

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



**12-delige
wetenschappelijke encyclopedie**

Deel 1 : A - E

Accent op communicatie en eigen dynamiek

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 1 ENCYCLOPEDIË

Voorstelling encyclopedie 10

Visie, objectief en realisatie, waar om heen

Anders kijken, anders doen 67

Hoe een kind een situatie of gebeuren ervaart, zal in sterke mate zijn reactie bepalen.

Assertiviteit *jongerenthema* 77

Assertiviteit is de mate van zelfvertrouwen en sterkte in je omgang met je omgeving. Het is iets wat je in zekere mate hebt en wat je verder tot ontwikkeling kan laten komen.

Hoe de balans positief houden ? 100

Op sommige dingen kan je rekenen. Op andere niet. Hoe als ouder de balans gunstig doen overhellen ?

Pro-actieve ontwikkelingsbegeleiding 107

Opvoeden is meer dan belonen of straffen. Je kan als ouder ook pro-actief iets aanbieden waarop je kind gunstig kan reageren.

Begrenzers – wie of wat stopt me ? *jongerenthema* 148

Als jongere kan je voor de opgave staan jezelf af te remmen en te begrenzen.

Van beheersings- naar beïnvloedingscultuur 160

Wat blijft over van de context waarin ik werd opgevoed? In welke context de opvoeding plaats die ik mijn kind geef?

Belang van sociaal netwerk 165

Opvoeden doe je als ouder niet alleen.

Belonen 173

Belonen doe je om gedrag aan te moedigen. Hoe doe je dit concreet in de praktijk?

In je bereik! jongerenthema 184

Vaak voel je je als jongere machteloos. Is dit steeds zo?

Betekenisontwikkeling kind 192

Er is heel wat te leren om voor zichzelf als kind betekenissen te ontdekken en betekenissen te geven. Nog meer is dit om betekenissen te leren kennen die voor anderen tellen.

Buffers als bescherming 204

Buffers zorgen voor veiligheid. Ze laten ons toe onveiligheid tijdig op te merken. Hoe kinderen hiervoor sensibiliseren?

Burn-out als ouder voorkomen 213

Hoe als ouder vóórkomen dat je er onderdoor gaat ?
Hoe overweldigd worden als ouder vermijden ? Welke signalen tijdig opmerken ? Hoe reageren ?

Uit het centrum 227

Wat als een kind zich niet langer met de gezinsgroep vereenzelvigd ?

Circulaire beïnvloeding 236

Wat je zegt of doet kan een reactie zijn op je kind. Je reactie kan dan weer voor het kind het uitgangspunt worden waarop het op zijn beurt reageert.

Claimgedrag, veel aandacht vragen 258

Elk kind heeft behoefte aan aandacht. Hoe hier mee omgaan zo het kind veel aandacht vraagt ?

Wat kan coaching voor me doen ? jongerenthema 274

Als jongere is nog veel een droom en te realiseren. Ontdekken hoe dit waar te maken, via welke wegen en met behulp van wat en wie, kan je aardig op dreef helpen.

Cognities in de opvoeding 279

Cognities - als wat je van iets maakt - bepalen je reageren als ouder. Dit is ook zo voor het kind - wat het van wat je zegt en doet maakt - bepaalt zijn reageren.

Cognitieve schema's en opvoeding 293

De ontwikkeling van het kind gaat samen met de ontwikkeling van cognitieve of kenschema's. In de opvoeding kan het kind geholpen worden met de opbouw en invulling van cognitieve schema's.

Communicatieve benadering 322

Hoe op een open wijze over en weer met je kind praten in een open klimaat als onderdeel van je opvoeden ?

Communicatieve ontwikkeling kind 326

In de opvoeding is er veel aandacht voor taal- en gedragsontwikkeling van het kind. Minder aandacht is er voor hoe communicatie zich ontwikkelt bij het kind.

Voor een duidelijke communicatie 343

Praten met je kind is niet steeds gemakkelijk. Een duidelijke communicatie kan meer kansen bieden.

Fase-eigen communicatie 356

Communicatie wat iemands doen in de realiteit vergezelt, vraagt om een vooraf, tijdens en achteraf samenpraten dit overeenkomstig de onderscheiden communicatiefasen.

Een goed contact met mijn kind 366

Elke ouder wil een goed contact met zijn kind. Wat houdt dit in een goed contact ?

Containment en holding in de opvoeding 381

Kinderen kunnen behoefte hebben aan iemand die hun emoties weet te omvatten en de nodige steun en bescherming kan bieden.

Van co-regulatie naar zelfregulatie 390

Volwassenen spelen via het interactief proces van co-regulatie een essentiële rol bij het vormgeven en ondersteunen van de zelfregulerende ontwikkeling van het kind. Zelfregulatie als de vaardigheid om vat te krijgen op emoties, behoeften en gedrag en ze te sturen.

Deconstructie & constructie in de opvoeding 405

Deconstructie is in gedachten wat beter niet bij elkaar hoort uiteenhalen. Constructie is in gedachten wat helpt en kansen scheidt bij elkaar brengen.

Deelgroepvorming 420

In een groep kunnen deelgroepen ontstaan. Dit biedt kansen, maar houdt tegelijk risico's in.

Welke delen en kanten aanspreken? 429

Elk van ons heeft delen die actief kunnen worden en kanten die kunnen aangesproken. Hoe deze delen en kanten aan bod laten komen?

Aan denken 440

Een denken kan aan of uit staan. Staat het aan dan gaat een grote invloed hiervan uit op gedrag en ervaren van het kind.

Ken- & denkontwikkeling 454

De ken- en denkontwikkeling helpt het kind steeds beter op vragen en uitdagingen te antwoorden.

Denken over je opvoeden 463

Brengt denken over je opvoeden je in verwarring, of biedt het juist een meerwaarde ?

Doordenkertjes 483

Ruimte om even stil te staan bij je opvoeden, kan helpen je vrij te maken voor nieuwe inspiratie.

Activeringsdialoog 488

Je wil dat iemand bij voorkeur zo iets waarneemt en zo reageert. De ander gaat hier wel of niet op in.

Directe en indirecte benadering 499

Je ouderhandelen direct richten op het gedrag van je kind of indirect richten op wat het omringt ?

Afstand houden en doorgaan 507

Soms gaan gedachten, gevoelens, herinneringen en waarnemingen van jezelf of je omgeving je hinderen. Hoe afstand houden en toch doorgaan ?

Draagkracht & -last van het gezin 517

Ook het gezin heeft een zekere draagkracht en kan een zekere draaglast aan. Deze fluctueren in de tijd.

Druggebruik kind 535

Niet eenvoudig vandaag als ouder tegengaan dat je kind in contact komt met drugs. Wat kan je preventief doen en hoe kan je reageren? Hoe met je kind praten, eigen krachten aanspreken en steun bieden rond druggebruik?

Van druk tot aantrekking 550

Welke alternatieven zijn er voor druk?

Het kind onder druk 568

Elk kind ervaart druk. Druk is een signaal dat om aandacht vraagt van ouder en kind.

Externe en interne druk 577

Aan externe druk voegt een kind nog interne druk toe. Hoe vermijden dat de druk te hoog wordt?

Omgaan met druk van je kind 587

Een kind oefent gemakkelijk druk uit voor wat het wil of niet wil. Hoe hier als ouder mee omgaan?

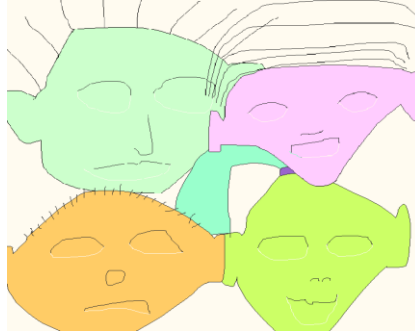
Voor een gunstige dynamiek 605

Een ongunstige dynamiek kan je kind erg in de weg staan. Een gunstige dynamiek kan je kind op weg helpen.

Eetproblemen bij kinderen 614

Niet steeds verloopt het eten van het kind vlot. Aan wat denken en hoe reageren als ouder ?

Voorstelling encyclopedie



Deze encyclopedie biedt ondersteunende opvoedingsinformatie voor gezin en school.

De behandelde opvoedingsthema's zijn ook te vinden op : www.opvoeding.be. *Deze zijn vrij toegankelijk.*

Visie, objectief en realisatie

De encyclopedie (p)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z biedt ondersteunende opvoedingsinformatie voor gezin en school. Dit gebeurt in de vorm van een thematische interactieve methodische benadering. Ze richt zich op opvoeders (ouders, kindbegeleiders, leerkrachten, leerlingbegeleiders, opvoeder-begeleiders, hulpverleners) én jongeren. De encyclopedie tracht op een modulaire wijze wetenschappelijke psycho-pedagogische inzichten en methodieken op basis van de aller-

laatste (neuro)wetenschappelijke onderzoeksbevindingen te vertalen naar concrete gezins- en schoolcontexten toe. Het is een initiatief van het vormings- en onderzoekscentrum psychcom-research vzw te Hove (Antwerpen) : info@opvoeding.be.

De focus ligt in de encyclopedie op opvoeding van het kind en op begeleiding in zijn dubbele betekenis. Begeleiding, enerzijds van kinderen waarbij minder expliciete nood is aan opvoeding, zoals heel jonge kinderen, die meer vragen om ontwikkelingsstimulering; of oudere kinderen, die meer vragen om coaching. Begeleiding, anderzijds van ouders in de vorm van ouderbegeleiding, met vooral aandacht voor ouders als persoon en hun beleving van ouder zijn. Zo is er in de encyclopedie aandacht voor kind opvoeding, jonge kind begeleiding, jongeren- of adolescentenbegeleiding en ouderbegeleiding.

Er zijn thans reeds 600 specifieke alfabetisch geordende thema-onderdelen over ontwikkeling, opvoeding en begeleiding beschikbaar die elk op zich staan. Dit stemt overeen met ongeveer 6000 pagina's informatie in boekformaat. De thema-onderdelen zijn opgenomen in een alfabetisch geordende databank die de encyclopedie vormt. Alle thema-onderdelen zijn tegelijk ook voor Internet, cd-rom en usb ontwikkeld en te vinden op www.opvoeding.be.

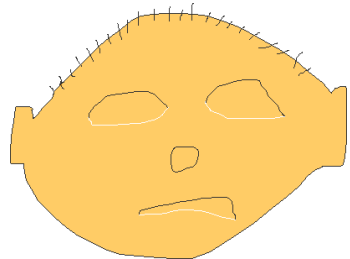
De encyclopedie vaart een onafhankelijke koers en heeft als enige doelstelling waardevolle wetenschappelijke educatieve inzichten en methoden ter beschikking te stellen voor een ruim doelpubliek, in het bijzonder voor ouders, leerkrachten én jongeren. Vastgesteld kan worden dat slechts een deel van deze inzichten en methoden in de opvoedingspraktijk terug te vinden is. Veelal wordt teruggewalden op telkens dezelfde benaderingswijzen. Deze encyclopedie wil mee deze leemte trachten te vullen.

In de thematische onderdelen wordt gekozen voor een competentiebevorderende benadering. Dit zowel voor ouders en opvoeder-begeleiders als voor kinderen en jongeren. Er is zowel aandacht voor de manier van denken, voor de manier van structureren en organiseren, als voor de manier van handelen. Dit zowel voor de ouder, de leerkracht, het kind en de jongere. Gezocht wordt nieuwe manieren van denken, ordenen en omgaan in opvoeding en ontwikkeling toe te voegen en hiertoe inspirerend te werken. Zo kunnen meer mogelijkheden beschikbaar gesteld en kan er wellicht gericht op concrete situaties in opvoeding en ontwikkeling ingespeeld worden. Globaal wordt hierbij getracht de kwaliteit van het opvoeden te bevorderen. De nadruk komt hierbij niet zozeer te liggen op hoe problemen op te lossen, maar op hoe door eigen verworven competenties vanuit verworven eigen en gedeelde kracht problemen te voorkomen. Anders gezegd, is er niet zozeer een gericht zijn

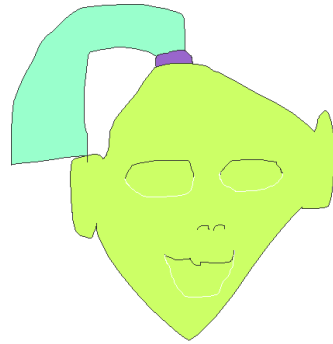
op hoe zwakten te overwinnen, maar hoe sterkten te verwerven. Zo kan wellicht een verhoogde zelfregie, -sturing en -regulatie als individu en als (gezins)groep binnen een groter geheel mogelijk worden. Zo wordt getracht preventief in het gewone opvoeden in de gewone omgeving heel wat te ondervangen, iets wat ook wel 'normaliseren' wordt genoemd. Uiteindelijk wil het het opvoedingscomfort zowel voor ouder als kind verhogen, zodat de onderlinge interactie vlotter verloopt en er meer en gemakkelijker resultaat in de gewenste richting wordt bereikt. Zo moet er niet meer, maar net minder.

In elk van de ontwikkelde thema-onderdelen wordt kwaliteit vooropgesteld. Hiertoe worden een aantal kwaliteitscriteria gehanteerd waaraan elk onderdeel moet voldoen. Deze kwaliteitscriteria zijn o.m. :

- * *wetenschappelijke onderbouw*
- * *informatief*
- * *thematisch*
- * *procesgericht*
- * *handelingsgericht*
- * *contextgericht*
- * *krachtgericht*
- * *meta (omgangs)gericht*
- * *gebruiker-gecentreerd*
- * *inclusief*
- * *overzichtelijk*
- * *situerend*
- * *methodisch*



- * *interactief*
- * *authentisch*
- * *ervaringsgericht*
- * *begrijpbare taal*
- * *breed doelpubliek*
- * *minimale voorkennis vereist*
- * *illustratief*
- * *vernieuwend*
- * *inspirerend*
- * *coherent*
- * *competentieverhogend*
- * *gemakkelijk toegankelijk*
- * *genderinclusief taalgebruik*
- * *podcast vriendelijk*



De inhoud is zo toegankelijk mogelijk gehouden, toch is deze bijzonder. De kwaliteitscriteria moeten hier borg voor staan.

Zo wordt getracht informatie onmiddellijk beschikbaar te stellen zonder drempel en zonder met de eigen situatie naar buiten te hoeven komen. Maar integendeel met respect voor de eigen situatie en eigen kwetsbaarheid en op een vrijblijvende wijze zonder engagement. Hierbij wordt vermeden een gevoel van tekortschieten te wekken, of aanwezig vertrouwen in gevaar te brengen.

Informatie aanreiken speelt een sleutelrol. Het moet toelaten meer bewust te worden van eigen gedrag en mogelijke reactie erop. Het idee is dat door meer bewust of anders naar een opvoedingssituatie te kijken, ook een meer bewuste of passende opvoedingsreactie

mogelijk wordt. Door het opgenomen interactieve element in elk onderdeel wordt getracht te laten aanknopen bij de ouder of leerkracht en bij het eigen ervaren. Zo wordt geprobeerd hen toe te laten een nieuwe ervaring op gang te brengen die een zekere evolutie kan inhouden. Hierbij is er niet steeds een focussen op wat als ouder te kunnen doen, maar ook of vooreerst een focussen op wat het kind nodig heeft om zich te ontwikkelen. Zo ouders uit te nodigen tot denken en niet de klemtoon te leggen op het eigen opvoedingsgedrag, maar op het uitgaan van de situatie voor de ouder. Om zo als ouder gemakkelijker te kunnen komen tot oplossingen, zonder te blijven hangen in zich herhalende opvoedingspatronen die het ouder-zijn bemoeilijken. Alzo ouderhandelen niet enkel en zozeer waar te nemen als bepaald door eigen opvoeding, maar als resultaat van een complex samenspel van situatie, kind en ouder. Hierbij is het belangrijk voor de ouder uit te gaan van eigen situatie en handelen, het eigen verhaal en ervaren, en de eigen kracht, en hier plaats en ruimte voor te bieden. Zoals een gevoel van kunnen, dat soms omslaat in onmacht. Of gevoelens van blijheid en affectie, die samengaan met gevoelens van droefheid en afstand. Of aandacht en zorg voor zichzelf als uitgangspunt om aandacht en zorg te kunnen geven aan het kind. Of het weten van het hoe als ouder niet te claimen, maar een samen met kind zoeken naar het hoe.

Fundamenteel psychologisch en pedagogisch onderzoek

neemt thans zo een vaart dat ze verplicht tot het herschrijven van een aantal educatieve inzichten en benaderingswijzen. In deze encyclopedie wordt voor ouders en leerkrachten getracht dit voor een aantal thema's te doen.

Als ouder of leerkracht verwacht je veel van de omgeving als steun in je taak als opvoeder. Gemakkelijk heb je het gevoel op anderen te willen rekenen. Van de omgeving en de samenleving verwacht je de nodige hulp. Die bijdrage ontbreekt evenwel gemakkelijk, of dit gevoel heb je althans. In de thema-onderdelen wordt nagegaan wat je zelf kan doen om slechts minimaal de gevolgen hiervan te ervaren. Vaak zal je als ouder of leerkracht vaststellen dat het toch voor je rekening is en dat wat jij doet net het verschil kan maken. In de thema-onderdelen wordt getracht je hierbij hulp en steun te bieden.

Als ouder en leerkracht kan je nu en dan, vaak meer dan je verwacht, in handelingsverlegenheid komen. Dit gaat gemakkelijk gepaard met een gevoel van machteloosheid. Je hebt geen invloed op het kind, terwijl het steeds weer met dezelfde problemen te maken krijgt. Een niet meer weten alsof geblokkeerd. Niets krijg je nog in beweging op geen enkele manier. Je kennis en vaardigheid als ouder en leerkracht dreigen dan tekort te schieten. Veelal verwacht je iets van het kind wat niet lukt. Het gevaar bestaat dan van het kind onder druk te zetten, met nog meer risico op niet lukken. Laat je het zo, dan vrees

je dat iets nooit zal veranderen, en dat tegelijk het kind een krachtig middel aangereikt krijgt dat mogelijk nog in frequentie toeneemt en het kind het finaal misschien wel van je zal overnemen. Gemakkelijk val je dan terug op je eigen opvoeding, of doe je beroep op je onmiddellijke omgeving, familieleden of vrienden. Maar ook dan blijkt gemakkelijk dat je geen bruikbare aanwijzingen krijgt.

In de thema-onderdelen wordt getracht vooral inzichtbevorderende, handelingsgerichte en contextueel gelinkte informatie te geven. Informatie die vooral uitlegt hoe iets zou kunnen gebeuren. Welke de aanwezige processen zijn en hoe er op zou kunnen ingespeeld worden. Hierbij wordt aandacht besteed aan het aandeel van elk en van wat aanwezig is, en welke de inbreng van elk en van wat aanwezig is zou kunnen zijn. Vandaag beseffen ouders meer dan voorheen dat ze het niet altijd weten en het niet steeds zien zitten. In de media vertellen ze ronduit hierover, zonder schroom. Dit geeft herkenning niet de ideaalouder te hoeven zijn en zoekend te kunnen zijn. Tegelijk blijken ouders vandaag gemakkelijker over te hellen naar iets meer strikter zijn om niet in handelingsverlegenheid te komen. Mogelijk zit het hoger leeftempo hier voor iets tussen. Geduldig zoeken en aanmoedigen vraagt immers meer tijd. Mogelijk ook houdt het verband met het volgens sommigen ontstane

onevenwicht van te weinig directief, soms te overgeduldig zijn en een te veel ruimte laten aan het kind bij een niet weten.

Veel ouders hebben zich voorgenomen plezier te beleven aan en met hun kind. Dit blijkt al snel minder gemakkelijk dan verwacht. Als ouder vertoon je gemakkelijk handelingsonzekerheid of opvoedingsonzekerheid, je twijfelt hoe te werk te gaan of hoe iets te bereiken. Je vraagt je af of het zo wel kan, of je het zo best kan aanpakken. In de encyclopedie wordt getracht deze onzekerheid te verminderen vanuit het aanreiken van zicht op de kansen en risico's van eigen handelen. Ook in het aangeven welk handelen in een concrete opvoedingssituatie meer kansen biedt met minder risico's. Zo wordt het eigen handelen bevestigd of geoptimaliseerd, of worden bruikbare alternatieven voor het eigen handelen aangereikt. Uitgaande vanuit het eigen handelen wordt aangegeven hoe het nog meer optimaal kan worden. Eerder dan het eigen ouder- of leerkrachthandelen in vraag te stellen wordt gezocht hoe het een meerwaarde te kunnen geven. Hierbij wordt rekening gehouden met de snel evoluerende tijd met steeds nieuwe mogelijkheden en uitdagingen, waardoor opvoeden een steeds complexere opgave wordt. De encyclopedie wil helpen in deze toenemend complexe realiteit aan kracht te laten winnen voor ouder en kind door hedendaagse antwoorden te zoeken. Zodat beiden kunnen vinden wat bij

hen past en hen meer kansen geeft, zodat ze het niet opgeven, of hen niet in overdrive brengt. De bedoeling is dus zeker niet ouders onzeker te maken en te verzwakken, maar veeleer ouders aan vertrouwen te doen winnen en te versterken aan de hand van wetenschappelijke inbreng. Als ouder kan je, bijvoorbeeld, negatieve gedachten en gevoelens tegenover je kind ontwikkelen, waardoor je gemakkelijk verstart en vast komt te zitten. Door te zoeken hoe je anders met deze gedachten en gevoelens kan omgaan en andere gedachten of gevoelens kan activeren, laten dit meer soepelheid toe, staat iets minder in de weg en komt er ruimte voor verandering en een andere reactie. Zo kan je van waar je van weg wil, overstappen naar waar je naartoe wil. Zo kan je volop aandacht geven aan je groeimogelijkheden.

Ook de jongere wordt in deze encyclopedie als volwaardige partij of stakeholder in het opvoedingsgebeuren beschouwd. Het is tenslotte om hem of haar dat het in de opvoeding draait. Hij of zij wordt beschouwd als een actieve 'agent' die mee het opvoedingsgebeuren kleurt en er mee inhoud en vorm aangeeft als 'agency' of invloed. Dit impliceert aandacht voor keuze-vrijheid, handelingsruimte en persoonlijk gekleurd bestaansrecht. Dit blijkt alleen al uit de leeftijds- en genderspecifieke benadering in de opvoeding. Zo zijn er thema-onderdelen die zich specifiek richten tot de jongere en een informatieve hulp willen bieden bij zijn ontwikkeling. Ze kregen de vermelding *jongerethema*.

In de opvoeding is het ook de jongere die in zijn handelen specifieke opvoedingsvragen stelt met het oog op zijn ontwikkeling. Opvoedingsvragen waar het opvoedingsaanbod van de omgeving best zo goed mogelijk op kan aansluiten. Zo zijn beide, jongere en volwassene, tegelijk betrokken. Er wordt hierbij uitgegaan van de eigenheid van elk kind en elke jongere. Eigenheid die voor elk vraagt om een eigen opvoedingsbenadering.

Deze insteek van kind en jongere kan ook voor de volwassene het perspectief openen meer bewust te worden van wat opvoedings- en ontwikkelingsprocessen voor het kind en de jongere betekenen. Wat ze voor hen inhouden, hoe iets door hen wordt ervaren en hoe zij hierop reageren en invloed trachten uit te oefenen.

Dit kan bijdragen tot een kindreflex bij de volwassene, van wat het eigen handelen en de aanwezige situatie impliceren voor het kind. Iets wat vraagt om voelsprietten van hoe iets is en overkomt voor het kind of de jongere van de geboden en ervaren opvoeding. Op die manier kan vermeden dat de veiligheid en het welbevinden van het kind in het gedrang komen en kunnen ze zo gewenst worden hersteld met de nodige ondersteuning. Dit komt onder meer aan bod in de thema-onderdelen : opvoedingsstress bij het kind, als het niet meer lukt tussen jezelf en je kind en mijn mama of papa verliezen gemakkelijk hun geduld. Iets wat zo een eigen bezorgdheid als ouder kan naar voor halen waaraan te willen werken. Zo

komt het kind in beeld en wordt duidelijk waaraan aandacht te kunnen besteden.

Er wordt In dit werk dan ook veel aandacht besteed aan de kwetsbaarheid van het kind. Een kind is veelal zelf niet in staat de kwaliteit van de gekregen zorg en opvoeding in te schatten. Veelal tracht het zich aan de zorgen en opvoedingssituatie en -omstandigheden aan te passen en eruit te leren om zo optimaal mogelijk in die omgeving te functioneren en er zich in te ontwikkelen. Niet enkel het kind maar vaak ook de ouder beseft onvoldoende het mogelijk gemis aan aanwezige kwaliteit. Is de gekregen zorg en opvoeding problematisch, dan kan het kind dit veelal bewust niet duiden, maar vertoont het wel gevoelsmatige en gedragsreacties die wijzen op aanwezige mogelijk chronische stress in de weinig passende context voor het kind en zijn ontwikkeling. Het werk schenkt aandacht aan deze kinderstress en mogelijke gevoelsmatige en gedragsreacties om hier zo mogelijk preventief wat aan te doen, zodat er betere functionerings- en ontwikkelingskansen voor het kind kunnen ontstaan. Meer specifiek tracht het via het aanreiken van een meer optimale leef- en ontwikkelingsomgeving met een meer passende begeleiding en opvoeding wat aan te doen. Het biedt er informatie en een omkadering voor. Zo kan wellicht vermeden dat er veel onmacht ervaren wordt vanuit de kant van de ouder(s) en het kind met niet passende wederzijdse reacties tot gevolg. De aangereikte

informatie moet toelaten elk te situeren in wat er gebeurt, wat elk doet en wat mogelijk is. Vandaar informatieve opvoedingsondersteuning.

Als ouder werk je bewust of onbewust naar zelfregulatie van je kind toe. Voor wat het kind zelf nog niet kan, zorg je als ouder voor co-regulatie. Co-regulatie die het kind helpt en ondersteunt om steeds meer zelfregulatie te weten ontwikkelen. Vooral de wijze waarop iets kan of lukt zal aandacht krijgen bij co-regulatie, dit om het kind te helpen de weg te vinden naar zelfregulatie. Het is in het bijzonder deze wijze van regulatie die in deze encyclopedie aandacht zal krijgen. Hoe jonger het kind hoe meer co-regulatie nodig zal zijn, hoe ouder hoe meer zelfregulatie van het kind mogelijk wordt. Hoe jonger het kind hoe belangrijker ook de co-regulatie, dit om te vermijden dat het kind een stap of facet in zijn ontwikkeling mist met gevolgen voor later. Co-regulatie blijkt hierbij op twee manieren te werken. Eén, waarbij de ouder het kind bijbrengt zelf de weg te vinden. Twee, waarbij het kind de ouder helpt de weg naar hem of haar te vinden. Wordt het kind ouder hoe meer naar zelfregulatie toe kan gewerkt. Zoals hoe zelf omgaan met ervaren emoties, hoe blijven communiceren, hoe zichzelf blijven in een groep, hoe omgaan met verwachtingen en realiteiten, hoe zich wapenen tegenover risicosituaties en hoe ontmoete problemen tegemoet gaan en weten oplossen.

Vanuit het perspectief van de brede leefomgeving wordt het kind emancipatorisch, empowerend en participatief benaderd, zodat het optimaal tot zijn recht komt als een authentiek iemand met eigen betekenisgeving en actieve inbreng, die een volwaardige plaats inneemt in zijn leefomgeving. Een brede leefomgeving dat daartoe de nodige middelen en bescherming biedt.

Deze tweezijdige benadering is vrij nieuw omdat meestal enkel het volwasseneperspectief wordt ingenomen bij het opvoeden, alsof enkel zij bepalend is voor het opvoedingsgebeuren. Door te denken in termen van opvoedingsprocessen verandert dit perspectief naar beide opvoedingsactoren toe, jongere en volwassene en hun wederzijdse interactie en relatie. Zo is elk opvoedingsgebeuren door het aandeel en de interactie van volwassene en jongere uniek. De meeste van de thema-onderdelen zijn dan ook op beide gericht als volwaardige partners in het opvoedingsgebeuren.

Opvoeding is in die zin dubbel gelaagd. Enerzijds is er de ontmoeting van ouder en kind als twee gelijkwaardige wezens die hun leven samen delen, op een egale wijze met elkaar omgaan, op elkaar betrokken zijn en samen groeien aan elkaar. Met ook oog voor een ontmoeting met de bredere omgeving van het gezin. Dit vormt de ethische dimensie en vraagt om een respectvolle en solidaire omgang. Anderzijds is er de begeleiding van de ouder bij de ontwikkeling van het kind. Hiertoe biedt de

ouder het kind zorg en steun en schept ruimte en tijd om te groeien. Dit vormt de pedagogische dimensie en vraagt om een helpende omgang.

Ouders investeren vandaag meer tijd en energie in hun kind en zijn ontwikkeling. Het kind betekent veel voor de ouder, vooral emotioneel. Het bepaalt mee de identiteit van de ouder. Ouder-zijn bepaalt voor een deel wie ze zijn, naast alle andere deelentiteiten. Ouders stellen steeds meer eisen aan zichzelf en willen kwaliteit bieden. Ze willen hun kind alle kansen geven en een gelukkige jeugd. Dit vraagt veel inzet. Hiervan nemen ze een steeds groter deel voor hun rekening. Tegelijk laten ze hun kind meer inbreng toe en een groter aandeel. De ouder betekent zo veel voor het kind. De interactie ouder kind is vandaag intenser dan voorheen. Voor ouders betekent dit een meer betrokken en intensievere wijze van opvoeden.

In sommige gevallen zijn de diepe gevoelens tegenover elkaar in het gezin mogelijk enigszins ondergesneeuwd door strubbelingen in de dagelijkse omgang. Dit gebeurt vaak omdat men niet weet hoe gunstig met elkaar om te gaan. Ook de behoeften tegenover elkaar - aan wat nood vanwege andere gezinsleden - zijn mogelijk zoek geraakt en komen door de dagelijkse spanningen en conflicten weinig of niet meer aan bod. Door mogelijkheden en wegen aan te geven om strubbelingen, spanningen en con-

flicten terug te dringen en te overwinnen, zodat de ongunstige realiteit en discussies kunnen opgeheven worden, kan opnieuw plaats gemaakt voor deze diepe gevoelens en behoeften jegens elkaar. Kleine opeenvolgende succesjes kunnen dan stapsgewijs een veranderingsproces op gang brengen en de energie leveren om verdere stappen naar elkaar toe te zetten. Door deze gevoelens en behoeften naar elkaar toe, terug naar voor te halen, kunnen ze meteen ook een basis bieden om op weg te gaan naar elkaar toe.

Tenslotte zijn er thema-onderdelen die zich specifiek richten naar volwassenen toe. Hierin komt specifiek het ouderschap, als wat betekent de opvoeding voor de volwassene, aan bod. Deze ouderdimensie wordt in de thema-onderdelen geplaatst naast de opvoedingsdimensie.

Zo is er in de wetenschappelijke encyclopedie volop aandacht voor opvoeding en begeleiding van kinderen en jongeren. Maar gaat er daarnaast ook heel wat aandacht naar het ouderschap van ouders, dit in de vorm van oudergerichte opvoedingsinformatie en -begeleiding. Waar in opvoeding en begeleiding het kind en de jongere centraal staan, staan in ouderschap de ouders centraal. Ouderschap wordt hierbij als ruimer gezien dan opvoeding. De geboden opvoeding kan aflopen, het ouder-zijn niet. Bovendien zijn ouders niet enkel ouder, maar bij-

voorbeeld ook partner, lid van één of meer gemeenschappen en persoon. Zo is er aandacht voor de bredere sociale context van ouders, waardoor iemand betekenis krijgt en tot zijn recht komt als persoon. Hoe kunnen hier gunstige relaties mee opgebouwd en positieve verhoudingen mee ontwikkeld, zodat een sociaal netwerk ontstaat, waarop zo nodig kan gerekend en dat indirect het ouder-zijn en de opvoeding en ontwikkeling van het kind ten goede komen. Ouderschap wordt hier dus gezien als de opvoeding omvattend, maar ook meer. In de relatie ouder-kind is er niet alleen je opvoeden, maar ook de samenleefrelatie met je kind, de emotionele band en betrokkenheid op je kind, je nieuwe ouderlijke identiteit, je sociaal-culturele achtergrond, je doorwerkende samenlevingsverbanden en je tijdsperspectief (opvoedingsverleden en toekomstperspectief). In de encyclopedie wordt bijgevolg ondersteuning geboden bij het opvoeden, maar ook bij het ouder en relatiepartner zijn. Dit onder meer vanuit het besef van het belang van de kwaliteit van het ouder-zijn en het relatiepartner(s) zijn voor de kwaliteit van de opvoeding en aansluitend de ontwikkeling van het kind. Niet alleen worden het welbevinden en de ontwikkeling van het kind en de jongere beoogd, ook het welbevinden en de ontwikkeling van de ouder als persoon en relatiepartner krijgen volle aandacht. Naast het kindperspectief en de omgang met het kind, komen ook het ouderperspectief en de omgang met

zichzelf als ouder aan bod. Hierbij wordt de ouder centraal gesteld. Hoe doe je dat ouder zijn, wat houdt het in, waar en wanneer ben je ouder, waarom of waartoe? Hoe ga je om met de ouder die je soms bent, maar niet echt wil of kan zijn? Er hierbij op lettend niet een aantal bijkomende voorwaarden om ouder te zijn of een aantal kwaliteiten naar voor te schuiven die dan sterkte en kracht voor de ouder moeten inhouden.

Zo komen onder meer ouderlijke gevoelens en stress - tot burn-out - aan bod. Het ouder- én partner-zijn. Ook de levensfasen van ouders als koppel komen aan bod, naast de ontwikkelingsfasen van het kind. Verder de denkontwikkeling en -situering van de ouder als persoon en hoe dit afstraalt op de geboden opvoeding. Hierbij wordt het belang van de ouder tegenover het belang van het kind niet vergeten. Zoals, bijvoorbeeld, hoe als ouder aandacht aan jezelf schenken, jezelf als ook maar een mens, enzomeer. Wat onder meer inhoudt aandacht voor vragen, gedachten, gevoelens, behoeften, verleden, invloeden, moeilijkheden, zorgen, persoonlijke situatie en veranderingen hierin bij de ouder en als persoon. Met aandacht ook voor de omgang met elk van hen. Aansluitend is er aandacht voor wat als ouder zelf in de hand te kunnen nemen, zoals eigen opvattingen, eigen handelen en eigen relationele context. Als ouder weet je mogelijk wel hoe je moet opvoeden, maar is er iets in jezelf wat je hindert. Iets waarop je weinig zicht hebt en

waarover meer info behulpzaam kan zijn voor het begrijpen en passend omgaan met het kind.

Afzonderlijk is er aandacht voor het ouder-zijn in relatie tot het kind. Wat roept het kind in je op als ouder? Wat wordt in je als ouder geactiveerd in contact met je kind? Welke gedachten, gevoelens, behoeften en reactie-eigingen ervaar je als ouder in de omgang met je kind? In welke situatie voel je jezelf als ouder geplaatst in interactie met je kind? Hoeveel vraagt het kind van je als ouder? Hoeveel aandacht, tijd en energie eist het kind van je als ouder op? Stemt wat het kind vraagt overeen met wat je als ouder wil bieden?

Zo wordt voorgesteld vragen rond opvoeding te beginnen bij vragen rond ouder-zijn. Hoe zich als ouder te voelen? Hoe in rol van ouder gegroeid te zijn? Welke evolutie te hebben doorgemaakt? Hoe ouder zijn te ervaren? Wat het van je vraagt? Waarmee moeilijk? Of het overeenstemt met je voorstelling ervan? Of het tegemoet komt aan je aanvankelijke behoeften? Hierbij wordt er vanuit gegaan dat een ouder die zich goed in zijn vel voelt het gemakkelijker heeft bij het opvoeden. Aandacht voor het ouder-zijn is er in dit werk op gericht zichzelf beter te leren kennen, beter met zichzelf rekening te houden, beter met zichzelf om te gaan en meer zichzelf te zijn. Door aandacht te besteden aan de ouder kan die evenwichtiger, meer ontspannen en met meer

zelfvertrouwen in het leven staan, wat gunstig kan afstralen op het ouder-zijn dat zo meer positief kan ervaren en opgenomen worden.

Vandaag is er volop aandacht voor de relatie ouder en kind en de kwaliteit en duurzaamheid ervan. Een goede en open relatie ouder en kind vormen vaak een stevige basis voor opvoeding en ontwikkeling. In dit werk komen de aard van deze relatie en de aspecten en dimensies ervan uitgebreid aan bod. Zo kunnen ouder en kind samen groeien en kan het komen tot een samen opvoeden en zich ontwikkelen. Waar voorheen gedacht werd in termen van het kind dat opgevoed moet worden en de ouder die moet opvoeden, wordt er thans gedacht in termen van relatie ouder en kind en hoe dit kan bijdragen aan de gezamenlijke uitdaging van zich samen ontwikkelen en samen opvoeden. Samen wordt dan ingestaan voor ontwikkeling en opvoeding. Dit gaat verder dan interactioneel of transactioneel gebeuren. Het gaat meer om een gezamenlijk project en gebeuren. Zo komen onder meer aan bod verbindend opvoeden, partner- en ouder-kind relatie, gunstige ouder-kind relatie en ouder-kind relatie als basis.

Meer algemeen krijgt de context als belangrijke actor volop aandacht. Zowel de reële context als een geheel van kleinschalige en grootschalige samenlevingsverbanden, als de ideële context als het geheel van overtuigingen, waarden en normen waarmee iemand te maken krijgt.

Veel komt enkel tot uiting, of is enkel relevant in een bepaalde context. Hoe wordt gedacht of gevoeld, hoe wordt gehandeld of gereageerd en hoe iets of iemand is in de realiteit, vraagt veelal triggers van wat in een specifieke situatie aanwezig is als uitlokker of 'activeerder'. Zo kunnen opvoedingsvragen of -problemen gelinkt zijn aan een bepaalde situatie of fase in iemands ontwikkeling en niet zozeer aan iemands persoon, gedrag of opvoedingsgeschiedenis. Zo is geweten dat bepaalde moeilijkheden alleen opduiken in ongunstige omstandigheden. Door iets aan die situatie te doen of te veranderen kan de moeilijkheid verdwijnen of verminderen, zodat ze opgelost geraakt of meer hanteerbaar wordt om tot een oplossing te komen. Elk situatieprobleem minder is dan een stap in de goede richting.

Een term als opgroeien die staat voor groot worden, verwijst vooral naar de context waarin dit gebeurt, zowel externe als interne context. Deze beide contexten hebben invloed op erin aanwezige en mogelijke ontwikkelingen en identiteitsvorming en kansen of risico's hiertoe. Leven in (kans)armoede of ziek-, gehandicapt-, verslaafd-zijn of een stoornis hebben, maakt dat er vaak minder ontwikkeling mogelijk is of op een lager niveau. De leefomgeving kan zeer bepalend zijn voor de persoonlijkheids- en identiteitsontwikkeling, zoals leven in een warme, vertrouwde en stabiele omgeving, of eerder in een afstandelijke, labiele en kritische omgeving, een

omgeving waarin verwacht en gewenst of net niet, enzomeer. Zo is er niet enkel aandacht voor de ouder-kind relatie maar evenzeer voor de familie-kind relatie en voor de uitbouw van een eigen netwerk als omringende context. Ook de ruimere externe context zoals de samenleving, cultuur en de huidige tijden, zoals virtueel online, hebben een grote invloed bij het opgroeien. Zo is er naast het streven naar het versterken van eigen kracht hier volop aandacht voor het activeren van omringende sociale netwerken. De steun van deze netwerken wil vooral preventief werken en eigen krachten doen toenemen.

De aandacht voor het kind, de ouder als opvoeder en de opvoedingscontext worden hier niet enkel op zich benaderd, maar vooral in verband met elkaar. Zo vormen volgens het transactioneel opvoedingsmodel kind, opvoeder en opvoedingscontext de drie actoren in het dynamisch circulair proces van het opvoeden, waarin er een wederzijdse beïnvloeding is tussen deze drie. De context vormt hierbij vaak een voorwaarde opdat iets tot uiting of aan bod komt. Tegelijk geven kind, opvoeder en hun onderlinge interactie mee vorm aan de opvoedingsomgeving. Mogelijk kan in de opvoeding zo wel gekomen worden tot een bundelen van krachten en het samen uitzoeken en afspreken hoe het best kan, als een gezamenlijke zoektocht die kansen biedt voor betere ideeën en omgang met meer welzijn. Zo komt men er als ouder en kind niet alleen voor te staan, maar kan mee gerekend

op de directe of brede omgeving. Zo wordt gesproken over een gedeelde verantwoordelijkheid waarin zo mogelijk gezinsondersteuning wordt geboden.

Er is in de encyclopedie ook volop aandacht voor de tijdsdimensie zowel op individueel als maatschappelijk vlak. Aandacht op individueel vlak is er voor het kind van bij de conceptie tot de volwassenheid en voor de ouder van jonge ouder tot grootouder. Aandacht op maatschappelijk vlak is er voor de opvoeding in het verleden, in het heden en ook in de toekomst, met aandacht voor de toekomst van het opvoeden en met opvoeden voor de toekomst.

De aangereikte informatie wordt hiertoe gesitueerd in het actueel voortdurend veranderend samenlevingskader. Immers de uitdagingen waarvoor ouders en kinderen vandaag staan, nemen voortdurend in aantal en grootte toe. Denk aan de toenemende diversiteit, het wegvallen van de grote verhalen, zoals een godsdienst die houvast bood, de globalisering, het internet en de sociale media en netwerken, de inverse gezagspiramide, de eindeloze mogelijkheden en tegelijk beperkingen, de vervaging van categorieën en tegelijk de toename ervan, de allesdoordringende informatisering, verwetenschappelijking en professionalisering en de moeilijk beheersbare pandemieën.

Hierbij indachtig de context waar jezelf als ouder of kind

iets aan kan doen en binnen je bereik ligt en de context wat voor je een gegeven is en buiten je bereik ligt. In beide gevallen kan dit doorwerken op de geboden opvoeding en het denken erover. In het eerste geval kan je eigen verantwoordelijkheid meespelen en nemen, in het tweede geval niet. Hierbij indachtig het risico dat de sociale situatie en verantwoordelijkheid naar de persoonlijke situatie en verantwoordelijkheid worden doorgeschoven, zonder dat er oog is voor haar samenhang.

Niemand kan nog de toekomst voorspellen, niet op korte en lange termijn. Alle reden om aan weerbaarheid en veerkracht te winnen en ze tot ontwikkeling te laten komen. Zo mogelijk mede door een inbreng en aandeel van de directe en brede sociale omgeving. Om zo kwetsbaarheid te voorkomen, of om zo weerbaarheid en veerkracht als kansen te zien tot ontwikkeling. Er kan gesproken van een voortdurende transitie van de samenleving waarin oude patronen niet langer bruikbaar zijn en nieuwe patronen nog niet aanwezig of niet voldoende flexibel. Hoe hiermee om te gaan en op in te spelen als gezinsgroep komt onderliggend aan bod. Zo kan de toenemende complexiteit van de samenleving gezien worden als een gegeven waarmee vertrouwd en van waaruit kan vertrokken, zonder erdoor overweldigd te worden en aan controle te verliezen.

Aandacht voor de tijdsdimensie betekent ook aandacht voor verandering. Zoals ouders en kinderen bewust maken en laten onderkennen dat verandering en groei mogelijk zijn en in feite continu aanwezig zijn. Zo empowerment doen toenemen. Dit kan onder meer via het ontdekken van nieuwe copingsmechanismen, hoe eerdere persoonlijke ervaring benutten, het besef dat hersenen het vermogen hebben om te veranderen, het benutten van kansen om te groeien, hoe buiten zijn comfortzone weten treden, hoe doelen stellen samen met de motivatie op weg erheen en hoe doelen kunnen waarmaken.

In deze encyclopedie is er dan ook plaats gemaakt voor een aantal supplementaire ontwikkelingsaspecten en -gebieden die in de opvoeding gemakkelijk over het hoofd worden gezien. Niet alleen laten ouders in de omgang met hun kind veelal na bepaalde aspecten en gebieden voldoende aandacht te schenken, ook in werken over opvoeding en ontwikkeling worden bepaalde aspecten en gebieden grotendeels veronachtzaamd. Aandacht voor deze ontwikkelingsaspecten en gebieden moeten je als ouder toelaten het kind op die vlakken vaardigheid te laten ontwikkelen. Deze aandacht hiervoor kan vooral preventief werken omdat het veelal gaat om minder ontwikkelde competenties bij het kind, die evenwel zo ze aanwezig zijn zijn zelfregulatie en weerbaarheid kunnen verhogen. Met supplement wordt bedoeld een aanvulling en toevoegsel. Aanvulling van wat

in de ontwikkeling van het kind en de opvoeding geboden door volwassenen nog weinig of niet aanbod kwam of centraal stond. Toevoegsel ook van wat in het denken en de theorie- en methodische vorming tot op heden weinig of geen aandacht kreeg of centraal stond. Zo komen in deze encyclopedie onder meer aan bod : ontwikkeling gunstige dynamiek, emotionele competentie, ontwikkeling cognitieve schema's en kenschema-exploratie, communicatieve ontwikkeling als supplement voor taalontwikkeling, ontwikkeling prosociaal gedrag en sociaal inspelen, eigen krachtontwikkeling, morele ontwikkeling, persoonlijk ontwikkelingsplan, omgaan met veranderingen, equilibratie, zelfregulatie en zelf-effectiviteit en ontwikkeling van zoek-, invloeds- en selectiefunctie van het kind.

In onze huidige complexe samenleving met zijn grote mate van instabiliteit en verandering is er steeds meer nood aan de ontwikkeling van eigen krachten bij het kind. Door deze eigen krachten van het kind aan te wijzen, kan er in de opvoeding ook meer gericht op ingespeeld worden. Zo kunnen preventief mogelijkheden tot ontwikkeling komen om de talloze situaties en uitdagingen waarmee kinderen en jongeren vandaag te maken krijgen, aan te kunnen of er zelfs een centrale omgangs- of oplossingsgerichte rol in te spelen. Zo kunnen zowel ouders maar ook kinderen steeds meer een krachtig gevoel ontwikkelen en minder het gevoel hebben dat dingen aan hen ontsnappen, dingen waarop ze geen invloed

of vat lijken te hebben. Dit werk wil supplementair een aantal van deze ontwikkelingsaspecten en -gebieden belichten, dit zonder de druk op ouders op te voeren. Niet nog eens meer of beter. Veeleer misschien ten dele anders, waardoor op termijn misschien minder eisend. Dit omdat stevige basissen in de ontwikkeling worden gelegd, waarop kan gerekend en voortgebouwd worden. In dit verhaal spelen geheugen- en kenschema's een centrale rol. Het gaat om in het geheugen opgeslagen verwerkte eigen ervaring en verkregen informatie vanuit ervaring van anderen. Het handelen van een kind of jongere wordt op die manier in het hedendaags wetenschappelijk denken met aandacht voor informatie- en neurowetenschappelijke verwerking steeds meer gezien als geheugenbepaald en -gecentreerd

De ouderlijke aanpak voorheen creëerde gemakkelijk afstand, onbegrip, hiërarchie en onveranderlijkheid. Denk, bijvoorbeeld, aan een autoritaire opvoeding of aan straffen en belonen als methodiek. De aanpak thans biedt kansen aan nabijheid, begrip, gelijkheid, veranderlijkheid en zet hier op in. Denk, bijvoorbeeld, aan een autoritatieve opvoeding of aan verbindend opvoeden. Waar voorheen communicatie moeilijk liep door de gestelde eisen of verwachtingen, is er thans meer optimale communicatie door een luisterende ingesteldheid of steunende benadering. Waar voorheen de relatie als minder of weinig belangrijk werd aanzien, staat thans de relatie en de kwaliteit ervan voorop. Waar voorheen de ouder

centraal stond en het uitgangspunt en de maat was, staat thans het kind centraal en vormt het het uitgangspunt en de maat. Het ouder-zijn bestond voorheen uit vasthouden en in zijn rol blijven, in het ouder-zijn is er thans ruimte voor (even) kunnen loslaten en uit zijn rol weten stappen, de ouder is zo meer dan ouder alleen.

Opvoeding is dus afhankelijk van heel wat actoren evenals van aanwezige factoren en processen die van invloed zijn op het kind en zijn ontwikkeling. In de opvoeding kunnen alzo krachten eigen aan actoren geactiveerd of aangesproken worden, kunnen sommige factoren ten gunste worden beïnvloed en kunnen aanwezige processen geoptimaliseerd en gericht ingeschakeld.

Opvoeding is fundamenteel eigen aan iemands leven en ontwikkeling. Het legt een basis voor iemands functioneren en is van invloed op iemands later denken en ervaren en iemands gedrag en omgang. Het reikt zowel vormen als inhouden aan die mee richtinggevend zijn. Het kenmerkt iemand voor zijn verder leven en ontwikkeling. Opvoeding is heel eigen, zo ook is haar invloed en impact. Het ligt mee aan de basis van verschil. Opvoeding kan meer of minder impliciet zijn, maar is nooit neutraal. Tegenover opvoeding als interactief gebeuren staat het opgevoed worden als blijvend resultaat.

Er is thans reeds zoveel wetenschappelijk onderzoek ge-

beurt, dat dit vraagt om een ordening en systematisering. Dit systematiseren laat toe een overzicht te krijgen van de diverse (onderzochte) opvoedingssituaties en -mogelijkheden. Op die manier laat het toe je als ouder of jongere te situeren en de beschikbare mogelijkheden te ontdekken en te overzien. Zo kan een weloverwogen keuze en selectie gemaakt worden van wat best bij je en de situatie past en kan toegevoegd worden. Zo laat het toe met info jezelf als ouder of jongere te situeren in wat je doet en mogelijk is.

Hierbij gaat het in deze encyclopedie niet zozeer over hoe als volwassene controle te krijgen over de opvoeding van je kind. Veeleer gaat het over hoe invloed te hebben in de opvoeding van je kind met respect voor je kind als persoon op zich. Het eerste vindt vooral zijn oorsprong in de wetenschap, het tweede in de filosofie en ethiek errond. Het eerste is hiërarchisch, het tweede egaal en solidair. Wetenschap is een, hoe je met haar bevindingen omgaat is twee. Het is immers aan jezelf om uit te zoeken hoe je met de verschillende wetenschappelijke bevindingen kan omgaan en wat ze voor je kunnen betekenen. Keuzevrijheid en ruimte hiervoor, rekening houdend met je eigen handelen en je concrete situatie, zijn hierbij cruciaal. Meer hierover lezen kan in *'Deontologie in de opvoedingshulp'* (Franck, 1989) en in het thema-onderdeel *'Van beheersingscultuur naar beïnvloedingscultuur'* van deze encyclopedie.

Dit wijkt af van opvoedingsinformatie die vaak wordt gepresenteerd als opvoedingsadvies in een of-of vorm. Hierbij wordt dan de voorgestelde opvoedingsvorm als te verkiezen voorgesteld, of als dé opvoedingswijze. Andere opvoedingswijzen worden dan vaak als minder wenselijk voorgesteld, of als te vermijden om een aantal opgesomde redenen. In deze encyclopedie is er voor gekozen waardevolle opvoedingswijzen naast elkaar te plaatsen, met aandacht voor hun mogelijkheden en voor hoe ze procesmatig werkzaam zijn. Zo gaat het eerder om een en-en verhaal met aandacht voor wat elk van deze opvoedingswijzen bruikbaar is in welke specifieke situaties. Dit zonder iets te willen pretenderen of beweren, maar om op een bescheiden en passende wijze iets bij te dragen.

In dit werk wordt bijgevolg geen reductionistisch of voor-schrijf perspectief beoogd. Maar eerder een uitbreidings en informatief perspectief ingenomen. Er wordt geen convergerende punctuele richting ingeslagen, maar een divergente alomvattende voorstelling gezocht. Opvoeding en ouderschap worden niet herleid tot iets, maar er wordt gezocht naar wat aanwezig is en nog kan toegevoegd. Ook wordt niet getracht te overtuigen, maar het eigen denken te stimuleren.

Zo wordt, bijvoorbeeld, wanneer er aandacht is voor de neurowetenschappelijke inbreng in de opvoeding, geen herleiding beoogd van kind of ouder tot hun brein en de

ontwikkeling ervan, maar wordt het brein gezien als mee betrokken in kind- en ouder-zijn en de ontwikkeling ervan. Hierbij wordt niet een punt maken nagestreefd, maar wordt getracht alle punten aan bod te laten komen en hun plaats te geven. Niets wordt uitvergroot voor het eigen verhaal, maar eerder wordt alles genuanceerd voor de veelheid aan verhalen. Niet één voorstelling staat centraal, maar er wordt ruimte geboden voor meerdere voorstellingen. Ook worden niet te verreikende afleidingen gemaakt naar de opvoedingspraktijk toe, maar wordt getracht bij de onderzoeksfeiten te blijven. Informeren, niet adviseren is hierbij aan de orde. Beschrijven, niet bevestigen of voorkeur aangeven is aan de orde.

In de encyclopedie komt de nadruk te liggen op ontwikkelings- en opvoedingsprocessen, -interacties en -contexten. Niet zozeer de ontwikkelings- en opvoedingsfactoren of -kenmerken. Factoren en kenmerken leiden (te) gemakkelijk tot labels en categorieën waar je nog moeilijk van los komt en die eenzijdig op iets focussen alsof niks daarbuiten. Processen, interacties en contexten bieden veeleer een omschrijving die een basis vormt voor handelen en er mee omgaan. Ze zijn veeleer diffuus en laten ruimte voor wat erbuiten. Het accent ligt dus niet zozeer op wat en wie. Het accent ligt meer op hoe en welke. Welke processen en invloeden merkbaar zijn zowel bij ouder als kind en op welke manier op deze pro-

cessen en invloeden zou kunnen ingespeeld om ze te optimaliseren voor ontwikkeling en opvoeding. Zo wordt ouderschap opgevat als een ontwikkelings- en leerproces waarin je kan groeien. Dit zonder de oorsprong van het minder vlot verlopen van de opvoeding per definitie bij jezelf als ouder te situeren en je alleen verantwoordelijk te voelen om alsnog te slagen. Zo ook helpt dit werk begrijpen hoe mogelijk ongunstige processen, zoals polariserings- en radicaliseringsprocessen ontstaan en werken, dit bij middel van het centraal begrip cognitief of kenschema. Het maakt je vervolgens wegwijs hoe je vanuit dit inzicht kan werken aan depolarisering en de-radicalisering. Tenslotte ook geeft het aan hoe deze processen mogelijk aansluiten bij reeds aanwezige (ver)storingen. In onderzoek wordt eveneens een verschuiving vastgesteld : waar voorheen het waarom of waartoe in de opvoeding op de voorgrond stond, zoals aanwezige of verkieslijke opvoedingsdoelen, is er thans vooral aandacht voor het hoe of welke van opvoedingsprocessen.

In die zin is de encyclopedie psycho- en socio-educatief. Met psycho- en socio-educatie wordt bedoeld meer zicht, meer vat en meer controle bijbrengen door precies uit te leggen wat zich afspeelt, te laten zien welke processen (psycho) en interacties in specifieke contexten (socio) er zich voordoen, en te laten ervaren welke mechanismen er zijn om invloed ten gunste uit te oefenen en welke mechanismen weg van wat ongunstig verloopt.

Door zicht te geven, door te verwoorden en door erfahrbaar en werkbaar te maken, wordt verdere vaardigheid bijgebracht om zelf met meer inzicht en meer impact te handelen.

De encyclopedie is er op gericht een zeker metaniveau aan te reiken bij het concreet denken en handelen als ouder en leerkracht in dagelijkse opvoedingssituaties. Zo is er niet enkel wat je concreet denkt en doet, maar ontstaat ook een zekere bewustheid hierbij. Zo kan steeds een inzicht en overwegingsmoment ingebouwd. Zo wordt ook toegelaten in je reactie een keuzemoment in te bouwen, zodat een reactie met een meerwaarde mogelijk wordt. Door deze grotere bewustheid kan je je omgang beter afstemmen en beter situeren tussen andere mogelijke reacties. Door je reflectie ontstaat meer ruimte om je handelen beter af te stemmen op opgemerkte behoeften aan begeleiding bij je kind. Door mentaal zicht te houden, te volgen, vooruit, begeleidend en reflecterend te denken, krijg je meer vat op je handelen.

Door jezelf beter te kunnen situeren, leer je tegelijk jezelf beter kennen. Zoals wat typisch is aan je manier van denken en handelen en wie je bent. Waarop dit bovendien specifiek teruggaat en wanneer ergens voorheen. Zo ontdek je hoe wat specifiek voor je is, mogelijk een hulpbron kan zijn, of eerder een sta in de weg, en hoe je hierin verandering kan brengen.

Eerder dan het ouder- en leerkrachthandelen in vraag te stellen, wil het een onderbouw bieden voor dit handelen. Door deze onderbouwing kunnen ouders en leerkrachten steun ervaren. Tevens maakt het hen duidelijk hoe ze in hun handelen kunnen evolueren en biedt het de nodige steun hierbij om deze stappen te weten zetten.

Eerder dan van buitenaf iets aan te geven over het wat en hoe van het ouder- en leerkrachthandelen, wordt van binnenuit uitgegaan van het wat en hoe van het ouder- en leerkrachthandelen met respect voor hun eigen context. Wat en hoe iets voor de ouder of leerkracht is. Dit moet toelaten geen antwoorden te zoeken, maar er toe te komen eigen antwoorden te formuleren. Eerder dan te trachten antwoorden aan te reiken, worden ouders en leerkrachten ondersteund tot eigen antwoorden te komen en zo aan eigen kracht te winnen.

Ouders worden veeleer voorgesteld als ervaren en competent. Niet te snel wordt opvoeden benaderd als hun mogelijkheden te boven gaand. Ook wordt opvoeden niet als vanzelfsprekend voorgesteld. Het wordt ook niet als meer eisend genomen, eerder als anders kunnend. Opvoeden is een hele opgave en moeilijkheden worden als erbij horend aanzien. Vaak zijn ze ontwikkelingsfase gebonden. Door ouders te informeren wordt getracht hun handelingsmogelijkheden nog te laten toenemen en hen aan eigen en gedeelde kracht te laten winnen, zodat

ze zelf de fase eigen uitdagingen aankunnen. Wanneer de ontmoete problemen evenwel de eigen mogelijkheden en krachten dreigen te overstijgen is hulp van buitenaf aangewezen. Dit kan zijn door de toename van de problemen, hun voortijdigheid, hun intensiteit, duur of herhaling. Ook dan kunnen ouders vanuit hun kwetsbaarheid ondersteund om samen met het kind een toenemend aandeel in de oplossing te hebben.

In schoolverband is er een duidelijke vraag hoe sociaal gedrag te stimuleren zodat jongeren zich ontwikkelen tot een verantwoordelijke omgang met hun omgeving en verruwing van gedrag kan worden voorkomen. Ook de ontwikkeling van gezond gedrag en leer- en werkstrategieën vragen aandacht. Evenals het leren beheersen van eigen gedrag en het omgaan met stress en spanning. In heel wat landen staat daarom in schoolverband het begrijpen van ervaringen en gedrag centraal in het verwerven van competenties die helpen bij het zich ontwikkelen en leren.

In de encyclopedie wordt de ontwikkeling van het kind centraal gesteld. Om deze mogelijk te maken kan opvoeding een bijdrage leveren. In de encyclopedie wordt op deze ontwikkelingsondersteunende betekenis en functie van opvoeding ingegaan.

De eigenheid van het kind en de volwassene aan bod la-

ten komen en tot zijn recht laten komen vormt een centraal uitgangspunt. Eerder dan aanwezige processen en interacties te verstoren wordt getracht ze aan kwaliteit te laten winnen. Getracht wordt wat is en gebeurt zichtbaar te maken en mogelijkheden aan te reiken om de kwaliteit van het samenspel te verbeteren.

Het geheel werd ontwikkeld vanuit een ondersteunend perspectief, dit voor ouder én kind, waarbij polarisering wordt tegengegaan. Dit gebeurde door niet te denken in termen van (ongunstige) oordelen : zoals 'verwende' of 'weinig weerbare' kinderen, 'onrespectvolle', 'onredelijke', 'grenzeloze' of 'egocentrische' jongeren, of 'overbeschermende' of 'pamperende' ouders, of 'verdeelde' of 'onzeker makende' pedagogische experts. Anders uitgedrukt, is er aandacht, niet voor wat er allemaal fout loopt en wie er fout is, maar is er aandacht voor hoe samen vanuit ieders kracht de kwaliteit te kunnen verbeteren. Zodat het niet uitdraait op wie tegenover wie komt te staan, maar het gaat om een zoeken wat hoe samen te ondersteunen. Zo niet het spoor bewandelend van morele paniek met neiging tot negatieve voorstelling van kinderen, jongeren, ouders en pedagogische experts. Zoals, bijvoorbeeld, het kind als risico- of probleemkind, de opvoeding doorgeschoven naar het onderwijs, experts als spontaniteit en intuïtie ontnemend en vervreemdend.

Ondersteuning wordt hierbij niet geboden omwille van

het niet alleen aankunnen, wat ondersteuning zou kunnen suggereren. Er wordt juist uitgegaan van de eigen autonomie en zelfstandigheid. Ook wordt niet getracht van ouders professionelen te willen maken, maar wel competentere en met meer (keuze)mogelijkheden uitgaand van de eigen autonomie. Er wordt niet getracht professionaliteit voor ouders na te streven of te willen bereiken met beheersing van alle mogelijkheden. Maar net ouders toe te laten bruikbare nieuwe mogelijkheden vanuit eigen handelen, situatie en kracht te verkennen. Dit zonder zich verplicht te voelen te moeten kiezen bij zoveel vrijheid en mogelijkheden.

Opvoedingsondersteuning heeft hierbij dus niet de bijklank dat ouders het niet meer alleen kunnen of mogen. Het tracht juist hun zelfstandigheid te respecteren en te versterken, zonder iets op te dringen, maar alternatieven ter beschikking te stellen. Zodat ze nog aan zelfzekerheid en zelfvertrouwen kunnen winnen. Zo kan de opvoedingskwaliteit nog vermeerderd door informatie beschikbaar te stellen zo deze zelf wordt gewenst.

In deze encyclopedie is er voor gekozen bij het aanreiken van inzichten en omgangsvormen dit niet te doen in een taal voor professionelen of deskundigen, maar te kiezen voor een universeel ontwerp. De voorkeur wordt zo gegeven aan de taal van ouders of leerkrachten. Meer nog, waar mogelijk, werd de voorkeur gegeven aan de taal van het kind of de jongere om wie het uiteindelijk gaat.

Niet wat zeggen professionelen, maar wat kan iets voor mij als volwassene betekenen, of hoe kan het bruikbaar zijn voor het kind of de jongere in ontwikkeling.

Eerder dan in de encyclopedie de lezer te winnen voor iets, wordt getracht meerdere inzichten samen te brengen en eventueel bruggen te bouwen. Getracht wordt de horizon te verruimen zodat een betere situering van eigen opvoedingssituatie en handelen, en een meer specifieke keuze en reactie mogelijk worden.

Soms wordt het gericht zijn op ouderlijke competentie benoemd als veeleisend en verstorend, omdat dit ouderlijke onzekerheid en verwarring tot gevolg zou hebben. Bedoeld wordt dan dat een wetenschappelijke benadering onvoldoende oog en respect zou hebben voor de eigen complexe opvoedingsrealiteit en zou vragen om professionalisme.

Anders gezegd, wordt hierbij gebruik gemaakt van een onderscheid tussen een empirisch wetenschappelijke invalshoek met diagnoses en adviezen en een filosofische omkaderende en meta-invalshoek die meer eigen zijn toelaat en meer de eigenheid van de ouder, het kind en hun context aan bod laat komen. De eerste wordt dan aangeklaagd en de tweede fungeert dan als aanklager. Evenwel vraagt dit laatste filosofisch inzicht wellicht nog om meer competentie dan zich te schikken naar empirische bevindingen. In deze encyclopedie komen

hiertoe beide dimensies dan ook als competenties aanbod, de eerste empirisch-wetenschappelijk onderbouwd met nadruk op informeren en niet adviseren, de tweede als filosofisch-wetenschappelijk en ethisch gedragen met nadruk op eigen ervaren en denken. Deze beide dimensies of lagen worden benaderd in ontmoeting met elkaar en in wat ze voor elkaar kunnen betekenen.

Naarmate de wetenschappelijke kennis toeneemt worden sommige wetenschappers ongerust over het gebruik van deze kennis. Zij vrezen dat wetenschappelijke diagnoses en advies ouders onzeker maken. Ze suggereren dat ouders beter hun eigen kompas en buikgevoel volgen en wetenschappelijke inzichten en bevindingen links laten liggen. Hooguit kunnen ze als ervaringsdeskundigen met elkaar van gedachten wisselen. Met een risico vandaag op 'sharenting', waarbij via de sociale media teveel inhoud over of uitgaand van eigen kinderen wordt gedeeld, daarom ook 'oversharenting' genoemd. In dit delen met elkaar wordt steeds meer organisatie nagestreefd, overeenkomstig de trend tot vermaatschappelijking van zorg, als niet enkel meer een zaak van de overheid. Ouders, burgers, vrijwilligers en professionals zetten zich samen in rondom alles wat aan opvoeding gerelateerd is, vanuit het motto opvoeden doe je als ouder niet meer alleen. Zo groeit lokaal een georganiseerd vrijwilligerswerk gekoppeld aan informele opvoedingshulp, ook wel pedagogische civil society genoemd. Met als risico evenwel van een ongelijke verdeling van opvoedingsondersteuning door initiatiefname

van onderuit. In dit kader worden sociale ontmoetingsruimten met een spel- en ontmoetingsaanbod voorzien, zonder specifieke richting of vooropgezet doel. Ouders en kinderen kunnen er elkaar ontmoeten en er kunnen ervaringen en ideeën uitgewisseld die verrijkend kunnen zijn. Ouders vinden er (h)erkenning en sociale en emotionele steun, kunnen van elkaar leren en door de ontmoete verscheidenheid zichzelf en hun handelen beter situeren en doseren. Op die manier kunnen ze aan zelfvertrouwen en zelfwaardegevoel winnen. Ook wordt gewezen op het belang van ondersteuning vanuit een eigen sociaal netwerk. Uit het onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau in Nederland blijkt met name dat steun van het eigen sociaal netwerk vaak positieve effecten en voordelen heeft voor ouders. Toch kan het soms ook onzekerheid meebrengen, zo blijkt. Ook blijkt dat het kunnen terugvallen op een sociaal netwerk juist minder vaak mogelijk is voor ouders in een kwetsbare positie. Er bleken grenzen aan de gezochte steun om privacy redenen en uit schaamgevoel, ouders willen hun situatie en problemen niet steeds zomaar delen.

Een andere vrees is dat ouders de wetenschappelijke ontwikkelingen blindelings op de voet zouden volgen en bang zouden worden fouten te maken door in hun denken en handelen hiervan af te wijken. Dat er in plaats van meer mogelijkheden, slechts één weg en manier zou overblijven. Dit vanuit bezorgdheid bij ouders hun kind anders te benadelen of zelfs schade toe te brengen. In

de Angelsaksische landen leeft deze bezorgdheid sterker. Meer specifiek dat de talrijke recente neurowetenschappelijke bevindingen ouders zou verplichten een neurodiscours in de opvoeding te volgen dat vooral gericht is op de breinontwikkeling van hun kind. Alsof hun kind en zijn ontwikkeling hiertoe te herleiden zouden zijn. Er wordt dan gesproken van eenzijdige ‘neuoparenting’, die zowel de ouder als het kind in hun vrijheid zouden beperken. Maar ook hier blijkt dat het de opvoedingsonzekerheid van ouders niet helemaal weet weg te nemen, dat een genuanceerde, getrouwe en passende vertaling van onderzoek noodzakelijk is wil ze bruikbaar zijn en dat het gevaarlijk is het kind te herleiden tot zijn brein en opvoeden tot de ontwikkeling van zijn brein.

Omdat we uitgaan van de zelfstandigheid en autonomie van ouders en jongeren en we enkel ouders en jongeren sterker willen maken en ondersteunen, eerder dan hen te verwarren en te verzwakken, kozen we ervoor ouders en jongeren te informeren over diverse beschikbare kennis en het gamma van ook nieuwe mogelijkheden. Op die wijze willen we het initiatief aan ouders en jongeren laten om zich te informeren en hun eigen keuzes te maken of te versterken. Hierbij wordt niet uitgegaan van een zwakte of leemte die moet weggewerkt, integendeel ouders en jongeren wordt in hun sterkte en kracht erkend en gevalideerd. De optiek is dan ook veel meer bi-directioneel, wat kan elk van elkaar leren, veeleer evenwichtzoekend en gedoseerd, welk mogelijk aandeel

kan elk hebben en niet reducerend of vasthoudend, maar net opentrekend en verruimend met de nodige nuances. Misschien ook hier wel de krachten bundelen en samen uitzoeken en afspreken hoe het best kan, als een gezamenlijke zoektocht die kansen biedt voor betere ideeën en omgang met meer welzijn.

We schetsen de diverse mogelijkheden, zodat deze informatie desgewenst beschikbaar is, zonder de expertrol van diagnosticus of adviseur op te nemen. Aan gebruikers alle (ouderlijke) vrijheid latend. Onze optiek is hierbij ouders en jongeren geen wetenschappelijke informatie te onthouden of voor hen te relativieren. Zo hopen we hen toe te laten zich te *informer* over wat ze doen en aanvullend mogelijk is.

Het gaat in dit werk dus niet om te zeggen wat ouders moeten doen. Het gaat eerder om het aangeven van mogelijkheden. Geen formuleringen als te volgen advies, maar een gelegenheid en mogelijkheid bieden om zelf na te denken en eigen keuzes te maken. Rekening houdend met beschikbare informatie, de eigen situatie en de eigen aanwezige kracht.

De encyclopedie is in de eerste plaats gericht op een preventieve educatieve benadering. Dit neemt niet weg dat heel wat informatie bruikbaar is in een meer problematisch educatief kader.

Voor elk thema-onderdeel zijn achteraan een aantal vragen voorzien ter inspiratie. Ze kunnen helpen bij het concretiseren en toepassen van de aangereikte inzichten en methoden.

Wat in de opvoeding aan bod komt in een micro-omgeving, zoals het gezin, kan een zekere relevantie hebben voor de interactie in een macro-omgeving, zoals de samenleving. Gelijkaardige spanningen tengevolge van communicatie- en invloedwijzen, kunnen, bijvoorbeeld worden onderkend. Tegelijk kunnen in een gezinscontext aan bod komende oplossingswijzen gelinkt aan meer harmonieuze communicatie- en invloedwijzen betekenisvol zijn in een bredere maatschappelijke en culturele context. Het hoe vertoont heel wat parallellen, ook al is het wat, verschillend.

Vaak is in het gezin de uitdaging nog groter, gezien het kort en continu op mekaar leven van relatief weinig personen, terwijl er in de samenleving meer afstand, tijdelijkheid en een groter en ruimer geheel is. In het gezin zijn de gevolgen en repercussies onmiddellijk, in de samenleving vergen de gevolgen en repercussies iets meer tijd, zij het dat ze mogelijk verrekender zijn.

Je kan vanaf nu de alfabetisch geordende opvoedings-thema's ook als podcast beluisteren. Dit kan door het deel van de encyclopedie waarin je gekozen thema te vinden is te openen en vervolgens te downloaden met

het download-symbool bovenaan. Vervolgens kan je dit gedownload bestand openen vanuit Word. In Word kies je voor Controleren en vervolgens Voorlezen. Je kan dan naar het gewenste opvoedingsthema gaan en met de play-pijl het fragment beluisteren als podcast. Veel luistergenot!

Je kan dit het gemakkelijkst uitproberen met het Rond punt opvoedingsthema. Zo nodig converteer je Pdf naar Word en sla je een kopie op. Eens gevonden hoe het werkt, is het heel gebruiksvriendelijk. Een streepje rustige of klassieke muziek afspelen op de achtergrond in een splitscreen-weergave kan het geheel volledig maken.

1. Download Encyclopedie-PDF
2. Open PDF in Word
3. Kies Controleren > Voorlezen
4. Klik op > Pijl

of snelkoppeling :

CTRL **ALT** **SPATIE**

Alle informatie in de encyclopedie is met grote zorg verzameld en samengesteld. Er kan evenwel geen verantwoordelijkheid genomen voor de inhoud en de aanwending ervan. Raadpleging en gebruik gebeuren volledig onder eigen verantwoordelijkheid.

De inhoud van de encyclopedie kan geciteerd worden mits vermelding van de bron.

Waar om heen

In de encyclopedie is er bijzondere aandacht voor het referentieel denk- & werkmodel. In het Engels referential model. Dit referentieel denk- & werkmodel doet stilaan zijn intrede in de hulpverlenings- & zorgsector en integreert vele van de bestaande denk- & werkmodellen door een stap verder te zetten. Het doet dit door de bestaande modellen te systematiseren en onder te brengen in een groter duurzaam geheel met een eigen begrippenkader. Vooral inzicht brengen in aanwezige vaak problematische processen en een overstap weten maken naar meer gunstige processen is een van haar troeven. Het referentieel model is hiertoe tegelijk procesgericht (neuraal en mentaal), handelingsgericht & contextgericht. Ze brengt deze verschillende oriëntaties met elkaar in verband en brengt hun onderlinge links in beeld.

Meer specifiek wordt aandacht gegeven aan wat opvoeding- en begeleidingsmodellen refereren, het *waar om*, om ze een plaats te geven tegenover elkaar en zichtbaar te maken wat nog kan toegevoegd, het *waar heen*, om te komen tot een totaalplaatje. Het wil in het bijzonder meer inzicht brengen in aanwezige vaak problematische processen in iemands ontwikkeling, het *waar om*, om zo

een overstap te weten maken naar meer gunstige ontwikkelingsprocessen, het *waar heen*. Op individueel vlak wil het zo helpen inzicht te brengen in waar het voor iemand om draait, het *waar om*, om van hieruit te komen tot waar het voor iemand om zou kunnen draaien of gaan, het *waar heen*.

Het model vertoont affiniteiten met onder meer het in opgang zijnde schemadenk- & werkmodel, de actuele identiteitsvraagstelling en de in ontwikkeling zijnde evidence-based informatieverwerkingstheorie met neurowetenschappelijke roots. Het breidt het contextueel model verder uit.

Referentieel staat voor waar iets om draait. Wat in het centrum staat en de essentie uitmaakt. Door zich hier in zijn diverse vormen van bewust te worden, kan waar het om draait, wat in het centrum staat en de essentie vormt, gewijzigd. De referentiële invalshoek wil ruimte scheppen om zichtbaar te maken wat in iemands functioneren en in het samen functioneren een centrale rol speelt, maar moeilijk zichtbaar te maken is omdat we er zo dicht op zitten. Het wil vanuit zichtbaar gemaakte processen middelen ter beschikking stellen om wat zo centraal is te optimaliseren, zodat er een beter persoonlijk en samen functioneren uit kan voortvloeien. Van het referentiële is het zo maar een stap naar het (p)referentiële.

In deze benadering gaat volop aandacht naar het cognitieve, het virtuele en het culturele in individuen en groepen van individuen. Dit als innerlijke kernelementen, ook cognitieve en culturele schema's genoemd, waar om heen het bij iemand of bij een groep kan draaien. Deze mentale elementen worden samengebracht om de invloed en de sturing van het individueel en groepsgedrag te beschrijven en te voorspellen. Er wordt aangetoond hoe ieder komt tot een eigen begrips-, gedrags-, en contextinvulling van zijn gehanteerde innerlijke schema's en hoe dit oriënterend, sturend en limiterend inwerkt op de eigen expressie en het eigen doen en laten. Naast de collectieve taalkundige invulling van gebruikte begrippen, is er een persoonlijke psychologische invulling van deze begrippen die uitmaken wat iets voor elk is of zou moeten zijn, hoe je iets doet of zou moeten doen, en waar en wanneer om tot wat te komen.

Het referentieel model laat toe wat gelinkt is en refereert naar elkaar in zijn samenhang en samengang in beeld te brengen, in zijn juiste context te plaatsen en op weg te helpen vanuit een nieuw perspectief. Zo kunnen verbanden zichtbaar gemaakt worden en wat naar iets anders verwijst bewust gemaakt. Zo kan het grotere geheel in kaart gebracht. Hierdoor kunnen mogelijke hinderpalen ontwaard worden en krachten vrijgemaakt. Zo kunnen moeilijkheden een plaats gegeven en problemen opgelost. Zoals, bijvoorbeeld, hoe negatieve ervaringen in de weg kunnen staan, of hoe iemand overdreven blijft

vasthouden aan niet bruikbare overtuigingen, of hoe bepaalde emoties en verlangens tussen iemand en zijn omgeving staan, of nog hoe iemand dreigt slachtoffer te worden van irrealistische plannen of onbereikbare dromen, enzomeer.

Hierbij kunnen schema's mee helpen verklaren waarom we niet zo gemakkelijk van mening of gevoelens veranderen. Er is vooreerst de neiging om een reeds ontwikkeld ken- of emotioneel schema te behouden. Hierdoor gaan we alleen of bij voorkeur opmerken wat binnen onze schema's past. Zo beschermen we onze persoonlijke waarheid. Ten tweede is er de neiging om onze schema's te verdedigen. We roepen zelf gedachten en argumenten op conform onze reeds ontwikkelde schema's of overtuigingen. Ten derde zo we toch onze schema's willen of moeten aanpassen of veranderen, doen we dit slechts stapsgewijze of met mondjesmaat. We schuiven telkens slechts een beetje op.

Het denken in termen van schema's waarrond iets draait en die verstoord zijn, is reeds courant bij onderzoekers en professionelen. Dit onder meer in het kader van identiteitsvragen, agressieproblematiek, schematherapie, diagnose en behandeling van anorexia, traumaverwerking, zelfdodings- en hechtingsproblematiek. Hierbij krijgen schema's vaak een mediërende rol tussen wat zich voorheen in de minder gunstige ontwikkeling afspeelde en wat op een later moment tot uiting komt.

In dit werk wordt dit aangevuld met schema's met een niet verstoorde ontwikkeling in een gunstig kader. Zo kunnen schema's dimensioneel gesitueerd op een continuüm van een niet-verstoord zijn bij een doorsnee ontwikkeling tot een verstoord zijn bij een problematische ontwikkeling. Hierbij kunnen dan verschillende gradaties worden onderkend.

In deze benadering komt uitvoerig aan bod dat we zien wat we verwachten te zien : zoals eigen angsten en vrezes, verlangens en wensen, voorstellingen en voordelen. Dit mogelijk zonder dat iets in de realiteit hiermee overeenstemt : aanwezig is, of zo is, wat met die verwachtingen overeenstemt.

Maar ook dat we in de regel niet opmerken wat niet wordt verwacht, omdat het niet wordt gevreesd, niet wordt verlangd of niet wordt voorgesteld. Ook al is het in de realiteit aanwezig of zo aanwezig, maar niet in de verwachting.

Dit wordt ook weleens, zo te uitgesproken, vertekend en/of te eenzijdig aanwezig, omschreven als in een eigen wereld of een eigen bubbel leven. Hierbij wordt de realiteit vervangen door persoonlijke herinneringen, voorstellingen, verwachtingen, dromen en vrezes zonder echte link met de realiteit. Wat innerlijk leeft wordt dan

wel eens omschreven als feiten die de vorm kunnen aannemen van 'fake' of 'alternative' facts en niet overeenstemmen met de realiteit.

Het referentieel denk- & werkmodel is onderbouwd met wetenschappelijk bevindingen uit recent onderzoek en vertaalt also onderzoek in praktijk. Zij vormt een wetenschappelijk update van bestaande inzichten. Zo voegde ze aan deze inzichten de contextuele, de cognitieve, de neurowetenschappelijke, de culturele en virtuele dimensie toe. Psychologie is also niet in functie van gedrag en psychische gedragsprocessen, maar tevens in functie van gedragsomstandigheden. Het referentieel model is anders gezegd geen theorie, maar vormt een kader waarin wetenschappelijk onderzoek haar plaats vindt. Het is voortgekomen uit een versnippering van opvoedings- en begeleidingsinzichten en -methodieken waarin een bindmiddel ontbrak.

(P)referentieel in de titel van de encyclopedie heeft een tweevoudige betekenis. Wanneer gesproken wordt over opvoeding is er vaak een preferentiële ondertoon: 'Zo kan je best.' Deze encyclopedie hanteert evenwel een informatief oogpunt - *vandaar de p tussen haakjes*. Ze wil verhelderen waar het in de verschillende naar voor geschoven opvoedingen naar refereert. Als waar het om draait, zodat niet onbewust deze of gene richting wordt uitgegaan. *Waar om* draait opvoeding en *waar heen*, samen *waar om heen* of referentieel. Daarnaast is

er een tweede reden voor het gebruik van *(p)referentieel*. Wellicht of mogelijk heeft de bewuste eigen keuze voor bepaalde en meerdere referenties in de opvoeding de voorkeur en is deze preferentieel. Het objectief hierbij is de volwassene toe te laten zelf tot een meer bewuste eigen keuze te laten komen.

Samengevat, eerst wordt preferentieel van zijn voorletter p ontdaan om bewust te worden wat centraal staat in verschillende opvoedingswijzen. Later, na verheldering van meerdere referenties naar waar opvoeding verwijst, kan bewust en zelf gekozen worden voor meervoudige referenties, als wat wellicht of mogelijk preferentieel is - *zo krijgt referentieel haar voorletter p terug*.

Aan deze wetenschappelijke encyclopedie is jaren gewerkt. Deze encyclopedie wil een beschikbare neerslag zijn van dit vernieuwend werk. Hopelijk vindt het zijn weg naar geïnteresseerden en eindgebruikers.

In totaal zijn 12 delen beschikbaar met alfabetisch geordende *(p)referentiële* opvoedings- en begeleidingsonderdelen. Elk van deze thema-onderdelen staat op zich en kan afzonderlijk worden gebruikt. Tegelijk zijn thema's geïntegreerd in het groter geheel dat de encyclopedie vormt.

Ook al is de wetenschappelijke encyclopedie alfabetisch

geordend, toch kunnen enkele accenten worden aangegeven van wat in de afzonderlijke delen sterk aan bod komt :

In deel een en twee gaat het vooral over aandacht, zorg en welzijn voor de werkelijkheid. Zo staat in deel 1 *communicatie* en *eigen dynamiek* centraal en in deel 2 *gedragsomgang* en *welzijn*.

In deel drie en vier gaat het vooral over aandacht, zorg en welzijn voor jezelf. Zo staat in deel 3 *interactie* en *beeldvorming* centraal en in deel 4 *modellen* en *leren*.

In deel vijf en zes gaat het vooral over aandacht, zorg en welzijn voor de ander. Zo staat in deel 5 *begeleidingsomgang* en *ontwikkeling* centraal en in deel 6 *ouderschap* en *opvoeding*.

In deel zeven en acht gaat het vooral over aandacht, zorg en welzijn voor de relatie. Zo staat in deel 7 *het reactieve en (probleem)oplossing* centraal en in deel 8 *relationele* en *referentiële*.

In deel negen en tien gaat het vooral over aandacht, zorg en welzijn voor de omgeving en context. Zo staat in deel 9 *sociale omgang* en *schema-ontwikkeling* centraal en in deel 10 *taal* en *verandering*.

In deel elf en twaalf gaat het vooral over aandacht, zorg en welzijn voor het gedachtegeheel. Zo staat in deel 11

verbinding en waardering centraal en in deel 12 *wereld- en zelforiëntatie*.

De aandacht, zorg en welzijn geboden op elk van deze gebieden kan leiden tot een meer optimale omgang, relatie en verbinding op elk van deze gebieden. In het omgangsggericht, relatiegericht en verbindend opvoeden is hier steeds meer belangstelling voor. *Aandacht* staat hierbij voor mentaal in gedachten, *zorg* staat voor gedragsomgang en *welzijn* staat voor de gewenste ervaren realiteit. Dit alles kan best bereikt vanuit zich ontwikkelende *competentie*.

De aandacht, zorg en welzijn op elk van deze gebieden kan ook gezien worden als opvoedingsoriëntaties als wat als waardevol en kwaliteitsvol wordt beschouwd in de opvoeding.

In elk van de wetenschappelijke delen ligt dus telkens het accent op twee complementaire facetten of processen van het opvoedings- en begeleidingsgebeuren. Het ene facet is voor aandeel van ouder(s) en begeleider(s). Het complementaire facet is voor aandeel van het kind in ontwikkeling. Het ene proces speelt zich af bij ouder(s) en begeleider(s), het complementaire bij het kind. Beide complementaire facetten of processen spelen op elkaar in en beïnvloeden elkaar. Hoe verschillend ook, vormen ze telkens een geheel. Deze complementaire facetten zijn over de delen heen thematisch telkens breder.

Deze complementaire facetten zijn achtereenvolgens :
communicatie en eigen dynamiek (deel 1),
gedragsomgang en welzijn (deel 2),
interactie en beeldvorming (deel 3),
modellen en leren (deel 4),
begeleidingsomgang en ontwikkeling (deel 5),
ouderschap en opvoeding (deel 6),
het reactieve en (probleem)oplossing (deel 7),
relationele en referentiële (deel 8),
sociale omgang en schema-ontwikkeling (deel 9),
taal en verandering (deel 10),
verbinding en waardering (deel 11),
wereld- en zelforiëntatie (deel 12 & 12bis).

Dit telkens breder worden van de opvoedingsvraag van ouders is ook terug te vinden in de top 5 in Nederland van vragen over opvoeden, bekomen op basis van landelijke en provinciale onderzoeksrapporten. Hiermee is ook rekening gehouden bij de indeling.

Deze top 5 van opvoedingsvragen is :

- 1 : *Algemene ontwikkeling van kinderen, gezondheid en kinderziektes*, terug te vinden in
communicatie en eigen dynamiek (deel 1) en
gedragsomgang en welzijn (deel 2),
- 2 : *Gedrag van kinderen, met name moeilijk en 'on gehoorzaam' gedrag*, terug te vinden in

interactie en beeldvorming (deel 3) en modellen en leren (deel 4),
3 : Grenzen stellen, luisteren en 'gehoorzamen', corrigeren en straffen, terug te vinden in begeleidingsomgang en ontwikkeling (deel 5), ouderschap en opvoeding (deel 6) en het reactieve en (probleem)oplossing (deel 7),
4 : Sociaal-emotionele ontwikkeling, zelfvertrouwen, onzekerheid en (faal)angst, terug te vinden in relationele en referentiële (deel 8) en sociale omgang en schema-ontwikkeling (deel 9),
5 : Algemene opvoedingsvragen en -vaardigheden, terug te vinden in taal en verandering (deel 10), verbinding en waardering (deel 11) en wereld- en zelforiëntatie (deel 12 & 12bis).

Het referentieel model is vandaag ongewild actueler dan ooit. In de samenleving zijn vandaag steeds meer tendenzen waarneembaar om de traditionele gender-, etnische en klassecategorieën en scheidslijnen te doorbreken en op te heffen. Soms wordt hierbij gekomen tot nieuwe en andere meer gevarieerde categorieën en scheidslijnen met een groter assortiment. Soms wordt elke indeling en onderscheid opgeheven. Iedereen kan dan alles zelf en naar eigen voorkeur en dosering invullen, zodat collectieve labels en eraan verbonden waardering niet langer bruikbaar zijn. Hieraan wordt vaak gekoppeld het alles en iedereen accepteren en waarderen,

woke genaamd. In het referentieel model worden de hierbij onderliggende processen beschreven, ook van hoe tot verandering te komen.

Verkiest u een eerste kennismaking dan is het basiswerk *'Referentieel schemadenken en -handelen voor de opvoedingspraktijk. Wetenschappelijke inzichten geüpdatet'* een interessante optie.

Enkele korte visuele illustraties van mogelijke toepassing van het referentieel denken en -werken

[animatieweergave](#)

Ik zou willen lachen,
maar ik voel me triest!



We trachten steeds weer opduikende
problemen op te lossen,
terwijl we geen aandacht hebben
voor wat er is, wat werkt en haalbaar is!



Ons kind kan ons gemakkelijk verdelen,
voor wie kiest ons kind,
in plaats van te wedijveren zouden we
ook samen kunnen overleggen,
elkaar kunnen steunen en volgen!



Ik ben principieel!!

Kan je realistisch
en kindvriendelijk zijn!

Ik ben hartelijk
en warm!



Ik word telkens uitgesloten
en dan voel ik me onveilig,
ik zou er zo graag bijhoren en meetellen,
dan zou ik me veilig kunnen voelen.



Ik kies ervoor bij te leren en
mijn competentie als ouder te vergroten.

Ik verkies deskundigen
om me hierbij te helpen.



Ik kies ervoor gedachten en ervaringen
als ouder uit te wisselen en me zo te vormen.

Ik verkies ervaringsdeskundigen
om een en ander te delen.



Anders kijken, anders doen



Hoe een kind een situatie of gebeuren ervaart, zal in sterke mate zijn reactie bepalen.

Hoe een kind een sociale situatie of gebeuren ervaart, zal in sterke mate zijn reactie bepalen. Deze reactie kan een gunstig uitgangspunt vormen voor kinderen waarmee het omgaat. Deze reactie kan ook een ongunstig uitgangspunt vormen voor de reactie van de overige kinderen. De reactie van het eerste kind wordt bepaald door de manier waarop het de situatie of het gebeuren waarneemt, hoe het deze ervaart en interpreteert. Het kind kan weinig veranderen aan de situatie of het gebeuren. Het kind kan ook weinig veranderen aan hoe de kinderen op zijn reactie zullen reageren. Het kan wel trachten zijn ongunstige perceptie te wijzigen in een meer gunstige. Op die manier kan het anders reageren, zodat het de overige kinderen kans geeft hier meer gunstig en anders op te reageren.

Samengevat :

Hoe een kind kijkt, bepaalt niet enkel zijn reactie, maar grotendeels ook de reactie van de overige kinderen.

Willen we de reactie van de overige kinderen beïnvloeden, dan zullen we de manier van kijken van het kind moeten weten veranderen.

Hieronder staan drie situaties, zoek zelf hoe het kind door een meer gunstig ervaren zijn reactie maar ook die van het andere kind kan keren. Om niet vast te komen zitten in de 'ongunstige situatie' en de ongunstige reactie van het andere kind, kan het trachten zijn perceptie zo te wijzigen dat het zelf anders kan reageren. Daardoor kan het kind het gevoel ontwikkelen zelf vat te hebben op een moeilijke situatie en niet afhankelijk te zijn, of het gebeuren hulpeloos te moeten ondergaan.

1.

Situatie :

kijkt me aan

Ervaren :

vindt me raar

Mijn reactie :

kijk weg en durf niets te

zeggen of doen

Gevolg :
ander kind staart nu echt naar me

2.

Situatie :
lacht naar me

Ervaren :
lacht me uit

Mijn reactie :
steek tong uit

Gevolg :
ander kind lacht nog harder

3.

Situatie :
steekt tong uit

Ervaren :
haat me

Mijn reactie :
sla mijn ogen neer
en loop weg

Gevolg :
ander kind begint te schaterlachen

Kinderen met minder gunstige reacties hebben gemakkelijk de neiging te blijven steken bij een eerste emotioneel gekleurde ongunstige perceptie van een situatie. Vanuit eerdere minder prettige ervaringen in gelijksoortige situaties en een hierdoor mogelijk minder gunstig zelfbeeld en gering eigenwaardegevoel, wordt bij een nieuwe confrontatie snel spanningen opgeroepen die het ervaren vertekenen. Op basis van dit gespannen vertekend ervaren wordt dan gemakkelijk reflexmatig gereageerd tegen de ander of tegen zichzelf. Dit houdt meteen een ongunstig uitgangspunt in voor de reactie van andere kinderen, die zich mogelijk op een of andere manier miskend voelen of die ervaren tegenover iemand te staan die model staat voor zelfmiskening.

Kinderen met zulke minder gunstige percepties kunnen geholpen worden door hen voor te stellen naast dit eerste spontane ongunstig ervaren een tweede ervaren te zoeken dat meer gunstig is. Niet vanuit een pijnlijk verleden maar vanuit een hoopvolle zichzelf kansen biedende toekomst. Hoogte te nemen van een minder gespannen feitelijke realiteit die meer genuanceerd is. Op basis van dit dichterbij de werkelijkheid staand beeld, kan dan gekozen worden voor een reactie tegenover de ander. Dit houdt meteen een meer gunstige uitgangspunt in voor de reactie van de ander, die zich aangesproken voelt en iemand ervaart te ontmoeten die open staat en aanspreekbaar is.

Aangezien de eerste emotionele reflex veelal een automatisme geworden is, zal het kind telkenmale opnieuw voorbij dit automatisme moeten zien te komen om tot een tweede meer realistisch ervaren, dichterbij de ander en zichzelf, te kunnen komen. Een moeilijkheid hierbij is dat de emotionele reflex telkenmale sneller is dan de realiteitsgebonden reactie. Het kind zal hierbij telkenmale moeite moeten doen, totdat het nieuwe ervaren stilaan een automatisme geworden is. Zo kan het kind komen van een verdedigende of beschermende houding naar een meer betrokken en samenwerkende opstelling.

Hieronder staan drie situaties, zoek zelf hoe het kind door een meer gunstig ervaren zijn reactie maar ook die van het andere kind kan keren. Om niet vast te komen zitten in de 'ongunstige situatie' en de ongunstige reactie van het andere kind, kan het trachten zijn perceptie zo te wijzigen dat het zelf anders kan reageren. Daardoor kan het het gevoel ontwikkelen zelf vat te hebben op een moeilijke situatie en niet afhankelijk te zijn, of het gebeuren hulpeloos te moeten ondergaan.



Situatie :
kijkt me aan



Ervaren :
vindt me raar

Reactie :
kijk weg en durf niets te
zeggen of doen

Gevolg :
staart nu echt naar me

Situatie :
lacht naar me



Ervaren :
lacht me uit

Reactie :
steek tong uit

Gevolg :
lacht nog harder

Situatie :
steekt tong uit



Ervaren :
haat me

Reactie :
maak vuist en
loop schreeuwend voorbij

Gevolg :
begint te giechelen

Situatie :
kijkt me aan



Ervaren :
toont interesse
voor me

Reactie :
blijf staan, kijk terug en
vraag wat er is

Gevolg :
knipoogt als erkenning
naar me

Situatie :
lacht naar me



Ervaren :
vindt me tof

Reactie :
plaag met mijn tong

Gevolg :
komt naar me toegelopen

Situatie :
steekt tong uit



Ervaren :
doet grappig naar me

Reactie :
loop er op af

Gevolg :
maakt zelf grapje over
tong

rood is ongunstige perceptie, groen is gunstige perceptie

Samengevat :

Het eerste oude ervaren, voelen, denken, zich voorstellen van de ander en zichzelf en reageren in een situatie zal stilaan bewust door volgehouden inspanning vervangen dienen te worden door een tweede nieuw ervaren, voelen, denken, zich voorstellen van de ander en zichzelf en reageren.

Zo kan het kind stilaan van een weg van de situatie en kinderen waarmee te maken, komen tot een weg naar de situatie en de kinderen waarmee het omgaat.

Omwille van het emotioneel automatisme zal de omgeving en het kind er voldoende lang zelf aandacht aan moeten besteden ruimte te bieden aan het feitelijk realisme.

De situatie en de kinderen waarmee wordt omgegaan zullen moeten ontdaan worden van eigen minder gunstige associaties en hierdoor plaats bieden voor meer gunstige helpende verbindingen. Deconstructie kan alzo ruimte bieden voor nieuwe constructie.

Dit is geen gemakkelijke opgave voor het kind, dat uiteraard zijn gevoelens van onzekerheid, minder vertrouwen in andere kinderen en zelftwijfel mag hebben. Voor deze gevoelens moet zeker relationeel ook de nodige ruimte geboden worden.

Wil het kind evenwel niet nog meer slachtoffer worden van deze gevoelens, met het risico dat ze nog in omvang en intensiteit toenemen, dan heeft het nood aan positieve sociale bevestiging. Het kind kan de kansen hierop verhogen door te geloven dat de ervaren onzekerheid en het minder vertrouwen in anderen en zichzelf slechts tijdelijk zijn en dat ook zekerheid en vertrouwen voor hem of haar en in andere kinderen mogelijk moet zijn door hiervoor kansen te vinden.

Het kan bovendien vaak nog moeilijker zijn voor het kind als het echt ongunstige gevoelens en een echt afwevende opstelling bij andere kinderen ontmoet, die mogelijk door de eigen reactie nog worden aangezwengeld. Ook dan geldt dat wanneer het kind ongunstige gevoelens, gedachten en bedoelingen bij andere kinderen ontmoet, van hierin niet door te gaan en er geen verdere kansen voor te bieden. Maar van zelf een poging te doen dit te keren. De greep op deze situatie en reactie van de overige kinderen zal in zo een situatie minimaal zijn. Enkel door zelf stappen te zetten om de negatieve spiraal om te buigen door een tweede meer gunstige perceptie van waar in de toekomst naar toe te willen, ondanks het ervaren gebrek aan openheid en medewerking, kan uiteindelijk stilaan aansluiting bij andere kinderen gevonden worden en kan het stapsgewijze bij die kinderen een ander gevoel, denken, bedoeling en reactie naar hem of haar toe wakker maken.

Hoe ouders kunnen helpen? Recent onderzoek van de universiteit Utrecht laat zien dat verklaringen die ouders geven aan kindgedrag jonge kinderen kunnen helpen het gedrag van hun leeftijdsgenoten met minder vijandigheid te bekijken. Jonge kinderen zullen eerder gemakkelijk vijandig of agressief reageren als ze denken dat andere kinderen hen willen kwetsen. Dit is zo, bijvoorbeeld, wanneer ze toevallige incidenten interpreteren als provocatie. Jonge kinderen kunnen zich naast gekwetst ook buitengesloten of gefrustreerd voelen door het gedrag van leeftijdsgenoten, waarvan de bedoeling vaak op deze leeftijd onduidelijk is. Hoewel de meeste kinderen dubbelzinnige minachtingen als toevallig interpreteren, vinden sommigen ze vijandig zijn. Door sociale situaties op een positieve manier te kaderen, kunnen ouders hun kind minder vijandigheid in hun sociale wereld laten ervaren. Zo kunnen ze de kans op agressief gedrag verminderen. Jonge kinderen vertrouwen primair op hun ouders om hen te helpen hun sociale wereld te begrijpen. Heel vaak praten ze hierbij met hun ouders over de omgang met leeftijdsgenoten.

Recent onderzoek van de Universiteit van Illinois laat zien dat de kwaliteit van vriendschappen bij kinderen kan beïnvloed zijn door het goedaardig of vijandig vinden van de bedoelingen van leeftijdsgenoten en door hoe ze hun eigen emoties ervaren en uiten. De aanwezige emoties staan niet op zich, maar gaan samen met de geactiveerde cognities in een sociale context wanneer een kind

met leeftijdsgenoten communiceert. Beide interageren met elkaar. Hierbij is het de emotie en haar intensiteit die de reactie motiveert of stimuleert en de cognitie die richting geeft aan de reactie, vriendschappelijk of vijandig. Kinderen kunnen sneller negatief reageren wanneer hun vijandig oordeel of vooringenomenheid door sterkere emoties wordt gevoed. Ze vallen andere kinderen aan of laten andere links liggen. Anderzijds kunnen kinderen een positiever gedrag vertonen tegenover vrienden zo hun vriendschappelijke voorstelling samengaat met sterkere emoties. Hun vriendschap en omgang met elkaar nemen nog toe.

Een uitdaging voor volwassenen is hierbij om kinderen die negatieve cognities vertonen te helpen positieve(re) opvattingen over interacties te modelleren wanneer de situatie dit rechtvaardigt. Bijvoorbeeld, het kind wil je niet kwetsen, maar kan zich niet passend uitdrukken.

Of je kan als ouder vragen naar gedachten en emoties bij het kind tijdens interacties. Zeker bij het bereiken van de adolescentie kan het kind in toenemende mate reflecteren over eigen cognities en ze zo nodig zelf meer gunstig bijsturen. Hierbij kunnen dan diepe positieve emoties vriendschappen met leeftijdsgenoten nog versterken.

Assertiviteit



Assertiviteit is de mate van zelfvertrouwen en sterkte in je omgang met je omgeving.

Het is iets wat je in zekere mate hebt en wat je verder tot ontwikkeling kan laten komen.

JONGERENTHEMA

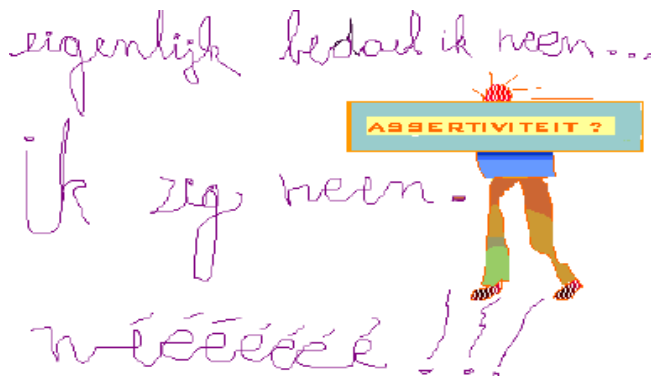
Een leerschool voor assertiviteit

Assertiviteit is niet een gegeven. Het is iets dat aangeleerd kan worden, of kan meegegeven worden in de opvoeding. Het is ook niet iets dat je al of niet hebt. Je hebt het in zekere mate.

Assertiviteit is geen eenvoudig te hanteren vaardigheid. Gebruik je er te weinig van, dan ben je subassertief en bereik je weinig. Gebruik je er te veel van, dan ben je gemakkelijk agressief en bereik je eveneens weinig.

In het eerste geval riskeer je dat anderen het van je overnemen omdat je subassertief bent. In het tweede geval bots je gemakkelijk op weerstand en verzet van anderen omdat je zelf agressief en aanvallend bent of overkomt.

Prettig is dat assertiviteit je de nodige energie en kracht geeft om de verdediging van jezelf op te nemen. Bij voorkeur op tijd. Vooral kan vastgesteld worden dat wie wacht en vooral te lang wacht, het moeilijk krijgt om voor zichzelf op te komen, of voldoende op te komen. Je hebt al te veel plaats gemaakt, of je wordt in een ondankbare rol gedwongen om alsnog iets te redden.



Hoe assertiviteits- en weerbaarheidsontwikkeling bevorderen

Communicatie-assertiviteit is een aspect van communicatie-positionering. Het is de mate van zelfvertrouwen en sterkte waarmee je een gesprek voert en je in je interactie met je omgeving beweegt, zodat mogelijke beïnvloeding of vasthoudendheid het gevolg is van wat wordt geuit en niet van de ervaren onzekerheid en zwakte.

Aandacht kan je besteden aan het geloof in jezelf, in je eigen opvattingen en in je vaardigheden als (gespreks)partner.

Aandacht kan je geven aan assertiviteit uit te stralen in wat en in hoe iets wordt uitgedrukt, via zowel spreek- als lichaamstaal.

Je kan letten op de eigen basis, de persoonlijke ondersteuning en de zelf opgenomen verantwoordelijkheid voor je expressies.

Je kan aandacht besteden aan hoe druk van de ander te weerstaan of te voorkomen.

Ook kan je aandacht besteden aan hoe ruimte te creëren voor een kwetsbare opstelling van jezelf binnen een veilige en vertrouwensvolle relatie of omgeving.



Communicatie-assertiviteit wordt getypeerd door :

Ik weet mijn opvattingen, houdingen, gevoelens en verlangens kenbaar te maken.

Ik zeg duidelijk wat ik belangrijk, wenselijk of noodzakelijk vind.

Ik kan gemakkelijk duidelijk maken wat ik van de ander verwacht.

Ik weet gemakkelijk mijn mening op zo'n wijze naar voor te brengen dat ze in overweging wordt genomen.

Ik acht het mijn verantwoordelijkheid mijn gevoelens, mijn ervaren, mijn behoeften en verlangens te laten kennen.

Het oké vinden te vragen wat je wil zonder je schuldig te voelen en zonder het te ervaren alsof de ander je er op aan zal kijken.

Er in gesprek attent op zijn zelf wel een eigen (en mogelijk andere) visie, opinie, voorkeur of verlangen te hebben, te herkennen, toe te laten en te aanvaarden.

Het idee loslaten niet naar jezelf te moeten luisteren wat je gevoelens, gedachten en behoeften zijn, omdat je er toch geen rekening mee kan houden en het alleen maar teleurstelling en innerlijk conflict oplevert.

Niet vanuit het idee niet naar jezelf te moeten luisteren, anderen laten uitmaken wat te voelen, denken en willen.

Ik durf te zeggen en te vragen wat ik wil.

Mijn aanvoelen en verlangen in een expressie weten omzetten (ja-, nee-, nog niet-, dit niet-, zo niet-, wil-, wil-niet-, op-die-manier-, onder-die-voorwaarde, ...-aanvoelen).

Ik weet mij oorspronkelijk gevoelen op een directe en spontane manier, niet opgespaard of ingehouden, naar buiten te brengen.

Ik voel me om mijn gemak bij mijn persoonlijk ervaren waarop ik meen zoals ieder recht te hebben, zodat ik het op een open niet kwetsende manier kan uiten.

Ik weet de ander zonder contacthinderende terughoudendheid voldoende aan te spreken voor mezelf en voor bij me aanwezige verwachtingen.

In gesprek weet ik voor me aandacht en een 'rekeninghouden-met' te vragen.

Wat je te zeggen hebt, met overtuiging vertolken.

Ik durf in gesprek stil te staan bij mezelf en over mezelf te praten.

In gesprek contact maken en onderhouden met jezelf en met de ander.

In gesprek geen te grote terughoudendheid vertonen over jezelf en je gevoelens.

Naar de ander toe in gesprek gaan met een positief en goed zelfgevoel.

Afwegen of je je eigen kijk, gevoelens, behoeften, plannen of verwachtingen afhankelijk van of ondergeschikt wil maken aan de ander, of tot zijn recht wil laten komen samen met de ander.

Je voor de bevrediging van je behoeften zo verkieslijk minder afhankelijk maken van de ander, door ze in (gespreks)interactie beter te leren kennen en te verkiezen er zelf voor in te staan.

Jezelf beter leren kennen en de werkelijkheid om je heen, om met meer (zelf)vertrouwen tot een optimale keuze voor je te komen.

Ik weet voldoende in de 'ik'-vorm te spreken.

Zo tijdig, specifiek en gericht mogelijk weten (re)ageren, zo voorkom je weerstand en hoef je minder kracht te gebruiken.

Je waardering of ergernis over de ander kunnen uitspreken.

Je aansprekende of weerhoudende opstelling en gevoelens tegenover de ander duidelijk(er) laten zien.

Je in gesprek niet laten hinderen of verstoren door zelf opgeroepen en onderhouden lichamelijke (onrust, zweeten,...), psychische (zelftwijfel, angst, ...) en sociale spanningen (aanvaarding, minderwaardigheid, ...), door je er niet op te fixeren, geen bevestiging voor te zoeken, ze voor jezelf niet taboe te verklaren en niet te willen onderdrukken.

Je eigen gevoelens, voorstellingen, gedachten, herinneringen, verlangens en handelen met je aandacht volgen en déze gebruiken die je helpen iets te bereiken.

De manier waarop je met jezelf praat en omgaat, wat je van jezelf vindt en wat je voor jezelf voelt, afstralen naar buiten.

Zo jezelf positief benaderen en bejegenen dat het afstraalt op de ander.

In gesprek jezelf en de ander ervaren als heel bijzonder, persoonlijk, eigen en ongewoon.

In gesprek er van uitgaan dat het niet alleen is wat je geeft aan de ander of krijgt van de ander (o.m. aandacht) dat je waardevol maakt.

Het onevenwichtig idee loslaten dat je maar iets betekent in de mate je het de ander(en) naar hun zin maakt.

Niet het tegengestelde zeggen van wat ik bedoel uit zelftwijfel of om aanvaard te worden of positief over te komen.

Bij het tot je recht willen komen, niet vastzitten in niet-helpende expressiewijzen, maar het weten koppelen aan meer doeltreffende uitingen : (van vriendelijk zijn is steeds akkoord gaan, naar aangeven hoe tot op welke hoogte iets kan; van behulpzaam zijn als jezelf vergeten, naar voor wat je wil helpen; van kritiek uiten als het negatieve aangeven, naar wat je graag anders wil; ...).

Jezelf geen negatieve gedachten aanmeten die negatieve gevoelens (angst, onzekerheid, boosheid, ...) opwekken, met toeklappend of uitklappend gedrag tot gevolg.

Een gevoel of een eigenschap in jezelf loslaten of een ander inschakelen dat je behulpzaam kan zijn of je bescherming kan bieden.

Ik vergelijk mezelf in gesprek niet op een negatieve wijze met de ander (meer, beter, sneller, ...).

Ik maak vanuit de ogen van de ander niet op een negatieve wijze de vergelijking van mezelf met de ander (minder, slechter, trager, ...).

Een gevoel van veiligheid in jezelf weten terugvinden.

Ik stá op mezelf, wat voor me inhoudt een voldoende mate van onafhankelijkheid, eigenheid, steun, respect, waardering en toekomstobjectief.

Je verantwoordelijk voelen voor jezelf.

Jezelf motiveren om je leven zelf te organiseren.

Jezelf een plaats toewijzen in de relatie tot de andere(n) (gelijke, partner, vriend, ... boeiend, aansprekend, interessant, ...).

Niet zo erg begaan zijn met de negatieve reactie van of voor de ander dat je nauwelijks nog durft te zeggen wat je denkt, voelt en wil.

Nagaan of je in gesprek hinder ondervindt van een teveel aan angst (te verliezen) of een tekort aan durf (te winnen).

In gesprek let ik er op mij niet te gemakkelijk, te veel of te vaak te laten doen, beïnvloeden of overtuigen.

Pogingen doen de ander te overreden en niet bij voorbaat of te snel opgeven.

Contact maken met verwaarloosde of verborgen delen van jezelf en deze naar buiten brengen.

Onjuiste ideeën over jezelf loslaten die je jezelf hebt aangeprept als verontschuldiging om vervelende en moeilijke situaties te ontlopen.

Onjuiste ideeën over jezelf loslaten die anderen je hebben aangeprept om je te stimuleren of je weerbaarheid te verminderen.

Mentale ruimte voor jezelf en je handelen creëren (iets weten, kunnen, durven, mogen, willen, zijn ... niet alles moeten weten, kunnen, durven, mogen, willen, zijn, ...).

In gesprek geen te grote afstand veronderstellen of ervaren tussen jezelf en de ander om je in gesprek te kunnen verduidelijken, de ander te kunnen overtuigen, jezelf niet teveel te moeten prijsgeven en de gewenste veilige afstand te kunnen behouden, en jezelf een valabele kans geven om minstens te komen tot zelfexpressie, een zeker begrip of een toenadering.

Als ik van mening veranderd ben, kan ik dit de ander zeggen.

Je kennen, willen, voelen, kunnen en doen eenzelfde tred laten volgen.

Ik hang mijn expressieve uitdrukking op aan wat ik er mee wil bereiken.

Niet al bij voorbaat je inschikkelijkheid, toegeeflijkheid, volgzaamheid, onderdanigheid, onderworpenheid, lijdzaamheid (subassertiviteit) tot expressie brengen.

Je eigen domein weten te onderkennen en de ander helpen het ook te onderkennen.

Het oké vinden vanuit je domein ongeremd een situatie te kunnen in je opnemen en volgen.

Ik stel in gesprek de verwachtingen van de ander tegenover mij scherp.

Ik stel in gesprek mijn bereidheid tegenover de ander scherp.

Ik geef duidelijk en expressief mijn grenzen naar de ander toe aan.

Ik geef zelf expressief de manier aan waarop ik wens dat de anderen met me omgaan.

Ik kan in een gesprek de ander weerstaan.

Zo de ander me iets vraagt weet ik, zo ik het wens, uitleg te vragen om mijn antwoord te bepalen.

Voor jezelf uitzoeken wat op de voorgrond te brengen en op de achtergrond te plaatsen in jezelf en in je (gespreks)interactie.

Er rekening mee houden je niet méér te weren tegen jezelf (weet, kan, mag, durf, wil niet) dan tegen de ander.

Eerder dan jezelf achterna te lopen met steeds weer tegenvallende beoordelingen, verkiezen jezelf voorop te lopen met positieve verwachtingen.

Ik weet zelf initiatief tot expressie te nemen eerder dan een passieve of afwachtende houding aan te nemen.

In jezelf ruimte voorzien om te genieten van de (gespreks)situatie en om te denken hoe en wat je kan bijdragen tot een prettige interactie.

Ik vraag de ander zelf wat die prettig vindt om over te praten of te doen en op welke manier, ik kies vervolgens hieruit iets wat ik ook prettig vind en stel de ander levendig en concreet voor wat hoe samen te kunnen doen en vraag de ander tenslotte om mee te doen.

Ik kan in een gesprek klachten uiten en een confrontatie met de ander aangaan.

Ik laat me tijdens een gesprek niet uit mijn lood slaan.

Ik breng zelf iets naar de ander over.

Ik stel niet uit, maar ageer en reageer tijdig.

In een gesprek blijf ik zeer zeker.

Zo verkieslijk het aan de ander overlaten om geëmotioneerd te zijn (angstig, opgewonden, geërgerd, verveeld, boos, ...).

In gesprek laat ik mezelf niet in de steek of keer ik me niet tegen mezelf.

Voldoende zelfwaardegevoel hebben om steeds op jezelf te kunnen terugvallen in moeilijke (gespreks)omstandigheden.

Zo je waarneming, ervaring, denken, voelen, behoeften, voorstelling, lichaamsgevoelen dezelfde richting uitgaan (veiligheid behouden, zich uiten, zich laten kennen, zich

verdedigen, standhouden, ...), dan zal dat ook zo hoorbaar, zichtbaar en voelbaar bij de ander aankomen.

Met zelfvertrouwen bewoon ik tenvolle mijn lichaam en druk ik me vlot verstaanbaar en helder uit.

Met mijn lichaamsexpressie bevestig en ondersteun ik krachtdadig wat ik met woorden uitdruk.

In gesprek niet enkel bezig zijn met jezelf en hoe je overkomt bij de ander maar ook voldoende aandacht weten richten op de ander en hoe die op je overkomt.

In gesprek niet te weinig naar de ander luisteren en tegen de ander praten en teveel naar jezelf luisteren en tegen jezelf praten.

Zo verkieslijk je eigen aandacht- en denkfocus verplaatsen van jezelf naar je handeling, of naar de handeling van de ander, of naar de ander zonder tot vergelijken over te gaan.

Ik kijk de ander aan en laat mezelf aankijken in gesprek.

Zo verkieslijk bewust langzaam en goed hoorbaar je woorden om je stemzekerheid op je te laten afstralen.

Zo behulpzaam opduikende onzekerheid, twijfel, angst, opwinding naar binnen houden en je naar buiten voordoen met zelfzekere kalmte.

Ik nodig door mijn vertrouwvolle, glasheldere uitdrukking de ander uit tot eenzelfde expressie.

De manier waarop ik mij in de ruimte opstel, weerspiegelt mijn plaats die ik weet in te nemen ten opzichte van mijn omgeving.

Het positief voor je ervaren en jezelf waardevol genoeg vinden dat je de ander tot iets brengt wat die spontaan uit zichzelf niet overwoog of verkoos.

Iets moeten vragen niet vastknopen aan wie je maar bent en wat je relatie maar is, maar aan wie je wil zijn en welke relatie je wil.

Ik durf voldoende krachtig uit de hoek te komen.

In hoe je je laat horen, zien of voelen geen overdreven onzekerheid, aarzeling, zwakte, zich afsluiten, verbergen, gevoelloosheid, inhoudsloosheid, behoefteloosheid stoppen.

Attent op zijn dat een te extreme presentatie in de een of andere richting de erin verborgen kracht, kwaliteit en eigenheid kan doen afnemen.

Ik druk me beknopt terzake uit.

Door te doen alsof reeds zeggen en handelen waar je nog moet ingroeien, zoals met respect voor de ander en jezelf iets uitdrukken en voor iets opkomen.

Bij het me uiten en voor mezelf opkomen laat ik me zo verkieslijk niet afhouden zo de ander niet wil luisteren, me vijandig gezind is, me bekritiseert, me onredelijk of belachelijk vindt, me voortdurend ontmoedigt of me onderbreekt, geïrriteerd of uit evenwicht raakt.

Ik geef duidelijk de belemmeringen en onderbrekingen aan die de ander tijdens een (gespreks)interactie te weegbrengt.

Ik herbevestig op een positieve wijze mijn verhouding tot de ander en deel vervolgens mee met welk concreet iets ik welk specifiek probleem heb.

Als ik in een gesprek momenteel op iets niet nader wil ingaan, geef ik dit aan.

Voldoende zelfvertrouwen tonen door te durven uitkomen voor en verwoorden van merkelijke onzekerheid, twijfel, angst, opwinding.

Wat je uitdrukt niet onder een vorm van zwakte vertolken, maar als een manier om sterker te worden (ik weet, durf, kan, ... niet, maar ik wil of zou graag weten, durven, kunnen ...).

Er attent op zijn dat angst om iets te zeggen of te doen wegebt door het te zeggen of te doen.

Vóór, tijdens of onmiddellijk na een gesprek voel ik me niet misselijk of ziek.

Ik durf in gesprek mijn territorium te verlaten.

Door de inhoud van de communicatie kan ik mijn handelen in vraag stellen en veranderen zonder aan mezelf te twijfelen.

Praten of reageren is voor mij niet gelijk aan verliezen.

Praten of reageren is voor mij gelijk aan erbij winnen.

Ik weet in (gespreks)interactie positieve waardering te geven en te ontvangen.

Ik pas mijn boodschap niet aan aan de reactie die ik van de ander verwacht.

Ik ontken niet of herroep niet zonder meer wat ik zojuist uitdrukte.

Ik laat zien dat ik het meen.

Ik kan zowel tegen als op bedenkingen en kritiek van de ander ingaan.

In een gesprek kan ik op basis van realiteiten mijn ongelijk toegeven.

In een gesprek heb ik niet het gevoel het onderspit te delven.

Als het tot conflict dreigt te komen, ga ik dit niet uit de weg.

Ik zeg in een (gespreks)interactie enkel toe wat ik werkelijk zal kunnen waarmaken.

Als de ander me aanspreekt op een manier die mij niet ligt, reageer ik hierop.

Als ik me aangevallen of gekwetst voel, kan ik de ander dit zeggen.

Als ik in een gesprek de ander wil overtuigen, zet ik voldoende kracht achter wat ik zeg.

Niet onmiddellijk opgeven of toegeven bij enige weerstand.

In een gesprek geef ik niet toe omwille van druk.

Ik geef niet toe aan de onredelijkheid van de ander.

Ik ga een (gespreks)interactie met veel zelfvertrouwen aan.

Mij goed, veilig en waardig voelen in (gespreks)contact helpt me uit te komen voor mezelf.

In (gespreks)contact streef ik een grotere zelfbewustheid en zelfredzaamheid na.

Het opkomen voor mezelf niet gelijkstellen met het willen domineren.

In een vertrouwvolle situatie kan ik me kwetsbaar opstellen.

Een weigering op een verzoek kan ik onmiddellijk op een directe en eenvoudige manier aangeven met een kort met 'neen'-aanvangend antwoord.

Ik kan onderkennen dat mijn angst om neen te zeggen voornamelijk voorkomt uit onterechte catastroferende gedachten en voorstellingen (de ander kwetsen en afstoten, mezelf onsympathiek maken en isoleren, ...).

Zo ik op iets niet wil ingaan of iets wil weigeren, zeg ik dadelijk nadat de ander zijn vraag of voorstel kon formuleren 'neen', terwijl ik kort mijn erkenning of waardering en dankbaarheid uit om de vraag of het voorstel (neen, dank u ! neen, toch tof van het voorstel ! neen, ik denk van niet, fijn dat je (het) me vroeg ! ...).

Mijn negatieve reactie kan ik aanzien als een informatief gebeuren waarin duidelijk de positie van de ander én zijn vraag en duidelijk de positie van mezelf én mijn antwoord worden verhelderd (ik weet dat je dit denkt of

voelt en dat je graag zou willen, ik voel en denk er anders over en kan of wil niet ingaan op wat je wil, ...).

Een weigering kan ik zo gewenst motiveren met valabele redenen of als mijn eigen keuze, zonder verdere uitleg; ik vermijd hierbij gebruik te maken van zwakke redenen of excuses die tegenargumentering en weerlegging uitlokken.

Ik verkies aan te geven iets niet te willen eerder dan iets niet te kunnen, om overtuigingspogingen van mijn wel kunnen of het wel mogelijk zijn te voorkomen.

Een kort neen-antwoord geef ik aan op gedragsniveau, aanvangend met 'neen, ik ...' en het in de vraag gebruikte werkwoord (neen, ik ga niet mee; neen, ik koop niet; ...) en bij verder doorvragen vul ik dit aan met 'omdat ik ...' en hetzelfde werkwoord (omdat ik niet meega, ...).

Zo ik niet wil ingaan op een vraag of opmerking van de ander luister ik gewoon zonder te antwoorden of te reageren.

Zo een weigering erg asociaal kan overkomen of moeilijk ligt binnen mijn vriendschappelijke relatie (niet helpen, geen aandacht voor, geen rekening houden met, niet ingaan op, mijn mogelijkheden niet aanwenden, geen inspanning voor, kwetsend voor, ...) druk ik mijn spijt uit ditmaal niet te kunnen helpen op de gevraagde wijze. Zo

nodig geef ik aan op een andere manier te willen helpen of een beter voorstel te doen dat me meer ligt en eventueel vraag ik hoe de ander denkt anders te kunnen helpen, en vraag ik naar de concrete aanleiding, omstandigheden, context of achtergrond van zijn verzoek waarvoor eventueel te kunnen helpen (praktisch, advies,...) of zoek ik samen wie wel zou kunnen helpen en of er geen andere oplossing is.

Zo ik bang ben te weigeren om de ander niet te kwetsen, koppel ik mijn weigering los van de bedoeling de ander te kwetsen (ik wil je hiermee helemaal niet voor het hoofd stoten, je helemaal niet benadelen, je helemaal niet negeren, er niets persoonlijk mee uitdrukken, ...; je mag het niet opvatten als, denk niet dat je, ...; ik kan je volledig begrijpen, ik volg je zonder meer, ik geloof je helemaal, ...; zou je het erg vinden, kan je het (van me) aanvaarden, wil je het mij niet kwalijk nemen, ...).

Zo ik bang ben te weigeren gebruik ik de beschrijving van mijn persoonlijke situatie als uitleg zodat de ander niet de oorsprong bij zichzelf of je relatie gaat zoeken (het past me niet, het komt me niet uit, het vraagt te veel van me, ik heb er geen ervaring mee, ik ben er bang voor, ik begin er niet aan, ik ben niet in staat, het kan voor mij nu niet, het lukt me niet, ik zie geen mogelijkheid, ik kan het niet combineren, ...) en toon ik mijn bereidheid moest mijn situatie er anders uitzien (graag bereid zo het me past, het me uitkomt, het niet te veel van me vraagt, ik

ervaring zou hebben, ik er niet bang voor zou zijn, zo ik in staat zou zijn, het voor mij kan, het me zou lukken, ik een mogelijkheid zie, ik het kan combineren, ...).

Zo ik bang ben te weigeren om een negatieve indruk over mezelf op te roepen en mezelf te kwetsen, geef ik mijn houding en inzet aan tegenover het algemene, het wat als principe en regel en geef ik mijn weigering aan tegenover het bijzondere, het hoe als voorstel en uitzondering (normaal wel, nu niet; anders wel, zo niet; erbij horen, eenmalig er van af zien; ...).

Zo ik bang ben te weigeren voor de gevolgen voor mijn verdere relatie (afgewezen worden, verlies van de ander, spanningen, afstand, minder graag gemogen worden, minder graag gezien, ...) spreek ik mijn vrees hiervoor uit, en geef ik aan te hopen dat dit niet zou gebeuren, terwijl ik mijn relationeel verlangen uitspreek, geef ik aan het risico toch te nemen en geef ik het belang aan van me uit te spreken of te (re)ageren om mijn relatie helder en zuiver te houden.

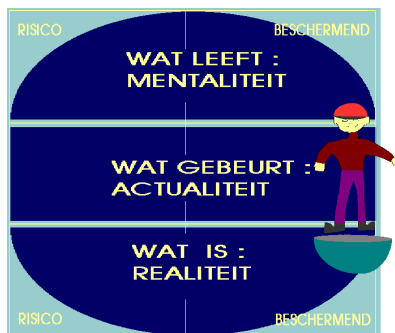
Zo ik op iets niet kan ingaan, geef ik het gevoel voor de ander weer, de moeilijkheid voor me en mijn voorstel voor de ander (wat spijtig of erg voor je, ik kan of weet nu niet, zullen we op een ander moment, ...).

Ik tracht iets te moeten weigeren te vermijden door de evolutie van een situatie tijdig aan te voelen en de ander

voor te zijn : mijn bereidheid, mijn houding, mijn beschikbaarheid, mijn reactie, ... maak ik bij voorbaat kenbaar, of ik ga op iets niet in of niet door en verander zo mogelijk van onderwerp, of ik neem afstand van de situatie of ga er tijdig van weg.

Als ik iets erg of negatiefs moet meedelen, maak ik dit meteen duidelijk en help bij het uiten en verwerken van de teleurstelling.

Hoe de balans positief houden ?



Op sommige dingen kan je rekenen. Op andere niet.

Hoe als ouder de balans gunstig doen overhellen ?

Iets kan meevallen, iets kan meegaan, iets kan mee dragen. Het kan er zijn of reeds gerealiseerd zijn, het kan reeds geleerd en verworven zijn. Het kan stevigheid bieden. Het kan een buffer vormen. Het kan een reserve inhouden. Het kan bescherming bieden.

Iets kan tegenvallen, iets kan tegengaan, iets kan niet dragen. Het kan afwezig zijn of nog niet oké zijn, het kan nog niet geleerd en verworven zijn. Het kan zwakte inhouden. Het kan een gevaar vormen. Het kan een leemte vormen. Het kan risico inhouden. Hoe meer bescherming kan geboden of gevonden, hoe meer stevigheid, reserve en hoe groter de buffer.

Hoe minder risico kan genomen of tegengekomen, hoe minder zwakte, gevaar en hoe kleiner de leemte.

Veel heb je niet in handen. Het is gewoon zo. Veel heb je wel in handen. Het is hoe je denkt en hoe je iets wenst. Het is hoe je iets regelt en organiseert. Het is hoe je iets doet en met iets omgaat.

Als basisregel kan hierbij gehanteerd worden. Wat je ook ontsnapt, je kan er voor trachten te zorgen met wat je wel in handen hebt, dat de balans positief blijft. Dat de risico's die er zijn in verhouding kleiner blijven dan de bescherming die je zoekt en zo kan vinden.

Op die wijze kan er voldoende stevigheid, reserve blijven of gevonden en kan over een buffer beschikt worden.

Vooraf in tijden en in situaties waar er minder problemen zijn, kan gewerkt aan wat meer veiligheid biedt. Er is dan meer tijd en ruimte hiervoor en men heeft ook meestal meer zin. Wat dan evenwel mogelijk ontbreekt, is het vatten van het belang en de zin hiervan. Er is toch geen onmiddellijke nood aan.

Door de positieve spiraal waarin je terecht komt, is er meer kans en gelegenheid voor het ontwikkelen van meer kracht, voor meer groei, voor meer sterkte. Dit kan tot uiting komen op fysiek gebied, op mentaal vlak en op sociaal terrein. Jezelf en je kind kunnen beschikken over

een betere fysieke conditie, voor een groter mentaal welbevinden en een betere sociale integratie in een grotere kring.

Op momenten en in situaties waar het minder goed gaat wordt het risico groter. Er is dan minder tijd en minder ruimte voor opbouw en de zin ontbreekt grotendeels. Op zo'n moment wordt de noodzaak en het nut van meer veiligheid het sterkst ondervonden. Er is dan meest onmiddellijke nood aan.

Door de negatieve spiraal waarin je terecht komt, is er meer kans en gelegenheid voor het verlies van meer kracht, voor terugval, voor meer zwakte. Dit kan zich uiteten op fysiek gebied, op mentaal vlak en op sociaal terrein. Jezelf en je kind lijden dan gemakkelijk onder een minder gunstige fysieke conditie, onder een geringer mentaal welbevinden en een beperktere sociale integratie en in een kleinere kring.

Door voor langere tijd tot een situatie te komen met een positieve spiraal kan vermeden dat een langere tijd ontstaat met een negatieve spiraal. De positieve spiraal vermijdt in een gespannen situatie terecht te komen. De afwezigheid van een negatieve spiraal laat meer blijvende ontspanning toe.

Binnen een positieve spiraal zijn er ervaringen van be-

vestiging, van eigenwaardegevoel, van een positief zelfbeeld, van zelfvertrouwen die een grotere weerbaarheid meebrengen.

Binnen een negatieve spiraal zijn er ervaringen van ontmoediging, van gering eigenwaardegevoel, van een negatief zelfbeeld, van gering zelfvertrouwen die een grotere kwetsbaarheid laten zien.

De aanwezigheid van wat bescherming biedt vermindert de invloed van wat risico inhoudt. Het kan ook de manier wijzigen van een reactie op wat risico inhoudt. De weerbaarheid is groter.

Concreet kan er naar gestreefd wat risico inhoudt weg te nemen of te verminderen, of wat risico inhoudt om te vormen tot haar beschermende tegenpool, of nog wat bescherming inhoudt toe te voegen of te versterken en te voorkomen wat bescherming inhoudt wordt omgevormd tot haar risicovolle tegenpool.

Zo kan een ervaren onrecht worden weggenomen, of zo veel mogelijk verminderd, en kan in de plaats van het onrecht gestreefd worden zo veel mogelijk recht toe te laten, het recht te versterken en kan vermeden worden dat nog afgeden wordt naar onrecht toe.

Zo een element wegnemen of ontcrachten en een ander element in de plaats invoegen en tot zijn kracht laten komen, kan als breekijzer of katalysator werken om ook andere risico's te verminderen en beschermingen te vermeerderen.

Dit kan voor een iemand, dit kan ook voor elk in een relationeel verband of een groep.

Het zoeken naar wat bescherming biedt en wat risico inhoudt, kan op het moment dat er moeilijkheden zijn en er problemen worden ervaren.

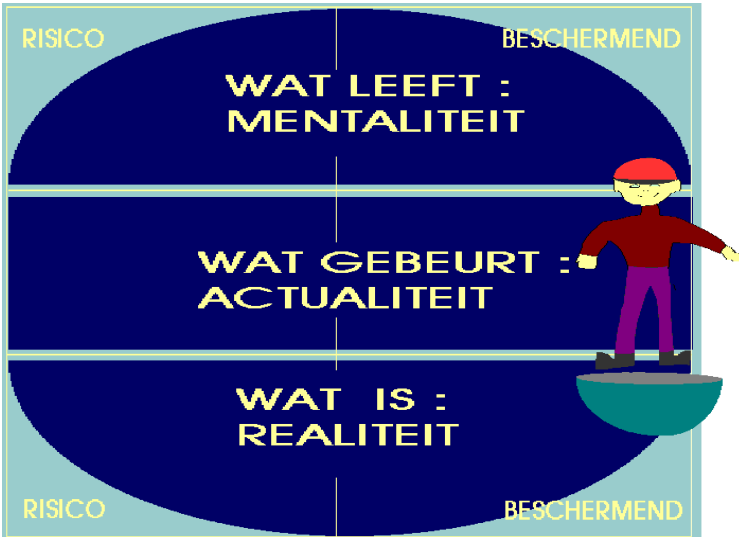
Het kan evenwel ook op regelmatige basis gebeuren om te zien wat (nog) bescherming biedt en wat (nog) risico inhoudt. Zo kan pro-actief eerder dan re-actief gewerkt aan meer stevigheid en een grotere buffer en meer reserve. Op die manier maken risico's minder kans en kan iemand ze beter en op een minder risicovolle manier aan.

Even wat oefening :

Er zijn twee opgaven. Opgave 1 bevindt zich in de linkerkolom Opgave 2 vind je in de rechterkolom.

Plaats elk van onderstaande elementen in een van de zes voorziene vakken.
 Er zijn drie risico-elementen, ook risico-factoren genaamd.
 Er zijn drie beschermende elementen, ook beschermende factoren genaamd.

| | |
|--------------------------------------|--|
| antwoord | antwoord |
| We maken het terug goed. | Zien van geweld in omgeving. |
| We vinden je te druk. | Hekel aan geweld. |
| Ik heb weinig mogelijkheden. | Tijdig praten. |
| We helpen je niet. | Weinig alternatieven voor gebruik geweld. |
| We kunnen niet tegen onrecht. | Geen afkeer van geweld. |
| Je kan ons aanspreken. | Geweld in omgeving erg uitzonderlijk. |





Pro-actieve ontwikkelings begeleiding



Opvoeden is meer dan belonen of straffen.

Je kan als ouder ook pro-actief iets aanbieden

Als ouder ben je vaak geneigd aanmoedigend of ontmoedigend te reageren op je kind. Je wil dan bepaald gedrag aanmoedigen zodat het gemakkelijker of frequenter zou optreden bij je kind. Of je wil dan bepaald gedrag ontmoedigen zodat het minder gemakkelijk of minder frequent zou optreden bij je kind en zo dat het zich uiteindelijk niet meer zou voordoen bij je kind.

In heel wat opvoedkundige werken wordt opvoeden hier veelal in grote mate toe herleid. Belonen en straffen worden de pedagogische tools bij uitstek voor de ouders genoemd. Alhoewel ze beide erg bruikbaar kunnen zijn bij de opvoeding, behoren ze evenwel beide tot het reactieve type van ontwikkelingsbegeleiding.

Het is goed om weten dat het niet de enige tools zijn voor ouders. Dat er een heel gamma andere opvoedkundige benaderingswijzen bestaan in de omgang met je kind. Benaderingswijzen die behoren tot het pro-actieve type. Deze tools bieden het voordeel dat het handelen van je als ouder niet volgt op wat je kind eerst doet of zegt. Zodat de kans kleiner wordt dat je iets moet bijsturen. Als ouder doe of zeg jij eerst iets, iets waarop het kind vervolgens reageert. De bedoeling is dat je door je handelen of expressie een gunstige situatie voor het kind schept waarop het gunstig kan inspelen. Een situatie die ook kind aangepast is. De kans dat je voor een verrassing komt te staan waarop je afremmend dient te reageren wordt hierdoor kleiner. Door je inbreng vooraf wordt de kans groter dat je kind passend reageert zodat je aanmoedigend hierop kan reageren. Door je pro-actief handelen verhoog je zo de kans op een belonend en bevestigend re-actief handelen. Dit is mooi meegenomen. Zo kan je kind ook positiever op je reageren en treedt het kind positiever naar voor. Ook jijzelf kan in een positieve rol blijven, zodat je ook gunstiger naar voor kan treden. Door de positieve sfeer waarin je terecht komt, kan dit ook gunstig uitwerken op je wederzijdse relatie, zodat ook deze gunstiger naar voor treedt : er is een betere band en deze is meer bevredigend. Door je pro-activiteit is je kind nog niet aan reactiviteit toe, zoals zich afsluiten, weerstand of verzet en is het nog ontvankelijk voor je benadering. Is er toch reeds reactiviteit bij je kind merkbaar, dan kan je pro-actief handelen het kind naar meer

ontvankelijkheid brengen. In een pro-actieve benadering staat meer het relationele voorop en krijgt het meer kansen, zodat er minder moet (bij)gestuurd worden en er minder tegenstelling aanwezig is. Ook het persoonlijke komt ten volle aan bod, zodat verbinding ontstaat met eigen en elkaars denken, voelen, behoeven en waaraan nood.

Hier worden een aantal van deze pro-actieve benaderingswijzen voor je als ouder kort voorgesteld. Telkens wordt typerend ouderhandelen aangegeven. Ook worden telkens situaties aangegeven waarin de benaderingswijze vooral bruikbaar is. Aan sommige benaderingswijzen werd een afzonderlijk thema-onderdeel van deze encyclopedie besteed.

De verschillende benaderingswijzen sluiten elkaar niet uit. Ze vullen elkaar eerder aan. Ze kunnen best samengaan, zodat ze elkaar versterken. Ze voegen als het ware telkens een nieuwe dimensie toe aan het ouderhandelen. Ze voorkomen dat het in je handelen naar het kind toe te sterk of te eenzijdig rond iets komt te draaien. Ze zorgen ervoor dat op het in de omgang ouder-kind op een gematigde manier rond meerdere facetten tegelijk draait.

Overzicht pro-actieve benaderingswijzen

Oriëntatiegecentreerd

| | | | |
|---|--|---|---|
|  De functionele benadering |  De intentionele benadering |  De directe benadering |  De indirecte benadering |
|---|--|---|---|

Persoongecentreerd

| | | | |
|---|---|---|---|
|  De kindeigen benadering <i>meer weten?</i> |  De luisterende benadering <i>meer weten?</i> |  De ouder eigen benadering |  De samenwerkende benadering |
|---|---|---|---|

Expressiegecentreerd

| | | | |
|--|---|---|--|
|  De informatieve benadering |  De adviserende benadering |  De directe benadering |  De communicatieve benadering <i>meer weten?</i> |
|--|---|---|--|

Omganggecentreerd

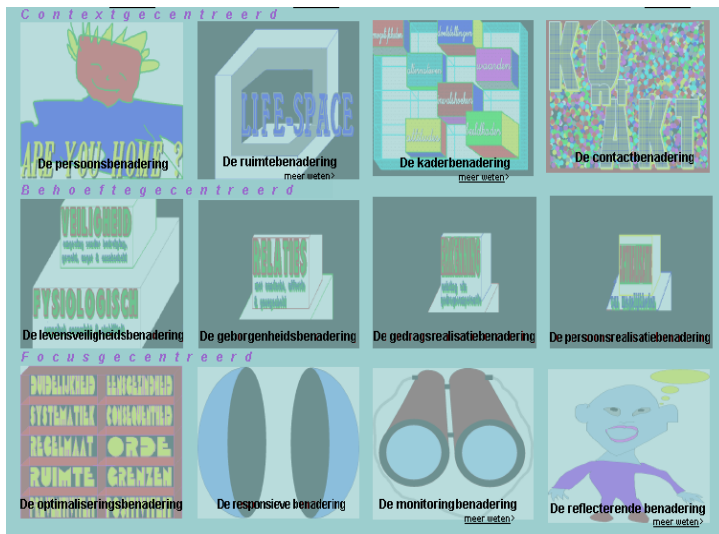
| | | | |
|---|--|---|--|
|  De gedragsinteractieve benadering |  De handelende benadering <i>meer weten?</i> |  De ervaringsbiedende benadering |  De ervaringsgrenzende benadering |
|---|--|---|--|

Omgevingsgecentreerd

| | | | |
|--|--|--|---|
|  De gezagsdoserende benadering <i>meer weten?</i> |  De steunende benadering <i>meer weten?</i> |  De situatiebenadering |  De structurerende benadering |
|--|--|--|---|

Tooi gecentreerd

| | | | |
|---|--|--|---|
|  De realiteitsbenadering <i>meer weten?</i> |  De motivatiebenadering <i>meer weten?</i> |  De gedragsbenadering |  De middelenbenadering <i>meer weten?</i> |
|---|--|--|---|



De functionele benadering

De functionele benadering in de opvoedingsrelatie ouder-kind houdt in het op de voorgrond plaatsen in het opvoedingsgebeuren van de spontane omgang ouder-kind als twee personen die in relatie staan tot elkaar en met elkaar samenleven.

In deze interactie worden als natuurlijk gevolg kansen geboden zichzelf te ontwikkelen en een menselijk bestaan uit te bouwen.

De bijzondere taak van de ouder als opvoeder is dan te werken aan de kwaliteit van dit relationeel samenleven. Niet-intentioneel gaat veel uit van de volwassenen en automatisch, onopzettelijk wordt veel door het kind opgenomen.

Typisch ouderhandelen is :

Vooraf bruikbaar :

Zo ontwikkeling kind zonder problemen verloopt.
Zo kind niet voortdurend situaties uitprobeert.

Op een open wijze met je kind praten.
Gewoon en spontaan met je kind omgaan.
Een goede omgang met je kind nastreven.
Samenleven met je kind waaruit spontaan ontwikkeling voortvloeit.
Vrolijkheid en humor uiten.
Zo met je kind omgaan dat ontwikkeling een natuurlijk uitvloeisel is.
Gewoonten en gebruiken als vanzelfsprekende gedragsvormen aanrekenen.

De intentionele benadering

De intentionele benadering in de opvoedingsrelatie ouder-kind houdt in het intentioneel, doelbewust handelen van je als ouder als opvoeder van je kind.

Vanuit eigen inzichten over het doel van opvoeding en de eigen plaats van de ouder hierin, worden gericht opvoedingsmiddelen bewust gehanteerd waarvan je denkt dat ze doelmatig zijn.

Deze doordachte en opgezette ontwikkelingsbevorderende wijze van opvoeden geïntegreerd in een echte relatie is meer wenselijk zo de ontwikkeling van het kind dreigt vast te lopen.

Uit het gedrag van het kind kan je dan trachten op te maken aan welke bijzondere aspecten van relaties, van klimaat schappen en hanteren van situaties het kind behoefte heeft om zijn ontwikkeling vlot te krijgen.

Typierend ouderhandelen is :

Verwachtingen formuleren naar kind toe.

Het kind het onderscheid leren tussen gewenst en ongewenst gedrag.

Regels consequent toepassen.

Praten met kind bij het opstellen van gedragsregels.

Visueel maken van verwachtingen o.a. in tekeningen.

Voorzien in orde en regelmaat.

Het kind voorbereiden op moeilijke gedragsituaties.

Systematisch en intentioneel ontwikkelingsgericht met kind omgaan.

Met het kind zoveel mogelijk van te voren organiseren.

Onprettig gedrag voor kind combineren met prettig gedrag.

Vooraf bruikbaar :

Zo ontwikkeling kind dreigt vast te lopen.

Zo spontane omgang en opvoeding niet volstaan.

Zo ontwikkeling kind een specifieke omgang vraagt.

De directe benadering

De directe benadering is gericht op het concrete doen en laten van het kind. Eigen aan deze benadering is dat je optreden als ouder rechtstreeks wordt gericht op het al of niet handelen van je kind.

Er is geen aandacht voor het kind op zich, of voor de gedragssituatieve omgevingselementen. De tussenkomst is meestal beperkt, terzake, zakelijk en onmiddellijk. Gefocust op het gedrag of de afwezigheid ervan.

De directe interactie is aangewezen zo er momentaan duidelijkheid, zekerheid en begrenzing gevegd worden, zonder negatief in te werken op kind of omgeving.

Typend ouderhandelen is :

Vooral bruikbaar zo :

Zo er hier en nu duidelijkheid, zekerheid en begrenzing nodig zijn.

Zo het inwerken op het kind niet lukt of niet voor de hand liggend is.

Zo de situatie niet zomaar kan veranderd of kan aangepast aan het kind.

Duidelijk met het kind afspreken zodat het precies weet wat kan en wat niet.

Regels consequent toepassen.

Praten met het kind bij het opstellen van gedragsregels.

Plaats en tijdstip aangeven voor bepaald gedrag.

Waar nodig begrenzend tussenkomen.

Gewoonten en gebruiken als vanzelfsprekende reacties aanreken.

De indirecte benadering

De Indirecte benadering is gericht op de persoon en de belevingswereld van het kind en op zijn fysische en sociale omgeving.

Eigen aan deze benadering is dat je de ideale externe en interne omstandigheden en voedingsbodem wil creëren die ontwikkeling mogelijk maakt. Er is aandacht voor alles wat onrechtstreeks zowel in ruimte als tijd op een of andere manier een positieve of negatieve invloed kan uitoefenen op het kind.

Belangrijke invalshoeken zijn :

- . het uitbouwen van een positieve en open relatie waarin je als ouder je als persoon presenteert die het mens-zijn al in belangrijke mate realiseert en goed hoogte weet te krijgen van het kind;
- . het creëren van een affectief goed klimaat dat 'persoonlijkheidsgroei' bevordert en
- . het hanteren van leefsituaties zodat ze optimale kansen bieden tot de zelfontplooiing van het kind.

Typend ouderhandelen is :

- Luisteren naar wat er bij het kind leeft.
- Het kind helpen bij het uiten van gevoelens.
- Op een open wijze met het kind praten.
- Creëren van een open klimaat met open communicatie.
- Voorzien in ordening en regelmaat.
- Spanningen bij kind trachten weg te nemen.
- Een leefklimaat creëren dat persoonlijke groei bevordert.
- Een positieve relatie uitbouwen met kind.
- Sociale omgang van kind stimuleren.
- Een goede omgang met kind nastreven.
- Samenleven met kind waaruit spontaan ontwikkeling kan voortvloeien.
- Identificatiemogelijkheden voor kind aanbieden.
- Vrolijkheid en humor uiten.
- Actieve openheid naar omwereld toe bevorderen.
- Levensplan voor kind helpen ontwikkelen.

Vooraf bruikbaar :

Als basis die ontwikkeling van het kind mogelijk maakt.
Zo het kind erg omringingsgevoelig is.

De kindeigen benadering

De kindeigen benadering houdt in het perspectief van het kind innemen. Het gaat hier om de eigenheid van het kind aan bod laten komen in de opvoedingsrelatie.

Uitgangspunt is dat een kind gaanszins een volwassene in het klein is, maar iemand wiens ontwikkeling nog volop aan de gang is.

Zo moet rekening gehouden worden met een zekere fragiliteit, met mogelijkheden die nog moeten ontplooid worden, met een eigen vraag naar aanvaarding, begrip, aanpassing, hulp en een stimulerende omgeving, met aandacht op ernstig nemen van het kind, op kansen bieden en op aanmoedigen van het eigen stuurvermogen.

Er wordt ingespaard op het typische functioneren verbonden aan de verschillende ontwikkelingsfasen. Dit vraagt om een dynamische, evoluerende benadering, aangepast aan de behoeften en verworvenheden van het opgroeiend kind.

Typisch onderhandelen is :

- Luisteren naar wat er bij het kind leeft
- Herkennen van gevoelens bij het kind.
- Creëren van een open klimaat met open communicatie.
- Kind laten aanvoelen dat het met moeijlichkeiten en problemen bij je terecht kan.
- Klimaat creëren waarin het kind zich niet steeds hoeft te bewijzen.
- Rekening houden met moeijlichkeiten en begrenzingen van het kind.
- Haalbare verwachtingen naar kind toe formuleren.
- Tegemoet komen aan behoefte van kind om zich nu en dan eens volledig uit te leven.
- Oog hebben voor spanningen bij het kind.
- Beeld van kind regelmatig bijsturen.
- Innerlijk stuurvermogen van het kind stimuleren.
- Benaderen van kind op zijn eigen wijze.
- Luisteren naar (hulp)vraag van kind.
- Kleinere en verdere oprispingen vermijden.
- Situatie kindvriendelijk aanpassen.
- Kind ernstig nemen.



Vooraf bruikbaar :

Zo kind gemakkelijk overvraagd wordt.
Zo kind volle aandacht te willen geven.

De luisterende benadering

De luisterende benadering houdt in het als ouder precies en volledig hoogte willen krijgen over wat er werkelijk in het kind omgaat en wat het verlangt.

Deze ingesteldheid van actief beluisteren kan ook voor het kind verhelderend werken. Informatie wordt ingewonnen via wat het kind zegt, als via wat het kind in zijn lichaams- en gedragsuitdrukking laat zien.

Deze luisterende ingesteldheid laat toe beter op het kind in te spelen, en ook het kind beter op zichzelf te laten inspelen.

Het ter verduidelijking en verificering terugkaatsen van het meegedeelde zonder evaluering, meningsuiting, advies, oplossing, analyse of vraag, werkt uitnodigend naar het kind toe. Het nodigt het uit om ondernemend en oplossingsgericht te reageren. Het ganse proces gebeurt met respect voor ieders territorium.

Typisch ouderhandelen is :

Vooraf bruikbaar :

Zo kind vanuit zichzelf inspanning doet.
Zo je weinig op kind weet in te spelen en
weinig respons weet te krijgen.

Luisteren naar wat er bij het kind leeft.
Herkennen van gevoelens bij het kind.
Beeld van je kind regelmatig bijsturen.
Luisteren naar de (hulp)vraag van het kind.
Klankbord voor het kind zijn.

De ouder-eigen benadering

De ouder-eigen benadering houdt het opnemen in van zijn rol als ouder, alleen of samen met anderen.

Het werken aan zichzelf om als ouder evenwichtig te kunnen leidinggeven in het belang van het kind.

Het zichzelf in de positie van ouder en volwassene presenteren welke afgebakend is ten opzichte van de positie van het kind. Het beantwoorden aan de wederzijdse verwachtingen samenhangend met deze rolpositie.

Het aanbrengen van de passende afbakening ouder- en kindwereld en het nastreven van de juiste afstand en interactie met het kind vanuit je rol als ouder.

Typend ouderhandelen is :

De eindverantwoordelijkheid als ouder opnemen met inspraak van je kind.

Een minimum aan respect vragen van de kant van het kind.

Overeenstemming als ouder in de omgang met je kind nastreven.

Als ouder voldoende hoog boven je kind staan.

Duidelijke grens handhaven tussen ouder en kind.

Een ruggegraat hanteren in de omgang met kind.

Optimaal evenwicht zoeken tussen nabijheid en afstand tegenover kind.

Waar nodig begrenzend tussenkomen.

Coalitievorming met of tegen je kind voorkomen.

Vooraf te bedenken :

Zo onduidelijkheid ontstaat over gang van zaken.

Zo verstarring of chaos dreigt.

De samenwerkende benadering

De samenwerkende benadering houdt de ingesteldheid in om via samenwerking ouder en kind bij overleg en uitvoering zo goed mogelijk tegemoet te komen aan opgaven, moeilijkheden en doelstellingen.

De onderlinge afhankelijkheid en de gezamenlijke uitdagingen binnen de ouder-kindgroep vereisen coöperatie in de vorm van wederzijds vertrouwen, begrip en waardering, onderling overleg en afspraakregeling met taakverdeling, solidariteit en elkaar helpen.

Een sterker groepsgevoel en grotere samenhang resulteert hieruit doordat beter wordt tegemoetgekomen aan individuele en groepsbehoeften en aan verwachtingen vanuit de omgeving.



Vooraf bruikbaar :

**Zo door een moeilijke periode heen te moeten.
Zo het alleen minder makkelijk lukt, zonder het
kind voor je te willen inschakelen.**

Typerend ouderhandelen is :

- Samen duidelijke afspraken maken zodat kind precies weet wak kan en wat niet.
- Een moeilijkheid vooral bespreken en samen zoeken naar oplossingen.
- Samen plannen in moeilijke gedragsituaties.
- Samenwerken met kind met accent op respect voor wie het kind als persoon is.
- Een positieve relatie met het kind uitbouwen waarin wederzijds vertrouwen mogelijk is.
- Verbondenheid met kind bewerkstelligen.
- Een als ontbewedigend of bedreigend ervaren relatie weten recht trekken.
- Mislukkingen doorpraten zodat ze in de toekomst beter kunnen voorkomen worden.

Expressiegecentreerd

De informatieve benadering

De informerende benadering houdt in het vooraf en tijdig nauwkeurig, voldoende en juist informeren van het kind over realiteiten, mogelijkheden, gedragssituaties, gevolgen en doelstellingen.

Deze informatie heeft betrekking op feiten en niet op meningen over deze feiten. Uitleg wordt zodanig gegeven zodat het kind iets kan begrijpen en tot inzicht kan komen.

Er wordt vanuit gegaan dat informatie een belangrijke en gunstige invloed heeft op beleven en gedrag van het kind.

Er kan bij de informatiehantering naar gestreefd worden informatie zodanig te geven dat het kind zijn eigen handelen kan oriënteren en motiveren.



Vooraf bruikbaar:

Zo het kind in zijn ontwikkeling aan nieuwe ervaringen toe is.
Zo het kind niet eerder met bepaalde situaties te maken had.
Zo het handelen van het kind zekere effecten kan hebben die het zelf niet kan overzien.

Typend ouderhandelen is:

Het kind het onderscheid leren tussen gewenst en ongewenst gedrag.
Vooraf goed informeren en uitleggen wat komen gaat.
Het kind voldoende informeren over realiteiten waarmee het te maken kan krijgen.
Het kind voorbereiden op nieuwe en moeilijke gedragssituaties.
Resultaten van kindgedrag voor nu en later aangeven.

De adviserende benadering

De adviserende benadering houdt in dat informatie niet beperkt blijft tot het aanreiken van feiten, maar ingekleurd wordt door raad, mening, waardeoordeel, richting en voorkeur, in het belang van het kind. Het niet involgen hiervan door het kind is mogelijk.

Kinderen worden vaak met twijfels en onduidelijkheden geconfronteerd en hebben dan behoefte aan advies en de mening van hun omgeving die hun keuzevrijheid niet beperkt en hun keuzeverantwoordelijkheid niet overneemt.

Typerend ouderhandelen is :

- Waar nodig of gevraagd adviserend tussenkomen.
- Het kind mogelijkheden en alternatieven aanwijzen.
- Plaats en tijd aanwijzen voor bepaald gedrag.
- Adviseren hoe te kunnen handelen zonder in problemen te raken.
- Adviseren wat te kunnen opnemen eerder dan wat na te laten.

Vooraf bruikbaar :

- Zo het kind er voor open staat of er behoefte aan heeft.
- Zo het kind risicovol gedrag vertoont.
- Zo het kind te willen sensibiliseren.

De directieve benadering

De directieve benadering houdt in dat je als ouder precies aangeeft wat kan en wat niet kan. Als ouder formuleer je duidelijke verwachtingen, gedragsregels en eisen, en hanteer je een afgebakende ruimte en structuur.

Het geheel oriënteer je op het gedrag en niet zozeer op de persoon van het kind.

Als ouder blijf je de eindverantwoordelijke die in eerste instantie het kader aangeeft waarbinnen in veiligheid en zekerheid kan worden geëxperimenteerd en waarbinnen situaties worden vormgegeven.

Typisch ouderhandelen is :

- Haalbare verwachtingen formuleren naar kind toe.
- Zich consequent aan zinvolle afspraken houden.
- Precies verwoorden hoe wat kan.
- Concreet maken wat je wil en wat je niet wil.

Vooraf bruikbaar :

- Zo een kind zichzelf niet weet te begrenzen.
- Zo een kind behoefte heeft aan duidelijkheid.

De communicatieve benadering

De communicatieve benadering houdt in op een open wijze over en waar met je kind praten in een open klimaat.

Ervaringen, gevoelens, gedachten, bedoelingen en verwachtingen worden bij voorkeur direct in woordtaal langs beide zijden precies, volledig en duidelijk overgebracht. Dit gebeuren wordt geaccepteerd, gestimuleerd en positief gehouden. Er wordt vermeden dat communicatie alleen nog indirect zou kunnen gebeuren via houdingen, gedrag of anderen.

De ouder-kind communicatie is functioneel als de boodschappen compleet zijn, de concrete inhoud van de boodschap belangrijk is en er een overeenstemming is tussen het inhoudsaspect (wat wordt meegedeeld) en het betrakings- (hoe het moet opgevat) en relatieaspect (welke verhouding tussen ouder en kind).

De communicatie is dysfunctioneel als ze gekenmerkt is door incomplete boodschappen, een inhoud van de boodschap die zijn eenduidige betekenis verliest en onbelangrijk en irrelevant wordt, en een relatieaspect dat allesoverheersend wordt en leidt tot misverstanden, blokkeringen en stoornissen.

Typerend ouderhandelen is :

Op een open wijze met je kind praten.

Duidelijke afspraken maken zodat je kind precies weet wat kan en niet kan en hoe iets kan.

Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen.

De eindverantwoordelijkheid voor het stellen van regels als opvoeder opnemen met inspraak van je kind. Samen plannen in moeilijke gedragsituaties.

Creëren van een open klimaat met open communicatie.

Praten met je kind bij het opstellen van gedragsregels.

Een positieve relatie via gesprek uitbouwen met je kind.

Onderliggende toon bij communicatie positief houden.

Klankbord zijn voor je kind.

Mislukkingen doorpraten zodat ze in de toekomst beter kunnen vermeden.

Vooraf bruikbaar :

**Zo de medewerking van het kind nodig is.
Zo niet onmiddellijk duidelijk is hoe iets kan.
Zo overleg helpt bij maken van keuze.**



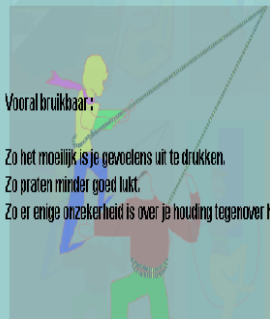
Omganggecentreerd

De gedragsinteractieve benadering

De gedragsinteractieve benadering in de opvoedingsrelatie is het op de voorgrond plaatsen van het samendoen en gedragsmatig interageren van ouder en kind.

Hierdoor kan een grote wederzijdse betrokkenheid ontstaan, kunnen (in)oefenkansen worden geboden, kan ervaring worden opgedaan met invloeden en effecten, kan het beeld over en de opvattingen en gevoelens tegenover zichzelf en elkaar worden beïnvloed, en kan de betekenis voor elkaar worden verkend.

Vooraf wanneer het in praten minder wil vlotten, kunnen gezamenlijke activiteiten, ook op ontspanningsvlak - mogelijk door anderen opgezet - leiden tot een herlabelen van het beeld van en de impact op elkaar.



Vooraf bruikbaar :

Zo het moeilijk is je gevoelens uit te drukken.

Zo praten minder goed lukt.

Zo er enige onzekerheid is over je houding tegenover het kind.

Typerend ouderhandelen is :

Samen inoefenen van nieuwe gedragsituaties.

Je engagement voor je kind laten ervaren in wat je samen onderneemt.

Niet enkel iets vragen van je kind, je bijdrage leveren aan de uitvoering ervan.

De handelende benadering

De handelende of modelbenadering in de opvoeding bedoelt via eigen handelen als ouder, zowel richtinggevend als motiverend, heel wat aan te reiken aan het kind.

Als ouder speel je in op het feit dat een kind heel wat imiteert en zich vaak identificeert met betekenisvolle anderen. Het eigen functioneren als ouder fungeert als model voor het kind.

Vooraf liggen hier kansen voor het spontaan bijbrengen van gewoonten en gebruiken, het 'hoe' van het kindhandelen.

Het modelhandelen als ouder vergt dat je spanningen die bij jezelf bestaan tussen opvallingen en uitvoering tracht te onderkennen en tracht bij te sturen.

Aandacht kan je geven aan het feit dat niet alleen bepaalde gedragsvormen worden overgenomen, maar ook bepaalde daarbijhorende attitudes en motieven.

Typend ouderhandelen is :

- Zelf zo handelen zoals je van kind verwacht.
- Voordoet van meer complex doelgedrag.
- Model staan bij voor kind moeilijk gedrag.
- Preventief gericht handelen naar kindgedrag toe.
- Waar nodig helpend tussenkomen.
- Identificatiemogelijkheden aanbieden.
- Vrolijkheid en humor uiten.
- Voldoende kalmte, rust en zelfvertrouwen uitstralen
- Gewoonten en gebruiken als vanzelfsprekende gedragsvormen aanreiken

Vooraf bruikbaar :

- Zo het kind niet vertrouwd is met iets.
- Zo erover praten weinig effect heeft.
- Zo het kind niet vanuit zichzelf tot iets komt.



De ervaringbiedende benadering

De ervaringbiedende benadering in de opvoeding houdt in het kind bieden van ervaringsmogelijkheden. Hierbij kan ingespeeld op het aantal, de kwaliteit, de aard en de soorten ervaringen.

Er wordt vanuit gegaan dat eigen ervaring het best interesse of desinteresse kan oproepen, weerstanden en grenzen kan opheffen of kan doen ontstaan, met meer kennis en inzicht kan doen handelen.

Het ervaring stimuleren laat via het aanbieden van nieuwe gunstige ervaringen toe dat op belangrijke momenten verandering en evaluatie mogelijk worden.

Vooraf bruikbaar :

- Zo kind toe is aan zelf iets uitproberen.
- Zo het kind bepaalde basisregels respecteert.

Typend ouderhandelen is :

Berep doen op eigen positieve of negatieve ervaring van kind met gebeuren.

Zoveel mogelijk door kind zelf laten doen.

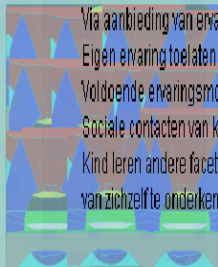
Via aanbieder van ervaring interesse wekken.

Eigen ervaring toelaten zonder te willen overtuigen.

Voldoende ervaringsmogelijkheden aanreiken.

Sociale contacten van kind stimuleren.

Kind leren andere facetten en mogelijkheden van zichzelf te onderkennen.



De ervaringbegrenzende benadering

De ervaringbegrenzende benadering in de opvoeding houdt in waar nodig in het belang van de ontwikkeling van je kind begrenzend optreden.

Grenzen worden vooraf duidelijk aangegeven onder de vorm van leefregels die het samenleven en de omgang vlot willen laten verlopen, die het bieden van ontwikkelingskansen willen veilig stellen en onnodige risico's willen uitsluiten.

Het ervaringbegrenzen als ouder houdt in het uitwerken van leefregels bij voorkeur in overleg met het kind en zo mogelijk met ieders akkoord. Het vraagt het doen respecteren hiervan door waar nodig bij te sturen met een geotsgenrichte, duidelijke en zo minimaal mogelijke tussenkomst.

Typend ouderhandelen is :

Vooraf bruikbaar :

- Zo kind zichzelf nog niet weet te begrenzen.**
- Zo het kind risicovol gedrag vertoont.**
- Zo probleemvoorkomend te willen optreden.**

Preventief gericht handelen naar kindgedrag toe.

Waar nodig begrenzend tussenkomen.

Kind begeleiden en volgen en waar nodig bijsturen

Regels en afspraken consequent toepassen.

Omgevingsgecentreerd

De gezagsdoserende benadering

De gezagsdoserende benadering houdt in het zoeken en hanteren van het dynamisch evenwicht tussen leidinggeven als ouder en de zelfstandigheid van het kind.

Er worden aan het kind continu kansen en stimulansen gegeven om zelfstandigheid en gezag over zichzelf te verwerven. De leiding van je als ouder staat in functie hiervan. Je hulp bij doen en laten staat in het teken van de ontwikkeling van een eigen stuurvermogen.

Gezagsdoserend optreden houdt in achter het kind staan, waartij denken, creativiteit, initiatief en zelfvoering zoveel mogelijk worden gestimuleerd. Waar nodig wordt geholpen en wordt bijgestuurd in de richting van verovering van zichzelf en van eigen handelen.

Vooraf bruikbaar :

Zo kind in staat is tot gezag over zichzelf.
Zo meer zelfstandigheid meer medewerking tot gevolg heeft.

Typerend ouderhandelen is :

Verwachtingen formuleren naar het kind toe.
Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen.
De eindverantwoordelijkheid voor afspraken als ouder opnemen met inspraak van het kind.
Een minimum aan respect vragen van het kind.
Optimaal evenwicht zoeken tussen nabijheid en afstand tegenover kind.
Optimaal evenwicht zoeken tussen leiding ouder en zelfstandigheid kind.
Het eigen stuurvermogen van het kind stimuleren.
Denken, initiatief en creativiteit van het kind stimuleren.
Waar nodig helpend tussenkomen.
Waar nodig adviserend tussenkomen.
Waar nodig begrenzend tussenkomen.
Kansen bieden voor kind zichzelf te zijn en iemand te worden.
Alles zoveel mogelijk door het kind laten doen.

De steunende benadering

De steunende benadering van de ouder naar het kind als persoon toe en niet noodzakelijk naar zijn handelen toe, kan op verschillende manieren gebeuren.

Dit kan onder meer door je affectieve betrokkenheid, door je onvoorwaardelijk vertrouwen, door je aanwezigheid, je bereikbaarheid en aandacht, door een goed contact en positieve dialoog, door advies en hulp waar nodig, door het inroepen van passende externe steun.

Het steunverlenen houdt in het hoe dan ook achter het kind blijven staan. Het op diverse wijzen zodanig ondersteunen dat het kind zich optimaal kan ontwikkelen, zodat je steun zodra als mogelijk overbodig wordt.

Vooraf bruikbaar :

- Zo je een goede basis wil leggen.
- Zo wat je kind doet niet overeenstemt met je voorkeur.
- Zo het kind een moeilijke tijd doormaakt.

Typerend ouderhandelen is :

- Affectief ondersteunen van het kind.
- Kind ondersteunend tegemoet treden.
- Waar nodig of gevraagd helpend tussenkomen.
- In de buurt blijven in voor kind moeilijke gedragssituaties.
- Het hanteren van signalen om kind tijdig voor moeilijkheden te waarschuwen.
- Hoe dan ook achter kind blijven staan ook al ga je niet akkoord met zijn concreet handelen.
- Eerder dan toe te geven, het kind aanmoedigen

De situatiebenadering

De situatiebenadering in de opvoeding houdt in het zo hanteren van leefsituaties dat deze optimale kansen bieden tot zelfontplooiing van het kind.

Situaties kunnen onder meer worden vereenvoudigd of verrijkt, worden ingeperkt of verruimd, worden verduidelijkt of toegelicht, worden herhaald of gevarieerd, kindvriendelijk of -uitnodigend worden gemaakt, worden voorbereid of mentaal gepresenteerd, worden gepland of vermeden, als kindeigen of gezamenlijk worden afgebakend.

De situatiehantering houdt in afstemmen van leefsituaties zodat het kind in staat is en gestimuleerd wordt tot ontwikkelingsgunstige reacties.

Typisch ouderhandelen is :

- Situaties zo structureren dat kind gestimuleerd wordt er positief op te reageren.
- Structuur aanbrengen zodat ongewenst gedrag minder kansen maakt.
- Voorzien in zekere ordening.
- Leefsituaties zo hanteren dat optimale kansen op zelfontplooiing worden geboden.
- Omgeving kind stimulerend maken.
- Bedreigende situaties voorkomen.
- Aanreiken van situaties en materialen die tot handelen uitnodigen.
- Situaties kindvriendelijk aanpassen.
- Situaties die ongewenst gedrag uitlokken veranderen.
- Wat je verwacht zichtbaar maken.
- Problemsituaties kunnen voorzien.
- Ongewenst gedrag niet automatisch aan kind toeschrijven

Vooraf bruikbaar :

Zo gewone situatie gemakkelijk moeilijkheden teweegbrengt.

Zo ontwikkeling kind vraagt om passende omgeving.

Zo kind moeilijk zichzelf weet te sturen en begrenzen.

De structurerende benadering



De structurerende benadering houdt in dat een voor het kind aangepaste ordening wordt aangebracht in ruimte en tijd.

Deze relatief vaste ruimte- en tijdsindelingen worden van specifieke functies voorzien (spelen, eten, slapen, ...) waarin specifieke gedragingen passen.

Daarnaast wordt ook de sociale omwereld (verhouding ouder-kind, verhouding andere kinderen, ...) gestructureerd aangeboden met heldere relatiepatronen.

Vooraf structuurzwakke kinderen die orde en regelmaat niet zelf kunnen organiseren hebben behoefte aan overzichtelijke en herkenbare structuren waarin vaste gedragsroutines mogelijk zijn en aan hulp bij het onderkennen en analyseren van structuren.

Typisch ouderhandelen is :

Vooraf bruikbaar :

Zo kind zelf niet tot structurering weet te komen.
Zo gemakkelijk spanningen ontstaan in het kind of met omgeving.

Zo kind nog behoefte heeft aan duidelijke structurering om zich te kunnen ontwikkelen.

Structuur aanbrengen zodat ongewenst gedrag minder kans maakt.

Zekere orde en regelmaat voorzien.

Met kind alles vooraf goed organiseren.

Je verwachtingen zichtbaar maken.

Voldoende haalbare tussenstappen aanbieden zodat doelgedrag lukt.

De realiteitbenadering

De realiteitbenadering houdt in het als ouder zelf onderkennen van realiteiten over kind en omwereld en het kind openstellen voor deze realiteiten.



Het gaat om het bevorderen van een actieve openheid, en doen afnemen of vermijden van een zelfdefensieve en -beschermende attitude en reactie van het kind. Dit om isolatie, vlucht en vervreemding voor het kind te voorkomen.

De realiteitsnabijheid en het contact met de realiteit leveren een stevige en hanteerbare basis om ontwikkelingsgericht op voort te bouwen, in plaats van een onontwikkeld subjectief kluwen.

Typerend ouderhandelen is :

Vooraf bruikbaar:

- Zo een afstand tussen realiteit en ervaren te willen voorkomen voor kind.
- Zo een stevige basis te kiezen als uitgangspunt ontwikkeling van kind.

- Haalbare verwachtingen naar kind toe formuleren.
- Actieve openheid naar omwereld toe bevorderen.
- Leren onderkennen en aanvaarden van realiteiten die niet veranderbaar zijn.
- Kind voldoende informeren over realiteiten.
- Rekening houden met mogelijkheden en grenzen van kind.

De motivatiebenadering

De motivatiebenadering in de opvoeding houdt in dat er aandacht is voor en inspelen is op de motivationele elementen van het kindgedrag.

Als ouder tracht je negatieve motivatoren die remmend werken op te heffen. Positieve motivatoren die activerend werken tracht je te stimuleren.

Deze motivatoren zijn o.m. gevoelens, spanningen, gedachten, verwachtingen, voorstellingen, ervaringen, herinneringen, interesses.

De motivatiebenadering omvat het leren onderkennen van huidige en wenselijke motivatoren en het bijbrengen aan het kind van het zelf mentaal present stellen van gunstige motivatoren.

Vooraf bruikbaar :

Zo het kind erg afhankelijk blijft van omgeving.

Zo reeds een minimale eigen motivatie aanwezig is die verder kan ontwikkeld.

Typend ouderhandelen is :

Verwachtingen van kind over eigen handelen positief oriënteren.

De interessesfeer en exploratiedrang van het kind aanspreken.

Resultaten op termijn van kindgedrag aanwezig stellen.

Kind helpen bij het uiten van gevoelens.

Oog hebben voor spanningen bij het kind.

Kind leren rekening houden met zijn gevoelens en die van anderen.

Aandacht besteden aan bij een situatie optredende stimulerende of remmende gevoelens.

Voorstellingen en fantasieën rond eigen optreden kind gunstig oriënteren.

Kind positief leren omgaan met innerlijke spanningen.

Kind positief leren omgaan met externe spanningen.

Motivatie van kind tot bepaald gedrag leren onderkennen.

Inspelen op verhogen of verlagen van motivatie van kind tot bepaald gedrag

Via aanbieden van ervaring interesse wekken van kind.

Het mentaal aanwezig stellen van gedragsituaties bijbrengen.

De gedragsbenadering

De gedragsbenadering in de opvoeding bedoelt de directe aandacht die wordt gericht op gedragskansen voor het kind. Door het kind bepaalde specifieke gedragingen te laten uitvoeren wil je als ouder bepaalde nieuwe ontwikkelingen mogelijk maken.

Er wordt vanuit gegaan dat er bij de gedragsuitvoering passende gevoelens en gedachten zullen ontstaan bij het kind. Gevoelens en gedachten die het nadien mogelijk maken zelf tot een bepaald handelen te komen.

Via gedragsconfrontatie kunnen also passende gunstige motivatoren ontwikkeld worden. Externe stimulans van je als ouder dient om aanvankelijk het gedrag uit te lokken.

Vooraf bruikbaar :

Zo het kind erg geremd is in zijn handelen.
Zo het kind gemakkelijk weerstand vertoont.
Zo het kind eerder negatieve ervaringen opleef.

Typend onderhandelen is :

Gewoonten en gebruiken als vanzelfsprekende gedragsgewoonten aanreiken.
Stimulerende en uitnodigende activiteiten aanbieden.
Ervaringsgericht kind aanmoedigen tot bepaald handelen.

De middelenbenadering

De middelen- of competentiebenadering in de opvoeding bedoelt het bijbrengen van functionele vaardigheden en competenties die het kind moeten toelaten zelf met een aantal situaties om te gaan.

Het accent ligt op het stimuleren van mentale en gedragsmiddelen om zich in diverse omstandigheden te handhaven en te realiseren. Dit moet het kind toelaten voldoende zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Bij de middelenaanreiking kunnen onder meer gestimuleerd sociaal-emotionele vaardigheden (hoe met anderen en zichzelf om te gaan), vaardigheden om met problemen en spanningen om te gaan, communicatie- en expressievaardigheden.



Typend ouderhandelen is :

Vooraf bruikbaar :

Zo kind gemakkelijk met moeilijkheden te maken krijgt.
Zo zelfvertrouwen en weerbaarheid van kind gering zijn.

Mondigheid van het kind stimuleren.
De weerbaarheid van kind aanmoedigen.
Sociale vaardigheden aanreiken.
Helpen zichzelf te ontdekken.
Kind positief leren omgaan met innerlijke spanningen.
Kind positief leren reageren op externe spanningen.
Beïnvloedingsvaardigheden van kind stimuleren.
Oplossingsgericht denken en handelen aanreiken.
Het mentaal aanwezig stellen van gedragsituaties bijbrengen.

Contextgecentreerd

De persoonsbenadering

De persoonsbenadering in de opvoeding houdt in dat je er als ouder vanuit gaat dat je kind zelf beschikt over een aantal (potentiële) innerlijke krachten en mogelijkheden die tot ontwikkeling kunnen worden gebracht.

Het accent ligt op het stimuleren van de diverse facetten van de eigen stuurmogelijkheden (eigen objectieven, zelfvertrouwen, eigen dynamiek, ...).

De persoonsbenadering houdt in het onderkennen van, het stimuleren van en het ruimte bieden voor de in aanleg aanwezige ik-krachten van het kind.



Vooral bruikbaar:

Zo autonomie-ontwikkeling van kind te willen stimuleren.
Zo kind kansen te willen bieden vanuit zichzelf te handelen.

Typerend ouderhandelen is :

Een klimaat creëren dat persoonlijke groei bevordert.
De eigenheid van kind respecteren en waarderen.
Meerdere facetten van de persoonlijkheid van het kind naar voor laten komen.
Kind stimuleren eigen grenzen te verleggen.
Innerlijk stuurvermogen van kind over eigen handelen versterken.
Eigenwaarde en zelfvertrouwen van kind stimuleren.
Kansen bieden aan kind zichzelf te zijn en iemand te worden.
Onderkennen dat kind een op zichzelf staand iemand is met eigen kijk, gevoelens, behoeften en verlangens.
Kind leren andere facetten en mogelijkheden in zichzelf te onderkennen

De ruimtebenadering

De ruimtebenadering in de opvoeding houdt in het als ouder bieden van voldoende hanteerbare ruimte aan het kind om zich te kunnen ontwikkelen.

Naarmate het kind opgroeit zal het eigen territorium uitbreiden en zal zowel jij als deel van de omgeving, als het kind zelf tijdig grensverleggend ruimte moeten creëren en zich niet opsluiten in oude veiligheden. Actieve openheid tussen eigen territorium en omwereld dient hierbij behouden.

De ruimtehantering houdt in het bieden van een materiële, persoonlijke, psychische (aandacht en Invloed) en activiteitsruimte ter ontwikkeling van overwercorstigste eigen territoria met voldoende openheid naar buiten.



Typend ouderhandelen is :

- Onderkennen van een eigen territorium van kind.
- Kind stimuleren van eigen grenzen te verleggen.
- Actieve openheid naar omwereld bevorderen.
- Ruimte bieden voor initiatieven van kind.
- Kind niet te veel onderschatten.
- Ruimte bieden voor meerdere facetten van de persoonlijkheid van het kind.
- Kind leren rekening te houden met zijn gevoelens en die van anderen.

Voorbruikbaar :

- Zo er gemakkelijk spanningen en conflicten optreden.
- Zo ruimte eigen inbreng en initiatief van kind kan stimuleren.
- Zo eigen verantwoordelijkheid te willen stimuleren.

De kaderbenadering

De kaderbenadering in de opvoeding houdt in het bieden van en het stimuleren tot een voldoende ruim inhoudelijk kader met betrekking tot richting en inhoud van eigen leven van het kind. Het kind wordt de mogelijkheden gegeven tot de ontwikkeling van een eigen levenskader.

Het aanreiken van mogelijkheden en alternatieven, van doelstellingen en waarden, van invalshoeken en attitudes, van eigen mentaal basiskader voor het kind behoren hiertoe.

Vooraf bruikbaar :

Zo kind met meerdere culturen in contact komt.
Zo het kind met veel vragen te maken krijgt.
Zo een algemene basis voor kind en zijn ontwikkeling te willen bieden.

Typend ouderhandelen is :

Waarden en attitudes aanreiken zonder ze op te leggen.
Een levensplan helpen opstellen.
Het kind leren andere facetten en mogelijkheden in zichzelf te onderkennen.
Het kind mogelijkheden en alternatieven aanwijzen.
Resultaten op termijn van kindgedrag aanwezig stellen.
Bijbrengen van het begeleidend mentaal aanwezig stellen van gedragssituaties.
Kind leren reflecteren.

De contactbenadering

De contactbenadering in de opvoeding wordt getypeerd door de betekenis die je als ouder geeft aan het leggen en onderhouden van ontwikkelingsbevorderende contacten van het kind met de sociale omwereld buiten veilige gezins sfeer.

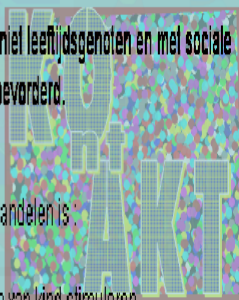
Zinvolle sociale uitwisseling met al dan niet leeftijdsgenoten en met sociale organisaties en voorzieningen worden bevorderd.

Vooraf bruikbaar :

Zo een zeker isolement van kind te willen voorkomen.
Zo behoefte van kind hertoe zichtbaar is.
Zo het kind een brede basis tot ondersteuning te willen bieden.

Typisch onderhandelen is :

Sociale contacten van kind stimuleren.
Actieve openheid naar omwereld bevorderen.
Kansen geven voor vriendschappelijke contacten.
Een goede samspraak onderhouden met wie met het kind omgaat.



De levensveiligheidsbenadering

De levensveiligheidsbenadering in de opvoeding houdt in het als ouder bieden van een omgeving en een klimaat waarin het kind zich veilig kan voelen en waarin bedreiging, geweld, angst en onzekerheid worden geweerd. Dit zowel op lichamelijk als emotioneel vlak.

De levensveiligheidsbenadering houdt in je kind een kindvriendelijke eigen plaats geven waarin het zich veilig en voldoende beschermd weet.

Typend ouderhandelen is :

- Veiligheid en zekerheid bieden aan kind.
- Situaties kindvriendelijk en -veilig maken.
- Een leefklimaat scheppen dat persoonlijke groei bevordert.
- Er zijn voor het kind.
- Oog hebben voor spanningen bij het kind.
- Kind laten aanvoelen dat het met moeilijkheden en problemen bij je terecht kan.
- Spanningen bij kind trachten weg te nemen.
- Een als bedreigend beleefde situatie voorkomen.
- Oog hebben voor een eigen territorium voor kind.

Vooraf kruikbaar :

- Zo een basis voor ontwikkeling te willen bieden.
- Zo enige onzekerheid en onveiligheid bij kind op te merken, zonder veiligheid te willen opdringen.

PYSIOLOGISCH
veiligheid, zekerheid & bescherming

De geborgenheidsbenadering

De geborgenheidsbenadering in de opvoeding houdt in het als ouder bieden van aandacht, genegenheid en affectie aan het kind. Op een manier dat het kind zich opgenomen, aanvaard en verbonden gaat voelen. En zo dat contact, solidariteit en relatievorming mogelijk worden, waarbij het kind tot zelfsoepende aanpassing bereid is.

De geborgenheidsbenadering omvat een warme en liefdevolle interactie die het gevoel bewerkstelligt er onvoorwaardelijk volwaardig bij te horen, het vertrouwen te genieten en zo nodig geholpen te worden.

Typend ouderhandelen is :

- Warm en liefdevol zijn voor kind.
- Laten aanvoelen van kind te houden.
- Er zijn voor het kind.
- Werken aan een relatie waarin wederzijds vertrouwen mogelijk is.
- Klimaat creëren waarin kind zich niet steeds hoeft te bewijzen.
- Affectief ondersteunen van kind.
- Verbondenheid met kind bewerkstelligen.
- Regelmatig aandacht schenken aan kind.
- Aanvaarden van kind in zijn zo zijn.
- Een warme emotionele betrokkenheid tonen.
- Een als onbevredigend of bedreigend ervaren relatie voorkomen.
- Blijk geven van genegenheid voor kind.
- Coalitievorming met of tegen kind voorkomen.

Vooraf bruikbaar :

Zo een gunstige relationele basis uit te willen bouwen.
Zo relatie met kind positieve impulsen kan gebruiken.

De gedragsrealisatiebenadering

De gedragsbenadering in de opvoeding bedoelt de directe aandacht die wordt gericht op gedragskansen voor het kind. Door het kind bepaalde specifieke gedragingen te laten uitvoeren wil je als ouder bepaalde nieuwe ontwikkelingen mogelijk maken.

Er wordt vanuit gegaan dat er bij de gedragsuitvoering passende gevoelens en gedachten zullen ontstaan bij het kind. Gevoelens en gedachten die het nadien mogelijk maken zelf tot een bepaald handelen te komen.

Via gedragsconfrontatie kunnen alzo passende gunstige motivatoren ontwikkeld worden. Externe stimulans van je als ouder dient om aanvankelijk het gedrag uitlokken.

Vooraf bruikbaar :

- Zo het kind te helpen bij autonomie-ontwikkeling.
- Zo het kind te ondersteunen tot weerbaarheid.

Typisch ouderhandelen is :

- Kansen bieden aan het kind.
- Wegen tonen naar bepaalde doelen.
- Sociale contacten van kind stimuleren.
- Het kind aanmoedigen bij nieuw gedrag.

De persoonsrealisatiebenadering

De persoonsrealisatiebenadering in de opvoeding houdt in het als ouder stimulerend begeleiden van de ontwikkeling en valorisatie van de mentale groeimogelijkheden en de persoonlijkheid van het kind.

De persoonsrealisatiebenadering houdt in het bieden van kansen voor het kind tot zelfactualisatie. Dit vanuit het oogpunt van de persoonlijke voldoening die de zelfrealisatie, het ten volle zichzelf kunnen zijn en het vanuit zichzelf kunnen leven met zich meebrengt.

Typerend ouderhandelen is :

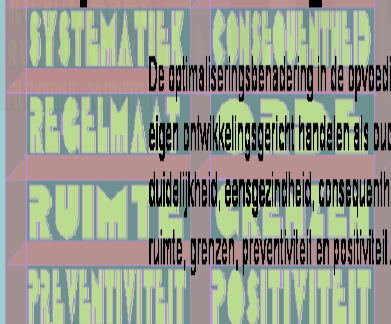
- Een klimaat creëren dat persoonlijke groei bevordert.
- De eigenheid van kind respecteren en waarderen.
- Meerdere facetten van de persoonlijkheid van het kind naar voor laten komen.
- Kind stimuleren eigen grenzen te verleggen.
- Innerlijk stuurvermogen van kind over eigen handelen versterken.
- Eigenwaarde en zelfvertrouwen van kind stimuleren.
- Kansen bieden aan kind zichzelf te zijn en iemand te worden.
- Onderkennen dat kind een op zichzelf staand iemand is met eigen kijk, gevoelens, behoeften en verlangens.
- Kind leren andere facetten en mogelijkheden in zichzelf te onderkennen.

Vooraf bruikbaar :

- Zo autonomie-ontwikkeling kind te willen stimuleren.**
- Zo kind kansen te bieden vanuit zichzelf te handelen.**

Focusgecentreerd

De optimaliseringsbenadering



De optimaliseringsbenadering in de opvoeding houdt in het optimaliseren van eigen ontwikkelingsgericht handelen als ouder. Dit door het aanwenden van duidelijkheid, eensgezindheid, consequentheid, systematiek, regelmaat, orde, ruimte, grenzen, preventiviteit en positiviteit.

De optimaliseringsbenadering houdt in nu en dan het eigen zijn en handelen als ouder onderzoeken. Dit voor het passend en evenwichtig hanteren van optimaliseringsmogelijkheden.

Typend ouderhandelen is :

Vooraf bruikbaar :

- Zo ouderhandelen weinig optimaal is.
- Zo optimale ontwikkelingskansen voor kind te willen creëren.

- Duidelijke afspraken maken zodat kind precies weet wat kan en niet kan.
- Preventief gericht handelen naar kindgedrag toe.
- Voorzien in een zekere orde en regelmaat.
- Ontwikkelingsgericht met kind omgaan.

De responsieve benadering

Responsiviteit houdt in in het doen en laten van je kind de aanwezige (behoefte)-signalen op te merken, de inhoud ervan te begrijpen en er per kind passende op te reageren. Dit betekent niet het kind steeds in te volgen, maar door goed hoogte te nemen van wat er in je kind omgaat en tot expressie brengt beter op je kind kunnen inspelen. Veiligheid, vertrouwen en ontwikkeling kunnen bevordert door een responsieve omgang met het kind.

Als ouder kan je soms merken dat je kind om steun, hulp of bevestiging vraagt. Hier passend op weten inspelen kan het kind dan vooruit helpen. Dit kan je afleiden uit zijn expressie en zijn gedrag. Het verwoorden wat je opmerkt en mogelijk teruggeaal op een ervaren, aanwezige gevoelens en behoeften bij je kind, kan helpen je reactie te verduidelijken. Ik merk dat je nou bent en het spel je gaat vervelen, misschien tijd om er mee op te houden.

Responsiviteit vraagt niet om op elk signaal van je kind te reageren. Soms is een teken van ik heb begrepen wat je wilt uitdrukken voldoende. Dit kan vermijden dat het kind zijn banderschap nog eens opnieuw of op een andere wijze wil duidelijk maken. Het gaat eerder om voldoende opmerken en reageren op signalen van je kind. Soms kan een kleine tussenkomst voldoende zijn om het kind terug op streef te helpen of tot rust te brengen. Zo voorkom je het van het kind over te nemen, of het het gevoel te geven iets niet zelf te kunnen. Soms vraagt het kind om stimulatie, soms om gelempert te worden. Zo voorkom je een te geringe, of te uitgesproken stimulatie.

Vooraf bruikbaar :

**Zo positieve aandacht en reactie het kind bevestigt en stimuleert in zijn handelen.
Zo het kind niet precies weet te verwoorden wat er in hem omgaat.
Zo veiligheid, vertrouwen en ontwikkeling te willen bevorderen.**

Typerend ouderhandelen is :

Rekening houden met wat het kind in zijn handelen tot expressie brengt.
Gepast op het werkelijke signaal van het kind reageren.
Expressietaal van je kind leren kennen.
Naar het kind toe verwoorden van wat je opmerkt.
Voldoende opmerken en zo nodig passend reageren op signalen van het kind.
Het kind een teken geven van begrepen te hebben wat het wil uitdrukken.

De monitoringbenadering

De monitoringbenadering houdt in dat je kind een en ander kan uitproberen en leren, terwijl jij zorgt dat het voldoende veilig blijft, en dat zo nodig voldoende steun en tijdig bijsturing worden geboden.

Opdat dit mogelijk zou zijn, is het nodig als ouder voldoende geïnformeerd te blijven over je kind, de situaties die het ontmoet en wat het kind doet. Bij voorkeur vooraf. Hiertoe is het wenselijk over voldoende informatiekanalen te kunnen beschikken.

Informatie kan in de eerste plaats komen van je kind zelf, over wat het je vertelt. Ook andere volwassenen of kinderen waarmee het in contact komt, kunnen als informatiebron aangesproken. Zelf kan je als ouder ook observeren en toezien op wat je kind doet. Als ouder kan je zeker ook van je aanvoelen gebruik maken om hoegte te krijgen van je kind en de situatie waarin het zich bevindt.

Typend ouderhandelen is :

Vooraf bruikbaar :

**Zo het kind aan een zekere zelfstandigheid toe is binnen een veilig kader.
Zo je kind te willen volgen en ondersteunen,
zonder het over te nemen .**

Informatief volgen wat je kind doet of wil doen.
Zonder het over te nemen van je kind, je kind zonnodig bijsturen.

Een sfeer scheppen waarin het kind open kan zijn over zijn handelen.

Praten met je kind zodat je precies weet waar het kind mee bezig is.

Voldoende interesse tonen voor het kind en wat het doet.

Er een gewoonte van maken met je kind te praten.

De reflecterende benadering

De reflecterende benadering houdt in het kind ertoe brengen zelf zijn eigen handelen en expressie te volgen. Het kind de gewoonte bijbrengen niet enkel iets te doen of te zeggen, maar legelijk vooraf, tijdens en achteraf in gedachten en/of gevoelsmatig te volgen wat het doet en zegt.

Zo is er niet enkel de fysische realiteit, maar ontwikkelt zich ook een mentale realiteit bij het kind. Het kind kan zo op voorstellingsniveau beter volgen wat er gebeurt. Het kind kan zo alternatieve mogelijkheden ontdekken en betere keuzes maken. Zo weet het kind beter wat het doet. Zo kan het ook beter zichzelf richten en sturen.

Vooraf bruikbaar :

Zo kind tot zekere zelfstandigheid te willen brengen.

Zo er niet steeds te kunnen zijn en niet steeds te kunnen ingrijpen.

Typend ouderhandelen is :

Je kind bewust maken van zijn handelen.

Je kind laten verwoorden wat het wil.

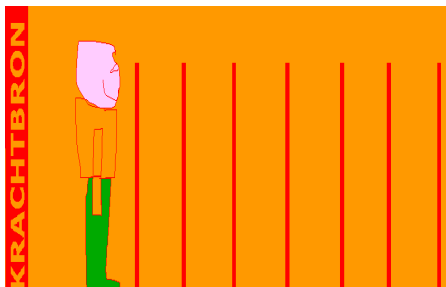
Het kind leren aandacht besteden aan wat het denkt en voelt bij wat het doet of wil doen.

Het kind te leren kiezen.

Het kind leren ontdekken dat er steeds meerdere mogelijkheden zijn voor iets.

Het kind bijbrengen stil te staan bij wat het doet en zegt.

Begrenzers
Wie of wat stopt
me?



Als jongere kan je voor de opgave staan jezelf af te remmen en te begrenzen.

JONGERENTHEMA

Als jongere kan je voor de moeilijke opdracht gesteld worden hoe met iets te stoppen. Het vraagt om een voldoende dynamiek. Het kunnen beschikken over een voldoende kracht die afkomstig is van één of andere krachtbron. Wat kan die kracht zijn en wie de krachtbron ?

Niet steeds wil je zelf stoppen, maar wil de omgeving dat je stopt. Het is dan de omgeving die op zoek is naar een voldoende kracht afkomstig van een krachtbron die je kan tegenhouden of met iets doen ophouden. Die kracht en krachtbron moeten dan aanvaardbaar zijn voor je. Dit kan bijzonder moeilijk zijn, omdat je juist op zoek bent naar iets en iets wil aanvangen waarvoor de omgeving wil dat je er voortijdig mee stopt.

Je verkennen is evenwel geen blindelings gebeuren. Ook dan plaats je stops of kunnen er stops geplaatst worden die je weten begrenzen.

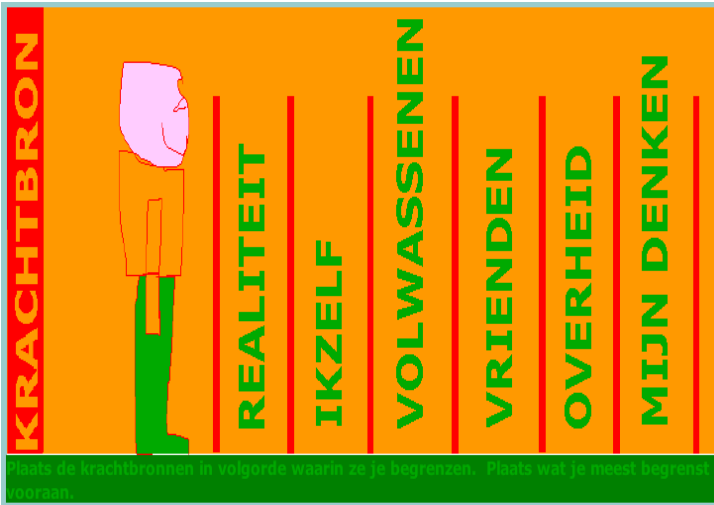
Om te weten wie en wat je stopt, kan je eens letten op je eigen handelen de laatste tijd en nagaan wie en wat dit begrenst. Noteer hieronder drie voorbeelden van situaties waarin grenzen opdoken. Vermeld voor elk wie het begrensde en wat het concreet mogelijk maakte.

| <i>situatie</i> | <i>wie als begrenzer</i> | <i>wat als begrenzer</i> |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|
|-----------------|--------------------------|--------------------------|

1.

2.

3.



Wat stel je vast ?

Plaatste je volwassenen en overheid vooraan ? Merk je dat je jezelf weinig of niet afremt ? Vind je dat volwassenen en gezagsdragers daar voor moeten zorgen en aan denken ? Ga je met iets door tot volwassenen je zeggen dat het niet kan en je er mee op moet houden ? Vind je dat je zelf niet over iets moet denken ? Is hier naar je aanvoelen geen plaats voor ? Heb je het nooit aangeleerd gekregen ? Heb je het mogelijk afgeleerd omdat het toch niet meetelde hoe je over iets dacht en wat je er bij voelde?

Wat ontdekte je over jezelf ?

Plaatste je jezelf en je denken vooraan. Ervaar je dat je jezelf gemakkelijk en veelal afremt ? Vind je dat je zelf en hoe je over iets denkt daar voor moeten instaan ? Ga je niet zomaar door, maar pas als je zelf het licht op groen gezet hebt en stop je zodra je het licht voor jezelf op rood hebt gezet ? Vind je dat je voor jezelf moet na-gaan hoe je over iets denkt en wat je bij iets voelt ? Of heb je eerder reeds over dingen nagedacht mede af-gaand op je ontwikkeld aanvoelen ? Zodat je wat je doet in overeenstemming kan brengen met dat denken en voelen. Heb je het ooit aangeleerd gekregen en verder laten groeien omdat het jezelf een richtbaken biedt voor wat hoe wel en wat hoe niet voor je kan?

Waar vind je je vrienden en de realiteit terug ?

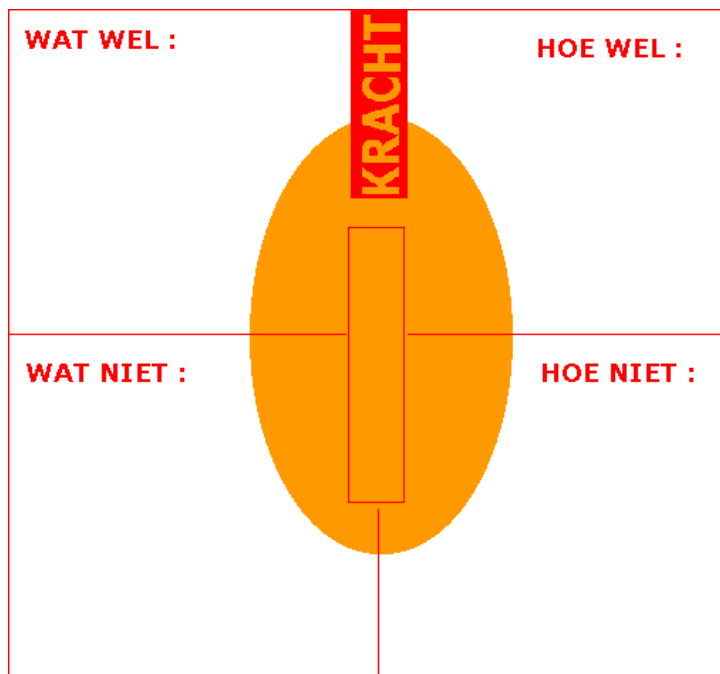
Plaatste je je vrienden en de realiteit vooraan. Ervaar je dat je je pas afremt als de realiteit en vrienden als beho-rend tot die realiteit je ertoe bewegen ? Vind je dat en-kel de (sociale) werkelijkheid je kan stoppen ? Als je niet anders meer kan en je leeftijdsgenoten het van je ver-wachten. Vind je dat je enkel moet kijken of iets kan en niet zozeer aandacht moet schenken wat je wordt opge-legd of wat je van jezelf verwacht ? Vind je dit minder nodig ? Werd je enkel aangeleerd te letten op de feite-lijke situatie en niet op verwachtingen en opvattingen ?

Michiel (16) : "Ik kan het soms moeilijk hebben als volwassenen me zeggen wat ik moet doen en vooral wat ik niet mag doen. Ze hebben dan zo'n toontje op van wij weten het allemaal veel beter, wij praten uit ervaring. En jij, jij hebt er nog niet over nagedacht en je weet niet waarover je praat. Vroeger zou ik gedacht hebben : zeg het me maar, dan hoef ik er zelf niet over na te denken. Vandaag is dat enigszins anders. Ik wil zelf nadenken over wat ikzelf wil en oké vind. Maar ze moedigen me hiertoe zeker niet aan, door me alles als zekerheden voor te schotelen. Zo leer ik nooit een eigen mening te hebben. Mijn vrienden zeggen me soms ook dat ik niet zo over alles hoef te denken, gewoon doen wat ze van je verwachten, zo heb je minst last. Blijkbaar worden ook zij niet aangeemoedigd over iets na te denken. "

Sofie (17) : "Op een fuif kan ik soms blijven dansen totdat ik er bij neer zou vallen. Er is ook niemand die mij wat zegt en je wil zeker met de ambiance meedoen. Ik krijg soms wel eens steken en last van kortademigheid. Ik tracht er dan gewoon niet op te letten. Als ik er iets van tegen mijn moeder durf te zeggen, waarschuwt ze mij er dan voor dat ik als ik niet oplet ik wel eens serieuze problemen zou kunnen krijgen. Gelukkig is er in mijn vriendenkring nog iemand die het soms op haar adem krijgt, met haar kan ik hier over babbelen. Ze is de enigste die me begrijpt. "

Jenne (15) : "Als iets moet, dan moet het van mij ook. Ik kan soms echt principieel tegenover mezelf zijn. Zo let ik soms te veel op mijn voeding, vind ik van mezelf. Toch ben ik zo. Ik zal mezelf ook geen uitzondering toestaan. Goed is nog niet goed genoeg voor mij. Mijn ma zegt wel eens dat ik perfectionistisch ben. Ik zeg haar dan wel eens dat ik dat van haar opgestoken heb. Mijn vrienden trachten me soms wel eens tot iets te verleiden. Ik zeg hen dan vlakaf dat ik hier niet aan mee doe, ook al vind ik dit best niet gemakkelijk. Ik zou me anders erg gespannen en ongemakkelijk voelen. Soms zou ik zelf wat milder voor mezelf willen zijn, maar dan komen die principes van mij weer opzetten. Ik kan er dan gewoon niet tegenop. Het is zo en niet anders, ook al zou ikzelf iets anders willen. "

Geef de meest gebruikte krachtbron hieronder in het ovaal aan.



Geef vervolgens in elk van de vier vakken in wat de krachtbron naar je aanvoelen best kan doen om invloed te hebben en je te begrenzen :

- . wat wel*
- . wat niet*
- . hoe wel*
- . hoe niet*

Zet een -=teken voor je uitspraken zo dit reeds zo gebeurt

Zet een +=teken voor je uitspraken als je vindt dat hier bij voorrang aan kan gewerkt worden.

Jongeren hebben als vanzelf geleerd rekening te houden met wat volwassenen van hen verwachten. Volwassenen hebben geleerd dat jongeren vaak zichzelf niet kunnen begrenzen en volwassenen hen structuur en grenzen moeten opleggen. Ze stellen dan gemakkelijk dat jongeren moeten doen zoals andere jongeren en ze leggen dan aan alle jongeren dezelfde verwachtingen en normen op. Hoe de realiteit is, telt dan minder door. Het zijn de geformuleerde principes en regels waaraan moet voldaan. Een eigen voelen en mening heeft in die context minder zin, omdat verwacht wordt af te gaan op wat volwassenen voor hebben voor hen en van hen verwachten.

Hoe meer jongeren dan afzien van zelf naar de realiteit te kijken en wat hierin mogelijk is en wat niet en hoe meer jongeren het ook na laten zelf aan te voelen hoe iets kan en na te denken of het wel kan of niet, hoe meer volwassenen ervaren dat ze structuur en regels moeten hanteren. Veelal trachten volwassenen hun principes en normen bij jongeren in te prenten. De hoop is dan dat jongeren in een concrete situatie ze dan op het juiste moment zullen herinneren.

Wellicht moeten, om jongeren meer mogelijkheden te geven hun gedrag zelf te sturen en te begrenzen, hen stapsgewijze geleerd worden zelf situaties waar te nemen, zelf aan te voelen, zelf te denken, zelf te kiezen. Zodat ze niet enkel weten af te gaan op hun herinneringen en het model van leeftijdsgenoten. Het is dan niet zozeer iets van buitenaf dat hen begrenst, maar iets dat van binnenuit wordt gestuurd.

Wellicht ligt hier nog een hele opdracht, nu de buitenwereld ervaart aan gezag te verliezen. Jongeren te leren hoe ze gezag over zichzelf kunnen verwerven. Jongeren ook te leren zelf te ervaren hoe hun omgeving hun doen en laten ervaart, nu de omgeving haar wetten steeds minder weet te stellen en hun ervaren niet zomaar zelf expressief weet over te brengen. De opdracht is dan niet zozeer om van buitenaf regels te hanteren om externe controle uit te oefenen, maar om normen over te brengen waaraan jongeren zichzelf willen houden zodat interne controle mogelijk wordt. Als volwassene kan je hen dan een spiegel voorhouden, in welke mate ze reeds beantwoorden aan hun eigen normen. Je kan zo hun progressie aangeven en de richting aanwijzen om verder te evolueren. Hen wijzen op waaraan ze zichzelf willen houden.

Je kan jongeren verder leren eigen keuzes te maken, jongeren die zich door de gezagsvermindering steeds ge-

makkelijker laten leiden door leeftijdsgenoten. Leeftijdsgenoten aan wie ze zich spiegelen en op wie ze willen gelijken, vanuit de norm te zijn als iedereen, wat tevens voor hen het perspectief opent erbij te horen en niet te worden uitgesloten.

Zo kan jongeren aangeleerd worden meer af te gaan op eigen behoeften, op waar ze op een bepaald moment zelf aan toe zijn en zich niet te laten meeslepen door groepsgenoten of zich enkel te laten begrenzen wanneer volwassenen dit weten op te leggen. Jongeren kunnen dan meer vanuit eigen denken en aanvoelen rond die behoeften, leren handelen. Zonder zichzelf slachtoffer te maken van een dwingend denken, van bedreigende gevoelens of van hen opslorpemde behoeften. Hiervoor kunnen volwassenen model staan ter inspiratie en jongeren helpen zelf te zoeken naar wat hen kansen biedt en zinvol en behulpzaam is voor hen.

Jongeren kunnen ook ontdekken zich gemakkelijker aan iets te houden zo het samen wordt afgesproken, zodat ze mee kunnen denken, kiezen en beslissen wat hoe al dan niet te doen. Dit gevoel van beluisterd worden en inspraak kan erg stimulerend werken van hoe met iets om te gaan. Zo kan een gezamenlijk engagement ontstaan. Dit vanuit de eigen keuze wie of wat als jongere te willen volgen. In je denken sta je dan achter die individuele en gezamenlijke keuze en beslissing.

Tom (14) : "Trachten mijn vrienden me mee te sleuren. Weet ik veel wat ik wil. Daar let ik weinig op. Ik heb daar helemaal geen kijk op. Ik ga meer af op de andere jongens. Wat zij willen, dat wil ik ook. Vooral oudere jongeren oefenen een aantrekkingskracht op ons uit. We doen hen gewoon na, ook al voel ik me daar soms ongemakkelijk bij. Het is allemaal nieuw en vreemd. Het enigste wat ik ervaar, is schrik dat mijn ouders of een leerkracht er achter zullen komen. "

Freya (15) : "Ik ben soms bang voor wat ik niet ken. Ik denk soms van beter niet mee te doen. Maar dan lachen ze je maar uit. Je kan beter niets voelen en helemaal niet denken, gewoon meedoen en niet te veel willen opvallen met wat jij denkt en jij voelt, laat staan wil. Toch protesteert er dan iets in mij, maar ik durf er te weinig op in te gaan. Tenzij anderen me zouden steunen. Misschien moet ik iets meer van mezelf laten zien, dan hoef ik geen dingen te doen waar ik weinig zin in heb. "

Lisa (16) : "Veel ben ik gewoon van thuis. Tijd maken om van dingen te genieten, als je zelf er aan toe bent. Geen overdaad, wel aan je trekken weten komen. Samen met anderen zo het kan, alleen zo dit niet kan. Ik laat me niet onder druk zetten, daar hou ik helemaal niet van. Zo doen waar ik mij goed bij voel en wat ik zélf wil, zit er echt wel in bij mij - van thuis uit denk ik. Ik zet anderen dan ook niet gemakkelijk onder druk, integendeel ik kom hier gemakkelijk tegen op wanneer iemand onder druk wordt

gezet. Iedereen moet de ruimte krijgen zijn eigen mening, aanvoelen en keuze te kunnen volgen. En niet zomaar vrienden te hoeven nahollen."

Van *beheersings-*
cultuur
naar *beïnvloedings-*
cultuur



Wat blijft over van de context waarin ik werd opgevoed ?

In welke context de opvoeding plaatsen die ik mijn kind geef ?

Opvoeding in een andere context en cultuur

Steeds meer ondervinden ouders spanningen in hun taak als opvoeder. De opvoeding die ze zelf kregen is niet langer bruikbaar in de hedendaagse context en binnen de hedendaagse omgangscultuur. Tegelijk ervaren ze dat hun kind om een passende inbreng en aandeel van hun kant als ouder vraagt. Hoe dit waar te maken in de huidige context is hun vraag.

Het kan helpen deze context te verduidelijken en tegelijk aan te geven welke omgangscultuur hierin past en resultaat biedt.

Ouders voelen intuïtief aan dat een dwingende en af-dwingende opstelling niet de goede weg is, ook al zal een verplichtende reactie nu en dan nodig blijken als uitzondering. Een meer positieve en constructieve opstelling - weg van escalatie van verzet en vluchten van het kind - moet meer perspectieven bieden op medewerking en nabijheid. Zo niet bestaat het risico op een wederzijds dwingende en zich verzettende en afzettende omgang, met op termijn de dreiging van geweldsontplooiing en -ontwikkeling.

Lukt het ouders op deze wijze niet steeds onmiddellijk wat ze willen naar hun kind toe, dan kan vastgesteld dat dit wel op termijn gunstige ontwikkelingen toelaat. Door een andere wijze van gezagsuitoefening en interactie met hun kind, worden kansen geboden voor ontwikkeling welke enkel in deze context mogelijk zijn.

Invloed hebben en invloed geven

Steeds meer wordt in de samenleving de vraag gesteld hoe nog invloed op elkaar te kunnen uitoefenen. Men stelt vast dat de ander steeds minder bereid is zomaar te luisteren, laat staan zomaar in te gaan of rekening te houden met wat wordt voorgesteld of verwacht.

Vanuit die ervaren machteloosheid wordt dan gezocht naar middelen om toch alsnog invloed te hebben, of ze

terug te verwerven. Vaak zoekt men zijn heil in oude recepten die terug worden opgediept, in het verstrakken van de bestaande aanpak, of zoekt men alternatieven. Bijvoorbeeld, door inschakeling van anderen, liefst anderen waarvan men verhoopt dat die op een of andere wijze zouden kunnen helpen.

Men gaat er dan vanuit dat men iets kwijt is en dat dit teruggewonnen dient te worden. Mogelijk dat de ander iets overgenomen heeft, dat je terug wilt. Men stelt het dan voor alsof het steeds maar iemand kan hebben, aanvankelijk jij nu de ander, en dat het er bijgevolg op aan komt zijn deel terug te herwinnen. Men legt de oorsprong van dit probleem, soms uit wanhoop, bij de ander en verwacht als het ware een oplossing van die zijde. Men verwacht dan soms dat die uit eigen wil de invloed zou teruggeven en groepsgenoten mee hiertoe zou bewegen.

Invloed is evenwel niet iets dat in een bepaalde hoeveelheid bestaat, dat je gelijk kan stellen met het voor het zeggen hebben en dat je kan winnen door het zich toe te eigenen. Invloed is iets dat zich uitdrukt in kwaliteit, dat je eerder gelijk kan stellen met het voor het geven hebben en dat je kan winnen door het in pacht te geven. Gedacht kan hier onder meer aan het onderscheid tussen macht hebben en leiding geven.

Voorwaarden scheppen voor zelfregulatie

Ieder van ons beschikt over een onuitputtelijke bron aan energie, dynamiek, aanleg, aanspreekbaarheid, groeibereidheid en creativiteit. Ieder wil groot en sterk worden. Niemand wil een gevoel van hulpeloosheid, nutteloosheid of zinloosheid. Deze bron weten aanspreken en aanwakkeren kan maken dat je invloed verwerft. Dit door invloed te geven en hierbij de nodige steun en hulp te bieden zodat de invloedverwerving over zichzelf en zijn omgeving verder toenemen. En geen reeds aanwezige invloed en motivatie weg te nemen die spontaan aanwezig zijn.

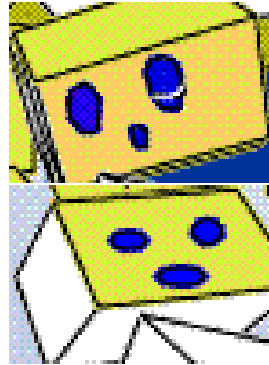
Onderzoek wijst uit dat waar invloed wordt gegeven er een opening ontstaat naar gedeeld overleg, gedeeld begrip, gedeelde doelstellingen, gedeelde afspraken en gedeelde verantwoordelijkheid. Vaak is men zelfs bereid een deel van zijn invloed in pand te geven vanuit groeiend vertrouwen of aanwezige behoefte. Bij een goed contact komen we tot een goede co(n)act of omgekeerd. Zo komt men uiteindelijk bij een gedeelde invloed.

Invloed gaat niet alleen om invloed van jongeren tegenover volwassenen of omgekeerd, maar ook om invloed van jongeren tegenover zichzelf en invloed tegenover elkaar of tegenover de groep, of nog van de groep tegenover groepsgenoten of tegenover volwassenen. Hoe

meer, ook zijdelingse invloed van de een tegenover de ander hoe meer invloed er is, eerder dan minder.

Tot ontwikkeling laten komen vergt hoe dan ook iets toevoegen. Toevoegen aan informatie, aan vaardigheid, aan ervaring, aan kansen, aan mogelijkheden, aan kracht, aan sterkte. Uit onzekerheid of angst wordt vaak iets weggenomen. Zo bestaat er geen gevaar, zo blijft alles bij het oude, zo blijft alles overzichtelijk, zo blijft de verhouding intact, zo blijf je aan zet. Zo kan er helaas niet geoefend worden met wat men niet heeft en niet gekregen heeft. Zo blijkt bovendien helaas je angst uit te komen : de ander weet onvoldoende invloed te verwerven over zichzelf en tegenover zijn omgeving.

Samenwerking
brede omgeving
Belang van sociaal netwerk



Opvoeden doe je als ouder niet alleen.

. Onderzoek wijst uit dat **jongeren behoefte hebben aan** gevoelsmatig onderbouwde informatieve steun, aan gevoelsmatig onderbouwde waarderende steun en aan concrete praktische hulp van voor hen betekenisvolle volwassenen die iets voor hen voelen. Vooral de gevoelsmatige sfeer waarin hulp wordt geboden, wordt door jongeren als zeer waardevol ervaren. Als persoon worden ze de moeite waard bevonden. Iemand toont oprechte interesse en bezorgdheid, om wie ze zijn.

. Het **aantal mensen** waarvoor een jongere iets betekent en die hem of haar informatieve hulp, emotionele hulp of praktische hulp kan bieden, kan beperkt zijn of meer omvangrijk.

Helpen zij de jongere zo die iets moet weten waarover die niet zeker is? Helpen zij de jongere zo die behoefte

heeft om over zijn gevoelens te praten ? Geven zij de dingen die de jongere nodig heeft of graag wilt, of helpen zij hem of haar hierbij ? Bieden zij de jongere iets op mentaal-informatief vlak, op sociaal-emotioneel vlak, op reëel-praktisch vlak ? Bieden zij ondersteuning in real life of online ? Wat is de verhouding real life tegenover online ondersteuning ?

Nagegaan kan worden of de jongere, bijvoorbeeld, kan rekenen of terugvallen op zijn of haar moeder, vader, stief- of plusouder, broer, zus, grootmoeder, grootvader, tante, oom, neef, nicht, andere kinderen, buurvrouw, buurman, buurvriend(je), buurvriendin(netje), clubvriend(je), clubvriendin(netje), winkelier, werkvrouw, klastitularis, leerkracht, schoolvriend(je), schoolvriendin(net-je), klasgenoot, vriend(je), vriendin(netje), partner, leid(st)er, jongerendienst of -organisatie, dienst- of organisatiehoofd, ouder-iemand, jonger-iemand, vreemde, lotgenoot, vertrouweling, online contacten en vrienden, chat mogelijkheden, ...

. Ook de **regelmaat** waarmee de informatieve, emotionele en praktische hulp beschikbaar is, zo jongeren er beroep op willen doen, en de **kwaliteit** van deze hulp zijn belangrijk om zich goed te voelen en zich sociaal opgenomen te voelen. Het kunnen beschikken over een sociaal netwerk kan een belangrijke steun betekenen om het

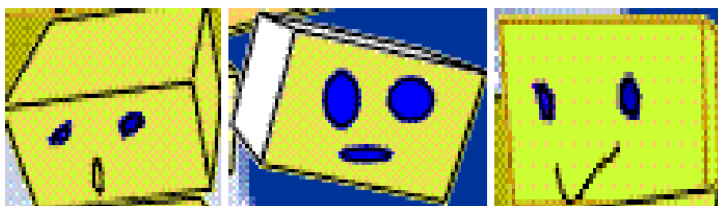
leven en alles erin waar de jongere mee te maken krijgt, aan te kunnen. Spanningen en problemen kan men beter aan, omdat men op anderen kan rekenen en men het gevoel heeft er niet alleen voor te staan en men mensen kent die in hem of haar geloven en de jongere waarderen. Mensen die van de jongere houden en om hem of haar geven. Kortom, die de jongere laten merken er niet alleen voor te staan en niet alleen te staan. Anderen staan om de jongere heen. Vooral ook het persoonlijke en de geringe afstand zijn hierbij erg betekenisvol. Ze houden meer kansen in dan het onpersoonlijke en de grotere afstand van de georganiseerde hulp.

. ***Op gevoelsmatig onderbouwd informatief vlak***, kan een jongere onder meer nood hebben aan hulp bij het overdenken van iets, bij het oplossen van een probleem of conflict, bij het praten over gevoelens en ze te verduidelijken, bij het delen van prettige of onprettige gevoelens, bij het verkennen van iets nieuws, bij het anders of het beter willen aanpakken van iets, bij het loslaten van iets, bij twijfel en onzekerheid, bij het zoeken naar antwoorden, bij het begrijpen en verklaren van iets, bij het plannen en vooruitzien van iets, bij tot relativering en rust komen.

. ***Op gevoelsmatig onderbouwd waarderend vlak***, kan een jongere onder meer nood hebben aan hulp bij het over iets heen komen wanneer die met problemen en mogelijk mislukken en verlies wordt geconfronteerd, bij

het zich gewaardeerd voelen, bij het voor hem of haar opnemen en hem of haar verdedigen, bij het fijne dingen over de jongere zeggen, bij het blij zijn voor hem of haar, bij het tonen van interesse, bij het aandacht schenken, bij het beluisteren, bij het er zijn voor de jongere zo die het moeilijk heeft, bij het verwerken van iets, bij het iets kunnen delen met hem of haar, bij het de jongere in vertrouwen kunnen nemen, bij wat je voor hem of haar betekent, bij het gevoel geven er bij te horen, bij het duidelijk maken hoe de jongere overkomt op anderen.

. *Op concreet praktisch vlak*, kan een jongere onder meer nood hebben aan hulp bij bepaalde taken en opdrachten waarvoor gesteld, aan mee verantwoordelijkheid dragen voor iets waarvoor de jongere zelf nog niet alleen in staat is, aan tijdelijk mee instaan voor iets.



. Vooral het tegendeel dat geen hulp wordt geboden, of dat anderen tegen de jongere zijn of tegenstand en tegenwerk bieden, kan hard aankomen en een jongere erg isoleren. Anderen geven dan niet om hem of haar, die kan bij hen niet terecht. De jongere staat ver van hen af, ze mogen hem of haar niet, ze geven geen gehoor. De jongere kan niet met hen praten of om raad vragen, hij of zij kan niet open met hen zijn of hen niet in vertrouwen nemen. Ze lachen hem of haar uit of vallen hem of haar lastig, ze hebben geen aandacht en geen tijd, ze houden geen rekening met de jongere en sluiten hem of haar buiten. Ze doen niets voor de jongere en geven hem of haar een slecht gevoel, de jongere kan niet op hen rekenen. Hierdoor riskeert hij of zij een aantal ontwikkelingskansen te moeten missen.

. Vooral zo een jongere ontdekt niet terecht te kunnen in de ene groep, zal die **zijn toevlucht zoeken bij een andere groep**. Veelal zal de groep die het dichtst in leefsituatie bij de jongere staat het gemakkelijkst toegang geven. Het is evenwel vaak de groep die op emotioneel vlak iets kan bieden, maar die informatief en zakelijk soms minder toegerust is om deze hulp te bieden. Het is dan voor die andere groepen een gemiste kans. De oorzaak zal dan vaak zijn het niet voldoende toegankelijk zijn en het te veel ervaren worden als tegenstander en bedreiging. Men is te weinig geneigd in te spelen op de behoeften van de jongere en wil te veel door de geboden hulp

tegemoet komen aan de eigen behoeften of zich bevestigen. Men doet dan uiteindelijk iets te veel voor zichzelf, het perspectief van zichzelf staat dan op de voorgrond en verhindert het perspectief van de jongere.

. Een jongere die tenslotte vaststelt nergens terecht te kunnen kan **zich erg slecht voelen en een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Het risico bestaat dan dat zo iemand zich actief gaat isoleren** om het zich afgewezen voelen te vermijden en tevergeefs zijn toevlucht gaat nemen tot middelen en tot handelen als houvast en toeverlaat, die de pijn van het verlies of gemis moeten dempen en een grote leemte moeten opvullen.

. Een jongere die zich geïsoleerd of zich buitengesloten voelt, gelooft ook steeds minder zelf invloed te hebben en hulp en steun van mensen uit zijn omgeving te mogen verwachten. Vanuit dit **hulpeloos gevoel** ontstaat steeds meer de roep naar krachtige middelen en oplossingen van groepen en principes van buitenaf. Wie zich niet geïsoleerd of buitengesloten voelt, gelooft invloed te hebben en hulp en steun van mensen uit zijn omgeving te kunnen verwachten. Vanuit dit hoop- en vertrouwvol gevoel ontstaat meer reserve tegenover inmenging en verstoring van buitenaf.

. Nagegaan en opgevolgd kan worden in welke mate wie welke ondersteuning aan de jongere thans biedt. En zo bepaalde hulp ontbreekt en er niemand op een positieve

wijze thans voor instaat, kan getracht dit alsnog te regelen of te laten regelen, via **verwijzing, zodat bepaalde personen die hulp die ontbreekt of tekortschiet, op zich nemen.**

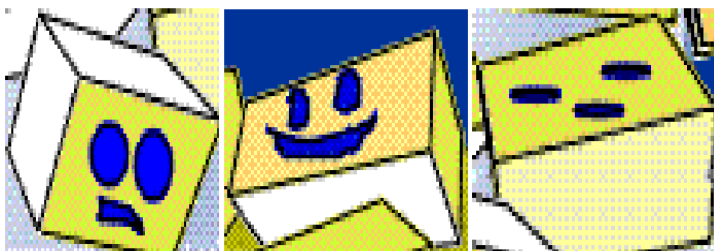
. Zo deze hulp niet kan geboden worden **in het natuurlijk milieu** van de jongere, kan gezocht of kan men laten zoeken, via verwijzing, hoe een **georganiseerde voorziening** (dagcentrum, opvangdienst, ...) deze opvang en ondersteuning alsnog kan bieden, of het natuurlijk milieu op termijn hiertoe alsnog kan brengen.

. De laatste tijd is een beweging actief, genaamd 'pedagogische civil society'. Ze gaat om gezamenlijke activiteiten van burgers rondom de jongere met het oog op opvoeden en opgroeien. Dit vanuit de filosofie dat opvoeden en opgroeien niet alleen meer een zaak is van ouders. Als burgers delen ze een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid samen met de ouders. De kracht zit in sociale relaties, formele en informele netwerken, gedeelde normen, de mate van onderlinge vertrouwdheid met elkaar en het gemeenschappelijk belang.

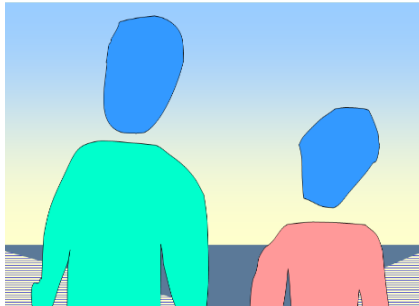
. Recent onderzoek aan het University College London geeft drie redenen aan waarom iemand zich al of niet informeert over iets. Deze gevonden redenen vertonen een parallel met wat iemand zoekt in sociaal contact. Een eerste reden om zich te informeren hangt samen met het gevoel dat het oplevert. Dit vertoont gelijkenis

met de sociale behoefte aan gevoelsmatig onderbouwde waarderende steun. Een tweede reden om zich te informeren hangt samen met het nuttig zijn ervan. Dit vertoont gelijkenis met de sociale behoefte aan concrete praktische hulp. Een laatste reden om zich te informeren hangt samen met het aansluiten ervan bij waarover vaak te denken. Dit vertoont gelijkenis met de sociale behoefte aan gevoelsmatig onderbouwde informatieve steun.

. . . .



Belonen en straffen Over ontwikkelings- begeleiding



Belonen doe je om gedrag aan te moedigen.

Hoe doe je dit concreet in de praktijk ?

Opvoeden als de ontwikkeling van een kind begeleiden, is vandaag wellicht moeilijker dan ooit. Veel zekerheden uit het verleden verdwijnen en de toekomst is moeilijk voorspelbaar.

Bovendien zijn ouders en opvoeders zich meer bewust geworden van hun opvoedende taak. Ze willen zeker geen fouten maken en wellicht een betere opvoeding geven dan die ze zelf kregen.

Opvoeden wordt vaak gelijkgesteld met belonen en straffen, anders gezegd aanmoedigen van gunstig gedrag en ontmoedigen van ongunstig gedrag bij kinderen in ontwikkeling.

Als ouder of opvoeder tracht je dan door je reactie iets aan te leren door het te belonen of iets af te leren door het bestraffen en niet andersom.

Je laat je kind dan eerst iets uitproberen en je reageert dan enthousiast zodat het frequenter of gemakkelijker zou herhaald worden.

Of je reageert teleurgesteld opdat het gedrag minder frequent en minder gemakkelijk zou herhaald worden en zo snel mogelijk zou verdwijnen.

Er kan evenwel rekening mee gehouden worden dat er ook veel kansen zitten in een pro-actief, eerder dan reactief handelen.

Pro-actief opvoederhandelen houdt dan, bijvoorbeeld, in ontwikkelingsgunstige situaties voor je kind creëren, vooraf praten met je kind, afspraken maken, model staan voor je kind, vaardigheden stimuleren, eigen kracht tot ontwikkeling brengen, verbindend werken met elkaar, maar ook met eigen en elkaars gedachten, gevoelens, behoeften en noden, enzomeer. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Pro-actieve ontwikkelingsbegeleiding*' van deze encyclopedie.

Opvoeden bij middel van belonen en straffen is vandaag bijgevolg steeds minder evident. Er zijn zoveel andere

manieren beschikbaar die meer ondersteunend en krachtgericht werken.

Maar ook al kies je voor een andere opvoedingsrelatie, toch zal voortdurend je onbewust belonen en straffen doorspelen. Je zal, bijvoorbeeld, blij zijn bij wat je wil of verkiest van je kind. Je zal geen blijheid uiten bij wat je niet wil of niet verkiest. Misschien is het dan beter als je bewust met belonen en straffen omgaat.

Niet elke beloningwijze evenwel die werkzaam is, is ook wenselijk. Voorwaarde is dat ze gepaard gaat met respect en erkenning van het kind in ontwikkeling, dat ze in dialoog met het kind gebeurt, dat het effect duurzaam is en ze de onafhankelijkheid en zelfsturing van het kind bevordert.

Wil je belonen en straffen gunstig resultaat hebben, dan is het voor alles belangrijk een goede relatie met je kind uit te bouwen en een ontwikkelingsgunstig kindvriendelijk klimaat te creëren. Dit begint reeds in de eerste levensjaren door het kind de mogelijkheid te geven zich veilig te hechten.

Is de afstand tussen jezelf en het kind te groot, dan zal je moeilijk kunnen invoelen wat bij je kind leeft en zal de bereidheid bij je kind tot involgen wellicht gering zijn. Opvoeden is nu eenmaal een tweerichtingsgebeuren. Ook zal je contact met je kind minder goed zijn, zodat het

minder veiligheid ervaart. Dit is vooral zo bij langdurige of frequente problemen, spanningen en stress, waardoor je gemakkelijker sneller boos en ongeduldig wordt of het dreigt op te geven en het op zijn beloop te laten. Opvoeden is immers een tweerichtingsgebeuren.

Hoe beter je de behoeften en gevoelens van een kind kan opmerken, hoe beter je er op kan inspelen.

Elk kind heeft nu eenmaal behoefte aan welbevinden en zich lichamelijk goed voelen, aan veiligheid en geborgenheid, aan aandacht en liefde, aan waardering en eigenheid, aan groeiruimte en een dosis autonomie. Het is belangrijk dit bij belonen en straffen niet te vergeten.

Het is nuttig om weten dat een kind zowat alles nog moet leren : zichzelf leren kennen en de onmiddellijke en ruimere omwereld. Dit vraagt om oefenkansen en stimulering en niet in de eerste plaats om begrenzing en afremming.

Nu en dan raakt het kind opgewonden of buiten zichzelf en is het nog moeilijk bereikbaar en aanspreekbaar. Het dan even tijd gunnen om op adem te komen en terug vat te krijgen op zichzelf, kan een overdreven reactie van je voorkomen. Dit is ook zo voor je eigen opwindning. Misschien omdat je zelf iets mist en het even niet meer weet.

Het is belangrijk vooral met beloningen te kunnen werken en de kansen hiertoe te benutten, eerder dan te wachten tot het fout loopt en dan straffend te moeten ingrijpen.

Dus eerder aandacht als kinderen goed met elkaar opschieten, dan begrenzend te gaan tussenkomen op het moment dat het misgaat.

Er kan aan gedacht dat belonen niet enkel materieel is, zoals zakgeld, een drankje of iets lekkers.

Kinderen vinden sociale bekrachtigers vaak heel prettig : een bewonderende blik, glimlachen, aandacht, een bemoedigend woordje en een knuffel kunnen wonderen doen.

Ook de beloning van een zo mogelijk gezamenlijke activiteit valt erg in de smaak bij kinderen.

Wacht in elk geval niet te lang met je beloning, hoe sneller, hoe meer invloed en het is dan voor het kind duidelijk voor wat het beloond wordt.

Koop evenwel het gedrag van je kind niet steeds af door een beloning in het vooruitzicht te stellen, je kind gaat mogelijk enkel nog iets doen op voorwaarde dat het vooraf weet wat het gaat krijgen.

Een straf is in wezen iets onaangenaams. Zo kan het uitblijven van een reactie of resultaat als bestraffend worden ervaren, men spreekt dan van negeren als je niet reageert.

Slaan en zelfs een tik kunnen beter tot het verleden behoren, je zet meteen ook de betere toon en je laat merken het kind geen geweld te willen aandoen. Zo weet je zeker dat het geen geweld van je opgestoken heeft. Geweld dat vooral weerstand en verzet uitlokt, iemands fysieke integriteit schendt en niet de weg is naar een duurzame oplossing.

Zo bleek in landen waar een kind slaan door wie ook wettelijk verboden is, geweld onder jongeren uitgesproken daalde. In landen waarin enkel ouders hun kind nog mochten slaan als pedagogische tik, verminderde enkel slechts bij meisjes onderlinge agressie. Recent groot-schalig statistisch onderzoek liet nog zien dat kinderen die op 5-jarige leeftijd geslagen werden, op 6-jarige leeftijd een toename in gedragsproblemen vertoonden en ook op 8-jarige leeftijd in vergelijking met kinderen die nooit geslagen werden. Het slaan van een kind was gekoppeld aan toename van gedragsproblemen. Het was niet effectief en maakte het gedrag van kinderen erger. Dit bleek ook in gezinnen waarin ouders overigens liefdevol en warm waren in de omgang met hun kind.

Een kind reageert op slaan met een grotere respons in hersengebieden die te maken hebben met onder meer zelfwaardering en -vertrouwen. De grotere respons hangt samen met signalen van bedreiging vanuit de omgeving. Dit verhoogt de kans op het ontwikkelen van angst, depressie, gedragsproblemen en andere psychische problemen. Slaan bleek van invloed op hoe de hersenen zich ontwikkelen vergelijkbaar met wat gebeurt bij meer uitgesproken vormen van geweld. Ook een tik bleek dus anders dan verwacht meer ingrijpend op de hersenontwikkeling van het kind.

Het kind onderbreken, het iets ontzeggen, het buiten de situatie plaatsen, het kind iets laten herdoen en het tijdelijk een beperking opleggen zijn wellicht betere keuzen.

Tracht in je straf iets zinvols te doen verwerken en vooral iets te laten uitvoeren zoals het hoort. Let op voor vernederende straffen en opmerkingen, zoals uitlachen. Ze kunnen verreikende neveneffecten hebben.

Je kind kan bij regelmatig gebruik angstig en onzeker worden en een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Je kind kan dan faalangstig reageren vanuit angst voor straf of afkeuring.

Maar het kind kan ook ongevoelig worden of zijn voor straf, omdat het een hekel heeft aan uitkomsten die zijn

afkeer of tegenzin opwekken en aan voorspellers van deze aversieve uitkomsten, zoals bij straf. Het houdt zich dan vast aan de voorstelling die het verkiest of waar het zin in heeft. Het reageert negatief of onverschillig op straf of vooruitzicht op straf, zodat het er niet van leert, zo blijkt uit recent Australisch onderzoek.

Zeg liever ik mag je graag, maar ik heb het niet graag dat je dit of dat doet of niet doet. Je houding is dan positief naar het kind toe en bijsturend naar het handelen toe.

Beter is niet uit te gaan van een als gewoonlijk negatief of ongewenst gedrag van je kind. Ongunstig gedrag dat je dan kan tegengaan en afleren met belonen zo het er niet is. Of dat je kan tegengaan met straffen zo dit gedrag voortduurt. Liever kan je het rond een doorgaans positief of gewenst gedrag van je kind laten draaien als uitgangspunt, dat je bevestigt met belonen zo het aanwezig blijft en zo het verdwijnt kan bestraffen.

Reageer tijdig en laat je handelen niet alleen afhangen van je kind dat teleurstellend is of tegenvallende dingen doet.

Vergeet ook niet dat elke situatie een ervaring met zich meebrengt die op zich belonend of bestraffend kan zijn. Iets lukt en daar is het kind blij mee of iets mislukt en daar is het kind ongelukkig over.

Vermijd door je tussenkomst dit natuurlijk bijsturend ervaren te verstoren. Het kind is niet langer ongelukkig door je - als mogelijk onrechtvaardig ervaren - tussenkomst of wordt hierdoor van zijn oorspronkelijk ervaren afgeleid.

Vermijd het ontwikkelings- en leerproces enkel afhankelijk te maken van je reactie, zoals belonend of straffend, waardoor er enkel een externe dynamiek ontstaat, maar het het kind niet toelaat een interne dynamiek te ontwikkelen vanuit de ervaring dat iets al of niet werkt of lukt.

Vraag ook aandacht voor hoe een kind zelf iets ervaart, hoe voelt een kind zich zelf hierbij.

Hou er rekening mee dat een interne aanmoediger en motivator vanuit je kind de voorkeur geniet op een externe aanmoediger en motivator van buitenaf van je als ouder. Zo kan het kind zichzelf sturen en is het niet afhankelijk van zijn omgeving.

Vindt je kind een activiteit intrinsiek bevredigend, zoals bij spelactiviteit, dan is het beter een extrinsieke stimulans achterwege te laten. Zoniet dreigt het kind enkel nog iets te doen omwille van je externe beloning en verdwijnt de innerlijke stimulans ook wanneer nadien je beloning achterwege blijft. Dit komt door het overrechtvaardigingseffect.

Vele opvoeders gaan er vanuit dat alleen zij belonen en straffen. Toch kunnen ouders vaak merken dat hun kind hen beloont wanneer ze iets over het hoofd zien en omgekeerd hen straft of negeert zo ze op iets staan.

Laat je niet belonen voor je niet aan iets te houden of straffen voor je aan iets te houden. Maak dit meteen duidelijk. Je belonen voor je aan iets te houden kan natuurlijk wel.

Ouders zijn soms geneigd hun gezag te vestigen bij middel van belonen en straffen. Het is goed er zich dan van bewust te zijn dat je het dan meer doet voor jezelf dan voor je kind.

Elk kind heeft meerdere kanten. Van hoe je omgaat met je kind hangt veel af welke kant tot ontwikkeling komt. Vooral jonge kinderen zijn nog heel soepel in hun houding en handelen, in hun persoonlijkheidsontwikkeling.

Kinderen veranderen en groeien niet plots, maar stapsgewijze. Elke belonende ervaring kan een stap in een ontwikkelingsgunstige richting zijn.

Elke straffende ervaring, vooral als ze persoonlijk overkomt, kan een verdedigende en afwerende reactie toe gevolg hebben. Je komt dan met je kind uit bij wat je juist wou vermijden, afstandelijk en eigengereid.

Het is belangrijk geduldig met het kind om te gaan, ook al lukt het niet helemaal. Vooral om te voorkomen dat je ontmoedigt en ontmoedigend reageert op je kind dat niet aan je (hooggespannen) verwachtingen beantwoordt.

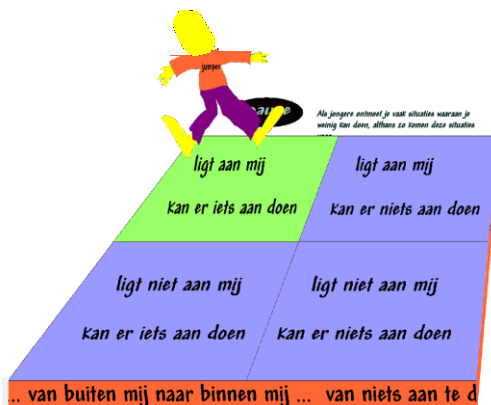
Ook kan je er op letten zelf zoveel mogelijk in balans te blijven of te raken, door onder meer tijd en zorg voor jezelf. Zoniet bestaat het risico dat je sneller naar straffen grijpt.

Elk kind wil graag groot en sterk worden, net als zijn ouders aan wie het zich spiegelt. Door zelf te tonen hoe het moet en het kind kansen te bieden tot zich groot en sterk te voelen en zelfstandig te worden, kan je het kind gunstig zien evolueren.

Je kind wordt een communicatief, interactief, levendig en vrolijk persoontje, vol vertrouwen, net zoals jij dat naar je kind vertoont en uitstraalt.

Als jij je kind aantrekt en stimuleert tot ontwikkeling, trekt je kind je aan en krijg je meer kansen je kind te begeleiden in zijn ontwikkeling.

In je bereik !



Vaak voel je je als jongere machteloos.

Is dit steeds zo ?

JONGERENTHEMA

Als jongere ontmoet je vaak situaties waaraan je weinig kan doen, althans zo komen deze situaties voor.

Je ontdekt dat iets wel aan je kan liggen, maar dat je er niets aan kan doen. Bijvoorbeeld, anderen begrijpen je niet, of ze begrijpen je voortdurend verkeerd. Je bedoelde het niet zo, het ligt aan het taaltje dat je spreekt, thuis geleerd. Het ligt aan me, aan mijn taaltje, maar daar kan ik niets aan doen. Het zijn de anderen die het niet begrijpen, of voortdurend verkeerd begrijpen.

Of je ontdekt dat het helemaal niet aan je ligt. Je kan er dan helemaal niets aan doen. Bijvoorbeeld, anderen houden niet van iemand die niet sportief is. Ook al zou ik er iets aan kunnen doen, wat niet zo zeker is, het ligt aan de voorkeur en interesse van de omgeving. Gewoon pech !

Ook al ligt iets niet aan je en ook al kan je er niets aan doen, toch kan je het voor jezelf trachten waarnemen als binnen je invloedssfeer. Ook al ben je niet verantwoordelijk voor de oorsprong, ook al sta je niet in voor de gevolgen, toch kan je het naar jezelf voorstellen alsof niet maar te moeten ondergaan. Er niet machteloos tegenover te staan.

Het minste dat je kan doen is je beschermen tegen mogelijke gevolgen. Beter is nog actief te formuleren en zoeken hoe je er mee om kan gaan, zodat enig effect mogelijk wordt.

Zo kan je zoeken naar hoe te vermijden slachtoffer te worden van iets dat niet aan je ligt, of waaraan je niets kan veranderen. Zoeken naar hoe je constructief kan omgaan met iets dat niet aan je ligt en op zich niet te veranderen is.

Zoeken wat je aan de gevolgen naar je toe kan doen. Hoe je via je perceptie en je omgang kan vermijden de negatieve gevolgen te ondergaan en slachtoffer te zijn.

Dat taaltje van je, bijvoorbeeld, dat je van thuis mee- kreeg en dat niemand helemaal juist begrijpt. Ook al kan je het niet veranderen op zich, toch kan je de gevolgen trachten voorkomen door je omgang ermee naar anderen toe.



Zo zou je bij anderen telkens, of in twijfelgevallen, kunnen checken of ze je helemaal begrepen hebben. Zo kan je misverstanden onmiddellijk rechtzetten en vermijden dat je later met negatieve gevolgen zou worden geconfronteerd.

Dat niet sportief zijn van je. Je kan er niet echt aan doen dat je geen atleet bent. Toch zou je eventueel zo je echt

wenste enige sportieve activiteit kunnen ontwikkelen. Lukt dit je niet, dan kan je altijd nog over sport praten en kan je enige interesse laten zien. Of althans geen onderhuidse afkeer laten voelen.

Zoek eens een voorbeeld van iets dat aan je ligt en waar je op zich niets aan kan doen.

Zoek vervolgens wat je zou kunnen doen om de gevolgen voor je te verminderen of te doen verdwijnen.

Lukt het niet. Bijvoorbeeld, stel je voor dat je bang bent voor iets waarvoor je eerder een schrik opdeed en waarvan je niet meer verlost raakt. Je zou aan je omgeving je angst kunnen vertellen, en meteen vragen of ze hier rekening mee willen houden. Dat ze je hiermee erg zouden helpen. Door hun begrip of steun zou je erg geholpen zijn en zo zou je toch iets aan je situatie kunnen doen.

Probeer het nu eens zelf.

Zoek eens een voorbeeld van iets dat niet aan je ligt en waar je iets aan kan doen.

Zoek vervolgens wat je zou kunnen doen om de gevolgen voor je te verminderen, of te doen verdwijnen.

Lukt het niet. Bijvoorbeeld, stel je voor dat iemand je voortdurend boos maakt, omdat die je steeds wat wijs tracht te maken, of soms zelfs anders doet dan afgesproken. Je kan hem of haar dan vooraf duidelijk trachten maken dat je niets wenst wijs gemaakt te worden, of niet wenst te ervaren dat iets anders is dan afgesproken. Je kan ook van zodra je iets opmerkt, de ander herinneren aan wat je niet en wel wil.

Probeer het nu eens zelf.

Zoek eens een voorbeeld van iets dat niet aan je ligt en waar je niets aan kan doen.

Zoek vervolgens wat je zou kunnen doen om de gevolgen voor je te verminderen, of te doen verdwijnen.

Lukt het niet. Bijvoorbeeld, stel je voor dat iemand je verdriet doet. Hij of zij maakt je duidelijk niet langer iets voor je te voelen. Je kan het hiermee erg moeilijk hebben. Je kan hierover dan praten met wie je dit verdriet aandeed, of met iemand die je in vertrouwen kan nemen. Ook kan je trachten hieruit voor jezelf te leren : dat nu eenmaal niet iedereen van je houdt en dat je hiermee leert leven, dat je uitzoekt waarom iemand niet langer om je geeft en wat je hieruit kan leren om herhaling te vermijden of te verminderen.

Probeer het nu eens zelf.

Veelal zijn we geneigd in wat we doen uit te gaan van wat ons overkwam : iets maakte ons bang, iemand maakte ons boos, of verdrietig. Hierop reageren we dan. Iets of iemand vormde de oorzaak, onze reactie is dan het logisch gevolg. De ontmoete oorzaak vormt het vertrekpunt van ons handelen.

We kunnen ook van een zelf voorgenomen doel het vertrekpunt maken van ons handelen. Ons handelen vormt dan het middel op ons vooropgezet doel te bereiken. We reageren dan op een zelf gekozen doel. Veiligheid vinden, kalm blijven, weten omgaan met verlies vormen dan ons uitgangspunt voor onze reactie.

Door de zelf gekozen doelen ervaren we meer invloed en vat te hebben op de situatie en het verloop. Het draait of gaat om iets wat we zelf willen, en niet om iets wat de omgeving wil of niet voor ons wil.

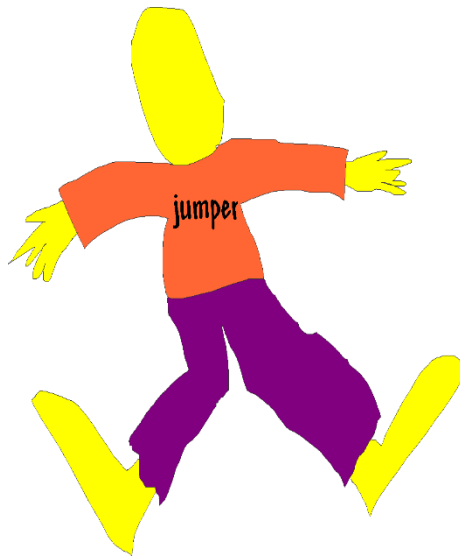
Zo zijn we minder kwetsbaar. Zo blijven of worden we meer weerbaar. Zo gaat het ook niet om waar we weg van willen, of willen vermijden, maar om waar we heen willen, of willen bereiken. Zo zijn we op zoek naar hulpbronnen en -middelen voor wat ons kan helpen, wie of wat ons kan ondersteunen om uit te komen waar we zelf voor kozen.

Zo kunnen we onszelf minder als slachtoffer ervaren van wat ons overkwam, maar meer als verantwoordelijke

voor wat we willen. Zo verleggen we de verantwoordelijkheid van de ander naar onszelf.

Zo kunnen we van de grenzen van het toelaatbare, gemakkelijker overstappen naar de voorwaarden voor het wenselijke.

Zo hoeven we niet negatief naar de ander toe te doen om een 'afrem'-signaal te geven, maar kunnen we positief doen naar de ander om een 'aantrek'- signaal te geven.



Betekenis- ontwikkeling



Er is heel wat te leren om voor zichzelf als kind betekenissen te ontdekken en betekenissen te geven.

Nog meer is dit om betekenissen te leren kennen die voor anderen tellen.

Gemeenschappelijke en bijbetekenissen

Eenvoudig voorgesteld zouden we kunnen stellen dat we in ons hoofd inhoudelijk omgaan met dubbels van de ons omringende realiteiten. Noem het kopieën, alhoewel dit woord niet zo goed gekozen is. Slechts één kant van het dubbel verwijst rechtstreeks naar de realiteit, dit is de gemeenschappelijke kant. Denk bijvoorbeeld aan het begrip 'jongere' dat verwijst naar een persoon van geringe leeftijd. Dit is de gemeenschappelijke betekenis of verwijzingswaarde van het dubbel.

De andere kanten van het dubbel verwijzen naar wat er in ons hoofd mee opgeroepen wordt wanneer we met dit dubbel omgaan, dit zijn de individuele kanten. Dit zijn de voor elk van ons eigen bijbetekenissen die automatisch opspringen en die vaak voor elk van ons verschillend zijn. Denk aan associaties van 'jongere' met speels zijn, met afhankelijk zijn, met overmoedig zijn, enzovoort. Deze associaties verwijzen naar informatie die ligt opgeslagen in ons hoofd, vaak ontstaan op basis van eerdere contacten en ervaringen. Ze verwijzen slechts onrechtstreeks naar omringende realiteiten.

Dit maakt dat bij communicatie naast de gemeenschappelijke kant van het dubbel die gemakkelijk te communiceren is, er heel wat tijd moet besteed aan de communicatie van de individuele kanten van het dubbel wil men precies op dezelfde golflengte geraken. Het ontbreken hiervan leidt vaak tot een anders of verkeerd begrijpen. Het hebben van gemeenschappelijke ervaringen kan een basis bieden om meerdere gemeenschappelijke kanten van de dubbels op te bouwen waarmee communicatief wordt omgegaan.

Cognities en cognitieve schema's als linken

Zo een betekenis kan een cognitie worden genoemd. Omdat betekenissen meestal samen voorkomen, denk aan gemeenschappelijke en individuele betekenissen,

spreekt men van een cognitief schema. Waar een cognitie een keneenheid is, is een cognitief schema een kennispakketje. Aan cognities wordt zodra het kind de taal beheerst een naam gekoppeld die het veelal overgenomen heeft van de omgeving. Aan een verzameling van cognities wordt een begrip gekoppeld zodra het geheugen en denkvermogen van het kind het toelaat.

Cognities en cognitieve schema's laten toe aan iets dat het kind ontmoet in de omgeving betekenis toe te kennen. Wat het kind waarneemt activeert in het kind bepaalde cognities en cognitieve schema's die het toelaten te identificeren als dit of dat als gemeenschappelijke betekenis. Of wat het kind waarneemt kan maken dat bij het kind dit of dat gewekt wordt waardoor het die het die individuele betekenis aan iets gaat geven. Is de persoon die het kind ontmoet klein van gestalte dan zal het kind het schema kind of jongere activeren. Is de persoon die het ontmoet kleiner van gestalte dan het kind zelf dan kan mogelijk het schema kindje worden geactiveerd, waarop het enigszins neerkijkt.

Betekeningen bestaan namelijk uit gemaakte linken tussen iets in de buitenwereld en iets in de binnenwereld of tussen iets in de binnenwereld en iets anders in de binnenwereld. Bijvoorbeeld, de link tussen het kind in de buitenwereld en het beeld dat het kind van kind of jongere heeft, of de link tussen het beeld van kindje en het zwak-zijn als beeld.

Semantisch geheugen als opslagmedium

Het is het semantisch geheugen die de bepalende kenmerken en de typerende kenmerken opslaat in de loop van de ontwikkeling van het kind. Het is ook het semantisch geheugen die de bepalende en typerende kenmerken ter beschikking stelt. De bepalende ter identificering van wat zich in de buitenwereld afspeelt. De typerende om wat zich afspeelt te typeren, dit is omkleden met gevoelens, oordelen, voor- of afkeer, enzomeer. Op het ogenblik dat het kind een betekenis vormt doet het dit op basis van prikkels uit een of meerdere zintuigen. Het kan ook zijn dat het kind verwickeld is in interactie met dat iets uit de buitenwereld. Specifieke zintuiglijke en gedragservaring wordt dan gekoppeld aan de ontmoete realiteit en in het semantisch geheugen opgeslagen als kenmerkend.

Onderzoekers van de universiteiten van Glasgow en Birmingham konden aantonen dat herinneringen in de loop van de tijd minder levendig en gedetailleerd worden, zodat uiteindelijk alleen de centrale kern behouden blijft. Dit vervagen van details van onze herinnering ten voordele van de essentie werd versterkt bij het regelmatig herinneren van recent opgeslagen ervaringen. Herinneren wordt gezien als een zeer reconstructief proces en niet als een exacte weergave, waarbij herinneringen kunnen veranderen elke keer er aan wordt gedacht.

Herinneringen blijken zo in de eerste plaats gericht op betekenisvolle inhouden, wat ook wordt weerspiegeld in hersensignalen. Dat herinneringen veranderen met de tijd en het gebruik is een goede en adaptieve zaak. Herinneringen behouden de informatie die in de toekomst waarschijnlijk van pas zal komen in soortgelijke situaties. Deze voorkeur voor semantische geheugeninhoud blijkt aanzienlijk sterker met het verstrijken van de tijd en met herhaald herinneren. Zo blijft zinvolle informatie voor later, langer hangen.

Worden nadien enkele kenmerken in de dagelijkse realiteit ontmoet, dan wordt het geheel van opgeslagen kenmerken in het semantisch geheugen geactiveerd. Op die manier wordt snel iets in de realiteit herkend en is er een snelle beeld- en aansluitende reactievorming mogelijk. Wat wordt opgemerkt wordt gezien als een teken van en voor (be-teken-is) een bepaalde perceptie en reactie.

In het semantisch geheugen kan de ontmoete werkelijkheid worden opgeslagen als *een beeld* als representatie van die werkelijkheid. Dit is vooral bij kinderen tot ongeveer vier jaar. Stilaan worden ook *symbolen* gevormd die een voorstelling vormen van vaak meer complexe realiteiten. De sjaal die de verbondenheid symboliseert met mama die me hem schonk. Bij de ontwikkeling van de taal komen *begrippen* beschikbaar om er kenmerken in op te slaan. Tenslotte komen *regels* beschikbaar om begrippen aan elkaar te linken, waarbij het ene begrip een

link betekent voor een ander begrip. Een kind dat klein en jong is.

De ontwikkeling van de taal laat het omgekeerde toe : waar het kind de werkelijkheid tracht te vatten in beelden, tracht het nu de werkelijkheid op te roepen via de betekenis van de taalbegrippen. Zo wordt de semantische ontwikkeling van de taal als tweede stap gezien in de taalontwikkeling. Dit na de fonologische ontwikkeling die gaat over het maken van klanken en voor de syntactische ontwikkeling die gaat over het maken van zinnen en de morfologische ontwikkeling die gaat over het aanwenden van de juiste woordvorm. Zo komt begrijpen wat staat voor wat en dus luisteren voor actief gebruik en dus spreken.

Functie van betekenisontwikkeling

Betekenisontwikkeling kan gezien worden als een systeem om de omgevingswerkelijkheid in te delen, te ordenen en te structureren. De manier waarop dit gebeurt is erg individueel en cultureel bepaald. Het zijn de eigen ervaringen van het kind die aan de basis liggen van de zelf gevormde linken. Het is de verkregen informatie van de omgeving of de gezamenlijke ervaringen die aan de basis liggen van de gemeenschappelijk gevormde linken. Wie de ouders voor het kind zijn zal erg gekleurd worden door zijn persoonlijke ervaringen met zijn ouders. Wat

zijn ouders zijn verneemt het van zijn omgeving en is mee cultureel en historisch bepaald.

Een duidelijke trend die zich hierbij aftekent is dat de betekenisverlening vandaag meer individueel bepaald is dan voorheen. Voorheen werd van het kind meer verwacht dat het zijn eigen ervaring aan de kant zou zetten of zou laten voorafgaan door wat de omgeving oplegde en verwachtte. Niet wie zijn mijn ouders voor mij vanuit concrete ervaringen met hen of ervaren behoeften in contact met hen, maar wat willen mijn ouders in contact met hen als vertolking wat in het algemeen in de samenleving van kinderen moet verwacht kunnen worden.

Naast het ordenen van de werkelijkheid zorgt betekenisontwikkeling ook voor oriëntatie op die werkelijkheid. Hoe kan het begrip een beter inspelen op en omgang met de omgevingswerkelijkheid toelaten.

Oorsprong van eigen betekenisontwikkeling

Vanuit fenomenologisch onderzoek weten we immers dat de essentie van vele werkelijkheden niet terug te vinden is in de kern van de werkelijkheden zelf, maar in onszelf in de omgang met die werkelijkheden, in de betekenis die we zelf aan die werkelijkheden geven, hoe erg die werkelijkheden op zich ook een bepaalde betekenis uit-

stralen. Voor een kind kunnen een stapel boeken de betekenis hebben van zitbankje, hoe duidelijk voor ons ook de betekenis van de boeken mag zijn.

Vooraf wat het kind in een werkelijkheid zoekt en de omgang die het er mee heeft zijn erg bepalend voor zijn betekenisgeving. Zo kan je gsm voor het kind best een leuk speeltje zijn. In de evolutie van wat het kind in een werkelijkheid zoekt en in de veranderende omgang ermee, worden telkenmale andere betekenissen toegekend. Het vreemde kind van de burens wordt een speelkameraadje, later een vriendinnetje, nog later het liefje en ja misschien mogelijk wel de uitverkoren levenspartner.

Ontwikkeling van betekenisvolle constructies

Stilaan ontwikkelt het kind naast dubbels die verwijzen naar realiteiten buiten zich ook dubbels die verwijzen naar constructies in zijn hoofd over realiteiten. Ook deze dubbels hebben een kant die rechtstreeks verwijst naar de constructie, naast kanten die verwijzen naar wat mee met het dubbel wordt opgeroepen. Denk aan 'jong' als verwijzend naar de gemeenschappelijke betekenis van geringe leeftijd, naast individuele associaties van 'jong' met actief zijn, met in-zijn, met nieuw, met aantrekkelijkheid, enzovoort.

Voor deze abstracte dubbels geldt nog meer dat betekenisverschillen opduiken omdat ook de gemeenschappelijke kant individuele nuanceverschillen kan vertonen. Waar eindigt jong bijvoorbeeld. Als ouder heb je hierop slechts indirecte invloed.

Betekenis bij zichzelf en bij anderen

Kinderen ontwikkelen eerst het vermogen om betekenis te onderkennen en toe te schrijven aan wat ze ontmoeten. Zo leren ze zichzelf kennen in wat iets betekent voor hen. Zo leren ze ook ontdekken wat belangrijk is voor hen, wat ze zoeken en behoeven in de eigen betekenis die ze aan iets geven. Mijn mama betekent alles voor me, ik ben dus nog erg afhankelijk. Mijn mama gaat voor alles, ik zoek en behoef voortdurend haar veiligheid.

Vanaf de leeftijd van drie jaar ontwikkelen kinderen het vermogen om ook de betekenis te ontdekken die anderen aan iets onderkennen en aan iets toeschrijven. Kinderen trachten alzo andere kinderen te begrijpen en hun bedoelingen te vatten. Welke voorstelling andere kinderen van iets maken en waar andere kinderen op uit zijn vanuit hun kennen, verlangens, vragen en verwachtingen. Het kind wordt met andere woorden in staat betekenis toe te kennen aan waargenomen gedrag. Mijn mama zorgt heel goed voor mij, ik beteken veel voor mijn mama. Mijn mama spoort me voortdurend aan te doen wat ze verwacht, ze wil dat ik lief ben.

Waar vier à vijfjarigen in de betekeniswijziging vooral afgaan op de concrete situatie en het concrete handelen van zichzelf en anderen, gaan acht à negenjarigen ook af op de kennis die ze over zichzelf en anderen verworven hebben. Ik ween omdat ik iets kwijt ben of ik ween omdat ik gevoelig ben. Hij is boos omdat hij niet mag meedoen, hij is boos omdat hij lichtgeraakt is. Stilaan vermengen deze beide kennisinhouden zich, deze over de concrete situatie en reactie en deze over wie iemand is. Zij is opgewonden omdat ze niet als eerste aan de beurt mag en omdat ze altijd wil winnen van anderen.

Stimuleren van de betekenisontwikkeling

Als ouder kan je de betekenisontwikkeling van het kind stimuleren door af-beeld-ingen van realiteiten in de wereld van het kind aan te wenden. Plaatjes die bepaalde ken-merken van deze realiteiten accentueren, bijvoorbeeld door een vereenvoudiging ervan. De kleinere gestalte van het kind wordt uitvergroot tegenover deze van een volwassene. De liefde van de moeder voor haar kind wordt met hartjes overgeaccentueerd. Kijkboekjes en kinderfilmpjes kunnen hierbij behulpzaam zijn.

Regelmatig praten tegen, met en in de buurt van het kind kan het kind vertrouwd maken met taalklanken, uit je tonaliteit kan een basis gelegd voor betekenissen. Onderzoek wijst uit dat hoe rijker je taalgebruik is in de vorm

van verscheidenheid aan woorden en meer complexe zinsconstructies, hoe sneller de woordenschatontwikkeling van het kind (Hoff & Naigles, 2002).

Het kan helpen definities te geven van wat het kind ontmoet, dit door het kenmerkende ervan aan te geven. Zo het kind met een bal omgaat kan je de aandacht vestigen op het ronde, tegenover het hoekige van een blokje. Rond kan je illustreren met rollen, hoekig met niet beweeglijk en schuiven. Vooral voor wat niet onmiddellijk waarneembaar is kan je aangeven wat het typeert of het kind typeert. Bijvoorbeeld, zo het kind weent kan je de link leggen naar een gevoel van verdriet omdat het iets verloren heeft.

Vooraf ook het geven van concrete voorbeelden van wat iets wel is en wat niet, wat wel tot iets behoort en wat niet, hoe iets wel is en hoe iets niet, wanneer iets wel is en wanneer niet kan maken dat de betekenissen heel gedifferentieerd worden en tegelijkertijd meer uitgebreid. Wat is allemaal klein, wat is allemaal groot, bijvoorbeeld. Wat is allemaal niet klein, wat is allemaal niet groot.

Als ouder kan je feedback geven aan het kind wanneer het iets onjuist betekent. Niet kleiner maar minder, niet meer maar groter.

Laat het kind veel vertellen zodra het kan praten, laat het kind veel lezen zodra het dit kan. In zijn praten wordt de

betekenis van iets scherper en meervoudiger. In het lezen ontmoet het kind betekenissen die anderen aanreiken.

Een kind van twee kent ongeveer tweehonderd tot driehonderd woorden en hun betekenis, een kind van drie reeds negenhonderd en een kind van vijf zowat tweeduizend woorden en hun betekenis. Eigen taalgebruik kan dit enkel stimuleren.

Buffers als bescherming



Buffers zorgen voor veiligheid.

Ze laten ons toe onveiligheid tijdig op te merken.

Hoe kinderen hiervoor sensibiliseren ?

Wat vergezelt me als jongere ?

Voor ik ergens kom, ben ik er al geweest. In gedachten en in mijn voorstelling heb ik me reeds een idee gevormd en kan ik zo reeds voelen en fysiek ervaren wat het zal inhouden. Voel ik me gespannen, heb ik last van zenuwen ?

Hoe vaker ik iets meemaakte hoe gedetailleerder het beeld zou kunnen, maar tegelijk hoe vluchtiger dit gebeuren meestal, omwille van de voorspelbaarheid en de routine.

Hoe nieuwer een gebeuren, hoe diepgaander en uitvoeriger dit gebeuren, ook al merk ik dat nog veel vaag of onbekend is en moet ingeschat en ingevuld worden. Veel blijft in de vraagvorm aanwezig. Dit zorgt voor meer behoedzaamheid en een trager vooruitgaan.

Eerst (menen te) weten en voorvoelen en pas dan doen.

Meerdere buffers

Zo merken we dat meerdere buffers ons omringen die zorgen voor veiligheid en voor het vermijden van te grote risico's met ernstige gevolgen.

Zo beschikken we over de reeds vermelde *mentale buffer* van inschatten en invoelen.

Nauw hieraan verbonden is de *signaalbuffer*. Signalen die in een bepaalde richting wijzen kunnen meer direct of indirect worden afgelezen uit wat hoe wordt gezegd, uit wat hoe iemand laat zien en uit wat hoe iemand laat voelen.

Ook verwant is de *incoherentiebuffer*. Wat iemand zegt stemt niet overeen met de werkelijkheid of met wat iemand doet.

Naar jezelf toe is er de *comfort(zone)buffer*. Merk je dat je door de situatie of de ander uit je comfortzone wordt

gehaald en je je niet comfortabel voelt, zoals je bij iets niet goed voelen, iets niet herkent of iets niet vertrouwd is, je buiten je grenzen dreigt te belanden, enzomeer.

Daarnaast is er de ***sociale buffer***, de anderen waarop we kunnen rekenen, die ons vergezellen of waarop we een beroep kunnen doen. Zij zorgen voor een grote dosis veiligheid en zekerheid.

Verder is er de ***communicatieve buffer***. We kunnen aan-kaarten, afspreken, inlichten, waarschuwen, enzomeer.

Niet te vergeten is de ***gedragsbuffer***, zoals nabijheid of afstandwinnen, gewoonten en rituelen (laten) respecteren, enzomeer.

Tenslotte in noodsituaties is er de ***voorspiegelingsbuffer***, zoals schijnbaar meewerken; ja zeggen, neen-doen; doen alsof; andere indruk wekken; wijzen op bewaking; opgewacht worden; iemand onderweg; voorwaarden stellen; uitstellen; 'afspraken' maken; 'beloven'; aan de praat houden; tijd winnen; afleiden; op verkeerde spoor zetten; geloven in uitweg en goede afloop; enzomeer.

Dit maakt dat we niet zomaar onmiddellijk aan iets overgeleverd zijn, maar dat we iets vaak kunnen zien of voelen aankomen, dat we tijdig de hulp van anderen kunnen inroepen en communicatief of gedragsmatig kunnen handelen. Deze buffers omgeven ons en maken toegang

tot iets mogelijk of maken dat we toegang kunnen voorkomen.

Wat jezelf toelaten ?

Voor een optimaal gebruik van deze buffers zal veel afhangen van hoe je jezelf laat omgaan met een situatie of gebeuren.

Wat je laat voorafgaan, of je op iets wilt ingaan, mee verder wilt gaan of op iets wilt doorgaan of in opgaan. Of je wilt voorgaan, meegaan of samengaan. Of je iets wilt nagaan of er vanuit gaan. Of je naar iets wilt toe gaan, of wilt tegen gaan of van weg gaan of voor opzij of achteruit gaan. Of je wilt vooruitgaan of iets wilt laten neergaan, teniet gaan, stukgaan of vergaan. Of je laat begaan of erop staat dat iets goed gaat en wel gaat. Of het zo gaat voor je op stap gaat. Of je toelaat jezelf te laten afgaan of vast te gaan. Het zal er op aankomen voor jezelf te bepalen hoever je wilt gaan en niet iets zomaar te ondergaan.

Buffers kansen geven

Volwassenen kunnen jongeren bijbrengen buffers te gebruiken. Ze uitleggen wat te doen en tonen hoe dit te doen. Dit biedt jongeren een basis om van te vertrekken om dit via hun eigen ervaring te optimaliseren voor henzelf en hun eigen situatie.

Volwassenen veronachtzamen deze ontwikkeling vaak of ontkrachten de natuurlijke en intuïtieve buffers door hun buffers in de plaats te stellen en zelf als buffer te fungeren. Maar wat als de volwassenen er niet zijn of niet beschikbaar zijn.

Buffers bij wat je onderneemt

Waar het vorige bruikbaar is voor wat de ander naar je toe zegt en doet en hoe je hierop al of niet reageert en het al of niet hoe toelaat, is het volgende bruikbaar bij een eigen of gevraagd engagement, bij wat jezelf onderneemt en hoe je al of niet ageert.

Bij wat je zelf doet en onderneemt, op eigen initiatief of op vraag van iemand, kan je gebruik maken van een emotionele, rationele en gedragsbuffer.

Emotionele buffer : Zo kan je gebruik maken van wat en hoe je voelt bij wat en hoe je denkt en doet.

Rationele buffer : Of kan je gebruik maken van wat en hoe je denkt bij wat je en hoe je voelt en doet.

Gedragsbuffer : Of nog kan je gebruik maken van wat en hoe je doet bij wat en hoe je denkt en voelt.

Een voorbeeld :

Iemand wil iets van je bekomen en vraagt om je medewerking, maar vreest een nee-antwoord zo je de achterliggende reden van zijn verzoek zou kennen.

Je tracht je in te leven in zijn voorstel, maar merkt dat vele vragen openblijven. Vooral het waarom van zijn vraag blijft erg onduidelijk. Ook waarom de vraag aan je wordt gesteld blijft duister. Vooral ook het exclusieve en het willen uitsluiten van de anderen kan je niet duiden. Bij je gevraagd engagement voel je je niet lekker. Ook het niet openlijk willen praten over waar de ander naar toe wil, voelt niet goed aan.

De mentale voorstelling die vaag blijft, de opgewekte gevoelens die ongunstig uitvallen, het niet beroep kunnen doen op anderen rond je toezegging moeten je aanzetten om eerst meer te praten over wat de ander uiteindelijk van je wilt. En zo dit niet lukt, kan je gedragsmatig trachten afstand te nemen of actief iets ondernemen om niet op de ander in te gaan.

Zo je toch op het verzoek van de ander zou ingaan, kan je nagaan hoe je over jezelf zou denken en hoe je je zou voelen bij dit toegeven aan de ander.

Oké op alle gebied

Tot slot kan je nakijken of iets oké is in de drie verschillende territoria waarmee te maken.

Is het iets waar ik zin in heb of iets wat ik wil in het mentaal territorium ?

Zijn anderen in het sociaal territorium geïnformeerd en akkoord met wat ik doe?

Kan ik zo nodig beroep doen op iets of iemand in het reëel territorium ?

Drie vragen waarop driemaal ja

Vooraleer ik op iets aantrekkelijk of op een uitnodiging wil ingaan, zich vooraf afvragen:

- . heb ik er zin in en ben ik het er mee eens ? (mentaal territorium)
- . weten anderen waar ik ben en gaan ze ermee akkoord ? (sociaal territorium)
- . kan ik hulp of uitweg vinden in de omgeving en steun bij anderen ? (reëel territorium)

Zo antwoord 'neen' op een van de drie vragen, je nee uiten, zo nodig anderen informeren, en hulp en steun zoeken.

Opgave als oefening

| | Mentaal | Sociaal | Reëel |
|---|--------------------------|--|--|
| Kom je mee naar binnen ? | het is al laat | anderen zijn reeds door | er is niemand anders door |
| Kom je morgen naar mijn vrijdagdagstuit ? | een fuif zegt me wel wat | dat vinden ze thuis wel oké, zo gevraagd | ook andere vrienden hebben reeds toegezegd |

Plaats deze tekstballonnen bij JA! of NEEN!
naargelang aan de drie voorwaarden is voldaan

antwoord



antwoord



Burn-out
als ouder
vóórkomen

↖ [emotionele uitputting]

↖ [gevoel] competentievermindering]

↖ [depersonalisatie]

Hoe als ouder vóórkomen dat je er onderdoor gaat ?
Hoe overweldigd worden als ouder vermijden ?

Welke signalen tijdig opmerken ?

Hoe reageren ?

Burn-out als ouder ?

Misschien zal het onderwerp het vóórkomen van burn-out als ouder enigszins verwonderen. Wordt onder burn-out niet een 'opgebrand-zijn' verstaan samenhangend met een werksituatie ? Inderdaad, toch kan onder een werksituatie meer in het algemeen een gekregen taak of zich gestelde opdracht begrepen worden die iemand zo uitput dat hij of zij er onderdoor gaat. Of dit nu een werksituatie, of een leersituatie (burn-out bij studenten) of een leefsituatie (burn-out bij ouders) is dan eerder bijkomstig. Het gaat telkens om de confrontatie met een

taak of opdracht - hier een opvoedings-taak - die te veel van iemand vergt (draaglast) zodat die het niet langer volhoudt met zijn beschikbare mogelijkheden (draagkracht). Omdat de mogelijkheden uitgeput raken door het continue, herhaaldelijke en langdurige van de belasting, zodat niet opnieuw aan kracht kan gewonnen worden. Niet zozeer de balans van draagkracht en draaglast is verstoord, maar wel de balans van geven en opbouw. Het gevolg is een langdurig energietekort en een blijvend uitputtingsgevoel. Moest tijdig aan heropbouw van krachten kunnen gedaan worden, dan zou burn-out niet optreden. Er grijpt evenwel een progressieve afbouw van krachten plaats waardoor op termijn burn-out meer kansen maakt. Deze afbouw van krachten vóórkomen en kansen bieden aan heropbouw ervan is een van de voornaamste aandachtspunten om burn-out ook als ouder te vóórkomen.

(Mia - 33 jaar) Ik ervaarde dat ik erg pech had met mijn kind. Hoe erg ik ook probeerde het wou maar niet klikken tussen ons. Het kon ook moeilijk : voortdurend maakte ik opmerkingen over wat die deed wat ik niet wou of niet deed wat ik wel wou. Soms verloor ik helemaal mijn geduld en eiste tevergeefs dat die stil zou zitten en zou zwijgen. Ik kon gewoon op bepaalde momenten niets hebben van mijn kind. De beste momenten waren dan als hij van huis was. Maar ook dan zag ik er erg tegenop dat hij weer zou thuiskomen en alles zou herbeginnen.

(Diane - 36 jaar) Ik ging mezelf steeds meer ervaren als een onvriendelijke, opvliegende en moeilijk doende ouder die het niet meer aankon en aanwist met zijn kind waaraan het haar steeds minder gelegen was. Die het tegendeel deed van wat ze zelf wenste, maar geen enkele vat meer had op het kind, op zijn eigen handelen en zichzelf.

Uit een **internationaal onderzoek** blijkt dat in **Vlaanderen** 30 procent van de ouders moeite heeft met hun ouderschap. Ze ervaren soms gevoelens van ouderlijke burn-out. Ze voelen zich minstens maandelijks uitgeput als ouder, zijn het ouder-zijn moe, of nemen soms emotioneel afstand van hun kind. 5 procent van de ondervraagde ouders heeft wekelijks gevoelens van ouderlijke burn-out, 4 procent ervaart de symptomen zelfs dagelijks.

In deze laatste risicogroep gaat het bij 90 procent om een overweldigende ouderlijke uitputting, met een gevoel van op te zijn, een enkel nog voor hun kind zorgen op de automatische piloot en niet nog meer aan te kunnen. Bij 50 procent is het teruggevallen tot het noodzakelijke en routine, maar niets meer. Ongeveer 30 procent geeft aan het kind niet meer te kunnen tonen hoe graag het te zien.

De ontwikkeling van een burn-out

Als ouder kan je soms merken dat het je minder lukt. Dat het je ontbreekt aan energie of zin. Of dat je het gevoel hebt het moeilijk of niet aan te kunnen. Dat je gemakkelijk geïrriteerd raakt, dat je kortaf bent of heel gevoelig, zoals snel boos, angstig en opgewonden. Of te veel verwacht of ongeduldig bent. Of heel strikt bent, zo en niet anders. Je kan het gevoel hebben dat het je ontsnapt en dat je dreigt de controle te verliezen. Alles wordt snel teveel en je heb het gevoel het te willen opgeven. Je voelt je leeg en uitgeput. Voor je is niet steeds duidelijk wat aan de basis ligt, zodat je er iets aan zou kunnen doen, zoals een hindernis wegnemen, of een drempel overwinnen. Zodat je een betere ouder kan zijn, iets wat je echt wil voor je kind.

De opvoeding kan voor je als ouder een hele inspanning vragen. Vooral als het niet erg wil vlotten in de omgang met je kind, kan je het gevoel hebben voor een moeilijke opdracht te staan. Er kan dan gemakkelijk een gespannen sfeer ontstaan die stilaan overgaat in een gespannen verhouding met je kind. Deze gespannen sfeer en verhouding kunnen dan weer gemakkelijk nieuwe spanningen doen ontstaan en stress oproepen zowel bij je als ouder als bij het kind. Zo kom je als ouder en als kind gemakkelijk in een langdurende en herhaaldelijke stress-situatie terecht. Deze vergt veel van het kind, maar ook

van de ouder die stilaan het gevoel heeft zijn taak als ouder niet meer vlot aan te kunnen.

Als ouder ben je dan geneigd extra inspanningen te doen om alsnog in je ouderlijke taak te lukken. Inspanningen waarop het kind niet altijd positief reageert. Dit kan heel wat emoties, zoals opwinding, teleurstelling, boosheid en angst opwekken die maken dat je stilaan erg prikkelbaar wordt en gemakkelijk emotioneel gaat reageren. Het gevoel ontstaat dan stilaan met je weinig effect opleverende inzet niet continu te kunnen doorgaan, vooral omdat positieve respons van het kind op je extra moeite ontbreekt.

... *Of hoe emotionele uitputting ontstaat.*

Recent werd door Leuvense onderzoekers een nieuwe definitie van burn-out uitgewerkt, met vijf kernsymptomen die kunnen gezien worden als kenmerken van (emotionele) uitputting. Het zijn fysieke en psychologische uitputting; cognitief controleverlies, zoals concentratie- en geheugenproblemen; emotioneel controleverlies, zich uitend in uitgesproken emotionele reacties; depressieve klachten, waardoor gelijkend op een depressie; en mentale distantie, zich uitend als mentaal afstand nemen tegenover aanwezige opdracht.

Het gevaar bestaat dat je stilaan je ouderlijke vaardigheden en je ouderlijke competentie in vraag gaat stellen,

dat je je zelfvertrouwen op dit vlak stilaan verliest, omdat je steeds meer wordt geconfronteerd met je handelingsverlegenheid. Handelingsverlegenheid, als niet meer weten hoe een situatie met je kind en je kind zelf aan te pakken, zodat geen bijkomende spanningen zouden ontstaan. Vooral het afnemen of ontbreken van een duidelijke visie op opvoeden maakt meer kwetsbaar.
... Of hoe afnemend competentie-gevoel verschijnt.

Een bijkomend gevaar is dat je opstelling tegenover je kind en je taak als opvoeder steeds negatiever worden en je steeds minder in je kind en je taak gaat geloven. Zo kan je stilaan afglijden naar een meer cynische kijk op je kind en je gestelde opvoedende opdracht. Het levert toch weinig of niets op met je kind dat tegenvallend is. Het risico is dat je emotioneel afstand neemt en de emotionele band met je kind en jezelf dreigt door te knippen.
... Of hoe depersonalistie optreedt.

Emotionele uitputting, een afnemend competentie-gevoel en depersonalisatie worden algemeen als de drie samenhangende kernkenmerken van burn-out gezien.

Risico's

Het zal duidelijk zijn dat een zich ontwikkelende burn-out niet enkel risico inhoudt voor jezelf als ouder, maar ook voor je handelen naar je kind en je kind zelf :

1. risico voor jezelf

- . algemeen gevoel van krachteloosheid en uitputting
- . blijvend gevoel van onder spanning en druk, ook binnen relatie en in dagelijks leven
- . emoties moeilijk beheersen
- . twijfel aan eigen mogelijkheden als ouder
- . gevoel van tekort te schieten
- . veel als last en lastig ervaren
- . desinteresse en zich isoleren (met rust gelaten willen worden, ...)
- . geen afstand kunnen nemen, niets kunnen relativeren of loslaten
- . geen plezier meer vinden in ouder-zijn
- . jezelf tegenvallen

2. *risico voor je handelen naar je kind*

- . gemakkelijk emotioneel geladen handelen tegenover je kind : teleurgesteld, opgewonden, boos, ...
- . snel ongeduldig handelen tegenover je kind
- . prikkelbaar en geringe tolerantie tegenover kind
- . stemmingschommelingen en wisselvalligheid in je omgang met kind
- . toegenomen druk op je kind
- . gebrek aan energie, interesse en zin in omgang met kind
- . vluchtgedrag of verwaarlozingsgedrag tonen
- . gemakkelijk conflictueuze omgang
- . op de achtergrond risico voor mishandeling van je kind (slaan, zwaar straffen, ...)

Samengevat, risico dat je handelen tekenen vertoont van overcompensatie, opgave of ontvluchten

3. risico voor je kind

- . laten merken van je tegenvallend beeld van kind (kind als lastpost, ...)
- . ontstaan van negatief zelfbeeld bij je kind omwille van je reacties
- . ontwikkelen van een gering eigenwaardegevoel omwille van het ontbreken van bevestiging
- . op de achtergrond risico voor emotionele verwaarlozing van je kind (desinteresse, afwijzing, ...)

Gevolgen burn-out

Wanneer dagelijkse stress van ouder-zijn blijft, kan dit leiden tot een burn-out. Dit is een intense uitputting die ertoe leidt dat ouders zich onthecht voelen van hun kind en onzeker worden over hun opvoedingsvaardigheid. In de huidige samenleving en culturele context is er veel druk op ouders. Het is evenwel wel niet mogelijk een volmaakte ouder te zijn. Het toch proberen kan leiden tot uitputting, met als risico net het tegengestelde te bereiken als bedoeld. Dit bleek uit recent onderzoek aan de Franstalige Universiteit van Leuven.

Het onderzoek toonde aan dat burn-out ernstige gevolgen kan hebben voor zowel ouder als kind. Bij ouders emotionele uitputting, emotionele afstandelijkheid en gevoelens van inefficiëntie van ouders. Bij kinderen verwaarlozing van fysieke, educatieve en emotionele behoeften, confrontatie met een denken van ouders hen aan hun lot over te laten en een neiging van hun ouders tot verbaal, fysiek of psychisch geweld.

Ouderlijke burn-out en ouderlijke verwaarlozing vertoonden bovendien een circulaire relatie : ouderlijke burn-out leidde tot meer ouderlijke verwaarlozing, wat op zijn beurt leidde tot meer burn-out, enzovoort.

Het onderzoek geeft aan dat ouders moeten weten dat zelfzorg goed is voor henzelf én voor hun kind en dat wanneer ze zich ernstig uitgeput voelen, ze beter hulp zoeken. Alles wat maakt dat ouders hun batterijen kunnen opladen om uitputting te voorkomen is bijgevolg ook gunstig voor hun kind. Best kunnen ouders vermijden te veel druk op henzelf te leggen, zoals teveel van zichzelf verwachten en te veel willen doen. Zo kan uitputting vermeden en de schadelijke gevolgen hieraan verbonden.

Hoe burn-out vóórkomen

- . Signalen van zich ontwikkelende burn-out tijdig onderkennen, bij jezelf, in omgang met kind, in kind zelf als

reactie op je omgang. Opmerken van veranderingen die progressief optreden, zoals zichzelf niet meer herkennen op bepaalde punten.

- . Oorzaken in jezelf (controleverlies, onzekerheid, piekeren, ...), in je omgang met kind (conflict, afstand, onbegrip, ...) en in kind (onveiligheid, onzekerheid, ...) onderkennen
- . Oorzaken reduceren en zo mogelijk wegnemen
- . Aandacht schenken aan persoonlijke zorgen en relationele problemen en een oplossing zoeken
- . Beschermende factoren (partner, vrienden, familieleden, zelfzorg, ...) vermeerderen
- . Risicofactoren (stresserende werksituatie, veeleisendheid, perfectionisme, ontbreken van ouderlijke visie of richting, ...) verminderen
- . Draagkracht verhogen (oudervaardigheden, vastberadenheid, vertrouwen, geloof in eigen kracht, ...)
- . Draaglast verminderen (hulp, delen opvoedende taak, weten relativeren, je niet laten overweldigen door iets, ...)

- . Continuïteit in belasting van draagkracht doorbreken (tijdelijke ontlasting, pauze inlassen, even afstand nemen, tijd voor zichzelf, gelegenheid om te rusten en op kracht te komen, ...)
- . Letten op beschikbare energie : reserve behouden, tijdig batterijen heropladen, tijdig pauzes inlassen, spreiden, verdelen, ...
- . Fysieke uitputting en slaaptkort vermijden, vooral risico met jonge kinderen
- . Het idee dat ouder-zijn vooral voldoening en plezier meebrengt, bijsturen, vanuit de ervaren werkelijkheid dat het ook veel inspanning en moeilijke momenten inhoudt. Dat het niet vooral een krijgen is, maar dat het ook veel van je vraagt
- . Niet enkel ouder willen zijn, maar ook ruimte maken voor andere relaties die indirect steun bieden.
- . Beroep doen op sociaal netwerk voor gesprek of om je praktisch te ontlasten. Bijvoorbeeld, deelnemen aan oudergroepen of online chatten.

Emma Mansour, psychologe en psychotherapeute, stelt om opgebrand-zijn (burn-out) te voorkomen, voor erop te letten voldoende zorg te besteden aan jezelf. Behulpzaam kan volgens haar hierbij een glazen potje met knikkers zijn. Elke knikker die je toevoegt staat voor een moment of een actie van zelfzorg. Zoals, bijvoorbeeld, een pauze nemen of even bewegen. Elke knikker die je wegneemt komt overeen met, bijvoorbeeld, een rustmoment overslaan of niet bewegen. Het komt er dan volgens haar op aan zoveel mogelijk knikkers in de bokaal te houden en op die manier tijdig herinnerd te worden aan de nood tot zelfzorg.

- . Focussen op en herkennen van het positieve : focussen op wat wel werkt en oké is, blij zijn met kleine successen en stapsgewijs te werk gaan.
- . Geen perfectionisme nastreven en je niet oververantwoordelijk voelen.
- . Gebruikte opvoedingswijzen en -reacties uitbreiden.

Ouders die piekeren en bij wie een visie ontbreekt, worden wel eens als meer kwetsbaar voor burn-out voorgesteld. Het gaat evenwel om een circulair proces. De stilaan toenemende kwetsbaarheid ondermijnt het zelfvertrouwen, maakt onzeker, vermeerdert het piekeren en doet twijfelen aan de aanwezige visie.

Je kan er ook rekening mee houden dat wat je net wil vermijden (zoals het niet aankunnen, controle verliezen, uitgeput geraken, ...) zich door je toegenomen inspanning net dreigt voor te doen.

Ontschuldiging

Het kan een goed idee zijn bij een ervaren toenemend falen in de omgang met je kind :

- . je kind niet zomaar te beschuldigen, alsof je kind een groot probleem vormt. Maar te onderkennen dat vanuit een zich ontwikkelende burn-out alles negatiever, meer uitvergroet en minder genuanceerd wordt voorgesteld dan het is, zodat geen opvoedingsmogelijkheden meer worden gezien en worden uitprobeerd,

. jezelf niet zomaar verwijten te maken, alsof je niet in staat zou zijn of bereid zou zijn je kind op te voeden. Maar te onderkennen dat vanuit een zich ontwikkelende burn-out je omgangsmogelijkheden met je kind als negatiever, problematischer en minder genuanceerd worden voorgesteld, zodat geen handelingsmogelijkheden meer worden gezien en worden uitprobeerde.

Stress en burn-out

Elke ouder geraakt wel eens over zijn toeren en buiten zichzelf, toch krijgt die snel weer vat op zichzelf en de situatie. Dit is typisch voor stress. Heel wat kinderen kennen deze stress-reacties van hun ouders, zonder dat dit voor hen echt problemen oplevert.

Als ouder ervaren blijvend over zijn toeren te zijn en zijn evenwicht niet meer te hervinden, zodat voor langere tijd het gevoel ontstaat geen vat meer te hebben op zichzelf en de situatie. Dit is typisch voor burn-out. Voor kinderen zijn burn-out gevolgen te mijden, het levert voor hen meer dan voorbijgaande problemen op. Ouders kunnen door uitputting emotionele afstand nemen van het kind, niet langer effectief zijn, hun kind verwaarlozen of soms nog erger.

Kinderen reageren heel verschillend op burn-out ouder

Heel wat kinderen merken of voelen al een tijd aan dat de relatie met de ouder steeds meer gespannen en moeizaam verloopt. Zij komen hierbij ook onder spanning te staan, die kan evolueren naar een meer blijvende spanningstoestand.

Ook al doen kinderen soms hun uiterste best om de spanning niet te laten toenemen (flink zijn, stil zijn, niet klagen, afstand houden, zwijgen, aftasten hoe stemming ouder is, voorzichtig zijn in reactie, niet durven reageren, ...), toch veroorzaakt de ervaren spanning spanningsgevoelens, zoals opwinding, onrust, prikkelbaarheid, angst, onzekerheid, schuld, teleurstelling en futloosheid. Het kind kan hierop reageren met onrustig gedrag, prikkelbaar gedrag, met onzeker gedrag, met passief gedrag en met lichamelijke reacties.

Deze kunnen de spanning en het uitputtingsgevoel bij de ouder nog versterken. Zodat een negatieve spiraal op gang komt van burn-out symptomen die de gedragsproblemen van het kind voeden, welke op hun beurt de burn-out symptomen doen toenemen.

Meer lezen :

Mikolaiczak, M. & Roskam, I. (2021). *Ouders zijn ook maar mensen. Wat is een parentale burn-out en hoe kom je erbovenop?* Tiel: Lannoo.

Uit het centrum



Wat als een kind zich niet langer met de gezinsgroep vereenzelvigd ?

Zo we naar een groep kijken, dan zien we groepsleden die meer tot het centrum van de groep behoren. We zien ook groepsleden die minder tot het centrum behoren. Soms zien we groepsleden die zich op de rand van de groep bevinden of zelfs over de rand. Fysiek behoren ze nog tot de groep, mentaal evenwel hebben ze zich ervan gedistancieerd of sociaal werden ze uitgerangeerd. Soms kunnen meerdere groepsleden tegelijk zich in deze situatie bevinden. Het zal duidelijk zijn dat zij elkaar gemakkelijk vinden.

Hoe meer iemand zich in het centrum van de groep bevindt, hoe meer iemand zal geneigd zijn in zijn doen en laten te refereren naar wat in de groep leeft en richtinggevend is. Hoe meer iemand zich uit het centrum bevindt, hoe minder iemand zal geneigd zijn te refereren naar wat in de groep leeft en richtinggevend is. De kans

is dan groot dan iemand in zijn doen en laten gaat refereren naar zichzelf of naar de subgroep van wie zich eveneens uit het centrum bevindt.

De redenen waarom iemand zich uit het centrum bevindt kunnen zeer divers zijn. Ze kunnen enerzijds betrekking hebben op de minder gunstige houding van de groep tegenover het groepslid, of ze kunnen eerder te maken hebben met groepslid zelf dat om een of andere reden niet past of aansluiting weet te vinden of wil vinden met de groep, of nog kunnen ze te maken hebben met minder gunstige ervaringen met elkaar als gevolg van het weinig compatibel zijn met elkaar of compatibel kunnen of willen worden.

Wie zich meer in het centrum bevindt heeft meer redenen om zich te schikken naar de groep. Zo iemand haalt door zijn conformeren meer voordelen uit de groep. Wie zich meer uit het centrum bevindt heeft minder redenen om zich te schikken naar de groep. Zo iemand haalt door zich minder te conformeren mogelijk meer voordelen uit de afstand tot het centrum van de groep. Het zijn de voordelen van mee te draaien met de groep die iemand naar het centrum van de groep doen bewegen. Eens die voordelen wegvallen ontstaat het risico dat iemand zich meer van de groep gaat distanciëren. Op deze manier komt men gemakkelijk in een negatieve circulariteit terecht, die progressief iemand uit de kern wegduwen.

Opvoeden legt enerzijds een brug tussen ouders en kind, en anderzijds een brug tussen kind en de bredere omgeving, zeg maar samenleving. Soms komen ouders terecht in een strijd met hun kind, zodat het kind zich zo meer uit het centrum van het gezin komt te bevinden. Dit kan het bijzonder moeilijk maken om voor het kind de brug te leggen naar de gezinsgroep, zodat het kind zich in het centrum van de gezinsgroep zou kunnen bevinden. Soms kan je merken dat ouders een strijd leveren met de samenleving en zich meer uit het centrum van de samenleving en hun omgeving bewegen. Dit kan het bijzonder moeilijk maken om voor het kind de brug te leggen naar de samenleving, zodat het kind zich in het centrum van de omgeving en de samenleving zou kunnen bevinden.

Soms kunnen ouders tot hun wanhoop vaststellen dat hun kind schijnbaar niet reageert zoals ze minimaal zouden mogen verwachten. Het kind schikt zich niet naar de geplogenheden die in het gezin gebruikelijk zijn of worden verwacht. Het kind vaart blijkbaar een andere koers, beantwoordt aan iets anders, iets wat de ouders vreemd is. Het kind refereert in zijn expressie en reactie blijkbaar niet aan de gezinsgroep. Het kind refereert blijkbaar naar zichzelf of aan een andere groep, waarmee het meer verwant of verbonden is of zich voelt. In de omgang

geeft dit gemakkelijk aanleiding tot spannings- en conflictsituaties die heel wat stress bij het kind maar ook bij de ouders kunnen veroorzaken. Op deze stress kan het kind reageren met opwinding en agressie omwille van de botsing, maar ook met uitgesproken verdriet en onzekerheid omwille van de ervaren afstand. Ouders botsen dan op deze opwinding, op deze woedeuitbarstingen, of op dit stilvallen, op dit onvermogen en verdriet. Het kind geeft zich niet aan de groep die te weinig veiligheid, ruimte en herkenbaarheid voor het kind biedt. Het kind verkiest de veiligheid en vertrouwdheid van zichzelf of andere groep die meer stabiliteit toelaat en minder risico inhoudt. Er doet zich met andere woorden een hechtingsprobleem voor die zich bij het kind uit in een hechtingsstoornis.

Ouders kunnen het erg moeilijk hebben met deze situatie die veelal ook aansleept en die mogelijk tot steeds ernstiger problemen aanleiding geeft. Ouders nemen veelal ook als norm dat het kind zich refereert naar wat in het gezin van toepassing is. Ze kunnen moeilijk accepteren dat het kind zich uit het centrum bevindt en zelfs over de grens van de gezinsgroep.

Uitgaan van deze realiteit, dat hun kind zelf- of anders-referentieel is en deze realiteit weten aanvaarden, kan maken dat er stappen naar elkaar toe kunnen gezet worden, zonder dat dit bedreiging inhoudt. Ouders hoeven zich dan als gezinsgroep niet bedreigd en miskend te

voelen, het kind zelf hoeft zich niet bedreigd en onder druk gezet te voelen. Deze wederzijdse veiligheid kan een gunstige basis vormen om dichterbij elkaar te komen. De eigen kern en ruimte kunnen behouden en er kunnen stappen gezet worden naar een andere kern en ruimte zonder dat dit risico of verlies zou kunnen inhouden.

Van een gedroomd wij-gevoel, kan men zo over een feitelijk ik-gevoel, stilaan weggkomen van een samen-naast-elkaar-(be)staan om te komen tot een gewenst samen-met-elkaar-(be)staan, met garantie voor een voldoende autonomie en behoud van de eigen integriteit.

Soms kunnen ouders door minder gunstige ervaringen in contact met de samenleving of instanties binnen de samenleving zich op een of andere wijze distantiëren. Ze ontwikkelen dan een eigen cultuur uit het centrum van de samenleving, of ze kregen die samenlevingsvreemde cultuur reeds mee van thuis, een thuis die zich ook niet zo samenlevingshappy voelde.

In plaats van vertrouwen in de samenleving kwam dan vertrouwen in eigen overtuigingen en strategieën. Deze eigen manier van omgaan met de omgeving wordt vaak aan het kind doorgegeven. Het gaat vaak om alternatieve of omgekeerde waarden en normen die als denken en gedragsreferentieel gelden. Bijvoorbeeld, waar in de

samenleving een doordacht handelen als wenselijk handelen geldt, wordt in de plaats een impulsieve reactie als gewoontegedrag naar voor geschoven. Waar in de samenleving een rekening houden met omgevingsverwachtingen als verkieslijk geldt, wordt de voorkeur gegeven aan een eigenzinnig vasthouden aan eigen momentane verlangens. Waar in de samenleving getracht wordt confrontatie zoveel mogelijk te vermijden, wordt gekozen voor directe confrontatie. Waar in de samenleving bij een confrontatie - zo niet uit te sluiten - de grens gelegd wordt bij een woordentwist, wordt gemakkelijk gedreigd met fysieke confrontatie om eigen kracht te tonen. Waar in de samenleving gezond vertrouwen geldt, wordt uitgegaan van een omzichtig wantrouwen.

Vele van deze eigen referenties hebben als ondergrond het zich willen behoeden niet het slachtoffer te worden van de omgeving. Wat wordt aangenomen, wordt aanzien als van invloed, door zo te handelen ervaart men effect voor zich. Aan de rand van de groep blijkt wat de samenleving naar voor schuift onvoldoende te werken en effect op te leveren. Door iets uit te stellen en effect op langere termijn na te streven, zoals in de samenleving vaak naar voor geschoven, wint zo iemand niet aan kansen, maar ervaart ze te verliezen en zijn kansen te verkijken. Wat inderdaad mogelijk zo is, zo men niet langer op anderen kan rekenen.

Eens uit het centrum van de groep - gezins- of samenlevingsgroep - bestaat het risico in een negatieve spiraal terecht te komen die iemand steeds verder uit het centrum drijft tot aan of over de rand. De onaangename contacten met de groep leiden tot negatieve reacties of uitblijven van reactie. Zulke reacties leiden op hun beurt tot nog meer onaangename interacties vanwege de groep. Stilaan ontstaat langs een of beide zijden onbegrip, vijandigheid en afwijzing, of een toegenomen risico hierop. Dit onbegrip, deze vijandigheid en die afwijzing geven redenen om iemand uit het centrum te duwen en om zich uit het centrum terug te trekken. Door deze dubbele actie kan dit proces snel verlopen en een extreme vorm aannemen. Op deze wijze tracht elk zichzelf te beschermen - de groep en wie geïsoleerd wordt. Door deze interactiewijze ontstaat ook steeds meer de nood en noodzaak om zich te beschermen. Elke overeenstemming, elke band, elke gemeenschappelijkheid dreigt steeds meer verloren te gaan voor langere tijd.

Alle redenen om deze processen van iemand uit het centrum te duwen en zich uit het centrum terug te trekken te voorkomen of tegen te gaan. Dit kan door negatieve spiraalvorming tegen te gaan. Concreet kan dit onder meer door de verschillende referentievormen te onderkennen. Door een strijd te vermijden tussen verschillende referentiekernen omwille van de tegenstelling of

de afstand. Door meerdere referenties samen te brengen en te zien wat de overeenkomsten zijn, wat de aanvullingen zijn, wat meervoudige belangen inhouden en hier aandacht voor vragen en zoeken. Door alternatieve referenties voor te stellen met kansen zich hier voor open te stellen zonder dat dit bedreiging hoeft in te houden. Door een nieuwe referentiegroep voor een toenevend deel of het geheel voor de toekomst te creëren waar ieder zich veilig kan voelen. Door te vermijden dat wie al de neiging heeft zich uit het centrum terug te trekken verder weg te drukken.

*S*tel je voor dat je in een groep in een zwakke positie komt te staan.

Stel je voor dat je in een groep helemaal alleen komt te staan.

Stel je voor dat je merkt er niet bij te horen.

Stel je voor dat anderen je niet aanvaarden zoals je bent.

Stel je voor dat anderen tegen je zijn.

Stel je voor dat je best doet om bij de groep te horen weinig verschil uitmaakt.

Stel je voor dat je merkt niet als anderen te kunnen zijn en doen.

Hoe zou jij dit ervaren ?

Hoe zou jij je voelen ?

Hoe zou jij reageren ?

Hoe zou jij je beschermen ?

Hoe zou jij herhaling trachten te vermijden ?

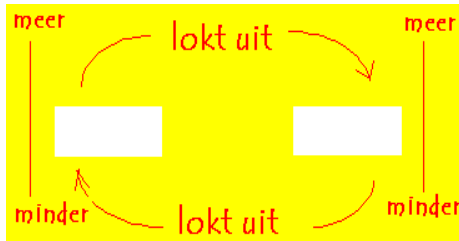
Welk effect zou dat op je op termijn kunnen hebben (eigenwaardegevoel, zelfvertrouwen, isolatie, initiatiefname, ...) ?

Hoe zou jij als opvoeder tegenover iemand handelen die dit ervaart ?

Wellicht wordt vaak te weinig het belang ingezien van tot het centrum van een groep te kunnen behoren. Wellicht wordt vaak ook te weinig de realiteit onderkend dat velen, individuen of subgroepen, zich uit het centrum bevindt. Deze realiteit wordt ook vaak niet aanvaard. Dit maakt dat vaak een druk op wie zich uit het centrum bevindt wordt uitgeoefend. Te weinig wordt wellicht de betekenis gezien van zelf ook zijn bijdrage te kunnen leveren en er planmatig continu naar te kunnen streven zoveel mogelijk enkelingen en subgroepen erbij te laten horen. Wellicht kan er hierbij naar gestreefd verschil niet als element van uitsluiting aan te wenden maar als referentieel voor erbijhoren. Zo kan je in zekere mate toch jezelf zijn én erbijhoren.

Geef hierboven bij middel van figuur in afbeelding voor je kind de plaats meer in of uit het centrum van de gezins- en samenlevingsgroep aan.

Circulaire beïnvloeding



Wat je zegt of doet
kan een reactie zijn op je kind.

Je reactie kan dan weer voor het kind het uitgangspunt worden waarop het op zijn beurt reageert.

Uitlokken

Een kind heeft een heel register aan percepties, gevoelens, verlangens, gedachten, herinneringen, fantasieën, lichaamssensaties, expressies en reacties waarvan sommige onder bepaalde omstandigheden, in bepaalde situaties en contexten worden gewekt, of welke het kind voor zichzelf zelf oproept in functie van wat het wil bereiken, behouden of vermijden.

Als ouder of opvoeder heb ook jij een heel register aan percepties, gevoelens, verlangens, gedachten, herinneringen, fantasieën, lichaamssensaties, expressies en reacties waarvan sommige onder bepaalde omstandigheden, in bepaalde situaties en contexten worden gewekt,

of welke jijzelf voor jezelf zelf oproept in functie van wat te willen bereiken, behouden of vermijden.

Wederzijdse beïnvloeding

Wanneer we als ouder of opvoeder reageren of handelen, lokken we bij het kind mogelijk een reactie of handelen uit samenhangend met de geactiveerde percepties, gevoelens, verlangens, gedachten, herinneringen, fantasieën, lichaamssensaties.

Dit kan een reactie of een handelen zijn welke we verkiezen of willen. Het kan evenwel net ook de omgekeerde reactie of handelen zijn die we niet verkiezen en net niet willen. Dit handelen of deze reactie van je kind kan op zijn beurt bij je een bepaald handelen of een reactie uitlokken die net niet wenselijk is voor het kind of het kind zelf niet wenst. Als ouder of kind kan je je van dit circulair proces van wederzijdse beïnvloeding onder de vorm van uitlokking bewust zijn of niet. Een wederzijdse beïnvloeding die de vorm aanneemt van circulaire uitlokkingsprocessen. Opvoeding wordt in dit verband terecht als een complementair en circulair proces beschreven, waarin ouder en kind beide betrokken en opeenvolgend aan zet zijn.

. Met ons ongeduld, proberen we ons kind vaak aan te sporen om te beginnen, door te zetten of met iets op te houden. Het ongeduld kan evenwel verzet en mogelijk

een blokkeren bij het kind uitlokken. Net wat we helemaal niet wilden. We wilden evenwel net het tegendeel, wat meer soepelheid en beweeglijkheid. Het verzet en het blokkeren en het gebrek aan soepelheid en beweeglijkheid van het kind kunnen bij ons ongenoegen en nog een groter ongeduld opwekken. Net het omgekeerde van wat het kind nodig heeft en wenst. Dit kan dan weer meer weerstand bij het kind opwekken. Door het eigen optreden lokt elk bij elkaar het tegendeel uit van wat te verkiezen. De hierdoor ontstane reactie van elk lokt het tegendeel uit van wat bij elkaar en wat zelf ook voor zichzelf te willen. Met ongeduld en verzet als resultaat, terwijl elk de voorkeur gaf aan geduld en medewerking.

Komt dit herhaaldelijk, of blijvend voor, of nog erg uitgesproken voor, dan verhoogt de kans nog van bij elkaar gedrag uit te lokken, waar elk door eigen optreden net wou tegen ingaan. Ieders reactie verhoogt de kans op herhaling, op niet meer ophouden of op een uitgesproken intensiteit, waardoor elk alsnog de ander wou bijsturen. De ander, die evenwel door je eigen optreden, steeds minder te activeren is voor wat je wou, maar integendeel versterkt vlucht in wat die met verstarring en meer extreem optreden alsnog bij je tracht te bereiken.

. Neem je gemakkelijk het voortouw om besluiteloosheid te voorkomen, dan kan dit net besluiteloosheid uitlokken, omdat er niet kan geoefend worden met zelf een

keuze te maken en doordat je beslistheid de mindere beslistheid juist sterker accentueert en doet ervaren. De geringe(re) beslistheid van het kind triggert dan juist jouw beslistheid en initiatiefname, die des te groter uitvalt naarmate deze van je kind geringer uitvalt. Door bij elkaar het tegendeel te triggeren wordt de oorsprong van elkaars probleem versterkt en evolueert de situatie in negatieve en meer uitgesproken zin.

Het risico is groot dat ieder zich stilaan neerlegt bij de ontwikkelings- en veranderingsongunstige situatie en je daardoor elkaar noodzaakt om in de ongunstige reactie tegenover elkaar door te gaan.

. Als ouder verwacht je geen beslistheid en initiatief meer van je kind en bestendig je zo zijn besluiteloosheid en passiviteit. Als kind verwacht je niet meer inspanningen te kunnen doen om zelf meer beslist te zijn en initiatief te kunnen nemen en bestendig je zo het overwicht van de ouder. Op die manier blijf je bij elkaar uitlokken wat elk tegenhoudt om verandering en ontwikkeling toe te laten.

Ongunstige wederzijdse beïnvloeding

Als ouder loop je door dit wederzijds uitlokkingsproces met je eigen gedrag het risico het gedrag van het kind ongunstig mee vorm te geven. Je loopt hierbij het risico elkaar vast te houden in een wederzijds ongewild expressie- en gedragspatroon dat telkenmale opnieuw

wordt geactiveerd door het eigen expressie- en gedragspatroon. Een bijkomend risico is dat je elkaar blijvend versterkt in dit patroon. Zo dat je op een bepaald moment aanvoelt dat het zo niet verder kan. Je wil niet dat je kind verder in die richting evolueert. Door je mogelijk aanvoelen van te weinig verwachtingen en eisen aan je kind te stellen en zelf te meegaand en te zwak te zijn, riskeer je je handelen nog te versterken, met een meer uitgesproken zijn van het ongewilde gedrag van je kind tot gevolg, iets waartegen je juist opkwam.

- . Je dominantie die afhankelijkheid bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt weer je dominantie triggert.
- . Je praten welke zwijgen bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt weer je praten triggert.
- . Je aanval die verdediging bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt weer je aanval triggert.
- . Je controle welke zich verbergen bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt weer je controle triggert.
- . Je kritiek die passiviteit bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt weer je kritiek triggert.
- . Je agressie die opstandigheid bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt weer je agressie triggert.
- . Je wedijveren die teruggetrokkenheid bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt weer je wedijveren triggert.
- . Je twijfel die onzekerheid bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt weer je twijfel triggert.
- . Je superioriteit die onderdanigheid bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt weer je superioriteit triggert.

- . Je weet-al die weet-niets bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt weer je weet-al triggert.
- . Je inschikkelijkheid en volgen die bij je kind zijn zin doen uitlokt, welke op zijn beurt je inschikkelijkheid en volgen triggert.
- . Je voortdurend begrenzen die grenseloosheid bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt je begrenzen triggert.
- . Je continu bevelen en bijsturen die onbedachtzaamheid bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt je bevelen en bijsturen triggert.

De eigengereidheid van de peuter, bijvoorbeeld, kan leiden tot een reeks disfunctionele reacties van de ouder waaronder het beperken van de autonome wensen van het kind, het geven van buitensporige aanwijzingen, of het verstoren van zijn kansen om zelfstandig vaardigheden te ontwikkelen om zijn gedrag te reguleren. Dit kan leiden tot nog meer verzet van het kind om zich te handhaven. De bedoeling van de ouder met zijn overdirectief zijn is het gedrag van het kind te beheersen en onder controle te krijgen.

Wanneer ouders evenwel op een rustige, zelfzekere manier hiermee weten omgaan, reageren met meer autonomie-ondersteuning en minder ontwrichtend en controlerend gedrag, dan zal het kind minder krachtig uit de hoek komen en meer welwillend zijn. Het ervaart een zekere ruimte en het ervaart invloed te krijgen. De negatieve spiraal wordt dan omgekeerd.

Uit onderzoek van New York University kwam, bij wijze van illustratie, naar voren dat negatief opvoeden in de vroege kindertijd gevolgen heeft voor later. Negatieve opvoeding kwam tot uiting in negatieve emoties tegenover het kind en ruwe behandeling van het kind, die met de tijd escaleerden bij conflict. Dit leidde tot uitgesproken negatieve emoties en heftige reacties bij het kind, wat dan weer de vijandigheid bij de ouder voedde. Negatief ouderschap en niet zozeer het temperament van het kind bleek de weg te banen voor vijandigheid en negatieve emoties bij ouder en kind tijdens de peuterjaren, waarbij het slechtste in elk naar voren kwam. Dit resulteerde later voor het kind in meer gedragsproblemen op school.

Gunstige wederzijdse beïnvloeding

Waar deze circulaire uitlokkingsprocessen het risico inhouden beiden uit te komen waar niet te willen en elkaar vast te houden, houden ze anderzijds de kans in zelf het positieve gedrag bij elkaar te kunnen uitlokken door de eigen expressie en het eigen handelen zo bij te stellen dat het gedragsverandering bij elkaar toelaat en het die kan activeren. Je kind willen veranderen kan niet steeds direct, door je eigen inbreng evenwel te veranderen creëer je kansen om verandering bij je kind te activeren. Door de positieve reactie die je bij je kind uitlokt, kan deze op haar beurt een verdere positieve omgang van je

met je kind activeren. Zo lok je bij elkaar een positief expressie- en gedragspatroon uit, hou je elkaar hierin vast en creëer je kansen voor nog een toename hiervan.

- . Je positiviteit die openheid bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt je positiviteit triggert.
- . Je bereidheid tot helpen die samenwerking bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt je bereidwilligheid triggert.
- . Je discretie die vertrouwen bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt je discretie triggert.
- . Je respect dat respect bij je kind uitlokt, welke op zijn beurt je respect triggert.
- . Je kalmte die bij je kind rust uitlokt, welke op zijn beurt je kalmte triggert.
- . Je relativiseringsvermogen die bij je kind paniek deactiveert, welke op zijn beurt je relativiseringsvermogen triggert.
- . Je verantwoordelijkheid geven die zich verantwoordelijk voelen bij je kind activeert, welke op zijn beurt je verantwoordelijkheid geven triggert.

Waar je als ouder niet lukt in rechtstreekse beïnvloeding van je kind, kan je dus steeds de indirecte gebruiken door je eigen expressie en gedrag te veranderen, en zo de expressie en het gedrag van je kind in beweging te brengen.

- . Wil je bijvoorbeeld dat je kind rustig zou worden en je aandringen helpt niet, dan kan je steeds zelf proberen

een rustige toon te zetten of kan je een moeilijkheid even laten rusten of kan je escalatie trachten vermijden en zo rust bij je kind uitlokken.

Ouders kunnen soms vaststellen dat, bijvoorbeeld, de ene positiviteit de ander niet is, de eerste heeft geen openheid tot gevolg, de andere wel. Het is dan belangrijk op de juiste wijze positief te zijn zodat het de openheid kan activeren en het gesloten-zijn kan de-activeren. Mogelijk was er onvoldoende aandacht om de geslotenheid van je kind te de-activeren, zodat de geactiveerde openheid op zich onvoldoende kansen kreeg.

Meerdere uitlokkingspatronen

Wat elk bij elkaar uitlokt kan heel verschillend zijn. We gaven reeds aan dat er een positieve beïnvloeding kan zijn, maar ook een negatieve. Het kan zijn dat je elkaar in de tegenpool vasthoudt en dat je in deze tegenstelling nog wordt versterkt. Het kan ook zijn dat je een actie en reactie in stand houdt, waarbij niemand enige toegeving of verandering wil. Zo trigger je beide elkaar om een soort van spiegelgedrag te vertonen. Mijn niet akkoord zijn met je, lokt bij elkaar een niet akkoord reactie uit. Ook het tegendeel is mogelijk dat je elk op elkaar weet in te spelen en je elk op zich laat inspelen. Je opgemerkt vertrouwen lokt bij mij een te vertrouwen zijn uit. Je volwassen aanspreekwijze lokt bij mij een volwassen reactie uit. Zo kan naast een complementaire uitlokkingsproces, een symmetrisch of een gelijksoortige uitlokkingsproces

zich voordoen. Hoe je elkaar benadert, zal bepalen welk interactieproces wordt uitgelokt.

Bij een complementair en een symmetrisch uitlokkingspatroon tracht je elk met veel inspanningen iets te vermijden of te voorkomen bij elkaar waar je bang voor bent of waar je weerstand tegenover vertoont. Vooral je perceptie van elkaar en van elkaars verwachte reactie lokt je eigen expressie en handelen uit. Je vooruit willen met je kind in een bepaalde richting, kan maken dat je kind afremt of aanstuurt op een andere richting. Je willen meekrijgen als ouder voor iets wat het kind graag wil, kan maken dat je als ouder weinig toegeeflijk reageert of aanstuurt op iets anders.

Bij een gelijksoortig uitlokkingspatroon tracht je elk moeite te doen om iets te bereiken bij elkaar of te behouden wat je verkiest en waar je naar toe wil. Je niet verwijtende benadering van je kind, kan maken dat je kind ook elk verwijt achterwege wil laten. Het elkaar geen schuld geven en niet willen afstraffen, kan maken samen op het spoor van betrokkenheid en elkaar ondersteunen terecht te komen.

Gekend bij ouders ... en kind

Ouders zijn zich soms op een of andere manier bewust van dit wederzijds uitlokkingsproces. Ze zeggen dan aan hun kind omdat jij niet luistert moet ik je dit voorrecht ontzeggen. Ik zou je graag dit voorrecht teruggeven, dit

kan pas als je belooft te luisteren. Kinderen geven dit ook soms aan. Ik ben kwaad op je omdat je me dit verbiedt. Ze geven meteen ook aan hoe de ouder hun kwaadheid kan wegnemen. Iets wat voor de ouder uiteraard niet steeds zo voor de hand ligt.

Ouders gebruiken dit uitlokkingsproces ook soms voorwaardelijk, om het gedrag van hun kind bij te sturen. Ik luister maar als je niet roept. Ze maken dan duidelijk dat het roepen van het kind hun niet luisteren activeert en dat het niet roepen het niet luisteren kan de-activeren. Kinderen doen dit eveneens. Ik zal dit doen als je niet meer kwaad bent.

In bepaalde gevallen kan elk zijn moeilijk doen dan als middel gebruiken om van elkaar dat gedaan te krijgen wat die oorspronkelijk of spontaan niet wou. In die gevallen kan er best voorzichtig mee omgesprongen worden. Het zou ertoe kunnen leiden circulair bij elkaar door je toegeeflijkheid iets uit te lokken wat je helemaal niet wenst en dit zo nog te versterken. Je kind roept steeds om je indirect ertoe te brengen te luisteren, zodat het je kan belonen met rustig praten. Je bent steeds slecht gezind om je kind er indirect toe te brengen te doen wat je wil, zodat je het kan belonen met kalmeren.

Meer of minder wederzijdse beïnvloeding

Mogelijk lopen er meerdere circulaire uitlokkingsprocessen door elkaar. Meerdere tussen dezelfde personen.

Maar ook met verschillende andere relevante personen. Zo kan je als ouder soms merken dat wanneer je door verandering van je eigen expressie en gedrag verandering bij je kind tracht te bewerkstelligen, dit niet het verwachte resultaat heeft. Je kind zit dan mogelijk vast in andere afhankelijkheden met je of tegenover andere voor je kind relevante personen uit zijn leefomgeving. Je kind wil best wel luisteren omdat je zelf ook naar je kind luistert, maar je verwijtende opstelling naar je kind belet je kind erg open te zijn. Of je kind voelt zich mogelijk door zijn band met zijn zus verplicht over bepaalde onderwerpen erg oppervlakkig te doen. Andere elementen die ander gedrag uitlokken, beletten dan dat je door je gedragsverandering bij je kind de gewenste gedragsverandering weet te bereiken.

Soms kan je als ouder merken dat de eigen verandering niet de gewenste verandering bij je kind teweegbrengt. Er is dan wel verandering bij je kind maar de inhoud en de vorm stemmen niet overeen met wat jezelf verkiest. . Door minder voortdurend tussen te komen, lok je bij het kind meer autonomie uit. De autonomie die je vaststelt, is evenwel niet die jij verkiest. Je wil dat je je kind minder moet helpen, maar je had niet onmiddellijk het eigen keuzes maken van je kind op het oog.

Soms kan je ook merken dat je verandering helemaal geen invloed heeft op je kind, zonder dat de reeds vermelde remmende factoren spelen. Het reactiepatroon

dat je kind vertoonde had dan wellicht weinig te maken met wederzijdse beïnvloeding, maar was eerder, of in een andere context ontstaan. Hooguit kan je trachten door je omgang met het kind een ander reactiepatroon te wekken.

. Je kind gebruikt gemakkelijk krachtwoorden die het wellicht buitenshuis opgestoken heeft. Hoe rustig je je als ouder ook gedraagt het kind grijpt als je het begrenst gemakkelijk naar deze krachttermen. Als ouder kan je trachten het kind zijn gevoelens meer direct te laten verwoorden, en dit reactieschema te activeren eerder dan het schema krachtwoordengebruik. 'Verdorie toch weer niet' laten verwoorden als 'Als ik niet mag dan voel ik boosheid opkomen'.

Slachtoffer-dader wederzijdse beïnvloeding

Met je handelen kan je gemakkelijk de ander tot slachtoffer te maken. Wie slachtoffer is, kan dan gemakkelijk zichzelf gerechtigd voelen de ander op zijn beurt tot slachtoffer te maken, omwille van de schade en de tekorten die je zelf ervaarde en omwille van de afwezigheid van erkenning. Gezien de mogelijke circulariteit kan elk de ander tot slachtoffer maken waardoor het samen enkel nog erger wordt.

. Je hebt je kind reeds herhaaldelijk gevraagd te helpen. Steeds kom je er op uit dat je alles alleen hebt te doen. Je voelt je dan ook nog weinig bereid op een vraag van

je kind in te gaan. Het verdient niet dat je moeite voor hem of haar zou doen. Pas als je kind bereid is zich te verontschuldigen en te erkennen hoe het je onrecht aandoet ben je bereid nog iets voor hem of haar te doen.

. Je kind heeft reeds herhaaldelijk laten merken het erg te vinden te worden uitgelachen telkens het aangeeft iets nog niet alleen te kunnen. Het voelt zich dan nog weinig bereid op vragen van je in te gaan, onder meer uit angst toch weer opmerkingen te krijgen. In zijn ogen verdien je niet dat het iets zou doen waarop mogelijk weer verwijten zouden kunnen volgen voor te weinig alleen aankunnen. Pas als je beloofd hem of haar niet meer uit te lachen en je toegeeft dat dit onterecht was, kan je enige inschikkelijkheid verhoppen.

Door oog te hebben hoe naar elkaar toe recht te herstellen en schade ongedaan te maken of te begrenzen, kan wellicht getracht de negatieve spiraal te doorbreken en kan je bij elkaar bereidheid en tegemoetkoming opwekken. Dit kan nog versterkt door ieders verdienste te onderkennen en naar elkaar toe te erkennen.

Jezelf als sta in de weg

Als ouder kan je er op letten waar je bij circulaire beïnvloeding door je eigen handelen mogelijk voor in de weg staat, zodat je mogelijk wat je wenst niet bij je kind kan activeren.

Je afstand tegenover je kind die mogelijk het nabijheidszoeken van je kind activeert, maar er tegelijk voor zorgt dat meer afstand niet lukken kan. Je afstand blokkeert een mogelijke afstand bij je kind. Omgekeerd geldt ook dat het nabijheidszoeken van je kind een sta in de weg is voor meer afstand als ouder en er voor zorgt dat meer afstand niet kan lukken. De nabijheid van het kind blokkeert een mogelijke afstand van je tegenover je kind.

Je praten die de zwijgzaamheid bij je kind activeert, maar er tegelijk voor zorgt dat meer praten van je kind niet mogelijk is. Je praten blokkeert een mogelijk praten van je kind. Omgekeerd geldt ook dat de zwijgzaamheid van je kind een sta in de weg is voor het niet-praten van je. Het zwijgen van je kind blokkeert een mogelijk zwijgen van je.

Wie komt eerst, wat komt later

Bij wederzijdse beïnvloeding merk je dus dat je wederzijdse invloed op elkaar uitoefent ofwel in het negatieve, zodat een negatieve en escalerende spiraal ontstaat, ofwel in het positieve, zodat een positieve en versterkende spiraal kan ontstaan.

In deze spiraal volgt veelal elk de ander en reageert je op elkaar. Je kind ontvlucht je, dus ga je het achterna. Voor je kind is het net hetzelfde. Je gaat je kind achterna, dus ontvlucht het kind je.

Om deze spiraal te doorbreken, kan je er voor kiezen elkaar niet te volgen, maar zelf de leiding te nemen en kan je er tevens voor kiezen niet op elkaar te reageren, maar zelf een 'ageren' of initiatief te verkiezen. Je gedrag vertrekt dan bij jezelf, bij iets wat jezelf kiest. Mijn kind loopt steeds van mij weg, dus loop ik er telkens achteraan. Ik kies er voor voorop te lopen en niet mijn kind achteraan te komen. Mijn kind zal steeds meer geneigd zijn, vanuit eigen ervaren anders verloren te lopen, steeds meer in de buurt te blijven en te volgen. Je kind reageert, jij ageert. Je kind volgt, jij neemt de leiding. In circulaire uitlokkingsprocessen is het dus belangrijk te onderkennen wie zich laat uitlokken en reageert en wie uitlokt en ageert.

In het verleden is er niet steeds aandacht geweest voor wie in de eerste plaats uitlokt en wie wordt uitgelokt. Wie uitlokt kleurt meteen ook waar om heen het komt te draaien. Zoals bijvoorbeeld dominantie en afhankelijkheid, zoals zelfzekerheid en onzekerheid. Wie zette uiteindelijk de toon? Is het de afhankelijkheid en de onzekerheid van het kind, dan is er een groot risico op dominantie en zelfzekerheid van ouders. Zetten evenwel de ouders door hun dominantie en zelfzekerheid de toon en bezetten ze de overeenkomstige plaats voor het kind, dan dwingen ze hun kind mogelijk in complementaire afhankelijkheid en onzekerheid. Laten ze evenwel ruimte voor hun kind, dan kan dit gemakkelijk resulteren in een symmetrische dominantie en zelfzekerheid bij het kind.

Wie de leiding neemt of ageert heeft meer keuze, voor hem of haar is het meer gewild. Wie volgt of reageert heeft minder keuzevrijheid, voor hem of haar wordt het meer zo gemaakt. Wie bijvoorbeeld dwingt en weinig geneigd is tot luisteren, zal mogelijk te maken krijgen met iemand die steeds meer weerstand en verzet toont ook al wil die laatste dat zelf helemaal niet. Zijn of haar reactie zal evenwel meteen zorgen voor gerechtiging en uitlokking van meer dwang met minder luisteren. Van de tweede kunnen dan zijn negatieve kanten steeds meer aangesproken worden, terwijl die er vanuit zichzelf of in een ander context nooit toe gekomen zou zijn. Maar hiertoe wel wordt uitgelokt door de aanvankelijke eigen-gereide dwang van de eerste.

Wie iets niet kan, zal de hulp inroepen van wie iets wel kan. De geboden hulp kan maken dat iets nooit wordt geleerd. De zwakke kanten worden door de sterke kanten van de ander in stand gehouden. De zwakste neemt de leiding en maakt dat de sterkste moet reageren.

Het bepalend zijn van wie dominant initiatief neemt voor de aard van de circulariteit, kan meteen ook verklaren waarom bij ondergaan geweld of misbruik het kind niet uitlokkend kan worden gezien, maar wel de ouder, en het kind geen aandeel heeft in dit gebeuren.

Waar aanvankelijk ieders reactie een gevolg was van wat als oorzaak voorafging, kan dus ieders actie een middel

worden voor wat als doel wordt nagestreefd. In dit geval kunnen ook beiden samen de leiding en verantwoordelijkheid nemen voor wat je samen wil. Dit voorkomt beiden het slachtoffer te worden van wat samen niet te willen.

Ongunstige ongewilde (schema)activeringen

Iemand lokt het uit of verplicht je een bepaald voor jezelf ongewenst schema te activeren. Een schema als manier om iets op te nemen, waar te nemen en te reageren. In een relatie gebeurt dit veelal wederzijds en escalerend naar elkaar toe. In steeds meerdere mate wordt de intensiteit of het aantal schema's voor opname, waarneming en reactie door elkaar veelal onbewust opgevoerd.

Bijvoorbeeld, een kind gaat in een ouder-kindrelatie in de aanval en tracht te domineren waardoor de ouder zich wil verdedigen en het machtsevenwicht tracht te herstellen om zichzelf te beschermen en het geheel draaiend te houden. Dit lokt bij het kind mogelijk meer aanval en dominantie uit. De ouder tracht mogelijk afstand te winnen of niet te reageren om de impact en het destructieve te verminderen, waardoor mogelijk het kind de ouder meer tracht vast te houden en op te eisen. Door het kind worden in de ouder schema's, als kanten en delen, geactiveerd op zo'n wijze wat de ouder zelf helemaal niet wenst en zelf spontaan nooit zou doen. De ouder moet evenwel de schema-dans volgen door het kind gestart en opgevoerd. Die doet dit om het leefbaar en werkend te houden

en niet nog erger te maken. Beiden zullen gemakkelijk de indruk hebben dat de ander begon en aan de basis ligt van de verplichte schema-dans.

Nog een voorbeeld, een kind maakt zich gemakkelijk van alles af. Dit verplicht de ouder tegen zijn gewoonte en zin in alles op te volgen en in orde te maken en houden. Omdat de ouder het overneemt en alles in het oog houdt, maakt de kind het zich nog gemakkelijker, finaal kan immers gerekend op de ouder. Twee processen doen zich hier mogelijk voor : het kind is niet in staat tot zelfstandigheid of nog niet hiertoe in staat, en de geactiveerde schema's bij de ouder bevorderen de zelfstandigheid geenszins en houden ze mogelijk tegen. Willen ernstige problemen voorkomen worden en het geheel functioneel blijven, dan zal de ouder evenwel de uitgelokte schema's tegen eigen wil in actief dienen te houden.

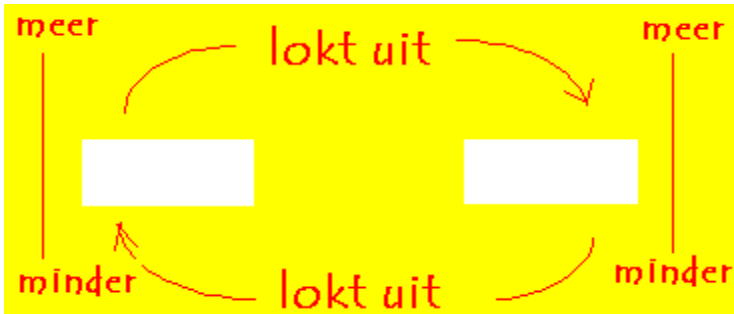
Mogelijk doet zich een combinatie van dominantie en afhankelijkheid voor. Dit is, bijvoorbeeld, zo als een kind eist dat de ouder alles doet. Dit schept voor de ouder een zeer moeilijke situatie. De ouder zal zich moeten verdedigen wil die niet helemaal ten onder gaan, tegelijk zal deze veel zorg op zich moeten nemen. Zo deze zich mogelijk verdedigt door niet automatisch alles op zich te nemen, kan hierin door het kind onwil opgemerkt worden, wat nog kan leiden tot meer dominantie en verwachtingen tegenover de ouder. De ouder dient zijn verdediging en continu zorgend zijn te activeren, wat die in feite helemaal niet wenst. Soms wordt dit nog versterkt als het

kind vijandige gevoelens als reactie op wat het meent te ervaren ontwikkelt. Als ouder kom je dan ongewild in het vijandige kamp terecht vanuit een geactiveerde tweedeling: medestander of tegenstander, vriend of vijand. Het kind tracht dan mogelijk de ouder te isoleren door partij te kiezen voor anderen tegen de ouder in.

Komt deze vijandigheid bij het voorgaande nog bij dan ontstaat een nog meer complexe en tegenstrijdige situatie : als ongewilde tegenstander (ingevolge ervaren vijandigheid) moet de ouder zich dan verdedigen (ingevolge ervaren dominantie) in een situatie van zorg te moeten bieden (ingevolge ervaren onzelfstandigheid).

Het gekke is dat net het tegenstander zijn als ouder die zich verdedigt maar toch zorg opneemt, bij het kind dominantie, afhankelijkheid en vijandigheid uitlokt, versterkt en vasthoudt. Net allemaal zijnswijzen die ongunstig uitwerken op het kind en zijn ontwikkeling.

Geef de circulaire beïnvloeding aan die voor je van toepassing is en geef aan welke je wenst :



dominantie
praten
aanval
controle
kritiek
agressie
wedijver
twijfel
superioriteit
weet-al
inschikkelijk
begrenzen
bevelen
ongeduld

afhankelijkheid
zwijgen
verdediging
verbergen
passiviteit
opstandigheid
terugtrekking
onzekerheid
onderdanig
weet-niets
volgen
grenzeloosheid
onbedachtzaam
blokkeren

beslistheid
initiatief
te kijk stellen
niets meer doen
afstand houden
achtternalopen
positiviteit
helpen
discretie
respect
kalmte
relativering
verantwoorde-
lijkheid geven
...

besluiteloos
passiviteit
niet aandurven
niet meedoen
toenaderen
eigen zin doen
openheid
samenwerking
vertrouwen
respect
rust
paniek
verantwoorde-
lijk voelen
...

Veel aandacht
vragen,
Claimgedrag



Elk kind heeft behoefte aan aandacht.

Hoe hier mee omgaan zo het kind veel aandacht
vraagt ?

- 'Mama, mama ! Kijk eens !'
- 'Papa, mag ik ?'
- 'Mama, wat is dit ?'
- 'Papa, kom eens helpen !'
- 'Mama, mama, mama, is dit juist ?'
- 'Papa, krijg ik ook een stuk ?'
- 'Mama, ik mag niet meedoen.'
- 'Papa, ze plaagt me.'
- 'Mama, wanneer gaan we naar oma ?'
- 'Mama, papa, ik heb honger.'

Elke ouder vindt het oké er te zijn voor zijn kind. Elke
ouder vindt het oké dat zijn kind beroep doet op hem of

haar. Elke ouder vindt het oké het kind **voldoende aandacht te geven**.

Dit is voor ouders geen probleem. Het probleem ontstaat wanneer je er als ouder te veel moet zijn voor je kind, als het te veel beroep op je doet, te veel aandacht vraagt.

Dit te veel is erg subjectief bepaald. Als ouder kan je het snel te veel vinden. Of je kan op sommige momenten als jezelf al erg belast wordt, het gemakkelijker te veel vinden.

Voor een belangrijk deel heeft veel aandacht vragen en claimen te maken met jezelf als ouder en niet in de eerste plaats met je kind. Het is dan niet prettig voor je, het overbelast je.

Zodra je je overvraagt voelt, ga je kijken of je dit niet kan afremmen en hoe je dit concreet zou kunnen doen.

Je gaat kijken of je dit wel *kán* afremmen en je hierdoor niet de behoeften van het kind gaat verwaarlozen.

Je wil **precies weten** welke nood van het kind aan de basis ligt van zijn aandachtvragen en claimen. En of deze nood gerechtvaardigd is.

Je wil ook weten welke reactie, ingaan op of tegen je kind ingaan, het meest helpt voor je kind. Help je op termijn je kind vooruit door er op in te gaan, of help je je kind vooruit door er tegen in te gaan of niet op in te gaan.

Je kan in je reactie steeds hiermee rekening houden :

1. wat betekent ze voor je kind op **korte termijn** nu;
2. wat betekent ze voor je kind op **lange termijn** later.

Je kan in je reactie ook steeds met jezelf rekening houden :

1. wat betekent de situatie van aandacht vragen voor je nu, kan je het aan;
2. wat betekent de situatie van aandacht vragen voor je op termijn, kan je het volhouden steeds op die manier te reageren.

Let je er voldoende op dat je door je reactie nu meteen, ook **je kind leert** wat het in de toekomst kan herhalen.

Reageer je op wat je kind zegt of vraagt op een positieve wijze, dan verhoogt de kans of frequentie van herhaling van het aandacht- vragen van je kind. Reageer je negatief of niet, dan verminder je de kans of frequentie op herhaling van het aandachtvragen van je kind.

Zo draag je bij aan de gewoontevorming van meer of minder aandachtvragen.

Reageer je eerst niet en uiteindelijk wanneer je kind maar blijft zeuren of het te bont maakt of dreigt te maken, wel, dan riskeer je dat je kind leert dat het moet **volhouden** of moet aandringen om een gewenste reactie van je te bekomen.

Reageer je eerst wel positief en nadien niet meer of negatief, dan riskeer je dat je kind herhaaldelijk met korte onderbrekingen aandacht zal zoeken omdat het tracht te krijgen wat te krijgen is **nu** voor je van gedacht verandert.

Ben je wisselend in je reactie, dan zal de aandacht van je kind hier gemakkelijk op gevestigd worden. Zijn aanvoelen van het heeft zin of het heeft geen zin werkt dan minder. Het wil door opvolgen en denken over de situatie er achter komen wat het kan of niet kan verwachten.

Het zal zijn aandachtvragend gedrag dan gemakkelijk **afstemmen op wat het verwacht**. Wat het verwacht zal ook mee afhangen van wat je verwacht. Heb je graag dat je kind je aandacht opeist, dan kan dit ook opgepikt worden door het kind, die mee instaat voor de sfeer en het comfort van het dagelijks gebeuren.

Vandaag neemt een kind voor zijn ouders een belangrijke plaats in in het sociaal gebeuren. Veel komt vaak rond het kind te draaien. Aan tafel krijgt het kind veel aandacht. Er wordt met het kind gepraat en wat het kind doet, wordt veelal met aandacht gevolgd.

Kinderen kunnen zo aanvoelen welke plaats ze innemen en wat er van hen verwacht wordt. Ze genieten vaak van de aandacht die ze krijgen en de rol die ze spelen in gezelschap.

Wat ze zeggen en doen krijgt vaak volle aandacht. Er wordt ook heel vaak over het kind gepraat op een heel positieve wijze. Dit gebeurt in termen van hoe het zijn ouders verrast en welke moeite deze bereid zijn te doen om het welbevinden van het kind te garanderen.

Het kind krijgt niet gemakkelijk het gevoel wanneer het hier in meegaat, het storend zou werken voor zijn omgeving.

Door de vele aandacht die ouders geven aan het kind, staan ze bovendien model voor de vele aandacht die een kind geeft aan de ouders. Als kind praat je hierdoor gemakkelijk veel met je ouders, omdat de ouders ook veel met je praten.

Door veel aandacht te geven als ouder, geef je indirect de boodschap door dat een kind zijn plan niet alleen

hoeft te trekken, dat het zich steeds tot iemand kan wenden en dat zelfstandigheid niet iets is wat je onmiddellijk verwacht.

Het kind kan vanuit die **impliciete beeldvorming** die je aanreikt, hier op ingaan. En zo het met een vraag zit of zo het een moeilijkheid tegenkomt, zich onmiddellijk tot de omgeving wenden voor een antwoord of hulp.

Doordat je er als ouder wil zijn voor je kind, zeg je niet gemakkelijk neen. Dit maakt dat je kind je ook gemakkelijk gaat opeisen, omdat je toch meestal ingaat op je kind en akkoord gaat.

Je wil niet **overkomen als** de verbiedende ouder die streng is en niets toelaat. Of die autoritair het kind dirigeert. Liever verkies je te luisteren naar je kind en wil je er op inspelen en zo mogelijk op ingaan.

Zo dat je kan rekenen op de liefde van je kind, zo hoop je, en niet te maken krijgt met zijn haat. Liefde die zich thans vertaalt in blijheid met je en haat die kan vermenden door de boosheid van je kind hier en nu niet te wekken.

Door als ouder eerder of erg onzeker te zijn over je geliefd zijn bij je kind, kan je gemakkelijk ook enige **onzekerheid** bij je kind wekken. Bijvoorbeeld, of het als kind

nog door je geliefd wordt. Je kind kan dan door zijn aandacht vragen voortdurend en herhaaldelijk bevestiging hiervoor willen vragen.

Het kind wil weten of alles nog in orde is, en of wat er nu is, ook je goedkeuring heeft.

Als ouder kan je merken dat op bepaalde momenten en tijdstippen het claimend gedrag van het kind sterker is en vaker voorkomt.

Ook al zijn er wellicht verschillen die naast de invloed van de opvoeding zoals hier beschreven, teruggaan op het temperament van het kind. Zodat het één kind meer aandacht vraagt of meer eisend is dan het ander kind.

Is het aandachtvragend en claimend gedrag tijdelijk, dan houdt het wellicht **verband met de ontwikkelingsfase** waarin het kind zich bevindt. Zo kan het anderhalf jaar oude kind zich willen manifesteren en er bevestiging voor zoeken. Zo ook kan het kind in de puberteit meer afstand willen nemen en meer op zich willen staan en deze positie zonodig willen trachten afdwingen.

Is de omvang van het kerngezin klein, zoals kind alleen, en is het sociaal netwerk beperkt, omdat er weinig contact en omgang met de omgeving is, dan komt de druk van het kind vooral op de enkele leden van het gezin en

het kleine netwerk te liggen. Zodat het kind al heel snel als veel en erg vragend overkomt.

De inperkende houding uit noodzaak van **de kleine onmiddellijke omgeving** wordt dan weinig gecompenseerd door een bredere omgeving die meer speelruimte toelaat. De inperkende houding brengt dan heel snel een tegenreactie bij het kind op gang die zich kenmerkt door zelfstandigheid bevechten. Met de gewekte ingesteldheid pas te stoppen zo dit bereikt wordt.

Kom je als ouder te snel tussen om het kind te troosten of gerust te stellen, dan verwacht het kind ook je tussenkomst hiervoor. Het zal dan zelf weinig inspanning hier toe doen zo het in die situatie terecht komt.

Best kan je als ouder pas aandacht aan je kind besteden en reageren wanneer het kind een aanvang neemt met tot rust komen of zichzelf geruststellen. Wacht even tot het kind rustiger is dan ervoor en zichzelf geruststelt, vooraleer je reageert. Bevrediging weten uitstellen en zichzelf kalmeren en troosten zijn **belangrijke vaardigheden die aandachtvragen weten terugdringen**.

Ga je voortdurend tegen je kind in omdat het iets doet dat je niet wil, dan kan het kind stilaan gewoon worden aan dit **negatieve aandacht** krijgen van je. Aan je begrenzing, aan je oordeel, aan je opmerking, aan je verwijt.

Het kind kan dan op andere momenten ongewild diezelfde reactie van je uitlokken. Dit omdat het op die momenten het gevoel heeft dat het iets mist wat zo vaak voorkomt, namelijk je opmerkingen en je reactie.

Door je ongenoegen over wat je kind zegt en doet naar hem of haar toe te uiten, bestaat de kans dat je ongenoegen ook ongenoegen bij je kind opwekt. Je zit dan op een **negatief spoor**. Jij wil je kind afremmen door je ongenoegen te uiten, en je kind tracht net hetzelfde naar je toe te doen. Namelijk je afremmen in je ongenoegen door vervelend te doen.

Het resultaat is evenwel gemakkelijk een wederzijds toenemend en escalerend ongenoegen. Wat in je geactiveerd is, activeert iets gelijkaardigs in je kind. Alsof je elkaar aanzet, of aansteekt. Met je emotionele expressie besmet je als het ware ongewild je kind.

Een kind dat veel aandacht krijgt, kan deze aandacht willen gaande houden, uit angst dat er een einde aan zou komen.

Het wil weten of het nog steeds op je aandacht kan rekenen, en probeert **er zich voortdurend van te vergewissen** door je aandacht op te eisen en te zien of hierin nog niets is veranderd.

In het verleden kan het kind de ervaring hebben opgedaan dat het geen aandacht kreeg en aan zichzelf werd overgelaten. Dit wil het niet meer opnieuw meemaken. Vandaar een voortdurend controleren of het op je aandacht kan rekenen.

Als ouder vind je het claimend gedrag van je kind niet zo prettig. Eigenlijk wil je hier tegenin gaan en je kind **de leiding** of zijn overaandeel afnemen. Het kind voelt dit gemakkelijk aan dat je zijn claimend gedrag niet gunstig gezind bent.

Om die reden wil het mogelijk zich er via zijn continu aandachtvragen van vergewissen of het het nog wel voor het zeggen heeft en jij het niet van hem of haar hebt overgenomen.

Zo kan ook de geboorte van een broertje of een zusje betekenen dat het een deel van zijn aandacht genieten door zijn de ouders moet afgeven.

Het kind kan dan onzeker worden over **zijn positie** en door aandachtvragen willen nagaan waar het staat. Het kan eventueel het moeten aandachtdelen trachten terugschreeven of ongedaan maken.

Door het kind duidelijkheid en zekerheid te bieden dat het voldoende aandacht zal kunnen genieten, kan dit uitzoeken of proberen terugschroeven door het kind grotendeels voorkomen worden.

Vaak zal het claimen erger worden op het moment dat het kind vreest met verlies geconfronteerd te worden. Het wil iets krijgen of het wil iets niet doen en merkt dat dit zomaar niet zal lukken. Door meer kracht te zetten, hoopt het alsnog zijn gelijk of voordeel te halen.

Als ouder kan je proberen je kind **tijdig in te lichten** over wat gaat gebeuren, zodat het hier mee rekening kan houden en er zich reeds op kan instellen of er aan kan wennen. Je kan dan beroep doen op je kind om hier op in te gaan en je kan dan eventueel afspraken maken. 'Jij kan flink zijn !' 'Wat ben jij al groot dat je dat alleen kan !' 'Als je luistert, mag je morgen.', enzomeer.

Mogelijk kan het zijn dat je je kind hebt bijgestuurd of iets hebt verboden en dat het aandachtvragen van je kind zoveel betekent als een poging om dit alsnog ongedaan te maken of je ontmoedigen dit nog eens een volgende maal te herhalen.

Zijn zeurderig aandachtvragen is dan de **prijs** die je moet betalen zo je het iets ontzegt of iets vraagt.

Mogelijk kan het niet gaan om aandachtvragen, maar eerder om **aandachtgeven**. Mogelijk kan het niet gaan om je iets te willen afleren. Integendeel kan het aandachtgeven te maken hebben met een poging om van je verwachting af te zien.

De aandacht die je krijgt, wil je afleiden. Het vriendelijk zijn van je kind, wil je doen afzien van je reactie of je eis. Als ik zo lief voor je ben, kan je me toch niets weigeren. Een kind neigt gemakkelijk op een meer extreme wijze zijn zin te willen krijgen zo je als ouder iets niet wil of net juist wel wil. Als ouder kan je door wat je zegt of door hoe je reageert, **duidelijk maken** welke wijzen van eisen of afwijzen voor je acceptabel zijn en welke niet.

Aan welke je aandacht wil besteden en aan welke niet, zonder daarom ook er op in te gaan. 'Als je kalmeert wil ik luisteren, zonder je zonder meer je zin te geven.' 'Als je ophoudt met schelden, kunnen we even kijken waarmee je het zo moeilijk hebt.' 'Ik merk dat je het moeilijk krijgt, misschien kan het helpen als we erachter proberen komen welke gevoelens er in je omgaan.'

Achteraf of vooraf als je kind rustig en kalm is, kan je een moeilijkheid aankaarten en duidelijk maken wat kan en wat niet kan, wat je in dit verband verwacht en wat je niet wenst.

Doordat je kind meer ontspannen is en niet onmiddellijk met de moeilijkheid wordt geconfronteerd, zal er minder weerstand optreden en zal het gemakkelijker bereidheid en motivatie ontwikkelen op je voorstel in te gaan.

Als ouder kan je niet steeds onmiddellijk gedragsverandering afdwingen. Meestal verloopt dit **stapsgewijs**, over een zekere tijd. Kleine veranderingen zijn meestal meer acceptabel voor je kind.

Door je zelf stapsgewijs anders op te stellen en anders te reageren, kan je samen progressief kleine stappen zetten in de meer gewenste richting. Een machtsstrijd die vaak gepaard gaat met escalatie aan beide kanten kan zo vermeden worden.

Als ouder kan je er op letten dat je niet de enige bent die aandacht aan je kind kan geven, maar dat ook andere volwassenen en ook andere kinderen dit voor je kind kunnen.

Als een kind een speelkameraad heeft of een ander kind heeft om mee te praten, wordt aandacht geven en reageren op je kind meer verdeeld.

Op bepaalde momenten in bepaalde situaties kunnen ze de **voorkeur geven aan** anderen dan jezelf. Dit kan maken dat je tijdelijk wordt ontlast.

Sommige kinderen zijn drukker, ze zijn gevoeliger voor prikkels uit hun omgeving en reageren sneller en meer, soms vrij impulsief.

Andere kinderen hebben behoefte aan meer prikkels en aan actief kunnen zijn.

Als ouder kan je hiermee rekening houden, dat dit behoort tot **hun natuur** en weinig te maken heeft met onwil en niet vatbaar zijn.

Als ouder kan je er aandacht aan besteden dat niet alles via je moet verlopen. Zo anderen beschikbaar zijn of zo het kind reeds zelfstandig iets kan, kan je je kind duidelijk maken hoe het zonder je kan.

Op die manier loop je minder het risico overbelast te raken. In plaats van zijn aandacht op je te richten, zal het kind **zijn aandacht richten** op de situatie en op wie anders eventueel enigszins kan helpen.

Als ouder kan je letten op **circulaire processen** : hoe meer jij aandacht en hulp geeft, hoe meer het kind behoefte kan hebben aan aandacht en hulp. Hoe meer je kind behoefte heeft aan aandacht en hulp, hoe meer geneigd je mogelijk zal zijn om hier op in te gaan.

Door je aandacht iets meer te doseren kan het kind wennen aan minder aandacht. Doordat het meer op zich kan zijn, kan je de aandacht die je zelf geeft meer doseren.

Geef je kind **een alternatief** aan voor zijn aandachtvragen naar je toe. Wat zou het in de plaats kunnen doen, zonder je inbreng.

Zou het, bijvoorbeeld, het alleen kunnen proberen of doen? Zou iemand anders even tijd hebben om iets uit te leggen of te helpen? En wie dan concreet? Zorg ervoor dat dit alternatief waardevol en haalbaar is.

Als ouder kan je **preventief voldoende aandachtstijd** voorzien in het kader van 'quality time' samen. Hierbij kan je aandacht schenken aan elk kind afzonderlijk, maar kan je ook jezelf zo opstellen dat je aan het groepje kinderen aandacht schenkt, zodat elk het ervaart alsof aangesproken.

Geef als ouder ook je **eigen behoeften** aan. Maak je kind duidelijk dat zoals je ook tot op zekere hoogte aandacht geeft aan zijn behoeften, je ook wil dat er ruimte is voor je behoeften. 'Ons mama heeft nu even geen tijd.' 'Papa, is even aan rust toe.'

Geef ook de **behoeften van anderen** aan als even legitiem als deze van je kind. 'Er moeten er voor iedereen

zijn.' 'Elk moet zijn beurt krijgen, straks ben jij opnieuw aan de beurt.'

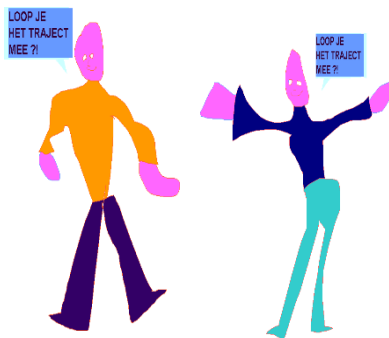
Hou rekening met **je eigen ervaringen** als kind. Kreeg jezelf veel aandacht, of net heel weinig. Wil je je kind hetzelfde bieden, of wil je net mogelijk maken voor je kind wat je zelf erg miste ? Reageer je vanuit jezelf, of vanuit wat je kind behoeft ?

*Wat kan ik
meer doen ?*

*Wat kan ik
minder doen ?*

*Wat kan ik
anders doen ?*

Ik loop achter,
ik loop voor.
Wat kan coaching
voor me doen ?



Als jongere is nog veel een droom en te realiseren.

Ontdekken hoe dit waar te maken, via welke wegen
en met behulp van wat en wie, kan je aardig op
dreef helpen. JONGERENTHEMA

Als jongere is mee zijn met leeftijdgenoten voor je een belangrijk iets. Het is tegelijk een hele uitdaging. Als jongere kan je je meer vooraan in het peloton van leeftijdgenoten bevinden en kost mee zijn je minder inspanning. Als jongere kan je ook het gevoel hebben je meer achteraan te bevinden. Dit kan erg stresserend zijn. Vooral omdat steeds meer steunpunten wegvallen. Bevestiging en waarderingen ontbreken dan gemakkelijk. Sympathiebetuigingen of jaloerse blikken van leeftijdgenoten zijn dan niet te merken. In de plaats komen bezorgde blikken of ongeduld van gealarmeerde volwassenen.

Het risico bestaat dan dat je de neiging bekruipt weg te vluchten of weg te kruipen, of dat je vastloopt en niet meer vooruitkomt of niet meer mee wil, dat je je toekomst niet meer onder ogen wil zien en je mogelijk distancieert, en je iets onrealistisch voorspiegelt dat geen kansen inhoudt. Of nog dat je geen kansen meer krijgt, en niemand meer vindt die nog in je gelooft en in je wil investeren.

Het risico bestaat dat je alles gemakkelijk gaat samenvoegen, zodat nog weinig beweging mogelijk wordt. En er stilaan een negatieve beeldvorming ontstaat, aan beide kanten : omdat zij niet meer geloven in je, geloof je ook in jezelf niet meer en ook niet meer in hen.

Het kan nochtans een goed idee zijn te kijken waar je wel in mee bent of zelfs in vooruit, en waar je niet in mee bent of zelfs helemaal in achteruit. En waarvoor iemand nog wel krediet kan opbrengen voor je, of jij de ander nog wel krediet wil bieden.

Door deze meer genuanceerde en gerichte benadering kunnen aandachts- en werkpunten onderkend worden. Kunnen hiaten vastgesteld worden waarvoor bruggen kunnen gezocht worden en zo barrières overwonnen. Kunnen sterke punten gevonden worden die verder tot ontwikkeling kunnen gebracht worden, of die kunnen ingeschakeld en aangewend worden. Tegelijk kan je aan-

wezige kansen trachten onderkennen en beter leren benutten en kan je valkuilen en struikelblokken weten ontwaren en vermijden.

Het komt er vooral als jongere op aan telkens een volgende stap in je ontwikkeling te zetten. Uitgaande van waar je je bevindt de zone van naaste ontwikkeling in te gaan, iets te bereiken op een niveau een stapje hoger dan waarop je je bevindt. Zonder je onder druk te laten zetten of jezelf onder druk te zetten. Zonder in grote spanning te komen door een stap te moeten of willen overslaan.

Om dit optimaal mogelijk te maken is langere termijn opvolging wenselijk. Jongeren kunnen geleerd worden zelf mee deze opvolging te doen en een eigen levensschema uit te tekenen en in te vullen, of jongeren kunnen geleerd worden hiervoor waar nodig beroep te doen op anderen. Anderen die bereid zijn en (misschien beter) in staat zijn de sterke en minder sterke punten van een jongere te zien, niet om ze te beoordelen, maar om wegen te zoeken om alsnog vaardigheid te verwerven. En vooral om waar de jongere goed in is verder tot ontwikkeling te kunnen brengen. Hiertoe de jongere helpen aanwezige kansen te ontwaren en benutten, en om zo wenselijk kansen hiervoor in de omgeving mee te helpen creëren.

Voor je als jongere is veel nog virtueel en te realiseren. Zaak is te ontdekken hoe dit reëel te kunnen maken, via

welke wegen en hoe hier zo mogelijk zelf mee zorg voor te dragen en dit op te volgen.

Lukt dit je als jongere niet zelf, dan kan de inschakeling van een begeleider of coach die een opvolging op langere termijn kan bieden, hier gunstig toe bijdragen. Deze coach kan je als jongere vinden in je leefomgeving. Mogelijk kan één of beide ouders dit opnemen. Maar ook anderen, professionelen kunnen hier wellicht ingeschakeld worden als trajectbegeleider. Zonder evenwel een bedreiging te vormen of druk uit te oefenen, maar om kansen die er zijn te zien en optimaal te leren benutten, zodat je beter tot je recht komt in je omgeving en meer tot jezelf komt.

Als jongere ben je erg bereid om veel op te steken en erg te oefenen voor je toekomst later. Je wil je grondig voorbereiden om in de werkelijkheid te lukken en dan voldoende gewapend te zijn en voldoende ervaring te hebben opgedaan. Vraag is wellicht niet zozeer hoe je als jongere hiertoe te motiveren, maar na te gaan hoe je als jongere deze motivatie mogelijk bent verloren.

Door zelf de stap te zetten en aan te geven hoe een vertrouwenspersoon je kan helpen, kan wellicht een betuttelende en zich opdringende tussenkomst vermeden worden. Als jongere wil je zelf kunnen kiezen en stappen zetten of het althans verkennen en leren. Dit neemt niet weg dat een volwassene je niet behulpzaam zou kunnen

zijn en je niet zou kunnen ondersteunen, zo je zelfinitiatief en autonomie voldoende worden gerespecteerd. Een volwassene waarbij je je veilig kan voelen en je het gevoel hebt dat het echt helemaal om je draait. Die je helpt jezelf en je omgeving beter te zien en kanten in je weet aan te spreken en naar voren te halen en je helpt opeenvolgende stappen te zetten.

Denk je mee over mijn sterke punten :

Denk je mee over mijn zwakke punten :

Denk je mee over de kansen die er voor me zijn :

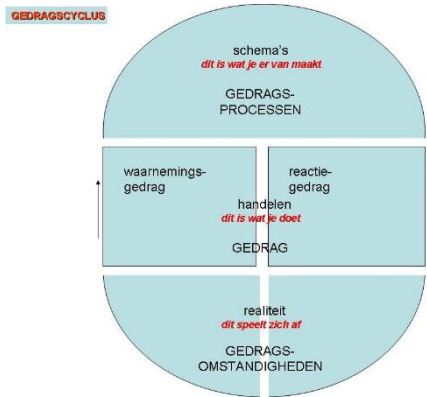
Denk je mee over de risico's die er voor me zijn :

Denk je mee over opeenvolgende objectieven voor me :

Denk je mee over opeenvolgende stappen voor me :

Denk je mee over hulpbronnen voor me :

Cognities in de opvoeding



Cognities - als wat je van iets maakt - bepalen je reageren als ouder.

Dit is ook zo voor het kind - wat het van wat je zegt en doet maakt - bepaalt zijn reageren.

Achtereenvolgens komen voor je als ouder cognities over je kind aan bod die je reactie bepalen, eerst voor jezelf als ouder, nadien voor je partner. Vervolgens komen voor je kind cognities over jezelf en je partner als ouder aan bod die zijn reactie bepalen. Deze cognities vormen mentale representaties van de realiteit. Gedrag wordt dan bepaald door deze mentale representaties of waarnemingen van de realiteit.

Eerst wordt telkens een praktijkvoorbeeld gegeven, vervolgens wordt dit theoretisch toegelicht. De opvoedings-situatie voor de praktijkvoorbeelden is telkens eenzelfde moeizaam verlopende eetsituatie, en dit zowel voor je en je partner als ouder, als voor je kind.

Zo kom je te weten voor wat cognities als mentale eenheid staan en hoe je ze kan aanwenden bij het opvoeden. Zo krijgen je ook zicht op de plaats van cognities in de gedragscyclus of -verloop als eenheid van interactie ouder-kind.

1. Praktijk

JIJ ALS OUDER

Dit speelt zich af

Iris loopt voortdurend van tafel weg tijdens de maaltijd. We reageren niet rechtstreeks op wat zich voordoet. Voor ons vormen dit de oorspronkelijke gedragsomstandigheden. Wat zich afspeelt vormen gedragsomstandigheden.

Dit is wat je doet (als waarnemingsgedrag)

Je tracht te achterhalen wat er aan de hand is door kijken en luisteren. We trachten eerst te weten hoe we wat zich voordoet moeten interpreteren. Op gedragsomstandigheden reageren we met opnemend of inputgedrag.

Wat je doet is je gedrag.

Dit is wat je er van maakt

Voor je is Iris weer druk zoals altijd. Ze is nu eenmaal een druk kind.

Wij willen weten met wat herkenbaars wat zich voordoet overeenkomt.

Ons opnemend gedrag activeert passende cognities voor beeldvorming.

Wat je er van maakt vormen gedragsprocessen.

Dit is wat je doet (als reactiegedrag)

Je vraagt aan Iris wat rustiger te zijn en aan tafel te blijven.

We reageren dus niet op wat zich afspeelt, maar op de cognitie ervan met bijhorende gevoelens en opvattingen.

Onze cognities sturen het uitvoerend of outputgedrag voor reactievorming.

Dit speelt zich af

Iris wiebelt heen en weer op haar stoel in haar poging te blijven zitten.

Onze reactie doet veranderde gedragsomstandigheden ontstaan.

JE PARTNER ALS OUDER

Dit speelt zich af

Iris loopt voortdurend van tafel weg tijdens de maaltijd.

Dit is wat je partner doet (als waarnemingsgedrag)

Je partner vraagt zich luidop af of ze weer gaat beginnen.

Dit is wat je partner er van maakt

Voor je partner kan Iris niet luisteren zoals naar gewoonte. Ze is eigengereid.

Dit is wat je partner doet (als reactiegedrag)

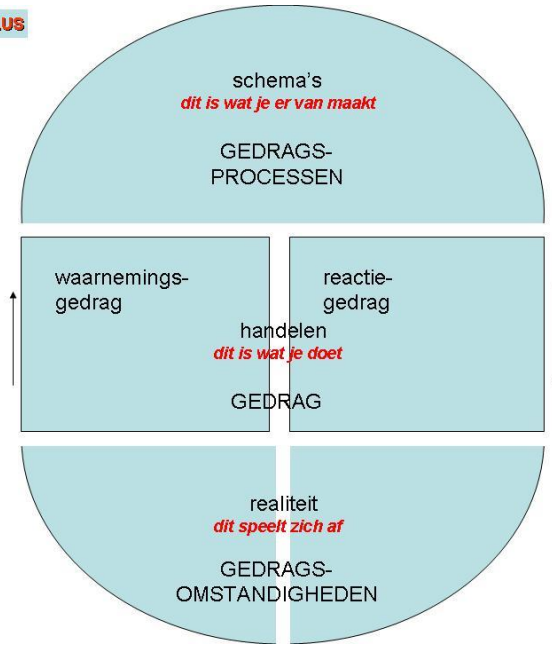
Je partner zegt dat ze dan maar geen dessert moet als ze niet kan luisteren.

Dit speelt zich af

Iris zit te wenen op haar stoel. Ze deed haar best en begrijpt de gevolgen niet

2. Theorie

GEDRAGSCYCLUS



In ons voorbeeld merken we Iris die stil wiebelt en Iris die luidop weent, nadat ze eerder van tafel wegliep : DE GEDRAGSOMSTANDIGHEDEN

Het verschil tussen het wiebelen en het wenen wordt gevormd door Iris te zien als druk of Iris te zien als eigenge-reid. Als ouder of opvoeder kan je meestal het kind en zijn gedrag niet rechtstreeks veranderen. Je kan wel het

beeld veranderen wat je van het kind en zijn gedrag vormt : DE GEDRAGSPROCESSEN

Door een andere cognitie te activeren over het kind en wat het doet, kan je zelf een andere reactie activeren ook emotioneel. Deze reactie (aanmoedigen of straffen) wordt aangestuurd door je cognitie (druk of eigenge-reid). Deze reactie geeft het kind de mogelijkheid om anders te reageren : HET GEDRAG

Een cognitie is wat je weet, zoals jij het weet. Het is met andere woorden heel persoonlijk.

Cognities liggen opgeslagen in de vorm van cognitieve schema's, als gebruiksklare kennis- en doepakketjes.

Cognitieve schema's bevatten niet alleen een informatie weten. Ze bevatten ook een voelen en een opvatting. Ook geven ze richting en omgang aan.

Het wekken van een passend cognitief schema gebeurt op basis van triggers die aanwezig zijn in de gedragsomstandigheden. Deze waargenomen gegevens uit de gedragsomstandigheden zorgen ervoor dat het meest passend cognitief schema in je wordt geactiveerd.

Voor je was dit het druk zijn van het kind, op basis van de vele afleidingen.

Voor je partner was het het niet luisteren, op basis van zijn eerdere opmerkingen.

Druk zijn houdt heel andere gevoelens, een andere mening en een andere reactie in dan niet-luisteren.

Een cognitief schema kan je ook zelf wekken op basis van wat je weet of te weten kwam.

Zo kan het nuttig zijn te weten dat het kind bijvoorbeeld van natuur druk is. Het bedoelt niet van niet te luisteren, maar geeft gemakkelijk te weinig aandacht.

3. Praktijk

JE KIND

Dit speelt zich af

Je vraagt op een rustige manier rustig te zijn en aan tafel te blijven.

Een kind reageert niet rechtstreeks op wat je zegt of doet.

Voor het kind vormen dit de oorspronkelijke gedragsomstandigheden.

Dit is wat je kind doet (als waarnemingsgedrag)

Het kind tracht te achterhalen wat verwacht wordt.

Een kind tracht eerst de betekenis en bedoeling te achterhalen.

Op gedragsomstandigheden reageert het kind met zich nader informeren.

Dit is wat je kind er van maakt

Als iets rustig gezegd wordt, laat dit aandacht toe en wekt dit bereidheid.

In het kind wordt iets hierop aansluitend gewekt.

Deze informatie stemt het kind overeen met een aanwezige cognitie.

Dit is wat je kind doet (als reactiegedrag)

Vanuit gewekte bereidheid tracht het kind te blijven zitten en zich af te remmen.

Op basis van wat gewekt in het kind, wordt gereageerd.

De geactiveerde cognitie stuurt zijn reactie.

Dit speelt zich af

Als ouder laat je je tevredenheid merken.

Het kind reageert niet op wat wordt gezegd, maar op wat dit wekt in kind.

Zijn reactie werkt uit op je en vormt de gewijzigde gedragsomstandigheid.

JE KIND en JIJ ANDERS

Dit speelt zich af

Je vraagt je op een drukke wijze ongelovig af of verandering mogelijk is.

Dit is wat je kind doet (als waarnemingsgedrag)

Het kind vraagt zich af wat je hiermee bedoelt en waarom je zoiets zegt.

Dit is wat je kind er van maakt

De onzekerheid van het kind wordt gewekt evenals zijn onmachtsgevoel.

Dit is wat je kind doet (als reactiegedrag)

Vanuit zijn opgewekte onmacht geeft het kind het op en barst in tranen uit.

Dit speelt zich af

Als ouder laat je je teleurstelling blijken bij deze herhaling van onwil.

4. Theorie

Wat je als ouder of opvoeder zegt of doet (je vraag of je oordeel) kan voor het kind de gedragsomstandigheid maken, soms meer dan de situatie waarvoor het geplaatst wordt (rustig op zijn plaats blijven): DE GEDRAGS-OMSTANDIGHEDEN

Zichzelf ervaren als aangesproken of als tekortschietend is de cognitie waarop het kind reageert, eerder van wat je rechtstreeks zegt of doet. Het kind wekt deze cognitie op basis van wat je zegt of doet: DE GEDRAGSPROCESSEN

Door het kind toe te laten een andere cognitie te activeren kan het anders reageren ook emotioneel. Deze reactie (zich inspannen of het opgeven) wordt aangestuurd door zijn cognitie (bereid of onmacht). Deze reactie geeft je als ouder of opvoeder de mogelijkheid anders te reageren : HET GEDRAG

Volg je mee de opeenvolgende stappen in de gedragscyclus, dan kan je steeds meer en concreter verwachten welke de volgende stap zal zijn. Kijk je terug hoe de opeenvolgende stappen verliepen, dan kan je bewust worden en inzichtelijk maken voor jezelf als ouder of opvoeder, of voor het kind wat maakte wat opeenvolgende volgde.

Hier werden cognities als begrip geïntroduceerd. In volgend onderdeel komen cognitieve schema's aan bod. De relatie en het verschil tussen beiden kan als volgt worden weergegeven :

EEN COGNITIE = KLEINSTE KENEENHEID

= IETS WAT IK WEET, → informatie
ZOALS IK HET WEET (OP MIJN MANIER → voelen+opvatting

bijvoorbeeld : keneenheid *KIND (kwetsbaar, schattig, afhankelijk)*

COGNITIEF SCHEMA = KENNISPAKKETJE

= VERZAMELING VAN BIJ ELKAAR
HORENDE COGNITIES (OF KENEENHEDEN)

bijvoorbeeld : kennispakketje *KIND*
een KIND is jong
is in ontwikkeling
is niet-zelfstandig
is speels
is afleidbaar
is beïnvloedbaar
is deel van een leefgroep
is deel van de toekomst

SCHEMA'S = KENNISSTRUCTUREN OF KENNISNETWERK

= MAAKT HET MOGELIJK INFORMATIE
TE ORGANISEREN EN TE INTERPRETEREN

Helpen op een snelle manier met grote hoeveelheden
informatie in de omgeving om te gaan.

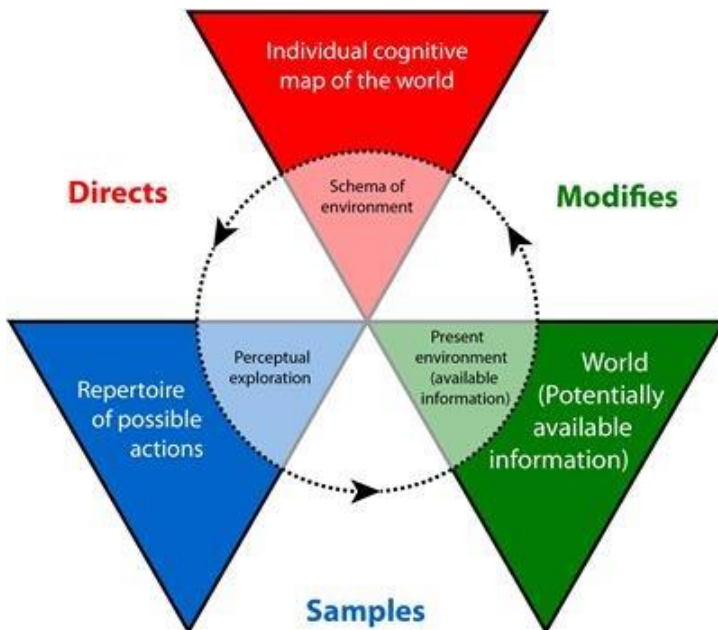
Zij vormen en fungeren als shortcuts.

Ze maken hierbij gebruik van deel-geheel relaties : delen
verwijzen hierbij naar het geheel, en omgekeerd verwijst
het geheel naar de samenstellende delen.

bijvoorbeeld : *jong en speels verwijst naar KIND*
KIND verwijst naar jong en speels

Meer lezen :

Een basis voor dit alles is terug te vinden in het perceptuele cyclus model van Neisser, grondlegger van de cognitieve psychologie. Hierin wordt ook onderscheid gemaakt tussen de realiteit (object met haar beschikbare informatie, het schema (met haar opgeslagen informatie) en beweging en actie (met haar exploratie). De realiteit past het schema aan (modifies), het schema stuurt beweging en actie (directs) en dit laat de realiteit concreet ervaren (samples).



Hij beschreef het voor de waarneming hier zowel als waarnemings- als reactief gedrag (zie binnenzone grafische weergave). Het model geeft weer hoe cognitie perceptuele verkenning beïnvloedt, maar op zijn beurt wordt gewijzigd door praktijkervaring, waardoor een cyclus van cognitie, aandacht, perceptie en de echte wereld ontstaat waarin elk elkaar beïnvloedt.

Zoals grafisch kan worden gezien kan het model uitgebreid en toegepast voor evenwel elk gedrag waarin waarneming en reactie zijn geïntegreerd (zie buitenzone grafische weergave).

Het model werd onlangs geamendeerd door Plant en Stanton voor gebruik in een artificiële intelligentie context.

Neisser, U. (1976). *Cognition and reality: Principles and implications of cognitive psychology*. San Francisco: W.H. Freeman.

Cognitieve schema's en opvoeding



De ontwikkeling van het kind gaat samen met de ontwikkeling van cognitieve of kenschema's.

In de opvoeding kan het kind geholpen worden met de opbouw en invulling van cognitieve schema's.

1. Ontwikkeling cognitieve schema's die erg betekenisvol zijn

Ouders staan er niet bij stil hoe hun kind op basis van aanwezige aanleg, geboden opvoeding en eigen ervaring cognitieve schema's ontwikkelt die erg betekenisvol zijn voor hoe het iets opvat en voor hoe het op iets reageert en met iets omgaat. Ouders staan er niet bij stil hoe erg hun kind cognitieve schema's moet vullen om te weten en te begrijpen hoe de dingen in zijn omgeving eruitzien en zijn en hoe erop kan gereageerd emotioneel en oordeelsmatig en ermee kan omgegaan gedragsmatig. Ouders staan er niet bij stil hoe erg kinderen deze cognitieve schema's voortdurend aanwenden om dingen te kennen en in te schatten en te bepalen hoe emotioneel en oordelend zelf te reageren en hoe er gedragsmatig

interactief mee om te gaan. Ouders staan er niet bij stil hoe belangrijk het voor hun kind is elkaar of een situatie te kunnen lezen. Te leren welke kenschema's te activeren bij wie of in welke situatie. Zoals bij wie kan ik me veilig voelen, wanneer is een situatie onveilig. Kan ik lezen of iemand of een situatie als veilig of onveilig overkomt. Wat moet ik begrijpen bij wat iemand zegt of doet. Welke betekenis moet ik geven aan een situatie. Maar ook kunnen lezen wat bij de ander geactiveerd is of in een situatie geactiveerd is. Ouders staan er niet bij stil hoe hun kind gehandicapt kan zijn zo bepaalde cognitieve schema's ontbreken of weinig ontwikkeld zijn, of vertekend, niet-passend of niet-buikbaar zijn, of erg dominant of star aanwezig zijn.

Recent onderzoek aan de Northwestern University wijst uit dat een kind van drie maand reeds wat gelijk is kan onderscheiden van wat verschillend is. Iets wat cruciaal is voor de ontwikkeling van cognitieve schema's. Wordt het eerst wat gelijk is getoond, dan zal het langer blijven kijken wanneer het plots iets ongelijks wordt getoond. Of omgekeerd als de opeenvolging van ongelijk wordt gevolgd door wat gelijk is, blijft het langer toekijken. Het kan anders gezegd reeds vòòr de ontwikkeling van het begrijpen van de taal de relatie gelijk en ongelijk onderkennen en dus onderscheid maken tussen wat samenhoort of -gaat en wat niet.

Ouders kunnen indirect de betekenis van deze cognitieve schema's voor hun kind vatten wanneer ze merken hoe erg nieuwsgierig en actief hun kind kan zijn om van alles te leren kennen, niet enkel in wat het is, maar ook in wat het voor het kind betekent en hoe ermee kan omgegaan worden. Ouders kunnen indirect de betekenis van deze schema's merken wanneer ze vaststellen hoe onrealistisch hun kind wel kan zijn en tegen elke realiteit of gezond oordeel in dingen doet die in deze situatie hier en nu en op deze leeftijd helemaal niet passend of bruikbaar zijn voor hun kind.

Ouders merken vaak niet hoe erg ze bezig zijn mee de inhoud van de cognitieve schema's van hun kind te vullen. Hoe ze dat doen door model te staan in wat iets voor hen is, in wat iets voor hen emotioneel en rationeel betekent en in wat hun omgang ermee inhoudt. Hoe ze dat doen in hun reactie op wat iets voor hun kind is, in wat iets voor hun kind emotioneel en rationeel betekent en in wat de omgang ermee voor hun kind inhoudt. Hoe ze dat doen in hun informeren en instrueren van hun kind over wat iets voor hem zou kunnen of zou moeten zijn, wat iets voor hem zou kunnen of zou moeten betekenen en wat de omgang van het kind zou kunnen of zou moeten zijn.

Volgens onderzoek van de Northwestern University is voor baby's die hun eerste woordjes leren de wijze waarop iets wordt genoemd bepalend voor de wijze van

codering, voorstelling en herinnering. De benoeming kan een categorie weergeven, bijvoorbeeld een hond, of ze kan iets uniek aangeven, zoals dit is Max. Wordt eenzelfde naam consequent gebruikt voor een reeks waarnemingsobjecten, dan worden vooral gemeenschappelijke kenmerken opgeslagen, bijvoorbeeld, huisdier en blaffen, eerder dan wat de waarnemingsobjecten onderscheidt. Wordt een unieke naam gebruikt, dan worden de unieke kenmerken opgeslagen, bijvoorbeeld, litteken en halsband met naam van hond. Het benoemen van een reeks verschillende individuele objecten met hetzelfde zelfstandig naamwoord nodigt baby's uit om objectcategorieën te vormen op basis van wat gemeenschappelijk is, zonder inachtnaam van verschillen. Het nodigt het kind uit zich te concentreren op wat overeenkomt en minder op wat uniek is aan een waarnemingsobject.

Wanneer dezelfde naam consequent wordt toegepast op een reeks objecten, coderen baby's voornamelijk hun gemeenschappelijke kenmerken. Wordt daarentegen een unieke naam aan elk waarnemingsobject gegeven, dan coderen baby's de unieke kenmerken van elk object. De wijze van coderen van waarnemingsobjecten in het geheugen en van ze later ophalen is fundamenteel voor de menselijke cognitie en ontstaat in de kindertijd.

De wijze van het benoemen van objecten, ook al gebeurt dit eenmalig, kan een blijvende invloed hebben op hoe baby's een object coderen, het onthouden en het in het

geheugen weergeven. Het benoemen van een reeks verschillende individuele waarnemingsobjecten met hetzelfde zelfstandig naamwoord nodigt baby's bijgevolg uit om hiervoor een objectcategorie te vormen.

2. Het wat van cognitieve schema's

Wat zijn cognitieve schema's dan? Ze vormen de manier waarop de omgevingswerkelijkheid in ons hoofd ligt opgeslagen. Zowel de werkelijkheid zoals we ze kennen, als de werkelijkheid zoals we ze aanvoelen en inschatten, als onze omgang met de gekende, aangevoelde en ingeschatte werkelijkheid. Deze kennisonderdelen liggen opgeslagen in kennispakketjes die we over de meest uiteenlopende werkelijkheden hebben. Deze kennispakketjes vormen de cognitieve of innerlijke schema's.

Het leren van categorieën als kennispakketjes, zoals kleuren, vormen en voorwerpen, verloopt aanvankelijk bij de zuigeling pre-verbaal zonder woorden. Deze pre-verbale visuele categoriekennis wordt vervolgens gebruikt bij het ontdekken van woordbetekenissen, zoals de namen voor kleuren, vormen en objecten. Dit werd recent vastgesteld door onderzoekers aan de Birkbeck University of London en de Central European University. Verschillen waarneembaar tussen jonge kinderen in de ontwikkeling van visueel categorieleren, helpen zo het verschil in snelheid van taalverwerving begrijpen. Zo kan

het moeilijke categorieleren bij kinderen met autisme de langzamere vocabulaire ontwikkeling helpen verklaren.

In hun taalontwikkeling gaan kinderen ook na welke woordbenoeming samengaat met een bepaalde geheugenrepresentatie of cognitief schema. Uit recent onderzoek van de Universiteit van Indiana komt meer bepaald naar voor dat vroege taalverwerving verloopt via de opbouw van geheugenrepresentaties, eerder dan via herhaalde verbinding van woorden aan objecten. Woorden en objecten komen eerder zelden samen voor en de hippocampus als geheugensysteem van de hersenen kan dan enkel nog maar herinneringen vormen van eenvoudige gebeurtenissen : object of geluid, maar nog niet van wat samen voorkomt : object en geluid.

Dit komt overeen met een geheugensysteem dat werkt in de neocortex van de hersenen waarvan bekend is dat het functioneel is in de kindertijd en geheugenrepresentaties opbouwt gedurende lange tijdsperioden. Hierbij worden objectcategorieën eerst zonder labels geleerd, waarna ze aan labels worden gekoppeld. Gevestigde herinneringen worden hierbij opnieuw geactiveerd door nieuwe informatie, waarna deze nieuwe informatie snel wordt geïntegreerd in het bestaande geheugen. Wanneer een woord op een bepaald moment wordt uitgesproken en het geheugenspoor of -representatie ook dicht bij de naam opnieuw wordt geactiveerd, stelt dit mechanisme de baby's in staat om snel een verbinding

te maken. Er vormt zich anders gezegd een verbinding tussen een woord en een geheugenvoorstelling van een object en niet met het object op zich.

De cognitieve schema's worden voortdurend aangevuld en gewijzigd op basis van verkregen informatie en verworven ervaring. Deze cognitieve schema's worden voortdurend aangewend om zowat alles waarmee we te maken krijgen te kennen, aan te voelen, in te schatten en mee om te gaan. Je zou kunnen stellen dat zowat de helft van ons gedrag ten dienste staat voor cognitieve schema-opbouw en de andere helft voor cognitief schema-gebruik. Cognitieve schema's vormen op basis van wat we opnemen de best mogelijke voorstelling van de realiteiten voor ons. Uit het veelvoud aan realiteiten trachten we een enigszins stabiele begripsinvulling af te leiden die deze variëteit inzichtelijk in zich draagt, zonder erdoor in de war te raken. Hiertoe zullen in cognitieve schema's gebruik gemaakt worden van ofwel de benoemde realiteiten zelf bij eenvoud, maar ook met gesymboliseerde voorstellingen ervan bij indirectheid, tot regelmatigheden en regels bij grote complexiteit.

Een voorbeeld, een kind wil precies weten wie zijn ouders zijn. Zo zal het trachten uit het veelvoud aan gedragingen van de ouders af te leiden hoe deze zijn. In het cognitief schema van je kind komt alzo te staan of je lief bent of ongeduldig, of er regelmaat in zit, meestal lief, uitzonderlijk ongeduldig. Ook stopt het kind mogelijk regels in zijn

schema : wat is mijn mama of papa wel, wat is mijn mama of papa niet, hoe is mama of papa wel, hoe is mama of papa niet. Als je dan zo bent, ben je de lieve mama of papa, als je anders bent, ben je voor je kind de ongeduldige mama of papa.

Cognitieve schema's vormen ook op basis van informatie en ervaring de best mogelijke reactie en omgang met de voorgestelde realiteiten. Uit het veelvoud aan mogelijke reacties trachten we een enigszins stabiele gedragsinvulling af te leiden die de best mogelijke reactie gevoelsmatig en oordeelmatig voor onszelf inhoudt en de best mogelijke omgang interactief met de omgeving inhoudt.

Een voorbeeld, een kind zal op een heel andere wijze gevoelsmatig en oordelend reageren voor zichzelf op de lieve mama of papa en zal er heel anders mee omgaan. Het kind is blij en ontspannen bij zijn voorkeuroordeel. Het is geneigd tot meewerken en inspelen op wat de ouders verwachten. Een kind dat geconfronteerd wordt met het geactiveerd cognitieve schema van de ongeduldige mama of papa zal eerder boos zijn en gespannen worden bij zijn afkeuroordeel. Het zal eerder geneigd zijn tot tegenwerken en laten merken op deze wijze niet te willen inspelen op de ouderlijke verwachtingen, tenzij de ouders overschakelen op hun lieve zijswijze en hem toelaten zijn hierbij passend cognitief schema te activeren.

Cognitieve schema's vormen alzo impliciet aanwezige

syntheses die continu gebruikt worden om ontmoete realiteiten te (her)kennen en er mee om te gaan : de begripsinvulling als de best mogelijke voorstelling, de gedragsinvulling als de best mogelijke gevoels- en oordeelmatige reactie voor zichzelf en de best mogelijke interactieve omgang. Werkelijkheden worden voortdurend vergeleken met reeds ontwikkelde cognitieve schema's en op die manier gekend en herkend. Tegelijkertijd worden deze schema's voortdurend verder aangevuld of bijgestuurd. Vanuit de cognitieve schema's wordt de werkelijkheid vervolgens benaderd, zodat erop kan gereageerd emotioneel en rationeel en ermee kan omgegaan. Ook deze reacties worden op basis van ervaringen aangevuld en bijgestuurd.

Een voorbeeld, zo zal een kind aanwezige vertrouwde volwassenen gemakkelijk herkennen op basis van de vergelijking en gevonden overeenstemming met zijn reeds ontwikkelde gezichtsschema's. De geactiveerde schema's kunnen zo nodig aangevuld en bijgesteld zo kleine veranderingen optreden. Mijn mama, dat is bruin haar, maar ook rood haar. Mijn papa, dat is zonder, maar ook met piercing. Zo zal een kind in aanwezigheid van niet vertrouwde volwassenen anders reageren en tot andere interactie komen. Het kind is mogelijk bang en op zijn ongemak, het houdt afstand. De nieuwe volwassenen passen immers niet in een reeds ontwikkeld cognitief gezichtsschema, maar passen wel in het cognitief schema

vreemde dat wordt geactiveerd met onrust en afstand tot gevolg.

Cognitieve schema's ontwikkelen zich bij het kind van binnenuit en vertonen een relatieve autonomie. Ze zijn zelforganiserend (of autopoëtisch) en doen aan zelfproductie. Dit houdt onder meer in dat onder de juiste omstandigheden het schema als systeem vanzelf wordt gevormd, zich in stand houdt en actief wordt. Ze zijn het resultaat van een persoonlijke geschiedenis die voor ieder kind telkens eigen en anders is. Schema's kunnen gezien als een dynamisch proces waarvan het resultaat nooit helemaal vastligt. Zo vormen ze een zelfregulerend transformationeel systeem met een heel eigen differentiatie bij middel van een persoonlijk functioneren. Ze zijn tot op zekere hoogte ook zelfreferentieel, dit betekent dat zij in contact met de omgeving putten uit zichzelf en dat ze veranderingen in de omgeving tot op zekere hoogte op hun eigen wijze interpreteren en overeenkomstig reageren.

3. Cognitieve schema's weten opbouwen

Cognitieve schema's hebben kinderen en wij ook erg nodig om met meer precisie en meer gemak met de omringende realiteiten om te gaan. Hiertoe is het nodig dat het kind zijn cognitieve schema's weet op te bouwen en in te vullen, dit zowel naar het wat, de begripsinvulling,

naar het hoe, de gedragsinvulling, als naar het waar en wanneer, de contextinvulling.

Zo ontdekken baby's al heel vroeg dat, bijvoorbeeld, voedsel bij de mond hoort en harde voorwerpen, zoals bril en smartphone bij de zintuigen, zoals oog en oor. Zo begint het vatten van een beweging of handeling als basis voor het gedragsbegrip en de zich ontwikkelende gedragsinvulling bij het kind. Dit werd vastgesteld doordat het kind langer blijft kijken wanneer onverwacht voedsel niet naar de mond werd gebracht en onverwacht een bril naar het oor of de smartphone naar het oog.

Begripsinvulling ontstaat op basis van opgemerkte patronen. Gedragsinvulling ontstaat op basis van ontdekte regels. Contextinvulling tenslotte gaat terug op vastgestelde regelmatigheden. Deze progressief waargenomen patronen, regels en regelmatigheden vormen samen zich ontwikkelende schema's.

Een voorbeeld, van de volwassen visuele cortex is geweten dat ze twee regio's bevat die samenwerken om waargenomen gezichten te verwerken en nog twee andere regio's die samenwerken om plaatsen te verwerken. Onderzoek aan de Emory University wees nu uit dat reeds bij zuigelingen de twee gebieden van de visuele cortex die geassocieerd waren met gezichtsverwerking, en de twee netwerken die verband hielden met plaatsen synchroon

werden afgevuurd. Deze zuigelingenpatronen waren vergelijkbaar met die van volwassenen, hoewel niet zo sterk. De gezichtsnetwerken en de plaatsnetwerken van de hersenen waren binnen enkele dagen na de geboorte met elkaar verbonden en praatten met elkaar. Deze bevinding suggereert dat er ruimte is voor deze netwerken van jongsaf aan om steeds beter af te stemmen. Het brein van baby's lijkt bedraad voor gespecialiseerde taken als het zien van gezichten en het zien van plaatsen zodat specifieke patronen van hersenactiviteit mogelijk zijn. Het babybrein wacht dan in wezen op de relevante informatie voor de voortschrijdende verwerking ervan. Dit kan verklaren waarom de blik van een baby meteen van bij de geboorte gericht is op gezichten.

Nog een voorbeeld, uit recent onderzoek van de universiteit van Washington blijkt dat peuters vanaf 17 maanden in staat zijn sociale dominantie te onderkennen (wat). Ze weten waar te nemen wie in een groep dominant is (waar en wanneer) en weten er de verwachting aan te verbinden meer beloningen te ontvangen (hoe).

In de ontwikkeling van een kenschema als kennisstructuur kan vastgesteld dat eerst vooral de declaratieve kennis tot ontwikkeling komt (de begripsinvulling : wat iets is en wat te doen), vervolgens vooral de procedurele kennis (de gedragsinvulling : hoe iets is en hoe iets te doen) en tenslotte vooral de conditionele of voorwaardelijke kennis (de contextinvulling : waar en wanneer iets

is en waar en wanneer iets te doen). Maakt een kind, bijvoorbeeld, kennis met een game dan ontdekt het achtereenvolgens wat er is, hoe iets gebeurt en waar en wanneer. Tegelijk ontdekt het opeenvolgend wat het dient te doen, hoe op welke manier en waar en wanneer als beste keuze of optie. Je zou kunnen zeggen dat telkens de vorm en inhoud van de reeds aanwezige kennis wordt omgezet in een andere vorm en inhoud. Het wat wordt dan omgezet in het hoe en vervolgens in het waar en wanneer.

Het kind doet voor de opbouw van cognitieve schema's spontaan veel moeite : zijn uitgesproken nieuwsgierigheid, zijn continu in een speels verkennen gewikkeld zijn, zijn aan een stuk vragen en doorvragen. Het zijn manieren om deze voor het kind noodzakelijke begrips- en gedragsinvulling van cognitieve schema's te realiseren.

Recent onderzoek van de Universiteit van Ohio maakt duidelijk dat kinderen van vier à vijf jaar liever op onderzoek uitgaan dan beloningen te krijgen. Hun verkennen lijkt een belangrijke drijvende kracht tijdens de vroege kinderjaren, van meer belang dan onmiddellijke beloningen. Ze lijken in de eerste plaats gemotiveerd door de informatie verkregen uit onderzoek. Het helpt hen begrijpen hoe de wereld werkt.

Het is geen doelloos rondrennen, laden en kasten openen en willekeurige voorwerpen oppakken, zoals volwassenen gemakkelijk denken. Hun verkennen en onderzoeken blijkt helemaal niet willekeurig, maar gebeurt systematisch om er zeker van te zijn niets te missen. Het schijnbaar onvoorspelbaar gedrag van kinderen op deze leeftijd lijkt grotendeels gevormd door een drang om informatie op te slaan.

Kinderen maken blijkbaar een fase door waarin systematisch onderzoek een van hun hoofddoelen is meer dan een gemotiveerd zijn door beloningen.

Het kind maakt voor de opbouw van schema's ook gebruik van zijn zich ontwikkelend waarschijnlijkheidsgevoel. Voor de ontwikkeling van cognitieve schema's is de aanwezigheid van een waarschijnlijkheidsgevoel noodzakelijk. Recent onderzoek aan het Max Planck Instituut toont aan dat baby's van zes maanden reeds in staat zijn om generalisaties te maken op basis van beperkte informatie. Het brein doet dit door waarschijnlijke informatie te gebruiken om eigen handelen te sturen op basis van vastgestelde regelmatigigheden in de omgeving. Het brein legt vast welke situaties en gebeurtenissen zich vaker zullen voordoen dan andere en dus meer waarschijnlijk zijn. Het kan hierbij gaan om hun samenhang of hun opeenvolging. Dit is het inschatten van hun samen of opeenvolgend voorkomen.

Zuigelingen die reeds vroeg in hun ontwikkeling, zelfs van 6 maand af, in staat zijn nieuwe informatie te verwerken en associaties te maken met andere informatie en zo hun kennis uitbreiden, bereiken een hogere graad van ontwikkeling, zo blijkt uit recent onderzoek aan de Case Western Reserve University.

Het jonge kind heeft een ingebouwde leerstrategie. Baby's verkennen de wereld om hen heen niet willekeurig, maar op een strategische manier. Ze vatten welke stukjes informatie hen in staat stellen om sneller en efficiënter te leren, en ze concentreren zich daar bij voorkeur selectief op. Wat ze daarentegen zien als wat hen niet helpt om te leren, selecteren ze niet en negeren ze. Ze focussen zich bijgevolg op wat hen het meest leert. Baby's zijn zo waarschijnlijk de best denkbare leerders. Dit alles bleek recent uit een studie van het Donders Institute for Brain, Cognition and Behaviour, bij middel van eye-tracking.

Cognitieve schema's kunnen verwijzen naar situaties, maar ook naar gebeurtenissen. In het eerste geval gaat het om wat is, in het tweede geval gaat het om een verloop. Het cognitief schema verwijst dan naar de samenhang tussen wat is : het geeft een oorzakelijk verband aan, het tweede als gevolg van het eerste, of het geeft een instrumenteel verband aan, het eerste dat het tweede tot gevolg heeft.

Ook voor deze dynamische samenhang opgenomen in cognitieve schema's doet het kind erg veel inspanning om die beter te leren kennen. Het gaat voor zichzelf na hoe iets is ontstaan. Bijvoorbeeld, wat maakte mijn mama ongeduldig. Het gaat voor zichzelf ook na hoe het zelf iets kan doen ontstaan. Bijvoorbeeld, hoe maak ik mijn mama lief. Ook deze cognitieve schema's zal het kind regelmatig aanwenden om zijn omgeving te beïnvloeden of verandering te bewerkstelligen.

Cognitieve schema's kunnen ook verwijzen naar personen. Zichzelf, betekenisvolle personen uit de omwereld en de verhouding tussen zichzelf en anderen. Wie ze zijn en hoe op te reageren en mee om te gaan. Hoe beiden zich tot elkaar verhouden en welk oorzakelijk of instrumenteel verband er is.

Een voorbeeld, pasgeborenen hebben een voorkeur om zich in hun natuurlijke visuele omgeving op gezichten te oriënteren. Dit geeft aan dat de mechanismen die ten grondslag liggen aan het oriënteren op en het bewegen van gezichten met directe blik, bij jonge baby's ook de activering van relevante corticale regio's vergemakkelijken, wat een belangrijke basis vormt voor het opkomende sociale brein. Er zou een snelle subcorticale route zijn voor gezichtsdetectie die wordt geactiveerd door een gezichts- (of oog)achtig fasecontrastpatroon binnen een begrensd oppervlak. Het babybrein zou op deze wijze informatie over de sociale wereld opnemen en verwerken

tot sociale cognitie die het nadien weet aan te wenden in zijn sociale interactie.

Nog een voorbeeld, wie ben ik voor mezelf, hou ik van mezelf en waardeer ik mezelf, hoe aandachtig en zorgzaam ga ik om met mezelf. Wie is mijn mama, welke gevoelens roept ze op en hoeveel betekent ze voor me, hoe ga ik met haar om. Welke relatie is er tussen ons beiden, hoe voelt ze aan en hoe belangrijk is ze voor me, welke interactievorm neemt ze aan.

Al deze informatie ligt impliciet in de cognitieve schema's van het kind opgeslagen en wordt als vanzelfsprekend en daarom vaak minder bewust gebruikt bij de inschatting van en omgang met situaties, gebeurtenissen en personen. Ze vormen de best mogelijke gehelen als ondertoon in wat als boventoon aan de orde is hier en nu. Ze zorgen voor een stevig draagvlak voor het concreet handelen van het kind.

4. Waarneming en cognitieve schema's

Elk waarnemen is gedragen door cognitieve schema's als een vergelijken van wat het kind hoort, ziet of voelt met wat reeds aan schema's verworven. Het resultaat maakt dat een schema van toepassing is of in een nieuwe situatie van toepassing is, iets wat in het schema wordt opgenomen of geassimileerd, zodat het schema bevestigd blijft. Het resultaat kan ook maken dat iets niet in het

schema wordt opgenomen, maar wordt afgesplitst, of dat het schema wordt gewijzigd, zodat het wordt geaccommodeerd. Bij assimilatie wordt het cognitief schema ruimer van toepassing, bij accommodatie wordt het enger van toepassing. Zo blijkt uit onderzoek dat kinderen langer naar iets kijken als iets niet aan hun verwachtingen beantwoordt. Dit gegeven gebruiken onderzoekers om meer zicht te krijgen op innerlijke processen, onder meer bij kinderen die de taal nog niet beheersen. Zo verwerven ze inzichten in geactiveerde gedachten en gevoelens van deze kinderen.

Ter illustratie, uit recent neurowetenschappelijk onderzoek aan Dresden University of Technology komt naar voor dat iemand hoort wat hij of zij verwacht te horen. Uit eerder onderzoek is reeds geweten dat de hersenschors continu voorspellingen doet over wat er gaat gebeuren, en dat neuronen die verantwoordelijk zijn voor zintuigelijke verwerking verschillen coderen tussen gedane voorspellingen en de werkelijke realiteit. Nu blijkt dat niet enkel de hersenschors, maar ook het gehele gehoorpad geluiden voorstelt volgens eerdere verwachtingen. Dit past in de meer algemene theorie van sensorische verwerking die waarneming beschrijft als een proces van een hypothesetesten. Voorspellende codering gaat ervan uit dat de hersenen voortdurend voorspellingen activeren over hoe de omwereld eruit zal zien, klinken, voelen en ruiken en dat neuronen alleen de verschil-

len tussen deze voorspellingen en de feitelijke fysieke wereld verwerken. De eerder tot stand gekomen subjectieve overtuigingen over de omringende werkelijkheid blijken zo een doorslaggevende rol te spelen in hoe de waargenomen werkelijkheid wordt verwerkt en opgevat.

Elke gevoels- en oordeelreactie is gedragen door cognitieve schema's. Het geactiveerde schema roept ermee geassocieerde gevoelens en een ermee opgeslagen oordeel op.

Elke interactieve omgang is gedragen door cognitieve schema's. Het geactiveerde schema roept verbonden omgangswijzen op.

Een voorbeeld, een kind zal met een knuffelbeest heel anders omgaan dan met een levend dier. Mogelijk vertrekt een kind in zijn omgang met een levend dier van zijn omgang met zijn knuffelbeest. Het zal evenwel snel ervaren dat beiden best kunnen onderscheiden worden en dat beiden andere gevoelens en voorkeuren oproepen en nopen tot een andere omgang, bijvoorbeeld zelf meer actief tegenover reactief bij het levend dier.

Niet enkel de eigen interactieve omgang maar ook deze van anderen in de omgeving wordt gedragen door eigen cognitieve schema's in ontwikkeling. Cognitieve schema's laten toe het gedrag van anderen te voorspellen. Dit is nodig om sociale omgang vlot te laten verlopen. Zo

zijn we volgens Bekkering van de Radboud Universiteit Nijmegen in staat in te schatten wat de ander doet, hoe hij dit zal doen en in welke context, zoals met welke intentie.

Bijvoorbeeld, loopt je kind rond met zijn pluchen lievelingsdier, dan zal het er mee spelen als het uitgeslapen is. Is het evenwel vermoeid, dan zal het naar zijn lievelingsdier grijpen om het te koesteren en tegen zich aan te drukken.

In het brein zou in de temporale cortex ter hoogte van de slaap een geheugengebied liggen dat mee instaat voor het vormen van deze verwachtingsmodellen. Het kind zelf ontdekt stilaan hoe andere kinderen met hun troetelbeest omgaan, dit mee vanuit eigen ervaringen met troetelbeesten. *Spelen in de wakkertijd, koesteren rond de slaaptijd.* Hoe meer ze zelf dit gedrag vertonen, hoe beter ze het bij andere kinderen kunnen inschatten. Onderzoek wijst uit dat het brein opgeslagen voorspellingen stuurt naar het hersengebied dat instaat voor waarneming. Voor zien de visuele schors achterin het brein. Signalen van laagfrequente hersengolven staan hier voor in. Stemt de waarneming niet overeen met de voorspellingen, dan worden signalen van hoogfrequente golven gestuurd naar het geheugengebied met eerder opgebouwde voorspellingen. Mogelijk kan dan de voorspelling toch behouden worden, omdat ze niet van toepassing is en zo kan gered. *Het was het knuffelbeest niet,*

bijvoorbeeld. Mogelijk evenwel dient de voorspelling aangepast.

In het voorbeeld, niet alleen als het kind moe is wordt de knuffel gekoesterd, ook als het kind zich onveilig voelt, stopt het spelen met de knuffel en wordt de knuffel tegen zich aangedrukt.

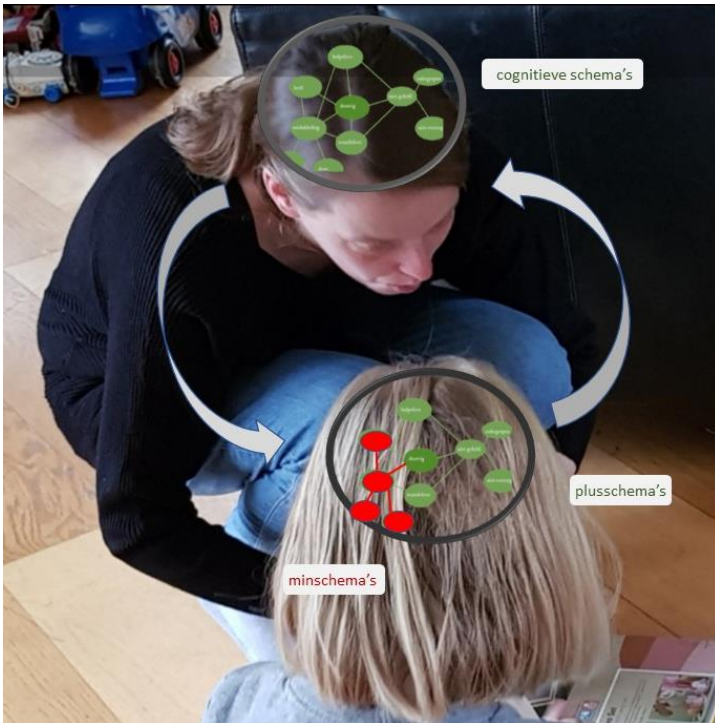
Het kind zou bij dit voorspellen en inschatten hierbij eerst letten op de context, vervolgens op het verloop en tenslotte op wat het voorstelt. Zo gaat het van algemeen en vaag naar concreet en specifiek.

Volgens sommige wetenschappers zouden we van buiten naar binnen waarnemen en van globaal naar detail. Zo zouden we eerst grotere gehelen waarnemen en labels zoals kleurenvlakken, vervolgens via randen vormen ontwaren en dan daarbinnen focussen op van grotere naar kleinere lokale details, die uiteindelijk zouden leiden tot een precieze identificatie. Bijvoorbeeld, zoals eerst het ontdekken van lichaams- en gezichtsprofielen, het is een man of vrouw, een kind of een volwassene, vervolgens het waarnemen dat het iemand is met blond of grijs haar, een witte, bruine of zwarte huid en tenslotte op basis van kleinere details waarnemen dat het, bijvoorbeeld, je kind, je buur of je oma is. Ook neurologisch zou dit onderbouwd worden. Zo zouden staafjes

vooral instaan voor perifeer zicht en kegeltjes voor centraal zicht. Van het hier geschetste principe wordt dankbaar gebruik gemaakt in de artificiële intelligentie.

5. Cognitieve schema's en ouders

Ook al zijn ouders niet bewust met de invulling van cognitieve schema's van hun kind bezig, toch hebben ouders op deze schema-invulling een grote invloed. Van betekenis voor deze cognitieve ontwikkeling van het kind zijn de cognitieve schema's die ouders zelf bezitten en aanwenden in hun expressie en omgang. Kinderen zijn erg beïnvloedbaar voor wat iets voor hun ouders is, wat zij weten op hun manier. Ook voor hoe ze voor zichzelf en hun omgeving reageren op wat iets voor hen is, voor welke gevoelens, oordeel en omgang ze verbinden aan iets. Zo kunnen we spreken over sociale cognitieve schema's die gelden voor het ganse gezin of de ganse leefomgeving en die ook het kind stilaan assimileert.



Een voorbeeld, wat respect is voor een kind wordt sterk meebepaald door wat respect is in de onmiddellijke leefomgeving van het kind, zoals niet aanvallen, niet uitlachen of niet miskennen. Hoe het kind reageert op respect vertoont vaak veel gelijkenis met de reactie hierop in de leefomgeving, of het welbevinden of onverschilligheid ervaart, of het waardering of miskening ervaart, of het responsief is bij respect en niet-responsief bij geen respect.

Verloopt de interactie ouder kind ongunstig en is er sprake van langdurige stress door financiële, relatie-, opvoedings-, verslavings-, gewelds-, (te veel) focus- of diversiteitsproblemen, dan kunnen zich bij het kind ontwikkelingsongunstige minschema's ontwikkelen naast aanwezige ontwikkelingsgunstige plusschema's met onveiligheid als gevolg.

Ouders nemen dit soms ook meer bewust op en doen dan moeite om het kind waarden en normen bij te brengen. Bij te brengen wat waardevol is en bij te brengen wat en hoe iets wel kan, en wat en hoe iets niet kan. Ook al doen ouders dit niet expliciet, hun impliciete aanwending van hun cognitieve schema's zal kinderen impliciet toch erg beïnvloeden vooral op jongere leeftijd wanneer kinderen gemakkelijk assimileren wat in hun omgeving impliciet leeft. Wat als ondertoon in de expressie en het handelen van de ouders tot uiting komt.

Bijvoorbeeld, uit nieuw Europees onderzoek blijkt dat de neiging om een eerste indruk te vormen over iemand op basis van het uiterlijk van iemands gezicht al vroeg in de ontwikkeling ontstaat. Onder meer ouders versterken in interactie met hun kind de vorming ervan. Ongeveer dertien procent van de onderlinge gesprekken ouder-kind in het onderzoek had te maken met waargenomen eigenschappen van personen. Bovendien versterkten ouders actief de toewijzingen aan gezichtskenmerken door hun kinderen. Ze waren het bovendien veelal eens over hun

onderling geuite meningen. Ouders moedigen op die manier het in kaart brengen van gezichtskenmerken aan om op basis van waargenomen fysieke verschijning af te leiden wie iemand is. Concreet blijken zo baby's reeds van zeven maanden liever te kijken naar gezichten waarvan de trekken lijken op een subtiele glimlach in plaats van een subtiele frons.

Ouders die bewust de begrips- en gedragsinvulling van hun kind mee opnemen, kunnen merken dat naargelang het kind ouder wordt dit niet steeds meer zo gemakkelijk en soepel verloopt. Dit komt omdat hun kind meestal reeds over een zeker ontwikkeld cognitief schema beschikt met persoonlijke begrips- en gedragsinvulling. Wat ouders aanreiken komt erbij, als bevestiging, als aanvulling of als wijziging waartoe het kind niet steeds wil overgaan. Het verstoort de innerlijke cognitieve stabiliteit en huishouding. Het komt dan mogelijk terecht in het cognitief schema niet als eigen, maar als wat en hoe ouders iets kennen.

In recent onderzoek blijken kinderen die de gewoonte aannemen hun ouders als vanzelfsprekend te imiteren, later meer open te staan voor invloeden. Een mindset of schema wordt alzo ontwikkeld naar aanvulling (assimilatie) en wijziging (accommodatie) van hun schema's in ontwikkeling. Dit kan van betekenis zijn zo later openheid van belang is.

John Dewey, een belangrijk pedagoog uit de vorige eeuw, omschreef het opvoedingsproces reeds als een voortdurende reconstructie van de ervaring. Het betekende voor hem een continu leerproces zonder einde, ook niet in de volwassenheid. Zo gaf hij de voorkeur aan de term groei, boven die van ontwikkeling. Elke nieuwe ervaring bouwt voort op eerdere ervaringen en bepaalt mee de kwaliteit van toekomstige ervaringen. Het opvoedingsproces moet hierbij begrepen vanuit de activiteit van het kind. Hoe intensiever de interactie hierbij hoe meer interrelaties gelegd worden. Hoe meer zo betekenis aan iets wordt gegeven, individueel maar ook collectief.

6. Handelingssturing en –controle

Onderzoek wijst uit dat kinderen rond de leeftijd van ongeveer drie jaar evolueren van helemaal niet in staat zijn tot handelingscontrole en hiervoor aangewezen zijn op de buitenwereld naar het aanwenden van strategieën die een zekere handelingssturing en -controle moeten toelaten zonder dit over te laten aan de buitenwereld. De ontwikkeling van deze sturing en controle blijkt parallel te verlopen met biologische, cognitieve en sociale ontwikkelingsprocessen. Ze worden dan stilaan in staat op te merken of iets beantwoordt aan het wat waarvan ze blijkbaar een schema of standaard hanteren. Is dit niet het geval dan kan hen dit vreemd tot zelfs beangstigend

overkomen, of als gek tot zelfs lachwekkend. Zo ook worden ze stilaan in staat op te merken of iets verloopt zoals het hoe waartoe ze blijkbaar een opgeslagen schema of regel hanteren. Is dit niet het geval dan kan hen dit als niet-oké overkomen waardoor weigerachtig, of zo wel het geval als oké en als hun voorrang genietend. De ontwikkeling van deze handelingssturing en -controle verloopt stapsgewijze waarbij steeds meer schema's als gedragsoriënterend worden aangewend en waarbij steeds meer meerdere schema's als gedragsvormgevend worden ingeschakeld.

Vooraleer een kind in staat wordt tot intern informatie-gestuurd handelen vanuit cognitieve schema's, gaat er een hele periode van extern informatiegestuurd handelen vanuit de ouders en omgeving aan vooraf. Deze externe informatie die het kind bij zijn gedragssturing moet helpen, bestaat deels uit productinformatie en deels uit procesinformatie. Productinformatie betreft bij een bepaalde (sociale) situatie of gebeuren horend geheel van gegevens en kenmerken dat als beeld wordt aangegeven, het wat. Procesinformatie omvat bij een bepaalde (sociale) situatie of gebeuren horend (om)gang- en (inter)actieverloop dat als model wordt aangegeven, het hoe. Bij middel van door de omgeving meer spontaan afleidbare of meer uitdrukkelijke aangereikte productinformatie, of wat, en procesinformatie, of hoe, is het kind in staat zijn gedrag te oriënteren en te sturen. Aanvan-

kelijk met de nodige praktische hulp en bijsturing. Op basis van deze beschikbaar gestelde informatie en aangevuld met eigen ervaring, ontwikkelen zich dan stilaan de nodige cognitieve schema's.

Voor de ontwikkeling van het kind is deze externe informatie, de mate, de kwaliteit en de beschikbaarheid ervan van wezensbelang. Volwassenen kunnen hier heel erg tussenpersoon zijn in de overstap naar interne informatie. Het ontbreken hiervan of tekorten hierin leiden tot minder ontwikkelde of eenzijdige schema's.

Een voorbeeld, zo kan het denkschema van een jongere heel elementair blijven. Denken is dan mogelijk overnemen en nazeggen van wat anderen denken en uitdrukken. Denken doe ik door passief te betrouwen op anderen en hun hulp, of impulsief over te nemen wat anderen voorhouden. Denken is dan niet met zo weinig mogelijke informatie zoveel mogelijk nieuwe informatie weten te produceren. Denken doe ik dan niet door actief een situatie of probleem te verkennen, de aanwezige informatie te verwoorden en met elkaar in verband te brengen, mogelijke verklaringen en oplossingen af te leiden, doel en middelen op elkaar af te stemmen, vooraf, tijdens en achteraf te denken, iets wat een heel ander meer ontwikkeld denkschema zou vergen.

Ouders en opvoeders kunnen bijdragen door het kind te helpen in het zelf opbouwen van rijke schema's in het

lange-termijn-geheugen. Schema's waarin feiten, begrippen, principes, methoden, situaties, contexten onderling functioneel gekoppeld worden en goed toegankelijk zijn voor gebruik in de verschillende situaties die in het werkgeheugen moeten worden verwerkt, zoals bijvoorbeeld de oplossing van een concreet probleem, of de aanpak van een taak of opdracht.

7. Cognitieve schema's toegepast

Geef een cognitief schema in :

Vul achter elke stip aan voor je kind :

... is voor je kind :

.

doet je kind zo/gaat je kind zo mee om :

.

kan je zo wekken :

.

kan je zo doven :

.

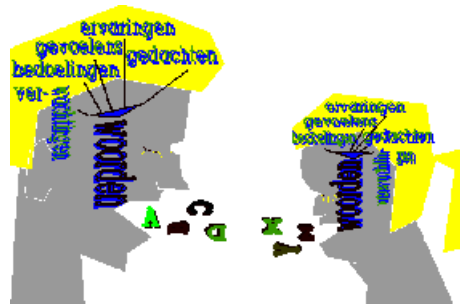
kan je kind zo activeren :

.

kan je kind zo deactiveren :

.

Communicatieve benadering



Hoe op een open wijze over en weer met je kind praten in een open klimaat als onderdeel van je opvoeden ?

De communicatieve benadering bedoelt een op een open wijze over en weer met je kind praten in een open klimaat.

Ervaringen, gevoelens, gedachten, bedoelingen en verwachtingen worden bij voorkeur direct in woordtaal langs beide zijden precies, volledig en duidelijk overgebracht. Dit gebeuren wordt geaccepteerd, gestimuleerd en positief gehouden. Er wordt vermeden dat communicatie alleen nog indirect zou kunnen gebeuren via houdingen, gedrag of anderen.

De ouder-kind communicatie is functioneel als de boodschappen compleet zijn, het concrete inhoudsaspect van

de boodschap belangrijk is en er een congruentie is tussen het inhoudsaspect (wat wordt meegedeeld) en het betrekking-(hoe het moet opgevat) en relatieaspect (welke verhouding tussen communicerenden).

De ouder-kind communicatie is dysfunctioneel als ze gekenmerkt is door incomplete boodschappen, een inhoudsaspect van de boodschap dat zijn eenduidige betekenis verliest en onbelangrijk en irrelevant wordt en een relatieaspect dat allesoverheersend wordt en leidt tot misverstanden, blokkeringen en stoornissen.

Ontwikkelingsgericht zijn er als opvoeder verschillende benaderingswijzen mogelijk.

Ze dragen elk op hun manier bij om een ontwikkelingsgunstige omgeving te creëren.

De communicatieve benadering is één van deze ontwikkelingsgunstige benaderingswijzen.

Typerend is :

Op een open wijze met je kind praten.

Duidelijke afspraken maken zodat je kind precies weet wat kan en niet kan en hoe iets kan.

Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen.

De eindverantwoordelijkheid voor het stellen van regels als opvoeder opnemen met inspraak van je kind.

Samen plannen in moeilijke gedragssituaties.

Creëren van een open klimaat met open communicatie.

Praten met je kind bij het opstellen van gedragsregels.

Een positieve relatie uitbouwen met je kind.

Onderliggende toon bij communicatie positief houden.

Klankbord zijn voor je kind.

Mislukkingen doorpraten zodat ze in de toekomst beter kunnen vóórkomen worden.

. jij mag je eigen mening hebben,

*ik val ze niet aan,
ik plaats mijn mening naast die van je,
ik mag ook mijn mening hebben*

*. jij mag je eigen gevoel hebben,
ik val ze niet aan,
ik uit mijn gevoel naast dit van je,
ik mag ook mijn gevoel hebben*

*. jij mag je eigen verlangens hebben,
ik val ze niet aan,
ik geef mijn verlangens aan naast die van je,
ik mag ook mijn verlangens hebben*

*. We leggen onze meningen, gevoelens en
verlangens samen en dragen er zorg voor
zodat er respect voor is en ze zo mogelijk
tot hun recht komen.*

jouw mening
mijn mening
jouw gevoelens
mijn gevoelens
jouw verlangens
mijn verlangens

+

Communicatieve ontwikkeling



In de opvoeding is er veel aandacht voor taal- en gedragsontwikkeling van het kind.

Minder aandacht is er voor hoe communicatie zich ontwikkelt bij het kind.

1. Aandacht gevraagd

In de opvoeding van een kind is er veel aandacht voor de taalontwikkeling en voor de interactieve ontwikkeling. Ouders willen dat hun kind zo snel en goed mogelijk contact kan hebben met kinderen en volwassenen uit zijn omgeving en dat het er zo goed mogelijk mee kan omgaan. Ze besteden veel zorg aan het leren praten en leren opschieten met wie het te maken krijgt. Aandacht is er voor de taal en de interactie als tools.

Minder aandacht is er voor het communicatieve element in het gebruik van deze tools. Wat wordt met taal en interactie uitgedrukt en uitgewisseld. Hoe wordt iets met

taal en interactie uitgedrukt en uitgewisseld. Wanneer het gaat om wat en hoe iets wordt uitgedrukt dan gaat het om communicatie van inhoud op een bepaalde wijze. Zowel de inhoud als de vorm zullen dan bepalend zijn voor wat wordt uitgewisseld.

2. Je inbreng als opvoeder of ouder

De communicatieve ontwikkeling van het kind begint bij jezelf. Hoe jij met het kind omgaat en hoe jij ertegen praat laat het kind al of niet, in meerdere of mindere mate toe iets over te brengen van zichzelf : van wat het ervaart, van hoe het zich voelt, welke behoeften het heeft.

Een kind kan hierbij ontdekken op welke manier het binnen zijn mogelijkheden dit best kan. Of het wel kan en zin heeft iets over te brengen ? Helpt wenen om iets duidelijk te maken, hoe luid, erg of lang moet het wenen om je aandacht te trekken en een reactie te bekomen ? Is het voldoende een signaal te geven dat er iets aan de hand is en informeer je dan zelf verder hoe je het kind kan tegemoet komen ? Ben je met andere woorden responsief ? Responsief zijn betekent dat je in de expressies van het kind de aanwezige (behoefte)signalen weet op te merken en er passend op weet te reageren, zonder dat je het kind steeds zijn zin geeft.

Moedig je door je aandacht en reactie het kind aan tot uiting te brengen wat het ervaart ? Stimuleer je het kind passend zijn ervaren tot uiting te brengen ? Help je het kind expressiever te worden, zoals, bijvoorbeeld, de omgeving informeren over jezelf op een manier die ze uitnodigt hier aandacht aan te geven en passend op te reageren.

Als ouder kan je bij het aanmoedigen van communicatie bij voorkeur niet te veel je toevlucht nemen tot vragen stellen. Het kind weet immers mogelijk niet steeds hoe te antwoorden, of het ervaart te veel druk. Beter is dan beschrijvende uitspraken over iets te gebruiken ter aanmoediging van een gesprek. Zo kan je beschrijven wat er gebeurt, of beschrijven wat iemand doet. Bijvoorbeeld, in plaats van *'Ben je al aangekleed ?'* kan je zeggen *'Je hebt je pyjama nog aan.'* In plaats van *'Vond je het prettig vandaag ?'* kan je verkiezen *'Ik zie een brede lach op je gezicht.'* In plaats van *'Heb je mooi samengespeeld ?'* kan je een antwoord aanmoedigen met *'Ik zie dat je samen iets mooi hebt gemaakt.'* Op die manier begin je al een verhaal.

3. Jezelf als model

Stimuleer je hierbij het kind hoogte te nemen van wat je als omgeving tot expressie brengt ? Geef je signalen die het kind kan begrijpen of vraag je dat het kind uit je reactie moet afleiden wat je wil uitdrukken ? Gebruik je

zolang het kind geen woordtaal kent een gebarentaal, een stemtaal, een lichaamstaal of neem je je toevlucht tot een gedrags- of middelentaal. Laat je horen via je stem, of zien via gebaren of je lichaam wat je bedoelt? Of ga je tot laten voelen via wat je doet of niet doet, of via welk middel je aanwendt, zoals strafmiddel? Bijvoorbeeld: afnemen of ontzeggen van iets?

Belangrijk hierbij is dat je het kind helpt hoogte te nemen en te reageren op wat het hoort en wat het ziet en het niet zover te laten komen dat het moet voelen wat je wil. Zo via je stemtaal reeds te oriënteren op je woordtaal om hoogte te nemen van wat je wil uitdrukken. Zo ook het kind helpt zich te oriënteren op wat je zegt en uitdrukt, eerder dan op hoe je iets zegt of iets uitdrukt. Op die manier kan het je ook helpen niets steeds verplicht te zijn je boodschap te verstoppert in hoe je iets zegt of uitdrukt. Bijvoorbeeld: vriendelijk of onvriendelijk, uitnodigend of dwingend. Door dit zelf niet op te nemen je uit te drukken via hoe, maar er de voorkeur aan te geven je uit te drukken via wat, kan je hiertoe de basis leggen voor het kind.

Door zelf respectvol over te komen en je ongenoegen niet te richten tegen het kind maar tegen de situatie en wat het kind al of niet doet, vermijd je het zelfbeeld en het eigenwaardegevoel van het kind aan te tasten. Tegelijk zet je de toon en sta je model voor een respectvolle

communicatie, waarin je terzake komt voor wat je anders wil en tegelijk het kind aanspreekt op zijn bijdrage hiervoor. Hierbij kan je dan focussen op hoe iets wel kan.

4. Ontdekken van communicatiekanalen en –talen

Een baby communiceert aanvankelijk erg met zijn lichaam. Reflexmatig bij pijn bijvoorbeeld : het trekt zich weg, of het krijgt de hik bij buikkrampen. Een baby communiceert ook bedoeld : het houdt op met zuigen, of het perst de lippen op elkaar wanneer het niet langer de zuigfles wil.

Heel snel communiceert het kind ook met zijn mimiek. Zijn gezicht is rustig, neutraal, ontspannen, of zijn gezicht toont onrust, onlust of ongenoegen en is gespannen. Van zijn gezicht kan al heel snel bij hem of haar aanwezige gevoelens aflezen.

Al heel snel communiceert het ook met zijn stem, ook al kan het helemaal nog niet praten. Zijn schreitoon wijst heel snel op een zeker ongenoegen of een zeker appél. Zijn vocaliseren rond 3 maand, zoals met zachte langgerekte geluidjes 'uh, uh' wijst op een zeker genoegen en voldaanheid. Zijn brabbelen rond 6 maand wordt enkele maanden later een sociaal brabbelen, waarin klanken terug te vinden zijn van de gehoorde moedertaal. Het nodigt je als ouder uit tot terugpraten of is een reactie op je praten en wordt er door gestimuleerd. Het kan naast

het spel- en oefenelement de betekenis hebben van antwoorden, naderbij roepen, ongeduld uitdrukken, enzomeer.

Spontaan of mogelijk in reactie op jezelf begint het kind tegen het einde van het eerste levensjaar gebaren te maken die passen bij bepaalde realiteiten of gebeurtenissen. Zoals zijn mond opendoen om iets te krijgen, of wijzen om de aandacht op iets te vestigen. Als ouder heb je gemakkelijk de neiging om een aantal gebaren voor te doen. Bijvoorbeeld, zwaaien als iemand weggaat, of je schouderophalen om aan te geven dat je iets niet weet. Vooral op het moment dat het kind de eerste woordjes tracht te zeggen kan het geneigd zijn wanneer dit nog niet helemaal lukt dit te ondersteunen met bepaalde gebaren. Zoals 'poe' voor poes en een strelend gebaar. Als ouder kan je je bewust trachten worden van die babygebaren en trachten ze te ondersteunen en te stimuleren. Ze kunnen als tussenstap voor de taalverwerving helpen in zich reeds communicatief lakkend te ervaren. Ook helpt het de overstap te maken van niet kunnen praten naar wel willen praten maar nog niet lukken, of nog niet helemaal lukken. Stilaan, zodra het kind beter kan praten, verdwijnen deze gebaren, ook al kunnen ze nog een zekere tijd samen voor komen. Denk aan neen zeggen en tegelijk met het hoofd schudden. Onderzoek zou wijzen op het gunstig effect van gebaren op de taalverwerving.

Zodra het kind de taal leert begrijpen en leert gebruiken gaat er communicatief een nieuwe wereld open. Het begrijpt nu eindelijk wat die volwassenen al heel de tijd zeggen. Bovendien kan het antwoord geven, of een antwoord uitlokken door eerst iets te zeggen. Deze taalcommunicatie houdt twee gevolgen in : het kind geraakt beter geïnformeerd en kan beter de omgeving informeren over zichzelf, anderzijds kan nu gericht en wellicht meer invloed uitgeoefend worden op het kind, maar kan het anderzijds proberen ook invloed op de omgeving uit te oefenen. De uitwisseling wordt hierdoor intensiever.

In het tweede levensjaar ontdekt het kind dat als het op iets niet wil ingaan het dit kan doen met zijn gedragsreactie. Het wil niet aan tafel, het wil nog niet naar binnen of gaan slapen. Ook ontdekt het dat als het toch tot iets verplicht wordt, bijvoorbeeld zijn zus op zijn fietsje laten rijden, het iets kan doen om zijn zus het leven zuur te maken. Het vormt voortdurend met materialen een hindernis voor zijn zus. Het maakt een speelvriendje op om zijn zus te plagen. Zo ontdekt het kind de gedragstaal (niet aan tafel, niet naar binnen) en de middelentaal (materialen als hindernis, inschakeling van vriendje). Zo kan het je en zijn zusje iets laten voelen en zo duidelijk maken.

Zo ontdekt het kind de verschillende communicatiekanalen : zijn lichaam, zijn mimiek, zijn stem, zijn gebaren, zijn taal, zijn gedrag, middelen en anderen. Zo ontwikkelt in

mindere of meerdere mate ook de diverse communicatietalen die bij deze kanalen horen : lichaamstaal, mimische taal, stemtaal, gebarentaal, woordtaal, gedragstaal en mediumtaal.

5. Welke signalen ?

Bij het gebruik van de verschillende communicatiekanalen en erbij horende talen ontdekt het kind uit de reacties van de omgeving stilaan wat wel kan en wat niet kan. Dit gebeurt op basis van de ervaren waardering en positieve reactie en de ervaren afkeuring en negatieve reactie. Zo ontdekt het al heel snel dat roepen, of slaan, of iets stukmaken helemaal niet kan. Zo ervaart het dat respectvol praten, negeren of bemiddeling vragen wel kan. Zo wordt zijn communicatie steeds meer een sociaal (aanvaard) communiceren.

Bij het gebruik ontdekt het kind ook stilaan in de verschillende specifieke groepen waarvan het deel uitmaakt, zoals het gezin, het kinderdagverblijf, nadien de school, de vriendenkring, de buurt, enzomeer wat de voorkeurtaal is die aandacht doet ontstaan en die de gewenste reactie uitlokt of er meest kans voor biedt. Zo kan het ontdekken dat het in de kleuterschool alles best kan vragen, maar dat dit thuis tegenover zijn broer(s) of zus(sen) weinig uithaalt en merkt pas invloed te hebben zo het iets laat voelen. Zo kan vastgesteld dat elke groep een signaaltaal aanwendt, taal waarop ze zelf vaak weinig zicht heeft.

Een taal waarop gereageerd wordt met aandacht en reactie. Wordt een andere taal gebruikt dan ontstaat geen aandacht of treedt geen of weinig reactie op. Aan je zus of broer vragen om te mogen meedoen maakt weinig indruk, een stuk van je koek delen biedt wel de gewenste reactie. Een kind van drie à vier jaar is in staat zijn taalgebruik aan te passen aan met wie het praat. Het kan rekening houden met leeftijd, situatie en vraag naar informatie. Communicatie wordt veelal gebruikt om tot overeenstemming te komen en te kunnen samenwerken, veelal gebeurt dit in een spelcontext.

6. Communicatie op zich

Tussen de leeftijd van vijf en zeven jaar neemt de mondelinge communicatievaardigheid erg toe. Communiceren wordt steeds meer losgekoppeld van concrete (spel)situaties en specifiek gedrag. Het praten komt op zich te staan, wordt langer van duur, is samenhangend en vormt een geheel. Op afstand praten met elkaar komt meer in trek omdat het beter lukt, alles kan beter verwoord, ook als niets meer kan getoond of gezien. Vanaf acht jaar kunnen gedachten uitgewisseld en meer (doel)gericht met de taal omgegaan. Bijvoorbeeld, kunnen argumenten geformuleerd om iets te bekomen. In wat gecommuniceerd wordt geleidelijk steeds meer rekening gehouden met de voorkennis van de gesprekspartner.

Ook kan steeds meer op een genuanceerde en doelmatige wijze gecommuniceerd, zoals hoofdzaken uitwisselen en blijven bij de vooropgezette hoofdlijn.

De communicatiekring breidt stilaan uit van de vertrouwde omgeving naar nieuwe contacten en hier kan steeds meer een functionele communicatie aan bod komen. Ook de eigen communicatie wordt steeds meer bewust en kan zo wenselijk beter afgestemd.

7. Sociale communicatie

Voor de omgang met andere kinderen en jongeren in spel- en groepsverband is sociale communicatie ontwikkeling erg belangrijk. Het kind moet zelf signalen aan de anderen kunnen geven en uitgezonden signalen tijdig en nauwkeurig weten opvangen. Het kind moet wat de anderen zeggen kunnen begrijpen en er passend op weten reageren rekening houdend met het ander kind en zichzelf. Het kind moet sociaal contact weten behouden en communicatief een uitweg weten vinden bij conflicten.

Ouders kunnen hiertoe in de omgang met hun kind de nodige oefenkansen bieden. Bijvoorbeeld, hun kind helpen in het opmerken wat je als ouder precies uitdrukt, het kind leren rekening te houden met wat je zegt, hoe zich uit te drukken zonder je boos te maken, hoe tot een vergelijk te komen, hoe uit te drukken wat het voelt en

nodig heeft, hoe tijdig aan te geven wanneer iets het kind in moeilijkheden brengt, enzomeer.

8. Gevolgen ontwikkelingsvertraging

Een niet tijdig of voldoende op dreef komen van de communicatieve ontwikkeling zou als gevolg kunnen hebben dat het kind zich op een meer elementaire manier blijft uitdrukken. Het roept gemakkelijk, gooit met dingen of slaat. Het kan ook tot gevolg hebben dat het eerder aan de kant blijft, het staat er stilletjes bij of zit passief alleen. Ouders ervaren hun kind gemakkelijk als moeilijker in de omgang, weinig aandachtig of attentievol, meer actief en weinig in staat tot positieve gevoelsuitwisseling. Mogelijk hangt dit ook samen met het minder in staat zijn tot hoogte nemen en begrijpen van wat door de omgeving wordt uitgedrukt.

Het zich minder kunnen uitdrukken van wat het voelt en nodig heeft verhoogd het risico op teleurstelling en isolatie omdat aan zijn behoeften niet wordt tegemoet gekomen. Dit is zeker zo wanneer het kind naar school begint te gaan.

Probleemgedrag zou gemakkelijker voor komen bij een minder gunstige communicatieve ontwikkeling en er zou een samenhang kunnen zijn met een minder gunstige sociaal-emotionele en gedragscompetentie ontwikke-

ling. Zo kan taal het kind erg helpen om bij zichzelf sociaal minder gewaardeerd gedrag af te remmen en te kiezen voor wat sociaal de voorkeur geniet.

9. Gevoelens en communicatie

Ook al lukt het kinderen redelijk snel de omgeving te begrijpen en zich begrijpbaar te maken, toch mag niet te snel aangenomen worden dat het kind dit onmiddellijk zeer accuraat kan. Een kind voelt situaties vaak gemakkelijk aan, maar slaagt er daarom nog niet zomaar in dit aanvoelen, soms ook fysiek, nauwkeurig en volledig onder woorden te brengen. Wat je als ouder zegt wekt bij het kind gemakkelijk gevoelens op, maar deze opgewekte gevoelens zijn niet zomaar een getrouwe weergave van wat je meedeelt en bedoelt.

Een kind kan zich erg gespannen of onwennig voelen in een nieuwe situatie, maar zal dit ervaren mogelijk verwoorden in spanningsklachten, zoals beklemming of zich niet goed voelen. Als ouder bedoel je een opmerking te maken over iets dat je concreet in het gedrag van het kind veranderd wil zien, het kind kan dit gemakkelijk als aanval of afwijzing interpreteren.

Als ouder kan je het kind hierbij helpen door samen met het kind precies te achterhalen waarover iets gaat en waarmee iets samenhangt. Het gaat om iets niet vertrouwd en vandaar enige spanning. Het gaat niet om

kritiek, maar het gaat om wat een gunstiger alternatief kan zijn voor wat je nu doet of nu gebeurt. Vooral het kind duidelijk te maken hoe het dit kan en te laten oefenen met gevoelens te benoemen en te verwoorden en ze te onderscheiden van situaties of gebeurtenissen waarmee ze samenhangen. Communicatieve ontwikkeling laat het kind toe steeds nauwkeuriger zijn ervaringen, gevoelens, behoeften, voorstellingen en gedachten tot expressie te brengen en uit te wisselen.

10. Bewuste communicatie

Communicatie is een vanzelfsprekend iets. Eigenlijk houdt elke interactie tussen ouder en kind communicatie in, ook al bedoel je het helemaal niet zo. Niet communiceren blijkt nu eenmaal niet mogelijk. Juist omdat het zo spontaan en vanzelfsprekend is krijgt het weinig aandacht, ook in de ontwikkeling. Dit blijkt ook zo in werken en onderzoek rond de ontwikkeling van het kind.

Toch kan ervaren dat heel wat interactieproblemen voor een deel te maken hebben met minder gunstige communicatie. Alle reden bijgevolg om ook in de ontwikkeling van het kind hier aandacht aan te besteden. Dit kan door als ouder meer bewust te worden van de communicatie van en met het kind. Op die manier krijg je er een beter zicht op, ook op de groei en evolutie en kan je er beter op inspelen. Zo kunnen er meer kansen gecreëerd en kan

er meer mee geoefend worden. De opvoedingssituatie kan hiervoor de veilige basis bieden.

Communicatieve ontwikkeling en taalontwikkeling beïnvloeden hierbij elkaar voortdurend. Zo creëert communicatieve ontwikkeling de basis voor taalontwikkeling en omgekeerd doet taalontwikkeling de communicatieve ontwikkeling toenemen.

11. Beïnvloedbaar

Zo kan je ook aandacht besteden aan de link tussen de voorstelling van het kind en zijn communicatie. Zo kan je merken dat het kind op basis van wat het opvangt een voorstelling vormt die erg gekleurd is met wat in het kind zelf leeft en wat niet altijd precies verband houdt met wat concreet tot uitdrukking werd gebracht.

Anderzijds kan je soms merken, omdat het kind nog geen of geen precieze voorstelling heeft, deze erg kan beïnvloed worden door wat het in communicatie opvangt.

Hoe jonger het kind, hoe meer beïnvloedbaar het is door wat er in hem of haar zelf omgaat en door wat de omgeving aanreikt.

Zodra een kind een voorstelling heeft blijkt volgens een recent onderzoek van onder meer de universiteit van Utrecht dat de hersenen van het kind synchroniseren

met wie in gesprek, dit wanneer voorspelbaar is wat het zal horen. De hersenactiviteit van het kind is meer zoals naar wie het luistert als het kan voorspellen wat elkaar te gaan zeggen. De hersenen van zowel sprekers als luisteraars houden met name rekening met de voorspelbaarheid van de taal. Dit resulteert in meer vergelijkbare patronen van hersenactiviteit tussen beide in gesprek, zelfs vóór een zin wordt gehoord of uitgesproken.

De hersenen van zowel ouder als kind verschijnen hier als een voorspellende tool, waarbij continu geanticipeerd wordt op de buitenwereld, zodat hierop snel en nauwkeurig kan gereageerd worden. Zo kunnen de hersenen geluiden en woorden voorspellen op basis van de context. Zo staat, bijvoorbeeld, voor je het schateren van je kind voor pret, ook al heeft je kind nog niet gezegd iets plezant te vinden. De hersenen sturen een signaal naar de auditieve cortex dat zo geluidspatronen kan verwachten die overeenkomen met voorspelde woorden. Bij communiceren spelen dus top-down processen een rol waardoor voortdurend kan geanticipeerd worden wat komen gaat. Hier wat zal gezegd worden, bijvoorbeeld, door je als ouder. De hersenen spelen hierin een belangrijke rol als voorspellende kracht.

In dezelfde lijn liggen de bevindingen van onderzoek aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Dit onderzoek toont aan dat met elkaar praten meer is dan het uitwis-

selen van woorden en zinnen, maar dat samen een realiteit wordt opgeroepen of gecreëerd binnen een kleine bubbel ouder-kind waarin boodschappen worden begrepen. Om wat wordt gezegd te begrijpen moet hierbij ook de gedeelde context worden gevat. Zo kan er best in wat je hoe elkaar zegt rekening gehouden met wat de toehoorder al weet of verwacht. In gesprek wordt samen een denkbeeldige ruimte gecreëerd die evolueert naarmate het gesprek vordert. Dit kan maken dat de gecreëerde context meer op één lijn raakt, iets waarop je kan voortbouwen. De veranderende voorstellingen kunnen omvangrijker of beperkter zijn.

In gesprek moet hiertoe op een razendsnelle wijze alles samenkomen : communicatieve signalen, kennis van de wereld en kennis van je gesprekspartner in een denkbeeldige gezamenlijke context. Het brein houdt hiertoe constant alle kennis en verwachtingen paraat, zodat er tijdens gesprek heel flexibel op kan voortgebouwd. Uit onderzoek blijkt hierbij dat bij gesprekspartners zowat dezelfde hersengebieden actief zijn. Ze reageren simultaan en dit is actiever naarmate het wederzijdse begrip toeneemt. De activering staat voor het proces van het gezamenlijk onderhandelen en bijwerken van die gedeelde ruimte. Beschikken beide gesprekspartners al over dezelfde contextinformatie, dan houdt de synchrone activiteit op. Is er autisme in het spel dan lijkt dit

simultane moeilijker omdat de gedeelde communicatieve ruimte minder lukt om elkaar goed te kunnen begrijpen.

12. Typering en aandacht

Kruis aan wat typerend is voor de communicatie van het kind.

Stip aan aan wat je in de communicatieve ontwikkeling van het kind aandacht zou willen geven :

Lichaamstaal

Mimische taal

Stemtaal

Gebarentaal

Woordtaal

Gedragstaal

Mediumtaal

Sociale taal

Signaaltaal

Communicatie in samenhang met activiteit

Communicatie op zich

Sociale communicatie

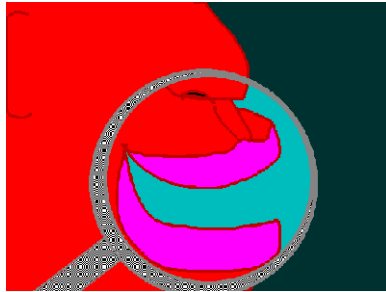
Gevoelsgeladen communicatie

Ontwikkelingsvertraagde communicatie

Bewuste communicatie

Erg beïnvloedbare communicatie

Voor een duidelijke communicatie



Praten met je kind is niet steeds gemakkelijk.

Een duidelijke communicatie kan meer kansen bieden.

Niets is wellicht moeilijker dan met iemand praten. Steeds merken we dat we moeilijk kunnen overbrengen wat we bedoelen te zeggen. De ander begrijpt ons niet. Of de ander begrijpt ons verkeerd. Of de ander wil ons niet begrijpen. Echt moeilijk wordt het als we van de ander iets gedaan willen krijgen. Of de ander tot verandering willen bewegen. Nog moeilijker is op te komen voor zichzelf en de ander op zijn plaats te zetten.

In zowat alle situaties voelen we aan dat **het goed is om te praten**. Bij voorkeur vooraf te praten en te overleggen. Ook wanneer we samen iets doen, is elkaar op de hoogte houden, om misverstanden en vergissingen te vermijden, belangrijk. Na een gelukte of mislukte uitvoering helpt praten te leren uit wat we deden. Soms is het

nodig dingen uit te praten, voor wat we helemaal niet kunnen aanvaarden.

*Over mijn grenzen heen kom ik naar je toe,
maar je bent zo in jezelf gesloten.
Ik maak me op,
ik maak me druk.
Kon ik maar je aandacht wekken ?
Al was het voor één ogenblik,
kon je naar buiten kijken
en over je eigen grenzen heenkomen
en je niet verloren voelen.
Ik zal je helpen,
als je me laat.
Als je me raakt,
zijn we beiden vrij.*

Dit alles is zeker zo voor je als ouder in relatie met je kind. Dit **samen praten wordt meer belangrijk naarmate je kind opgroeit** en eigen ideeën, voorkeuren en verlangens ontwikkelt en tot uiting brengt. Het kind vraagt en verwacht dan dat je hier rekening mee houdt. Dit vraagt dan om veel overleg om elk voldoende tot zijn recht te laten komen in de zorg om je kind.

Meestal leven we op vriendschappelijke voet met ons kind. Als ouder ben je in je kind geïnteresseerd en er erg mee begaan. En je kind voelt veel voor je. Zulke vriendschappelijke relatie biedt de meeste kansen om elkaar

goed te begrijpen en om invloed te hebben op elkaar. Maar ook dan nog merken we dat bij een vriendschappelijke omgang een heel **andere manier van praten** kan terug te vinden zijn. We hebben immers elk eigen ervaringen opgedaan van waaruit we praten. Bijvoorbeeld, je zwijgen is voor je kind toestemmen, voor je is het een uiting van niet akkoord gaan. Ook de dingen die we zeggen kunnen een andere inhoud hebben. Bijvoorbeeld, als ik als ouder spreek over 'moeilijk' denk ik aan wat ingewikkeld is of delicaat. Je kind denkt aan wat het alleen moet doen, zonder hulp of steun. Hoe dichter we in ervaringen en leefsfeer bij elkaar staan, hoe gemakkelijker we op dezelfde golflengte zullen raken. Gelukkig is dit meestal tot op zekere hoogte zo in de relatie met je kind.

Moeilijk ligt het zo we op gespannen voet verkeren met ons kind. Het is ons niet gelukt toenadering te vinden voor iets, of we raakten in conflict met ons kind en maakten ruzie zodat ons vriendschap of verstandhouding voor kortere of langere tijd bekoelde. Er is dan veelal sprake van een zekere **machtsstrijd of ongelijkheid**. Vele dagdagelijkse wrijvingen gaan dan mogelijk terug op deze ontstane onenigheid en afstand. Ook al doen we nog zoveel moeite om ons duidelijk te maken en gaan we uitnodigend naar ons kind toe, het wil door afwijzing, tegendraads of moeilijk doen, zijn positie versterken of opnieuw versterken.

Erg moeilijk wordt het wanneer we ons kind moeten begrenzen of op zijn plaats moeten zetten, het op zijn terrein moeten terugdringen. Of er voor moeten zorgen dat ons kind zijn taken en verantwoordelijkheid voor het afgesproken deel opneemt. We worden dan als ouder gemakkelijk in een zeer **onsympathieke rol** geduwd. Je kind denkt, spreekt, kiest, beslist en handelt in je plaats. Of je kind weigert te denken, te spreken, te kiezen, te beslissen en te handelen en schuift dit naar je toe. Bijvoorbeeld, je kind moeit zich met je tijd- en geldbesteding. Of je kind laat zijn karweien en onprettige boodschappen aan je over. Je kind drukt zich dan vaak tactisch uit naar je. 'Ik kan dit beter, jij hebt er geen ervaring mee, ik heb dit nog nooit moeten doen, jij bent hiervoor geknipt, zo was het vroeger, nu is dit belachelijk, ...'

In veel van deze gevallen zal het er op aan komen **vanuit en voor zichzelf als ouder te spreken en op te komen voor zijn ervaren verantwoordelijkheid**. Gelet zal dienen te worden zich niet te laten verleiden in naam van je kind te spreken, hoeveel veiliger dit ook lijkt, vanuit wat zeggend alleen voor je kind belangrijk is. Het is inderdaad niet gemakkelijk over en voor zich te spreken als ouder. Dit vergt dat je ook zelf een visie, een opinie, een voorkeur hebt en uitgemaakt hebt wat je zelf wil vanuit je zelf opgenomen opgave als ouder. Zodat je vooraf weet wat je wil zeggen en je je kan concentreren op hoe het te zeggen. Het lijkt vaak socialer te praten over en voor de ander. Bijvoorbeeld, 'als je het zo eens oppakte, als je het

zo eens aanpakte, in plaats van ik zou het zo oppakken, ik wil dit niet langer alleen doen.' Het is echter goed te weten dat je door voor je kind te spreken je als niet in het getouw en je als niet te moeten veranderen voorstelt. Je kind voelt zich dan alleen in het vizier en voelt zich zeer persoonlijk aangepakt. Het zal hierdoor gemakkelijk in de verdediging gaan en afwerend reageren. Het zal bovendien zijn verantwoording en rechtvaardiging voor zijn tegenwerken vinden in het zich door je aangevallen voelen.

Van groot belang is vanuit je eigen standpunt als ouder zeer duidelijk uit te komen en op te komen voor jezelf. **Precies aan te geven voor wat je zelf staat en je kind uit te nodigen hiermee rekening te houden en er op in te gaan.** Er zo een gezamenlijke kwestie en uitdaging van makend. Niet omdat je je kind wil aanvallen en als vijand wil behandelen. Integendeel, verkies je je kind als persoon te respecteren en er een vriendschappelijke relatie mee te behouden. Maar dit betekent niet jezelf steeds in te houden en te verwaarlozen vanuit het idee pas iemand te zijn en iets te betekenen voor wat je geeft aan je kind of spontaan krijgt van je kind. Bijvoorbeeld, geneugtheid, aandacht, gelijk.

Tegen deze achtergrond kan je **trachten duidelijk te zijn.** Dit kan door alles wat tot een verkeerd opvatten en begrijpen van wat je zegt kan leiden, zoveel mogelijk uit te

sluiten. Zo kan er op gelet worden alles zo precies, samenhangend, volledig, direct en expressief mogelijk over te brengen naar je kind. Alleen door duidelijk te zijn in wat je wil uitdrukken, kan je het gewenst positief resultaat bekomen.

Als ik met mijn kind spreek, kan ik erop letten niet te overdrijven in wat ik zeg en wat ik verwacht. Door **heel nauwkeurig, in detail, concreet, met nuances en specifiek aan te geven waarover het gaat** en niet vaag te blijven of te algemeen en te veel te willen omvatten, blijft het voor je kind overzichtelijk. Ik deel iets mee en vraag iets. Ik wil mijn kind niet doorheen schudden, het komt redelijker en meer aanvaardbaar over. Ik zeg ook concreet wat mij betreft en wat mijn kind betreft. Bijvoorbeeld, 'als ik dit doe, kan jij dan dat doen.'

Als ik iets meedeel, kan ik erop letten **mezelf niet tegen te spreken**. Vaak zeg ik iets, maar bedoel ik iets anders. Vaak durf ik niet te zeggen wat ik bedoel, of wil ik niet graag in mijn kaarten laten kijken. Ik zeg dan 'ja, maar...; of neen, toch ...; of zo, hoewel ...' . Veelal geef ik met woorden toe, maar doe erg boos. Of zeg te weigeren, maar lach wat ik zeg weg of doe zelf anders. Dit schept vaak verwarring bij mijn kind als toehoorder, zodat ik uiteindelijk minder controle heb op hoe deze het begrijpt en hierop reageert. In de praktijk probeer je nogal eens door een vriendelijke manier van weigeren duidelijk te maken dat het neen is voor deze moeilijkheid, maar ja

blijft voor de verhouding met de ander. Een toelichting van deze dubbele boodschap, neen en toch vriendelijk, zal dan vaak wenselijk zijn zo je kind hiermee niet vertrouwd is.

Soms druk ik me maar half uit in plaats van **volledig te zijn**. Mogelijk omdat ik veronderstel dat mijn kind wel weet waarover het gaat en begrijpt wat ik bedoel. Mogelijk ook omdat ik enige aarzeling toon voor eventuele weerstand en reactie van mijn kind. Tevens hoef ik zo geen kleur te bekennen. Bij weigering vermijd ik dan gezichtsverlies. Ook kan ik bij tegenvallende resultaten ontkennen iets gezegd of gevraagd te hebben. Ik suggereer enkel één en ander. Je kind wordt dan evenwel verplicht te gissen en in te schatten waarover het gaat en wat van hem verwacht wordt.

Soms druk ik me ook alleen maar **indirect uit**. Ik gebruik dan omwegen of wijk uit of af, in plaats van op een klare, terzake wijze bevestigend mijn kind in mijn aanwezigheid aan te spreken. Indirect-zijn vindt vaak zijn oorsprong in het willen ontzien van je kind, jezelf of je relatie. Zeker zo iets negatiefs of ergs moet meegedeeld worden, kan dit best meteen duidelijk gemaakt worden. Je kind kan dan geholpen worden bij het uiten en verwerken van zijn teleurstelling. De neiging om zich indirect uit te drukken komt vooral tot uiting wanneer je je toevlucht zoekt tot je lichaamstaal, zoals grimassen of opgewondenheid. Nog sterker komt deze neiging naar

voor in het je beperken tot gedragstaal, zoals elkaar uit de weg gaan, of elkaar pesten, of het tegen iemand anders zeggen.

Om je kind iets bij te brengen zijn **vaak tijd, energie, inzet en andere middelen** nodig om het precies op de hoogte te brengen. Het helder en levendig iets aanbrengen vermeerdt de kans om gevolgd te worden. Ook tijdig beginnen met iets aan te brengen en uit te leggen, kan maken dat het kind hieraan kan wennen.

Vermeden zal moeten worden **realiteiten** geweld aan te doen door onjuiste en onterechte toevoegingen zoals veronderstellingen, veralgemeningen, verwachtingen, interpretaties, groeiend wantrouwen, emotionele reacties, besluiteloosheid, verstarring, verharding, stellingname, principealisering, precedent-definiëring, symptomatisering. Beter kan in gesprek gestreefd worden naar het oplossen van het aanwezig basisprobleem (ontstoppen), of aan het bewustmaken van de irreële omkadering (ontzwellen). Er mag niet vergeten worden dat we op elk ogenblik een dubbel maken van wat zich in de werkelijkheid afspeelt. We kunnen er dan beter een constructief, bruikbaar en werkbaar dubbel van maken dat ons vooruithelpt in plaats van een defensief, hinderend en immobiliserend model dat ons steeds als ouder en kind verder uit elkaar haalt.

Door te praten over de realiteit **ontstaat ervan in ieders hoofd een model**. Het is een model van hoe de realiteit in elkaar zit en hoe dingen op te vatten, en hoe hier mee om te gaan in welke context. Vanuit dit model wordt er dan gecommuniceerd naar de realiteit toe. Zo wordt de realiteit tot een gecommuniceerde realiteit waarin het ontstane model een hoofdrol speelt. Zo ontstaat via communicatie ook een sociaal model. Communicatie heeft hierbij vaak als doel elkaars model in ieders hoofd te beïnvloeden en zo mogelijk met elkaar in overeenstemming te brengen. Een duidelijke communicatie laat evenwel toe het eigen model aan de ander kenbaar te maken waarbij de ander bereid is hiervan hoogte te nemen zonder onmiddellijk te willen beïnvloeden. Dit maakt vaak een meer expliciete communicatie mogelijk. Duidelijke communicatie laat dan toe iets toe te voegen aan ieders model eerder dan het te willen veranderen en het zo rijker en meer genuanceerd te maken.

Getracht zal ook moeten worden het gesprek geen hinder te laten ondervinden van onder meer je onrust, angst, spanning, onzekerheid, verwarring, blokkage, controle-verlies, onmacht, teleurstelling, verdriet, spijt, miskenning, isolatie, opwinding, verbazing, irritatie, boosheid, afkeer, weerzin, bitterheid, wantrouwen, afgunst, ongeduld, strijd, dreiging. Dit kan door voor je kind je **emoties te verwoorden** in een positief-blijvende gespreks sfeer. Zo kan er mee rekening gehouden wor-

den en kunnen ze gebruikt worden voor verdere oriëntatie. Ook kan er mee rekening gehouden worden dat jij zelf in belangrijke mate emotionele betekenis toekent aan wat wordt besproken.

Dit alles moet er toe leiden **precies en werkelijk hoogte te geven en nemen** van elkaar en elkaars gevoeligheden en verwachtingen in een elkaar respecterende en ruimt biedende sfeer. Zo verwerf je gezag op basis van respect en niet zozeer op basis van je autoriteit. Alzo kunnen, vanuit de werkelijke afstand tot elkaar, haalbare samengroeimogelijkheden gezocht en uitgeprobeerd worden. Mogelijkheden die elk kan aanvaarden en steunen en waarbij geen gebruik gemaakt wordt van overwicht, druk, manipulatie of geweld. Door en voor mezelf te zijn en er voor uit te komen, nodig ik mijn kind uit ook voor en door zichzelf te zijn en er voor uit te komen. Zo merken we verschillen, die overkomen als rijkdom en persoonlijkheid. Zo kunnen we zonder miskennis van deze verscheidenheid er op steunen en kunnen we er elkaar aanvullend, op voortbouwen.

In elk geval is het belangrijk in gesprek **positieve gevoelens en verwachtingen** naar elkaar toe te blijven koesteren, ook al zijn er momenteel weinig redenen voor. Toch dient er rekening mee gehouden, dat negatieve gevoelens en verwachtingen die we zouden beginnen koesteren, de eigen manier van spreken erg kunnen beïnvloeden. Negatieve gevoelens en verwachtingen, zoals 'mijn

kind wil toch niet luisteren, mijn kind kan je nu eenmaal niet overtuigen, het zal nooit veranderen, ...' Het zou er toe kunnen leiden niet meer te praten. Of de dingen niet echt meer uit te leggen. Of het praten te gebruiken om je kind te beschuldigen en je teleurstelling te uiten. Alzo sluit je zelf elke deur die tot enige verandering zou kunnen leiden. Dan toch uiteindelijk maar liever 'op ons gesprek staan, zoals ik ook op onze relatie sta'. Vanuit wat we willen zeggen, zoeken hoe dit te zeggen. Zoals vanuit wat we willen doen in onze relatie ouder-kind, zoeken hoe dit te kunnen doen.

Als ouder kan je, om tot een meer duidelijke communicatie te komen, werken aan twee doelen. Dit zijn :

1. Je bewust worden van je eigen communicatiewijze

Dit is je eigen gebruikelijke manier van spreken en luisteren leren onderkennen en situeren tussen mogelijke communicatievormen. Hierbij kan je in het bijzonder letten op je eigen plaats en ruimte die je inneemt bij het praten. Kan ik mezelf zijn en blijven ? Kom ik aan mijn trekken ? Bereik ik mijn voorgenomen doel ? Communiceer ik vanuit verwachtingen van mijn kind naar mij toe ? Communiceer ik vanuit wat ik persoonlijk aanvoel, denk of wil ? Doe ik mezelf geweld aan ? Blijf ik in de kou staan ? Welke structuur en grenzen bieden hulp of hinderen ? Kan ik open en direct zijn ? Moet ik op mijn hoede zijn ? Voor wie of wat ? Kan ik opkomen voor

mezelf ? Ben ik voldoende weerbaar ? Moet ik me voor mijn kind afschermen ? Ben ik bang te luisteren omdat mijn kind op mij druk uitoefent ? Kan ik nabijheid aan of moet ik afstand houden ? Ben ik bewust wat voor mij bij communicatie moeilijk ligt? Wat en wanneer wordt een gesprek voor mij verstoort ? Wat speelt zich dan in mij af ? Begrijpt mijn kind me of niet ? Wil of kan het dat of niet ?

2. Je eigen communicatiewijze optimaliseren

Hoe kan ik mijn gebruikelijke manier van spreken en luisteren aanvullen en bijsturen zodat communiceren mij meer voldoening en kansen biedt en er minder teleurstelling en risico voor mij aan verbonden is ? Hoe kan ik via praten en luisteren mezelf beter vinden en tot zijn recht laten komen ? Hoe kan ik meer vaardigheid bereiken om met minder inspanning en minder falen in gesprek meer te bereiken ? Hoe kan ik op een functionele manier problemen en conflicten in gesprek zien op te lossen, waar elk bij wint ? Hoe kan ik dichterbij mezelf komen staan via samen praten met mijn kind ? Hoe kan ik ook dichterbij mijn kind komen te staan? Hoe kan ik een vriendschappelijke gespreksinteractie met mijn kind behouden en toch voor mezelf opkomen ? Hoe kan ik via samen praten komen tot een verandering in mijn leef-, relatie- en gedragssituatie ? Hoe kan ik via overleg komen tot een herverdeling en herordening van taken, handelen, aandacht, invloed, afspraken ? Hoe kan ik

spanningen die mij uit mijn evenwicht brengen in een gesprek met mijn kind vermijden ? Hoe kan ik vermijden dat gevoelens mijn luisteren en spreken verstoren ? Hoe kan ik vermijden fout over te komen ? Hoe kan ik vermijden een indruk te geven zodat ik me ongewild voor iets engageer en dit nadien moet waarmaken ? Hoe kan ik openheid bij mijn kind behouden ? Hoe kan ik invloed op mijn kind bereiken ? Hoe kan ik me duidelijker uitdrukken ? Hoe kan ik realiteiten beter onderkennen ? Hoe kan ik met gevoelens en emoties omspringen ten gunste van het gesprek ?

Fase-eigen communicatie



Communicatie wat iemands doen in de realiteit vergezelt, vraagt om een vooraf, tijdens en achteraf samenpraten dit overeenkomstig de onderscheiden communicatiefasen.

Waar, wanneer, met wie ?

Nina (40 jaar) - 'Veelal vergaten we vooraf te praten met ons kind, of vermeden we vooraf te praten, om mogelijk gedoe te vermijden. Achteraf moesten we dan zeggen dat we niet akkoord waren en geen herhaling meer wensten. Onze dochter repliceerde dan dat ze niet wist dat dit niet mocht. Ze voelde zich dan aangevallen en bekritiseerd, alhoewel ze dacht dat ze goed bezig was.'

Ben (30 jaar) - 'Eens iets afgesproken, veronderstelden we dat ons kind deed wat we vroegen en wat we verwachtten. Pas later stelden we soms vast dat iets anders was verlopen. We lieten het dan zomaar, omdat het nu eenmaal toch zo was.'

Louise (15 jaar) - 'Als ik iets vroeg aan mijn ouders, was hun antwoord steevast dat ze er over moesten denken. Zo liet ik het stilaan na nog iets te vragen. Ik probeerde dan buiten hun weten te doen wat ik wou. Ik deed soms gekke of zelfs gevaarlijke dingen. Ik kon er zeker niet met hen over praten, zelfs als het dreigde fout te lopen.'

Mathis (18 jaar) - 'Veel praten was er bij ons niet bij. We moesten al heel grote problemen hebben om een van onze ouders aan te spreken. Ook vragen waarmee je zat werden zelden aan hen gesteld. Liever gingen we bij vrienden ten rade. Ook als iets dreigde mis te lopen hielden we de lippen op elkaar. Openheid bestond bij ons niet. Door deze zwijgzaamheid nam onderling de afstand toe. Dit leidde nu en dan tot misverstanden. We kregen dan verwijten en beschuldigingen naar ons hoofd geslingerd. Maar ook dan trachten we het niet uit te leggen of te verantwoorden. Ieder verkoos zich in zichzelf op te sluiten met zijn groot gelijk. Bang ook voor de reactie van elkaar.'

Finn (16 jaar) - 'Mijn ouders waren gescheiden. Dat maakte dat ze het elk erg druk hadden. Ik heb vroeg geleerd mijn plan te trekken, zonder veel over de dingen na te denken. Meestal begon ik zo maar iets. Als mijn mama erachter kwam, gaf ze gemakkelijk commentaar, omdat ze zich zorgen over me en mijn toekomst maakte. Mijn papa van zijn kant probeerde me voortdurend bij te sturen zeker zo het niet samenviel met wat hij voor mij

verkoos of in gedachten had. Ze zegden beide dat ze erg van me hielden, maar eens vooraf gezellig samenzitten, overleggen en samen zoeken wat goed voor me was. Neen, want ze wilden me geen pijn doen. Maar ook na dien vermeden ze om over iets te praten als iets niet was gelukt. Ook weer om me geen pijn te doen. Zo kwam alle druk op mezelf te liggen. Echte steun kon ik niet ervaren, ook al deden ze vaak alsof.'

Marie (29 jaar) – 'Als jonge ouders hadden we ons vorgenommen het gewoon anders aan te pakken, dit zowel in de relatie naar elkaar toe, als in de relatie naar ons kind toe. We wilden vooral openheid tegenover elkaar. Dit hoopten we te bereiken door regelmatig met elkaar te praten. Liefst zoveel mogelijk op voorhand. Ook moeilijke gesprekken wilden we niet uit de weg gaan. Maar juist bij moeilijkheden het gesprek opnemen. Ook achteraf wilden we napraten om dingen te verwerken en eruit te leren.'

Joran (31 jaar) – 'Als ouders beseften we al heel snel hoe belangrijk het was om als team te handelen naar ons kind toe. Zo zou alles eenduidig zijn voor ons kind. Samenpraten als ouders was hierbij de boodschap. Soms wilden we elk iets op een andere wijze aanpakken. Om geen verwarring te stichten zochten we samen uit hoe we op dezelfde golflengte konden komen. Ook binnen onze relatie als partners beseften we al heel snel hoe belangrijk openheid en overleg was. Vooral tijdig overleg,

maar ook bij de uitvoering van iets en nadien om terug te blikken. Zo groeide er geen verdeeldheid.'

Wat ?

Praten vooraf, tijdens en achteraf of fase-eigen communiceren is wat heel wat voordelen kan bieden voor elk. Zo kom je tot een betere verstandhouding en relatie met elkaar. Zo voorkom je problemen of de herhaling ervan. Zo kan je er ook voor zorgen dat problemen zich situeren op gespreksniveau en niet op realiteitsniveau.

Fase-eigen communicatie is de mate waarin communicatie in overeenstemming wordt gebracht met het appèl besloten in de aanwezige fase van de interactie.

De fasepassende communicatie kent drie fasen met elk eigen appèl-vormen : één, het informeren over, richten en sturen van wat komen gaat; twee, het begeleiden, ondersteunen en bijsturen van wat aan de gang is; drie, het evalueren, opvolgen en afsluiten van wat voorbij is. Ze stemmen overeen met de drie te onderscheiden communicatiefasen.

Aandacht kan je besteden aan een fase-eigen communicatie-afstemming. Je kan aandacht besteden aan het verschil, de betekenis en het belang van de onderscheiden communicatiefasen en het er in besloten appèl. Je kan werken rond het optimaliseren van je communicatie

door het integreren van het faseperspectief met de erin besloten appèlvormen. Aandacht kan je besteden aan het driefasisch perspectief voor elk van de mogelijke stadia van een (gespreks)relatie. Aandacht kan je ook besteden om in gesprek vanuit de opgenomen individuele of gedeelde verantwoordelijkheid te komen tot planning, organisatie, afspraakregeling, opvolging en controle.

Hoe ?

Wat fase-eigen communicatie typeert, is :

Vooraf

Ik breng anderen vooraf mondeling van mijn behoeften en plannen op de hoogte.

In gesprek vooraf de voorstelling die ieder heeft van wat komen gaat op elkaar afstemmen.

Vooraf met elkaar overleggen waar uit te willen komen en hoe hiervoor bruikbare manieren te zoeken en af te stellen.

We geven vooraf samen aan wat we voor elk en de relatie via een gesprek hopen te bereiken (gelijke, meer, beter, minder, ...).

Vanuit de zekerheid veranderingen te zullen ontmoeten je er samen zo goed mogelijk op voorbereiden, je er op instellen en ze positief trachten integreren in je leven.

Als ik met iets niet akkoord ben, zeg ik dit vooraf klaar en duidelijk.

Via gesprek trachten voeling te krijgen en te houden met wat bij elk leeft en met wat elk doet.

Continu zoveel mogelijk informatie over elkaars eigenheden en verzuchtingen opnemen in je ervaren om er bij het formuleren van voorstellen reeds rekening mee te kunnen houden.

Vooraleer samen iets te doen overleggen we met elkaar en gaan we na of en hoe we kunnen slagen.

In gesprek geven we aandacht aan wat er ons toe brengt wat hier en nu te willen doen en wat dit voor resultaat of gevolg kan hebben.

In gesprek eigen en gezamenlijke ervaringsreflecties betrekken in keuzes.

Bij te voorziene moeilijkheden en spanningen hierrond, praten vooraf.

Een conflict via gesprek trachten voorkomen, op te lossen of tot een goed einde weten te brengen.

In gesprek zo verkieslijk 'wat, indien'-, 'stel-dat, wat'-, 'zo-niet, wat', 'alsof, hoe'-situaties overlopen.

Praten en informeren gebruiken als krachtig preventief middel om te voorkomen dat er iets misloopt.

Tijdig afspraken maken en er tijdig aan herinneren.

Ik verkies pre- en pro-actief met elkaar te praten eerder dan re- en tegen-actief.

Tijdens

Ik maak de dingen die ik doe in gesprek voldoende zichtbaar en hoorbaar voor de ander en mezelf.

Ik maak de dingen die ik ervaar in gesprek voldoende zichtbaar en hoorbaar voor de ander en mezelf.

Mijn spreken vergezelt mijn doen.

Ik vertel over wat ik aan het doen ben.

Wat je onderneemt omringen met goede informatievoorziening en het er door ondersteunen.

Terwijl ik met anderen iets doe, praat ik met hen hierover.

We zorgen ervoor dat communicatie aan de gang zijnde processen en veranderingen ondersteunt en niet hindert.

Als iets me tegenstaat, kan je dit uit mijn houding merken.

Als anderen mij storen, zeg ik hen dit.

Ik geef zonodig mijn visie op het doen en laten van de ander.

Zo je opmerkt dat er een probleem is, halt houden, het probleem onder woorden brengen en samendenken hoe er uit te komen en volgende stappen te zetten.

Bij tussenpozen in gesprek overlopen van waar te komen, waar thans te zijn en waar verder naar toe te willen.

Rekening houden met ieders ervaringen, gevoelens en verlangens door regelmatig terug te blikken en te checken wat oké is en wat niet of minder en de gewenste bijstellingen doen.

Als we er met praten niet uitkomen, zien of uitproberen, met aansluitende bijsturingsevaluaties, niet kan, wat een ander ervaren en kijk kan bieden.

Achteraf

Ik praat over voorbije gezamenlijke ervaringen.

We praten achteraf na over een gebeuren.

In gesprek reflecteren over eigen en gezamenlijke ervaringen.

Ervaringen die we opdoen bespreken we om er voor de toekomst uit te leren.

Als iets moeizaam verliep bespreken we achteraf het gebeuren, niet om het falen in het licht te stellen, maar om te kijken hoe het beter kan voor de toekomst.

In gesprek gebruiken we kennis- en ervaringsinformatie om er uit te leren zo mogelijk vòòr we of nadat we iets (al dan niet fout) deden.

Achteraf nemen we de bespreking op van een niet ingevolgde afspraak.

Op een later tijdstip samen een gebeuren in een rustig kader overlopen en 'herdenken' vanuit een meer afstandelijk perspectief om zo te komen tot relativeren, een anders denken over en het herwinnen van vertrouwen in elkaar.

Achteraf bespreken we via welke uitdrukkingen we welke effecten op elkaar hadden, om zo meer optimaal en met meer gunstige invloed op elkaar te kunnen inspelen.

Een gesprek achteraf oriënteren als een gesprek vooraf om herhaling van wat fout liep te voorkomen.

De gevolgen van niet praten onderkennen en ze door samspraak vermijden.

Algemeen

Bij de voorbereiding, uitvoering en afwerking elkaar telkens nuttige vragen stellen.

Communicatief dubbelen van de interactierealiteit en -fasen.

In gesprek de gezamenlijke interactierealiteit overlopen, biedt een uitkijkend richten van de ingesteldheid op wat komen gaat, een intensifiëren van de ervaring wat aan de gang is en een genietend of herpakkend terugkijken op wat voorbij is.

Zo wenselijk eerder uitnodigend dan inperkend tijdig reageren zonder overname van initiatief op het niveau van hoe iets te plannen eerder dan op het niveau van het uitvoeren of later.

In latere gesprekken de resultaten opvolgen van eerdere gesprekken.

In *ik*-termen vooraf, tijdens en achteraf aangeven hoe je de dingen opvat en voor jezelf wil of verkiest, samen met verduidelijking en uitleg voor de ander.

Waar toe ?

Fase-eigen communicatie is een blijvende opgave met meerdere cycli die gelijktijdig verlopen. Steeds weer vraagt iets om communicatie, vooraf, tijdens en achteraf. Ruimte en tijd maken om continu en parallel deze zaken in gesprek op te pakken, kan helpen ze waar te maken. Zo zijn er twee trajecten : één, deze in de realiteit en het handelen erin en twee, deze in de voor-

weer- en afspiegeling ervan in de communicatie. Soms zal het fase-eigen communiceren gericht zijn op de realiteit of de omgang ermee, dan weer zal ze gericht zijn op de voorstelling van de realiteit of de omgang met deze voorstelling.

Elke communicatie-fase vraagt zo zijn eigen gezamenlijke aandacht. Deze gezamenlijke aandacht die bij communicatie aan bod komt optimaliseert zo iets in de werkelijkheid waar te maken dat betekenis- en waardevol is voor elk.

Waar situeer je je eigen praten in de loop van een gebeuren ?

Wat denk je hierin te kunnen veranderen ?

Een goed contact met mijn kind

In welk verhaal herken je jezelf het best ?

Elke ouder wil een goed contact met zijn kind.

Wat houdt dit in een goed contact ?


Wat is dit ? Een goed contact met mijn kind

Tanja (34 jr) - Een goed contact met mijn kind betekent voor mij goed kunnen mijn kind. Dat is dat sies niet in de weg een goede relatie met proberen bij twisten er dat geen brokken




opschieten met ruzies en discussies komen staan van mijn kind. Dat is zo uit te geraken worden gemaakt.

Marissa (29 jr) - Ik had als kind een slechte relatie met mijn moeder. We konden niet met elkaar praten. Ik kon nooit met iets bij mijn moeder terecht, er werd ook nooit tijd gemaakt om te praten. Daar heb ik veel onder geleden en ik heb heel wat gemist. Ik heb me voor mijn kinderen voorgehouden het niet tot een herhaling te laten komen. We hebben er van in het begin een gewoonte van gemaakt tot een goed contact te komen. We hebben een goede en hechte band. Die kan tegen een stootje. We willen die band niet kwijt. Zo trachten we zo open mogelijk tegenover elkaar te zijn, zodat grote spanningen geen kansen krijgen en we dicht tegen elkaar kunnen staan. We zijn echt aan elkaar gehecht, we kunnen elkaar gewoon niet missen. We proberen ook elkaar niet te missen.



hechte band,
gemis voor-
komen

Nele (26 jr) - Voor mij vraagt een goed contact eenvoudig om wederzijds respect en erkenning van elk. Als dit er is, dan is er gewoon een goed contact. Dat is gewoon eerbied hebben voor je kind en wat er in je kind omgaat, en je kind hierin erkenning geven. Dit is ook je kind zover weten brengen dat het eerbied heeft voor je en wat er in je omgaat. Gaat je kind niet op dit voorstel om respect in, dan moet je er op staan dat dit minimaal gebeurt. Zonder respect en erkenning langs beide zijden lukt het



wederzijds
respect,
en erkenning

gewoon niet tot gedachtewisseling te komen. Dit betekent niet gewoon akkoord gaan, het betekent wel wat iemand denkt, voelt en wil met eerbied benaderen en elkaar hierbij erkenning geven. Dit betekent ook aandacht vragen voor wat jij denkt, voelt en wil, zonder dat het wordt bekritiseerd of genegeerd.

Iris (37 jr) - We aantal dingen samen elkaar beter kennen, elkaar en komen we Omdat we in dezelfde kunnen we alleen samen te werken het gemakkelijker maken. Zo geraken we minder gemakkelijk uit elkaar en geïsoleerd. We zijn gewend aan elkaar en spelen zo beter op elkaar in. Mijn kind noch mezelf willen die samenmomenten overslaan.



trachten steeds een te doen. Zo leren we maken we tijd voor dichter tot elkaar. de situatie zitten maar door goed sams ons aangenamer en gemakkelijker maken. Zo geraken we minder gemakkelijk uit elkaar en geïsoleerd. We zijn gewend aan elkaar en spelen zo beter op elkaar in. Mijn kind noch mezelf willen die samenmomenten overslaan.

Marlies (40 jr) - We trachten voor ons kinderen nog altijd een warm nest te voelen dat je van ze zichzelf mogen zijn, je uiten, genegenheid bieden. Echt waar ze zich veilig rust kunnen komen. spanning kunnen komen en er niet steeds van alles verwacht wordt. Eerder trachten we vanuit de betekenis en



creëren. Laten houdt, dat ze gevoelens voor ze tonen en gebor-een plaats bieden weten en even tot Waar ze tot ontspanning kunnen komen en er niet steeds van alles verwacht wordt. Eerder trachten we vanuit de betekenis en

waarde die ze voor ons hebben, veel mee te geven. Blijkbaar voelen ze wat wij hen belangeloos bieden. Zo ervaren we ook veel genegenheid en warmte van hen. Spreken we hen op iets aan, dan merken we ook een bereidheid om dit niet zomaar naast zich neer te leggen. Ze willen er dan meestal over praten hoe eraan tegemoet te komen, of ons duidelijk maken dat ze ons niet willen afvallen. Ons zeggen waarmee ze het moeilijk hebben, of waaraan ze niet kunnen beantwoorden. Zolang we merken dat ze hier geen misbruik van maken, drijven we het ook niet op de spits.

Nathalie (35 jr) - We kibbelen aan een stuk door, denk ik. We zitten zelden op te. Toch merk ik dat nood heeft aan steun en voor haar is. Gewoon vertellen en van wisselen. Iemand ook brug helpt of haar



dezelfde golfleng- mijn kind veel aan iemand die er iemand om aan te gedachten mee te die haar over de begrenst. Die zorgt voor die extra dynamiek om haar in beweging te krijgen, of haar tegen te houden, of voor iets te beschermen. Hoe vaak we ook kibbelen we trachten het te doen met respect voor elkaar. Ik bestook haar niet met gevoelens van teleurstelling, van opwinding of ergernis. Ik neem het ook niet dat ze me verwijten maakt of beschuldigt. Door dat meer rationele en stimulerende en het niet overdreven emotionele komen we er toch meestal uit.

Een paar goede argumenten en een paar gemeente aansporingen, zonder emotioneel te worden en het lukt meestal.

Sarah (42 jr) - Ik herinner me nog als kind hoe we thuis moeilijk rechtstreeks praten. Ons mama vermijden het tot een of ruzie te laten komen. nauwelijks aangedurfd den dat eens ruzie het met elkaar konden trachtte altijd te openlijke discussie Wij zouden dit ook hebben. We vrees niet meer gemakkelijk zou goed komen. We hadden zo de gewoonte elkaar indirect alles te laten aanvoelen. We hulden ons in zwijgzaamheid en een boze blik. We ontlieden elkaar of deden alles op een irriterende wijze. We deden of de ander niet bestond of lucht was. Deze wrange sfeer verergerden we nog wederzijds tot we elkaar toegaven. Zo konden we de indruk blijven ophouden een goed contact met elkaar te hebben, omdat alles indirect werd afgedwongen en opgelegd.



Julie (47 jr) - Onze kinderen worden stilaan ouder en zelfstandiger. Ze zijn vaak bij praten veel met hen. dat ze dikwijls nog nood ons te praten. Soms om fierheid te delen. Soms leurstelling en falen te hun vrienden en Toch merken we hebben om met hun vreugde en ook om hun te kunnen uiten. Zonder het zo uitdrukkelijk te zeggen, willen ze soms toch



van ons horen hoe op iets te kunnen reageren en hoe met iets om te kunnen gaan. Soms willen ze bevestiging voor wat ze zelf doen, of ondersteuning zo ze bij hun vrienden wat meer geïsoleerd komen staan. Zo merk je toch nog echt nodig te zijn. Soms twijfelen ze zelf erg en willen dan een 'second opinion', of iemand die hen finaal uit een twijfelachtige keuze-optie zet. Ook al spreek je duidelijk je gevoel en mening uit en houden ze er niet altijd zo direct rekening mee, toch merk je dat ze je op momenten toch komen zoeken.

Tina (36 jr) - Een goed contact is geen gegeven. Het is iets wat moet groeien. Belangrijk is dat je kind voelt dat wat je zegt en doet dat is wat je kind op een bepaald ogenblik in zijn ontwikkeling nodig heeft. Dat je wat je kind biedt, inspeelt op zijn ontwikkeling wat je je kind biedt, vraag om te kunnen groeien. Soms is dat wat meer leiding geven als je kind er zelf niet uitraakt. Soms is dat wat meer ruimte geven en overleg, zodat je kind iets zelf kan uitzoeken en leren. Soms is dat ondersteuning geven als je kind er alleen niet aan toe komt of er zelf niet uitkomt. Zo kan je zorg op maat geven van je kind en zijn ontwikkeling. Hoe meer dit opeenvolgend lukt, hoe beter het contact met je kind, ervaren we.



ontwikkelings-afgestemd

Pascal (32 jr) - Vóór alles, vind ik, dat je een goed contact met je kind nodig hebt om te weten wat er in je kind omgaat en om de kans te hebben invloed op je kind te kunnen hebben. Een goed contact veronderstelt dus openheid van wege je kind. Het betekent ook dat jij open bent naar je kind toe. En dat je dat beiden van elkaar accepteert. Dat je niet meteen die openheid de kop indrukt. Dat je wil luisteren naar je kind dat zich veilig voelt om je wat te vertellen. Dat jij je ook vrij voelt om te zeggen wat je voelt, denkt en wat je wil. Dat je voelt dat je kind hiermee rekening houdt. Dat je kind zich al niet bij voorbaat afsluit en jij met je overtrokken reactie dit mee veroorzaakt.



Sven (27 jr) - Samen met mijn partner hebben we naar ons kinderen toe steeds trachten duidelijk te maken dat onze kindvriendelijke relatie opstelling één is, en onze verwachtingen tegenover hen twee vormen. We zetten het een ook niet op de helling voor het ander. We leveren niet in op onze verwachtingen om onze relatie met de kinderen veilig te stellen. We zetten onze aanvaardende relatie niet op de helling om onze verwachtingen te doen inlossen. We voelen veel voor onze kinderen, gaan uit van wie ze zijn en zijn bereid op hen in te spelen. Tegelijk voelen we ons verantwoordelijk voor hun ontwikkeling en willen



we hen enerzijds stimuleren en anderzijds zo nodig begrenzen.

Kim (29 jr) - Ik tracht een moderne ouder te zijn. Hoe kleiner de afstand is, beter het contact is, niet bij voorbaat op te wassene die het en alles kan en durft. mijden mijn kind op te behandelen als tot mijn kind, hoe merk ik. Ik tracht me stellen als de vol-allemaal wel weet, Ik tracht te ver-een kinderlijke wijze iemand die nog we-nig weet, kan en durft. Dit betekent niet dat ik, om de afstand te verkleinen, mijn kind wil imiteren. Integen-deel, ik wil mijn kind optrekken en dichterbij mij laten komen. Ik tracht mijn kind te betrekken in veel zaken. Ik geef antwoorden waaraan behoefte en laat mijn kind zo-veel mogelijk zelf instaan, of mee instaan voor wat het aankan. Zo ontstaat vanzelf een goed contact omdat het kind zich aangesproken voelt.



nabijheid
via
validering

Steven (39 jr) - Ik aandacht aan wensband tot kind duidelijk steeds in ver-over alles met de gewoonte van luisteren en heb er van in het begin besteed een vertrou-stand te brengen. Mijn gemaakt dat het me trouwen kon nemen en me kon praten. Ik heb er gemaakt steeds te willen steeds te laten merken mijn kind te willen helpen en ondersteunen. Dat wil niet



luisterend
helpen

zeggen dat ik alles maar toegaf. Het betekent wel dat ik mijn kind nooit zou aangevallen hebben, of afgebroken. Ik probeerde steeds mijn kind aan te spreken en ertoe te brengen iets dat voor mij niet kon niet langer te doen. Ik maakte mijn kind duidelijk waarom het voor mij niet kon, en waarom ik ook vond dat het voor hem niet kon. Ik praatte met hem over een situatie of over een gedrag dat niet kon en zocht samen met hem hoe tot verandering te komen.

Gert (41 jr) - Ik heb een job waar ik het steeds voor het zeggen moet hebben. Mensen komen voor uitleg en advies. Ik betrap er mezelf op dat ik naar mijn kinderen toe soms ook in dit euvel dreig te vervallen. Op mijn werk evenwel weet ik dat goed en nauwkeurig luisteren, al een deel van het antwoord bevat. Dit tracht ik dan ook thuis toe te passen. Niet onmiddellijk beginnen reageren of gewoon stellen wat je wil op welke manier. Maar eerst voldoende tijd nemen om niet enkel het verhaal te beluisteren maar ook het verhaal achter het verhaal. Wat het voor hen zelf betekent, hoe ze het zelf zien, waar ze heen willen, waar het rond draait. Pas dan in hun kader en op hun maat precies aangeven wat er voor je is en hoe jij het opvat. Zo kan je tegelijk duidelijk zijn zonder scherp uit de hoek te komen. Ze volgen voor wat kan, ze bijsturen voor wat nodig. Ik vraag hen dan wat hieraan zelf te doen en mee te zoeken hoe tot verandering te



komen. Ik tracht er dan op te letten het niet te veel van hen over te nemen en het voor hen in te vullen. Zoniet ontstaat er een eenzijdige relatie.

Pieter (36 jr) - Waar we een gewoonte van hebben trachten maken, is dat er geen dingen tussen ons komen staan en er van alles tussen ons blijft hangen, zodat we nog moeilijk elkaar weten te vinden. Zo trachten we zo veel mogelijk dingen uit te klaren en uit te praten. Op die manier kan onze relatie goed blijven. Onze relatie is te belangrijk om die op de helling te zetten voor iets dat tussen ons komt. Zo kan ons kind wel eens echt tegen ons ingaan. We willen dan achteraf op een rustiger moment weten wat er fout liep, wat de reden was, of het kind zo zou blijven doen. We willen ook over onze teleurstelling en onze boosheid bij de ervaren weigering kunnen praten, zodat deze gevoelens kunnen wegebben, nadat we hebben kunnen praten met woorden. Onlangs hadden we een discussiepunt waar we nog steeds niet uitgeraakt zijn. We hebben afgesproken het even te laten rusten omdat het langs beide zijden te gevoelig lag. Geen van beide wou de ander tegemoetkomen. Door een adempauze in te bouwen en het even aan de kant te parkeren, kan het ons toelaten opnieuw goed met elkaar te praten en op te schieten.



Vincent (28 jr) - Ik heb altijd ondervonden dat je alleen op realiteiten kunt voortbouwen. Zo ook contact met mijn kind. hebt voor de realiteit kind is, wat je kind uitdrukt van wat er in leeft, dan schep je tegenover je kind en afstand in het samen praten. Dit geldt ook voor je eigen realiteit : wie jij bent, hoe jij reageert tegenover je kind en wat jij ervaart bij je kind en zijn doen. Ook deze realiteit nabij blijven in je samen praten. Soms kan dit hard zijn, maar tegelijk schept dit duidelijkheid en geeft dit houvast. In je contact sta je dicht bij de realiteit en dit biedt veiligheid voor je verder contact. Je laat je kind niet eindeloos fantaseren om hier dan negatief op te reageren. Je gaat zelf ook geen irrealistische voorstellingen en verwachtingen koesteren om dan in je contact je kind te confronteren met je teleurstellingen en het verwijten te maken. Je samen praten en de realiteit gaan dan hand in hand.



Waar om heen draait goed contact ouder-kind ?

Hiervoor vind je een aantal getuigenissen van ouders die aangeven wat voor hen een goed contact is en hoe ze dit trachten te bereiken en te handhaven.

Uit de getuigenissen blijkt dat ze meestal iets centraal stellen. Een goed contact impliceert dit of dat. Dit of dat is dan een teken of bewijs van een goed contact. Ontbreekt dit, dan is er geen goed contact, of niet langer een goed contact.

In de getuigenissen kan ook teruggevonden dat de ouders aangeven op welke wijze tot een goed contact kan gekomen worden, of hoe kan gezocht het te behouden. Langs deze weg, op die manier bereik je of behoud je een goed contact. Wordt deze weg of omgangswijze niet gevolgd dan ontstaat er geen goed contact, of is het niet langer mogelijk.

Goed contact wordt dus gelijkgesteld met dit en op deze wijze.

In hun bewerkstelligen van goed contact, trachten ouders ook hun kinderen te betrekken. Ze trachten op een of andere wijze hun kind duidelijk te maken wat een goed contact specifiek inhoudt. Ze trachten hun kind ook te activeren mee deze weg en wijze te kiezen en te gebruiken om mee dit goed contact mogelijk te maken. Als

je dit doet, komen we tot een goed contact, dat dit inhoudt.

Dit doen ouders door model staan, door aanmoediging, door hun uitleg en aanwijzingen, door ontmoediging van het andere, door ondersteuning, soms ook door het op te leggen en af te dwingen. De manier waarop ze dit aanpakken kan dan weer tekenend zijn voor hoe voor hen een goed contact wordt bekomen.

Uiteraard kan voor ouders een goed contact meerdere elementen tegelijk inhouden, met meerdere wegen om het te bereiken. Zo wordt het contact kwalitatief rijker.

Ouders hechten groot belang aan een goed contact. Het moet meer en positieve invloed op hun kind en op elkaar toelaten. Het moet ook garantie bieden op de continuïteit ervan. Verdwijnt het goede contact, of is het afwezig, dan is er meteen veel niet mogelijk. Afstand scheidt heel wat problemen, nabijheid kan ze oplossen. Hoe die nabijheid er dan uitziet, tracht elke ouder op zijn manier, rekening houdend met zijn kind en zichzelf, zelf in te vullen.

Wat onder meer centraal kan staan, is :

hechte band, gemis voorkomen
warme genegenheid
wederzijds respect, en erkenning
samen-momenten en samen doen
veilige openheid
nabijheid via validering
opbouwen, niet afbreken
luisterend helpen
inspelend betrekken
hinderpalen opruimen
rationeel terzake en stimulerend
indirectheid voorkomen
realiteitsgetrouwe communicatie
kindeigen relatie
ontwikkelingsafgestemd
aanspreekpunt

Noem het sleutelbegrippen waarrond het in het contact ouder en kind komt te draaien. Soms is de ouder zich hier meer van bewust en kan hij deze sleutelbegrippen benoemen als sleutelwoorden. Meestal zijn ze evenwel impliciet aanwezig en kunnen anderen hen hier gemakkelijker op attent maken.

In welk verhaal herken je jezelf het best ?

Geef hieronder je eigen verhaal weer :

Welke impliciete sleutelbegrippen of expliciete sleutelwoorden staan hierin centraal ?

Containment en holding in de opvoeding



Kinderen kunnen behoefte hebben aan iemand die hun emoties weet te omvatten en de nodige steun en bescherming kan bieden.

Containment en holding zijn begrippen die eerder thuishoren in een therapeutische omgeving. In een gewone opvoedingsomgeving wordt de voorkeur gegeven aan termen als sensitiviteit en responsiviteit om aan te geven op welke manier ouders met hun kind kunnen omgaan, vooral tijdens de eerste ontwikkelingsjaren.

Sensitiviteit bedoelt de gevoels- en behoeftesignalen van een kind tijdig opmerken en juist weten te interpreteren, zodanig dat er responsief, of anders gezegd passend op kan gereageerd worden. Dit betekent niet steeds op je kind ingaan, maar door goed hoogte te nemen van wat er in je kind omgaat en het tot expressie brengt, beter op je kind weten inspelen. Bijvoorbeeld, wil je kind dat je iets overneemt omdat het te moeilijk is, of te veel. Of wil het kind dat je het even aanmoedigt, of even helpt.

Vooral gevoelige kinderen of kinderen die met uitgesproken of langdurige stress te maken krijgen, hebben vaak nood aan een ondersteunende omgeving. Een omgeving die de aanwezige gevoels- en behoeftesignalen aan zulke omgeving opmerkt en ook bereid en in staat is deze omvattende (containment) en steunende (holding) omgeving te bieden. Een onbegrip, negeren of afwijzen door de omgeving van de aanwezige gevoelens en behoeften en ermee gepaard gaande gedachten, kan het voor het kind alleen erger maken, omdat de gevoeligheid en de spanning dan nog toenemen. Het kind ervaart er alleen voor te staan voor iets wat het niet alleen aankan. Containment kan dan gezien als een bijzondere vorm van emotionele afstemming. Emotionele afstemming die elk kind vraagt, maar sommige kinderen of in sommige omstandigheden meer. Holding sluit nauw aan bij containment en kan vooral gezien worden als steunen, zich beschikbaar stellen en geruststellend aanwezig zijn, zodat binnen beschermende grenzen kan worden teruggekeerd.

Voor het kind is het belangrijk dat een ouder zich als een veilige hechtingsfiguur manifesteert. Als iemand die veiligheid biedt door spanningen op te vangen en ze tot verwerkbare delen omvormt en adequaat op de signalen van het kind weet te reageren. En het kind niet overstimuleert en belast met eigen gevoelens vanuit eigen behoeften. Door het bieden van containment en holding kan het kind een positief zelfgevoel ontwikkelen en de

wereld beginnen zien als een veilige en betrouwbare plaats. Dit legt de basis voor een hechtingsrelatie doordat kinderen zich beginnen hechten aan de bron van deze veiligheid en aan wie aandacht heeft voor hun noden.

Specifiek een ouder die voor kinderen die erg met gevoelens te maken hebben, weet aan te reiken hoe hij meevoelt met het kind zonder zelf in de war te raken, die het kind erkent en begrijpt in zijn gevoel, en het zo leert er mee om te gaan. Zo weet de ouder een manier aan te bieden die het kind zich stapsgewijze kan eigen maken. Zo kan het kind op basis hiervan een intern werkmodel ontwikkelen om met zichzelf en zijn omgeving om te gaan. Het valideren door de omgeving van de gevoelens van het kind is noodzakelijk om vertrouwen te kunnen ontwikkelen in de hechtingsfiguren en tevens vertrouwen te kunnen ontwikkelen in zichzelf. De hechtingsfiguur verschijnt also als iemand die in staat is tot emotioneel containment. Door het model staan van deze hechtingsfiguur kan het kind ertoe komen een identiteit te ontwikkelen die zelf in staat is tot containment van emoties.

Veiligheid bieden kan er in bestaan als ouder samen met het kind te kijken wat er is gebeurd en wat het opgewekt heeft aan gevoelens, gedachten en behoeften bij het kind. Dit weet hebben van gevoelens, gedachten en be-

hoeften maakt het mogelijk ze te beïnvloeden en te reguleren. Wat gebeurd is, is vast, hoe er mee omgegaan wordt, kan wel gewijzigd worden. Als ouder kan je zo een affectieve ervaring van het kind aan hem of haar presenteren in een draaglijke en verwerkbare vorm.

Belangrijk hierbij zal ook zijn het kind en zijn gevoelens op zich te kunnen zien los van zijn eigen emoties als ouder. Zo dat het kind niet als bedreigend of verstorend overkomt. Zo kan het beeld van het kind en zijn gevoelens precies worden weergegeven, evenals wat betekenisvol en relevant is voor het kind. Als je als ouder bepaalde gevoelens niet wil opmerken en ze afdoet als gezeur of aandachtvragen omdat ze voor je als bedreigend overkomen, dan misken je mogelijk terechte signalen en noden. Of als je als ouder overdreven aandacht schenkt aan aanwezige gevoelens vanuit een onzeker geworden zijn, dan versterk je nodeloos terechte signalen en noden.

Als het kind hierin de ouder volgt, gaat het zelf zijn gevoelens als gezeur afdoen en als niet terzake, of het kind gaat zijn gevoelens als dreiging versterken en niet weten hoe deze weg te nemen. Het eigen verleden als ouder om gevoelens weg te drukken of er door overspoeld te worden speelt hierin nog door. De eigen hechtingsveiligheid die als kind werd ervaren of ontbrak ligt hier mogelijk aan de basis.

Even concreet samengevat : Containment houdt in als ouder rustig en vertrouwvol te reageren op aanwezige spanning, boosheid, opwinding en angst bij het kind, dit zonder zelf gespannen, boos, opgewonden of angstig te worden. Als ouder fungeer je als container of 'samenhouder' die zich openstelt voor de gevoelens, gedachten en behoeften van het kind, zonder ze te beoordelen, maar ze als verwerkbaar stukken weergeeft, zodat ze beter kunnen verdragen en begrepen worden. Zo bied je een omvattende en omhullende omgeving en zorg je voor een houvast biedende omgeving. Een 'holding environment' of beschermende omgeving volgens Winnicott die dit concept bedacht, gekenmerkt door aanvaarding, begrip, steun, tolerantie en in de hand houden. Volgens Bion die het concept containment bedacht vindt elke ontwikkeling plaats in het samenspel van iets dat omvat wordt met iets dat omvat. Beiden ondergaan hierbij een verandering.

Als ouder kan je soms ook zelf de nood voelen aan iemand die je gevoelens van onrust, boosheid, opwinding of angst weet te omvatten (containment) en je de ervaring kan bieden van gezien en gehoord, begrepen en gesteund te worden (holding). Dit kan maken zelf beter in staat te zijn een containment en holding environment te kunnen bieden voor het eigen kind. Dit begrip en steun zelf willen zoeken bij je kind kan je niet verwachten en is niet aangewezen. Je partner, of een andere volwassene, mogelijk een hulpverlener kunnen hier mogelijk wel bij

helpen. Hierbij kan gevraagd en gezocht naar een gezond evenwicht tussen steun en autonomie. Vanuit ervaren begrip en steun kunnen ouders dan aanwezige en gevonden krachten in zichzelf aanwenden. In een holding omgeving trachten ouders in zichzelf opgewekte emoties als opwinding, boosheid, angst, ongeduld en teleurstelling in de hand te houden. Ze trachten een betrouwbaar aanbod van vertrouwen en bevestiging te bieden in een stabiel affectief klimaat.

Als kind kan je nood hebben aan containment ingevolge de uitgesproken en moeilijk te dragen emotionele inhoud. Specifiek kan dit de vorm aannemen van nood aan iemand die zich emotioneel weet af te stemmen op het kind en zijn ervaren, die tracht te vatten wat er in het kind omgaat en dit in de eigen taal van het kind tracht terug te bezorgen, waardoor contact en communicatie mogelijk wordt, evenals een mentale bewustwording en verwoording. De holding die hierbij geboden wordt, houdt houvast in, dit betekent voorspelbaarheid, betrouwbaarheid en standvastigheid.

Zo kunnen baby's en heel jonge kinderen worden overspoeld door krachtige gevoelens van frustratie, ongenoegen, wanhoop, boosheid en angst. Door hun geringe ontwikkeling kunnen deze gevoelens hen overweldigen en onbegrijpelijk voor hen zijn. Containment vraagt dan om de competentie als ouder om deze krachtige gevoelens op te vangen en te reguleren zodat het kind ze veilig

kan ontladen. Holding vraagt om de competentie als ouder de positie van het kind in te weten nemen en onzekerheden en krachtige gevoelens in de hand te weten houden, zodat het kind het gevoel kan hebben dat iemand er zal zijn wanneer nodig, dit zowel fysiek als emotioneel. De emotionele beschikbaarheid van de ouder laat het kind toe achter zijn ervaren en geuite emoties de aanwezige behoeften te ontwaren. Zijn boosheid is dan een behoefte aan hulp voor ervaren moeilijkheden. Zijn opwinding blijkt dan een behoefte om verandering op gang te brengen, zonder evenwel goed te weten hoe. Zijn angst betekent dan onderliggend een behoefte aan meer veiligheid en steun, of een afstand willen nemen. De beschermende zorg van de ouder garandeert het kind de veiligheid die het nodig heeft. De fysieke aanrakingen communiceren aan het kind de aanwezige genegeheid. Het emotioneel present zijn biedt het kind troost wanneer in angst of in spanning en weet de gevoelens te temperen.

Zodra het kind de taal eigen is kunnen ouders concreet helpen gevoelens, gedachten en behoeften waarmee het kind te maken heeft te benoemen zodat ze een naam krijgen en het kind erover kan leren praten en denken en zo meer begrip en ordening kan bereiken in wat aanvankelijk onduidelijk en verwarrend is. Tevens kunnen ouders het kind helpen zijn reactieingen en reacties te benoemen zodat het kind meer zicht en inzicht kan krijgen in hoe het met iets omgaat. Van hieruit kan het op

termijn met de hulp van ouders andere mogelijkheden leren ontdekken en uitproberen. Zo kan het kind wanneer het in paniek is, of woedend, of hulpeloos, met hulp door benoemen van wat zich in zichzelf afspeelt meer zicht krijgen op wat gebeurt en met hulp via zich weten voorstellen hoe hiermee om te gaan, zoeken naar alternatieven.

Containment en een holding omgeving moeten alzo zorgen voor veiligheid, stabiliteit en bescherming voor het kind. Een context waarin hoogte kan genomen van eigen ervaren en reageren, wat reflectie moet toelaten en groei moet bevorderen. Een context ook die het kind moet toelaten tijdelijk even terug te plooiën en voor zover nodig terug te vallen zonder afgewezen of bekritiseerd te worden. De omvattende steun kan helpen sneller en beter over iets heen te raken.

Alle kinderen kunnen nood hebben aan containment en holding wanneer met emoties geconfronteerd. Sommige kinderen en in sommige omstandigheden zullen kinderen hier meer nood aan hebben. Het is dan zaak hieraan tegemoet te kunnen komen.

Sensitieve ouders zullen dan de behoefte aan containment van hun kind weten opmerken. Zijn ze ook responsief, dan zullen ze een antwoord weten geven aan de actuele behoefte aan holding van hun kind. Dit zonder zelf deze behoeften uit te lokken of te bestendigen.

Opgemerkte behoefte aan containment van mijn kind :

Tegemoetkoming aan behoefte aan holding van mijn kind :

Meer lezen :

Bion, W.R. (1961). *Experiences in groups*. London: Tavistock.

Winnicott, D.W. (1984). *The child, the family and the outside world*. Middlesex: Pinguin Books.

Van co-regulatie naar zelfregulatie



Volwassenen spelen via het interactief proces van co-regulatie een essentiële rol bij het vormgeven en ondersteunen van de zelfregulerende ontwikkeling van het kind.

Zelfregulatie als de vaardigheid om vat te krijgen op emoties, behoeften en gedrag en ze te sturen.

Het wat en waarom van co-regulatie

Een kind kan bij de geboorte niets zonder de hulp van een volwassene. Een kind weet bij de geboorte niets van hoe iets aan te pakken. Tegelijk krijgt het kind van bij de geboorte te maken met heel wat behoeften, zoals aan warmte, voeding, slaap, veiligheid, voorspelbaarheid. Deze behoeften doen zich voor als een zoeken naar een optimum niet te koud of te warm, geen honger of dorst maar ook geen oververzadiging, geen stress en onveiligheid, maar ook geen apathie of vlucht. Dit optimum is vaak een evenwicht tussen een te weinig en een teveel.

Geen panikeren, maar ook geen afwezigheid of blokkeren, bij stress bijvoorbeeld.

Ook als het kind groter wordt zal het voor nieuwe opgaven en uitdagingen komen te staan, waarbij het kind het niet alleen aankan en niet weet hoe het aan te pakken of ermee om te gaan. Ook dan zullen volwassenen nodig zijn die het kind helpen en de weg aanwijzen hoe aan de dan aanwezige behoeften of verwachtingen tegemoet te komen. Hoe uiteindelijk tot een optimum of evenwicht te komen. Het begrip afstemming wijst naar een optimale of evenwichtige regulatie. Het begrip houdt ook afstemming op anderen in die mee instaan voor een optimale of evenwichtige regulatie.

Voor wat het kind zelf niet weet te reguleren zullen volwassenen nodig zijn die het voor het deel dat het kind nog niet kan samen met het kind reguleren. Waar zelfregulatie nog niet mogelijk is, is er nood aan co-regulatie. Deze co-regulatie is dan een stap of voorwaarde voor zelfregulatie. Meer lezen over zelfregulatie kan in de themaonderdelen *'Zelfregulatie. Het ontwikkelen van meer zelf'* en *'Emotie- en zelfregulatie'* van deze encyclopedie.

Ook het kind laat zich bij co-regulatie niet onbetuigd. Het tracht met zijn expressie en reactie precies aan te geven aan wat het behoefte heeft langs de kant van volwassenen. Het maakt niet enkel zijn behoeften duidelijk, maar ook zijn verwachting hoe eraan tegemoet te komen.

Het belang van het cognitieve bij co-regulatie

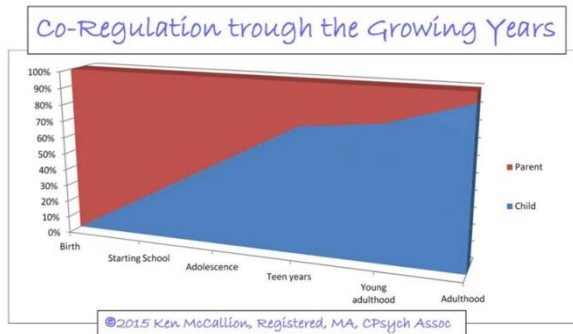
Bij co-regulatie maken de volwassenen gebruik van hun eigen ontwikkelde kenschema's. Aan de hand hiervan bieden ze het kind ervaringen aan die moeten leiden tot de ontwikkeling van eigen kenschema's bij hem of haar. Zo zullen de ouders, bijvoorbeeld, zelf de signalen die wijzen op honger bij hun kind opmerken, zullen ze deze signalen interpreteren en benoemen als honger of een tekort aan voedingsstoffen en zullen ze het kind voeden als manier om op honger te reageren en deze te stillen. Stapsgewijs kan het kind zo zelf ontdekken welke signalen op honger wijzen, de lichaamstoestand als honger benoemen en op zoek gaan naar wat de honger kan stillen, zoals eerder de volwassenen voor hem of haar deden. Zo komt het kind van co-regulatie tot zelfregulatie wat honger en zich voeden betreft. Regulatie wordt ook wel omschreven als het beheren van gedachten en gevoelens om doelgerichte acties mogelijk te maken.

Dit alles wijst erop dat de kwaliteit van de ouder-kind interactie bijdraagt tot de ontwikkeling van zelfregulatie en de cognitieve ontwikkeling. Binnen een veilige hechting ligt zo de weg open voor een positief zelfgevoel.

Afstemming van co-regulatie

Onderstaande grafiek geeft doorheen de verschillende

ontwikkelingsfasen, van bij de geboorte tot de volwassenheid, het afnemend aandeel aan van co-regulatie en het toenemend aandeel van zelfregulatie :



Gedurende de ontwikkeling van het kind zijn er twee periodes te onderkennen waarin de zelfregulatie grote vooruitgang maakt, met name in de vroege kindertijd en in de adolescentie. Dit gaat gepaard met rijping en ontwikkeling van netwerken in de hersenen.

Hoewel dus alle kinderen, jongeren en jonge volwassenen steun nodig hebben voor co-regulering, zijn er tussen individuele personen verschillen in zelfregulerend vermogen en behoefte aan co-reguleringssteun. Ze kunnen gebaseerd zijn op interne factoren zoals aanleg en temperament. Ze kunnen ook samenhangen met omgevingsfactoren, zoals ervaringen met stress en tegenspoed.

Kinderen, jongeren en jong-volwassenen met zelfregulatieproblemen als gevolg van interne of omgevingsfactoren kunnen meer sensibele neurologische responsen op interpersoonlijke en omgevingsstimuli vertonen en mogelijk grotere mate van ondersteuning, vaardigheden aanreiken en coaching vergen. Ze kunnen gemakkelijker overweldigd worden door fysieke sensaties zoals geluid, aanraking, zicht en door emoties, en waarschijnlijk ook wel sterke reacties hierop vertonen. Er is dan behoefte aan effectieve co-regulatie, inclusief de aanwezigheid van een ondersteunende zorgverlener in een rustige omgeving die ruimte creëert waarin kan begonnen met het leren van zelfregulerende vaardigheden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Hersenfunctioneren en relationele kwetsuren*' van deze encyclopedie.

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat de versterking van zelfregulatie in de kindertijd de veerkracht op latere leeftijd kan verbeteren. De versterking in het onderzoek was gericht op het opbouwen van vaardigheden in de jeugd, het verbeteren van de ouderlijke emotionele steun, het aanmoedigen van communicatie tussen ouders en kinderen en het kinderen helpen stellen van toekomstige doelen. Dit resulteerde in sterkere verbindingen in de vorm van meer interacties tussen de hippocampus en prefrontale cortex, gebieden die betrokken zijn bij geheugen en besluitvorming. Het betekende ook minder gedragsproblemen, van agressie tot temperament. Het

onderzoek toonde aan dat het versterken van de zelfregulatievaardigheden van kinderen en het ondersteunen van opvoedend ouderschap gunstig uitwerken op de veerkracht in het latere leven.

Het bekende begrip scaffolding van Vygotsky komt in de buurt van co-regulatie. Er is in dit verband sprake van de zone van naaste ontwikkeling, waarbinnen de scaffolding of afnemende ondersteunende en wegwijsmakende hulp plaatsvindt. Deze zone bevindt zich tussen de ontwikkelde zone en de nog niet voor ontwikkeling vatbare zone in. In de ontwikkelde zone bevindt zich wat het kind reeds kan en is er dus sprake van zelfregulatie, in de zone van naaste ontwikkeling bevindt zich wat het kind kan met afnemende hulp en is er sprake is van co-regulatie, tenslotte in de nog niet voor ontwikkeling vatbare zone bevindt zich wat het kind niet kan ook niet met hulp, en is in de gehanteerde logica sprake van anderregulatie of volle co-regulatie. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Scaffolding, activerende hulp*' van deze encyclopedie.

Vier wijzen van co-regulatie

Er zijn vier wijzen waarop ouders of andere zorgverleners ondersteuning kunnen bieden die het kind kunnen helpen om zelfregulerende vaardigheden te ontwikkelen en tegemoet te komen aan complexere reguleringsbehoeften naarmate zelfregulatie toeneemt.

1. Voor een warme, responsieve relatie zorgen door zorg en affectie te bieden; door het herkennen en reageren op signalen die op behoeften en wensen wijzen; en door het bieden van zorgzame ondersteuning in momenten van stress.

Uit onderzoek van de Universiteit van Amsterdam blijkt dat ouders die zich telkens in hun kind verplaatsen, sterk bijdragen aan zijn emotieregulatie. Mind-minded ouders bedenken telkens welke autonome gevoelens, gedachten, wensen en voorkeuren van hun baby zijn gedrag kan verklaren. Daardoor zijn ze meer in staat sensitief te reageren op de signalen van hun baby. Hun woorden vertalen beter de innerlijke toestand van hun baby zodat ze goed aansluiten bij zijn gedrag. Zo kunnen ouders helpen de interne ervaringen van de baby te co-reguleren waardoor de baby leert emoties niet te ervaren als overweldigend en overspoelend, maar eerder als hanteerbaar. Deze co-regulatie ouder en baby kan zich zo op termijn doorontwikkelen tot zelfregulatie.

Door communicatie, door woord en daad, door interesse in de wereld van het kind, door respect voor het kind en een onvoorwaardelijke positieve waardering kan een sterke relatie opgebouwd worden.

2. De omgeving zo structureren om zelfregulatie bereikbaar te maken en een buffer te bieden tegen omgevingsstressoren. Een fysiek en emotioneel veilige omgeving

die verkennen en leren op zijn of haar ontwikkelingsniveau toelaat zonder risico voor eigen welzijn. Een gevoel van veiligheid bevorderen door consistente en voorspelbare routines, onder meer door duidelijke doelen voor gedragsregulering en welomlijnde logische gevolgen voor negatief gedrag.

3. Zelfregulatievaardigheden aanleren en coachen door middel van modellering, instructie, oefenmogelijkheden, opmerken van vaardigheden en het versterken van elke stap naar succesvol gebruik van vaardigheden.

Coachen eerst in aanleren van vaardigheden en vervolgens zorgen voor de nodige ondersteuning of scaffolding, voor zelfregulering op het passende moment.

4. Als volwassene focussen op de eigen capaciteit voor zelfregulering en de optimalisering ervan. Zo kan aandacht besteed aan eigen gevoelens en reacties tijdens stressvolle interacties met het kind. Zo kan aandacht besteed aan eigen gedachten en overtuigingen over het kindgedrag. Zo kan je strategieën gebruiken om jezelf effectief tot rust te brengen en meelevend te reageren. Zoals diep ademhalen en selftalk, bijvoorbeeld 'Ik laat mezelf niet opwinden', 'Ik maakte al erger mee'. Door zelf rustig te blijven vermijd je escalatie en sta je model voor je kind. Zonodig kunnen familie of vrienden helpen met ondersteuning, oefening en coaching om eigen coping- en kalmeervaardigheden op te bouwen.

Co-regulatie per ontwikkelingsfase

Co-regulatie als ondersteunend proces van ouder naar kind is in elke ontwikkelingsfase anders naarmate de zelfregulatie van het kind toeneemt.

Baby's hebben behoefte aan volwassenen die voor een groot deel instaan voor hun lichamelijke behoeften, van voeding tot temperatuurregeling en het beheer van omgevingsprikkels. *Baby's* reageren fysiek op prikkels om hen heen, met gering vermogen om hun ervaring te veranderen. Zij hebben nood aan volwassenen die gevoelig zijn voor hun signalen en die door hun rustgevende aanwezigheid aan hun onbehagen tegemoetkomen. Bijvoorbeeld, door hen te troosten of omgevingsstressoren weg te nemen.

Peuters verwerven stilaan motorische en taalvaardigheden die hen toelaten vat te krijgen op sommige aspecten van hun omgeving, zoals naar eten vragen, weggaan van lawaai en rustige plaats zoeken. Zo vertonen evenwel nog uitgesproken emoties en reacties die hun zich ontwikkelende vaardigheden overstijgen. Zorgverleners kunnen een aanvang nemen met doelgericht model staan voor vaardigheden, zoals uitstel van bevrediging en hen deze beginnen aanleren. Ze kunnen hen simpele woorden leren om behoeften en noden tot expressie te brengen. Volwassenen zijn nog grotendeels verantwoordelijk voor een veilige en beheersbare omgeving en voor

het bieden van comfort en geruststelling wanneer ze gestresseerd raken.

Kleuters kennen een snelle groei in gebieden van de hersenen geassocieerd met zelfregulering. Deze ontwikkeling maakt hen veel meer bereid om te leren en zelfregulatievaardigheden te gebruiken. Dit is het ideale moment voor zorgverleners om actief vaardigheden bij te brengen en te coachen, zoals emotie-identificatie, probleemoplossend vermogen, perspectief nemen en kalmerende strategieën. Kinderen zullen een aanzienlijke herhaling, aansporing en oefening nodig hebben om deze nieuwe vaardigheden te gebruiken. Het modelleren van deze vaardigheden is ook belangrijk, omdat kinderen nauwlettend naar volwassenen kijken om te ontdekken hoe zich te gedragen en te reageren. Co-regulering in deze fase omvat op een voldoende krachtige, maar rustige wijze aanleren en duidelijk communiceren van gedragsregels en verwachtingen en hun natuurlijke of logische consequenties. Net als in de vorige ontwikkelingsfasen hebben kleuters nog steeds nood aan gestructureerde en voorspelbare omgevingen en warme en responsieve zorgverleners die een ondersteunende context bieden om nieuwe vaardigheden te oefenen.

Leren vraagt om de ontwikkeling van zelfregulatie.

Zelfregulatie, in de vorm van cognitieve mogelijkheid om eigen gedachten en gedrag te reguleren door impulsieve

reacties te remmen of te beheersen, informatie te onthouden en te verwerken, evenals om de aandachtsfocus te kunnen behouden en verleggen. Zelfregulatie noodzakelijk om zich op problemen te concentreren en ze op te lossen, evenals om taken te plannen en ze uit te voeren. Zelfregulatie ook belangrijk voor de ontwikkeling van sociale vaardigheden, zoals bij het spelen en omgaan met andere kinderen, evenals voor het ontwikkelen van schoolse vaardigheden zoals leren lezen, schrijven en wiskundige problemen oplossen. Een kind heeft zelfregulatie nodig om te manoeuvreren in een complexe wereld en te profiteren van de leermogelijkheden om het heen.

De thuisomgeving van kinderen kan hun vermogen om hun eigen gedrag te reguleren versterken. Een tekort aan structuur, een chaotische of een stressvolle thuissituatie ervaren, kan echter de ontwikkeling van zelfregulatie hinderen. De school kan kinderen dan de kans geven zelfregulatie te ontwikkelen. Alle kinderen bezitten het potentieel hiertoe.

In de Verenigde Staten zijn heel wat onderzoeken uitgevoerd die een verband aantonen tussen zelfregulatie en schoolse vaardigheden. Zo werd een verband gevonden tussen zelfregulatie en alfabetisering en tussen zelfregulatie en lees- en rekenvaardigheid wanneer kinderen naar het eerste leerjaar gaan. Zelfregulatie is dus belangrijk bij het aanleren van nieuwe vaardigheden en het

verwerven van nieuwe kennis, vooral wanneer een leer-taak moeilijk is. Eenmaal een vaardigheid geautomati-seerd is, dient zelfregulatie vervolgens minder toege-past.

De woordenschat van kinderen is zo bleek voorspellend voor hun zelfregulatie in het eerste leerjaar, maar niet omgekeerd. De bevordering van taal is zo een belangrijk instrument om kinderen in staat te stellen hun zelfregu-latie te ontwikkelen. Zo kunnen ze via het gebruik van hun innerlijke taal hun gedrag reguleren.

In de *lagere schoolleeftijd* krijgen kinderen meer con-trole over hun aandacht, emoties en gedrag. Ze hebben een groeiend vermogen om hun impulsen te beheersen en bevrediging te vertragen, en zij worden zich bewust van hun denkprocessen, emoties en besluitvorming. Het is een relatief stabiele periode in hun ontwikkeling die zorgverleners ruim de kans geeft om hen te instrueren en te begeleiden in het gebruik van zelfregulatorische vaardigheden. De geboden co-regulatie helpt hun vaar-digheden te versterken en verder te verfijnen in aan-loop van toenemende verwachtingen in de adolescentie.

In de *adolescentie* zijn de hersenen volop in ontwikkeling wat zowel voordelen als uitdagingen voor zelfregulering met zich meebrengen. Aanvankelijk zijn hersensystemen die emoties verwerken en beloningen zoeken, meer ont-wikkeld dan de cognitieve controlesystemen die verant-

woordelijk zijn voor een goede besluitvorming en toekomstige planning. Dit betekent dat adolescenten aanvankelijk kiezen voor kortetermijnbeloningen in plaats van voordelen op lange termijn, en hun emoties sterke invloed hebben op hun beslissingen. Om negatieve gevolgen op termijn te vermijden blijft de ondersteunende inbreng van volwassenen nodig. Adolescenten nemen tijdens hun ontwikkeling meer afstand en zoeken meer onafhankelijkheid, toch blijft een warme en aanvaardende relatie met een zorgzame volwassene nog steeds belangrijk.

Adolescenten hebben behoefte aan volwassenen die ondersteunend kunnen luisteren wanneer te maken met sterke emoties, die ruimte en steun bieden om tot rust te komen bij conflicten, en die copingvaardigheden voor stressvolle situaties begeleiden. Zo ook hebben ze behoefte aan zorgverleners om hun acties te monitoren, hen te beschermen tegen gevaarlijke situaties en ondersteuning van verantwoorde keuzes te bieden. Zo beseffen adolescenten soms wel wat schadelijk is voor hen maar kunnen hun zelfregulerende vaardigheden hen nog niet altijd tegenhouden. Hierbij hebben zij eigen ervaringen nodig voor het ontwikkelen van goede zelfregulatie. Betekenisvolle sociale interacties en prettige activiteiten kunnen zo bijdragen aan de ontwikkeling van vaardigheden die aan de basis liggen van zelfregulatie.

Dit betekent een uitgesproken versnelling in toename van zelfregulerende vaardigheden in de adolescentie. Toch zijn zelfregulatie vaardigheden pas volledig ontwikkeld in de late adolescentie of jongvolwassenheid.

Dit is niet steeds zo rechtlijnig en verloopt niet steeds naar wens. Zo bleek uit recent internationaal onderzoek aan de Universiteit van Zurich dat meisjes met problematisch sociaal gedrag zich kenmerken door een verminderde hersenactiviteit in de prefrontale en temporale hersengebieden die instaan voor cognitieve controle. Ze laten ook een zwakkere connectiviteit zien tussen hersenregio's die relevant zijn voor emotieregulatie en cognitieve controle. Dit onderzoek biedt voor het eerst een neurobiologische verklaring voor moeilijkheden bij het beheersen van emoties.

Hoe verder ?

Geef voor jezelf het wat en hoe aan van de geboden co-regulatie.

Geef voor jezelf aan hoe je de geboden co-regulatie kan optimaliseren.

Geef voor je kind het wat en hoe aan van de zelfregulatie.

Geef voor je kind aan hoe je de aanwezige zelfregulatie kan optimaliseren.

Meer lezen :

Rosanbalm, K.D., & Murray, D.W. (2017). *Caregiver Co-regulation Across Development: A Practice Brief*. OPRE Brief #2017-80. Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, US. Department of Health and Human Services. <https://www.acf.hhs.gov/opre/resource/co-regulation-from-birth-through-young-adulthood-a-practice-brief>

Deconstructie en constructie in de opvoeding



Deconstructie is in gedachten wat beter niet bij elkaar hoort uiteenhalen.

Constructie is in gedachten wat helpt en kansen schenkt, bij elkaar brengen.

Veranderingsprocessen

Veranderingen kunnen ontstaan door te werken aan dingen die verbonden zijn, meer bepaald door deze verbindingen te veranderen. Zo kunnen de verbindingen losgemaakt, of andere verbindingen gezocht. Of kunnen verbindingen bijgesteld of er dingen aan toegevoegd. Of nog kan tussen de verbindingen een andere ordening nastreefd worden. Meerdere van deze veranderingsprocessen kunnen samengaan.

Opdat deze verbindingen zouden kunnen veranderd in de realiteit of in iemands gedrag, is het in de eerste plaats aangewezen deze te veranderen op mentaal vlak. Wat je denkt en hoe je denkt over iets.

Deconstructie wil zeggen dingen die met elkaar verbonden worden, maar die weinig behulpzaam zijn en inperkend werken, uiteenhalen, zodat een nieuwe samenvoeging mogelijk wordt.

Constructie wil zeggen dingen die niet met elkaar verbonden worden, met elkaar verbinden, waardoor een mogelijk bestaande beperking kan worden overkomen en meer behulpzame mogelijkheden zouden kunnen uitprobeerde worden. Het gaat hierbij niet zozeer om wat juist is, of wie gelijk heeft, maar om wat werkt, bruikbaar is en kansen schept.

een voorbeeld :

kritiek uiten betekent niet automatisch of niet noodzakelijk

.. schelden ..

.. je kind afbreken ..

.. je kind verantwoordelijk stellen ..

kritiek uiten kan ook zo

.. rustig formuleren waarover het gaat ..

.. respect uiten voor je kind en aangeven met welk gedeelte niet akkoord ..

.. aangeven waarmee je het zelf moeilijk hebt ..

Door verbindingen anders te maken of andere verbindingen te maken, komen tot meer optimale gespreks- en gedragsinteractie met je kind. Zo kunnen ook verbindingen gemaakt worden die je opstelling en doelen beter dienen en je helpen, eerder dan je inperken en hinderen.

een voorbeeld :

ik als ouder, betekent niet automatisch of niet noodzakelijk

.. ik cijfer mezelf weg ..

.. ik wil mijn kind niet kwetsen ..

.. ik wil de prettige sfeer niet verpesten ..

jezelf zijn als ouder kan ook zo

.. ik laat mezelf niet in de steek ..

.. je waardering uitspreken voor het voorstel van je kind en aangeven dat jezelf een andere visie gevormd had ..

.. overleg kan best ook op een prettige manier en hoeft geen spanningen of geroep met zich mee te brengen ..

De problematische gespreks- en gedragsinteractie kan ingewisseld worden voor een gezonde gespreks- en gedragsinteractie met je kind.

nog een voorbeeld :

vriendschappelijke omgang met je kind is niet automatisch of noodzakelijk

.. alles samen doen ..

.. hetzelfde denken ..

.. dezelfde smaak en voorkeur hebben ..

vriendschappelijke omgang met je kind kan ook zo

.. wat je beter samen doet samen doen, wat je beter afzonderlijk doet elk op zich doen ..

.. je eigen gedacht mogen hebben, die niet wordt bekritiseerd..

.. samen ontdekken en uitwisselen waarin je smaak en je voorkeur verschilt ..

een laatste voorbeeld :

lukken als ouder betekent niet vanzelfsprekend

.. het verwerven van macht ..

.. het materieel voor het zeggen hebben ..

.. het winnen van je kind ..

lukken als ouder kan ook via

.. het verwerven van invloed ..

.. ter beschikking stellen van materiële mogelijkheden ..

.. het winnen van het kind voor je ..

Bij de eerste verbindingen sta je als ouder tegenover je kind, bij de tweede verbindingen gaat het om je als ouder samen met je kind.

Oorzakelijke verbindingen

Dingen worden vaak aan elkaar geknoopt die oorzakelijk niet echt of niet veel met elkaar te maken hebben. Zo kan je als ouder je kind met vaste opvattingen en blijvend aanvoelen erg helpen door oorzakelijke dingen te ont-knopen en nieuwe verbanden te construeren.

enkele voorbeelden :

sympathiek zijn kan voor je kind zijn

.. modieus zijn ..

.. spontaan zijn ..

.. er gaaf uitzien ..

gepest worden kan volgens je kind liggen aan

.. niet akkoord zijn met anderen ..

.. niet meedoen met anderen ..

.. er niet gaaf uitzien ..

aanvaard worden kan volgens je kind samen hangen met

.. geluk hebben dat je in de smaak valt ..

.. steeds afhankelijk zijn van anderen ..

.. je aanpassen aan anderen ..

Hierbij worden oorzaken soms aan onveranderlijke dingen en dingen buiten zichzelf toegeschreven, zodat je er zelf geen aandeel in kan hebben door eigen inzet.

een voorbeeld :

jongeren die sociaal problemen vertonen, schrijven dit aan andere factoren toe dan jongeren die sociaal lukken. Wie sociaal problemen ervaart, schrijft zijn mislukken veelal toe aan eigen niet veranderbare oorzaken als persoonlijkheid (introvert, verlegen, ...) of geringe sociale vaardigheden (zich moeilijk weten uitdrukken, niet weten hoe vrienden te maken, ...) en schrijft lukken veelal toe aan niet eigen niet veranderlijke eigenschappen van anderen (is lief, is niet vijandig ingesteld, ...) of aan geluk of toeval.

Wie geen problemen heeft, schrijft lukken veelal toe aan eigen veranderlijke elementen, zoals inzet en manier van aanpakken. Op een andere manier naar de oorsprong laten kijken, zou bijgevolg al een heel verschil kunnen uitmaken in eigen initiatiefname en in zichzelf een kans geven.

Dingen worden ook al of niet terecht opeenvolgend aan elkaar geknoopt en weerspiegelen alzo een oorzakelijk kettingeffect en mogelijk ook een circulair effect. Veelal komt men evenwel niet zover.

een voorbeeld van oorzakelijk kettingeffect:

waarom mislukte het ? (het is ...een mogelijk gesprek, een taak, een discussie, een samenwerking, ...)

*het mislukte omdat ik zenuwachtig was
waarom was je zenuwachtig ?*

*ik was zenuwachtig omdat ik vreesde te mislukken
waarom vreesde je te mislukken ?
ik vreesde te mislukken omdat ik dacht dat ik het niet
kon
waarom dacht je dat je het niet kon ?
ik dacht dat ik het niet kon omdat het de vorige maal
mislukte
waarom herinnerde je je dat het de vorige maal misluk-
te ?
ik herinnerde me mijn mislukking omdat ik steeds naar
iets kijk vanuit mijn ervaring
waarom keek je vanuit je ervaring ?
omdat ik mijzelf observeerde
waarom observeerde je jezelf ?
ik observeerde mezelf omdat het dreigde te mislukken
waarom dreigde het te mislukken ?
het dreigde te mislukken omdat ik zenuwachtig was ...*

*een voorbeeld van circulair effect:
waarom doe je vervelend tegen je vriend ?
ik doe vervelend tegen mijn vriend omdat hij vervelend
doet tegen mij
waarom doet je vriend vervelend tegen je ?
mijn vriend doet vervelend tegen me omdat ik verve-
lend doe tegen hem
waarom doe je vervelend tegen je vriend ? ...*

Of nog wordt een gevolg als oorzaak geduid of een te klein fragment van de oorzaak-gevolg keten genomen.

een voorbeeld :

waarom zit je hier zo alleen ?

ik zit hier zo alleen omdat ze me willen pesten en omdat het echte pestkoppen zijn

De pestinstelling wordt hier beschreven als oorzaak voor de gevolgen van uitsluiting. Het pesten kan ook omschreven als gevolg van een andere oorzaak zoals een onderliggende territorium-, identiteits- of sociale machtsstrijd.

een voorbeeld :

waarom pesten ze je ?

ze pesten me omdat ik me niet zomaar laat uitsluiten, ik dring me op, ik laat anderen niet uitpraten, ik eis dat ze mijn voorstellen volgen, ik vraag hen uit over hun plannen, ik wil alles van hen weten.

In het ontstaan van het pestgedrag is ook mijn eigen handelen betrokken en hier kan ikzelf al wat meer aan doen.

Door een ander en tweede oorzakelijk denken kan een ander perspectief ontstaan, dat toelaat je handelen te veranderen, wat moeilijk is als je je idee niet verandert. Dit ander denken kan gekenmerkt worden door een meer werkelijkheidsgetrouw, meer genuanceerd en redelijker zijn, zodat het toelaat je aandeel juist te zien. De oorsprong nu eens buiten jezelf plaatsend voor dingen die je nu voor eigen rekening neemt. Dan weer

de oorsprong eens in jezelf plaatsend, voor dingen die je nu buiten jezelf plaatst. Dan weer de oorsprong eens binnen én buiten jezelf plaatsend, voor dingen die je nu alleen buiten of alleen binnen jezelf situeert, maar niet als elkaar voedend. De ander willen veranderen kan niet of niet gemakkelijk, jezelf veranderen kan wel. Alleen kom je hier emotioneel niet gemakkelijk toe en moet je het jezelf toelaten. Je afvragen wat je doel is, hoe je er naar toe werkt, wat je hiervoor in jezelf moet veranderen of toelaten.

een voorbeeld :

momenteel laat zowat iedereen me links liggen ik neem me voor op het einde van een bepaalde periode minstens met één iemand een goed contact te hebben. Ik straal dit verlangen uit en werk in mijn expressie en handelen er naar toe. Wat niet werkt, laat ik. Ik probeer uit wat me een stap dichtert helpt. Uit wat me een stap achteruit helpt, tracht ik te leren. Ik laat mijn handelen niet bepalen door de negativiteit van de anderen naar me toe. Zo geef ik toegang tot mezelf en trek ik de ander aan door althans mijn constructieve en niet voortdurende defensieve opstelling.

nog een voorbeeld :

ik heb het altijd erg moeilijk gehad aansluiting te vinden bij een groep

Ik doe dan ook altijd erg mijn best om aanvaard te worden en durf niets te doen wat dit in het gedrang zou brengen, ook al moet ik daarvoor dingen doen waar ik niet helemaal achtersta. Ik ervaar me erg afhankelijk van anderen en zou hier verandering in willen brengen.

Ik neem me voor wat ik aan de anderen bied ook aan mezelf te bieden : zoals waardering voor mezelf, volgen van mezelf, aanvaarden van wie ik ben, lossen wat me niet helpt en me tegenhoudt het voor mezelf op te nemen, houden wat ik als eigenheid wil, aandacht geven aan mezelf, me aan mezelf laten kennen, leiding geven aan mezelf, steun en verdediging van mezelf en aanvechten waar ik niet akkoord mee ben. Ik hoop op die manier me duidelijker te durven laten kennen en sterker te komen staan en niet weerloos te ondergaan en niet iemand te moeten zijn die ik niet ben.

Een andere mogelijkheid is de evidentie van de (oorzakelijke) verbindingen aan te vechten : wel die gevolgen of uitwerking ? ook op langere termijn ? welke neveneffecten of andere gevolgen ? inzet-resultaat verhouding ? welke mismatch-scores en uitzonderingen ? welke alternatieven leiden naar zelfde gevolg ? Via een meer realistische, genuanceerde en op feiten gebaseerde kijk weten relativeren en loskomen van starre koppeling en op zoek gaan naar andere mogelijke meer losse verbindingen met zelfde resultaat.

Een laatste mogelijkheid is via een grotere kring oorzaak en gevolg omwisselbaar maken.

een voorbeeld :

agressief gedrag wordt vaak als oorzaak gezien van veel onheil, maar zelden als gevolg van iets wat voorafging en zelden als expressie gezien van een als gespannen ervaren toestand.

Heel vaak wordt dan ingegaan tegen deze agressie als oorzaak, maar niet tegen de agressie als gevolg en expressie. In het eerste geval moet de agressor aangepakt, in het tweede geval wat agressie bij de agressor opwekte. Door de kring groter te nemen worden oorzaak en gevolg omwisselbaar.

nog een laatste voorbeeld :

wie pest wordt door leeftijdsgenoten vaak ontzien, maar niet altijd graag gezien. Door volwassenen wordt wie pest meestal aangepakt, en helemaal niet zo graag gezien. Zijn pestgedrag wordt als oorzaak gezien voor het leed iemand toegebracht. De pester wordt dan als dader bestempeld die iemand tot slachtoffer maakt. Onderzoek wijst uit dat pesters op hun beurt ook vaak slachtoffer zijn in hun bredere omgeving. Hun niet lief gedrag is vaak het gevolg van de harde en weinig begripvolle aanpak van hun omgeving en van de problemen die ze zelf ervaren. Zo blijkt uit een recent Fins onderzoek dat vooral meisjes lijden aan een weinig positief zelfbeeld en schoolmoeheid

en sommigen depressies en zelfmoordneigingen vertonen. Hun zich niet goed voelen in hun leefomgeving die overwicht tracht te houden en hen niet altijd voldoende begrijpt en helpt, kan maken zich zelf slachtoffer te voelen, wat zich uit in het van zich afbijten tegenover leeftijdsgenoten en het recht ervaren voor anderen even hard te zijn zoals die anderen tegenover hen zijn.

Ook hier weer tenslotte zijn oorzaak en gevolg omwisselbaar door het groter maken van het plaatje. Van hieruit bekeken hebben pesters evenveel recht op en nood aan emotionele en sociale hulp als hun slachtoffers. Hulp die momenteel nog te weinig gegeven wordt, vanuit een morele opstelling en niet vanuit een procesmatige opstelling.




Hallo !


Als ouder merk je nu en dan,
of meer regelmatig, dat je manier
van doen tegenover je kind weinig
of geen resultaat oplevert.




Je bent dan mogelijk
gemakkelijk teleurgesteld,
of enigszins boos, of opge-
wonden, mogelijk word je ook
bang of enigszins onzeker.




Je bent dan niet gemakkelijk zomaar geneigd het anders aan te pakken, mogelijk voel je een neiging tot verstrakking. Op je punt gaan staan. Bij je gedacht blijven.




Toch kan je soms merken dat net je gevoel en je denken bij iets een bijkomende moeilijkheid kan vormen. Een sta in de weg voor verandering die net nodig is om uit de impasse te raken.




Het is de moeite eens uit te proberen hoe het loskoppelen van je gevoelens en oordeel bij iets en het zoeken van nieuwe verbindingen veranderingprocessen op gang kunnen brengen.



Een ding is vaak duidelijk geworden dat je je zoon of dochter niet zomaar kan veranderen, niet direct kan beïnvloeden.

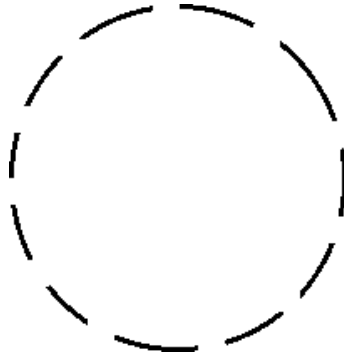


Wat je wel in de hand hebt is je eigen aanvoelen en denken over iets met je kind te wijzigen, door iets los te laten en iets anders te verbinden.



Niet zomaar een eenvoudige zaak. Overheen je voelen en waardeoordeel te komen. Maar een die nieuwe perspectieven kan bieden voor jezelf en je zoon of dochter.

Deelgroepvorming



In een groep kunnen deelgroepen ontstaan.

Dit biedt kansen,
maar houdt tegelijk risico's in.

Overall waar mensen samenleven kan vastgesteld worden dat groepsverbanden ontstaan. Deze groepsverbanden zorgen voor stabiliteit, zekerheid, veiligheid, geborgenheid, begrip, steun, hulp, herkenbaarheid, erkenning, waardering, invloed en nog zoveel meer. Weinigen kunnen zonder dit verband. Het biedt preventie voor instabiliteit, onzekerheid, onveiligheid, isolement, onbegrip, kwetsbaarheid, hulpeloosheid, vreemdheid, miskenning, waardoosheid, machteloosheid en nog zoveel meer.

Voor sommigen is het deel vormen van een groep de kern van hun bestaan en hun leven. Hen is veel hieraan

gelegen. Zij wensen dan ook veel moeite en inspanningen te leveren om tot zo'n groep te behoren. Soms kan men deel uitmaken van zo een groep, soms zal men evenwel zo een groep tot stand willen brengen. Bieden de gevonden of tot stand gebrachte groepen evenwel niet voldoende tegemoetkoming aan wat men nodig heeft of verwacht, dan doet men gemakkelijk moeite om een deelgroep te zoeken of tot stand te brengen die wel voldoende weet te bieden.

Het voordeel van een deelgroep is dat men een krachtige groep kan vinden of vormen waarin men zich geheel terugvindt en gemakkelijk tot zijn recht kan komen. Het nadeel van een deelgroep is evenwel dat niet iedereen uit de groep hierin wordt opgenomen. Integendeel wie wat men in de deelgroep zoekt ondermijnt of in gevaar brengt, wordt gemakkelijk uitgesloten en weggeduwd. De deelgroep wordt hierbij ingeschakeld om wie niet wordt aanvaard uit te schakelen. Hooguit wordt wie er niet bijhoort als bindmiddel vanuit de gezamenlijke strijd gebruikt voor wie er wel bijhoort.

Deelgroepvorming is wellicht niet te vermijden. Wat zich binnen de deelgroep afspeelt wordt als meer waardevol en gevoelsmatig positiever ervaren dan wat erbuiten valt. Het heeft evenwel gemakkelijk een gesloten groep tot gevolg, het maakt wie er buiten valt gemakkelijk tot slachtoffer, deze vertolkt alles wat minder waardevol en gevoelsmatig negatief aanvoelt en geeft deze weinig of

geen kansen, het introduceert het conflict binnen de groep en geeft gemakkelijk aanleiding tot strijd en weerwerk, het verscherpt de tegenstelling en de afstand, het doet de wederzijdse onwil en onmacht toenemen, het lokt mogelijk uit wat men juist wil vermijden.

Het risico is groot dat wie uit de groep wordt gesloten door deelgroepvorming zijn toevlucht neemt tot een andere mogelijk eerdere deelgroep en niet langer zomaar wenst toe te treden tot de huidige groep. Hierdoor wordt juist de deelgroepvorming uitgelokt. Iemand sluit zichzelf uit de groep uit door vast te houden aan een andere deelgroep.

Door er voor te zorgen dat ieder tot de groep kan behoren of toetreden hoe eigen of verschillend ook, kan inspanning geleverd worden om wat als beter of waardevoller, of wat beter aanvoelt en geen negatieve gevoelens opwekt uit te breiden tot wat bij elk leeft en tot wat elk nodig heeft. Door elk met zijn eigenheid uit te nodigen deel uit te maken van het groter en geheel groepsverband kan gezocht om wat beter en waardevol wordt ervaren uit te breiden tot de gevonden verscheidenheid, kan ook achterhaald hoe zich prettig en niet ongemakkelijk te ervaren bij de eigenheid van elkeen, kan wat aanvankelijk vreemd is tot iets vertrouwd gemaakt worden.

Dat dit veelal niet vanzelf verloopt is evident, veelal zal het grote inspanningen vragen om genoeg te nemen met wat binnen de hele groep leeft. Het zal evenwel maken dat ieder een grotere bereidheid en inzet zal tonen om dit te laten lukken. Ieder heeft er immers baat bij in de grote groep dan dat te vinden waaraan elk nood heeft.

In een groep kunnen soms natuurlijke deelgroepen onderkend worden. Deelgroepen die eerder een groep vormden en nadien uitbreidden. Deelgroepen van wie een grote affiniteit met elkaar, bijvoorbeeld met een gezamenlijke voorgeschiedenis. Het zijn vaak deelgroepen met een openheid naar het groter geheel van de groep en een betrokkenheid erop. Deze deelgroepen hoe groot ook de innerlijke samenhang, voelen zich ingeschreven in het groter geheel. Ze wenden hun kracht aan voor bredere participatie en niet voor isolatie van zichzelf of van de groepsomgeving. Deze deelgroepen zijn hooguit te onderscheiden.

Het drama bij opgezette deelgroepvorming is vaak dat iedereen onderdak tracht te vinden bij een deelgroep omdat men alleen niet op kan of vreest te kunnen tegen de opgemerkte of veronderstelde deelgroepen. Zo lokt de ene deelgroep de verdere vorming van andere deelgroepen uit. Zo zoekt iedereen steun en sterkte bij een deelgroep en wordt het stilaan ook noodzakelijk zich te verzekeren van de buffer die deze kan bieden. Dat deze

groepsversnippering gemakkelijk de voedingsbodem kan vormen voor conflicten en strijd is dan ingebouwd in de groepsverdeling. Om niet uitgesloten te worden zoekt men ergens bij te horen. Hierdoor wordt evenwel de spiraal van uitsluiting opgestart. Er wordt dan precies uitgezocht en uitgemaakt wie waar ergens bijhoort en wie niet. Wie erbuiten valt moet op weinig aandacht en zorg rekenen. Het is al moeilijk genoeg aandacht en zorg te besteden aan wie deel uitmaakt van de opeisende eigen deelgroep.

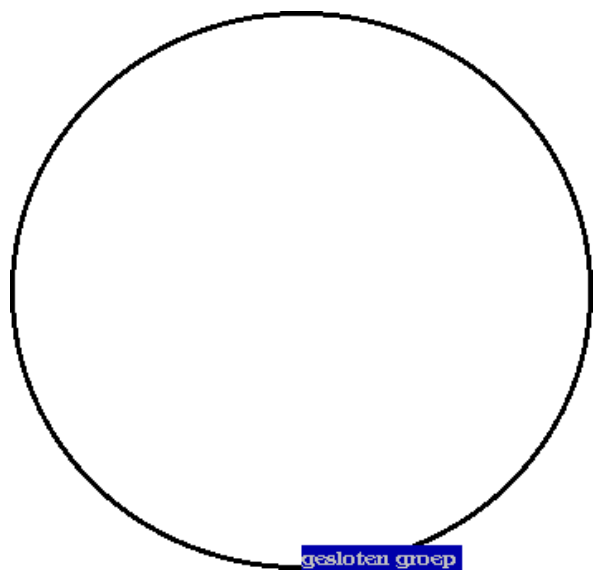
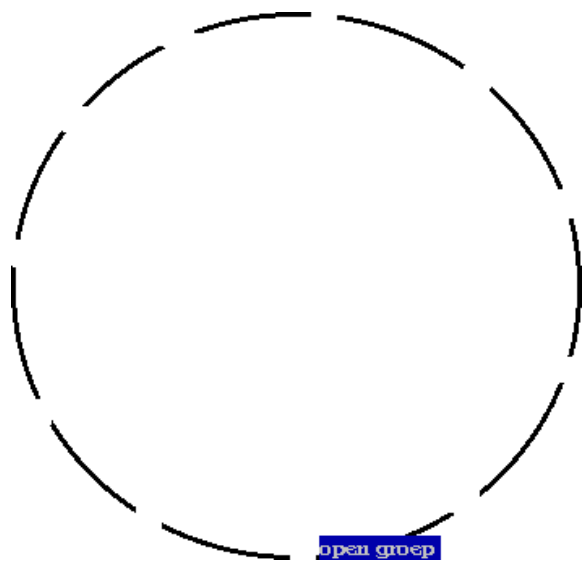
Aan wie deel wil uitmaken van een niet-natuurlijke deelgroep worden vaak een aantal voorwaarden, eisen, verwachtingen en verplichtingen opgelegd. Deze passen niet steeds bij wie aansluiting tot de deelgroep zoekt, mogelijk omwille van leeftijd, gevorderde ontwikkeling, vaardigheid en ervaring. Zo wordt soms iemand gebruikt, of misbruikt en wordt zijn eigen persoonlijkheid en ontwikkeling in meer of mindere mate in het gedrang gebracht. Het deel zijn van de deelgroep is dan mogelijk ten koste van zichzelf en zijn groei. In extreme gevallen kan dit de vorm aannemen van het opgeven van zijn individualiteit om te versmelten met de deelgroep. De eigen afgrenzing verdwijnt dan en valt samen met de deelgroep. Vanuit die eenheid worden de eerdere individuele grenzen genegeerd en overschreden. Het kan gaan van uitgesproken inmenging tot overname.

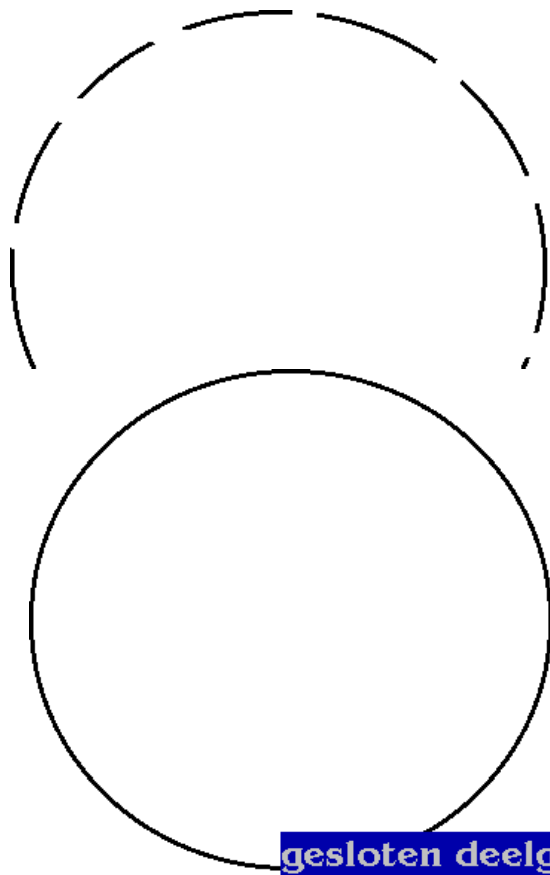
Willen in het gezin als groep openheid, elkaar steunen en versterken, eenheid, vriendschap, verbondenheid, nabijheid, vertrouwdheid, bekendheid, begrip, evenwaardigheid, eigenheid, ontspanningsgevoelens en genegenheidsgevoelens opnieuw een kans krijgen, dan zal werk gemaakt moeten worden van globale groepsvorming met afbouw van de gesloten deelgroepvorming. Contact, communicatie en interactie zullen gezocht en gevonden moeten worden met iedereen die deel uitmaakt van de gezinsgroep. Beslist aanvankelijk niet een gemakkelijke opgave, die slechts progressief een spiraal van wederzijdse toenadering en elkaar vinden kan opstarten. Een proces van loslaten van wellicht al te veilige deelgroepen met onveiligheid naar buiten en opzoeken van een minder veilige groep met evenwel minder onveiligheid naar buiten, een buiten dat stilaan verdwijnt. Een groep waarbij ieder minder getaxeerd wordt om zijn gebruikswaarde, maar meer om zijn zijnswaarde en zijn inbreng.

Deze processen van deelgroepvorming nu kunnen ook onderkend worden in het gezin als groep. Naast de natuurlijke deelgroepvorming van ouders als partners met een open oriëntatie, en van broers en zussen als kinderen met een versterkende invloed, kan deelgroepvorming met een gesloten karakter en een verzwakkende uitwerking naar buiten onderkend worden. Zo kan een volwassene of een kind worden uitgesloten van een deelgroep, of kan een volwassene of een kind worden

aangetrokken in een deelgroep. Verdeeldheid, vijandigheid, isolatie, afstand, vreemdheid, onbekendheid, onbegrip, minderwaardigheid, eigenheidsverlies, spanningsgevoelens en afkeergevoelens liggen dan op de loer. Wat men juist wou vermijden door zijn toevlucht te nemen tot een deelgroep, vormt dan juist de voedingsbodem hiervoor. Steeds meer laat het effect van deze negatieve spiraal zich voelen in tegenstellingen en wederzijds conflict. Het risico is dan reëel dat wie wordt uitgesloten zijn toevlucht zoekt tot een eerdere, bijvoorbeeld familiale, deelgroep of zelf een deelgroep vormt, bijvoorbeeld een niet natuurlijke coalitie, en niet langer wenst te participeren of toe te treden tot de grotere gezinsgroep.

Geef onder voor jezelf als ouder voor je kind(eren) de toepasselijke groepsindeling weer:





Welke delen en kanten aanspreken ?

Wat we vonden :

Tine kan zowel lief zijn, als onvriendelijk, als vrolijk, als wild, als onaanspreekbaar, als boos, als onbereikbaar, als speels, als ernstig, als moedeloos, als enthousiast, als open, als teruggetrokken

Rino kan zowel ruw zijn, als brutaal, als rustig, als tegenwerkend, als meewerkend, als nabij, als eigengereid, als grappig, als volgbaar, als kritisch, als expressief, als dominant, als zorgend

De vraag is : *kanarouw*

Hoe kunnen we voor Tine haar zo zijn aanspreken of zo doen activeren, of hoe kan ze dit zelf doen
Hoe kunnen we voor Rino zijn zo zijn dempen of zo doen deactiveren, of hoe kan hij dit zelf loslaten

Elk van ons heeft delen die actief kunnen worden en kanten die kunnen aangesproken.

Hoe deze delen en kanten aan bod laten komen ?

Idee 1 :

Een kind heeft alle eigenschappen, gevoelens en reacties in zich. Het is maar welke worden aangesproken en tot uiting komen. Welk innerlijk deel van het kind wordt aangesproken.

Voorbeeld :

Een kind kan potentieel zowel vriendelijk als onvriendelijk zijn, het kan gevoelens van vertrouwen maar ook wantrouwen ontwikkelen, het kan meewerken evenals tegenwerken. Een bepaalde benadering van buitenaf of een

zelfbepaald objectief kan maken dat het kind vriendelijk is, vol vertrouwen en meewerkt. Een andere benadering of objectief had zijn onvriendelijkheid, wantrouwen en tegenwerken kunnen aanspreken.

Idee 2 :

Kenmerken zitten niet in het kind, maar tussen het kind en zijn omgeving. Het is maar welke worden geactiveerd. Welke uiterlijke kant van het kind wordt gewekt.

Voorbeeld :

Vriendelijkheid, vertrouwen en meewerken of het tegendeel onvriendelijkheid, wantrouwen en tegenwerken, bestaan niet op zich. Ze komen enkel tot leven in de actuele interactie van het kind met de omgeving. Mogelijk worden deze kenmerken van buitenaf geactiveerd of activeert het kind deze zelf in zijn interactie met de omgeving.

Er wordt, zoals geïllustreerd, vanuit gegaan dat zowel de omgeving als het kind zelf een deel kan aanspreken of een kant kan activeren. De omgeving kan dit rechtstreeks doen via haar handelen, maar ook onrechtstreeks door het aanbieden van een situatie of context.

Beide ideeën vormen een onderdeel van het referentieel model waarin cognitieve schema's centraal staan.

Cognitieve schema's verwijzen enerzijds naar wat wordt opgepakt door het aangesproken deel. Cognitieve schema's verwijzen anderzijds naar hoe iets wordt aangepakt door de geactiveerde kant. Wat wordt opgepakt vormt de begripsinvulling, hoe iets wordt aangepakt vormt de gedragsinvulling. Begripsinvulling en gedragsinvulling vormen de twee bestanddelen van een cognitief schema dat wordt aangesproken of wordt geactiveerd.

In het referentieel model staan deze begripsinhoud en deze gedragsinhoud voorop, waar voorheen in andere modellen vooral de denkwijze en gedragswijze veel aandacht kregen. Denk- en gedragswijze die vooral van buitenaf werden aangeleerd. Dit tegenover de denkinhoud en gedragsinhoud die vooral het resultaat zijn van externe verwerkte informatie én eigen ervaring.

Het feit dat de inhoud centraal staat, maakt meteen ook duidelijk waarom elk kind een situatie of gebeuren anders oppakt en aanpakt, ook al vertoont de omgeving soms een uniforme benadering.

Voorbeeld :

'Als je belooft rustig te zijn, mag je mee.' Ik spreek het schema rustig zijn aan en vraag het zo op te pakken. Ik tracht het schema meegaan te activeren en vraag het zo aan te pakken.

'Als je ophoudt met schreeuwen, kunnen we erover praten.' Ik tracht het schema schreeuwen te deactiveren en vraag het anders aan te pakken. Ik tracht het schema praten aan te spreken en vraag het zo op te pakken.

In dit voorbeeld kan je meteen terugvinden dat schema's als rustig meegaan niet enkel kunnen gewekt, maar dat ook kan getracht schema's als zich schreeuwerig uitlaten te doven.

Zo kan getracht worden een deel of kant te dempen door een deactiverende benadering (geen aandacht of aanmoediging voor dit deel of die kant), een ander deel in of een andere kant van het kind kunnen gewekt door een activerende benadering (wel aanspreken of aanmoedigen van dit deel of die kant).

Voorbeeld :

Het prikkelbare kindschema wordt ontmoedigd ten voordele van het spanningsbestendige kindschema dat wordt aangemoedigd in het kind. 'Angst is een slechte raadgever, koelbloedigheid kan je redden'. We kunnen ook het stressweerbare kind aanspreken om het spanningsvolle kind te helpen deactiveren. 'Je hebt reeds eerder getoond dat je dit aankan, als je je zenuwen onder controle weet te houden.' Ook omgekeerd kan je het spanningsvolle kind aanspreken de kansen voor het stressweerbare kind niet in het gedrang te brengen. 'Als je hier bij de pakken

blijft zitten, mis je de kans voor jezelf te bewijzen dat het ook anders kan en je weerbaar-zijn weet te vinden en op de voorgrond weet te brengen.

Het kan een goed idee zijn het schema dat je op de achtergrond plaatst of dat door de omgeving wordt gedeactiveerd niet helemaal te verwaarlozen en op een ander of later moment aandacht te geven. Wordt het opgeborgen, dan wordt weliswaar het storende weggenomen, maar kan het anderzijds een leemte en hiaat achterlaten, waardoor steun of evenwicht ontbreekt.

Voorbeeld :

Als kind kan je van jezelf verwachten door te zetten, net ook wat de ouders in je trachten aan te spreken. Toch kan het nuttig zijn tijdig enige aandacht te schenken aan je twijfels en aarzelingen. Ze kunnen je als kind helpen je gekozen richting tijdig bij te sturen, rekening houdend met je gevoelens en je behoeften.

Als jongere kan je gemakkelijk geneigd zijn mee te doen met wat andere jongeren verwachten. Je weerstand wordt dan opgeborgen. Toch kan het nuttig zijn je weerstand niet helemaal te verwaarlozen. Ze geeft wellicht aan dat jezelf en wat jezelf wil te weinig aan bod komen. Toch kan het doorgaans nuttig zijn zo nodig in voldoende mate zijn zelfzeker deel en zijn sterke kant te wekken - ik kan iets, ik weet iets, ... -, eerder dan vast te zitten in zijn

overdreven onzeker deel en zijn zwakke kant - ik kan niets, ik weet niets, ...

Gebeurt dit toch, dan kan getracht worden een overstap te maken naar het meer zelfzekere deel of de sterke kant, of kan getracht vanuit dit deel of die kant het onzeker deel of de zwakke kant tegemoet te gaan en te helpen. 'Weet je zeker dan je niets kan of weet. Helemaal niets, helemaal nooit, vinden iedereen dat ook, ...'

Mogelijk laten jongeren enkel hun eisende deel of eisende kant aan bod komen. Met eisen voor zichzelf of voor de omgeving. Jongeren kunnen dan geholpen worden door ook hun kansen biedend deel of kansen biedende kant aan bod te laten komen. Met kansen voor zichzelf of voor hun omgeving.

Voorbeeld :

Wellicht laten jongeren zich voor hun eisende opstelling, gemakkelijk inspireren door volwassenen. Hen kan geleerd worden dat er een tweede spoor is, met een kansen biedende opstelling. Met kansen om te benutten en niet te laten liggen. 'Het kan, ik kan, jij kan, ...'

Risico

Als buitenwereld kan je onbewust te snel, te veel en te uitgesproken bepaalde ongunstige of minder wenselijke

schema's bij jongeren activeren, bijvoorbeeld opwinding of weerstand, gevoel van onmacht of onzekerheid. Gevaar is dan dat deze schema's in nieuwe en andere situaties opnieuw gemakkelijk geactiveerd raken met nog meer ongunstige of onwenselijke effecten als gevolg. Zo kan een repressieve omgeving gemakkelijk bij jongeren een zelfbeschermende opstelling activeren, of een indeling van de omgeving in aanvaardbaar en verwerpe-lijk. Zo riskeren jongeren nieuwe omgevingen op gelijkaardige wijze tegemoet te treden, met een afwerende of tegendraadse houding tot gevolg, en met een opdeling van wat ze accepteren en wat ze negeren of verwerpen. Van een open tegemoetgaande opstelling is dan niet veel meer te merken.

Voorbeeld :

Recent Amerikaans onderzoek toont aan dat wanneer opvoeders en coaches jongeren met delinquent en destructief gedrag laten voelen dat ze ertoe doen dit delinquent en destructief gedrag vermindert. Volwassenen buiten het gezin kunnen alzo bijdragen aan het verminderen van jeugdcriminaliteit. Als ze zich nuttig en belangrijk voor anderen kunnen voelen, kan het helpen voorkomen dat at-risk adolescenten verder gaan in de richting van delinquentie en gevaarlijk gedrag. Iets wat hun toekomst in gevaar zou kunnen brengen en hen mogelijk in contact zou kunnen brengen met rechterlijke instanties. Hen via andere volwassenen dan hun ouders het gevoel

geven dat ze worden opgemerkt, nodig en sociaal geaccepteerd worden kan hen in de goede richting duwen.

Kansen

Onderzoek wijst uit dat hoe breder het gamma is van schema's over zichzelf als jongere - als wie, wat en hoe ze voor zichzelf zijn - hoe meer mogelijkheden zij hebben verschillende situaties en gebeurtenissen aan te kunnen en er passend en soepel op te reageren. Het komt er niet zozeer op aan deze verschillende kanten en delen van zichzelf te integreren, maar eerder naast elkaar te laten bestaan, zodat problemen vanuit specifieke facetten van zichzelf kunnen aangepakt worden, zonder dat ze het zelf overweldigen of helemaal tekenen. Zo zal het zelfschema dat ze aanspreken op het één vlak bij moeilijkheden of mislukking, niet noodzakelijk een ander zelfschema verstoren dat inzetbaar is op een ander vlak. Zo kan een jongere zich globaal ook als waardevol blijven ervaren, ook al faalt een onderdeel in een gelimiteerd domein. Zo kan het vermeederen van relatief onafhankelijke en onderscheiden manieren om zichzelf te kunnen ervaren, zorgen voor meer stabiliteit kracht, weerbaarheid en waardering.

Voorbeeld :

Omwille van herhaaldelijke blessures komt een jongere minder tot zijn recht als speler in zijn club. Hij kan echter

rekenen op zijn thuis, als zoon en als broer voelt hij zich goed, ook als vriend tussen vrienden weet hij zich geborgen en bevestigd. Ook zijn weekend job als hulpje biedt hem veel voldoening en erkenning. Tenslotte kan hij zijn creatieve aanleg kwijt in zijn hobby.

De jongere kan ook uitgenodigd worden te zoeken naar verschillende delen, kanten of facetten van zichzelf als diverse identiteiten die meerdere mogelijkheden en sterkten kunnen inhouden. De jongere kan hiertoe zijn eigen voelen, denken en doen observeren en bewust trachten te worden van onderliggende delen, kanten of facetten. De jongere kan ook relevante anderen observeren om via hun voelen, denken en doen achter aanwezige facetten als diverse identiteiten van henzelf te komen. Zo kan de jongere stilaan zijn eigen identiteit(en) of identiteitsfacetten vinden en opbouwen die hem in diverse situaties optimale kansen kunnen bieden en waarin hij zichzelf kan terugvinden. Door het divers en veranderlijk zijn van huidige situaties vraagt dit een blijvende opgave telkens te zoeken naar facetten van zichzelf die bij hem passen en bij de situatie.

Wat we vonden :

- Tine kan zowel lief zijn, als onvriendelijk, als vrolijk, als wild, als onaanspreekbaar, als boos, als onbereikbaar, als speels, als ernstig, als moedeloos, als enthousiast, als open, als te ruggetrokken
- Rino kan zowel ruw zijn, als brutaal, als rustig, als tegenwerkend, als meewerkend, als nabij, als eigengereid, als grappig, als volgzaam, als kritisch, als expressief, als dominant, als zorgend

De vraag is :

- Hoe kunnen we voor Tine haar zo zijn aanspreken of zo doen activeren, of hoe kan ze dit zelf doen
- Hoe kunnen we voor Rino zijn zo zijn dempen of zo doen deactiveren, of hoe kan hij dit zelf loslaten

Ons antwoord is :

- Wij kunnen Tine zodanig aanspreken of zo'n situatie of context doen ontstaan dat bepaalde cognitieve schema's bij haar worden geactiveerd. Zeggen we, bijvoorbeeld : 'Hé, Tine ! Wat tof zeg !' dan is er veel kans de lieve Tine aan te treffen. Tine kan ook de vrolijkheid of schema in zichzelf aanspreken. We zien dan een levendig en speels iemand.
- Wij kunnen Rino zodanig trachten benaderen dat het brutale en ruwe in hem stoppen. We laten hem even alleen, zo hopen we het schema kalmeren in hem aan te spreken en het schema protest te deactiveren. Rino kan ook zijn zelfbeheersing of schema in zichzelf aanspreken en zijn woede deactiveren. Hij kan dan het schema opwinden omruilen voor het schema ontspannen-zijn.

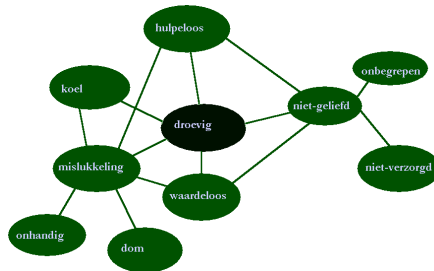
Wat kan jij voor je kind ?

- 1. Ga voor jezelf na welk schema van Tine je concreet bij je kind zou willen aanspreken of activeren :*
- 2. Ga na hoe je dit schema zou kunnen aanspreken of activeren :*
- 3. Ga voor jezelf na welk schema van Rino je concreet bij je kind zou willen dempen of de-activeren :*
- 4. Ga na hoe je dit schema zou kunnen dempen of de-activeren :*

Wat kan het kind voor zichzelf ?

- 1. Ga voor je kind na welk schema van Tine je kind concreet bij zichzelf zou willen aanspreken of activeren :*
- 2. Ga na hoe je kind dit schema zou kunnen aanspreken of activeren :*
- 3. Ga voor je kind na welk schema van Rino je kind concreet bij zichzelf zou willen dempen of de-activeren :*
- 4. Ga na hoe je kind dit schema zou kunnen dempen of de-activeren :*

Aan denken



Een denken kan aan of uit staan.

Staat het aan dan gaat een grote invloed hiervan uit op gedrag en ervaren.

Nina haar zorg

"Waarom zeg je niet dat je niet komt?", wil haar moeder weten. Nina houdt haar lippen op elkaar. Ze verbijt de pijn die ze sinds enkele dagen in haar knie voelt. Ze wil niet afhaken en zich verschuilen achter een in de ogen van haar leeftijdgenoten flauw excuus. Ze wil dit ook niet voor zichzelf, aanvaarden dat ze opnieuw pijn in haar knie heeft. Pijn die haar een tijd geleden voor lange tijd thuis hield.

Voor Nina gaat er tegelijk veel door haar hoofd. De pijn die haar opnieuw teistert. Het feestje waarop ze niet wil ontbreken. De zorgeloze puber die ze wil zijn, net als iedereen. Haar imago van niet flauw en wel betrouwbaar

te zijn. Ze wil niet dat haar moeder haar herinnert aan haar pijnlijke knie en haar verstoort met haar angst. Niet alles van wat haar bezighoudt gaat samen. Liefst wil ze een kommerloze puber zijn die niet wordt verstoord door haar moeder. Maar de pijn en haar moeder wekken voortdurend in haar gedachten die ze niet zomaar naast zich neer kan leggen. Ze bedreigen datgene wat ze verkiest om mee bezig te zijn, de puber die zorgeloos is en levenslustig. Net als haar leeftijdgenoten op wie je kan rekenen. Niet dat ze voortdurend aan dit alles tegelijk denkt. Maar op een of andere manier is ze er mee bezig en beïnvloedt het wat ze denkt, wat ze voelt, wat ze zegt, wat ze doet en hoe ze reageert. Alsof nooit helemaal weg, of alsof snel terug daar. Alsof actief aanwezig, of latent aanwezig, waarvan meer of minder, maar toch steeds weer invloed uitgaat.

Nicolas zonder zorg ?

"Je denkt ook aan niets !", verwijt mama Nicolas. Nicolas is er met zijn gedachten niet bij. Hij was thuisgekomen zonder jas, zonder aandacht te besteden aan de tijd. Zijn mama had zich behoorlijk ongerust gemaakt. En dan ook die jas. Door de regen was hij naar huis gekomen. Wist hij waar zijn jas gebleven was. Het was ook zijn zorg niet. Morgen zou hij wel uitkomen. Voor Nicolas zijn tijd en spullen geen punt. Toch niet op zijn leeftijd, daar is hij niet mee bezig. Dat zijn mama vervelend doet, dat moet

hij wel onder ogen zien, alhoewel hij vindt dat ze overdrijft. Zo laat is het nu ook weer nog niet. Tijd is niet iets wat hij in het oog houdt, laat staan zijn kleren. Hoe vermijden dat zijn mama doordramt is het enige wat hem nu bezighoudt. Hij hoopt dat het snel overgaat door er weinig aandacht aan te besteden. Hooguit het te relativeren voor zijn mama. Die hem toch wel moet kennen. Voor Nicolas is actief in gedachten aanwezig, zijn mama en haar overdrijven, en latent aanwezig, wie hij is en dat dit toch vertrouwd zou moeten zijn. Zijn niet actief of latent aanwezig, zijn spullen en de tijd. Voor Nicolas gaat er tegelijk weinig door zijn hoofd, alsof hij zijn hoofd wil vrijhouden voor belangrijke dingen, of dingen die misschien nog moeten komen, of zouden kunnen komen. Grote dingen waarvan hij soms droomt, maar die helaas nooit werkelijkheid worden. Daarop is hij latent gericht.

Geheugenschema's

Nina en Nicolas zijn elk met heel andere zaken bezig en op heel andere zaken gericht. Ook wat voor beiden op de achtergrond latent aanwezig is, is erg verschillend.

Waar iemand in gedachten actief mee bezig is, of wat voor iemand latent aanwezig is, zal gemakkelijk zijn aandacht trekken zo iets in de werkelijkheid hiermee overeenstemt, of er mee verband houdt. Zo zal Nina erg gevoelig zijn voor de houding en reactie van andere leef-

tijdgenoten tegenover haar. Zo zal Nicolas zich erg aangesproken voelen zo er iets bijzonder in zijn onmiddellijke omgeving gebeurt. Alsof iets in hun hoofd actief of gevoelig is voor wat in de buitenwereld gebeurt.

Je kunt het vergelijken met iets wat vertrouwd is of gekend is en door iets in de omgeving heel snel en gemakkelijk bij jezelf een hele opgeslagen werkelijkheid opent. Deze opgeslagen werkelijkheid als synthese van eerdere ervaringen neemt de vorm aan van geheugenschema's. Voor elke werkelijkheid bestaat zo een schema in je hoofd, dat in contact met de werkelijkheid geactiveerd wordt. Eens geactiveerd blijft het actief of latent beschikbaar, zodat dit het contact met de werkelijkheid vergemakkelijkt. Zo ontstaat snel beeldvorming en kan gemakkelijk gereageerd in de passende situaties en omstandigheden.

Zo beschikken we over een aantal geopende en openstaande schema's. Hierbij kan het ene schema het andere openen of beschikbaar houden. Nina voelt zich de laatste tijd vrij hulpeloos, ze merkt dat ze niet zo geliefd is, andere kinderen doen niet zo enthousiast in haar aanwezigheid, het lijkt wel of ze koel is, of althans zo overkomt. Ook haar mama begrijpt haar niet zo en zet haar onder druk, ze voelt zich niet zo begrepen en tegemoetgekomen, alsof niemand om haar geeft en voor haar echt zorgt. Die knie die opnieuw als spelbreker het haar

moeilijk maakt, doet haar voelen alsof ze een mislukking is, het belet haar koket te zijn. Veeleer voelt ze zich plomp en onhandig. Dit geeft haar het gevoel waardeloos te zijn, misschien wel stom. Deze samenloop van emotionele gedachten doet haar droevig voelen. Geheugenschema's als hulpeloos, niet-geliefd, koel, onbegrepen, niet-voor gezorgd, plomp, onhandig, waardeloos, stom activeren elkaar gemakkelijk en wekken in haar steeds meer het emotioneel schema droevig-zijn. Een deel van één geheugenschema kan gevormd of gelinkt zijn met een ander geheugenschema of deel ervan. Zo kan hulpeloosheid niet-geliefd zijn of domheid wakker maken. Het zal wel zo zijn anders was ik niet zo hulpeloos. Het risico bestaat dat Nina in kringetjes gaat draaien, zo gevat blijft in haar droef zijn en zichzelf hier ook in vasthoudt. Enkel wanneer ook andere schema's zou kunnen geopend, zou een ander gevoel op de voorgrond kunnen treden en zo haar mee een uitweg kunnen helpen bieden.

We beschikken over een aantal voorkeurschema's en een aantal afkeerschema's. Schema's waaraan we respectievelijk de voorkeur geven dat ze worden geopend en geactiveerd. Ik heb graag mijn beste vriend(in) in de buurt, of ik denk graag aan hem of haar. Of respectievelijk de voorkeur geven dat ze niet worden geopend en geactiveerd. Ik heb helemaal niet graag mijn eigenwijze en dominante broer of zus in mijn buurt, hij of zij is de

laatste aan wie ik zou willen denken. Naar de werkelijkheid waar de ene schema's voor staan, wil je naartoe, vasthouden, herhalen en herstellen. Van de werkelijkheid waar de andere schema's voor staan, wil je weg, loslaten, vermijden en voorkomen.

Openen schema's

Schema's kunnen geopend door de werkelijkheid en de erin concrete elementen. Zo kan het angstige kind geopend door een opduikend gevaar. Ze kunnen ook geopend door het kind zelf. Zo kan het onzekere kind geopend door wat het kind denkt of vreest. Ook omstanders, zoals jij als ouder, kunnen bepaalde schema's bij je kind openen. Zo kan het fragiele kind geopend door het van je kind voortdurend over te nemen. Deze schema's kunnen in elkaars verlengde liggen. Zoals het angstige kind, dat tegelijk onzeker en fragiel is. Ze kunnen ook elkaar tegenspreken. Zoals het angstige en onzekere kind, dat door je als ouder herinnerd wordt aan zijn weerbaarheid die het in andere omstandigheden wel weet te tonen.

Zo kan aandacht besteed aan de omstandigheden voor je kind, om gunstige schema's te activeren. Of kan het kind geholpen voor zich gunstige schema's te activeren die kansen en mogelijkheden bieden. En kan je als ouder schema's bij je kind trachten te activeren en actief te houden die groeikansen bieden.

Invloed schema's

Elk schema bevat een geheel aan inhouden die te maken hebben met de werkelijkheidscontext waarin ze kunnen opduiken, met wat die werkelijkheid is en er kenmerkend voor is, en met hoe ermee om te gaan en op te reageren. De activering ervan brengt meteen dit geheel tot leven, of maakt je er gevoelig voor. Zo past droevig-zijn, bijvoorbeeld, in een context van tekort, van tegenslag en zwak-zijn. Het is een negatief gevoel dat je levenslust wegneemt en maakt dat je tot stilstand komt. Het maakt dat je een rustpauze inbouwt, wat je toelaat je te (her)oriënteren en niet verder op dezelfde wijze verder te gaan. Zo helpt het je voorkomen dat er een herhaling optreedt van dit gevoel en wat er aanleiding voor was.

Zolang dit schema open is, zal het mee je doen en laten en je ervaren en gedachten kleuren, en ze mee inhoud en vorm geven. Het wordt een element dat mee aan de orde is en je mee als kracht of zwakte vergezelt, zolang geopend. Doordat meerdere schema's tegelijk geopend kunnen zijn, kunnen ze alle mee je doen en je ervaren vorm en inhoud geven. Ze kunnen teruggevonden in je doen en ervaren. Ze vormen er een kenmerk of dimensie van. Ze kunnen een bijdrage leveren en zo een meerwaarde betekenen voor je handelen en ervaren. Ze kunnen ook een rem of hinder betekenen, en zo een min-

waarde voor je handelen en ervaren inhouden. Je droevig zijn dat maakt dat je je minder kan inspannen en wat je meemaakt minder gunstig kleurt.

Eens een schema geopend is, wordt haar inhoud actief. Door haar gelinkt zijn met andere schema's kunnen er voorkeur en afkeer linken actief worden en zich verder ontwikkelen. Ik wil bijvoorkeur, of liever niet, dit of dat terugvinden in de werkelijkheid. Als Nina of Nicolas aan mama denken, is er de lieve mama, maar ook de moeilijke mama. Natuurlijk verkiezen ze de lieve mama en hebben ze een afkeer van de moeilijke mama. Het kan er hen toe aanzetten inspanningen te doen om de lieve mama te kunnen herkennen en niet de moeilijke. De herkenning van de lieve mama wekt in hen een prettig bevestigend gevoel. De herkenning van de moeilijke mama het tegengesteld gevoel. Ze kunnen zo trachten te handelen dat de lieve mama geactiveerd wordt of blijft. Ook kunnen ze hun mama onder druk zetten om de lieve mama te blijven, bijvoorbeeld, ze opzadelen met schuldgevoelens. Zo kunnen ze een prettig gevoel bereiken en behouden, omdat de realiteit overeenstemt met hun voorkeuriinhoud van schema.

Schema's en zien

Openstaande schema's of gevoelige - dit zijn bijna geopende of recent geopende - schema's kunnen erg het ervaren en de reactie bepalen of kleuren. Voelt Nina zich

al niet erg geliefd, dan zal elke nalatigheid van haar leeftijdgenoten naar haar toe gemakkelijk opgevat worden als bevestiging van haar niet populair zijn.

Niet geopende of niet gevoelige schema's zullen maken dat iets niet als dusdanig wordt opgemerkt. De tijd en zijn jas zijn voor Nicolas geen aandachtspunt. Hij merkt niet op dat het al donker wordt, hij merkt niet op dat het regent. Of dat dit althans indicatoren zijn voor tijd en jas.

Zo kunnen ook ouders snel of soms helemaal niet bepaalde problemen bij hun kind opmerken, omdat wat hier teken voor is erg herkenbaar is, of helemaal niet. Dit naargelang ze hier al of niet een gevoelig schema voor hebben. Zo kan het gebeuren dat ze thuisblijven als teken van geïsoleerd zijn of van zich isoleren als kind, mis-kennen. En het thuisblijven onterecht nemen als teken van het rustig willen nemen en niet voortdurend lastig gevallen worden door vrienden.

Doordat je je kind of jezelf leert situaties vanuit een andere hoek en vraag te benaderen, rekening houdend met een andere mogelijkheid en antwoord, kan je vanuit een heel ander schema iets heel anders waarnemen. Wat je toelaat anders te reageren. Bijvoorbeeld, wat Nina of Nicolas doet niet als zwakte of onwil bekijken of laten bekijken, maar bekijken vanuit een ander doel of andere prioriteit bij hen.

Zicht op schema's

Vaak is iemand zich weinig of niet bewust van een open of gevoelig schema. Doelen die Nicolas zich ooit gesteld heeft iets bijzonders van zijn leven te maken, daar denkt hij momenteel niet aan. Dit neemt niet weg dat ze toch zijn interesses en voorkeuren kunnen beïnvloeden.

Soms voel je bepaalde dingen aan en voorvoel je bepaalde dingen die eraan komen, ook al ben je ze niet helemaal bewust, of kan je ze niet verwoorden. Ze hebben dan veelal te maken met een onderliggend schema. Nina voelt aan dat ze niet mag wegblijven, ze voelt op een of andere manier aan dat het haar geliefd-zijn nadelig zou beïnvloeden. Nicolas voorvoelt dat als je iets wil beleven, dat in de bredere wereld moet en niet thuis, en je je dan niet met details moet bezig zijn, maar met essentiële dingen.

Schema's en invloed op omgeving

Openstaande of gevoelige schema's zorgen er niet alleen voor dat je bepaalde dingen gemakkelijker opmerkt of er op reageert, dit als een soort openstaand register.

Ze maken ook, doordat je ze opmerkt en er op reageert, dat je ervaren en je handelen hier rond komen te draaien. Ook bij anderen uit je omgeving activeer je zo gemakkelijk die kant in hen en worden situaties waarin

je je bevindt gemakkelijk erdoor getekend. Er ontstaat dan een interactie die het schema ook gemakkelijk open houden.

Nina vindt zich niet erg geliefd. Door voortdurend haar leeftijdgenoten naar bevestiging te vragen, wordt dit een item in hun wederzijdse interactie. In hun praten en omgang komt het meer of minder geliefd zijn aan bod. Doordat sommigen meer geliefd worden in de groep, vinden deze dit iets wat ze als prettig ervaren en wat voor hen voor herhaling of behoud vatbaar is. Doordat anderen minder of niet geliefd worden in de groep, wordt dit een zorg voor hen waar ze van weg willen en waarvoor ze inspanningen doen om herhaling te voorkomen. Zo wordt zowel bij henzelf als bij anderen het geliefd-zijn een geactiveerd en open schema, waardoor hun perceptie en omgang gekleurd wordt. Zo houden ze bij elkaar het schema geliefd-zijn open en actief. Zo wordt het iets waar ze op een of ander manier beiden aan denken of op betrokken zijn in hun communicatie en hun interactie. Ook al zouden ze weinig hierop kunnen antwoorden zo hen hierover ondervraagt, omdat ze hier niet bewust mee bezig zijn. Toch zou je uit hun praten en doen kunnen afleiden dat dit elk op een of andere manier bezighoudt.

Open en gevoelige schema's

Zo zorgen situaties of gebeurtenissen waarmee je te maken hebt steeds voor geactiveerde en open schema's. Zo zorgen dingen waar je zelf mee bezig bent in gedachten of in je activiteit voor geactiveerde open schema's.

Gevoelige schema's hebben zeker te maken met dingen die je erg nabij zijn en je erg aanbelangen. Je leefsituatie, je gezondheid, je leefgenoten, je prestaties, je zelfbeeld, je imago, je ontwikkeling en groei. Het zijn alle aspecten die je erg raken. Iets wat daarop betrekking heeft, zal je snel opmerken, om het te koesteren en te bewaren, zóndig bewaken. Of zóndig te ontvluchten zo je er door wordt belast of achtervolgd. Het houdt je dan te veel bezig op een ongewenste wijze.

Schema's activeren of niet

Als ouder kan je gunstige schema's bij je kind trachten te activeren. Tijdsbesef of organisatie, bijvoorbeeld, zo kan je kind hier zelf rekening mee houden en heb je meer kans dat je kind hier aandacht aan besteed en wat erin vervat is, na komt.

Je kind kan evenwel veel moeite doen om bepaalde schema's niet te activeren en zo ze toch al geactiveerd zijn, ze te deactiveren. Je kind wil zich, bijvoorbeeld, ontspannen met zijn vrienden. Het wil dan niet herinnerd

worden aan de tijd in het oog houden, dit en dat te doen en dit en dat zeker niet. Het zal al voortijdig afweren aan wat je wil herinneren.

Door deze afwerende houding van je kind, heb je dan weer gemakkelijk de neiging om te gaan overdrijven, in de hoop dat er van je verwachtingen en goede raad toch iets wordt uitgevoerd. Door je overdrijven evenwel, verhoog je weer gemakkelijk de weerstand en de neiging tot deactiveren. Door tegelijk je scepsis te laten merken, activeer je bij je kind tegelijk zijn twijfel of het wel met je en je verwachtingen zal rekening houden. Beter is dan je vertrouwen aan te geven dat je kind bereid is om mee te werken en je op je kind kan rekenen en dit in je kind te activeren.

Aan denken of denken, aan

Als ouder kan je volgen aan wat het kind denkt in zijn ervaren en reageren, en welk denken hierin ontbreekt. Je kan je kind stimuleren om een bepaald denken aan te zetten en een ander denken uit te zetten.

Wat het kind eerder meemaakte en ervaarde en opsloeg zal als aandenken beschikbaar blijven. Doet zich een gelijkaardige situatie voor, dan zal het dit aandenken wanneer dit gewenst is, aanwenden als bron om de situatie te vatten en er mee om te gaan.

Door je kind te leren zelf aandacht te besteden aan welk denken aan is, kan het tot een bewuster antwoord komen. Het wordt dan niet langer onbewust tot een reactie gebracht. Het kan dan onderkennen wat het bezighoudt, zonder er van weg te lopen, of het weg te willen drukken, of zich bij neer te leggen. Het kan kiezen voor meer gunstige schema's en hiervoor op weg gaan, waarbij het schema als middel kan aangewend om een zich gesteld doel mee te bereiken.

Het kind kan dan zijn *aandacht* vooral tot een aan denken maken, dat aan staat en op het hier en nu gericht is, waarvoor het open staat en van waaruit het op weg kan gaan naar de toekomst.

Ken- & denkontwikke- ling



De ken- en denkontwikkeling helpt het kind steeds beter op vragen en uitdagingen te antwoorden.

Een kind wordt van bij de geboorte voor de opgave gesteld zo nauwkeurig en volledig mogelijke antwoorden te krijgen. Antwoorden op vragen als wat, hoe, waar, wanneer, wie, waarom die het zich stelt bij wat het in zijn omgeving ontmoet. Denk maar aan de eindeloze reeks 'waarom-' en 'hoe komt dat-'vragen die het kind stelt zodra het goed kan praten. Van de antwoorden zal het beeld afhangen dat het van zijn omgeving verkrijgt en zal zijn reactie afhangen tegenover zijn omgeving. Waar zijn beeld en zijn reactie aanvankelijk nog heel beperkt zijn, zal doorheen zijn ontwikkeling en dank zij zijn voortdurend meer ontwikkelende mogelijkheden om op deze vragen een antwoord te krijgen, de kwaliteit ervan voortdurend toenemen.

Om deze beelden en reacties tot ontwikkeling te brengen zal het gebruik maken van eigen ontwikkelende mogelijkheden. Hierbij zal het ook met betrekking tot deze eigen mogelijkheden steeds nauwkeuriger, vollediger en kwalitatief rijkere antwoorden formuleren op gelijkaardige vragen naar het wat, het hoe, het waar, het wanneer, het tegenover wie en het waarom van deze mogelijkheden en hun gebruik.

Deze antwoorden om aanpassing mogelijk te maken worden ordelijk georganiseerd onder de vorm van schema's die inhoudelijk van aard zijn en gaan over wat in de omgeving aanwezig is, of die vormelijk van aard zijn en gaan over wat als tools en instrumenten voor zichzelf te kunnen hanteren. Door deze ordening worden de antwoorden precies bijgehouden en voortdurend aangevuld en bijgestuurd, zodat het meest nauwkeurig, volledig en beste antwoord wordt verkregen. Zo komt de omgeving steeds beter in beeld en verwerft het kind steeds betere mogelijkheden om er mee om te gaan.

Wie zijn mama is, wat zijn fopspeen is komt in een schema. Wat waarnemen is, wat aandacht schenken is komt in een schema. De eerste soort schema's laten toe dat kennis zich ontwikkelt, de tweede soort schema's laten toe dat denken zich ontwikkelt. Zo is mama iemand die je voedt, naar je lacht, je liefdevol vasthoudt. Zo is mama iemand waarbij je je veilig voelt, die je met wenen

kan laten weten dat je iets mist of ongemak ervaart. Zo is een fopspeen iets wat je troost bezorgt en steeds wordt terugbezorgd waar je het ook achterlaat. Zo is waarnemen je hoofd draaien in de richting van het geluid. Zo is aandacht schenken je hoofd houden in de richting van het geluid. Deze basisinhouden en -vormen worden voortdurend aangevuld en komen zo tot ontwikkeling. Daardoor kan er ook meer mee aangevat en wordt beter en krachtiger gebruik mogelijk. Alles wordt hierdoor duidelijker en meer toegankelijk. Dingen kunnen waargemaakt dank zij de steeds meer en betere beschikbare eigen tools.

Zo zijn er tools als zich ontwikkelende inzetbare schema's om de omgeving beter te leren kennen, zoals waarneming, geheugen en denken. Zo zijn er ook tools om hoogte te krijgen van zichzelf en om zichzelf te volgen, zoals gevoelens, fantasie en dynamiek. Deze vormelijke toolschema's nemen gedurende de ontwikkeling van het kind steeds in complexiteit en mogelijkheden toe. Zo kan het waarnemingsschema evolueren van kijken of luisteren naar wat de aandacht trekt, over volgen waarvoor zelf interesse, naar actief op zoek gaan naar hoe iets is en in elkaar zit, tot onderzoeken van steeds nieuwe facetten vanuit een andere vraagstelling. Zo kan het gevoelschema evolueren van overspoeld worden door emoties en ze afweren, over tijdig gevoelssignalen opmerken en er rekening mee houden, naar actief prospecteren welke gevoelens iets met zich kan meebrengen en

keuzes maken in functie van gewenste gevoelens. Meer lezen over toolschema's kan in het thema-onderdeel Schema-activering en ontwikkeling van deze encyclopedie.

De inhoudelijke kenschema's op hun beurt kunnen bewuste schema's zijn, ze kunnen ook functionele schema's zijn. Bewuste schema's worden aangewend voor beeldvorming, functionele schema's worden aangewend in het kader van een actie. De actie is op zich vaak niet uitdrukkelijk bewust, ze is meestal gericht op een bewuste inhoudsvorming. Hoe een kind waarneemt is geen zorg voor het kind, het is betrokken op zijn mama of de fopspeen die het waarneemt. Ook de inhoud van bewuste schema's is maar gedeeltelijk bewust, ook zij zijn in de eerste plaats bedoeld voor een functionele aanwending. Ik lach naar mijn mama, niet naar een onbekend iemand. Ik wil enkel weten of iemand mijn mama is, zodat ik kan lachen. Ik moet niet precies kunnen herinneren wat allemaal kenmerkend is voor mijn mama, laat staan dit verwoorden. Vraagt men zodra het kind kan praten dit te doen, dan blijkt dit trouwens een niet zo makkelijke klus. Ook als volwassene kan je het nog krap moeilijk hebben uit je hoofd een precieze beschrijving te geven van iemand. Je moet dan in je schema gaan kijken waar je op uit kwam. Dit schema is vooral bedoeld voor herkenning en voor functioneel gebruik. Zodra je de inhoud wil verwoorden ben je op een hoger bewust metaniveau bezig.

Wil je een kind helpen in zijn ontwikkeling dan kan het nuttig zijn precies te laten zien en verwoorden wat zo eigen is aan iets. 'Hier heb je een foto van mama, je broertje en jezelf. Zeg eens wat je hier allemaal op ziet.' 'Je geeft altijd onmiddellijk een antwoord, nog voor mijn vraag helemaal af is. Kan je eens proberen pas te antwoorden, nadat je de vraag helemaal hebt gehoord?' Op die manier kan je trachten de schema's van het kind aan te laten vullen en zo bij te sturen, zodat ze kwalitatief beter worden. Dit doe je dan vanuit een bewust meta-niveau en niet vanuit een spontaan functioneel ervarings- en gedragsniveau.

Spontaan zal het kind evenwel aanvankelijk vooral bezig zijn op functioneel niveau : hoe kan ik iets herkennen ? hoe kan ik iets manipuleren zodat ik een zeker resultaat bereik ? Het kind zal zich stilaan doelen stellen : iets of iemand vinden, iets verkennen, iets in mijn bereik krijgen. Voor deze doelen zal het kind op zoek gaan naar middelen en schema's om dit doel te bereiken. Op welke manier kan ik mijn mama vinden die uit mijn gezichtsveld is verdwenen. Zo ontstaan middel-doel schema's met een toenemende complexiteit. Zodra het kind duidelijker beelden ontwikkelt, gaat het steeds meer van die beelden gebruik maken om iets te verwerkelijken. Mijn mama is niet weg ook al zie ik haar momenteel niet in de

living, ze zal in de keuken zijn en daar moet ik haar zoeken. Zo wordt het bewust niveau steeds belangrijker. Het bewust niveau gaat dan het functionele aanvullen.

Zodra het kind een situatie ontmoet zal het op zoek gaan naar herkenning ervan en omgang ermee. Het zal in zich de bijpassende schema's activeren voor functionele omgang. Vraagt de situatie evenwel nadere aandacht, dan zal het zijn bewust niveau inschakelen. In zijn werkgeheugen worden dan de geactiveerde schema-inhouden present gesteld om ze samen te voegen met de waargenomen werkelijkheidsgegevens. Zo worden op basis van intern aanwezige en extern aanwezige gegevens getracht tot een beste voorstelling te komen die kan leiden naar een antwoord en reactie. De intern aanwezige gegevens zijn het resultaat van ervaringen en informatie uit het verleden. De werkelijkheidsgegevens vormen wat in het heden beschikbaar is. Het antwoord en de reactie zijn wat voor de toekomst moet waargemaakt. De kwaliteit en het vermogen van dit samenvoegen en hanteren van mentaal voorgestelde informatie om tot nieuwe informatie te komen neemt gradueel toe. Waar aanvankelijk beelden worden gebruikt, worden nadien symbolen als woorden en cijfers als in de plaats van ingeschakeld. Symbolen waarvan de betekenis progressief toeneemt. Hieruit ontstaan begrippen die tegelijkertijd kernachtiger en zo abstracter worden en samenhangen reveleren. Zo ontstaat een denken dat gebruik maakt van syntheses en regels, dat losstaat van de tijd

en vooruit en terug kan lopen om iets te voorspellen en iets te verklaren, waarin met steeds meer elementen en factoren kan rekening gehouden worden en een benadering toelaat vanuit verschillende hoeken, ook los van zichzelf.

Zo gaan zuigelingen en peuters al heel snel op basis van eigen ervaringen en vanuit hun verkennende activiteit, een beetje als echte onderzoekers, theorieën ontwikkelen die hun kennen over kenmerken van dingen en levende wezens uit hun omgeving ordenen. Zoals begrijpen dat voorwerpen vallen als je ze loslaat en beseffen dat voorwerpen niet door elkaar heen kunnen maar elkaar in beweging brengen. Zo kan je jonge kinderen langer zien toekijken wanneer ze iets opmerken dat niet aan hun verwachte actie beantwoordt. Een ballon die vliegt en niet valt als je hem loslaat. Ook weten éénjarigen reeds dat levende wezens vanuit zichzelf in beweging kunnen komen en een eigen onregelmatige weg volgen om een doel te bereiken. Zo leren ze beweging als criterium gebruiken om iets al of niet als levend op te merken.

Ook is er bij jonge kinderen al heel snel in toenemende mate een zeker kennen en begrijpen van eigen gedrag en dat van anderen. Zo begrijpen tweejarigen reeds dat zij en anderen verlangens hebben en dat verlangens gedrag kunnen doen ontstaan. 'Ik koekje willen' en 'Ik blij

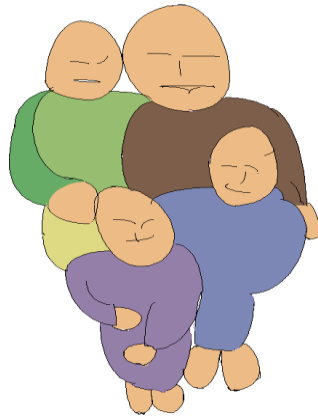
zijn koekje hebben.' Vanaf drie jaar beginnen kinderen woorden als denken, geloven, herinneren en vergeten te gebruiken wat wijst op een begin van bewust worden van wat zich in hen afspeelt. Vanaf vier jaar begrijpen kinderen dat hun eigen gedrag en dit van anderen zijn oorsprong vindt in wat zij elk geloven over de gegeven situaties en gebeurtenissen, ook als dit onjuist is.

Kinderen leren evenwel niet alleen van hun eigen verkennende ervaringen, veel nemen ze op en over van de ervaringen van anderen die hen in de vorm van vanzelfsprekende expressies en situaties worden voorgehouden. Ongunstige ervaringen en situaties, of van een mindere kwaliteit of kracht, worden dan weggelaten. Wat veiligheid en gezondheid bevordert, bijvoorbeeld onder de vorm van wat voedzaam is, wordt hen dan aangereikt. Vooral de manier om kennis te verzamelen en ze nadien te verwerken wordt sociaal en cultureel overgedragen. Wordt de realiteit zelf aangeboden om dingen te leren kennen, of wordt speelgoed aangeboden. Wordt de nadruk gelegd op zelfstandig denken of samen denken om tot een antwoord te komen. Wordt de nadruk gelegd op eigen gevoelens verwerken in wat je opmerkt en je antwoordt, of in juist dit niet te doen. Hoe wordt aanwezige know-how bij oudere kinderen en volwassenen gewaardeerd en hoe wordt ze optimaal ingeschakeld voor kennis- en denkontwikkeling. Wordt ze ingeschakeld rekening gehouden met de zone van naaste ontwikkeling waarbij

het kind iets kan mits hulp van een meer ervaren iemand. Wordt hierbij rekening gehouden met de mate en de vorm van hulp die past bij wat het kind behoeft. Wordt uitleg en instructie zo gegeven dat het kind zelf deze uitleg en instructie voor zichzelf kan overnemen, en via zelfspraak zichzelf stilaan kan instrueren. Wordt deze zo gegeven dat wat het kind reeds weet en kan aangevuld wordt, zodat zijn eigen reeds ontwikkeld schema kan groeien en evolueren.

Naarmate schema's worden gevormd en ingevuld, komen meer mogelijkheden voor het kind ter beschikking. Vooral ook omdat schema's pasklare antwoorden inhouden van wat iets is en hoe er mee om te gaan wanneer, waar en waarom of waartoe. De verworven schema's worden functioneel geactiveerd en houden zo het werkgeheugen vrij voor nieuwe opgaven en nieuwe strategieën. De schema's bieden hierbij een in omvang toenemende gegevensbank om sneller aan deze nieuwe uitdagingen te kunnen beantwoorden, omdat veel kan herleid worden tot wat reeds vertrouwd is. Zo kunnen naargelang de ken- en denkontwikkeling vordert, steeds krachtiger mogelijkheden bij het kind ontstaan. Bestaande processen gaan sneller en nieuwe worden beter ondersteund door wat het kind reeds verworven heeft. Zo slaagt het kind er steeds beter in specifieke activiteiten uit te voeren, maar ook tegelijk meer dan één activiteit voor zijn rekening te nemen. Zoals over iets anders praten, terwijl het iets doet.

Denken over je opvoeden



Brengt denken over je opvoeden je in verwarring ?

Of biedt het juist een meerwaarde ?

Denken over je opvoeden

Als ouder kan je nu en dan te maken krijgen met onzekerheid over je manier van opvoeden. Kan je nu en dan overvallen worden door angst, met de vraag of je het niet verkeerd aanpakt. Kan je gaan twijfelen of je omgang met je kind garant staat voor voldoende kansen bieden aan je kind om zich op een prettige manier te ontwikkelen. Vooral zo het minder vlot tussen jezelf en je kind, ontstaan er gemakkelijk vragen.

Opvoeden is geen gemakkelijke opgave. Je eigen opvoeding voldeed niet altijd, of is niet meer bruikbaar. Soms

kan je er enkel van leren hoe het niet moet en anders kan. Veel informatie is beschikbaar, maar spreekt elkaar soms tegen. Niet steeds ook is ze bruikbaar voor je eigen situatie met je kind. Je eigen intuïtie dan maar, die raakt evenwel zo gauw uitgeput.

Als ouder kan je er nu en dan behoefte aan hebben even stil te staan bij je opvoeden. Te kijken hoe ze verloopt, hoe je opvoeden uitwerkt op je kind en zijn ontwikkeling. Je kind dat telkens weer evolueert en groeit. Even terugkijken, om beter vooruit te kunnen zien. Alleen of met zijn twee. Te kijken wat goed was, en wat zwak. Welke kansen je opvoeden biedt voor de toekomst, maar ook welke gevaren ze inhoudt. Waar je moet bijsturen, wat je moet toevoegen en wat weglaten, wat vermeerderen en wat verminderen, waar je het anders moet en kan aanpakken. Hoe je misschien anders moet kijken, of anders moet reageren. Waarover je misschien anders moet denken. Waarvoor je misschien een andere omgeving moet bieden.

Soms verplicht je kind je tot nadenken, soms zijn omgeving. Soms laat je kind merken dat zijn ontwikkeling minder vlot verloopt. Je kind reageert dan gemakkelijk fysiek, emotioneel, expressief, of met gedrag en relationeel. Het kind voelt zich niet lekker, reageert gevoelig, uit zijn problemen, doet niet mee of anders, zit niet zo goed in de groep. Soms laat de omgeving merken het moeilijk te hebben met je kind. Je kind is zo vaak afwezig

of passief, of druk, of toont verzet, of is onzeker en angstig. De omgang met je kind verloopt dan moeilijk en stroef. Er zijn veel spanningen en conflicten. Men begrijpt je kind niet altijd, of zijn reactie.

Op zo'n moment stel je je vragen over je kind, maar ook over jezelf en je manier van opvoeden. Met denken tracht je dan zicht te krijgen én een antwoord te vinden. Vaak wordt dit een samen denken en praten : met je partner, je ouders, een vriend(in), een kennis. Soms ook met een professioneel iemand : een leerkracht, een (huis)arts, een psycholoog, een pedagoog, een advies- en begeleidingscentrum. Steeds zal direct of indirect je manier van omgaan met je kind aan bod komen. Soms om te zien wat fout ging, soms om hoe je je kind in zijn ontwikkeling beter zou kunnen begeleiden. Wat bijzonder is aan je kind. Wat je kind specifiek nodig heeft en hoe jij er gericht op zou kunnen inspelen. Het kind met zijn opvoedingsvraag, jij met je opvoedingsaanbod.

Soms is er geen specifieke aanleiding om bij je opvoeden stil te staan. Je praat dan bij gelegenheid binnen je familie- en kennissenkring over opvoeden in het algemeen. Hoe dit vandaag verloopt, wat er verandert, hoe het nog zou kunnen verbeterd worden. Wat de samenleving van ouders en hun kinderen verwacht. Of en hoe je daar als ouder en kind wil in meegaan. Zo tracht je te leren van anderen, bij anderen steun te vinden. Een klimaat van samen weten en doen op te bouwen, zodat je handelen

niet alleen door je gedragen wordt, maar ook door voor je betekenisvolle anderen. Zo voel je je zekerder, zo vind je samen je richting, je inhoud en je vorm als opvoeder.

Je kan dan een nood, een behoefte of een interesse ervaren andere ouders te willen ontmoeten om gedachten en ervaringen uit te wisselen. Dit kan dan herkenning en erkenning opleveren en een gevoel van steun en samenhang. Er is dan het gevoel met gelijken te maken te hebben die je pluservaringen bieden, tegelijk is er dan minder risico op tekort- of minervaringen die gemakkelijker optreden bij het invoeren van deskundigen.

Zo je als ouder stilstaat bij je opvoeden kan je tot de conclusie komen dat je het goed voor hebt en in dezelfde richting kan verdergaan met dezelfde inhoud en vorm. Je kan ook vaststellen dat je wel met een aantal vragen geconfronteerd wordt, maar niet onmiddellijk antwoorden hierop vindt. Dat je veel vragen hebt bij je manier van doen en even halt wil houden vooraleer verder te gaan. Dit om uit te zoeken hoe het best verder kan. Tenslotte kan je ook vaststellen dat de antwoorden die je vindt duidelijk maken best van richting te kunnen veranderen, een andere richting in te slaan met een daarbijhorende inhoud en vorm. Wens je een andere richting in te slaan, dan zal dit moeite kosten het oude los te laten, en inspanning vragen om je nieuwe aanpak ingang te laten

vinden, zowel voor jezelf als voor je kind. Enige volgehouden inspanning en de nodige steun, ook van jezelf, zal dan meer dan welkom zijn.

Denken over je opvoeden is niet enkel over het rationeel afstandelijke, ook het emotionele nabije kan hierin betrokken worden. Niet alleen kan je in je denken uitgaan van wat je oordeel is over iets, je denken kan ook uitgaan van wat je voelt en ervaart als wat stoort of wat ontbreekt. Zo kan je dan op zoek gaan naar hoe te denken en hoe te voelen, zodat vooruitgang mogelijk wordt.

Denken kan je helpen je opvoeden duidelijk te krijgen en duidelijk te maken wat hoe kan veranderd om het meer optimaal te maken voor jezelf en je kind. Opvoeden verloopt veelal intuïtief, althans voor een belangrijk deel, vanuit een impliciet denken over opvoeden. Op zich is dit positief en vraagt dit niet automatisch om verandering. Je denken kan evenwel dit intuïtieve in woorden vatten en het impliciete in verwoorde inzichten vertalen. Zo kan er meer zicht op gekregen en zo nodig meer greep. Als ouder heb je er meestal niet onmiddellijk weet van hoe erg je intuïtie en het impliciete gedragen wordt door een persoonlijke weten dat vanuit eigen ervaringen stilaan is ontstaan. Dit persoonlijk weten omvat zowel wat feit is, maar ook er eigen gevoelens, meningen en overtuigingen, en behoeften en verlangens zijn er in opgenomen.

Door duidelijkheid te scheppen, ben je in staat beter te overzien, te volgen en te sturen. Zo ben je in je gedachten in staat hoogte te krijgen en te hebben van wat zich in de werkelijkheid van de opvoeding afspeelt, van hoe je je kind tracht te begeleiden in zijn ontwikkeling. Op mentaal niveau beschik je hierdoor over een dubbel van wat zich in de werkelijkheid van de opvoeding tussen jezelf en je kind afspeelt. Zo kan je omgang met je kind bewuster verlopen en bewuster parallel worden opgevolgd, en richting, inhoud en vorm gegeven. Zo beschik je over een dubbel spoor : het spoor van het wat en hoe in de opvoedingsinteractie en het spoor van dit wat en hoe in je hoofd, dat je zo kan volgen en van hieruit kan sturen.

Het denken over je opvoeden om tot een grotere bewustheid van zich afspelende opvoedingsprocessen te komen, heeft nog een ander belangrijk voordeel. Onderzoek wijst uit dat we slechts kunnen opmerken vanuit een weten. Iets waarvoor je geen weten hebt, zal je niet gemakkelijk opmerken. Enkel vanuit een weten dat je je kind kan overvragen, kan je merken dat een kind moeilijkheden geeft omdat het niet aan je verwachtingen kan beantwoorden. Enkel vanuit een weten dat je je kind kan ontmoedigen om zijn grenzen te verleggen, kan je merken dat een kind passief afwachtend wordt en spontaan geen initiatieven neemt. Enkel vanuit een weten dat een kind er soms niet in slaagt aan wat je stelt tegemoet te komen, kan je merken dat een kind best wel moeite

doet. Maar dat het er gewoon niet in lukt, en je zo de indruk geeft van onwil, van je negeren of van verzet tegenover je. Zo geen weten, gemakkelijk geen opmerken en hier ook geen rekening mee kunnen houden of op kunnen reageren.

Denken over je denken over opvoeden

Als ouder stel je opvoeden vaak gelijk met je handelen naar je kind toe. Hoe je omgaat met je kind, zodat het zou kunnen groeien. Minder stel je opvoeden gelijk met een omgeving scheppen voor je kind waarin dit groeien optimaal kan verlopen. Nog minder denk je eraan dat opvoeden vaak te maken heeft met je denken over je kind, over jezelf, over je opvoedende omgang, over de opvoedende context en het opvoedend denkkader waarin dit opvoeden best plaatsheeft. Nochtans kan vastgesteld worden dat je opvoedend handelen en de opvoedingsomgeving die je aanbiedt erg bepaald worden door je opvoedingsdenken. De opvoedingsomgeving en je opvoedingshandelen zijn de vertolking van je opvoedingsdenken. Stel dat je er vanuit gaat dat een kind nog niet in staat is tot enige zelfstandigheid, zo zal je een omgeving creëren waarin veel voor het kind geregeld wordt en zal je in je omgang je kind voortdurend zo helpen dat op zelfstandigheid weinig of geen beroep wordt gedaan en het kind zo hiertoe niet gestimuleerd wordt.

Je denken over opvoeden is meestal een heel persoonlijk denken, dat stilaan gegroeid is op basis van je persoonlijk opvoedingservaren en op basis van verkregen en ingewonnen informatie. Het is geen onpersoonlijk weten over opvoeden, maar een persoonlijk denken waarin jezelf gesitueerd bent. Namelijk wat voor je opvoeden betekent, hoe je aan opvoeden doet, wanneer je opvoeden gevraagd wordt en wanneer jezelf je opvoeden aanspreekt. Zo wordt je concreet opvoeden voortdurend gekleurd en bepaald door dit persoonlijke opvoedingsdenken. Het wordt er door omringd en door onderbouwd. Het wordt er tegelijk door gewettigd en door begrensd. Als kind heb je, bijvoorbeeld, erg afgezien van de vele krenkingen die je deel waren. Vaak kreeg je te maken met kritiek, met verwijten en beschuldigingen, met teleurstellingen van je omgeving in je. Als ouder kan je hieruit geleerd hebben dat op die manier niet kan opgevoed worden, rekening houdend met de gevolgen die je jarenlang met je meedroeg in je zelfbeeld en eigenwaardegevoel en die nog altijd hun effect laten voelen. In je eigen opvattingen over opvoeden heb je dan ook elke vorm van krenking geweerd. Elke erkennende reactie naar je kind wordt gewettigd door je denken en een andere reactie wordt erdoor begrensd. Je kind zal nooit ervaren dat het wordt aangevallen op zijn mening, zijn gevoelens en zijn behoeften en om wie of wat het is.

Dit persoonlijk denken is in elk van je reacties en uitingen naar je kind toe terug te vinden. Het loopt er doorheen

als een rode draad, een leidraad. Het vormt de synthese van al je weten en je know-how over opvoeden. Wat het voor je is, hoe het is opvoeden, waar, wanneer en tegenover wie opvoeden aan bod komt, wanneer iets in jezelf tot opvoeden beweegt. Het is het denken dat actief is als je opvoedend bezig bent, vaak impliciet, zonder dat je het zelf opmerkt. Een opvoedende situatie of een opvoedende interactie met je kind zal dit denken activeren, zodat het mee je reactie en expressie inhoud en vorm zal geven en tegelijk de grenzen hiervan zal aangeven : wat wel, wat niet, hoe wel, hoe niet, wanneer wel, wanneer niet, waar wel, waar niet, tegenover wie wel, tegenover wie niet, waarom wel, waarom niet, waartoe wel, waartoe niet. Als je kind iets stuk maakt, zal je niet onmiddellijk reageren op dit stukmaken. Maar zal je de situatie vertalen als een opvoedingsgebeuren. Je kind dat nog onvoldoende besef heeft over wat breekbaar is. Je zal je kind aansporen tot voorzichtigheid door duidelijk te maken hoe iets stuk gaat. Je zal trachten herhaling te vermijden door wat voor het kind te gemakkelijk breekbaar is buiten bereik te plaatsen.

Je bewust worden van wat impliciet aanwezig is en geactiveerd wordt om te reageren op een opvoedingssituatie kan je erg behulpzaam zijn. Je eigen opgemerkte reactie kan je hierbij helpen om je impliciete denken hieruit af te leiden.

Denken over opvoeden

Als ouder kan je niet alleen interesse hebben meer te weten over je opvoeden en je denken over opvoeden, ook kan je nieuwsgierig zijn naar hoe in het algemeen gedacht wordt over opvoeden, in het bijzonder in de huidige samenleving. Wat centraal stellen bij opvoeden, hoe als opvoeder tewerk gaan, waarover gaat opvoeden. Welke denkevolutie is over opvoeden merkbaar in de samenleving. Wat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Wat zeggen pedagogisch deskundigen.

Zo blijkt dat in het verleden opvoeden vaak moralistisch werd benaderd. Het ging om het bijbrengen van waarden en het leren omgaan met normen. Vandaag zien we eerder een psychologische benadering. Het gaat om het begeleiden van de ontwikkeling op verschillende vlakken, het gaat om het bieden van ontwikkelings- en groeikansen. Het moet het kind toelaten kwaliteiten te ontdekken en zich eigen te maken. Kwaliteiten die het tot uiting kan brengen en opnemen in zijn gedrag en zijn expressie. De kwaliteiten die het vertoont moeten een meerwaarde voor het kind in groei toelaten en moeten in zijn omgang terug te vinden zijn. Opvoeden niet tot een handelen dat goed is, en niet weg van wat slecht is. Maar opvoeden tot een handelen dat een meerwaarde inhoudt, weg van een handelen met een min- of minderwaarde. Een meerwaarde voor zichzelf, voor anderen, voor de omgeving, voor de toekomst. Een omgang

waarin meer kwaliteit en meer kwaliteiten. Samen met deze evolutie kan een overgang opgemerkt worden van het beoordelen van het gedrag van een kind in ontwikkeling naar het accent op waardering van gedrag voor wat erin reeds aan kwaliteiten en kwaliteit aanwezig is. Tegelijk is er ruimte voor het waarderen van het kind voor de competenties die het reeds ontwikkeld heeft om dit kwaliteitshandelen mogelijk te maken.

Lange tijd draaide het anderszijds in het opvoeding rond macht, later vertaalt in gezag. Het ging om wie de leiding had en wie volgbaar diende te zijn. Of het ging om wie afhankelijk was en behoefte had aan gezag. Zo ging een autoritaire opvoeding over in een anti-autoritaire opvoeding, maar bleef het tegelijk draaien om meer of minder macht. In de hedendaagse gedachtegang evenwel kan macht moeilijk een kwaliteit genoemd, gezag iets gemakkelijker. Veeleer lijken het middelen. Verantwoordelijkheid, aandacht en zorg tot uiting komend in je gedrag lijken daarentegen beter de toets van kwaliteit en kwaliteiten te doorstaan.

Pas recentelijk zag men in dat opvoeden ook om iets anders kon gaan. Zo stelde men kindgerichtheid en steun centraal, maar aangevuld met eisen en controle. De steun op relationeel vlak, aangevuld met de controle van het kindgedrag werd autoritatieve opvoeding genoemd.

Er kwam aandacht voor een goede band met het kind, en binnen deze relatie kon het kind aangesproken worden op zijn gedrag. Dit tweedimensioneel model kan best volledigheidshalve nog aangevuld met een derde, een contextuele dimensie. Een dimensie die aangeeft dat het in de opvoeding draait of gaat om ontwikkeling en de begeleiding hiervan, ondersteund met een erbij passend denkkader.

Vandaag stelt men zich steeds meer de vraag wat samen met de ontwikkelingsdimensie die inspeelt op de ontwikkelingsbehoeften van het kind, in de opvoeding centraal kan komen staan. Genoemd worden dan genegenheid en aandacht, veiligheid en vertrouwen, respect en erkenning, communicatie en overleg, tolerantie en gelijkwaardigheid, openheid en samenwerking, ruimte en kansen, tijd en integriteit, authenticiteit en eigenheid, rechten en verantwoordelijkheid, nabijheid en ondersteuning, dragend en draagvlak, zelfactiviteit en contextbetrokkenheid. Wellicht zal een meerdimensioneel model waarin meerdere van die kwaliteiten samenkomen de meest optimale kansen bieden voor ontwikkeling en de begeleiding ervan. Als ouder kan dan nagedacht hoe dit door je eigen inbreng in de omgang met je kind mogelijk te maken.

In onderzoek wordt vaak gezocht waar opvoeden in essentie best om kan draaien of ook om kan draaien. Re-

cent kwamen begrippen als co-regulatie, agency, ondersteunend opvoeden, verbindend opvoeden en schema-pedagogie op de voorgrond. Hoe ze in je eigen opvoedene integreren.

In de opvoeding wordt ook vaak gekeken naar volwassenen die als model kunnen functioneren. In de samenleving treffen we personen aan wiens handelen getekend is door een of meer specifieke kwaliteiten. Het gaat om handelen dat gekenmerkt is door een grote kennis en wijsheid, of door een grote constructiviteit, door betrokkenheid, of door een mooiheid, of rechtvaardigheid, of door een synthesevermogen, of door een grensverlegging en vooruitgang, of nog door iets te laten doorgroeiën zonder het geweld aan te doen. Als opvoeder kan het interessant zijn te overdenken wat dit handelen dan zo waardevol maakt en hoe dit in de ontwikkelingsbegeleiding van je kind op te nemen en te integreren.

In het denken over opvoeden kan ook nagedacht over hoe je kind toe te rusten om zich optimaal in de samenleving te kunnen integreren. Maar ook hier is een belangrijke evolutie merkbaar. Waar dit voorheen de meest gestelde vraag was, is er een verschuiving naar de vraag : hoe de maatschappij beter kan inspelen op het individu en zijn integriteit. Hierdoor ontstaat er meer ruimte voor het individu en zijn eigenheid, en vermindert of verdwijnt de druk om zich te schikken en in te passen in de

samenleving, soms ten koste van zichzelf en zijn welbevinden. Vanuit de samenleving is er meer aandacht en ruimte voor verscheidenheid. Als individu kom je soms meer tot je recht omwille van je persoonlijkheid, dan omwille van je gelijkvormigheid. Dichter bij jezelf functioneren kan je soms meer valoriseren dan een onpersoonlijke manier van zijn en doen.

Denken over je opvoeden en opvoeden

Door je concreet en meer algemeen denken over opvoeden kan je jezelf als opvoeder en je opvoeden beter situeren. Zo kan je jezelf voor een aantal opvoedingsaspecten beter plaatsen. Zien waar je je ergens bevindt, gaande van nog afwezig zijn van dit aspect tot het optimaal aanwezig zijn van dit aspect in je omgang. Zo kan je voor jezelf ook beter een visie over opvoeden ontwikkelen, je objectieven beter formuleren, en je benadering en omgang beter afstemmen. Zo kan je zien waar je nog aandacht en werk aan kan besteden. Kan je achterhalen op welke wijze dit alles beter kan afgestemd.

Zo, onder meer, waar sta ik met mijn opvoedingsdenken, welke richting kan ik verder uit en op welke manier. Waar sta ik met de opvoedingsomgeving voor mijn kind, waarheen kan het nog verder en hoe. Waar sta ik met mijn opvoedingshandelen, wat zijn aandachtspunten in welke richting en hoe pak ik dit concreet en specifiek gericht op.

Op deze manier kan je opvoeden telkens nog aan kwaliteit en kwaliteiten winnen. Kan je ervaren over meer mogelijkheden te kunnen beschikken dan deze die je gewoontegetrouw aanwendde.

Vandaag is veel informatie over opvoeding beschikbaar. Als ouder weet je vaak niet wat te volgen. Het kan hierbij een goed idee zijn zelf na te denken over wat je aange-reikt krijgt en na te gaan of je er iets uit kan leren en wat je ervan kan gebruiken.

Samen denken over opvoeden

Als ouder heb je elk je eigen idee gevormd wat opvoeden is en hoe je dit kan oppakken. Deze ideeën kunnen erg overeenstemmen, ze kunnen ook erg verschillen. Meestal zal er een zekere overeenstemming zijn. Het is dan de vraag hoe groot deze overeenstemming is en of ze niet groter kan gemaakt worden. Misschien kom je tot de vaststelling dat net in het verschil in benadering van je kind een meerwaarde kan ervaren worden.

Van ieders eigen invulling van wat opvoeden is, zal het afhangen of je de reactie van je partner als opvoedend zal ervaren of eerder van een andere aard. Ook al is op zo een moment de reactie van je partner door hem- of haarzelf opvoedend bedoeld. Zo kan je kind bekritisieren voor je een opvoedende bedoeling inhouden, terwijl je partner het alleen maar ervaart als stoom afblazen van

je, dat jezelf enkel oplucht, maar je kind niet helpt. Omdat het kind zich dan enkel wenst te verdedigen en niet open staat voor inzicht en eigen bijsturing.

Ouders trachten vaak met elkaar te praten en samen te denken om tot een overeenstemming te komen. Op crisismomenten kunnen ze dan ervaren hoe sterk deze eenheid is en of ze het dan toch niet elk op hun manier aanpakken en zo uit elkaar drijven. Als ouder kan je je over het niet solidair zijn van je partner erg druk maken, of je teleurgesteld voelen. Dit wakkert het verschil vaak nog aan, zodat ieders stijl en benadering nog sterker geprofileerd wordt.

Slechts wanneer je dit verschil onder ogen kan zien en kan aanvaarden, ontstaat er ruimte voor toenadering en een echt samendenken. Het gezamenlijk aanpakken voor wat gaat, het afzonderlijk waar nodig en het niet anders lukt. Zo kan vanuit een gezonde eigenheid vanuit een eigen denken over opvoeden, een gezamenlijke opvoedingsomgang opgenomen worden, waarin men tot delen in denken en doen kan komen.

Onderzoek wijst uit dat kinderen vooral hinder ondervinden van onduidelijkheid en instabiliteit. Als wat samen en apart is voor het kind duidelijk is en niet herhaaldelijk door elkaar gegooid wordt, kan het voor het kind gunstig

zijn volwassenen aan te treffen die niet enkel met woorden maar ook met hun handelen vertolken waar ze voor staan.

Opvoedend denkspoor

Omdat opvoeden vaak geen kant en klare oplossingen toelaat, zal je automatisch vaak een beroep doen op denken en samen denken. Dit kan je dan helpen een antwoord en een reactie te vinden met een meerwaarde.

Je kan het ook zo bekijken : dat je handelen steeds sa- mengaat en onderbouwd is door een erbij horend, niet steeds bewust denken. Door dit impliciet denken te leren kennen, kan je bewust continu en parallel je handelen gepaard laten gaan met een erbij horend nu bewust en zo optimaal mogelijk denken.

Meteen biedt dit een antwoord op de thans vaak gestelde vraag : of ouders niet langer spontaan mogen doen in de omgang met hun kind en niet best hun intuïtie volgen. Ook al ga je er vanuit dat je handelen niet doordacht is, toch steunt dit op een persoonlijk denken en weten. Doordat je je van dit denken weinig of niet bewust bent, lijkt dit spontaan. Vanuit de vaststelling dat je hoe dan ook toch denkt bij het opvoeden, kan je het wellicht beter bewust maken, zo krijg je beter zicht op zijn gebruikswaarde. Zo kan je, zo je het wenst, het door reflectie of terugdenken bijstellen en het door begeleidend

en vooruitdenken (meta)cognitief sturend aanwenden bij je opvoeden.

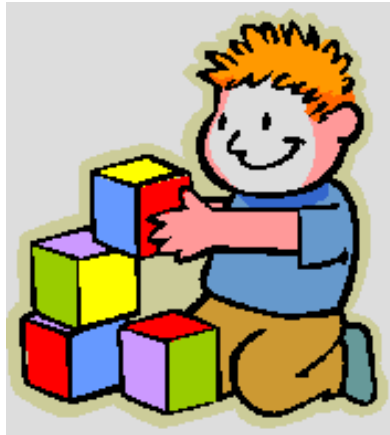
Hiertoe zal je steeds meer de noodzaak voelen naarmate het minder vlot met de ontwikkeling en de begeleiding van je kind, naarmate er meer spanningen zijn en meer conflicten die dreigen te escaleren. Met je denken zal je dan trachten te volgen wat er gebeurt, zoals bij monitoring plaats heeft, en trachten na te gaan hoe je wat gebeurt kan beïnvloeden.

Zo wijst recent onderzoek van de universiteit van New York uit dat ouders een beter geheugen hebben voor opvoedingsgerelateerde informatie. Wanneer ze nadenken over opvoeding kunnen ze beter onthouden, dit zou mogelijk ook evolutionair gunstig kunnen zijn.





Doordenkertjes



Even stilstaan bij het opvoeden van elke dag,
brengt je misschien op nieuwe ideeën.

Deze doordenkertjes gaan voorbij aan het opvoedingshandelen van elke dag. Ze houden even stil bij de spontaniteit van het handelen als ouder, opvoeder of leerkracht. Ze bieden ruimte aan reflectie die het spontaan handelen kan verrijken, nuanceren of meer onderbouwen. Aan elk om erin te vinden wat bruikbaar is en inspireert.

Wanneer wat een kind zich voorstelt overeenkomt met wat ouders voor hebben is er minder kans op spanning. Spanning ontstaat zodra een kind zich iets anders voorstelt dan zijn ouders voor hebben.

In de opvoeding wordt kwantiteit wel eens verward met kwaliteit. In werkelijkheid kan kwantiteit kwaliteit wel eens in de weg staan en houdt kwaliteit soms beperking van kwantiteit in.

In een tijd van rusteloos zoeken naar het perfecte, ook in de opvoeding, mag het rustvol vinden van het imperfecte niet vergeten worden.

Een kind stuurt zijn ouders in de opvoeding vaak bij. Dit omdat de eigenheid van het kind vraagt om een eigenheidpassende benadering, ook omdat de ontwikkeling van het kind vraagt om een fasepassende benadering, verder omdat de leefsituatie van het kind vraagt om een situatiepassende benadering, en tenslotte omdat de levenservaringen van het kind vragen om een ervaringpassende benadering.

Als ouder keuzes maken voor het kind wordt steeds moeilijker, ouders opteren er meer voor in dialoog hun kind te ondersteunen in het weten maken van eigen keuzes.

Opvoeding wordt vaak met iets anders verward. Nagaan waarmee het zou kunnen worden verward, kan maken hierin niet te vervallen.

Opvoeden kan omschreven worden als verbindend werken met respect voor eigenheid.

Opvoedingscompetentie is voortdurend impliciet in ontwikkeling, hier expliciet aandacht aan besteden kan een meerwaarde inhouden.

Opvoedingsprocessen houden een hele reeks van andere processen in, zoals zorg-, begeleidings-, ondersteunings-, beïnvloedings-, communicatie-, relatie-, groeps-, sociale-, maatschappelijke-, keuzeprocessen. Deze processen weten onderkennen en optimaliseren kan een bijdrage leveren aan het opvoedingsproces.

Als opvoeder hou je van duidelijke lijnen, soms loop je het risico tussenschakels en -stappen over te slaan.

Opvoeden kan je laten beginnen bij jezelf, je ideeën, voorkeuren, gevoelens en wensen. Opvoeden kan je ook laten beginnen bij je kind, zijn beelden, voorkeuren, gevoelens en wensen.

Steeds duidelijker wordt hoe neurologische processen gedrag beïnvloeden. Niets minder is waar bij de ontwikkeling van je kind en de opvoeding die je je kind biedt.

Als hersencellen niet erg communiceren, doen gedachten dit ook niet, en communiceren mensen ook niet gemakkelijk. Als hersencellen erg communiceren, doen gedachten dit ook, en communiceren mensen voortdurend.

Wie meer in staat is tot impliciet patroonleren, als onbewust complexe patronen weten voorspellen, is gemakkelijker cultuur- en geloofgevoelig, waarbij een centrum patronen creëert om orde te scheppen, zo blijkt uit neurowetenschappelijk onderzoek van Georgetown University. Het impliciet leren van patronen vormt zo een basis voor het ontwikkelen van ordenende overtuigingen, zo bleek. Bij kinderen die onbewust patronen in de omgeving opmerken, bleek dat er meer kans was dat hun geloofgevoelig zijn toenam naarmate ze ouder werden, zelfs in een niet-gelovige omgeving. Bij kinderen die hier toe niet in staat waren, was er meer kans op een geloofsgevoelige afname.

In de omgang bestaat het gevaar iets graag naar iets herkenbaars op zijn niveau te trekken of er toe te willen herleiden, om te vermijden zich anders minder te voelen.

Leren uit ervaring als algemeen beginsel : recent bleek uit onderzoek van de Universiteit van München dat zelfs eencellige slijmzwammen functioneren op basis van geheugen, ook al hebben ze geen hersenen. Bij het vinden van voedsel slaan slijmzwammen informatie op over de vindplaats in het netwerk van buizen waaruit ze bestaan. Ze maken stofjes aan op de vindplaats van voedsel die de buizen waaruit ze bestaan in die buurt verbreden en de beweeglijkheid van de zwam doen toenemen. Dit om voedsel vol-

gende maal sneller te bereiken en in die richting te bewegen.

De ontstane architectuur is zo een herinnering aan het verleden. Deze ontdekte eenvoudige vorm van intelligentie zou zo een prototype kunnen vormen voor meer complexe levensvormen met een zenuwstelsel en hersenen en hun ontwikkeling.

Activerings*dialogoog*



Je wil dat iemand bij voorkeur zo iets waarneemt en zo reageert.

De ander gaat hier wel of niet op in.

Wanneer je met iemand praat of omgaat doe je hem of haar opeenvolgende activeringsvoorstellen. Dit is wat je bij hem of haar wil activeren om iets zo waar te nemen en betekenis te geven en om vervolgens zo hierop te reageren. De ander kan op deze activeringsvoorstellen ingaan. De ander kan ook niet op deze activeringsvoorstellen ingaan. Hij of zij kan dan in je activeringsvoorstellen op zoek gaan naar wat hij of zij bij voorkeur wil activeren en j ou als activeringsvoorstel wil formuleren. Het is ook mogelijk dat de ander weinig of niet luisterbereid is en zelf kiest voor een activering wat hij of zij jou als active-

ringsvoorstel wil formuleren in zijn handelen en expressie naar je toe. Jij kan op dit activeringsvoorstel dan ingaan, of zelf op zoek gaan in zijn voorstel naar wat te activeren, of los van dit voorstel tot een eigen activering komen.

Je wil niet dat je kind nog zo laat naar een vriend toe gaat. Je zegt het zodanig dat je neen duidelijk is en je mag verwachten dat het bij je kind zijn opgeven van zijn plan tot gevolg zal hebben. Je kind vindt evenwel je verzoek onredelijk en dringt bij je aan op je neen terug te komen en hem alsnog te laten vertrekken, dit na ingezien te hebben hoe onredelijk je bent. Jij oordeelt evenwel helemaal niet onredelijk te zijn, integendeel. Je vindt je kind ondanikbaar en niet realistisch. Eerder op de dag was hij reeds bij zijn vriend en nu nog vertrekken betekent onmogelijk tijdig op het afgesproken uur terug kunnen zijn. Je vindt het niet acceptabel dat hij nu nog vertrekt en je blijft bij je neen.

Je activeringsvoorstel van neen werd door je kind opgevat als onredelijkheid. Zijn activeringsvoorstel van onredelijkheid werd door je opgevat als ondanikbaar en niet acceptabel. Wat je kind en jij maakt van wat je als voorstel wordt gedaan, bepaalt je reactie. Hij protesteert vanuit de door hem waargenomen onredelijkheid van je. Jij blijft bij je neen vanuit zijn niet realistisch zijn.

Elk doet zijn best bij elkaar iets te activeren wat een gewenst antwoord zal opleveren. Op je eerste neen wens je een opgeven van zijn plan naar zijn vriend toe te gaan, uitlokken. Met zijn suggestie van onredelijkheid, wenst hij beroep te doen op je redelijkheid en je tot een ja-antwoord bewegen. Met je suggestie van ondankbaarheid en onrealistisch zijn wens je definitief te bereiken je neen-antwoord te accepteren. Telkens tracht je bij elkaar iets te activeren dat de ander moet toelaten aan je tegemoet te komen. Bij nader toezien tracht je elkaar niet rechtstreeks tot reactie te brengen, maar tracht je bij elkaar iets op te wekken wat die reactie moet toelaten of tot stand brengen.

In interactie en dialoog met iemand bied je tegelijk heel wat activeringsvoorstellen aan. Veel hierover is gekend uit communicatie-onderzoek, zij dat het daar op een andere wijze wordt geformuleerd in een andere context. Zo weten we dat naast wat je concreet zegt, je ook iets zegt over jezelf, over de ander, over je verhouding tot elkaar en wat je van elkaar verwacht. Tevens zeg je ook iets over de contextsituatie en over je gehanteerd denk-kader. Dit alles wordt in feite als voorstel naar de ander toe geformuleerd.

De toehoorder kan op het concrete en impliciete ingaan door overeenkomstige schema's in zich te activeren. Hij kan ook niet akkoord gaan of niet gelukkig zijn met je voorstellen en er een of meerdere van negeren of aan

voorbijgaan, mogelijk omdat het niet goed voor hem uitkomt of niet voordelig is voor hem. Hij of zij is dan doof, blind of ongevoelig hiervoor. De toehoorder wil dan vaak zijn invulling handhaven of opleggen en houdt geen rekening met wat jij aangeeft of voorstelt. Deze keuzevrijheid van de toehoorder wat te beluisteren en op wat te reageren op basis van wat geactiveerd wordt in hem, maakt het een hele opgave voor de spreker zich zo te uiten dat de ander zou luisteren en zou reageren zoals je zou wensen door het overeenkomstige in hem- of haarzelf te activeren.

Je uit je teleurstelling naar je kind voor iets dat het alsnog niet gedaan heeft. Je hoopt hem zo wakker te schudden alsnog te doen wat van hem verwacht wordt. Je laat tegelijkertijd merken dat niet enkel wat hij nog niet gedaan heeft je tegenvalt, maar dat je ook van hem geschrokken bent en hij je erg tegenvalt. Je kind vindt dit heel erg onterecht wat je laat horen. Hij activeert in zichzelf wat hij de laatste tijd allemaal voor inspanningen reeds gedaan heeft om je tegemoet te komen. Hij ziet zichzelf als heel tegemoetkomend en in feite te vriendelijk, zeker wanneer hij zo een uitval van je voorgeschoteld krijgt. Vanuit zijn geactiveerde 'er wordt misbruik gemaakt van mijn te vriendelijk zijn', kiest hij ervoor helemaal niet in te gaan op je aandringen. Hij ervaart dat hij zich te veel laat doen en zich te veel onder druk laat zetten. Je activeringsvoorstel waarin je je zoon voorstelt als tekortschietend, wordt door je zoon niet als dusdanig ervaren. In plaats van dit

voorstel van tekortschietend te zijn over te nemen,ervaart hij zich misbegrepen en miskend. Wat hij in zichzelf activeert helpt helemaal niet voor de uitvoering van wat je van hem verwacht.

Soms ben je erover verbaasd dat wat jij vraagt geen antwoord of gevolg krijgt. Terwijl even later wat een vriend of vriendin van je kind vraagt enthousiast wordt beantwoord en uitgevoerd. Die ander slaagt er blijkbaar in iets te activeren in je kind dat hem of haar doet reageren. Dit zou de context kunnen zijn, of de ideeën die samen met de vraag worden meegegeven. Geen dwingende context, maar een vriendelijke context. Geen doffe ideeën, maar speelse, bijvoorbeeld. Deze context en deze ideeën schudden je kind wakker en maken het bereid te antwoorden en te reageren op de vraag. Je context en je ideeën worden niet geaccepteerd als voorstel. Het kind legt ze naast zich neer. Meteen ontbreekt de nodige dynamiek om bereidheid als schema bij zich als kind te activeren om op je vraag te reageren.

Als ouder geef je vaak iets aan wat niet kan. Tot je verrassing kan je dan merken dat je kind hierop reageert met te zeggen dat je het zelf ook doet. Je kind tracht dan verlegenheid met de situatie in je te activeren zodat je zou inbinden. Het aanvaardt geenszins je voorstel van te veranderen, het verandert dit in een voorstel zelf te veranderen en tracht door je verlegenheid te activeren te bereiken dat je je eis naar hem of haar toe laat vallen.

Over het algemeen kan je als ouder merken dat wat je naar je kind toe zegt en doet meer effect zal hebben naarmate de manier waarop je het aanpakt minder weerstand, zich gekwetst voelen, boosheid en verdediging activeert. Maar je het veeleer op zo een manier aanpakt dat het bereidheid, zich erkend voelen, tevredenheid en medewerking activeert, dit zo mogelijk in een vriendelijke context met aansprekende ideeën.

Dit geldt ook voor jezelf. Soms doet je kind je een negatief activeringsvoorstel. Hij of zij erkent je gezag niet, vindt je zo zo maar een ouder, weigert te doen wat je vraagt. Je kan je hierover behoorlijk boos maken en 'dwingen' in je activeren. Je kan er ook voor kiezen je niet miskend te voelen, maar zijn opmerkingen te zien als een probleem dat je kind met zichzelf heeft om de passende schema's in zichzelf te activeren om op je te reageren. Je kan er zelf voor kiezen je schema rustig blijven te activeren en je tot je kind wenden met de vraag wat er aan de hand is dat het zoveel negativiteit geactiveerd heeft. Zo kom je er misschien achter dat je kind achterstelling geactiveerd heeft en daarom weigert op je vraag in te gaan. Zo je je kind kan duidelijk maken dat wat je het vraagt ook voor de anderen geldt, kan het er zichzelf wellicht toe bewegen vanuit zijn gede-activeerd achterstellingsgevoel en geactiveerd gelijkheidsgevoel op je in te gaan.

Naast activeringsvoorstellen die je iemand kan doen, kan je, zoals in het voorbeeld naar voor kwam, ook de-activeringsvoorstellen doen. Zo hoop je dat wanneer iets eerder foutgelopen is, hier een einde aan kan gesteld worden en er ruimte vrijkomt voor een gunstiger wisselwerking. Om hiertoe te komen, moet vooraf soms een en ander losgelaten en gede-activeerd worden. Zolang dit geactiveerd blijft of telkens wordt, kan geen gunstige wisselwerking worden verwacht. Dit de-activeren kan via wat jij voorstelt. Dit de-activeren kan ook de ander zelf, om zo ruimte te creëren om iets gunstiger te laten activeren, of zelf te activeren. Het de-activeren en activeren kan met andere woorden samengaan. Waarin het een de basis vormt voor het ander : het de-activeren wat het activeren toelaat, of het activeren wat het de-activeren toelaat.

Het kan een voordeel zijn zelf als ouder de geactiveerde gedachten, gevoelens en behoeften bij je kind in te schatten. Het kan tevens een voordeel zijn zelf te ontdekken wat in wat je hoe zegt en doet in je kind specifieke gedachten, gevoelens en behoeften activeert. Het zijn deze gedachten, gevoelens en behoeften die het kind aanwendt in zijn reactie naar je toe. Het kan ook een voordeel zijn je kind bij te brengen geactiveerde gedachten, gevoelens en behoeften bij iemand in te schatten, bijvoorbeeld bij jou. Het kan bovendien een voordeel zijn je kind zelf te leren ontdekken wat in wat het hoe zegt en doet bij iemand specifieke gedachten, gevoelens en

behoefte activeert. Gedachten, gevoelens en behoeften die naar het kind toe worden aangewend in de reactie naar hem of haar toe.

Je kind doet echt vervelend juist op een moment dat je zelf al erg gespannen bent. Omdat het kind geen reactie van je krijgt, doordat je echt aan rust toe bent, gaat het nog meer aanklampen. Dit ergert je dan zo dat je kind geen greintje rekening houdt met je en je gemoedstoestand, dat je je kind wegstuurt. Het kind begrijpt helemaal niet wat het overkwam. Het had helemaal geen inschatting van je reeds overbelast voelen. Het begreep tevens niet dat het door zijn opeisen van je, je afwijzing activeerde.

Om je kind hierbij te helpen kan je je kind een inkijk geven in wat reeds geactiveerd is bij je, tevens kan je je kind duidelijk maken wat het in je activeert door wat.

Zo kan je je kind zonodig tijdig zeggen dat je erg gespannen en oververmoeid bent. Zo kan je je kind ook duidelijk maken dat je opeisen je gemakkelijk prikkelbaar maakt. Het kan dan belangrijk zijn je kind uit te leggen hoe het toch op je een beroep kan doen zonder je nog meer gespannen te maken. 'Vraag het seffens nog eens opnieuw, dan kan ik er meer tijd voor nemen. Wil je dit voor me doen ?'

Naast je kind bij te brengen wat geactiveerd is bij iemand op welke manier, kan je het kind leren vertrouwd te maken met wat bij zichzelf geactiveerd is aan gedachten, gevoelens en behoeften en door wat van wat anderen uit de omgeving zeggen en doen dit geactiveerd wordt en door wat van zichzelf uit het iets activeert.

Je kind vindt zich gemakkelijk op. Het is voor hem dan niet steeds duidelijk dat dit samenhangt met het zich op dat moment bekritiseerd voelen. Door het kind te leren ontdekken dat zijn ruzie maken opduikt als het kritiek ervaart, kan je het kind leren hoe het kritiek kan vermijden. Door je kind te helpen door iets op zo een manier te zeggen en naar anderen te doen dat het niet tot kritiek aanleiding geeft, kan het gevoel bekritiseerd en zich aangevallen te voelen vermeden worden. Hierdoor kan dan zich opwinden en ruziemaken voorkomen worden.

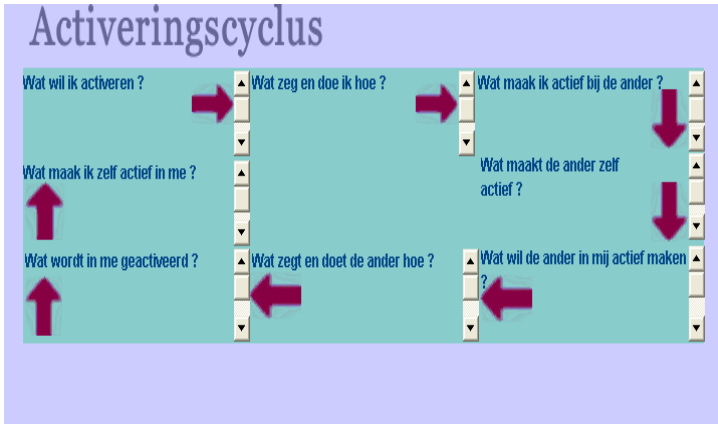
Het kan interessant zijn eraan te denken dat een gedrag, een expressie of een reactie niet alleen staat, maar ingebed is in een cognitief geheel of cognitief schema, als een gedachte-, gevoels- en dynamisch geheel.

Sommigen laten gemakkelijk iets in zich activeren op basis van wat iemand naar hen toe zegt of doet. Anderen verkiezen de voorrang te geven zelf te kiezen wat in zich te activeren bij wat iemand naar hen toe zegt of doet. Nog weer anderen trachten wat anderen activeren en

wat ze zelf activeren samen te voegen. De eersten reageren gemakkelijk op anderen en laten hun reactie veelal door anderen bepalen, de eerste toon. De tweeden verkiezen zelf te ageren en laten hun 'pro'-actie vooral door zichzelf bepalen, de tweede toon. Kinderen kan bijgebracht dat wanneer hun reactie gemakkelijk problemen oplevert, dan hoe te reageren minder door anderen te laten bepalen, maar meer zelf ervoor te kiezen hoe te handelen en hoe met een moeilijke situatie om te gaan. Zo hun gedrag niet te laten bepalen door wat ze willen vermijden, maar door wat ze willen bereiken.

Omdat je jongste kind vreest te worden overgeslagen als het aan beurt is, dringt het zich gemakkelijk voortijdig op. Dit wekt de wrevel op bij de twee andere kinderen. Deze dreigen herhaaldelijk hem helemaal uit te sluiten. Dit maakt je jongste kind zo opgewonden dat hij het spel voortdurend in de war stuurt. Zo tracht hij te vermijden niet aan de beurt te komen. Wat hij er evenwel niet mee bereikt, is dat hij nog een kans krijgt aan beurt te komen. Je kind had ook meer in zichzelf kunnen geloven en kunnen vertrouwen op de andere kinderen. Het had kunnen proberen door zich aan de regels en afspraken te houden en door een goede speelkameraad te zijn 'goodwill' te bewerkstelligen. Als het dan nog eens tijdig herinnert aan de beurtafpraak en zich niet tot verstoren laat uitlokken, heeft het wellicht meest kans aan beurt te komen.

Activeringscyclus



Directe en
indirecte
benadering
in de opvoeding



Je onderhandelen direct richten op het gedrag van je kind

of indirect richten op wat het omringt ?

De directe benadering in de opvoeding is gericht op het concrete doen en laten van het kind. Eigen aan deze benadering is dat je optreden als ouder rechtstreeks wordt gericht op het al of niet handelen van je kind.

Er is geen aandacht voor het kind op zich, of voor de gedrags-situatieve omgevingselementen. De tussenkomst is meestal beperkt, terzake, zakelijk en onmiddellijk. Gefocust op het gedrag of de afwezigheid ervan.

De directe interactie is aangewezen zo er momentaan duidelijkheid, zekerheid en begrenzing gevergd worden, zonder negatief in te werken op kind of omgeving.

Typerend direct onderhandelen is :

Duidelijk met het kind afspreken zodat het precies weet wat kan en wat niet.

Regels consequent toepassen.

Praten met het kind bij het opstellen van gedragsregels.

Plaats en tijdstip aangeven voor bepaald gedrag.

Waar nodig begrenzend tussenkomen.

Gewoonten en gebruiken als vanzelfsprekende reacties aanreiken.

Direct onderhandelen is vooral bruikbaar zo :

Zo er hier en nu duidelijkheid, zekerheid en begrenzing nodig zijn.

Zo het inwerken op het kind niet lukt of niet voor de hand liggend is.

Zo de situatie niet zomaar kan veranderd of kan aangepast aan het kind.

De indirecte benadering in de opvoeding is gericht op de persoon en de belevingswereld van het kind en zijn fysieke en sociale omgeving.

Eigen aan deze benadering is dat je de ideale externe en interne omstandigheden en voedingsbodem wil creëren die ontwikkeling mogelijk maakt. Er is aandacht voor alles wat onrechtstreeks zowel in ruimte als in tijd op een of andere manier een positieve of negatieve invloed kan uitoefenen op het kind.

Belangrijke invalshoeken zijn :

- het uitbouwen van een positieve en open relatie waarin je als ouder je als persoon presenteert die het mens-zijn al in belangrijke mate realiseert en goed hoogte weet te krijgen van het kind;
- het creëren van een affectief goed klimaat dat 'persoonlijkheidsgroei' bevordert en
- het hanteren van leefsituaties zodat ze optimale kansen bieden tot zelfontplooiing van het kind.

Typierend indirect ouderhandelen is :

Luisteren naar wat er bij het kind leeft.

Het kind helpen bij het uiten van gevoelens.

Op een open wijze met het kind praten.

Creëren van een open klimaat met open communicatie.

Voorzien in ordening en regelmaat.

Spanningen bij kind trachten weg te nemen.

Een leefklimaat creëren dat persoonlijke groei bevordert.

Een positieve relatie uitbouwen met kind.

Sociale omgang met kind stimuleren.

Een goede omgang met kind nastreven.

Samenleven met kind waaruit spontaan ontwikkeling kan voortvloeien.

Identificatiemogelijkheden voor kind aanbieden.

Vrolijkheid en humor uiten.

Actieve openheid naar omwereld toe bevorderen.

Levensplan voor kind helpen ontwikkelen.

Indirect ouderhandelen is vooral bruikbaar :

Als basis die ontwikkeling van het kind mogelijk maakt.

Zo het kind erg omgevingsgevoelig is.

Volgens onderzoekster aan de Universiteit van Californië Alison Gopnik zijn er ouders die eerder handelen naar een vooropgezet ontwikkelingsdoel voor hun kind, dit zoals een timmerman. Ze hebben een bepaald type kind voor oog dat zich ontwikkelt tot ideale volwassene. Dit in tegenstelling tot ouders die gunstige omstandigheden voor hun kind creëren die eigen groei en ontwikkeling mogelijk maken, verschillend van andere kinderen en henzelf als ouders, dit zoals een tuinman. Het lijkt haar wenselijk dat de eerste benadering die uit vroeger onderzoek naar voor kwam, kan vervangen door de tweede benadering die meer in overeenstemming is met recent onderzoek. Volgens haar moeten ouders wat zich in het hoofd van hun kind afspeelt, niet vormgeven. Beter is dat ze hun brein alle mogelijkheden laten exploreren die de wereld hen biedt.

De situering van de directe en indirecte benadering tegenover elkaar kan door het ouderhandelen dat direct gericht is op het handelen van het kind te plaatsen tegenover het indirecte ouderhandelen dat zich afspeelt rondom het handelen van het kind. Dit laatste handelen kan betrekking hebben op de concrete gedragssituatie of de ruimere context, of op de relatie met het kind, of nog op het denkkader voor het ouderhandelen, ook genoemd het leef- en opvoedingsklimaat.

Het spreekt voor zich dat beide benaderingen aanvullend kunnen worden gebruikt. Dat naast aandacht die je geeft aan bepaald gedrag dat je al dan niet wil van je kind, je ook aan de situatie, relatie en klimaat in de omgang met je kind aandacht kan besteden. Toch zal je vaststellen dat je op bepaalde momenten directer moet optreden, terwijl op andere momenten een meer indirecte aanpak mogelijk of wenselijk is. Bij de directe benadering streef je een onmiddellijk resultaat na, bij de indirecte benadering kan effect verwacht worden op langere termijn.

Op de grens tussen direct en indirect bevindt zich het kind. Strikt genomen richt de directe benadering zich niet op het kind maar direct op zijn gedrag. Strikt genomen richt zich de indirecte benadering op de omstandigheden voor het gedrag. Als ouder kan je je natuurlijk tot het kind wenden dat een bepaald gedrag vertoont in bepaalde omstandigheden en het hierop aanspreken. Zo

kan je stellen dat het kind aanspreken en appèl doen op het kind eerder behoort tot de indirecte benadering. Er wordt dan van het kind verwacht dat het zijn gedrag bijstuurt, of er is aandacht voor het kind zodat het zijn gedrag kan bijsturen. Bijvoorbeeld, de vermoeidheid of de stress van het kind worden verminderd zodat het kind beter zichzelf kan bijsturen.

Zoek het direct en indirect ouderhandelen :

Rune, 5 jaar, heeft het echt moeilijk. Hij schuurt voortdurend tegen zijn twee jaar oudere broer Thomas aan. Die heeft er schoon genoeg van. Hij wil kost wat kost zijn territorium op de achterbank van de auto verdedigen.

Mama Birgit probeert ze te sussen met 'Mooi, nog elk even op zijn kant blijven zitten !!'

'Thomas, jij bent de oudste', probeert papa Bart, 'kan je ook de flinkste zijn?'

'Bart, zouden we best niet even halt houden en een stukje eten en drinken', vraagt Birgit zich met enige bezorgdheid af. 'We kunnen misschien verderop even van de weg af en tijd nemen om te picknicken bij dit mooie weer en een kleine wandeling maken', probeert Bart iedereen moed in te spreken.

'Rune en Thomas, ik kom even tussen jullie beide zitten, dan kan ik jullie voorlezen uit de strip die Thomas deze

morgen kreeg voor zijn verjaardag. Of als je er zin in hebt, wil ik ook wel even gezellig met jullie babbelen. Daar is de laatste tijd niet zoveel kans voor geweest', probeert mama Birgit hen tegemoet te komen.

'Zeg Bart, misschien was het toch niet zo een goed idee aan een stuk te willen doorrijden omdat we er een dag-uitstap van wilden maken. Misschien moeten we de volgende maal een overnachting nemen. Het vraagt echt wel veel van elk. Vooral ook nu we vaststellen dat blijkbaar iedereen dezelfde richting uit wil en we met de wagen veel trager vooruitkomen dan we dachten.' 'Een goed idee lijkt me, Birgit. Zo kunnen we het voor ieder prettig en ontspannend houden en zetten we onszelf niet te veel onder druk.'

Meer lezen :

Gopnik, A. (2017). *De opvoedparadox: over de ouder als tuinman of timmerman*. Amsterdam : Uitgeverij Nieuwezijds.

Afstand houden en doorgaan



Soms gaan gedachten, gevoelens, herinneringen en waarnemingen van jezelf of je omgeving je hinderen.

Hoe afstand houden en toch doorgaan ?

Als ouder of kind ervaar je nu en dan dat je iets zou moeten doen of zeggen, maar dat iets in je omgeving of iets in jezelf je belet dit te doen of te zeggen. Je doet of zegt dan helemaal niets, of je doet of zegt wat anders dan wat je wou.

De druk van buitenaf was te groot, of de druk van binnenuit bij jezelf was te sterk, zodat je niet doorging. Iets extern of intern in je probeerde je iets duidelijk te maken en iets te verkopen en je luisterde en kocht het. Je liet het aan iets extern of intern over en je gaf hen de leiding. Je koos zelf niet hoe je met iets zou omgaan en welke invloed je iets zou geven. Er was helemaal geen afstand meer, wat de buitenwereld wou of niet wou, wat iets in

je wou of niet wou nam je over, zodat je ook geen vrijheid meer had en niet meer kon kiezen. Je had jezelf buitenspel gezet.

De buitenwereld overvalt je mogelijk met bepaalde gedachten en bepaalde gevoelens en die zijn dan zo indringend dat je er niet omheen kan. Je neemt ze over als je gedachten en je gevoelens en je laat ze meteen je handelen en je reactie bepalen. De gedachte, bijvoorbeeld, dat je iets niet goed kan en het gevoel van te zullen mislukken. Dit ondergraaft gemakkelijk je zelfvertrouwen en je spontaan gevoel van te lukken en dat het wel zal meevallen. De bedoeling was misschien een onhandige poging van de omgeving om je tot meer inspanning aan te zetten. Maar het activeerde een zwaktedenken en zwaktegevoel in je.

Mogelijk heb je zelf als ouder of kind gemakkelijk de neiging, al dan niet onder invloed van de omgeving, om bepaalde gedachten en bepaalde gevoelens te ontwikkelen die zo indringend zijn dat je er niet omheen kan. Je ervaart die gedachten dan als werkelijkheidsgetrouw en ervaart de gevoelens als een weerspiegeling van een reële situatie. De gedachte, bijvoorbeeld, dat anderen je niet mogen en het gevoel niet welkom te zijn. Dit ondergraaft gemakkelijk je zelfbeeld en je eigenwaardegevoel. De bedoeling van jezelf was je misschien te beschermen voor een eventuele teleurstelling. Maar het activeerde een zwaktedenken en zwaktegevoel in je.

Veel van die gedachten en gevoelens die op je afkomen vanuit je omgeving of vanuit jezelf, hebben te maken met eerdere ervaringen of mogelijke fantasieën en liggen opgeslagen in het geheugen. In het geheugen van iemand uit je omgeving of in je eigen geheugen. Doet zich een nieuwe situatie voor waarin een prestatie moet geleverd of waarbij je aanvaard moet worden en kansen moet krijgen, dan duiken gemakkelijk deze herinneringen van reële ervaringen of mogelijke fantasieën weer op. Ze moeten je helpen of waarschuwen, maar gaan in werkelijkheid je veelal tegenhouden of hinderen, zodat het mogelijk gemakkelijk fout gaat.

Deze emotionele en ervaringsherinneringen liggen opgeslagen in schema's in het geheugen, respectievelijk emotionele en cognitieve geheugenschema's. In een nieuwe situatie worden ze gemakkelijk als begeleidend geactiveerd. Ze laten toe gemakkelijker met de situatie om te gaan door wat je eerder reeds meemaakte in zulke situaties ter beschikking te stellen. Ze laten ook toe mogelijk nieuwe gevoelens en ervaringen ontstaan in de huidige situatie bij te schrijven in de geheugenschema's en dit voor later gebruik.

Een risico is evenwel dat ze de waarneming en omgang met de huidige situatie gaan verstoren. De situatie wordt niet meer onbevooroordeeld en spontaan tegemoet getreden, maar ze wordt emotioneel en cognitief herkend

en herleid tot wat reeds meegemaakt en wat reeds geweten. Zijn deze eerdere gevoelens en opgeslagen kennis over de situatie prettig en gunstig, dan kan dit alleen maar behulpzaam zijn. Zijn deze eerdere gevoelens en opgeslagen kennis evenwel onprettig en ongunstig, dan houden ze een zeker risico in voor je huidige omgang.

In zulke situaties kunnen beter de onprettige en ongunstige herinneringen achterwege gelaten. Dit is evenwel gemakkelijker gezegd dan gedaan. Ze komen spontaan te voorschijn om te helpen of te waarschuwen. Te helpen om een drempel te nemen, te waarschuwen voor een mogelijke valkuil. In werkelijkheid komt evenwel je proberen van deze onprettige herinneringen achterwege te laten als ouder of als kind er veelal op neer dat je de hele situatie uit te weg gaat, maar zo heel wat kansen mist.

Om dit vermijden uit de weg te gaan, kan je er voor kiezen om de opduikende herinneringen niet te ontvluchten maar ze evenwel op afstand te houden, zodat ze minder storend voor je handelen en reactie zullen zijn. De gedachten en gevoelens van je omgeving of van jezelf zijn er nog wel en je onderkent ze. Je gaat er evenwel niet meer zonder meer in mee. Je vindt ze mogelijk niet juist of terecht. Je neemt ze zo maar niet over. Je geeft hen zo maar niet de leiding. Je laat jezelf zo maar niet buitenspel zetten. Je zorgt er evenwel voor dat er vol-

doende afstand is tussen enerzijds die gedachten en gevoelens vanuit geactiveerde geheugenschema's en jezelf en de realiteit anderzijds. Je kiest zelf hoe je ermee wil omgaan. Als bijvoorbeeld niet juist, niet terecht, niet bruikbaar, niet van toepassing, niet helpend, als storend, als voorbij, enzomeer. Je kiest zelf hoeveel en welke invloed je toelaat.

Het kan steeds een goed idee zijn een gezonde afstand te houden met je gedachten en gevoelens. Ze geven weer wat tot hiertoe was, ze geven aan wat je kan verwachten. Ze geven evenwel geen garantie voor hier en nu en voor het verder verloop. Er rekening mee houden dat het anders kan en kan verlopen, laat gedachten en gevoelens voor wat ze zijn, namelijk als informatie. Dit vermijdt dat ze de leiding krijgen of overnemen. Door deze afstand kan je ondanks gedachten en gevoelens die je willen informeren en waarschuwen, blijven doorgaan. Hooguit kan je hen de functie blijven geven van je informeren, zodat je beter gewapend en met meer inspanning of alerter kan blijven doorgaan.

Het kan ook steeds een goed idee zijn een gezonde afstand te houden tot je emotionele en ervaringsherinneringen opgeslagen in je geheugenschema's. Door ze minder als vaststaand te ervaren maar als aanvulbaar en veranderbaar, geef je hen hun werkelijke en zinvolle betekenis. Informatie vanuit het verleden die je tracht te hel-

pen voor de toekomst, maar zeker openstaat voor andere toekomstige ervaringen om mee op te slaan in je zich wijzigende geheugenbeelden voor de verdere zich wijzigende toekomst.

Zo kan je als ouder of kind wel te maken krijgen met gevoelens van onzekerheid of teleurstelling zonder evenwel automatisch onzeker te doen of teleurgesteld te reageren. Zo kan je als ouder of kind wel te maken krijgen met gedachten van mogelijk mislukken of mogelijk afgewezen worden, zonder evenwel te reageren alsof je zou mislukken of zou worden afgewezen.

Door afstand te houden van een voorstelling van een situatie, kan je in de werkelijkheid van de situatie blijven doorgaan. Zoniet bestaat het gevaar dat de voorstelling tussen jezelf en de werkelijkheid van de situatie komt te staan, zodat ze je belet in je omgang ermee. Door de voorstelling een minder centrale plaats te geven en ze meer aan de kant op een zekere afstand te plaatsen, kan je zelf zien en beslissen wat relevant is en wat je er van kan gebruiken.

Je houdt dan geen afstand van de situatie, wat je gemakkelijk overkomt met te drukkende gedachten, gevoelens en herinneringen. Je houdt dan afstand van je gedachten, gevoelens en herinneringen, zodat je kan blijven doorgaan in de situatie.

Het afstand weten houden voorkomt je gedachten, gevoelens en herinneringen te moeten ontkennen of negeren. Het voorkomt ook je gedachten, gevoelens en herinneringen te moeten veranderen, wat meestal niet zo goed lukt omdat ze de synthese zijn van je eerdere ervaringen. Synthese die wel op basis van nieuwe en hopelijk meer positieve en gunstige ervaringen stapsgewijs kan veranderen, maar niet plots zomaar kan omslaan of kan omgedacht of -gevoeld in het tegenovergestelde.

Een gezonde afstand tot gedachten, gevoelens en herinneringen is een afstand die je toelaat eigen keuzes te maken en die je de leiding laat. De gedachten, gevoelens en herinneringen zijn van je, en niet andersom dat jij bezit bent van je gedachten, gevoelens en herinneringen. Je valt ook niet automatisch samen met je gedachten, gevoelens en herinneringen en je vereenzelvt jezelf er niet zonder meer en niet zomaar volledig mee.

Als ouder, of als kind, of samen, kan je trachten ervaringen op te doen met afstand houden. Dit kan je in nieuwe reële situaties. Dit kan je ook bij middel van voorbije herinnerde situaties. Als ouder kan je voor je kind model staan in afstand houden en toch doorgaan. Bijvoorbeeld, kan je je kind laten zien dat zich boos voelen niet meteen ook inhoudt boos te zijn zonder controle en inperking. Zo kan je kind leren irritatie te voelen zonder meteen irritant te moeten zijn.

Tot hiertoe gaven we aan waarom en hoe afstand te houden tegenover wat iemand of jijzelf in je opwekt, met name je gedachten, gevoelens en herinneringen.

Afstand houden kan ook aangewend worden door de situatie zelf op voldoende afstand te houden, zodat het voorkomt van ongunstige gedachten, gevoelens en herinneringen in jezelf of je omgeving op te wekken. Door voldoende afstand te houden in een situatie en tegenover een situatie, maar ook door een situatie van op voldoende afstand te bekijken en in je op te nemen, kan je dit trachten te bereiken. Zo vermijd je de leiding te geven aan de situatie en je te laten bepalen door de situatie.

Zo val je niet samen met een mogelijk ongunstige situatie. Dat iets mislukte, dat anderen je niet aanvaarden, hoeft niet automatisch gevoelens, gedachten of herinneringen in je op te roepen. Het is een feitelijke realiteit die je dan niet de macht geeft je te overweldigen en te bepalen wat te voelen en indirect ook te reageren. Dat je de eerste maal niet lukte, dat je niet onmiddellijk mocht meedoen plaats je op voldoende afstand zo word je minder boos, ga je minder snel denken dat je iets niet kan of niet meetelt, ga je minder snel concluderen dat opnieuw proberen geen zin heeft en kan je er rustig in blijven geloven.

Ervaren kan worden dat vaak te veel betekenis wordt gegeven aan gedachten, gevoelens, herinneringen en de situatie. Dit kan nog versterkt worden door de gevoeligheid van jezelf voor zo een betekenisgeving voor jezelf. Of versterkt door de kracht van de opgedrongen of zelf opgewekte gedachten, gevoelens, herinnering en situatiewaarneming. Dit kan zijn omdat ze met veel externe druk op je af komen, of omdat je zelf meer dan gewoon drukkende gedachten, gevoelens, herinneringen of waarnemingen ontwikkelt. Vooral dan ook zal het afstand weten houden om toch te kunnen blijven doorgaan belangrijk zijn.

Wat zegt de praktijk ?

Als ouder of kind krijg ik gemakkelijk te maken met gedachten en gevoelens van anderen die het me moeilijk maken : ja of neen

Als ouder of kind krijg ik gemakkelijk te maken met gedachten en gevoelens van mezelf die het me moeilijk maken : ja of neen

De gedachten en gevoelens van anderen neem ik als ouder of kind spontaan over : ja of neen

Ik vereenzelvig mij als ouder of kind met mijn gedachten en gevoelens : ja of neen

Ik wil als ouder of kind meer los staan en afstand houden van aangereikte gedachten en gevoelens vanuit de omgeving : ja of neen

Ik wil als ouder of kind meer los staan en afstand houden van zelf ontwikkelde gedachten en gevoelens : ja of neen

Door de omgeving aangereikte gedachten en gevoelens weerhouden me als ouder of kind niet (langer) om door te gaan : ja of neen

Door mezelf ontwikkelde gedachten en gevoelens weerhouden me als ouder of kind niet (langer) om door te gaan : ja of neen

Ik ervaar dat ik als ouder of kind meer dan gewoon betekenis geef aan meer dan gewoon drukkende gedachten, gevoelens, herinneringen en waarnemingen van buitenaf of van mezelf : ja of neen

Draagkracht en –last van het gezin



Ook het gezin heeft een zekere draagkracht
en kan een zekere draaglast aan.

Deze gezinsdraagkracht en -draaglast fluctueren in
de tijd.

Elk van ons beschikt over een zekere draagkracht en elk wordt in het dagdagelijks leven geconfronteerd met een zekere draaglast. Zo ook **beschikt een gezin over een zekere draagkracht en krijgt ze te maken met een zekere draaglast.**

Eenvoudig voorgesteld zou je er vanuit kunnen gaan dat de draagkracht van het gezin de optelsom is van de draagkracht van de gezinsleden. Zo ook zou je kunnen veronderstellen dat de draaglast de som is van de draaglast van elk afzonderlijk.

Zo eenvoudig is het evenwel niet. Naast de individuele draagkracht kan ook de groep voor een zekere draagkracht zorgen. Maar zoals ook de individuele draagkracht erg kan verminderd zijn of zelfs afwezig kan zijn voor kortere of langere tijd. Zo ook kan de draagkracht van de gezinsgroep erg verminderd of zelfs afwezig zijn voor kortere of langere tijd. De aan- of afwezigheid van de individuele draagkracht kan mee invloed uitoefenen op de aan- of afwezigheid van de gezamenlijke draagkracht. Maar ook omgekeerd kan de aan- of afwezigheid van de groepsdraagkracht invloed hebben op de aan- of afwezigheid van de individuele draagkracht. Anders gezegd, gezinsleden kunnen ten dele hun draagkracht ontlenen aan het deel uitmaken van de gezinsgroep. En omgekeerd kan de gezinsgroep haar draagkracht ontlenen aan de inbreng van de individuele gezinsleden. Behoren tot dit gezin maakt je sterk. Dit gezin is sterk omdat ze kan vertrouwen op je. Jij verwerft draagkracht uit de draagkracht van het gezin. Het gezin verwerft draagkracht uit je draagkracht. Zo kan je stellen dat gezinsleden over een grotere draagkracht kunnen beschikken dan wanneer ze geen lid van het gezin met draagkracht zouden uitmaken. Zo kan je ook stellen dat gezinsleden over een geringere draagkracht kunnen beschikken wanneer ze deel uitmaken van een gezin met sterk verminderde of verloren gegane draagkracht dan wanneer ze geen gezinslid zouden zijn.

Gelijkaardig is het voor wat de draaglast aangaat. Naast de individuele draaglast kan ook de groep voor een zekere draaglast zorgen. Maar zoals ook het individu voor verminderde of afwezige draaglast kan zorgen zo ook kan de groep voor verminderde of afwezige draaglast trachten zorgen. De aan- of afwezigheid van de individuele draaglast kan mee invloed uitoefenen op de aan- of afwezigheid van de gezamenlijke draaglast. Maar ook omgekeerd kan de aan- of afwezigheid van de groepsdraaglast invloed hebben op de aan- of afwezigheid van de individuele draaglast. Anders gezegd, gezinsleden kunnen ten dele geconfronteerd worden met draaglast die voortkomt uit de gezinsgroep. En omgekeerd kan de gezinsgroep ten dele haar draaglast zien voortvloeien uit de individuele draaglast.

Samengevat betekent dit, dat de groep kan maken dat je sterker komt te staan of juist zwakker voor wat de draagkracht aangaat. Dit al naargelang de groep al dan niet over een zekere draagkracht beschikt. En dat de groep kan maken dat je met meer of met minder draaglast krijgt te maken. Dit al naargelang de groep meer of minder draaglast met zich meebrengt. Ideaal voor de gezinsleden is een sterke dragende groep die een buffer vormt voor belasting. Het is meestal om die reden dat mensen graag deel uitmaken van een groep. Ze zorgt voor kracht en bescherming.

Zodra evenwel die groepskracht en die groepsbescherming verminderen en verdwijnen en er groepszwakte en groepsbelasting voor in de plaats komen, kan gezien dat de gezinsleden onder zware druk komen te staan. Het ondermijnt de eigen kracht en doet de eigen belasting toenemen. Beschikt men zelf reeds over een geringe kracht en wordt men zelf reeds in grote mate belast, dan zien we snel een tekortschieten van de eigen kracht bij de toegenomen belasting.

Intuïtief voel je dit als gezinslid aan en ben je dan ook bereid heel wat inspanning te doen om de gezinsgroep op kracht te houden en de druk en belasting van de gezinsgroep zo laag mogelijk te houden. Voor de groepskracht en de bescherming van de groep worden heel wat individuele inspanningen gedaan. Temeer omdat gezinsleden mogelijk zelf ervaren over onvoldoende individuele draagkracht te beschikken en ervaren met te grote individuele draaglast te worden geconfronteerd. Zodat men er op hoopt dank zij de draagkracht van de groep en haar geringere draaglast staande te worden gehouden. Soms wordt er nog weinig aandacht besteed aan de eigen draagkracht en draaglast en concentreert men zich op de draagkracht van de groep en haar draaglast. Het gaat dan niet meer over zichzelf maar het gaat dan om de groep. Dit is waar het in het eigen denken en doen om komt te draaien.

De interactie tussen enerzijds de mentale, fysieke gezondheid en psychologische veerkracht van de afzonderlijke gezinsleden, en anderzijds de veerkracht van het gezin, is nochtans cruciaal voor het optimaal functioneren van het gezin. Ze is bepalend voor het welzijn van het gezin.

Dit bleek heel concreet uit een onderzoek bij de Griekse bevolking waarin de relatie tussen enerzijds veerkracht van het gezin en anderzijds het welzijn van de ouders en de veerkracht van de ouders werd nagegaan. Specifiek bleek onder meer dat ouders, die hogere niveaus van copingstrategieën rapporteerden in termen van veerkracht van het gezin, meer kans hadden om hogere niveaus van welzijn en psychologische veerkracht als ouder te rapporteren. Evenwel werden er geen significante verschillen gevonden in enerzijds gezinsveerkracht en anderzijds ouderlijk welzijn en ouderlijke veerkracht tussen moeders en vaders.

Voor het goed functioneren van het gezin is **belangrijk dat haar draagkracht groter kan zijn dan haar draaglast**. Deze draagkracht is niet stabiel maar voortdurend in evolutie en mogelijk wisselend. Zo ook is de draaglast niet stabiel maar ook in evolutie en veelal wisselend.

Voor het gezin kan het dan belangrijk zijn er blijvend aandacht aan te besteden haar draagkracht op peil te houden en zo mogelijk te laten toenemen. Voor het gezin

kan het ook belangrijk zijn er blijvend aandacht aan te besteden haar draaglast voldoende laag te houden en zo mogelijk te laten afnemen. Zo kan een zekere reserve en een overschot ontstaan die voorkomt dat het gezin aan draagkracht verliest bij een te grote draaglast.

Spontaan en blijvend kunnen een aantal elementen en processen aanwezig zijn die de draagkracht versterken. Spontaan en blijvend kunnen ook een aantal elementen en processen aanwezig zijn die de draagkracht verminderen. Een aantal van deze elementen en processen zijn niet voor onmiddellijke beïnvloeding vatbaar. Zij vormen de aanwezige beschermende of risicofactoren en processen.

Een aantal andere zijn evenwel voor beïnvloeding vatbaar, waardoor kan bijgedragen worden aan de draagkracht. Deze elementen en processen in beeld weten brengen kan bijdragen aan een grotere draagkracht.

Zo kan vastgesteld worden dat **elk gezinslid een aantal inhouden ontwikkelt die gaan over de relatie naar elkaar toe**. Het zijn weergave-, ordenings- en verhoudingsinhouden die in een niet onbelangrijke mate het relationeel handelen en communiceren meebepalen en dragen. Zij nemen onder meer de vorm aan van relationele en communicatieve schema's. Deze schema's vatten ieders persoonlijke ervaring en kennis op relationeel en re-

latiecommunicatief vlak samen (representaties) als georganiseerde voorstellingen (presentaties) die omlijnen wat van en binnen de gezinsrelatie kan en verwacht wordt (re-representatie). Het zijn mentale plannen op abstract niveau die impliciet aanwezig zijn en richtinggevend zijn voor het relationeel en communicatief handelen en dienst doen als structuren voor het interpreteren en samenvatten van kennis- en ervaringsinformatie.

Deze cognitieve relatie- en verhoudingsschema's zijn omgeven met een web van ruimere (culturele, context, situatie) en persoonsbetrokken (eigenheid, toestand, zelfbeeld, anderen) schema's. Van belang zijn hierbij de gehanteerde schema's over zichzelf, elkaar en de omgeving met het oog op reactie en toewending om de meest optimale kansen te kunnen benutten voor elk en de relatie. Wie, wat of hoe ben ik? Wie, wat of hoe is de ander? Wie, wat of hoe is de omgeving? En hoe kunnen die op elkaar inspelen? Doordat er steeds nieuwe ervaringen bijkomen en nieuwe kennis en inzichten worden opgedaan, zijn deze schema's aan verandering onderhevig.

Onder meer onder invloed van deze voortdurende cognitieve activiteit, naast de reële interactie, blijken deze gezinsrelaties eerder voortdurend in beweging, onstabiel en niet-lineair evoluerend. Vandaar dat er vaak zoveel mentale energie geïnvesteerd wordt in het begrijpen van de eigen relatie met de overige gezinsleden en

de evolutie ervan, in een poging er meer strategisch vat op te krijgen.

Hiertoe maken de gezinsleden gebruik van relationele trajecten als cognitieve schema's met betrekking tot de relationele voorgeschiedenis, de relationele toestand en de relationele toekomst. Vooral het toekomstgericht traject is belangrijk omdat iemands persoonlijk handelen en de beoordeling van het handelen van de andere voor een deel neigt gebaseerd te zijn op het verwachte toekomstige relatietraject, naast op de huidige relatiesituatie. Zoals deze trajectschema's het handelen en samenpraten beïnvloeden, zo beïnvloeden de concrete gedrags- en gesprekservaringen ook de trajectschema's.

Omdat deze relationele mentale schema's voor elk gezinslid afzonderlijk bestaan en zelden volledig overeenstemmen, zijn relaties vaak in beweging. De aanwezige spanningen leiden soms tot strategisch en tactisch relationeel praten en handelen, waarbij omgang en besprekingen worden voorzien om zo bepaalde gezamenlijke relatie- en communicatieperspectieven in de werkelijkheid of op mentaal vlak te bereiken.

Zo kunnen **zowel in de partnerrelatie van de ouders als in de ouder-kindrelatie fasen in het verloop van hun ontwikkeling** worden onderkend. Fasen die nu weer eens bijdragen tot een grotere gezamenlijke draagkracht. Dan weer maken dat de draagkracht aan sterkte inboet.

Zo wil, zoekt en ervaart men in een relatie nu weer eens - zoals vaak bij het begin - een intens samen-zijn met veel tederheid, een wij-gevoel, dat evenwel bij wijlen (te) drukkend blijkt te worden en veel van zichzelf vergt.

Op basis van dit ervaren gaat men of kiest men gemakkelijk richting zichzelf, een ik-gerichtheid. Een zichzelf op de voorgrond plaatsen, wat druk impliceert op de ander om te veranderen, tegemoet te komen aan de eigen wensen en idealen en te worden zoals men zich de ander voorstelt of wenst.

Temperende ervaringen brengen dan weer het perspectief van het samen-naast-elkaar-(be)staan op het voorplan. Vanuit gegroeid inzicht, liefst met zo weinig mogelijk inperkende druk van de relatie en van de ander. Maar veeleer, zoals duidelijk geworden, met ruimte laten voor de relatie zoals haalbaar en zoals gewenst en met ruimte voor elk zoals men is en elk zelf wenst te worden. Niet zoals bepaald door de ander, maar met aanvaard worden door en met hulp van die ander en de relatie.

Om dan misschien weer uit te monden in een samen-met-elkaar-(be)staan, waarin men tot delen met de ander komt vanuit de gewonnen autonomie en de verworven integriteit. Met een verrijken en versterken van elkaar en de relatie gebaseerd op affectieve betrokkenheid, gedeelde intimiteit, waardering, solidariteit en par-

ticipatie. Met een vinden van elkaar, met tedere aandacht en zorg voor wat aan de orde is, maar ook voor zichzelf en de ander en voor de relatie.

Zo verwerft de relatie steeds weer een ander perspectief, balancerend tussen wij en ik en een menging van beide, om continu een leefbare en voldoeninggevende samensituatie te blijven realiseren die mee bepalend is voor de beschikbare draagkracht als gezinsgroep.

In dit ontwikkelingsverloop van de ouder-kindrelatie en de partnerrelatie van de ouders komt mogelijk steeds weer **een ander schema meer centraal te staan** : het wij-gevoel, de ik-gerichtheid, het samen-naast-elkaar-(be)staan. Of kan zo nodig een schema meer centraal worden gemaakt : het wij-gevoel, het samen-met-elkaar-(be)staan. Soms worden dezelfde schema-inhouden aan de twee zijden gelijktijdig geactiveerd, soms niet. Vooral zo dit niet het geval is kan dit de draagkracht in minder of meer uitgesproken mate in ongunstige richting beïnvloeden. Soms komt het een of tweezijdig te draaien rond het vermijden van bepaalde schema-inhouden, zoals het wij-gevoel of het ik-gevoel.

Schema's die aantrekkelijk of 'afstotend' geactiveerd worden, kunnen zorgen voor toename van de draagkracht zo passend voor de draaglast waarmee geconfronteerd. Ze kunnen ook de draagkracht verminderen of ondermijnen. Vaak wordt gereageerd vanuit een ge-

activeerd schema dat minder passend is. Vermits schema's naast een feitelijk element, ook een gevoels- en waarde-element bevatten, houden dit gevoels- en waarde-element iemand gemakkelijk vast in dit schema. De inschakeling ervan is voor iemand mogelijk meer gevoelsmatig en oordeelsmatig bevredigend. Het schema maakt soms ook dat de gevoelens en waarde-oordelen erin vervat iemand doen reageren tegen de anderen. Hierdoor is er mogelijk nog weinig oog voor de realiteit en kan men er moeilijk van loskomen omwille van het emotionele en de geuite mening. Het feitelijk element en de realiteit komen nog weinig aan bod. Men wordt als het ware vastgehouden in het schema en houdt de ander door de confrontatie hier in vast. Dit terwijl net de activering en aanwending van een ander schema mogelijk een beter begrip en een uitweg zouden kunnen bieden.

Zo kunnen gezinsleden elkaar beschuldigen van tekortschieten op een of meerdere vlakken. De gevoelens en waarde-oordelen die hier rond hangen kunnen maken dat de aangevallen gezinsleden zich miskend voelen voor hun inzet en net vinden dat de ander zelf tekortschiet dit niet te willen opmerken. Het komt dan erg te draaien rond een wederzijds tekortschieten. Dit kan gemakkelijk leiden tot het zich aan beide kanten toeëigenen van het recht zich te verdedigen en zich niet langer in te zetten

voor zo een ondankbaar iemand. En dit net op een moment dat elk erg kwetsbaar is en de gezamenlijke draagkracht best wat steun verdient.

Het op zo een moment samen kijken naar de problemen die elk ondervindt en de moeite die elk zich reeds getroost heeft ze te boven te komen, kan maken dat het perspectief van de ander meer aan bod kan komen en men zijn verwachtingen naar elkaar kan milderen. Een heel ander schema wordt dan geactiveerd. Een schema dat kan bijdragen aan de gezamenlijke draagkracht. Elk voelt zich erkend in zijn moeilijkheden. Dit kan de afstand tot elkaar verkleinen, waardoor de draagkracht kan toenemen, of er althans ruimte voor kan ontstaan.

Zo komt in gezinnen met een verstoorde balans tussen draagkracht en draaglast het vaak te draaien rond niet meer met elkaar kunnen praten, laat staan invloed op elkaar te kunnen uitoefenen. Ofwel draait het rond een voortdurende confrontatie, ofwel draait het rond een zoveel mogelijk vermijden en ontlopen van elkaar. De schema's confrontatie en druk zijn dan geactiveerd, of de schema's afstand en negeren. Door andere schema's zoals ruimte en openheid te weten activeren en in te schakelen, kan wellicht de communicatie terug op gang gebracht en kan opnieuw invloed op elkaar worden uitgeoefend.

Zo kunnen in een gezin met een verstoord evenwicht tussen draagkracht en draaglast de prettige en positieve momenten weinig of niet meer aanwezig zijn. Alles draait dan rond onprettige en negatieve momenten. Het trachten behouden van de nog resterende gunstige momenten of het opnieuw zoeken ervan, zo nodig met behulp van de buitenwereld, kan maken dat het rond iets gunstig komt te draaien. Dit biedt mogelijk de kracht de in zijn werkelijk perspectief geziene moeilijkheden en spanningen aan te pakken en tot een oplossing te brengen. Wat in feite dan zou moeten bijdragen tot opbouw van de draagkracht, dreigt anders de draaglast te doen toenemen. Het aandeel draagkracht komt alsoo gemakkelijk terecht bij het aandeel draaglast. Het gezin is dan niet langer een sterke kracht maar houdt een zware belasting in.



De leefsituatie waarin het gezin is terecht gekomen, kan dus bepaalde schema's activeren. Maar de gezinsleden kunnen er ook samen voor kiezen vanuit de aanwezige leefsituatie met de daarin voorkomende moeilijkheden die de draaglast veroorzaken, **zichzelf als gezin objectieven te stellen** hoe met deze moeilijke leefsituatie om te gaan. Dit zichzelf stellen van gezamenlijke doelen in verband met de omgang met de aanwezige moeilijkheden,

kan maken dat men elkaar gemakkelijker vindt, en zo de draagkracht kan toenemen. Deze gezamenlijke objectieven kunnen dan gezamenlijke schema's activeren die de opdracht waarvoor men zich geplaatst heeft kunnen helpen tot een goed eind te brengen. De gezamenlijke objectieven creëren dan een nieuwe of meer passende context die een andere omgang mogelijk maakt en aanspreekt. Zie in dit verband de themafolder *'Hoe contextueel ben je?'*

Zo ook kunnen de gezinsleden tot het besef komen hoe belangrijk de groepsdraagkracht voor elk is. Dit mogelijk vanuit de vaststelling dat deze dreigt verloren te gaan of zo goed als afwezig is. Van hieruit kunnen ze er dan voor kiezen de weg terug naar elkaar in te slaan en te zoeken hoe door activering van welke individuele en gezamenlijke schema's het objectief van een gezamenlijke draagkracht opnieuw kansen te geven.

De context van het gezin - te zorgen voor een draagvlak om de draaglast te delen - kan hierbij richtinggevend zijn voor de zichzelf gestelde objectieven. Zie in dit verband het thema-onderdeel *'Duurzaam samenspel'* van deze encyclopedie.



Formuleer voor jezelf wat **de gezinsdraagkracht** kan versterken ?

Geef voor elk gegeven antwoord aan :

wat houdt het begrip thans voor je in : welke inhoud kan dit worden :

*wat is je gedragsantwoord hierop :
welke omgang kan dit worden :*

*waar en wanneer wordt dit geactiveerd :
wat kan dit worden :*

*tegenover wie wordt het geactiveerd :
wat kan dit worden :*

*hoe vaak wordt het geactiveerd :
wat kan dit worden :*

*welk objectief komt hierbij aan bod :
wat kan dit worden :*

Wil je graag enkele suggesties wat draagkracht kan versterken ?

*aandacht voor gezondheid
aandacht voor voldoende rust
aandacht voor ontspanning
aandacht voor vrije tijd*

aandacht voor verwerking
aandacht voor loslaten
aandacht voor positieve ervaringen
aandacht voor zichzelf
aandacht voor zelfkennis
aandacht voor eigenwaardegevoel
aandacht voor zelfvertrouwen
aandacht voor vaardigheden
aandacht voor interesses
aandacht voor probleemhantering
aandacht voor copingsmechanismen
aandacht voor kennis & ervaring opdoen
aandacht voor tijdsbeheer
aandacht voor contact
aandacht voor nabijheid
aandacht voor betrokkenheid
aandacht voor bescherming
aandacht voor steun
aandacht voor expressie
aandacht voor planning
aandacht voor dosering
aandacht voor mentale voorbereiding
aandacht voor stress-signalen
aandacht voor

*Formuleer voor jezelf wat **de gezinsdraaglast** kan verminderen ?*

Geef voor elk gegeven antwoord aan :

*wat houdt het begrip thans voor je in :
welke inhoud kan dit worden :*

*wat is je gedragsantwoord hierop :
welke omgang kan dit worden :*

*waar en wanneer wordt dit geactiveerd :
wat kan dit worden :*

*tegenover wie wordt het geactiveerd :
wat kan dit worden :*

*hoe vaak wordt het geactiveerd :
wat kan dit worden :*

*welk objectief komt hierbij aan bod :
wat kan dit worden :*

Wil je graag enkele suggesties wat draaglast kan verminderen ?

begrenzen van taken en opdrachten

begrenzen van waarop geen vat

begrenzen van veranderingen

begrenzen van onduidelijkheden

begrenzen van onzekerheden

begrenzen van verwachtingen

begrenzen van eisen

begrenzen van voorwaarden

begrenzen van verplichtingen

begrenzen van uitgeoefende druk
begrenzen van tijdsdruk
begrenzen van opeenstapeling
begrenzen van ja-zeggen
begrenzen van spanningsbronnen
inperken van hindernissen
inperken van moeilijkheden
inperken van confrontatie
inperken van risico's
inperken van weerstanden
inperken van vasthouden
inperken van uitvergrotingen
inperken van negatieve voorstellingen
inperken van stereotiep denken aan
inperken van (zelf)kritiek
inperken van overgevoeligheid
inperken van overbezorgdheid
inperken van overreactie
begrenzen van ...

Druggebruik kind



Niet eenvoudig vandaag als ouder tegengaan dat je kind in contact komt met drugs. Wat kan je preventief doen en hoe kan je reageren? Hoe met je kind praten, eigen krachten aanspreken en steun bieden rond druggebruik?

Relatie met je kind

Als ouder wil je er niet graag mee te maken hebben. Toch kan het zijn dat je op een bepaald moment een vermoeden hebt van druggebruik van je kind. Of je komt het te vernemen van de school of via het CLB, het centrum voor leerlingenbegeleiding. Zij spreken er je op aan om je te informeren en je medewerking te verkrijgen.

Liefst van al wil je contact van je kind met drugs voorkomen en preventief te werk gaan. Dit probeer je mogelijk door een gunstige thuis te bieden, je kind voldoende aandacht en ondersteuning te geven, je kind te volgen met wie het omgaat en waar het vertoeft. Misschien

kies je ervoor zijn vrienden bij je thuis te laten komen, zodat je een precies zicht hebt over je kind en je iets niet moet navragen. Ook kan je met tussentijden samen iets ondernemen, dit versterkt de onderlinge band en zo bouw je krediet op. Regelmatig met je kind praten zo open mogelijk kan eveneens maken dat je een goed idee hebt van zijn doen en laten buitenshuis. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Verbindend opvoeden*' van deze encyclopedie.

Belangrijk is een vertrouwensband met je kind op te bouwen, zodat je weet dat je kind niet zomaar op een voorstel tot gebruik van drugs zou ingaan. Je kind goed kennen, kan maken dat je weet dat niet enkel volwassenen het voor drugs moeten behoeden. Je kind kan zelf of vanuit wat het denkt een voldoende rem zijn die ervoor zorgt niet buiten zijn eigen grenzen te gaan.

Eigen opstelling tegenover drugs

Als ouder heb je meestal een aantal negatieve voorstellingen van drugs en druggebruik. Het leidt tot verslaving. Je kind komt op een verkeerd spoor terecht. Het brengt zijn toekomst in het gedrang. Het komt in een verkeerde vriendenkring terecht, een kring van andere vaak oudere druggebruikers. Je verliest contact met en controle over je kind. Het wordt van school gestuurd. Het komt met de politie en het gerecht in aanraking. Je kind loopt gevaar. Er is geen weg terug. Het brengt zijn gezondheid

ook mentale, schade toe. Het komt financieel in nood. Het gaat van kwaad tot erger.

Dit zal je vaak ook willen overbrengen op je kind : dat over bepaalde grenzen heengaan meteen ook betekent van in een gesloten geïsoleerde wereld terecht te komen en zo zichzelf buitenspel te zetten of buitenspel gezet worden. Dat het enkel lijkt dat drugs iets bieden, maar dat je in werkelijkheid vooral verliest. Dat je bruggen opblaast en je toekomst hypothekeert. Ook al zijn dit je vrezen en is dit je mening, je kind hiermee overstelpen lokt meestal weerstand en afstand uit omdat het meer in het hier en nu vertoeft en enkel onmiddellijke gevolgen merkt. Veel van deze angsten zijn onnodig omdat de meeste jongeren niet verder komen dan kennismaken met drugs tijdens experimenteel en occasioneel gebruik.

Sommigen vinden drugs zo geen probleem. Mogelijk denk je dan voor jezelf, als volwassene of aan sommige situaties. Vaak lijkt het evenwel een verdediging van je kind en de situatie waarin het is terechtgekomen. Naar de buitenwereld wil je dan laten uitschijnen dat er geen probleem is met je kind en dat alles oké is. Dit maakt evenwel dat je onvoldoende hulp en steun biedt naar de buitenwereld. Iets wat kan overkomen alsof je onverschillig bent tegenover de situatie.

Is er een probleem, dan kan je merken dat je kind veelal een andere logica hanteert, alsof het op een andere golf-lengte zit. Het lijkt niet aanspreekbaar en is niet vatbaar voor rede. Alsof iets of anderen zijn gedrag bepalen en domineren. Je staat niet langer meer op de eerste rij. Integendeel het kind tracht je te ontwijken. Een persoonlijk gesprek is niet langer mogelijk. Je hebt het gevoel dat je je kind kwijtraakt.

Korte en lange termijn

Is er een opgemerkt of gesignaleerd probleem, dan zal je vooral op korte termijn willen handelen. Liefst zo vroeg mogelijk, bij voorkeur bij het eerste contact. Je handelen is dan in de eerste plaats probleemgericht, curatief en vraaggericht. Dit laatste houdt in achterhalen aan wat je kind behoefte heeft en wat onderliggend als vraag bij je kind aanwezig is, zoals het helpen vat krijgen op zijn gedrag en zichzelf, meer vertrouwen krijgen, meehelpen een halt toe te roepen aan zijn ongunstige situatie, meer steun en de nodige structuur krijgen.

Daarnaast kan je er best ook aan denken het lange termijn handelen niet te vergeten. Je kan dan oplossingsgericht, preventief en visiegericht handelen om begin of hervat te voorkomen. Zo kan je vooraleer je kind in aanraking komt met drugs hierover praten zodat het een houding tegenover gebruik kan ontwikkelen. Dit is nodig

omdat zowat elk kind ooit met drugs in contact zal komen en er nu nog meer ruimte is voor je inbreng en je model staan.

Signalen en tekenen

In een eerste fase zal het als ouder bij gebruik belangrijk zijn zicht te krijgen op het gebeuren. Je kan er je kind naar vragen zonder onmiddellijk te veroordelen of te beschuldigen en je kan je informeren bij de omgeving. Ook kan je letten op zekere signalen en tekenen die merkbaar zijn uit zekere veranderingen, zoals ietwat eigenaardig en afstandelijk gedrag, onverschilligheid, afwezigheid, gewijzigde gevoelens, emoties, denken en attitude. Of je kan kijken naar wat opvallend is, zoals zekere evenwichtsstoornissen, overdreven praten of zwijgzaamheid, onrust, giechelen, coördinatiestoornissen, tot verwaarlozing van taken en zichzelf toe, of mogelijk je kind dat eerder verward overkomt. Zonodig kan je deze symptomen voor jezelf even uitvergrooten om ze beter op te merken.

Ook kan je aandacht schenken aan mogelijke symptomen in sociaal gedrag, zoals onverwachte of veranderde groepsvorming en aparte groepjes die ontstaan. Eveneens kan je letten op symptomen in communicatief gedrag, zoals geheimtaal, aanwezige geruchten, drugskenis en -woordenschat en verhalen. Mogelijk kan je kind

aanvankelijk het gebruik willen ontkennen of minimaliseren. Geef dan aan dat je het reeds weet en er voor je een probleem is.

Onderliggende trigger

In gesprek kan je verduidelijking zoeken naar de onderliggende trigger. Is het uit nieuwsgierigheid of verveling, of zoekt je kind een kick of lustervaren, vormt het een onderdeel van zijn zoektocht naar een eigen identiteit, wil het ergens bijhoren of niet uitgesloten worden, of wil het een slecht gevoel overstemmen. Is het anders gezegd, op zoek naar een surplus, of is het vanuit een gemis. In het eerste geval gaat om een zoeken naar lust en de herhaling ervan, in het tweede geval gaat het om een wegnemen van pijn en een slecht gevoel en het voorkomen ervan. Hierbij kan je trachten te achterhalen in welke fase van druggebruik je kind zich bevindt : is het experimenteel (nieuwsgierigheid, erbij horen), regelmatig (terugkerend, bij gelegenheid), kritiek (met gevolgen, keuze maken), verslaving (opslopend, geldbehoefte), wanhoop (impasse, alles doorgemaakt). Hierbij kan je er mee rekening houden dat de meeste jongeren zich in de eerste fase bevinden en hun gebruik incidenteel is en dat slechts een klein aantal zich in de laatste fase bevindt.

Samen denken en handelen

Vanuit je verwoorde bezorgdheid en betrokkenheid kan je samen met je kind nadenken wie wat kan doen en op welke wijze. Belangrijk is je kind te helpen ontdekken wat te willen en te kunnen veranderen op welke manier. Zo duidelijk maken dat gedrag pas een kans maakt op te houden nadat je het zelf beslist hebt om tot verandering te komen en er zelf voor gekozen hebt ermee te stoppen. Je kan hierbij zo met je kind praten dat het zelf een inschatting kan maken van zijn situatie en het in zichzelf de krachten kan vinden om zijn verdere reactie te sturen. Hierbij kan je samen met het kind overlopen wat het in principe voor zichzelf zou willen en hoe de werkelijkheid nu is. Bijvoorbeeld, voor zichzelf geen drugs willen in plaats van meedoen met anderen, eigen weg zoeken in plaats van risicogedrag, zich goed voelen in plaats van kicks zoeken, enzomeer. Je kan er rekening mee houden dat je kind meer geneigd zal zijn positief te reageren zo je samen tot concrete acties kan komen om verandering te brengen in de huidige situatie. Je kan er voor opteren hierover op een niet moraliserende, maar procesmatige en resultaatgerichte wijze te praten (van, bijvoorbeeld, weigeren te praten mag niet, naar medewerking weigeren maakt me onzeker en bezorgd; van, bijvoorbeeld, negeren is fout, naar iemand negeren kan de ander erg kwetsen en kan maken zelf ook genegeerd te wor-

den, ...). Belangrijk zal zijn dat je steeds een aanspreekpunt en hulpbron blijft voor als er iets fout loopt, zoals overdosis.

Veelal zal je kind communicatief beïnvloedbaar zijn. Het zal willen rekening houden met of ingaan op wat wordt verwoord en dus hoorbaar is, of er komt reactie vanuit wat je laat zien en dus zichtbaar is. Het kind zat mogelijk in een bubbel en voelt zich door je tussenkomst terug in de realiteit geplaatst. Soms zal enkel wat je laat voelen via je gedrag of via hulpmiddelen, zoals verhoogd toezicht en controle, of via anderen van tel zijn. Je kan evenwel best communicatief aanvragen en wanneer dit niet lukt overschakelen op het gedragsmatige. Dit geldt in het algemeen dat het minder ingrijpende en de meer eigen inbreng van het kind te verkiezen zijn. Zo kan het volstaan de nodige signalen te geven van wat je niet wenst en wat je wel in de plaats wenst of over wat was afgesproken, zo geef je geen vrijgeleide en vrijspel. Je laat gebruik niet op zijn beloop zonder reactie, maar probeert zo kort mogelijk op de bal te spelen met je signalen.

Sociale druk

Mogelijk blijkt in gesprek dat je kind vooral sociaal onder druk staat tot gebruik en dat het niet weet hoe zich te beschermen of verdedigen. Dit gebeurt vaak uit onzekerheid of uit vrees voor afwijzing. Je kan dan je kind

verduidelijken hoe neen te kunnen zeggen en minder onzekerheid en vrees te laten doorklinken. Je kan samen overlopen welke valabele en bruikbare nee-antwoorden op uitnodiging tot druggebruik voor hem of haar zouden kunnen zijn. Zoals er al overheen, geen trek in, allergisch voor, liever een ..., geen interesse voor, geen zin om gezondheid of conditie te verknoeien, zich niet laten gebruiken, geen vertrouwen in, onbetrouwbaar middel, al geprobeerd maar zei me niets, voor iets anders te vinden maar niet voor dat, kies zelf wel wat ik wil, beslis zelf wel wat ik niet wil, heb voor mezelf eerder beslist hier niet aan mee te doen, heb geen zin om drugs het van mij te laten overnemen, weet toffere dingen om mijn geld aan te spenderen, geen kick nodig om een kick te krijgen, ik kan zonder en jij?, wil het een tijdje rustig aan doen, geen zin in problemen, denk niet dat iedereen hier ook wil, ben net aan het 'afkicken', vraag een ander, ik verkies ander 'spul', je mag de mijne hebben, je mag in mijn plaats, vrienden laten iedereen vrij wat te verkiezen. Hoe zelfzekerder en minder vrees voor afwijzing wordt getoond, hoe krachtiger dit kan uitwerken met minder kans op ongunstige neveneffecten. Dit kan je als ouder ondersteunen door hulp bij het ontwikkelen van een positief zelfgevoel en voldoende zelfvertrouwen.

Ook kan je trachten de groepsdruk te beïnvloeden. Hier-toe kan je opvolgen of leeftijdgenoten elkaar niet te sterk op een ongunstige wijze beïnvloeden, mogelijk met druk, dreiging, dominantie, afhankelijkheid, uniformiteit,

weerloosheid, sociale media, selectieve informatiebronnen, steunontbering, vragen of eisen van loyaliteit, opoffering en geheimhouding.

Eigen aandeel aanpak en aandeel anderen

Als ouder kan je het eerst zelf oppakken, zo mogelijk samen met de school of jongerenorganisatie. Bij herhaling of bij regelmaat kan je professionele diensten aanspreken en bij continuïteit en opslorping verwijzen naar gespecialiseerde centra. Inlichtingen kan je op anonieme wijze inwinnen bij de telefonische informatiedienst de DrugLijn .

Tegelijk kan je in contacten met school of centrum voor leerlingenbegeleiding vragen leerlingen te sensibiliseren door hen te informeren, te wijzen op ernstig risico en gevaar voor veiligheid, gezondheid, ontwikkeling en het hypothekeren van toekomst voor zichzelf en medeleerlingen. Vragen om voor leerlingen mogelijke gevolgen aan te geven en gemiste kansen. Samen met leerlingen risico's leren inschatten en de keerzijde van iets leren bekijken. Aandacht vragen voor eigen keuze, eigen opdracht, eigen verantwoordelijkheid, eigen mogelijkheid en eigen grenzen. Voor individuele problemen een leerkracht vragen samen met leerling te overlopen hoe deze kan omgaan met probleem, hoe leerkracht denkt zelf te kunnen omgaan met probleem vanuit wat je verwacht of

hoopt, en hoe leerling, leerkracht en groep samen met probleem kunnen omgaan.

Verandering vraagt tijd

Als ouder mag je niet verwachten dat het probleemgedrag onmiddellijk zal achterwege blijven en het probleem onmiddellijk zal opgelost raken. Je kan wel het nog onopgeloste vaststellen (je zou nu, je was er niet, je deed dit, ...), en de richting aangeven waarheen te willen (ik zou willen, we verwachten dat, je zou, we waren akkoord, ...), het werk en de inspanning aangeven die hiervoor nodig zijn (we zijn er nog niet, tracht wat lukt uit te breiden, ...) en je eigen bereidheid en inzet hiervoor aangeven (ik zal je hierbij ondersteunen, je kan steeds komen praten, ik wil je niet loslaten, ...).

Best is er rekening mee te houden dat veranderen steeds tijd, fasen en stappen vraagt in iemands denken en aanvoelen, in iemands gedrag en reactie, in iemands omgeving en bij anderen, soms kan verandering beginnen in het een, soms in het ander. Deze tijd, fasen en stappen worden nog meer gevraagd zo verandering aan twee kanten gewenst wordt. Naast tijd vraagt het ook er rekening mee te houden dat veranderen ruimte, kansen, mogelijkheden en middelen vraagt in iemands denken en aanvoelen, in iemands gedrag en reactie, in iemands omgeving en bij anderen. Dit is nog meer nodig zo verandering aan twee kanten gewenst wordt. Naast tijd en

ruimte kan je er rekening mee houden dat veranderen stimulerend, aanmoediging, aansporing en versterking vraagt op mentaal, gedrags- en sociaal-reëel vlak. Zo kan je specifiek op mentaal vlak er rekening mee houden dat veranderen aandacht, bewustwording, sensibilisatie, interesse, actiebereidheid en zorg vraagt.

Terugval vermijden

Om herhaling te vermijden kan je het kind helpen de processen te leren kennen die aanzetten tot zijn druggebruik en die het in stand houden, zodat het kind dit inzicht en deze processen kan aanwenden om herhaling tegen te gaan. Welke stappen leiden tot dit gedrag om zo de kansen te benutten op elk van deze stappen te kunnen ingrijpen om het gedrag te voorkómen. Zo kan het kind meer specifiek de mentale stappen leren kennen die leiden tot dit gedrag, om zo hierop te kunnen ingrijpen door er verandering in te brengen, om het gedrag te voorkómen. Specifiek kan gezocht naar verandering in waarneming, in aandacht, in herinneren, in verlangen, in denken, in voelen, in voorstellen en in ervaren.

Veelal zal je er samen proberen achter te komen aan welke behoeften druggebruik tegemoet wil komen en of dit niet op een andere wijze te bereiken is. Concreet, kan het te maken hebben met spanningsreductie, positief zelfgevoel, zelfbevestiging, erbij horen. De vraag kan dan gesteld of dit ook niet kan bereikt los van drugs via

sport, relaxatie, zelfzorg, andere vrienden, sociaal engagement, creativiteit, 'natuur'lijkheid. Zo het gedrag van het kind een reactie is op een situatie of tegen personen, kan je kijken hoe op een andere wijze te kunnen (re)ageren. Zo kunnen problemen als behoeften worden onderkend, zoals behoefte aan het leren verminderen van of het leren omgaan met emoties, spanning, verlies, tegenslag en afwijzing.

Wat ook kan helpen is je kind leren omgaan met grenzen van omgeving, zoals verbod, regels, beperkingen, normen, en van zichzelf, zoals eigen verwachtingen, afspraken, idealen en waarden. Hierbij aangevend dat grenzen er meestal zijn om problemen te voorkómen.

Eigen inbreng en krachten kind

Belangrijk zal zijn eigen krachten in het kind en bij zijn vrienden aan te spreken, Zoals eigen kracht, eigen doelen, zelfvertrouwen, zelfwaardegevoel, voorkeur-ik, groepssteun, groepsengagement, groepsvertrouwen, groepswaardegevoel, voorkeurgroep. Belangrijk zal hierbij zijn vóór het eerste contact, het kind te helpen een eigen houding te ontwikkelen rond drugs, risico's en vriend-zijn.

Tenslotte kan je je kind leren zichzelf meer ruimte toe te dichten. Dit kan door te appeleren op eigen vrijheid, ei-

gen voorkeur, eigen ruimte, eigen privacy, eigen gevoelens, eigen mening en eigen territorium. Bijvoorbeeld, iets zelf wel uitmaken, geen zaken mee, geen antwoord geven, met rust willen gelaten worden, mijn leven en andermans vrijheid, iedereen doet wat die zelf wil, eigen voorkeur, ruimte, privacy, gevoelens, mening en territorium. Het kan hierbij helpen te beseffen dat niet alle jongeren drugs gebruiken en ook nooit begonnen en dat wat ze zeggen niet altijd is wat ze doen.

Zo kan je je kind leren voor de toekomst eigen welbewuste en weloverwogen keuzes te maken of impliciete keuzes te verhelderen en te onderbouwen. Zo leert het kind verantwoordelijkheid op te nemen voor zichzelf en anderen. Zo kan, bijvoorbeeld, zijn nee ook veiligheid betekenen voor andere jongeren waarmee het omgaat die zich ook niet verplicht hoeven te voelen tegen eigen voorkeur in.

Extra kracht

Herleid je kind niet tot een gebruiksprobleem, jezelf niet tot behoeder en je relatie niet tot een strijdtoneel. Je kind, jezelf en je onderlinge relatie houden veel meer in dan dat. Je kind, jezelf en je relatie hebben heel wat andere facetten met een meer positieve en verbindende invulling. Zo het moeilijk loopt kan je eens kijken tot welke invulling je kwam voor je kind, jezelf en je relatie. Zo er sprake is van een reductie en verenging, dan kan je

samen zoeken wat toevoeging en verbreding kan bieden en hoe dit op te pakken met welk resultaat.

Lukt het niet je kind van drugs af te houden, dan kan je aangeven waar voor je de grens ligt bij gebruik en kan je je kind stimuleren zijn eigen grenzen te bepalen. Dit om zijn gebruik te beperken tot wat acceptabel is voor je en verantwoord en veilig is voor haar- of hemzelf zonder risico en zonder gevaar voor verslaving.

Hoe (re)ageer je momenteel rond druggebruik ?

Hoe zou je kunnen (re)ageren rond druggebruik ?

Meer lezen :

Je kind en drugs. Drugs, ouders en opvoeding

<https://www.drugsinfo.nl/publiek/je-kind-en-drugs>

Mijn kind en drugs. De meest gestelde vragen - folder

https://www.druglijn.be/assets/faq_mijn_kind_en_drugs

Zelfhulpboekje voor ouders van gebruikende kinderen

https://www.druglijn.be/assets/vad17_zogt_screen

Van *druk* tot aantrekking



Welke alternatieven zijn er voor druk ?

Hoe aantrekkelijk zijn ?

Of je het wilt of niet, of je het graag hebt of niet, of je het bewust bent of niet, steeds zal je eigen aanwezigheid, je voorkomen, je expressie, je handelen een invloed hebben op anderen. Wie, of wat, of hoe je bent en wat je hiervan laat zien, horen en voelen en op welke wijze, zal iets wakker maken in de ander, iets aanspreken, iets aanwakkeren. Wat je activeert, kan zijn wat je wilt, zoekt of verkiest of juist niet.

Om meer gericht de juiste indruk, de juiste invloed en de juiste reactie te bereiken, kan het nuttig zijn zich bewust te worden en te ontdekken wat je aanspreekt in de ander, welke gedachten, gevoelens, ervaringen, verlangens en verwachtingen je oproept, welke kant je bereikt. Zo kan je duidelijker naar buiten komen met wat je wilt bereiken om misverstanden te voorkomen. Zo kan je ook

door iets te veranderen, bijvoorbeeld in je uitgaan naar de ander, trachten iets meer verkieslijk bij de ander te bereiken en trachten zijn aantrekkelijke kanten voor je aan te spreken.

een voorbeeld :

je wilt graag geholpen worden met iets.

De onzekerheid waarin je momenteel verkeert, is duidelijk uit je doen en laten op te merken. Zo kunnen tegemoetkomende en zorgende reflexen losgemaakt worden bij de ander. Je zichtbare hulpeloosheid wekt aandacht, begrip en betrokkenheid bij de ander. Die wil je mogelijk graag tegemoetkomen zo die zich niet gebruikt of gemanipuleerd voelt.

nog een voorbeeld :

je wilt graag een gesprek aanknopen.

Je kijken naar de ander, de aandacht die je geeft, je aanspreken van de ander kunnen maken dat de ander hier gemakkelijk op ingaat.

een laatste voorbeeld :

Iemand spreekt je erg aan

Bij het nader kennis maken, merk je dat je vooral aangesproken wordt door hoe iemand denkt en de wereld bejukt. Dat het dit is waar je van houdt.

Steeds spreek en trek je iets aan, door aantrekkelijk te zijn voor wat je behoeft en voelt en door openlijk hier voor uit te komen. Zonder hier tactisch of te doordacht gebruik of misbruik van te maken, kom je een heel eind vooruit. Dit geldt niet alleen op fysiek vlak, maar ook op affectief en relationeel vlak. Veel is je gegeven, of meegegeven in je opvoeding, steeds kan je evenwel eigen accenten leggen.

Die aantrekkelijkheid kan vaak nog verhoogd worden door je meer toegankelijk op te stellen. Of je toegankelijk bent en of de ander toegang wil, zal in erge mate bepaald worden door de afstand die je creëert tussen de realiteit en de voorstelling ervan. Het zal er op aankomen er zorg voor te dragen dat de realiteit die je voorstelt overeenstemt of erge gelijkenis heeft met de realiteit die er is of die je vertoont. En evenzeer er zorg voor dragend dat de realiteit die er is of die je vertoont erg overeenstemt met de realiteit die je voorstelt. Hoe groter deze afstand die nu of later blijkt, hoe geringer de toegankelijkheid langs beide zijden.

*een voorbeeld :
wat je zegt en wat je doet*

Hoe aantrekkelijk het ook soms is iets anders voor te spiegelen of iets anders te doen dan afgesproken, uiteindelijk zal dit negatief uitwerken op een relatie en de verstandhouding, omdat ze gevoelens van uitgesloten worden,

gebruikt of misbruikt en van wantrouwen kunnen uitlokken. Het gevaar schuilt er vooral in krediet tegenover de ander te verliezen, een defensieve houding uit te lokken en afstand te scheppen.

Dit gegeven kan ook reeds in gesprek duidelijk naar voor komen : zeggen dat je luistert, maar laten zien en voelen geen interesse te hebben; ja-zeggen, maar laten merken het uiteindelijk niet te zullen doen; nee-zeggen, maar niet kunnen verbergen dat je er toch op zult ingaan; enz. Zo leert de ander uiteindelijk vooral te moeten letten op wat je doet en laat merken en niet of weinig nog rekening te moeten houden met wat je zegt.

Ook het eigen beeld van jezelf en welk schema over jezelf je activeert in (gespreks)interactie met anderen kan maken iemand met een passend beeld aan te spreken en anderen met aansluitende schema's over zichzelf te activeren.

enkele voorbeelden :

zo een beeld te hebben van zichzelf van gemakkelijk te falen, kan het anderen aantrekken die een gelijksoortig ervaren hebben.

Zo je in contact met anderen gemakkelijk het schema activeert jezelf niet te kunnen verdedigen, kan dit de aandacht trekken van anderen die hier voordeel uit wensen te halen en een schema van gebruik aanwenden.

Om in een gesprek of tijdens een interactie uit te komen waar je wilt en om te vermijden dat de ander je tot iets verplicht waarmee zelf niet akkoord, kan het nuttig zijn te letten op welke schema's je mogelijk onbedoeld in de ander aanspreekt. Zo je in contact met de ander in een vervelend of bedreigend parket terecht komt, kan, vanuit dit besef, getracht worden andere schema's in de ander aan te spreken die de ander doen afremmen en doen inbinden.

een voorbeeld :

zo jezelf erg opgewonden bent, kan dit ook onrust bij de ander veroorzaken.

Wil je er toe komen bij de ander het schema opwinding te de-activeren en het schema ontspanning te activeren, dan kan het nuttig zijn bij jezelf het schema rustig zijn te activeren.

nog een voorbeeld :

*zo je door de ander als agressor of bedreigend wordt ervaren,
kan dit bij hem of haar het schema verdediging of tegen-aanval activeren.*

*Wil je dit ongedaan maken, dan kan door je als slachtoffer of hulpeloos voor de ander op te stellen, bij hem of haar het schema ontzien en hulp worden geactiveerd.
Door, bijvoorbeeld, in gesprek de jij-toon te laten vallen*

die gemakkelijk bij de ander zelfverweer en geslotenheid oproept, en deze te vervangen door de ik-toon kan dit bij de ander begrip en openheid oproepen.

*nog een voorbeeld :
geen andere keuze*

Door op een rustige, overtuigde wijze te zeggen dat de ander iets zo zal doen en niet anders, en niet iets anders toelaten van je moet verwachten, punt uit en dat je er echt op staat dat dit zo is en je er niet van zult afwijken, kan dit bij de ander teweegbrengen dat hij of zij het schema verzet of het eigen gepland schema nalaat, omdat het als zinloos of niet bruikbaar ervaren wordt en het schema involgen en samenwerken activeert, ook al is het met tegenzin.

Hoe aandacht en zorg voor je opwekken ?

In communicatie en interactie kan je het geluk hebben dat anderen goed op je weten in te spelen. Ze begrijpen je goed en kunnen je mening en opvattingen delen. Ze tonen interesse in je en voelen heel wat voor je. Ze zijn spontaan geneigd, of op vraag bereid zorg aan je te besteden. Ieder van ons heeft hopelijk zo voldoende contacten die je een goed gevoel bieden en je doen groeien of althans hier de voorwaarden voor scheppen. Toch kan de werkelijkheid, voor langere tijd of momentaan, anders zijn en heel conflictueus geladen zijn.

Om hier verandering in te brengen doet men meestal een verhoogd appèl op die omgeving. Men denkt het dan krachtig te moeten aanpakken vanuit het gevoel onbegrepen en verwaarloosd te worden en bijgevolg het recht te hebben of zich verplicht te voelen zijn rechten op te eisen. Deze situatie waarin men zich slachtoffer dreigt te voelen wekt gemakkelijk heel wat spanningsgevoelens op bij zichzelf die men niet steeds onmiddellijk durft te uiten uit vrees zo nog minder op de ander te kunnen rekenen. Op termijn, zo zulke situaties te vaak en te lang aanslepen, kunnen ze leiden tot een algemeen zwaktegevoel waarin men zelf denkt niet meer het recht te hebben op aandacht en zorg, gezien niet de moeite waard te zijn voor anderen. Heeft men toch de moed zijn spanningsgevoelens te onderkennen, dan kunnen ze de inhoud krijgen van boosheid of opwinding over de ander. Of nog onzekerheid of verdriet voor zichzelf. Men zal dan gemakkelijk van mening zijn dat de ander tekortschiet om je tegemoet te komen. Dit kan leiden tot verwijten en beschuldigingen dat de ander te veel of alleen aan zichzelf denkt, niet naar je luistert en niets voor je over heeft. Zo dit geen resultaat heeft, wordt gemakkelijk overgegaan tot eisen en verplichten van de ander meer tijd, aandacht en zorg aan je te besteden.

Zulke beschuldigende en dwingende opstelling kan maken dat de ander zich hier zeer ongemakkelijk bij voelt. Hij of zij is zeer onvrij, lijkt niet te voldoen, schiet duidelijk te kort, wordt verplicht iets te doen waar hij of zij uit

zichzelf niets voor voelt of niet aan toe is. Ook kan hij of zij zich gemakkelijk onbegrepen en verwaarloosd voelen en mogelijk het slachtoffer. Dit leidt ertoe dat de ander afstand tracht te winnen, zichzelf afsluit, de spontaniteit verdwijnt, de interesse achterwege blijft en enkel zo hij of zij niet kan ontkomen het hoogstnodige zal doen. Gevolg is dat men zich hierdoor nog meer verwaarloosd gaat voelen. Eigen behoeften en verlangens die men had komen niet meer aan bod, niet spontaan, maar ook niet gedwongen. Men slaagt er langer hoe minder in een brug te slaan tussen wat bij zich leeft en waar men nood aan heeft en de omgeving die hier op zou willen inspelen.

Pas als men ontdekt dat men de ander van zich wegduwt door het beschuldigende, het dwingende, het verantwoordelijk stellen, het overspoeld zijn door spanningsgevoelens en het zichzelf afsluiten, kan wellicht getracht worden een uitweg te vinden door een en ander hier van weg te laten of te veranderen. Door het aanvallende en verplichtende weg te laten en de veiligheid en vrijheid te bieden van dichterbij te komen. Door te ervaren zelf mee verantwoordelijk te zijn, door de ander niet toe te laten je te bereiken. Door rustig te worden en zichzelf te openen, kan wellicht de ander ertoe gebracht, al was het maar uit nieuwsgierigheid, te weten wie je bent en wat er bij je leeft. Zo kan je de ander informeren over je gevoelens en tonen aan wat je behoefte hebt en laten merken welke je verlangens zijn. Zo open je jezelf en geef je

toegang aan de ander. De ander die zich goed mag blijven voelen en zich vrij voelt en kansen en interesse kan krijgen om aandacht aan je te besteden en zorg voor je op te nemen. Op die manier ook beter op je kan inspelen omdat die zichzelf niet het slachtoffer dreigt te voelen en precies kan achterhalen waar je gevoelig voor bent en waar je nood aan hebt. Hierdoor wordt je nood minder groot en wordt je rustiger en verwerf je meer zelfvertrouwen en laat je de ander toe tegemoet te komen aan wat je steeds minder nodig hebt, omdat de ander vanuit zichzelf hier op wil inspelen voor het tot een nood wordt. Zo kan je ook tonen waar de ander aan tegemoet komt door wat die doet voor je en hoe blij en dankbaar je daar voor bent. Zo laat je toe elkaar te raken en aan te raken. Noch de ander, noch jijzelf hoeven zich dan ongemakkelijk te voelen, onveilig of afgesloten, alleen en op een afstand, zonder vertrouwen in elkaar en zonder waardering voor elkaar. Je kan alzo trachten een sfeer en interactie te realiseren waarin een je wederzijds gemakkelijk en veilig voelen, en een verbonden, samen en nabij voelen, met vertrouwen in elkaar mogelijk wordt, zodat je je kan openstellen voor elkaar. Zodat je precies op elkaars tot expressie gebrachte gevoelens en je behoeften kan inspelen tot waardering van elkaar. Maar ook zo de ander niet onmiddellijk mee wil kan je vanuit je kant deze opstelling aannemen, zodat je een andere communicatie en omgang van de ander met je en zichzelf opwekt. Zo wordt door de aandacht en zorg die je voor je opwekte, mogelijk ook een andere aandacht en zorg van de ander

voor zichzelf opgewekt. Zo blijken er soms twee zich gekwetst of verwaarloosd voelende wezens naar buiten te komen met een grote behoefte aan erkenning en waardering vanwege elkaar. Iets waardoor je door je niet langer aangevallen of uitgestoten voelen en het zich op de gevoelens en de behoefte van de ander die je bij jezelf herkent, graag of meer toe bereid bent. Zo vind je elkaar in een open omhelzing, waar je eerder elkaar wegdreef en van elkaar wegliep elk in een afgesloten zelf.

Hoe aanstekelijk zijn ?

Sommigen uit onze omgeving kunnen op zo een manier met iets bezig zijn of kunnen op zo een manier iets meedelen dat ze aanstekelijk werken. Ze weten zo iets uit te voeren, of zo over iets te praten, dat ze onze aandacht, interesse en motivatie opwekken en we aangesproken worden en aangestoken worden om mogelijk iets gelijkaardigs te doen of te vertolken, of ons hier verder over te informeren en in te interesseren. Hun aandacht, hun interesse en hun motivatie en enthousiasme werken aanstekelijk op ons in, zodat we er niet onbewogen bij blijven. Zij weten door hun model staan en hun omgang en expressie ons te boeien en ons vast te houden, ons te oriënteren en ons te stimuleren in de richting die zij voorstaan. Vooral gevoelens, motivaties en fantasieën kunnen overgedragen worden op anderen. Je eigen onrust, aversie en angstaanjagende voorstelling kunnen anderen alarmeren en weerhouden om iets te doen. Je

eigen opwinding, euforie en paradijselijke voorstelling kunnen anderen wakker schudden en stimuleren om iets gelijkaardigs te ondernemen.

Vooraf in situaties waarin het onduidelijk is hoe iets aan te pakken of hoe te reageren zullen anderen en wat er in hen omgaat beïnvloedend kunnen zijn voor je. De andere en zijn innerlijke beweging zullen mogelijk als richtinggevend en model aangewend worden voor de eigen reactie en de eigen beweging. In de omgang met anderen zal het belangrijk zijn dat elk met een positieve en evenwichtige voorstelling naar elk toe kan komen zodat elk hier even gunstig op zou kunnen inspelen. Jongeren hierop attent maken dat zij niet enkel reageren op anderen, maar ook voor anderen model staan en hen inspireren, kan behulpzaam zijn om zichzelf als minder afhankelijk van anderen te ervaren en tegelijk zich meer betrokken en verantwoordelijk te voelen voor anderen. Verantwoordelijk gezien de vaak niet zelf opgemerkte onverwachte invloed die ze op anderen hebben.

Onderzoek wijst uit dat de kans op nabootsing mede afhankelijk is van het zichtbare succes, van het aanzien van het model en de mogelijke identificatie ermee, van wat bij de eventuele nabootser leeft en wat die verwacht van nabootsing, van de kansen en de gelegenheid voor dit gedrag, hoe aanvaardbaar de eventuele nabootser het gedrag ziet voor zichzelf en voor zijn omgeving.

een voorbeeld :

Ik heb me als vrijwilliger gemeld om mee te helpen aan een project. Dit levert me een aantal nieuwe ervaringen op en een aantal nieuwe contacten. Het verruimt mijn horizon en ik vertel hierover graag aan mijn vrienden.

Ik merk hun nieuwsgierigheid en hun ietwat plagerige ja-loersheid en geef aan hoe zij zelf ook als vrijwilliger zouden kunnen deelnemen. Een van hen wil de volgende maal eens meekomen om een kijkje te komen nemen of het inderdaad zo denderend is.

nog een voorbeeld :

vaak hoor je : iedereen is zo, denkt en doet zo

Hierop reageren met de vraag : 'Is iedereen zo ? Denkt iedereen zo ? Doet iedereen zo ?' wekt gemakkelijk het antwoord op : 'neen, iedereen is niet zo, denkt niet zo, doet niet zo.'

Vervolgens ontstaat dan de nieuwsgierigheid naar wie niet zo is en wie wel zo is. Dit laat toe het eenvormig inschatten van situaties en ervaren te doorbreken. Het is niet langer vanzelfsprekend. Je bent niet langer de enige die anders is, denkt en doet. Het concretiseren van die anderen biedt meteen ook de kans van voor jezelf relevante en voldoende nabije anderen te zoeken en te vinden die je zou kunnen volgen zonder enig gezichtsverlies : mijn zus of broer, mijn vriend of vriendin, ...

Jongeren ervaren het vaak als erg moeilijk iets te zeggen dat niet onmiddellijk de goedkeuring of het enthousiasme van andere jongeren opwekt. Vooral ook de eerste zijn of het initiatief nemen voor iets of een verandering, lijkt een moeilijke klus. Uit wederzijdse onzekerheid durft niemand zijn hoofd uit te steken : de een niet om met iets naar voor te komen, de ander niet om hiermee in te stemmen. Ieder kijkt de kat uit de boom en probeert op veilig te spelen door bij het oude te blijven, geen initiatief te nemen, zich te verstoppen en besluiteloos te zijn. De hang naar het stoere of ontwijkende om houvast en veiligheid te vinden, krijgen dan alle kansen. Jongeren kunnen, wanneer ze iets niet kunnen of durven zeggen om niet flauw en volgzaam over te komen, het uiten door het stilzwijgend te laten zien in hun mimiek en hun uiterlijk. Ze kunnen ook gewoon iets doen of laten doen zonder woorden. De eerste maal zal dit verrassend overkomen, de tweede maal nog raar, de derde maal reeds enigszins verwacht en de vierde maal lijkt het doodgewoon. Door zich niet te moeten uitspreken kan een veiligheid op gezichtsverlies ingebouwd worden, ook voor de anderen die dit model in stilte navolgen. Zo kan stilaan iets op dreef gebracht worden dat anders op weerstand zou stuiten door de mondelinge groepsreactie.

een voorbeeld :

als ik moe ben of als het tijd is, wil ik graag doorgaan.

Moeten zeggen door te willen gaan en daar een in de ogen van jongeren aanvaardbare uitleg voor moeten geven of verzinnen, lijkt een onaantrekkelijk karwei dat in eigen ogen veel aan sympathie zal doen verliezen.

Gewoon opstaan, je jas en spullen nemen en opstappen zal uiteraard de aandacht van anderen trekken, die misschien uitleg vragen wat je gaat doen. Bevestigen, niet verantwoordend wat je doet - zoals 'ik ben weg' of 'ik ga door' - kan je toelaten wat je wilt, te verwoorden. Anderen kunnen misschien ook blij zijn met je initiatief en zonder veel woorden je voorbeeld volgen. Zo schep je de gewoonte niet alles wat je wilt doen te moeten verwoorden, uitleggen of verantwoordend. Zo kan je in je handelen je vrijheid behouden en zit je niet gevangen in een volgplicht. Een paar maal sprakeloos voordoen met passende overtuigende en onbezorgde mimiek kan maken dat bij het minste teken van je willen opstappen de anderen dit als feitelijk en niet veranderbaar nemen en verkiezen hier in mee te stappen of je vrijlaten omdat het nu zo eenmaal is.

Hoe iemand laden met energie ?

Elk van ons beschikt over een aantal latente mogelijkheden en vaardigheden die in gedrag tot uiting kunnen komen, zo hiertoe de nodige energie beschikbaar is. Elk kan zelf vanuit zijn ervaren, denken, voorstellen, voelen en verlangens voor de nodige energie en dynamiek zorgen.

Ook anderen kunnen dat voor hem of haar. Dit warm en energiek maken van iemand kan op zeer verschillende wijze. Het kan op een open wijze, overeenkomstig wat de ander zelf ook wil. Het kan op een weinig of niet zichtbare wijze voor wat de ander mogelijk zelf niet wil.

Elk kent mensen die je zo ontmoedigen en zoveel energie vragen dat elke zin, moed en kracht ontbreekt om nog iets te ondernemen. Anderzijds zijn er mensen die je aanmoedigen en je zo (op)laden met energie dat er zin, moed en kracht ter beschikking wordt gesteld of bij je wordt vrijgemaakt dat je je tot veel in staat acht. Zij zorgen voor zo een situatie, klimaat, verhouding en relatie dat veel energie wordt geladen en ook in jezelf beschikbaar komt. Er ontstaat dan een soort synergie die je verder brengt dan je alleen zou weten te bereiken. Krachten en initiatief worden niet gedoofd of afgezwakt, maar aangezwengeld en versterkt, en met elkaar verbonden.

De positieve spanning die hierdoor ontstaat, maakt dat je mentaal beter presteert, maar ook dat een groter zelfvertrouwen en meer sociale weerbaarheid beschikbaar is. Een negatieve spanning die je mentale mogelijkheden vermindert of blokkeert en je zelfvertrouwen en sociale weerbaarheid inperkt of ondermijnt, wordt vermeden. De opgeroepen optimale spanning wekt de beste krachten en de sterkste energie in je tot leven, gedragen door een omgeving van welbevinden, veiligheid, geborgen-

heid en waardering. Zo weet je je ook best open te stellen voor de ander en tot een echt samenwerken te komen. Niet gehinderd door weerstand en defensiviteit, maar gestuwd door meegaan en constructiviteit. De ander zet het licht op groen voor je en bevestigt je nadien. Je hebt het gevoel met positieve dingen bezig te zijn en hieraan te groeien.

Een gevaar ontstaat wanneer dit gebeurt op een manier weg van de realiteit en je zo tot een ondoordacht handelen komt, niet langer kritisch getoetst door de ander. Anderen die niet zo maar met je meegaan, vormen vaak een bron die toetst wat je wilt ondernemen of ondernam. Deze willen je zo waarschuwen of behoeden voor ondoordachtzaamheid en irrealisme. Ze zorgen dan voor een buffer die je moet beschermen. Deze buffer kan evenwel zo een verlamme uitwerking hebben, dat elke energie wegvalt, eerder dan dat energie voor getoetste objectieven ter beschikking wordt gesteld.

Een ander gevaar ontstaat wanneer je je vanuit een gering eigenwaardegevoel laat meetronen door de ander die enkel eigenbelang nastreeft. De kritische toetsing door jezelf valt dan weg en het risico bestaat dan ondoordacht te handelen vanuit een onvoldoende inschatting van de realiteit en de ander.

Ideaal zal dan zijn dat een combinatie van ontladen van niet-oké objectieven en opladen van oké objectieven

mogelijk wordt. Dit mede door toedoen van de ander en door jezelf op zijn betekenis en waarde getoetst.

een voorbeeld van uitdoving en oplading :

iemand houdt van luchtig doen en pret maken in groep

De ander vindt dit maar flauw en kinderachtig en doet weinig moeite om aandacht te geven aan wat iemand voor grappigs vertelt en remt door kritische opmerkingen de pret af. Vooral de persoonsgerichte opmerkingen doven elke inspanning om plezierig te doen uit.

De ander vindt dit prettig en kijkt op naar de levendigheid van wie begon en doet moeite zich te laten aanzwengelen door de grappige sfeer. De kritische opmerkingen prikkelen wie begon om er nog meer intensief mee door te gaan, nieuwe elementen worden aangebracht en er wordt met enthousiasme gereageerd op zoveel sfeer. Vooral de persoonsgerichte waardering vormen een bevestiging en meteen aanmoediging om door te gaan.

Even toetsen :

Wat activeer ik in de ander ?

Welke omgang heeft wat ik bij de ander activeer tot gevolg ?

Door wat activeer ik dit in de ander ?

Welke omgang van de ander tegenover me zou ik verkiezen ?

Wat zou ik hiervoor in de ander dienen te activeren ?

Door wat kan ik dit bij de ander activeren ?

Het kind onder druk



Elk kind ervaart druk. Niet enkel ouders ervaren druk.

Druk is een signaal dat om aandacht vraagt van ouder en kind.

Elk kind ervaart druk. Deze druk kan groter of minder groot zijn. Deze druk kan meer of minder voor komen. Deze druk kan langer aanhouden of korter van duur zijn. Deze druk kan van buitenaf komen, zoals hoge verwachtingen bij ouders, weinig begrip, weinig steun. Deze druk kan ook van binnen komen, zoals hoge verwachtingen tegenover zichzelf, onbevredigende verlangens, onzekerheid, gering zelfvertrouwen.

Kinderen reageren elk op hun manier op druk. Sommigen kunnen hier goed mee om. Of hebben dit geleerd. Andere kinderen kunnen hier minder goed mee om. Sommige kinderen blijven functioneren als voorheen. Andere kinderen gaan al snel disfunctioneren. Sommige kinderen blijven de baas over de ervaren druk. Bij andere kinderen neemt de druk de leiding over hen over.

Betekenisvolle personen in de omgeving van het kind kunnen mee de druk doen afnemen. Kinderen doen veelal beroep op hun omgeving om de druk niet te laten toenemen. Sommige kinderen kunnen hun ervaren spanningsgevoelens verwoorden en komen er zelf mee op te proppen. Andere kinderen weten niet of hebben niet geleerd hun gevoelens te verwoorden. Soms is geen plaats voorzien om gevoelens te ervaren en onderkennen. Ook niet om ze te uiten. Kinderen laten dan stilaan onrechtstreeks zien of voelen welke spanningsgevoelens ze hebben.

Noch voor het kind, noch voor de leefomgeving is dan steeds onmiddellijk duidelijk wat achter de lichaamsexpressies en -signalen en achter het gedrag van het kind schuilgaat.

Kinderen en volwassenen leren kijken naar deze gevoels-expressies kan een toegang geven tot de gevoelswereld van het kind.

In het verleden is er door de leefomstandigheden en opvoedingsgebruiken eerder weinig aandacht geweest voor de gevoelens van een kind. De leefomstandigheden vroegen om een niet al te grote gevoelerigheid, het functioneren in en voor de groep stond voorop waarbij eigen gevoelens minder ruimte kregen vanuit groepsverwachtingen, in de opvoeding werd aandacht voor gevoelens nogal eens verbonden aan het kind overgevoelig en

kwetsbaar maken. De leefomstandigheden, de groep en de opvoeding vroegen om een weerbaarheid waarbij weinig plaats was voor eigen gevoelens.

Vandaag is er meer plaats voor gevoelens. Gevoelens worden aanzien als sensoren voor het kind : hoe het kind zich bij iets voelt, of het kind hier in wil doorgaan of waar het voor kiest. Gevoelens vormen ook sensoren voor volwassenen over hoe het met het kind gaat : hoe het kind zich bij iets voelt, of het kind hier in wil doorgaan of waar het voor kiest.

In de opvoeding wordt thans veel aandacht besteed aan gevoelens en hoe er mee om te gaan. Ze vormen een essentieel onderdeel in het ervaren van het kind en in het zich verder oriënteren. Ze vormen ook een essentieel onderdeel in wat het kind aan te bieden en verder aan te bieden.

Door ruimte en aandacht te geven aan gevoelens, kan vaak vermeden dat ze uitgroeien tot emoties. Het kind kan dan de nodige steun geboden worden zodat het met een moeilijke situatie kan, wil en durft omgaan.

Door ruimte en aandacht te geven aan gevoelens om ze voor zichzelf en de omgeving te onderkennen en verwoorden, kan voorkomen dat ze enkel zichtbaar en voelbaar worden voor de omgeving en dan vaak ontsnappen aan het kind.

Door ruimte en aandacht te geven aan gevoelens kunnen ze worden begrepen en kan er gemakkelijker en meer greep op gekregen worden. Het kan het kind toelaten dichter bij zichzelf aan te functioneren.

Toch kan regelmatig vastgesteld worden dat een kind onder druk komt te staan, zonder dat het in staat is de ontstane spanningsgevoelens te onderkennen en hierover met zijn omgeving te praten.

In de lichaamsexpressie of mogelijke lichaamsklachten kunnen dan deze spanningsgevoelens opgemerkt worden. Veelal zijn ze evenwel terug te vinden in het gedrag van het kind. Meer in het bijzonder in het prestatie- en omgangsgedrag van het kind. Het opmerken van de onderliggende spanningen vraagt evenwel een bijzondere aandacht hiervoor.

Gemakkelijk wordt het mislukkend prestatiegedrag en het storend omgangsgedrag geïnterpreteerd als een tekortschieten of onwil van het kind en veel minder als een onmacht om met zijn mogelijkheden met de eisen stellende situatie om te gaan.

Spanningen ontstaan wanneer de draagkracht van het kind (wat het aankan of denkt aan te kunnen, wat het kan zijn of denkt te kunnen zijn) nauwelijks de draaglast (wat het kind moet presteren of denkt te moeten presteren, wat het kind moet zijn of denkt te moeten zijn)

aankan. Schiet de draagkracht te kort in verhouding tot de draaglast, dan treedt overspanning op bij het kind. Het kind kan niet voldoen aan wat het moet doen, of moet zijn, of denkt te moeten doen, of te moeten zijn, vanuit wat het kan, of is, of denkt te kunnen, of te zijn.

Deze draagkracht of dit gevoel van draagkracht en de draaglast of het gevoel van draaglast worden **soms door volwassenen overstemd door het te snel, te sterk en te herhaaldelijk over te nemen** van het kind of tussen te komen voor het kind. Volwassenen met hun veel grotere draagkracht, of het gevoel eraan. Volwassenen die iets als een kleinere draaglast benoemen, of het gevoel hier toe geven.

"Ik vind dat helemaal niet moeilijk. Ziezo ik heb het al voor je in orde gebracht"

"Durf je dat niet. Ik zal het wel vragen."

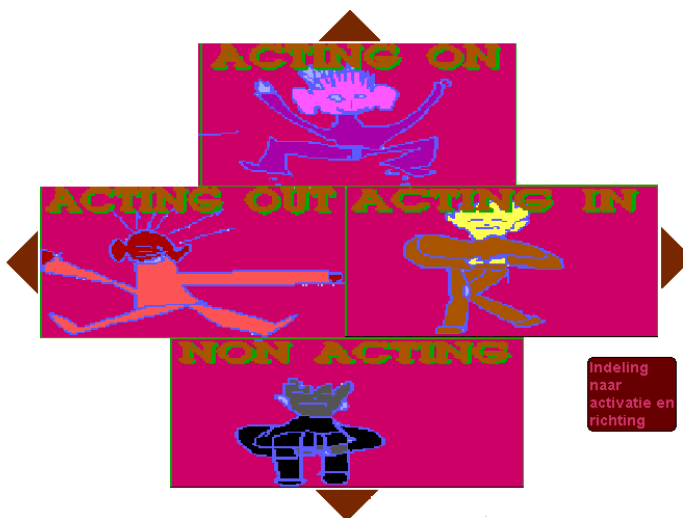
"Moet je je daar voor opwinden. Kijk hoe ik het doe."



Als ouder bedoel je het dan wel goed, maar bereik je vaak het omgekeerde effect : een verzwakte autonomie, of gevoel hieraan en een verzwakte prestatie, of gevoel van niet aankunnen.

Door deze kluwachtige en overbeschermende tussenkomsten wordt het vertrouwen van het kind ondermijnd. Het heeft bovendien een uitblijven van bevestiging van het kind en zijn kunnen tot gevolg evenals van

een zelfbevestiging van het kind van iets zelf te kunnen. Wat het eigenwaardegevoel van het kind verder ondergraaft. En zo de stress voor het kind nog kan doen toenemen.

Op de aanwezige stresssituatie en -verschijnselen kan het kind op vier wijzen reageren. Deze stressreacties worden enerzijds bepaald door de situatie en de erin aanwezige mogelijkheden en anderzijds door het kind en zijn eerdere ervaringen of objectieven.



| | |
|---|---|
| <p>Boosheid uitend :</p> <p>'te weinig hulp, te moeilijk'</p> <p>Prikkelbaar</p> <p>Aanvallerig</p> <p>Onvriendelijk</p> <p>Vijandig</p> <p>Niet-meewerkend</p> <p>'ik reken op iets of iemand'</p> <p><i>'liever direct aanpakken en wat willen veranderen'</i></p> | <p>Opwinding uitend :</p> <p>'alle hens aan dek, erg aangesproken'</p> <p>Onrustig</p> <p>Nerveus</p> <p>Overactief</p> <p>Praterig</p> <p>Impulsief</p> <p>'ik reken op mezelf'</p> <p><i>'liever wat ondernemen, weet niet goed wat'</i></p> |
| <p>ACTING OUT</p>  | <p>ACTING ON</p>  |
| <p>ACTING IN</p>  | <p>NON ACTING</p>  <p style="text-align: right;">Indeling naar activatie</p> |
| <p>Angst uitend :</p> <p>'te weinig kracht, te veel gevraagd'</p> <p>Onzeker</p> <p>Bang</p> <p>Geremd</p> <p>Zorgelijk</p> <p>Terugtrekkend</p> <p>'ik reken niet op mezelf'</p> <p><i>'liever wat afstand nemen en weggaan'</i></p> | <p>Teneergeslagen-zijn uitend :</p> <p>'geen kracht, geen kans'</p> <p>Hulpeloos</p> <p>Levensloos</p> <p>Verdrietig</p> <p>Stil</p> <p>Passief</p> <p>'ik reken op niets of niemand'</p> <p><i>'liever ophouden en afhaken'</i></p> |

Uit het waargenomen gedrag kunnen meteen de onderliggende gevoelens (boosheid, opwinding, angst of teneergeslagen-zijn) afgeleid worden die de verhouding weergeven tussen aanwezige draagkracht en draaglast, weergeven op wat of wie er wel of niet gerekend wordt door het kind en wat het kind wil.

Op die manier kan afgeleid worden aan wat het kind behoefte heeft om zijn spanningsgedrag en -gevoelens te doen verdwijnen. Wat kan gedaan aan de draagkracht van het kind, wat kan gedaan aan de draaglast en wat kan gedaan aan ondersteuning van buitenaf.

Zo kan bij boosheid gezocht hoe de eigen mogelijkheden van het kind te versterken, hoe de gegeven situatie minder zwaar te maken en hoe hulp te bieden zodat het kind zich gesteund en gesterkt voelt.

Op die manier kan je als ouder trachten de druk op het kind te verminderen en zo mogelijk doen verdwijnen.

Niet alleen waar het kind voor staat, maar ook waar het kind mee te maken krijgt of kreeg kan spanning en druk voor het kind meebrengen. Ook deze spanningen kunnen spanningsgevoelens en -reacties teweegbrengen. Ze hangen dan samen met de afstand die ervaren wordt tussen wat het kind wou of zich voorstelde en de ervaren realiteit die hiermee niet overeenstemt. Ze passen in het

verwerkingsproces van het kind en moeten het kind helpen om zich met de realiteit, ook voor de toekomst te verzoenen of de realiteit voor de toekomst, eventueel met de hulp van volwassenen, zo aan te passen dat ze beter past in wat men wou of zich voorstelde. Voorlopig zeggen, bijvoorbeeld, mijn angstgevoelens nog wat afstand te houden en niet te snel te gaan.

Zo kan ook voor het kind de druk weggenomen van wat voorbij is en kan het kind gewapend worden tegen druk die in de toekomst zou kunnen opduiken.

Externe en interne druk



Aan externe druk voegt een kind nog interne druk toe.

Hoe vermijden dat de druk te hoog wordt ?

EXTERNE DRUK

Kinderen en jongeren krijgen in hun leefsituatie vaak te maken met externe druk. Externe druk van mensen in hun omgeving, of externe druk van een situatie waarmee te maken. Deze externe druk kan in omvang en intensiteit erg verschillend zijn. Soms zijn er weinig bronnen van druk, soms veel. Soms is de druk van een bron gering, soms erg uitgesproken. Vooral de optelsom en de duur of de herhaling van externe druk kunnen voor een kind of jongere zwaar wegen en erg drukkend zijn. De omgeving en de omstandigheden met hun druk komen dan erg naar het kind toe en erg dichtbij. Er is weinig ontsnappen of afstand winnen aan. Wordt toch getracht dit

te doen dan treedt er gemakkelijk extra druk van de omgeving op om dit ongedaan te maken.

Concreet kan externe druk ontstaan vanuit verwachtingen of eisen naar het kind of de jongere toe. Verwachtingen of eisen om iets wel of zo te doen, of net niet of niet zo te doen. Verwachtingen of eisen van de volwassenen uit de leefwereld, maar ook van leeftijdgenoten en groepen waarvan deel uit te maken. Niet alleen het wat of hoe wel, of wat of hoe niet kan voor druk zorgen. Ook het waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe het kind of de jongere iets moet doen of iets niet mag doen kan druk creëren. Zijn de verwachtingen of eisen niet eenvormig dan kan door de aanwezige tegenstelling extra druk ontstaan. Verwacht of eist de ene volwassene iets anders dan de andere, verwachten volwassenen iets anders dan leeftijdgenoten. Verwacht de binnenwereld van het gezin van het kind of de jongere iets anders dan de buitenwereld in de samenleving.

Externe druk kan ook ontstaan vanuit de realiteit en de erin aanwezige omstandigheden. De realiteit en omstandigheden kunnen ongunstig zijn en voor moeilijkheden of extra opgave zorgen. Bijvoorbeeld, de realiteit is complex, of is totaal nieuw, onbekend of anders, of impliceert grote afstanden te overbruggen, binnen een zeer geringe tijd. Of nog bijvoorbeeld, de realiteit is instabiel, zit of werkt tegen.

De externe druk zorgt voor de draaglast waarmee het kind of de jongere geconfronteerd wordt. Veel zal hierbij dan afhankelijk zijn van de draagkracht van het kind of de jongere om met die belasting om te gaan.

Is de draagkracht van het kind voldoende, dan is er weinig risico dat het kind aan de externe druk ten onder zou gaan. Is de draagkracht echter onvoldoende, dan is het risico groot dat het kind in de problemen raakt.

Is de draagkracht labiel, dan kan vaak vastgesteld worden dat het kind naast de externe druk die het ervaart, zelf nog interne druk bij creëert. De manier waarop het met die externe druk omgaat zorgt voor interne druk.

INTERNE DRUK

De interne druk kan te maken hebben met gevoelens die in de situatie opgeroepen worden. Het kind is bang aan de verwachtingen of eisen van de omgeving niet te kunnen beantwoorden, bijvoorbeeld. Het kind vindt zich erg op gezien de beschikbare middelen en tijd om iets uit te voeren. De interne druk kan ook te maken hebben met gedachten die in de situatie ontstaan. De gedachte met iets niet vertrouwd te worden geconfronteerd, of de gedachte er alleen voor te staan. Ook wordt vaak interne druk gecreëerd door de voorstelling die het kind of de jongere zich vormt van de situatie. De voorstelling van te

mislukken, de voorstelling van de reactie van de omgeving, de voorstelling van een herhaling van wat voorheen gebeurde of fout afliep. Aan de voorstelling worden dan nare herinneringen gekoppeld. Ook ontstaat gemakkelijk bijkomende druk door de eigen verwachtingen, eisen of verlangens naar zichzelf toe. Wat wil je van jezelf en wat wil je niet van jezelf ? Aan wat heb je nood of behoefte ? Wat mis of verlies je zo iets niet lukt ? Wanneer beantwoord je aan je eigen verwachtingen ?

Deze interne druk van het kind of de jongere zelf kan minimaal zijn. Ze kan evenwel ook escaleren en meer maximaal zijn. Deze escalatie kan een constante zijn, of eerder uitzondering. Dit maximale kan binnen redelijke grenzen zijn, of kan ook extreem zijn.

Zo ervaren sommige kinderen en jongeren gemakkelijk een overdruk. Dit doordat ze naast de ontmoete externe druk zelf nog een dosis interne druk toevoegen die enerzijds zorgt voor bijkomende belasting, maar anderzijds ook de aanwezige draagkracht ondermijnt. Deze kinderen of jongeren voelen zich onzeker, ze denken dat ze iets niet aankunnen, ze stellen zich voor dat ze te zwak of te onervaren zijn, herinneren zich soortgelijke voorvallen, ze verwachten buitensporige dingen van zichzelf.

AFNAME DRUK

Om de druk te doen afnemen kan simultaan gewerkt worden aan het verminderen van de externe druk en de interne druk.

Externe druk kan je als volwassene voor je kind doen afnemen door je verwachtingen of eisen te milderen. Bijvoorbeeld, door meer tijd te voorzien, of stapsgewijs dingen te verwachten. Externe druk kan je eveneens doen afnemen door de realiteit en aanwezige omstandigheden gunstiger of meer tegemoetkomend te maken voor je kind.

Interne druk kan je als volwassene bij een kind of een jongere trachten te laten afnemen door wat het kind of de jongere waarneemt, voelt, denkt, herinnert, zich voorstelt en wil bij te stellen. Ook door wat het kind of de jongere in het algemeen over zichzelf waarneemt, voelt, denkt, zich herinnert, zich voorstelt en wil bij te stellen. Zo bij te stellen dat het meer gunstig, ondersteunend en helpend wordt en minder ongunstig, ondermijnd en storend.

Concreet kan dit door wat intern drukkend is minder centraal te stellen, minder in kracht en uitwerking te maken, minder nabij te houden en niet automatisch, niet helemaal en zomaar te volgen en niet zomaar je ervaren en reactie te laten bepalen. Zo dat het kind of de jongere

zich niet zomaar bij een situatie neerlegt en alles ondergaat, of niet zomaar in de tegenaanval gaat en weerwerk biedt, of nog niet zomaar op de vlucht slaat en alles wil vergeten en achter zich laten. Zulke reacties betekenen immers dat het kind of de jongere zich laat leiden door wat intern druk creëert.

Vooraf het voor zichzelf als kind of jongere minder zelf druk creëren kan behulpzaam zijn. Dit kan door de mentale processen van waarnemen, voelen, denken, herinneren, voorstellen, verlangen, verwachten te temperen. Door de resultaten van deze mentale processen in de vorm van waarnemingen, gevoelens, gedachten, herinneringen, voorstellingen, verlangens, verwachtingen te temperen. Door meer ruimte en tijd voor zichzelf in verhouding tot wat te ervaren te voorzien, minder centraliteit en meer afstand voor wat te ervaren toe te wijzen, en meer vrijheid en keuze te laten voor zichzelf.

Door de meer geringe intensiteit van processen, resultaten en involving, wordt er minder interne druk gecreëerd voor het hier en nu, de situatie en omstandigheden, maar ook voor het geheel en de synthese, wat en hoe iets of iemand is.

Deze geringere interne activering kan de interne druk heel wat doen verlagen, zodat ook intern meer aandacht kan komen voor de externe druk. Zo kan het kind of de jongere zelf laten merken welke verandering het in de

externe druk zou willen ervaren, zodat het minder met bijkomende interne druk zou te maken krijgen.

Zo kan het kind of de jongere, bijvoorbeeld, bijgebracht in zijn denken over een situatie of gebeuren niet alles op zich te betrekken, niet uit te gaan van het ergste, de verantwoordelijkheid niet onveranderlijk, buiten zijn invloed bij de omgeving te leggen, en de situatie niet verdraaid te benoemen.

EXTREME VORM DRUK

Vooraf de uitvergrotende en extreme wijze van de eigen mentale processen, haar inhouden en haar gebruik en invloed, zorgen voor overdruk, waardoor soms ook uitvergrotend en extreem door het kind of de jongere wordt gereageerd. Met als risico dat bij de ontstane overdruk, soms ook met overdreven weerwerk en verzet wordt gereageerd. Het kind of de jongere gelooft niet in zichzelf, voelt zich niet begrepen en voelt zich overbelast, ziet iets als ondoenbaar en wil zonder meer opgeven, of loopt vast in een blijven pogen iets te doen waarvoor het voor zichzelf telkenmale vaststelt dat het nog niet helemaal perfect is.

De externe en interne druk hebben dan voor deze overlading gezorgd, met een overvragen van zichzelf tot gevolg, vaak gekoppeld aan een overdreven inzet van zichzelf. Belangrijk zal dan zijn niet in deze drukverhogende

spiraal terecht te komen. Het doseren van aanwezige en ontstane druk is hierbij cruciaal.

Net dit is vaak een moeilijke opgave voor volwassenen naar het kind of de jongere toe. Zij zijn immers geneigd wanneer iets niet vlot meer druk te zetten. Dit houdt het risico in dat het kind zelf intern ook meer druk creëert. Druk die evenwel niet altijd gunstig, helpend en ondersteunend is, zodat er bijkomende problemen dreigen te ontstaan. Door als volwassene te letten op welke interne druk de uitgeoefende externe druk creëert en rekening te houden met de uitwerking ervan, kan haar ongunstige uitwerking wellicht vermeden worden.

Te vaak kan evenwel als volwassene vastgesteld worden dat door de externe en interne druk een crisissituatie ontstaat. Een crisis die er voor zorgt dat wat volgt vaak moeizaam en problematische verloopt, en die tevens voor de toekomst een minder sterke draagkracht voor gevolg heeft. Het kind of de jongere zal als gevolg hiervan mogelijk erg veel verwachten van de volwassene en zal mogelijk zelf slechts minimaal nog weten bij te dragen.

Bijvoorbeeld, het kind of de jongere zegt dat het iets niet kan en het dit ook nooit zal kunnen. Dat het helemaal niet in staat is zoiets te leren en fouten zal blijven maken die er voor zorgen van helemaal te mislukken. Het kind of de jongere geeft aan te haten wat het moet doen en

er helemaal geen enkele zin in te hebben. Het kind of de jongere weigert te beginnen of vliegt er gespannen in maar weet niet vooruit te komen omdat het nooit goed genoeg is. Het kind tilt vooraf al erg aan de gevolgen en wat het zal ervaren bij niet lukken. Ook wat het zal denken over zichzelf in het algemeen.

Vooraf dit extreme vraagt dan om aandacht. Aandacht hoe dit ervaren te kunnen milderen. Aandacht ook het als buitenstaander niet helemaal over te nemen, maar het kind of de jongere te helpen aan sterkte en autonomie te winnen. Door concreet eerder te kiezen voor een middenweg kan externe en interne druk weggenomen en de crisis overwonnen worden. Door hierbij meer de voorkeur te geven aan een voorzichtige, positieve en ondersteunende aanpak, kan je rekening houden met de aanwezige gevoeligheid en is er minder kans op overreactie. Tevens sta je zo model voor een meer gematigde omgang met een situatie en met zichzelf. Gematigde omgang die soms bij het kind of de jongere naar zichzelf toe ontbreekt, wat zich soms uit in een extreem iets willen, maar ook soms een extreem zichzelf afkraken bij het niet weten waarmaken ervan. Door niet extreem alles aan elkaar te koppelen, kunnen dingen tot hun ware proportie herleid wat op zich bijkomend kan bijdragen tot afname van druk.

AFNAME AANWEZIGE DRUK

Geef aan welke externe druk aanwezig is en geef aan in welke mate :

Geef aan welke interne druk aanwezig is en geef aan in welke mate :

Geef aan op welke manier de aanwezige externe druk te doen afnemen en geef aan in welke mate :

Geef aan op welke manier de aanwezige interne druk te doen afnemen en geef aan in welke mate :

Omgaan met druk van je kind



Een kind oefent gemakkelijk druk uit voor wat het wil of niet wil.

Hoe hier als ouder mee omgaan ?

Even verduidelijken : Weerstand of druk ?

Als ouder kan ik te maken hebben met iets wat ik wil, maar waar mijn kind niet op ingaat. Dan heb ik als ouder te maken met weerstand of tegendruk van mijn kind. Wil je meer hierover lezen hoe je kind reageert op druk die jij uitoefent, dan kan je terecht in het thema-onderdeel '*Voorkomen van weerstand*' van deze encyclopedie.

Als ouder kan ik ook te maken krijgen met iets wat mijn kind wil, maar waar ik als ouder niet op wil ingaan. Dan heb ik als ouder te maken met druk van mijn kind. In dit thema-onderdeel '*Omgaan met druk van je kind*' kan je

meer hierover vernemen, hoe je kan reageren op druk die je kind uitoefent.

Als kind krijg je vaak en gemakkelijk te maken met iets waarvoor je de hulp of toestemming nodig hebt van je omgeving om iets te doen of te bekomen. Deze omgeving is niet altijd bereid om hier op in te gaan. Als kind kan je dan de neiging hebben de druk te verhogen om toch te bereiken wat je voorhad. Wordt hier door de omgeving niet aan toegegeven en biedt ze weerstand of tegendruk, dan kan je het als kind opgeven. Ook kan je als kind doorgaan en de druk nog trachten te verhogen om alsnog te verkrijgen wat je wil. Als ouder kan je de tegendruk hierop verhogen. Het kind kan het dan al of niet opgeven, met mogelijk escalatie tot gevolg.



Het kind zoekt hierbij manieren om zijn zin te krijgen en je weerstand of tegendruk te overwinnen. Het kan dit op een voor je prettige wijze doen. Bijvoorbeeld, je ophemelen of heel behulpzaam zijn om zo zijn zin te krijgen. Het kan het ook op een voor je onprettige wijze doen. Bijvoorbeeld, door een driftbui, door gezeur en gedram. In het eerste geval probeert het kind je goodwill en medewerking te activeren. In het tweede geval probeert het je houvastheid en weerstand te deactiveren. In het eerste geval tracht het kind je aan te leren niet op je punt te blijven door je te belonen voor er van af te wijken. In het tweede geval tracht het kind je af te leren van op je punt te blijven door je te 'straffen' voor er niet van af te wijken.

Als ouder voel je intuïtief aan van niet zomaar in te willigen wat je kind wil, maar tegelijk voel je de directe voordelen van toegeven. Je kind blijft lief, of wordt het opnieuw. Op termijn evenwel treedt het risico op dat het kind telkens opnieuw naar lief en niet lief zijn grijpt om zijn zin te krijgen en je confronteert met een onaangename situatie zo je niet inwilligt. Zo kan een kind gedrag vertonen dat tekenen vertoont van stalking. Het kind valt je ongevraagd lastig, het dringt zich met zijn aanwezigheid op een onaangename manier op totdat het zijn zin krijgt. Het loopt voor je voeten, trekt op een of andere manier je aandacht, houdt je bezig, bijvoorbeeld door zijn traagheid, totdat je inbindt en toegeeft.

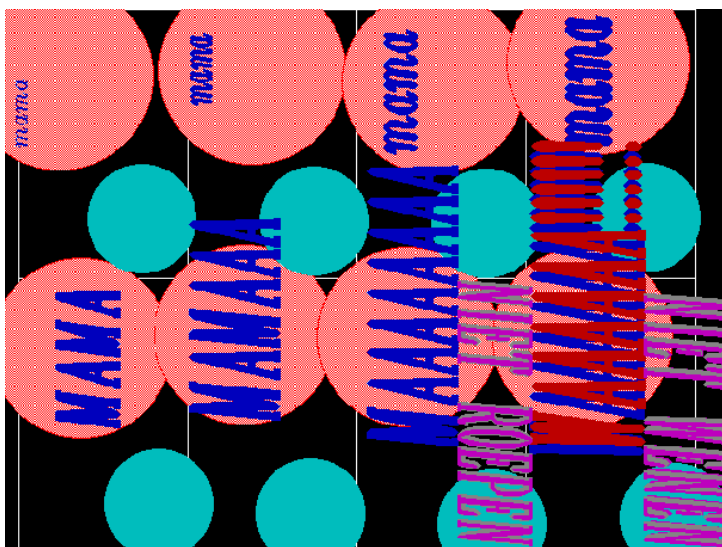
Even op een rijtje : Er kan druk geactiveerd en er kan weerstand of tegendruk geactiveerd. Druk kan weerstand activeren of omgekeerd kan weerstand druk activeren. Niet steeds zal druk weerstand activeren, dat is namelijk vaak de bedoeling van je kind dat door druk uit te oefenen weerstand wordt gedeactiveerd. Niet steeds zal weerstand druk activeren, dat is namelijk je bedoeling als ouder dat door weerstand te vertonen druk wordt gedeactiveerd. Dus samengevat zal het er op aankomen voor je als ouder zo een weerstand uit te oefenen dat het de druk van het kind deactiveert, of zelfs niet eens activeert. Zo weten ouders dat een kind gans de tijd kan zeuren wanneer, bijvoorbeeld, met papa doorheen de speelgoedafdeling van de supermarkt wordt gelopen, terwijl het kind geen kik geeft wanneer met mama doorheen diezelfde afdeling wordt gewandeld. Of omgekeerd, of met oma, of opa, of de onthaalmoeder. Druk wordt dan niet eens geactiveerd of onmiddellijk bij de eerste reactie van de volwassene gedeactiveerd. Wellicht is ook iets anders geactiveerd, bijvoorbeeld, leiding van de volwassene. En is iets anders gedeactiveerd, de behoeften, bijvoorbeeld, van het kind. Belangrijk is dus wat op een bepaald ogenblik, of in een bepaalde situatie actief is en wat niet. Wat actief is oefent invloed uit. Wat niet actief is oefent geen invloed uit.

Druk als communicatie

Vooral de peuter is nog niet goed in staat duidelijk te maken wat het wil of niet wil. Het kan nog niet of niet zo goed gebruik maken van woorden om te zeggen wat het al of niet wil. Het drukt zich dan met zijn stem, met zijn gezicht en houding, vooral met zijn gedrag uit wat het wil of niet. Dit kan de vorm aannemen van wenen, een pruilmomd, weglopen tot een driftbui. Het kind maakt zich tot een plank, stamp met de voeten, gooit met iets of gooit zichzelf op de grond. Het biedt fysieke weerstand tegen afgewimpeld worden. Het kind laat dan voelen wat het al of niet wil, of het laat dit zien met zijn mimiek, houding en gebaren. Naarmate het beter de taal beheerst, laat het meer horen wat het wil of niet. De driftbuien vermindern dan meer in aantal, maar kunnen dan overgaan in zeuren.

Als ouder kan je er dan aandacht aan geven dat een kind gemakkelijk eerst iets zal zeggen of vragen, nadien iets zal laten zien zo het laten horen niet lukt, en tenslotte iets zal laten voelen zo iets laten zien niet lukt. Waar het op uit komt hangt af van de signaaltaal die het kind tegenover iemand gebruikt. Deze taal is de taal waarop de ander reageert. Sommige kinderen ervaren dat bijvoorbeeld, iets tegen een ouder zeggen geen effect heeft, de ouder reageert niet. Alleen wanneer het kind begint te roepen volgt er 'Niet roepen kindje !' Zo ontdekt en leert het kind welke signalen - iets laten horen, zien of

voelen - het moet gebruiken om reactie te bekomen. Veel kinderen slaan dan gemakkelijk iets zeggen of laten zien over en kiezen resoluut voor de gedragstaal, bijvoorbeeld weglopen. Hierop volgt 'Aan tafel blijven had ik toch gezegd !' Zo leert een kind een bepaalde signaaltaal aan van de ouder door je al of niet reageren op bepaalde signalen. Meer lezen hierover kan in het thema-onderdeel '*Signaaltaal*' van deze encyclopedie.



Het beste wat je als ouder kan doen is zodra het kind laat horen of merken wat het wil of niet, hier op reageren. Niet zozeer of steeds met involgen, maar met laten horen of merken dat je hebt opgevangen wat je kind wil of

niet, gevolgd door je antwoord. 'Ik hoor dat je een ijsje wil, maar het antwoord is nee.' Hoe korter het antwoord hoe beter vaak. In het antwoord activeer je je leiding hebben. Met neen druk je uit dat jij het voor het zeggen hebt en dat je geen toestemming geeft. Als je kind dan toch een poging doet om zijn zin te krijgen door door te gaan met zeuren, kan je herhalen dat je duidelijk hoorde of merkte wat je kind wou, en reeds duidelijk een antwoord gaf. Zo is voor je kind duidelijk dat het beluisterd werd en duidelijk dat je bij je antwoord blijft eens gegeven. Zeuren kan dan geen signaal meer zijn om zijn zin te krijgen, maar om beluisterd te worden en eenmaal een bepaald antwoord te krijgen.

Kan je het toch niet nalaten je kind zijn zin te geven, let er dan op dat dit gebeurt op een ogenblik dat het kind (even) ophoudt met zeuren, drammen of zijn driftbui. Zo wordt de link gelegd tussen rustig zijn en iets positiefs. Zeg zeker niet 'als je ophoudt met ..., krijg je of mag je ...' Zo leer je je kind pas echt deze druk gebruiken als middel om iets te bekomen. Het kan dan een gewoonte worden voor alles deze signaaltaal in te schakelen, waardoor het je kan belonen voor toegeven. Zijn signaaltaal is dan zeuren met eventueel ophouden zodra je reageert.

Je kan je kind leren dat de beste signaaltaal is gewoon iets vragen of zeggen. Dat je daar naar wil luisteren en dat dan de kans het grootst is dat je met ja antwoord.

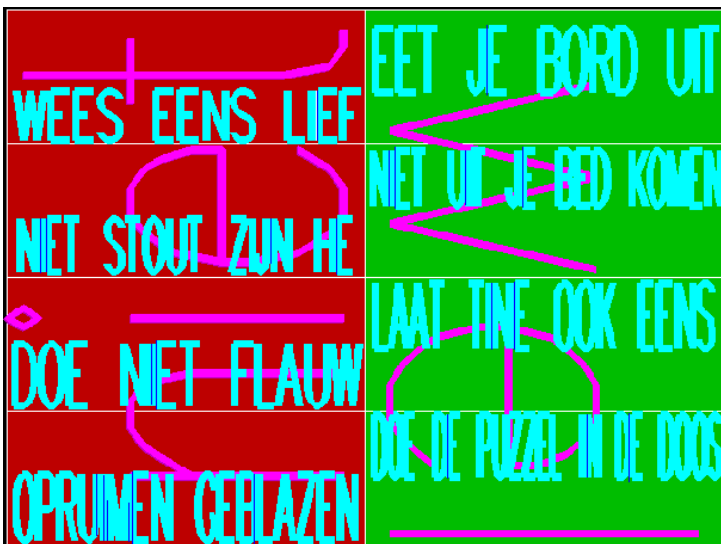
Dat zeuren, drammen en driftbuien maken dat je niet luistert en er per definitie met neen op antwoord.

Bij je neen antwoord kan je kort uitleggen waarom het niet mag 'Niet snoepen voor het eten, omdat dan je eetlust overgaat.' Je geeft dan de omstandigheden aan waarom of wanneer iets niet kan. Voor het kind kan dit evenwel de gelegenheid zijn om de omstandigheden te wijzigen en zo toch te trachten een ja te bekomen. 'Ik heb helemaal geen honger ook niet om gewoon te eten. Ik heb pas een uur geleden ontbeten.' Zo moet je als ouder vaak opnieuw op zoek naar een zinvolle of bruikbare argumentatie. Je kan dan je kind duidelijk maken dat je uitleg een toelichting was, maar helemaal geen verantwoording voor wat je wou. Zoniet loop je het risico in een eindeloze argumentatie terecht te komen, die meestal eindigt in veel ongenoegen, aan één of beide zijden.

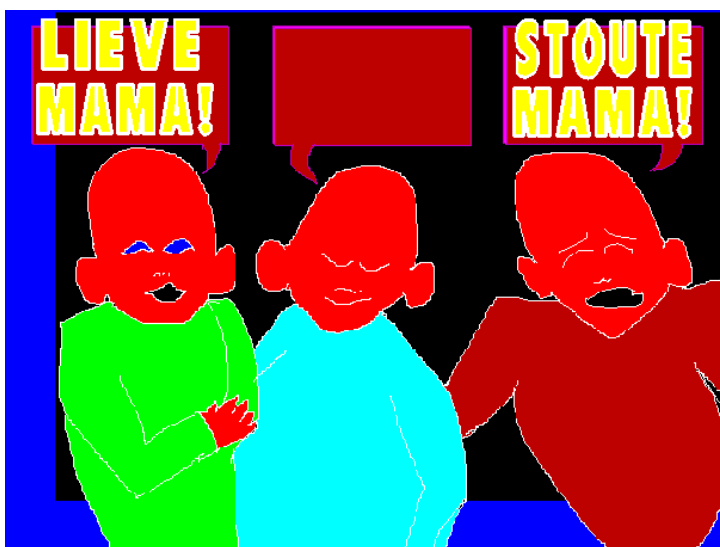
Even op een rijtje : Met druk wil het kind je duidelijk maken en overtuigen van wat het wil. Omdat druk een onaangenaam middel is dat je ook vrijheid ontnemt, kan je je kind duidelijk maken dat alleen iets duidelijk maken zonder druk kans maakt om je te overtuigen. De argumentatie die je je kind geeft kan hooguit toelichting zijn bij de keuze die jij maakt en waarbij jij toelichting als uitleg kan geven. Zodat je antwoord beter begrepen kan worden en gemakkelijker aanvaard.

Druk een signaal voor je

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn je kind te leren meer effect te bekomen zonder druk, zoals hiervoor aangegeven. Het kan zijn dat je je kind in het algemeen te weinig instrueert en uitlegt hoe je iets wel wil. Zo kan je tijdig precies aangeven wat je wel wil en wat niet. 'Niet lopen' maar 'stappen.' 'Niet kom je mee?' maar 'Kom mee, we zijn weg.' Niet in een vragende vorm, maar bij voorkeur in een bevestigende vorm. Zo kan je ook concreet aangeven hoe iets wel kan en niet. Door het concreet te maken wordt het meer haalbaar of aanvaardbaar en kan je druk voorkomen. 'Niet nu' maar 'na de maaltijd'. Niet 'opruimen geblazen' maar 'doe de puzzel in de doos'.



Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn dat je je laat belonen voor toegeven, of je laat straffen of negeren voor niet toegeven. Zolang ik langer mag opblijven, zal ik extra attent en stil zijn. Zodra ik moet gaan slapen, doe ik alsof ik niet hoor of kan lopen, of ik doe extra druk, lastig en traag. Door van zodra slaaptijd op je punt te blijven kan je beïnvloedingspogingen voorkomen, ze hebben sowieso geen enkel effect. Als ouder geef je er dan gewoon geen ruimte voor. Je kan meer hierover lezen in het thema-onderdeel 'Wie beloont, straft, negeert?' van deze encyclopedie.



Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn van over jezelf te denken dat je door bijna niet of nooit

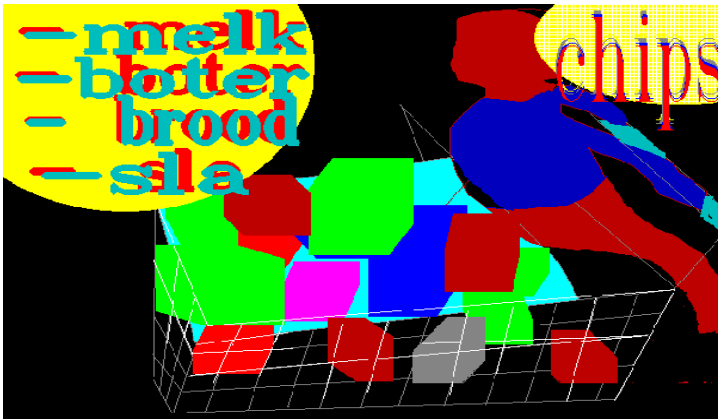
toe te geven je geen goede ouder bent of niet de ouder die je wil zijn. Je vindt dat je je kind te veel ontzegt, of je vindt dat je in een onsympathieke of negatieve rol geduwd wordt waarin je helemaal niet in wil terechtkomen. Door anders over jezelf te denken en anders naar jezelf te kijken kan je je gemakkelijker gesteund voelen voor niet toe te geven. Bijvoorbeeld, zo bied ik meer duidelijkheid, veiligheid en voorspelbaarheid als ouder. Ik kan beter nu en dan eens onsympathiek doen om zo positief en sympathiek te kunnen blijven, dan sympathiek te blijven doen maar steeds minder sympathie te voelen en te willen tonen. Soms moet je eerst jezelf overtuigen van iets te doen, vooraleer je kind te kunnen bereiken.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn dat er bij je kind bepaalde behoeften zijn waaraan je mogelijk voorbijgaat. Je kind heeft meer nood aan vriendjes om mee te spelen. Je kind wil best wel voedzaam voedsel, maar nu en dan iets lekkers. Je kind wil best wel eten tot zijn honger gestild is, maar niet aan tafel blijven tot zijn bord helemaal uit is. Je kind heeft nood aan nu en dan exclusieve aandacht zonder deze te moeten afdwingen. Je kind wil best wel lief zijn, maar dan moet dit voldoende gemakkelijk haalbaar zijn en kunnen lukken.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dat een signaal zijn dat je kind alles moet afdwingen, zoniet kom je niet in beweging of actie, kom je niet over de brug. Laat je kind

je de keuze dat reageer je niet, enkel als je geen keuze gelaten wordt kom je in actie.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dat een signaal zijn dat je erg in de remmende sfeer bezig bent. Je zegt veelvuldig wat je niet wil. Je kan dan als ouder trachten actief te worden in de stimulerende sfeer. Je zegt veelvuldig wat je wel wil. Bijvoorbeeld, niet wat ben je niet flink als je zo doet, maar wat ben je flink als je zo doet. Je maakt dan, bijvoorbeeld, gemakkelijk je kind verwijten omwille van zijn drukkend zijn. Je kan ook je kind bewonderen voor zijn volhouden en involgen. 'Ik weet dat je het kan, mee gaan winkelen zonder te zeuren. Kan je dit je mama laten zien ? Als het je lukt, krijg je nadien iets lekkers.' Of je kan zo iets voorstellen dat je kind hier graag op wil ingaan 'Kan je je aankleden, dan kan je hiernaast gaan spelen.'



Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn dat je je kind voorbijloopt. Je spreekt je kind niet aan op zijn begrip en medewerking voor iets. Het kind kan dan ook zichzelf niet overtuigen of overhalen tot iets en botst dan niet alleen tegen je aan met je neen, maar ook tegen zichzelf, omdat het zichzelf niet overhaalt heeft van iets af te zien.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn dat je kind nog weinig vat heeft op zichzelf. Het begrijpt een aantal negatieve antwoorden van zijn omgeving niet, of niet juist. Het wordt overspoeld door gevoelens die het tijdelijk van hem overnemen. Dit kunnen ook angsten zijn. Het kan onvoldoende met voor hem onverwachte situaties om. Het heeft onvoldoende zelfvertrouwen en vertrouwen in zijn omgeving en test deze uit.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit samenhangen met de aard van je kind. Het één kind is gemakkelijker en soepeler in de omgang dan een ander kind. Het één kind past zich gemakkelijker aan een nieuwe situatie aan, het ander kind moeilijker, nog een ander kind heeft dan weer meer tijd nodig. Hierbij kan het helpen even terug te denken hoe jij als kind was.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn dat je je kind met onverwachte dingen en situaties confronteert. Het ging er vanuit dat het iets kreeg, en nu blijkt dit anders. Normaal moet het zijn bord niet uit

eten, plots moet dit wel. Het is niet duidelijk wanneer het moet gaan slapen, en plots moet het nu in bed. Iets was in het kind geactiveerd, en moet nu plots gedeactiveerd. Of iets was nog helemaal niet geactiveerd, en moet het plots wel. Dat iets verandert kan niet steeds voorkómen worden, belangrijk is dan het kind tijdig op deze verandering voor te bereiden.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn te veel van je kind te verwachten. Je verwacht te snel dat het helemaal zelfstandig eet, zich kleedt, zindelijk is of opruimt. Je kind laat dan merken dit niet helemaal alleen te kunnen en zeurt om je hulp, of dat jij het in zijn plaats zou doen. Je kan mogelijk merken dat je kind helemaal niet meer open staat voor je verwachting. Het sluit zijn ogen of begint te schreeuwen, zodat je niet meer verstaanbaar bent. Het is op zo een moment belangrijker aandacht te schenken aan hoe het kind zich voelt, dan aan of het kind al dan niet aan je verwachting weet te beantwoorden.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan het reeds vooraf andere signalen gegeven hebben iets te willen of niet. Het kind wil van tafel weg op een feestje. Het liet reeds merken dat het aan tafel zitten toch echt wel wat lang duurde. Nu gooit het zich op de grond, echt wel tijd voor de lang beloofde en verwachte speeltuin. Het kind zit

reeds lang op de schoot. Zijn zeuren is echt wel het signaal voor wat het met onrustig worden reeds aangaf, namelijk van moe te zijn.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn voor iets anders. Het kind is moe, is ziek aan het worden, heeft honger, is in de war omwille van de andere omgeving, de omgeving is te druk, er zijn te veel onbekende mensen, het verveelt zich, enzomeer.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan het hiermee zijn onmacht uiten. Iets krijgt het niet uiteen, hoe erg het ook probeerde. Door het speeltuig op de grond te gooien, maakt het duidelijk hier alleen nooit in te slagen.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn dat de situatie te drukkend is. Steeds alles moeten delen met je jongere broertje bij het spel, kan te veel worden voor je kind dat begint te schreeuwen en te slaan. Je kind even uit de situatie plaatsen, kan maken dat wat de druk uitlokte wordt weggenomen.

Gebruik je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn om er met je kind over te praten. Over het feit dat het kind het soms moeilijk met iets kan hebben. Dat je het hier als ouder ook soms moeilijk mee kan hebben. Hoe het anders zou kunnen? Wat je kind zou kunnen proberen en wat jij zou kunnen doen? Je kan ook achteraf terugkomen op een gebeuren. Welke gevoelens je opmerkte bij

je kind, welke gevoelens ook bij je werden opgeroepen. Waar je het moeilijk mee had als kind en jezelf als ouder? Zoals, bijvoorbeeld, bij het klassieke voorval in de supermarkt waar je kind iets nam en jij toegaf om een publiekelijke scène te vermijden. Hierop kan je nadien in de wagen terugkomen. Aangeven wat het nam aan je terug te geven. Aangeven hoe je dit in de toekomst zou willen en hoe je kind hiertoe kan bijdragen. Zo kan je op een ontvankelijk moment precies aangeven wat voor je niet kan. Zoals duidelijk aangeven niet met het hoofd te bonken. Of dat slaan helemaal niet kan.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn dat een kind veel te verliezen heeft. Je houdt niet meer van je kind zeg je, ook al bedoel je dit zo niet. Je kind lijdt veel gezichtsverlies tegenover leeftijdgenoten, bijvoorbeeld, wanneer je je kind een opmerking maakt in aanwezigheid van hen.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn zelf als kind veel druk te ontmoeten. Zonder je het merkt imiteert het kind de druk die je zelf uitoefent. Soms rest er je alleen nog maar roepen, je kind kan dit evenwel gemakkelijk imiteren. Door rustig iets te zeggen, kan je mogelijk ook je kind tot rust brengen. Soms vrees je onterecht het niet meer voor het zeggen te hebben. Elk kind ervaart de behoefte aan leiding van anderen. Het kind wil deze leiding helemaal niet aanvechten. Het is maar

dat het kind leiding ervaart, zonder de noodzaak te ervaren dat ze voortdurend moet bewezen worden. Als ouder kan je hierbij uitgaan van kracht, eerder dan te grijpen naar kracht om iets te bekomen. Zo kan je naar je kind toe iets doen vanuit kracht, eerder dan met kracht. Onderzoek wijst uit dat kinderen die veel dwinggedrag vertonen ouders hebben die hier veelvuldig gebruik van maken. Ouders ervaren dan dat je je kind enkel tot iets kan bewegen zo je het hiertoe dwingt.

Gebruikt je kind veel druk, dan kan dit een signaal zijn dat het behoefte heeft aan begrip en steun om zich met het neen te verzoenen. Door er zelf in te geloven dat je kind iets kan loslaten of over iets heen kan komen, kan je hen even trachten af te leiden, of even vasthouden, of knuffelen. Soms wil het kind evenwel even met rust gelaten worden en kan je het helpen met afstand nemen en even laten uitrazen, zonder onrespectvol over je kind en zijn reactie te doen.

Even op een rijtje : Druk is geen wenselijk signaal omdat het onaangenaam voor je is en het je er eerder tegenin doet gaan. Ook omdat het je kind weinig kansen biedt niet alleen tegenover je als ouder, maar nog meer tegenover de buitenwereld en voor later. Toch kan jezelf en je kind er veel uit leren. De boodschap als inhoud en kern is vaak veelzeggend en betekenisvol, de verpakking en vorm zijn te vermijden en tegen te gaan.

Concreet toegepast

Welk(e) drukkingsmiddel(en) gebruikt je kind gemakkelijk ?

Hoe reageer jij gemakkelijk hierop ?

Zie je een verband tussen de druk van je kind en je reactie ?

Wat denk je concreet te kunnen doen om de druk van je kind tegen te gaan ?

Voor een
gunstige *dynamiek*



Een ongunstige dynamiek kan je kind erg in de weg staan.

Een gunstige dynamiek kan je kind op weg helpen.

1. Gunstige en ongunstige dynamiek

Als ouder ervaar je soms problemen met het gedrag van je kind. Als ouder wil je dan verandering in dit gedrag bewerkstelligen. De inspanningen die je hiertoe als ouder doet blijken vaak zonder resultaat. Je deed evenwel je best. Misschien vind je je kind ondankbaar, of onwillig, of is het net zo. Je begrijpt niet wat je kind ervan weerhoudt te doen zoals je wenst. Je vindt jezelf toch duidelijk. Soms denk je meer te moeten aandringen. Evenwel dan ook, en soms nog meer, merk je dat je kind volhardt.

Het kan in dit geval goed zijn te kijken naar de dynamiek in het gedrag van je kind. Deze dynamiek is evenwel niet

steeds zo zichtbaar. Soms zelfs niet zomaar achterhaalbaar, ook al stel je je vragen naar deze dynamiek. Je kind kan je hierbij ook niet steeds helpen. Je kan het evenwel steeds proberen. Het gewoon te vragen waarom het je kind niet lukt rekening te houden met wat je zegt of verwacht.

Stel je even voor dat het niet reageren van je kind te maken kan hebben met zijn angst dat zo het toch zou trachten te doen wat je verwacht het verkeerd zou reageren en je nog meer teleurgesteld zou zijn in je kind en dit ook expressief zou laten blijken. Niets doen lijkt dan de veiligste keuze. Dat kan het ook gewoon niets misdoen. Maar zo blijf je wel zonder reactie over. Je kan in deze geschetste situatie zien dat de angst negatieve dynamiek is die het kind ervan weerhoudt op je vraag of eis in te gaan. Je kan eveneens in dit gedrag zien dat het zoeken naar veiligheid de positieve dynamiek is die je kind aanzet tot niet reageren.

Zolang de beide dynamieken - de angst en het veiligheid-zoeken - bij het kind spelen, zal het kind weinig of niets aan zijn reactie van niets doen veranderen. Wil je het kind tot involgen overhalen, dan kan het nuttig zijn hem of haar hiertoe een dynamiek te bieden om dit te doen. Even zelf denken wat zou kunnen helpen :

Hoe veranderingsgericht vertalen ?

Welke dynamiek zou naar je aanvoelen je kind tot ander gedrag kunnen brengen ? Stel je even in de plaats van je kind : je bent bang en bent erg op zoek naar veiligheid.

Bang zijn is een gevoel, zoek een ander gevoel dat gunstiger op het kind zijn gedrag kan inwerken :

Zoeken naar veiligheid is een behoefte, zoek een andere behoefte welke gunstiger op het kind zijn gedrag kan inwerken : Vond je een passende dynamiek ? Probeer hem even uit vanuit de voorstelling dat jij het kind zou zijn.

Je vond mogelijk als gevoel zelfzekerheid of een gevoel van zelfvertrouwen dat je best wel weet hoe te reageren op wat je ouders van je verwachten en dat zo het toch zou misgaan je vanuit je zelfvertrouwen voldoende weerbaarheid zou hebben om dit aan te kunnen. Dit was het gevoel.

Als behoefte vond je mogelijk nabijheid zoeken met je omgeving en niet zomaar op veilig spelen door afstand te houden en je af te schermen door in je schelp te kruipen. Zo het vanuit je nabijheid zoeken toch zou misgaan, zou je toch gemakkelijk tot een gesprek kunnen komen en je laten horen wat je bedoelde en je toch trachtte rekening te houden met wat je werd gevraagd.

Even uitproberen. Kijken vanuit het standpunt van het kind :

Je ouders vragen je iets. Je hebt een dosis zelfzekerheid en je hebt voldoende zelfvertrouwen. Je wil graag nabijheid met je ouders. Je bent niet bang om te reageren en je weet dat je ouders er voor je zijn. Zij kunnen best op je rekenen, zoals jij op hen kan rekenen. Je weet zeker dat zo je niet ingaat op hun vraag zij je niet zullen afwijzen, daar hoeft je niet bang voor te zijn. Je weet zeker dat je een waardevol iemand bent. Dit laten ze je voelen, ook al zijn ze het niet eens dat je niet op hun vraag ingaat. Ze blijven focussen op hun verwachting en niet op je persoon. Ze dreigen niet en verkiezen niet te grijpen naar escalatie en een krachtiger en meer persoonlijke aanval. Ze trachten je een goede dynamiek aan te meten. Hoe ze je kunnen meekrijgen. Niet met beloften allerhande. Maar met een je aanspreken en een geloven in je kracht om tegemoet te komen aan hun vraag. Ze trachten te vermijden dat je vast komt te zitten in een negatieve dynamiek die uiteindelijk leidt tot verzet en zich isoleren.

*Even een visuele illustratie van het trachten **begrijpen van onderliggende motivaties voor gedrag** als behulpzaam voor kinderen met autisme.*

2. Dynamische aangrijpingspunten

Meteen zijn er twee dynamische aangrijpingspunten mogelijk :

1. Deze van wegnahme of verminderen van de ongunstige dynamiek :

Een ongunstige dynamiek blokkeert het gewenste gedrag en laat het kind niet toe dit gedrag te stellen. Dit omdat er een dynamiek is voor het tegengestelde gedrag of voor in het geheel geen gedrag.

In het handelen van de ouders kan deze ongunstige dynamiek worden meegegeven. Vaak denk je als ouder bij geen of een omgekeerde reactie van je kind je eigen optreden nog te moeten versterken. Zonder het te merken houdt dit het gevaar in van nog meer ongunstige dynamiek mee te geven. Het verzet van het kind wordt mogelijk nog groter. Of het kind trekt zich nog meer terug op zichzelf om de schade te beperken.

2. Deze van bijbrengen of vermeederen van de gunstige dynamiek :

Een gunstige dynamiek stimuleert het gewenste gedrag en laat het kind toe het gewenste gedrag te stellen. Het levert een dynamiek voor dit gedrag en doet het gedrag op gang komen.

Belangrijk is met andere woorden je optreden zo danig

te veranderen dat de ongunstige dynamiek wegblijft en er ruimte komt voor een meer gunstige dynamiek en dus een ander gedrag dat meer bij je wensen aansluit.

Hoe concreet handelings- en begeleidingsgericht vertalen?

Enkele cases :

Je kind weent aan een stuk door omdat iets is stukgegaan. De dynamiek van zijn wenen zit hem in het ervaren verlies. Mocht wat stukging onmiddellijk ongedaan gemaakt kunnen worden, het huilen zou meteen ophouden. Denk aan een kind dat iets kwijt was en het plots terugvindt. Als ouder wens je evenwel niet elk verlies zomaar ongedaan te maken. Je wil je kind dynamiek bijbrengen voor een meer zorgzame en voorzichtige omgang, dan zou het verlies niet optreden. Ook denk je dat het goed is dat je kind leert omgaan met verlies en de realiteit die steeds een zeker verlies inhoudt. Je wil je kind dynamiek bijbrengen voor een meer omzichtige omgang en voor een meer weerbaar gedrag.

Je kind is erg opgewonden omdat het vindt onrechtvaardig te zijn behandeld. Het mocht van andere kinderen niet meer meedoen. Zolang je kind met dit gevoel van onrechtvaardig behandeld te zijn blijft zitten zal het moeilijk kalmeren. Wanneer aan het kind kan uitgelegd worden, dat het al zo vaak aan de beurt is geweest en nu andere

kinderen ook eens een kans willen krijgen, kan het kind toch rechtvaardigheid tegenover hem ervaren. Dit kan het kind kalmeren en terug tot zichzelf brengen. Zodra het kind het gevoel kan hebben toch globaal rechtvaardig te zijn behandeld, kan vastgesteld worden dat het kind kalmeert. Voor het kind is dan duidelijk dat het nadien opnieuw aan de beurt is.

Je kind is erg lusteloos. Het gelooft niet dat het ook maar iets kan. Dit ongeloof in eigen mogelijkheden weerhoudt het kind ervan iets uit te proberen en zo mogelijk positieve lukervaringen op te doen. Getracht kan dan worden het kind bij te brengen dat het pas kan weten of het iets al of niet kan door het te proberen en door zichzelf een kans te geven. En het zo minstens zelf niet verantwoordelijk is voor zijn mislukken. Het heeft van zijn kant uit alle mogelijke inspanningen gedaan. Mislukt het toch, dan is het niet aan zijn dynamiek of het ontbreken eraan te wijten.

3. Interne en externe dynamiek

Naast het beïnvloeden van de interne dynamiek kan je ook werken aan de externe dynamiek. Zo kan je naast het wegnemen van een ongunstige interne dynamiek en het toevoegen van een interne gunstige dynamiek, ook trachten een mogelijk aanwezige ongunstige externe dynamiek weg te nemen en zo wenselijk een gunstige externe dynamiek toevoegen.

Even zien hoe dit zich uitwerkt :

Zo kan, bijvoorbeeld, een kind niet alleen bang zijn als gevolg van nare gedachten (er is niemand in de buurt die me kan helpen), maar kan je het kind soms ook bang maken door allerlei nare voorstellingen op te roepen door de verhalen die je je kind vertelt, mogelijk vanuit eigen angst en onzekerheid. Je kan je kind dan helpen in de plaats hiervan veilige gevoelens in zichzelf op te roepen door bij zich vertrouwvolle gedachten te ontwikkelen (er is altijd wel iemand in de buurt op wie ik kan terugvallen en die ik kan vinden of opzoeken) en kan je je kind helpen door mee in te staan voor een veilige en te vertrouwen omgeving, gedragen door een ontspannen gevoel en voorstelling bij je als ouder.

In een discussie met je kind is het kind gemakkelijk geneigd met kracht te reageren, ook kan jij dan gemakkelijk geneigd zijn met kracht hier tegenin te gaan. De discussie escaleert dan gemakkelijk en je kind blijkt dan star te weigeren wat je wou. Je kan dan een ongunstige interne dynamiek bij je kind en een ongunstige externe dynamiek van je naar je kind toe opmerken. Kan je deze dynamiek 'van met kracht' langs beide zijden wegnemen en vervangen door een dynamiek 'vanuit kracht', dan kan je kind wellicht tot toenadering bewogen worden. Je kind kan dan vanuit zijn kracht de moed opbrengen om rustig en redelijk te blijven en overwegen hoe ver het je tege-

moet kan komen. Het kan dan je rustig geloof en vertrouwen in een gunstige uitweg vanuit je kracht ontmoeten. Dit kan maken dat je kind zich minder gemakkelijk aangevallen voelt en je optimisme ontmoet en zich kan aangesproken voelen om je een eind tegemoet te komen.

Een kind kan soms door moeilijke omstandigheden gemakkelijk en snel boos worden op andere kinderen uit zijn onmiddellijke omgeving. Als volwassene kan je je hierover erg druk en boos maken op je kind omdat het zo weinig verdraagzaam is. Andere kinderen kunnen stilaan geneigd zijn het 'opvliegende kind' links te laten liggen. Dit kan dan weer de boosheid van het kind vergroten evenals de boosheid van je als volwassene. Het risico bestaat dan dat de ongunstige interne en externe dynamieken het voor het kind erg moeilijk maken en het stilaan verder isoleren doordat het in een negatieve spiraal terecht kwam. Er kan dan voor gekozen met het kind te praten en het duidelijk te maken zijn rustige en vriendelijk kant in zichzelf die er zeker is aan te spreken en hoe dit te kunnen doen. Het kind kan dan uitgelegd zo gemakkelijker de weg terug te kunnen vinden naar zijn speelvriendjes. Door dan bovendien van je kant als volwassene verder te kijken dan de tijdelijke problemen met het kind, kan het kind zich beter begrepen en gesteund voelen en gemakkelijker zich openstellen voor zijn omgeving om er opnieuw helemaal deel vanuit te maken.

Eetproblemen bij kinderen



Niet steeds verloopt het eten van het kind vlot.

Aan wat denken en hoe reageren als ouder ?

Zo het vlot verloopt

Het eerste levensjaar heeft het kind een grote voedingsbehoefte. Het kind groeit snel en neemt erg in gewicht en lengte toe. Best kan je in de eerste levensmaanden een basis leggen voor een veilig gevoel rond voeding. Hierbij kan je niet enkel aandacht geven aan voedings-schema's, maar ook aan de behoeften van het kind.

Vanaf 6 maand volstaat niet langer vloeibaar voedsel. Daarom kan je best tussen 4 en 6 maand reeds beginnen met vaste voeding. Dit vraagt even wennen voor het kind, wennen aan vaste voeding, aan nieuwe smaken, aan gevoed worden met lepel, aan de drinkbeker. Doorgaans verloopt het voeden vlotter vanaf 6 maand. Vooral zo het kind honger heeft, kan je vaststellen dat het minder kieskeurig is.

Vanaf een jaar kan het kind mee eten met het middagmaal.

Het eetgedrag wordt in die periode beïnvloed door de smaak die zich begint te ontwikkelen, waardoor een smaakvoorkeur ontstaat. Ook het meer zelfstandig willen eten heeft een invloed op zijn eetgedrag, zoals wat het wel eet en hoeveel.

Vanaf het tweede levensjaar neemt het groeitempo sterk af. Dit heeft een afname van de eetlust van het kind tot gevolg. Dit hoeft bijgevolg geen ongerustheid bij ouders met zich mee te brengen.

In de peuter- en kleuterfase wordt in het algemeen de basis gelegd voor voedings- en eetgewoonten. Hierbij is het kind erg afhankelijk van wat hun ouders het aanbieden en wat ze voordoen. Het kind wordt erg beïnvloed door hun voedings- en eetgewoonten.

Niet steeds verloopt het vlot

Niet steeds is er een probleemloze ontwikkeling en doen er zich eetproblemen voor. Zo kan je kind te weinig of te veel eten, niet eten wat je voorzet en kieskeurig zijn, vooral eten wat niet gezond of voedzaam is, en een voorliefde hebben voor zoetigheden en hapjes tussendoor, kan het niet aan tafel willen komen of blijven, kan het te

traag eten vaak gepaard met veel gezeur en gezaag, tegendraads doen, en met eten spelen, zoals bijvoorbeeld zijn beker omgooien of met zijn handjes in het eten zitten.

Vooraf kan je dan goed kijken naar het kind en trachten achterhalen waar zijn eetgedrag een teken van is. Zo kan de onderliggende reden van de opgemerkte eetproblemen zijn dat je kind geen honger heeft, of erg gespannen is : het is te druk, angstig, onzeker over iets, heeft een bange verwachting, ervaart gecreëerde druk rond eten. Je kind kan mogelijk ziek zijn of toont de eerste tekenen van pijn of ongemak : tandjes komen door, darmkrampen, verkouden, het is gewoon moe. Mogelijk ook zoekt je kind aandacht of wil het met zijn eetgedragstaal iets zeggen. Ook ingrijpende veranderingen, zoals een nieuwe omgeving en andere mensen kunnen de eetlust van het kind tijdelijk verstoren. Vooraleer je aan iets anders denkt is het goed een mogelijk lichamelijke oorzaak uit te sluiten. Zo kan je zonnodig ook de etenstijd vervroegen zo je merkt dat je kind tekenen van moeheid toont tijdens de maaltijd.

Om deze eetproblemen te overwinnen kan je best een machtsstrijd of gevecht met je kind vermijden. Zo kan je beter niet dwingen, dit lokt mogelijk afkeer en weerstand uit, het werkt mogelijk ook averechts. Zo kan je beter geen dreigingen uiten, zoals geen dessert of toetje indien je bord niet leeg is. Liever kan je laten bijvragen

dan te veel aan te bieden. Zo vermijd je een ongezonde relatie met voeding.

Beter kan je gebruik maken van spontaniteit, vanzelfsprekendheid, stimuleren, aanmoedigen, prijzen voor elk stapje. Zo voorkom je weerstand te wekken, of negativiteit of onmacht. Beter ook vermijd je subassertieve reacties als zeuren en voortdurend erover praten, zonder te geloven dat het iets helpt. Soms merk je dat je kind wel goed eet bij iemand anders. Mogelijk komt dit omdat je aanpak gemakkelijk weerstand opwekt, het lokt een bepaald eetgedragspatroon uit. Of je aanpak laat weerstand toe. Zo nodig kan je inspiratie opdoen bij wie het vlot lukt.

Afstemmen op je kind

Beter kan je de eetopdracht zien in verhouding tot het kind en zijn behoeften : zoals kiezen voor kleinere hoeveelheid, en afknappers vermijden.

In plaats van enkele grote maaltijden, kan je kiezen voor meerdere kleine maaltijden verdeeld over de dag. Zo is drie maaltijden per dag eerder een gewoonte dan noodzaak. Een kind kan snel een verzadigingsgevoel hebben of het verzadigingsgevoel kan afwezig zijn als gevolg van geen aandacht besteden aan geur en smaak. Mogelijk is het kind te vroeg hiermee geconfronteerd en heeft het

niet geleerd aandacht te besteden aan geur, smaak en verzadiging.

Bij kleine maaltijden kan je niet meer dan 2 à 3 uur tussen twee voedingsmomenten voorzien, dit kan je bekomen door tussendoortjes, zonder er buiten te laten eten. Niet de hoeveelheid per maaltijd is belangrijk, beter kan je de hoeveelheid per dag volgen. Zodat je hoogte kan houden of je kind de benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Zo je kind er goed uitziet, voldoende groeit en levendig is, krijgt het in principe voldoende voeding

De vraag kan gesteld wat goed of voldoende eten is. Dit is afhankelijk van de voedingsbehoefte van het lichaam van je kind en zijn eetbehoefte. Is het, bijvoorbeeld, in groei of erg actief? De voedingsbehoefte kan variëren naargelang de groeiperiodes, maar ook van dag tot dag. Als ouder is het zaak de signalen van deze behoeften van je kind, onder meer honger- en dorstgevoel niet te doven, bijvoorbeeld door ze te negeren. Het hongergevoel en verzadigingsgevoel bepalen immers het eetgedrag van je kind.

Eten tot iets vertrouwds maken

Vaste en regelmatige eettijden genieten de voorkeur. Eettijden die je tijdig aangeeft zodat je kind zich tijdig hierop kan afstemmen. Het geniet de voorkeur van voldoende etenstijd te voorzien in een passende omgeving.

Best kan getracht de maaltijden te laten verlopen in een ontspannen en prettige sfeer. Als het kan als een gezamenlijk gebeuren. Door het mee eten sta je als ouder meteen ook model. Hierbij kan je letten op je reactie voor wat jezelf niet lust en de betekenis hiervan voor je kind. Het eten helemaal alleen overlaten aan je kind zal meestal niet lukken, wel kan je rekening houden met je kind. Ook overdreven spelletjes kan je beter vermijden, hooguit occasioneel, zoals een hapje voor, enzomeer.

Voldoende gevarieerde maaltijden zijn te verkiezen. Zo kan je kind alles leren eten, zonder alles te hoeven opeten. Leren kan in stapjes en combinatie gebeuren, een hapje van iets proeven, zo kan het wennen aan de smaak. Zo nodig kan je eventueel het eten anders bereiden. Of je kan zoeken naar gezonde alternatieven voor wat je kind niet lust.

Zo nodig kan je de tafel afruimen zo iedereen rustig heeft gegeten ook al heeft kind weinig naar binnen. Afruimen zonder commentaar, noch negatieve, noch positieve. Waarbij je een neerwaartse spiraal vermijdt. Geef hierbij geen aandacht aan je kind. Neem na zekere tijd zonder toestanden te maken het bord weg zo het kind niet eet.

Wat concreet kan helpen

Je kan je kind aandacht geven zo het behoorlijk eet. Ook kan je je kind actief betrekken, zoals zelf zijn bord inscheppen, of zelf zijn boterham klaarmaken.

Peuters die zelfstandig willen eten, kan je oefen-mogelijkheid geven. Zo zal het kind snel minder morsen en mislukken. Hierbij kan je benadrukken wat goed gaat. Liever dan te focussen op zijn traagheid of op wat fout gaat. Een kind heeft het vaak moeilijk met je continu praten en herinneren aan wat wel en wat niet.

Je kind niet te vaak en te veel tussendoortjes geven, zo niet weinig trek bij maaltijd. Geen vervanging aanbieden voor niet eten : koek, snoep, drank. Eventueel gezond tussendoortje als alternatief : fruit, vruchtensap, kaas. Koekjes en snoepjes hooguit onmiddellijk na de maaltijd. Geen tussendoortjes net voor de maaltijd.

Vermijden van eenzijdige voeding, waarbij kind alleen eet wat het erg lust, en het kind de leiding neemt bij eten, in plaats dat het kind zich laat leiden. Beter kan je je kind laten kiezen tussen twee evenwaardige voedingen. Zo kan opgemerkt dat magere producten eetlust minder remmen.

Kleine hapjes en goed kauwen kunnen helpen zodat verzadigingsgevoel tijdig kan optreden. Ook een gezond

drankje helpt voor verzadigingsgevoel. Dit vooral voor kinderen die de neiging hebben te veel te eten.

Je kan voor jezelf een onderscheid maken tussen zorgende aandacht en problematische aandacht. Zo kan je je kind uitnodigen, en zonedig stimuleren zonder je kind te dwingen, controleren, of verplichten. Hierbij kan je letten op je uitspraken, zoals verhongeren, ziek worden, teleurstellen. Je kan vermijden je kind te culpabiliseren en angstig te maken. Ook kan je vermijden je bezorgdheid al te duidelijk te laten merken. Best kan je er vanuit gaan dat je kind wil eten, en niet het willen eten in vraag stellen.

Niet te snel een van volgende interpretatieschema's opduiken : weeral, altijd, telkens, alleen jij, voortdurend, kan het anders, blijvend. Of al op voorhand zulk patroon activeren.

Zo geen duidelijke reden voor niet eten, aandacht niet te veel op niet eten richten. Zo probleem laten overgaan. Toch volgen of kind voldoende eet en vooral voldoende drinkt.

Bij problemen kan je je invloed op het eetgedrag van je kind trachten in beeld te brengen. Wanneer grijp je in, zoals bij stress, angst, geen reactie, ongewenste reactie. Wat denk je over eetgedrag en gewenst eetgedrag, zoals hoeveel eten, tempo van eten, zelfstandigheid van eten,

alles eten. Hoe tracht je eetgedrag te beïnvloeden, zoals wegnemen van spanningen, opwinding, vrees, of net het omgekeerde. En wat kan je of zou je hierin zo wenselijk kunnen veranderen.

Het is niet steeds zomaar een goed idee het eetgedrag van je kind te vergelijken met het eetgedrag van andere kinderen.

Heel bijzonder kan de situatie zijn van premature baby's, ernstig zieke pasgeborenen en kinderen met ernstige aangeboren afwijkingen. Hun prille eetervaringen kunnen verbonden zijn met onprettige situaties als intensieve medische zorg. Bijzondere aandacht verdient dan de voedselweigering of -weerstand als gevolg van alle nare ervaringen in het mondgebied en door het mogelijk ontbreken van een hongergevoel.

Elk kind is net weer anders : het groeitempo is anders, de leerervaringen zijn anders, de voorgeschiedenis is anders, de situatie is anders. Naast wat in het algemeen wenselijk is, kan je bijzondere aandacht besteden aan de behoeften van je kind en er je voedingsgedrag mee op afstemmen. Zo sluiten het eetgedrag van je kind en je voedingsgedrag voor je kind beter op elkaar aan.

Je ideeën over voeding ... en de realiteit van je kind

Ga na welke van je ideeën over voeding niet overeen komen met de realiteit van je kind :

Ga na wat aan deze ideeën te kunnen doen om ze meer in overeenstemming te brengen met je kind :

Ga na wat aan het eetgedrag van je kind te kunnen doen om het meer in overeenstemming te brengen met je ideeën over voeding :

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z.
12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove
(Antw.- België), 2022.

ISBN 978-90-802113-7-7

info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 1 ENCYCLOPEDIE : van A tot E

(c) copyright 2022 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en -handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-7-7

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



12-delige
wetenschappelijke encyclopedie
Deel 2 : Em - Ge

Accent op gedragsomgang en welzijn

Hoofredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 2 ENCYCLOPEDIA

Emotie- en zelfregulatie 10

Wat doen wanneer emoties het dreigen over te nemen van jezelf ?

Delen van emotioneel ervaren 21

Hoe en waartoe wil iemand een emotioneel ervaren delen ?

Emotionele competentie-ontwikkeling 28

Het is voor de ontwikkeling van een kind belangrijk dat het leert omgaan met zijn emoties.

Intro emotionele intelligentie 50

Hoe goed weet je rekening te houden met eigen gevoelens en gevoelens van anderen.

Empowerment 56

Empowerment gaat uit van de krachten die iemand bezit en hoe deze te laten toenemen.

Een dimensie meer, een dimensie minder 62

Soms ontbreekt iets in de relatie ouder-kind, soms is iets te veel.

Het enneagram in de opvoeding 76

Het enneagram laat toe te achterhalen waar het voor je als ouder of voor je kind in je gedrag vooral om draait. Het maakt duidelijk of je elkaar gemakkelijk vindt in interactie en hoe hier meer toe te kunnen komen.

Anders omgaan met eigen ervaren 101

Kinderen met problemen hebben niet steeds alleen of zozeer problemen met de realiteit, maar ook met hoe ze de realiteit ervaren en er mee omgaan.

Ervaringbiedende en –begrenzende benadering 108

Hoe eigen ervaring laten opbouwen binnen een veilige omgeving.

Escalatie voorkomen 116

Een conflict dreigt soms sneller uit de hand te lopen dan je had verwacht. Je staat dan voor de moeilijke opgave het tij te keren.

Wat eten stoort ? 131

Het eetgedrag van een jongere wordt vaak grondig verstoort. Wat ligt aan de basis en hoe hieraan verhelpen ?

Evenwicht in de opvoeding ? 144

Een denken in termen van evenwichten in en tussen wie en wat in de opvoeding kan een meerwaarde inhouden.

Extern in relatie tot intern 153

Je relatie als ouder met je kind gaat niet meer zozeer uit van principes maar van wie je kind is.

Hoe extremen vermijden ? 160

Als ouder kan je omgang met je kind soms een extreme vorm aannemen. Hoe komt dit en hoe kan je dit vermijden ?

(Faal)angst 176

Heel wat kinderen krijgen af te rekenen met (faal)angst. Hoe dit ondervangen ? Wat kan het kind zelf doen ?

Emotioneel automatisme of feitelijk realisme 185

Als ouder loop je gemakkelijk op de feiten vooruit. Je manier van denken vervormt de realiteit. Wat hieraan te kunnen doen ?

Filosoferen met ouders 200

Analoog aan 'filosoferen met kinderen' kunnen ouders zich op een pretentieloze wijze meer bewust worden van hun denken naar vorm en inhoud.

Functionele en intentionele benadering 224

Als kind kan je tot ontwikkeling komen in de spontane alledaagse omgang met je ouders. Soms is een meer doordachte en gerichte omgang nodig.

Gebruik van druk en afstand 234

Wanneer je niet de gewenste reactie bekomt, ben je gemakkelijk geneigd naar druk en afstand te grijpen. Wat is je kans op succes ?

Gedoseerde omgang 241

Een gedoseerde omgang met situaties en problemen, en met jezelf, anderen, je relatie, de context en je voorstellingen in die situaties en met die problemen biedt een kans op meer zelfregulatie.

Gedrag wordt gedragen 251

Gedrag doet zich zo maar niet voor. Het is stevig onderbouwd met wat voorheen verworven.

Gedragsblokkering 288

Spanningen leiden gemakkelijk tot spanningsgevoelens. Gevoelens die uiteindelijk het gewenste gedrag blokkeren en ongunstig gedrag in de plaats doen ontstaan.

Gedrags- of onderliggende oriëntatie 302

Als voor je als ouder iets niet kan, ga je dan in tegen het gedrag of de onderliggende mening, gevoelens of behoeften van je kind ?

Emotionele en gedragsproblemen bij kinderen 309

Als het een kind niet goed gaat, kan je dit uit heel zijn doen merken.

Mijn mama of papa verliezen gemakkelijk hun geduld
jongerenthema 345

Wat doen als kind als je mama of papa gemakkelijk hun geduld verliezen ?

Het geheugen van het kind 359

Het geheugen van een kind is bij de geboorte min of meer een onbeschreven blad. Alles wat het meemaakt, verneemt en ervaart, slaat het op een of andere manier op voor later.

Klein geleerd, groot toegepast 391

Sociale ervaringen in eigen kring zet de jongere om tot sociale kennis die zijn later gedrag in de samenleving kenmerkt.

Zo geleerd ! 396

Kinderen leren niet alleen iets op school, ook thuis wordt op zeer diverse wijzen iets geleerd.

Gender (schema)ontwikkeling 412

De identiteit die het kind opbouwt wordt mogelijk beïnvloed door de genderschema's van meisje-zijn en jongen-zijn die het ontwikkelt op basis van zijn ervaringen.

Gerichte gespreksvoering 423

In beïnvloedende gesprekken met elkaar kan je je als ouder of kind richten op elkaars motivatie, op elkaars informatie, op elkaars betekenisgevingen, of op elkaars keuzes en beslissingen.

Aandacht geven 432

Als ouder stel je jezelf gemakkelijk de vraag welke aandacht je kind te geven.

Welk gevoel ? 442

Het gevoel dat het kind ontwikkelt, staat vaak niet los van wat het in contact met zijn omgeving ervaart.

Voor een goed gevoel 454

Sommige jongeren hebben gemakkelijk te maken met negatieve gevoelens. Hoe gaan ze er mee om ? Hoe kan hulp geboden ?

Geweld en haar context 469

Geweld kan niet los gezien worden van haar context. Context waarin spanning of afstand aanwezig is.

Geweld in en uit de opvoeding 478

Duiken problemen op in het opvoedingsgebeuren, dan kan nagegaan of niet een of andere vorm van geweld aanwezig is.

Geweldproof 485

Geweld doet zich niet steeds voor als een handelen, het is vaak ook een situatie, of het is een manier van denken die aan de basis ligt.

Bronnen ouderlijk gezag 492

Hoe zeggingskracht over je kind hebben ? Dit kan doordat het kind van je kan leren, verwacht wordt dat je instaat voor het kind, je het kind kan belonen of straffen. Tenslotte omdat je kind wil worden zoals jij en je kind naar je refereert in zijn ontwikkeling.

Gezagsdoserende benadering 498

Deze benadering zoekt een evenwicht tussen leidinggeven en zelfstandigheid stimuleren.

Gezinscommunicatieve schema's 503

Gezinsleden maken bij hun communicatie gebruik van schema's met een zekere oriëntatie op openheid en conformiteit.

Werken aan je gezinscommunicatie 514

Zo de communicatie tussen ouder en kind minder vlot verloopt of oppervlakkig blijft, kan je werken aan onderliggende communicatie schema's.

De gezinsgroep in een ander teken 526

De veranderingen die zich in de samenleving voordoen, zijn ook in het gezin terug te vinden. Ook in je gezin ?

Opvoedingsondersteuning als gezinsondersteuning 533

Opvoedingsondersteuning neemt soms de vorm aan van gezinsondersteuning. Dit is omdat ouders de opvoeding van hun kind wel zouden aankunnen, maar de gezinssituatie het hen niet toelaat.

Ontstaan van gezinsschema's 538

Zoals gezinsleden het gezin kennen, zo reageren ze er emotioneel en gedragsmatig naar.

Wijzigen van gezinsschema's 553

Door kennis over het gezinsfunctioneren te wijzigen, ontstaat de mogelijkheid tot minder spanning en conflict.

Een gezin : vele vormen en inhouden *jongerethema* 561

Elk gezin is net weer anders, zowel in samenstelling als naar inhoud. Wie telt en wat telt ?

Diversiteit in het gezin 568

Steeds meer is er aandacht voor verscheidenheid ook binnen het gezin en hoe deze verscheidenheid in te passen in het geheel.

Emotie- en zelfregulatie



Wat doen wanneer emoties het dreigen over te nemen van jezelf ?

EMOTIES EN JEZELF

Niet steeds gemakkelijk voor je kind of voor jezelf als ouder, wanneer je merkt dat je je zelfcontrole dreigt te verliezen. Je bent mogelijk zo opgewonden, of zo bang, zo boos of zo teleurgesteld dat je emoties je dreigen te overspoelen en het van je over dreigen te nemen.

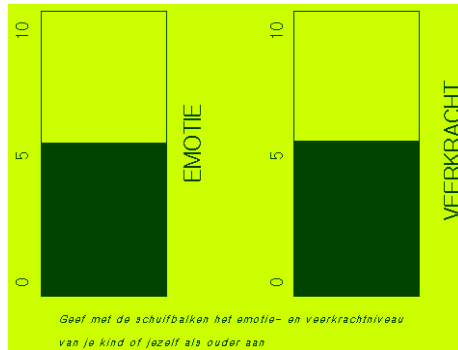
Mocht je je gevoel op een schaal van één tot tien kunnen weergeven, je zou hoog uitkomen. Mocht je tegelijk je beschikbare kracht op eenzelfde schaal kunnen weergeven, je zou laag uitkomen. Het gevoel is groter en sterker dan jezelf, zo dreigt dit het van je over te nemen. Er is nog weinig plaats voor iets anders. Tegelijk dreigt het ook je reactie te bepalen, er is nog weinig weerwerk van je mogelijk.

Onmiddellijk stelt zich de vraag hoe dit niet te laten gebeuren en zelf nog greep te hebben op je ervaren met de situatie en op je reactie erop.

Concreet kan je dit bewerkstelligen door enerzijds je emotie niet te hoog te laten oplopen en door anderzijds zelf voldoende veerkrachtig te blijven. Zodat de verhouding ervaren emotie en beschikbare veerkracht in het voordeel is van het laatste. Jij voelt je voldoende opgewassen tegen met wat je te maken krijgt. Je draagkracht is voldoende groot om de draaglast waarvan je emotie een uiting is, aan te kunnen.

OMGAAN MET EMOTIES EN JEZELF

Concreet kan je hier aandacht aan geven door enerzijds je emotie te visualiseren en anderzijds ook je veerkracht. Zo kan je je ervaren emotie weergeven op een schaal van 0 tot 10. Zo ook kan je je aangevoelde veerkracht weergeven op een schaal van 0 tot 10. Eventueel kunnen ouders dit samen met en voor hun kind doen.



Op deze wijze krijg je een precies zicht op je ervaren belasting uitgedrukt in je emotieniveau en je beschikbare draagkracht uitgedrukt in je veerkrachtniveau. Zo krijg je ook precies hoogte wanneer een adempauze te moeten voorzien omdat je zelf niet meer opkan tegen wat er in je omgaat en je zo elke zelfcontrole dreigt te verliezen. Je beschikbare draagkracht is dan te klein of te zwak geworden tegenover de aanwezige draaglast die te groot of te zwaar is geworden. Als je niet meer opkan tegen jezelf tegen wat er in je omgaat, zal je ook niet gemakkelijk opkunnen tegen de aanwezige situatie en ook niet tegenover anderen in die situatie. Je emotie is dan groter dan jezelf en heeft mogelijk de leiding van je overgenomen.

Meest ideaal is er voor te zorgen dat je emoties zo laag mogelijk blijven en dat je veerkracht zo hoog mogelijk wordt. In elk geval er voor te zorgen dat je emotieniveau

steeds lager is dan je veerkrachtniveau. En zo dit niet zo is, eerst je emotieniveau te verlagen en je veerkrachtniveau te verhogen, vooraleer verder te gaan. Zo niet verlies je gemakkelijk de controle over jezelf, maar ook over de situatie en tegenover anderen in die situatie. De situatie dreigt dan gemakkelijk te escaleren, met alle gevolgen van dien, zowel voor de anderen, maar ook voor jezelf.

E m o t i e a f n a m e

Om te weten wat emotieverlagend werkt, is het goed even stil te staan bij wat emotieverhogend werkt. Dit zijn mogelijk aanleg, of stress-gevoeligheid ontwikkeld in de eerste kinderjaren, en overmatige en langdurige stress in het nu. Niet enkel de effectieve stressfactoren in de buitenwereld, ook de wijze waarop je met die stressfactoren omgaat en wat je in jezelf oproept hierbij, werken emotieverhogend.

Zo kan je om je emoties te verlagen en voldoende laag te houden rekening houden met je gevoeligheid vanuit aanleg of vanuit je verleden. Zo kan je ook best vanuit de actuele situatie indien mogelijk overmatige en langdurige stress zo veel mogelijk trachten te vermijden. Dit kan je preventief proberen te doen door tijdig dingen aan te pakken en zo dit niet kan reactief je aanpak zoveel mogelijk trachten te spreiden en zeker niet alles samen te laten komen. Naast het doseren van wat op je afkomt,

kan je zelf proberen er zo goed mogelijk mee om te gaan, dit door geen onnodige spanningen in jezelf op te wekken. Dit kan je door te kiezen voor helpende gedachten, voor ondersteunende herinneringen, voor gunstige voorstellingen, voor het bewandelen van een positief spoor gebruik makend van wat werkt, eerder dan terecht te komen op een negatief spoor, vanuit wat ontbreekt of niet blijkt te werken.

Ingrijpen op emotietoename begint met het tijdig onderkennen ervan, zodat je actie kan ondernemen. Dit kan door in tijd en ruimte enige afstand in te bouwen, een rustpauze, bijvoorbeeld, of even uit de situatie proberen stappen, bijvoorbeeld, en daar zonodig tijd en ruimte voor te vragen. Dit kan ook door de actie- en reactiespiraal met je omgeving waarin je mogelijk terecht gekomen bent, even te onderbreken. Dit kan door ofwel minder te reageren op elkaar waarbij je anders te veel van elkaar afhankelijk is, of in het ander geval net minder zelfactief gedrag te vertonen en meer op elkaar te proberen inspelen. Dit kan ook door enige ruimte en afstand te winnen tegenover je gevoelens en mogelijk gekoppelde gedachten, zodat ze niet onmiddellijk reactiebepalend zouden zijn. Zo kan je kijken naar en denken over je gevoelens en aanwezige gedachten en ze ofwel beschouwen als maar gevoelens en maar gedachten zonder onmiddellijke of volledige realiteitsgehalte, of kan je via een ander kijken en denken trachten komen tot andere

gevoelens en andere gedachten. Je gevoelens en gedachten zijn dan een gegeven, dat je via je mentale processen tracht te beoordelen en te wijzigen zodat ze een groter realiteits- en bruikbaarheidsgehalte verwerven. Kom je er zelf niet uit, dan kan je je gevoelens en gedachten trachten delen met elkaar en dit op een niet beschuldigende of niet aanvallende wijze. Het gaat in je voorstelling om een moeilijkheid die bespreekbaar is. Om zo te zien waarin je elkaar kan vinden en wat bruikbaar is naar elkaar toe.

Gevoelens doseren is evenwel iets anders dan aan je gevoelens voorbijgaan, waardoor ze anders gemakkelijk gaan toenemen. Gevoelens zijn zowat steeds een signaal dat iets in gevaar komt. Door hier voor jezelf en samen met elkaar wat aan te doen, kan het signaal afnemen en meteen je emotieniveau. Je kind of jijzelf als ouder kan, bijvoorbeeld, boos worden omdat je ervaart dat er te weinig naar je geluisterd wordt. Je kan dan nagaan hoe je beter beluisterd zou kunnen worden, bijvoorbeeld, door tijdig iets aan te geven, of door wat kan en wat je verwacht beter op elkaar af te stemmen. Nuttig is ook de verschillende mogelijke emoties precies te weten herkennen. Bijvoorbeeld, was je teleurgesteld, angstig, opgewonden of boos. Elk van deze emoties verwijst naar iets anders, dit omdat onderliggend een andere behoefte aanwezig is. Bijvoorbeeld, iets loslaten, ietwat afstand nemen, hulp vragen, doorzetten. Tenslotte kan je trachten een zekere tolerantie te ontwikkelen tussen

wat je opmerkt - als wat je van een waargenomen situatie maakt - en wat je verwacht, wenst, wil bereiken, verkiest of nodig hebt. En zo het verschil of de afstand welke aan de basis ligt van bepaalde emoties, aan te kunnen. Je wil er, bijvoorbeeld, bijhoren maar vindt je geen respons. Door dit gevoel van isolatie of afwijzing tijdelijk te accepteren, kan je nieuwe inspanningen doen, zodat aansluiting alsnog mogelijk wordt en je negatieve gevoelens kunnen verdwijnen.

V e e r k r a c h t t o e n a m e

Om te weten wat veerkrachtverhogend werkt, kan het nuttig zijn even stil te staan bij wat veerkrachtverlagend werkt. Dit zijn mogelijk aanleg, negatieve ervaringen uit het verleden des te meer naarmate ze op jongere leeftijd voorkwamen, of actuele situatie-eigen factoren. Zo kan ziekte ondermijnend zijn, of emotionele kwetsbaarheid, of gebrek aan begrip en steun vanuit de onmiddellijke leefomgeving.

Hoe gunstiger iemands ontwikkeling verloopt, hoe meer kracht en sterkte iemand weet te verwerven. Je voelt je geborgen en gesteund, je kan steeds op anderen terugvallen. Belangrijk is zo ook begrip en steun bij jezelf te kunnen vinden.

Gunstige ontwikkeling betekent ook kunnen beschikken over zich nog steeds verder ontwikkelende competenties. Zoals weten en kunnen omgaan met anderen, met problemen, en met zichzelf. Zoals toenemend sociaal en communicatief vaardig zijn, zoals beschikken over conflict- en probleemoplossende vaardigheden, zoals samen met anderen zijn en tegelijk voldoende zelfstandig weten zijn, zoals kunnen rekenen op opgebouwd vertrouwen en geloof in anderen, in dingen en in zichzelf, zoals weten omgaan met uitgelokte emoties en opkomende gedachten.

Ontbreken die dingen in de werkelijkheid dan kan je via praten met jezelf toch proberen zoeken hoe ze te overbruggen. Concreet kan dit door ondersteunend en aanmoedigend met jezelf te praten. Zo kan je eventueel komen tot andere toegekende betekenissen, tot het bijstellen van je verwachtingen, en tot het behoud of herwinnen van een zeker optimisme.

Dreigt je veerkracht af te nemen, dan kan je vooral door zelfactief dingen te ondernemen naar buiten maar ook naar jezelf toe ze weer op peil trachten te krijgen. Dit kan je door te praten met je omgeving, maar ook met jezelf. Dit kan je ook door stapsgewijs dingen te ondernemen samen en alleen die elk sterker maken en de situatie of moeilijkheid meer hanteerbaar.

Dreigt je veerkracht af te nemen dan kan je ook trachten voldoende realiteitszin en soepelheid te hanteren die maken dat je gemakkelijker met iets weet om te gaan. Dreigt je veerkracht af te nemen, dan kan je alles wat ballast is en niet werkt achterwege laten en je richten op alles wat behulpzaam is en wat werkt en beschikbaar is.

S a m e n e n a l l e e n

Kom je er alleen niet uit, dan kan je het altijd samen proberen en zien of de ander of een niet onmiddellijk betrokken iemand een bijdrage kan leveren. Zodat je sterker komt te staan en zo meer aankan. Vermeden moet evenwel worden dat ouders de emotie- en zelfregulatie van hun kind over nemen. Bijvoorbeeld door het kind te verplichten van gevoelens op te bergen. Of door het kind onder druk te zetten om niet flauw te doen. Zo leert het kind niet zelf tot emotie- en zelfregulatie te komen, zo leert het ook geen vaardigheden die hiertoe bijdragen. Beter is samen met het kind te zoeken naar manieren hoe het zijn emoties en zelfgevoel kan reguleren.

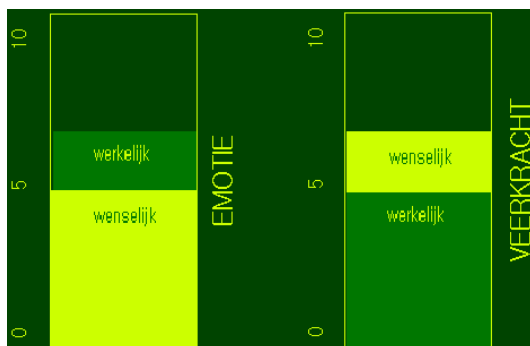
Soms zal je als kind of als ouder dingen met jezelf moeten afspreken. Vooral wanneer ze in werkelijkheid ontbreken, kan je ze via je manier van omgaan met de dingen proberen te bereiken. Zo zal je soms je emotie wanneer deze erg groot dreigt te worden in je ervaren, moeten milderen, door ze, bijvoorbeeld, tot de helft terug te

brengen. Zo zal je soms je zelfvertrouwen moeten opkrikken, dit door meer de leiding te nemen en voor jezelf je zelfgevoel en je reactie te bepalen, los van wat de omgeving uitlokt. Zo meer de bron bij jezelf leggend in plaats van ze buiten je te plaatsen. Deze zelf geactiveerde voorstelling van rustiger te zijn en meer aan te kunnen, kan dan mogelijk als zichzelfwaarmakende verwachting, je handelen en ervaren kleuren en meebepalen. Door een nog te realiseren spoor te bewandelen, kan je zo kansen creëren en maken dat wat je je voorstelt werkelijkheid kan worden. Deze zelf geactiveerde voorstellingen kan je oproepen vanuit eerdere ervaringen waarin je rustig was en je je sterk en krachtig voelde. Deze ervaringen liggen mogelijk in je herinnering opgeslagen als je goedgevoel deel in tegenstelling tot je onzelfzeker deel, of als je sterke kant in tegenstelling tot je zwakke kant. Door dit zelfzeker deel en je sterke kant opgeslagen als een geheugenschema, te activeren, win je aan mogelijkheden.

OMGAAN MET EMOTIES EN JEZELF TOEGEPAST

Geef met de lichtgroene strook je gewenste emotie- en veerkrachtniveau aan. Geef met de donkergroene strook het werkelijke emotie- en veerkrachtniveau weer. Ga voor jezelf na wat te kunnen doen om het verschil tussen het wenselijk en het aanwezig niveau te kunnen overbruggen. Luk je er zo in het emotieniveau beneden het

veerkrachtniveau te krijgen en verder te houden? Behoud je voldoende de leiding en controle?



Delen van emotioneel ervaren



Hoe en waartoe wil iemand een emotioneel ervaren delen ?

Hoe verloopt dit delen van emotioneel ervaren ?

Je kind of jijzelf als ouder kan mogelijk te maken krijgen met een situatie of gebeuren dat je emotioneel erg aangrijpt en heel wat in je losmaakt. Als kind maar ook als volwassene heb je er dan erg veel behoefte aan bij iemand te kunnen zijn en te kunnen vertellen wat er was en gebeurde.

Voor het jonger kind tot acht jaar is dit bijna steeds één of beide ouders. Vanaf acht jaar komen er ook broers of zussen of een vriend bij om zijn emotioneel verhaal aan te doen. Voor adolescenten en volwassenen gaat het om de kring van vertrouwden, zoals ouders, broers en zussen, vrienden en partner. Wie professioneel is of niet

vertrouwd of onbekend, wordt niet gemakkelijk gekozen. Hechtingsfiguren of de vervangpersonen ervan, zoals later de partner, worden dus gekozen om een emotioneel ervaren mee te delen.

Naargelang van de getoonde emoties zullen zij vooral reageren met praten en vragen stellen, hun mening uiten en betekenis geven. Dit is het geval zo wat vertoond wordt matig is. Is wat emotioneel getoond wordt erg uitgesproken, dan zal minder met woorden worden gereageerd en zal meer nonverbaal gedrag worden aangevend, zoals aanraken, lichaamscontact en ander hechttingskenmerkende uitingen. Kenmerkend is dat je als vertrouwenspersoon zelf emotioneel beroerd wordt en erge emoties kan ervaren bij het beluisteren van het emotioneel ervaren, dit in verhouding tot de ontmoete emoties. Hoe open ook voor een emotioneel ervaren, toch zijn er grenzen aan. Dit komt door de eigen gewekte negatieve gevoelens van angst, verdriet of walging. Zo neemt de mate van beschikbaarheid af. Dit uit zich mogelijk in minimaliseren en in afremmen van praten en luisteren.

Erover willen praten volgt heel snel na het emotioneel ervaren, meestal nog dezelfde dag. Het herhaalt zich in de dagen en weken, tot zelfs maanden nadien, naargelang de intensiteit van de aanwezige emoties.

Iets kan je zelf overkomen zijn als kind of volwassene: zoals een ongeval of verwonding, of een mislukking of verlies, of een afwijzing of uitsluiting, of een felle discussie of persoonlijke kritiek, of je kreeg te maken met een gevaar of bedreiging, of je werd geweld aangedaan of voelde je machteloos of verloren, of iets gebeurde dat je normale manier van denken en doen op de helling zette, iets wat je niet had verwacht deed zich voor of iets wat je had verwacht bleef achterwege. Het kan ook dat je te maken krijgt met een gebeuren of een verhaal van iemand die iets ergs overkwam en je hiermee confronteerde. Veelal ook in je onmiddellijke leefomgeving. Je bent dan gemakkelijk geneigd wat je vernam nog aan iemand anders vertrouwd door te vertellen. Zoals wat je kind vertelde dat je wil doorvertellen aan je partner, bijvoorbeeld.

Dit delen van iemands emotioneel ervaren brengt je mogelijk beiden dichter bij elkaar. Op het einde van de gevoelsuitwisseling is er een grotere geneigdheid meer van elkaar te houden. Zo kan dit een aanwezige band bevestigen, hernieuwen of aanhalen.

Waarom delen van emotioneel ervaren ?

Gemakkelijk wordt verondersteld dat dit delen van een emotioneel ervaren met iemand, dient om de aanwezige emoties te ontladen en overheen de opgewekte emoties

te komen. Zodat de herinnering aan de situatie of gebeuren niet langer uitgesproken emoties zou opwekken. Onderzoek lijkt dit tegen te spreken. Praten roept vaak de emoties terug op samen met lichaamssensaties en herinneringen. Ze brengt evenwel geen emotionele verlichting en bevrijdt de herinnering niet van haar emoties. De reden hiervoor kan zijn dat een emotionele herinnering belangrijke informatie bevat voor gelijkaardige situaties in de toekomst. Zodat je een herhaling weet te vermijden.

Ook al lijkt erover praten emotioneel weinig beterschap te bieden, toch kan vastgesteld worden dat iemand die iets overkwam hierover wil praten en dat dit als positief en zinvol wordt ervaren. Het wordt actief opgezocht en gewaardeerd door wie iets overkwam, ook al roept dit de negatieve ervaring weer op samen met eraan gekoppelde emoties en gedachten.

Een emotioneel ervaren beroert ook iemands beeldvorming. De betekenis die een situatie of gebeuren krijgt zoals gevaarlijk, zonder controlemogelijkheid of zonder ontkomen aan, kan mogelijk ook uitdeinen naar een breder betekenisdomein zoals de wereld is onveilig, de eigen hulpeloosheid als individu en de onrechtvaardigheid van het leven. Zo wordt het beeld van de wereld en van iemand erin beïnvloed en ondergraven.

Vandaar de nood om met de hulp van iemand klaarheid te scheppen, te begrijpen en te verklaren wat gebeurde, betekenis te geven en orde te zoeken in wat zich afspeelde. Dit gebeuren van cognitief begrijpen en ordenen is geen individueel gebeuren en vraagt net om delen met de vertrouwde omgeving. Vertrouwdens staan mee in voor wat veiligheid en steun biedt. Ze helpen een sociale overeenkomst te vinden rond wat de dingen en wat mensen zijn, en zo een samenhangende subjectieve wereld te creëren. Wat cognitief op de helling kwam en als onaffe cognitieve opdracht naar voor kwam, kan individueel maken te willen praten en samen maken het ervaren te willen delen. Zo dat verder leven mogelijk wordt en betekenisvol, niettegenstaande wat gebeurde.

Zo kan een emotioneel ervaren van iemand maken dat al wie dezelfde beelden, overtuigingen en verwachtingen deelt, voor de opdracht komt te staan het gemeenschappelijk betekenisstelsel aan te passen en deze opdracht af te ronden. Op die manier de gemeenschap up-to-date te houden wat het emotioneel ervaren van haar leden betreft.

Zo biedt het praten een besef van erkenning door de omgeving en een sociale ondersteuning. Het helpt bij het weer oppakken van het leven en het ondernemen van nieuwe activiteiten. Het helpt het gevoel van eenzaamheid en kwetsbaarheid weg te nemen. Het gebeurde heeft een plaats gekregen en een betekenis. Als individu

maar ook als gemeenschap kan je er sterker en weerbaarder uit komen. Het belet dat negatieve opvattingen over de wereld, zichzelf en het leven blijven zorgen voor vermijden in plaats van de ervaring een plaats te geven in het geheugen zodat nieuwe actie mogelijk wordt.

Door praten worden zo niet alleen emoties gedeeld, maar ook gedachten en verlangens. Geheugenbeelden worden bijgesteld zodat eraan gekoppelde emoties, gedachten en verlangens de aan het emotioneel gebeuren gekoppelde emoties, gedachten en verlangens weten bij te sturen. Van blokkeren tot vermijden kan het zo evolueren tot omzichtigheid en vooruitkomen.

Hoe en waartoe verloopt het delen van emotioneel ervaren in je situatie ?

Geef aan wie jij of je kind zou kiezen om je emotioneel ervaren mee te delen :

Geef aan waartoe jij of je kind vooral je emotioneel ervaren zou willen delen :

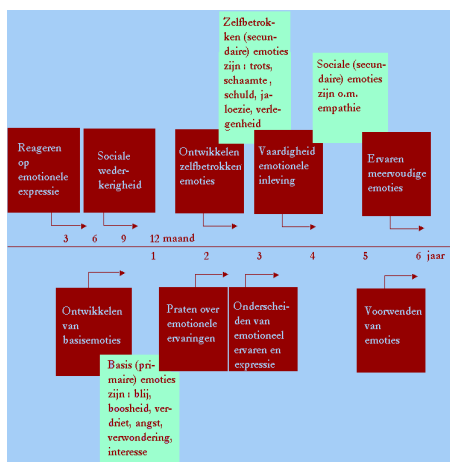
Geef aan hoe voor je of je kind dit delen van je emotioneel ervaren zou verlopen :

Geef aan wat dit delen van je emotioneel ervaren als volwassene of kind voor je omgeving kan betekenen :

Meer lezen :

Rimé, B. (2005). *Le partage social des émotions*. Paris: Presses universitaires de France.

Emotionele competentie-ontwikkeling



Het is voor de ontwikkeling van een kind belangrijk dat het leert omgaan met zijn emoties.

Belang

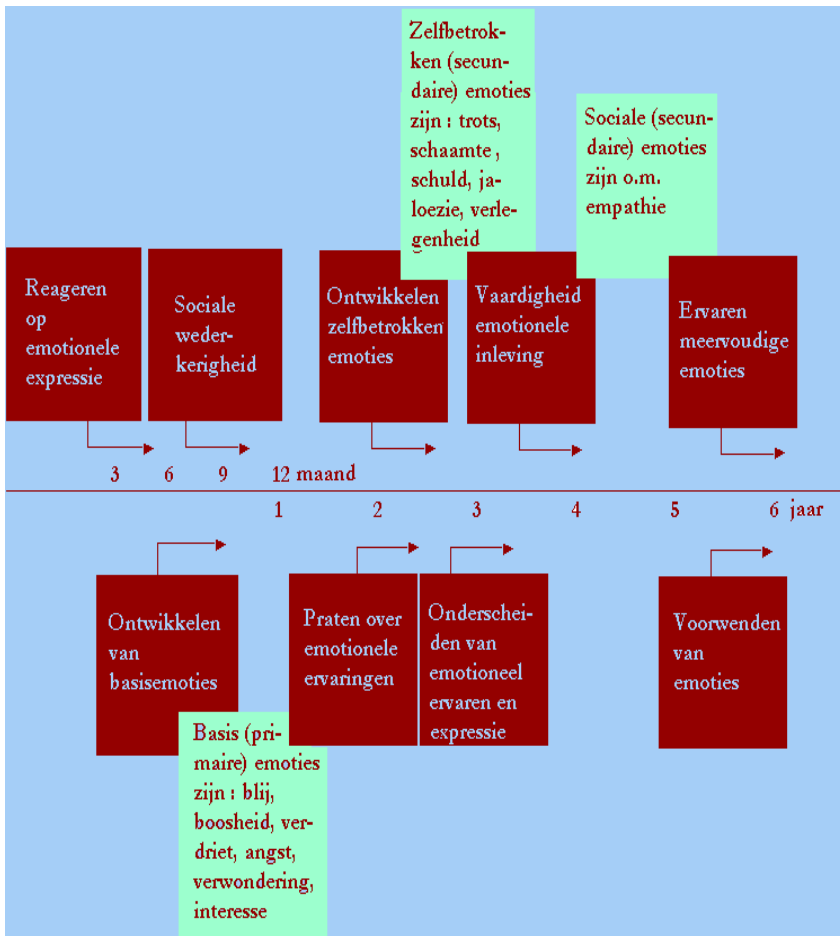
Voor de ontwikkeling van een kind is het van wezenlijk belang dat het met zijn emoties leert omgaan, dat het vaardigheid en competentie hierin stilaan verwerft. Ontbreekt deze competentie, weet het kind niet om te gaan met zijn emoties, dan dreigt het kind meegevoerd te worden door zijn emoties. Dit kan de evenwichtige ontwikkeling van het kind ernstig in gedrang brengen.

Denk aan een kind dat voortdurend overvallen wordt door angst of boosheid, hier geen of onvoldoende zicht en vat op heeft en bijgevolg ernstig geremd of ontremd is in de omgang met zijn onmiddellijke omgeving. Het wordt dan mogelijk overspoeld door huilbuien of woedeaanvallen. Waar in het eerste geval bij angst een grote afstand en gemis aan kansen kan optreden, kan in het tweede geval bij boosheid een herhaaldelijke botsing en uitgesloten worden van kansen het gevolg zijn. Door de getoonde emoties kan immers de omgang met de onmiddellijke omgeving bemoeilijkt worden. De omgeving ervaart spanning en weet vaak niet goed hoe hier mee om te gaan. Ze wil vaak de opgemerkte emoties doen afnemen. Dit gebeurt meestal aanvankelijk op een tegemoetkomende wijze. Dit kan evenwel evolueren naar een negeren van de aanwezige emoties, tot tegendruk met een afremmen of niet accepteren van de opgemerkte emoties.

Het wat van emotionele competentie

Emotionele competentie kan omschreven als in staat zijn eigen gevoelens en emoties te onderkennen en te herkennen, deze te weten uitdrukken met en zonder woorden, en deze zelf te weten reguleren. Naast deze van zichzelf ook de gevoelens en emoties van anderen te kennen en erkennen en deze te begrijpen.

Het jonge kind verwerft stapsgewijze vaardigheid in het bewust worden van gevoelens van zichzelf en vervolgens van anderen en verwerft progressief competentie in het uitdrukken van en communiceren over gevoelens. Vanaf de lagere schoolleeftijd leert het kind stilaan vat krijgen op zijn emoties en ze zelfstandig te regelen.



Persoonlijke emotionele begripsontwikkeling

Wat een kind gevoelsmatig ervaart en zich bewust wordt, is heel persoonlijk. Het vormt het resultaat van het subjectieve begrijpen dat het kind ontwikkelt. Dit persoonlijk begrijpen is de weerslag van emotionele scripts of emotionele schema's die het kind stapsgewijze ontwikkelt. Deze ontwikkeling van emotionele schema's gebeurt op basis van persoonlijk emotioneel ervaren en mede onder invloed van omgevingseigen voorstellingen over emoties. Persoonlijke emotionele ervaringen en omgevingsvoorstellingen gaan niet verloren voor het kind, integendeel zij worden bijgehouden en geordend binnen emotionele schema's die gebruiksklaar worden gezet voor de toekomst. Om te weten hoe emotioneel om te gaan en te reageren op gelijkaardige situaties. Zo vormen ze een emotionele competentie. Bij welk gebeuren een angstig ervaren activeren dat me afstand doet houden of een zekere terughoudendheid van mij vraagt. Bij welk gebeuren mijn boosheid wekken dat me van me af doet bijten of een bewust worden vraagt van een zekere onrechtvaardigheid vanuit mijn ervaren boos gevoel. Emotionele schema's helpen situaties waarmee te maken te benoemen (onveilig, veilig, onrechtvaardig, rechtvaardig, ...), helpen eigen ervaringen te benoemen (angstig, rustig, boos, erkenning, ...), helpen eigen reacties te oriënteren (afstand houden of nabijheid zoeken, protesteren of meewerken, ...).

Reeds jonge kinderen vanaf tweeënhalf jaar kunnen zich emotionele ervaringen en bijhorende emoties herinneren. Zo kunnen ze zich situaties herinneren die hen blij maakten, maar ook situaties die boosheid, angst of verdriet opwekten.

Gezinsinvloeden en opvoedingskwaliteit

In de emotionele competentie-ontwikkeling hebben gezinsinvloeden en meer specifiek de ouder-kind interactie een hoofdaandeel. Het samenspel van de opvoeding die de ouders geven en de eigenheid van het kind, bijvoorbeeld zijn geslacht, is erg betekenisvol. Ouders kunnen gezien hun rol het begrijpen van emoties, het weten gevoelens tot expressie brengen en het emoties kunnen reguleren bevorderen.

Ze kunnen dit door het aanbieden van een positief affectief klimaat binnen het gezin, door eigen emoties op een open wijze uit te drukken, door regelmatige gesprekken met hun kind over gevoelens, door een passende omgang met gevoelens van het kind en door hulp bij het reguleren van zijn emoties.

Affectief gezinsklimaat

Een positief affectief gezinsklimaat wil zeggen dat er plaats is voor emoties en hun expressie, zowel positieve

(blijheid, vrolijkheid, ...) als negatieve (angstigheid, boosheid, opwinding, verdriet, ...) en dit zowel van kinderen als van ouders. Is er een weinig tolerant affectief klimaat dan kunnen emoties niet uitgedrukt en mogelijk zelfs niet ervaren omdat ze tegenhouden en mogelijk onderdrukt. Zo kan vastgesteld dat moeders die vaak en uitgesproken boosheid tonen, onder meer als gevolg van een autoritair optreden, maken dat hun kind in geringe mate emoties herkent en begrijpt.

Vertonen de ouders in hun interactie met hun kind affectief warme en overwegend positieve gevoelens dan bevorderen ze een positieve emotionele expressie bij hun kind en stimuleren ze een passende emotionele regulatie van hun kind. Bijvoorbeeld, tonen ze genegenheid tegenover hun kind en laten ze hun blijheid zien wanneer hun kind doet wat gevraagd, dan laten ze hun kind toe ook zijn afhankelijkheid te tonen en blij te zijn dat hem lukt wat werd gevraagd, dit nog versterkt met de aanmoedigende en waarderende reactie van de ouders. Zulke kinderen die toegelaten worden positieve gevoelens te laten zien en die hun emoties in de hand weten houden omdat ze niet in een negatieve of gespannen omgang met hun ouders terechtkomen, zijn sociaal competent en vertonen minder gemakkelijk stoornissen in de omgang.

Ervaren ouders zelf genoeg steun en ondersteuning, weten zij zich erkend en geborgen, dan zullen zij zich meer

kunnen ontwikkelen, ook emotioneel en kunnen zij wat ze gekregen hebben meer doorgeven aan hun kind, zodat het emotioneel meer ontvangt. Door als ouder zelf sterker te worden, word je meer in staat en bereid om te geven. Je hebt dan zelf als ouder voldoende gekregen om te kunnen geven.

Draait het voor zichzelf als ouder evenwel nog om iets waar hij of zij nog niet klaar mee is en nog niet overheen is gekomen, dan wordt het moeilijker iets te bieden aan zijn kind. Iets staat dan nog in de weg om zich te focussen op zijn kind en zijn emoties. Soms heeft de ouder het dan nog moeilijk met zijn eigen emoties om wat hij of zij bezighoudt. De ouder kan dan gemakkelijk overweldigd worden door zijn emoties of houdt zijn emoties tegen en duwt ze weg. De ouder kan ze dan moeilijk onder ogen zien en de oorsprong achterhalen. Pas als dit lukt : te weten wat aan de bron ligt, kan de ouder deze emoties plaatsen en een plaats geven. Pas dan kan de ouder volledige ruimte maken voor de emoties van zijn kind en hoe het er best mee kan omgaan. Zoals zich niet door zijn emoties laten overweldigen, maar ze ook niet wegduwen, net zoals voor zichzelf, maar er vanuit vertrekken om er overheen te weten komen. Zo kan de ouder samen met het kind eveneens de bron ervan trachten te achterhalen, zodat samen naar oplossingen kan gezocht of een uitweg kan gevonden. Zodat zijn emoties niet langer een blijvend issue vormen voor het kind.

Emotionele expressie ouders

Ouders vertonen niet altijd een positieve gevoelsexpressie. Soms zijn ze teleurgesteld in hun kind, of boos om wat het doet of net niet wil doen, of opgewonden omdat niet onmiddellijk de gevraagde reactie komt, of onzeker en angstig omwille van hun geringe impact op hun kind. Zulke negatieve emotionele expressie werkt negatief uit op het onder controle krijgen van emoties bij het kind. Waar positieve gevoelsexpressie gunstig uitwerkt op de gevoelsregulatie van het kind, werkt negatieve expressie de ontwikkeling hiervan tegen. Zo zullen negatieve gevoelens bijvoorbeeld negatief uitwerken op het beheersen van boosheid bij het kind. Bovendien bestaat het gevaar dat het kind de opgemerkte negativiteit imiteert. Veelvuldig ervaren kritiek en verwijten van ouders, in het bijzonder de moeder, kan de affectieve band negatief beïnvloeden.

Ook de innerlijke emotionele beheersing van de ouder is belangrijk bij emotionele expressie. Zo bleek uit een recent onderzoek rond opvoeding van de Brigham Young universiteit dat naarmate de emotionele controle en het probleemoplossend vermogen van de moeder groter is, de kans geringer is dat het kind gedragsproblemen vertoont, zoals een driftbui of ruziemaken.

Het minder emotioneel zijn van de moeder leidt tot een verbaal zachtere omgang met het kind. Zulke moeders

vertonen minder emotionele uitbarstingen, reageren minder overdreven op kleine problemen en oordelen minder snel negatief over kindgedrag.

Meer cognitieve controle op zijn beurt maakt minder zijn ouderlijke attitudes te moeten bijsturen. Cognitieve controle helpt chaos voorkomen en dagelijkse doelen te bereiken. Het houdt planning in, problemen oplossen en de aandacht richten op het meest belangrijke. Hoe meer zelfcontrole dus als ouder, hoe gunstiger voor het kind in een opvoedingssituatie.

Zo kunnen moeders geholpen worden om hun emotionele en cognitieve controle te verbeteren. Zo kunnen ze emotioneel geholpen worden om eigen signalen van geïrriteerd of overbelast zijn te onderkennen en dan een rustpauze in te bouwen of enige afstand te winnen.

Voor de cognitieve controle is verandering moeilijker, omdat ze vroeger, in de adolescentie, in de prefrontale hersenen tot ontwikkeling komt. Toch kunnen kleine veranderingen een merkelijk verschil opleveren. Zo kunnen voldoende mentale en fysieke zelfzorg, zoals voldoende slaap en een gezondere levensstijl zinvol zijn.

Praten over emoties

Belangrijk is dat ouders hun kind leren over gevoelens en emoties te praten. Zo worden ze vaardig in het begrijpen

en uitdrukken van emoties. Vanaf de leeftijd van achttien maand beginnen kinderen aan gesprekken over emoties deel te nemen zo er kansen voor aanwezig zijn. Deze kansen houden in dat vooral moeders de gevoelsexpressie van hun kind verwoorden (ik merk dat je boos bent, ...), ingaan op de gevoelens van hun kind (ik denk dat je je uitgesloten voelt) en trachten door aan te knopen bij deze gevoelens hun kind tot een andere kijk en reactie te brengen (in plaats van te blijven mokken omdat je niet mee mag, kan je bedenken wat je in de plaats kan doen zo kan je best nog veel plezier beleven, ...). Tussen twee en drie jaar betrekken vooral moeders wanneer ze met hun kind praten gevoelens, gedachten en verlangens van andere personen uit de omgeving in het gesprek. Vooral het praten over de oorsprong en oorzaken van ervaren of opgemerkte emoties werkt gunstig op het emotiebegrip van het kind. Stilaan komt in gesprekken ook het mogelijk verband met hoe iets wordt opgevat en over iets wordt gedacht en anderzijds het emotioneel ervaren aan bod.

Belangrijk om te kunnen praten over emoties is dat de ouder het kind de ruimte biedt en toelaat contact en verbinding te maken met ervaren emoties en het kind hier toe stimuleert, eerder dan dat het zijn emoties wegwuift.

Precies weten omschrijven van emoties beschermt jongeren

Een recente studie van de Universiteit van Rochester

toont aan dat jongeren die in staat zijn hun emoties op een precieze en genuanceerde wijze te beschrijven beter beschermd zijn tegen psychisch onevenwicht. Ze kunnen beter definiëren waar hun slecht gevoel om gaat, zoals schaamte of schuld. Ze beschikken over het vermogen om fijnmazig onderscheid te maken tussen negatieve emoties en hierop nauwkeurige labels toe te passen. Hiertoe gebruiken deze adolescenten gedetailleerdere termen bij het ervaren van stressvolle levensgebeurtenissen, zoals 'Ik voel me geïrriteerd' of 'Ik voel me gefrustreerd' in plaats van te zeggen 'Ik voel me slecht'. Jongeren die weinig in staat zijn tot emotie differentiatie, beschrijven hun gevoelens meestal in meer algemene termen, zoals 'Ik voel me slecht' of 'Ik ben van streek'. Hierdoor kunnen ze minder leren hun emoties te reguleren op basis van specifiek ontwikkelde omgangswijzen.

Emoties brengen heel wat informatie over, zoals over de onderliggende motivatie, het opwindingsniveau, de emotionele betekenis en de beoordeling van een bedreigende ervaring. Door het leren kennen en integreren van die informatie kan iemand erachter komen of het gaat om irritatie, boosheid, verlegenheid, enzovoort. Deze informatie kennen laat toe ze te gebruiken om de beste manier van handelen te bepalen. Het zal helpen voorspellen hoe de emotionele ervaring zich zal ontvouwen, en hoe deze emoties het best te reguleren om zich beter te laten voelen.

Om de manier waarop iemand zich voelt te veranderen en tot groter psychisch welbevinden te komen, vraagt het bijgevolg te weten hoe je je precies voelt en dit te kunnen labelen. Zo kan iemand een buffer opwerpen tegen stressvolle ervaringen en het mogelijk depressogene effect van stress.

Praten over emoties bevordert de gevoelswoordenschat van het kind. Het meer gebruiken van gevoelswoorden door kinderen is terug te vinden in het meer gebruiken van gevoelswoorden door moeders. Vooral het willen verklaren van emoties aan kinderen en het vragen richten aan kinderen maakt dat deze kinderen meer gevoelswoorden gebruiken. Ze zetten kinderen aan eigen gedachten over gevoelens te formuleren.

Omgang met gevoelens kind

Gunstig voor emotionele competentie-ontwikkeling is een sensitieve opvoedingsverhouding met het kind waarin naast het aanvaarden van open emotionele expressie, ouders op de gevoelens van het kind ingaan en het kind ondersteunen in het reguleren van zijn gevoelens. Belangrijk is een responsieve ingesteldheid van de ouders, dit is onmiddellijk en gevoelig reageren op emoties van het kind. Recent onderzoek laat in dit verband zien dat er een verband is tussen het uitgesproken responsief zijn van ouders van jonge kinderen en een toegenomen volume in de hersenzones die instaan voor de

regulering van stress. Zo bleek heel concreet dat moeders die in staat zijn te herkennen wat hun kind van streek brengt, kinderen hebben die zelf beter omkunnem met hun van streek zijn.

Best kunnen ouders hun kind begeleiden in de omgang met hun gevoelens. Kinderen die bij hun ouders troost konden vinden wanneer behoefte eraan, positieve gevoelens met hen konden delen en negatieve gevoelens niet teruggemaakt kregen van hun ouders, konden op gelijkaardige wijze gevoelsmatig omgaan met leeftijdgenoten. Kinderen die bij het onder controle krijgen van hun gevoelens door ouders ondersteund worden, toonden minder negatieve gevoelens.

Vooraf belangrijk is hoe ouders omgaan met negatieve emoties van hun kind. Een strenge en afwijzende reactie van ouders zou samengaan met een hoge intensiteit aan negatieve emoties. Deze zou negatief inwerken op de sociale competentie-ontwikkeling van het kind. Opgelet dient te worden voor negatieve wisselwerkingen : zo kunnen kinderen die herhaaldelijk uitgesproken negatieve gevoelens laten zien meer uitgesproken negatieve reacties bij hun ouders oproepen, terwijl net deze negatieve reacties ervoor zorgen bij kinderen emoties op te wekken, deze negatieve gevoelens moeilijk kunnen onder controle te krijgen en daarom uitgesproken tot uiting brengen. Ouders zijn vaak gevoelig voor het ontwikkelen van positieve of negatieve gevoelens tegenover het kind

naargelang hun kind minder negatieve en meer positieve gevoelens laat zien. Te vermijden is gevoelens van het kind te onderdrukken of te bagatelliseren, te verkiezen is samen de gevoelens van het kind te reguleren. Ik merk dat je heel opgewonden bent, kan je even aan iets anders denken of even wat afstand zoeken, zo kan je rustiger worden en kan duidelijk worden wat er is. Een waarnemend en opnemend responsief zijn als ouder eerder dan een denkend en opleggend reactief zijn kan hierbij behulpzaam zijn.

Soms reageren ouders op emoties van het kind met afleiding. Zo geven ze geen ruimte aan deze ervaren emoties. Er is geen plaats voor. Ouders geven zo het signaal dat de beste wijze om met emoties om te gaan is ze niet onder ogen te zien en er geen aandacht aan te besteden. Andere ouders trachten hun kind te troosten zodat de ervaren emotie overgaat. Ze geven geen aandacht aan welke de ervaren emotie is, wat ze voor het kind kan betekenen en hoe er best kan op gereageerd. Nog weer andere ouders geven aan dat emoties tonen gelijk staat met zwakte. Het is beter ze te negeren en ze weg te stoppen. Tenslotte kunnen ouders opgeslorpt worden door eigen opgewekte emoties, zodat het kind alleen komt te staan met zijn emoties.

Een meer kansen voor het kind inhoudend ouderlijke reageren zou dan kunnen zijn ruimte geven voor emoties, voor hun expressie en helpen hoogte te krijgen over

welke emoties het gaat, aan wat ze verbonden zijn en wat ze voor het kind betekenen zodat het er passend op kan reageren met je begrip en steun dit in een veilige omgeving.

Om het kind te helpen zich in te leven in de gevoelens van anderen kan gedacht aan een inductieve opvoedingsbenadering. Ouders stimuleren hierbij het kind het perspectief van anderen in te nemen, hoe zou jij je voelen, hoe zou jij reageren. Ouders staan er hierbij op dat het kind gedrag dat anderen schade berokkent of benadeelt zou nalaten, hou op met, ik ben niet akkoord dat. Niet enkel draagt dit bij tot een groter inlevingsvermogen, maar ook tot meer pro sociaal gedrag.

Invloed op emotieregulatie kind

Kinderen kunnen veel leren van het model van ouders hoe zij met hun emoties omgaan en ze weten te regelen. Door hun eigen reacties in emotionele situaties stellen ze vanaf zuigelingenleeftijd het kind een reeks van regulatiestrategieën voor. Bij drie tot vierjarigen werd een grote overeenstemming vastgesteld met de regulatiestrategieën van hun ouders.

Ouders kunnen trachten te zorgen voor positieve ervaringen in het omgaan met emoties, zodat deze als patroon komen vast te liggen en ondersteund worden door

neurologische verbindingen in de hersenen. Bijvoorbeeld, hun kind toelaten en kansen geven om eerst zijn emoties te temperen en zijn weerstand los te laten, dit door niet onmiddellijk te reageren als ouder, maar eerst hoogte te nemen en contact te maken, zodat er ruimte komt voor een begrip en inschikkelijkheid bij het kind en voor antwoorden als ouder. Dit kan het kind helpen enigszins afstand te winnen voor wat het wou en het los te laten, zodat er openheid komt voor iets nieuw en anders.

Volgens een Amerikaans onderzoek hebben moeders die hun emoties beter onder controle hebben en beter in staat zijn om met dagelijkse problemen om te gaan, minder kans op kinderen met gedragsproblemen zoals ruzie of woedeaanval. De controle verliezen over je emoties of moeite hebben om doelen te bereiken als ouder, kan het gedrag van kinderen ongunstig beïnvloeden. Zo hadden deze ouders vaker driftbuien, reageerden ze overdreven op kleine problemen en werd hun taal dwingender. Ouders met meer cognitieve vaardigheden waren minder controlerend. Bij ouders bij wie de zelfcontrole tijdelijk afneemt, doen zich volgens de onderzoekers signalen voor als zich afgeleid, geïrriteerd en zich vermoeid voelen. Deze ouders kunnen volgens hen geleerd worden deze signalen te herkennen bij zichzelf of bij hun kind, wat erg behulpzaam kan zijn. Dit door, bijvoorbeeld, een pauze in te lassen. Alhoewel de executieve functies van zelfcontrole tegen de volwassenheid zijn ontwikkeld,

kunnen kleine veranderingen een groot verschil maken voor het ouderlijk functioneren, zo werd gesuggereerd. Aandacht voor eigen slaap, voeding en beweging zouden, bijvoorbeeld, zo reeds van invloed zijn op het uitvoerend functioneren als ouder.

Kinderen kunnen beter hun emoties regelen wanneer ouders hun gevoelens accepteren en erop ingaan. Ouders die hun kinderen in stress-situaties ondersteunen zijn minder vaak overprikkelbaar. Het ingaan op emoties kan maken dat hun kind zichzelf tot rust weet te brengen. Sanctioneren ouders hun kind evenwel dat zal het zijn gevoelens moeten opbergen, maar is het minder in staat ze te reguleren, omdat het er minder kansen voor krijgt.

Moeders die hun kind de gelegenheid geven actief hun emoties te reguleren en tegelijk beschikbaar zijn om ondersteunend tussen te komen zo nodig, stimuleren de zelfsturing van de emotieregulatie. Ze doen dit bij middel van co-regulatie. In de manier waarop ze vat proberen te krijgen op de emoties van het kind om ze in evenwicht of tot rust te brengen, helpen ze hun kind om stapsgewijs zelf vat te krijgen op zijn emoties en het zo steeds meer tot zelfregulering te laten komen. Controleren ze evenwel de emotieregulatie van hun kind en hinderen ze zo eigen strategieën uit te proberen, dan werken ze ongunstig in op de zelfregulatie. Kinderen laten dan deze emotieregulatie aan hun moeder over en doen hier zelf geen

inspanningen voor deze vaardigheid tot ontwikkeling te brengen.

Uit een nieuwe Australische studie blijkt dat ouders die hun eigen emoties, zoals boosheid en opwinding, positief kunnen beheersen, bij het opvoeden hun kind effectief kunnen helpen bij het reguleren van zijn emoties. Hebben ouders moeite met het zelf reguleren van hun emoties, dan reageren ze eerder op een niet-ondersteunende manier op de negatieve emoties van hun kind. De zelf gebruikte minder gunstige emotionele regulatiestrategieën beïnvloeden hun reacties op de emoties van hun kind. Zo blijkt een geringer gebruik van cognitieve herwaardering, als het veranderen van de manier waarop ouders over een situatie denken en een meer gebruik van expressieve onderdrukking, als het verbergen of verminderen van emotie-zelfexpressief gedrag, verband te tonen met meer uitgesproken ouderlijke negatieve expressie en een geringer gebruik van ondersteunende reacties op de emoties van kinderen.

Er blijkt hierbij een impact van mentale stress bij zichzelf als ouder op de mate van emotionele regulatie. Deze stress brengt een risico mee voor geringere emotieregulatie en voor een niet-ondersteunend reageren op de emoties van het kind. Ouders die emotionele problemen ervaren, vinden het mogelijk moeilijker om zelf te kalmeren en op een gepaste en aangepaste manier op de negatieve emoties van hun kind te reageren. Er blijkt een

samenhang tussen ouderlijke problemen met emotionele regulatie en stress, angst en depressie. Vertonen ouders meer depressie, angst en stress dan maken ze vaker gebruik van een expressieve onderdrukking van emoties en minder frequent gebruik van cognitieve herwaardering als strategieën voor emotieregulatie. De resultaten suggereren dat niet-aangepaste emotieregulatie aanwezig kan zijn, zelfs bij lagere emotionele stress. Als ouder kan je dan baat hebben bij vaardigheidstraining voor emotieregulatie, zoals het aanleren van adaptieve emotieregulatiestrategieën bij het opvoeden. Deze vaardigheden kunnen ouders enerzijds helpen hun emotionele problemen te verminderen. Ze kunnen anderzijds helpen hun reacties op emotie uitingen van hun kind gunstig te beïnvloeden.

Ook volgens een nieuw Spaans onderzoek blijkt het vermogen van het kind om met zijn emoties om te gaan samen te gaan met het vermogen van ouders om hun emoties te reguleren. Het kunnen uitdrukken van zijn emotionele ervaringen in woorden laat toe gemakkelijker te begrijpen wat er emotioneel gebeurt bij zichzelf en bij anderen, wat toelaat de aanwezige emoties te reguleren. Hoe beter de woordenschat en de taal hoe groter de beschikbare hulpmiddelen tot emotieregulering. Het laat ook toe emoties te communiceren en te delen, waardoor ze beter kunnen verwerkt worden.

Uit onderzoek blijkt verder dat het delen van ervaringen en emoties meer leidt tot ondersteunende reacties als genegenheid en een geboden positief perspectief, eerder dan tot niet-ondersteunende reacties, zoals de schuld krijgen of niet ernstig genomen worden. Toch wordt gemakkelijk een probleemgerichte reactie geboden met advies, hulp of informatie, terwijl er een duidelijke voorkeur is voor een emotiegerichte reactie die wordt gezocht met empathie, zorg en begrip. Bij het delen van negatieve gevoelens, wil men gewoon gehoord en begrepen worden, in plaats een oplossing van een probleem te ontvangen of een verandering van de manier van denken.

Een nieuwe studie van de Utah State University toont aan dat de communicatie-angst van de moeder de communicatie-angst later van het volwassen kind positief voorspelde. Bij communicatie-angst bestaat het gevaar zelf met opgewekte emoties en aanwezige vragen, twijfels en negatieve ervaringen te blijven zitten. Bovendien voorspelde deze ontwikkelde angst voor communicatie van volwassen kinderen lagere niveaus van veerkracht en zelfrespect, en hogere niveaus van depressieve symptomen. De communicatieve angst van de moeder voorspelde indirect dus latere verminderde veerkracht en zelfrespect en meer depressieve kentekens bij het volwassen kind. Alle redenen om wat te doen aan de communicatie-angst van moeders. Jongvolwassenen die be-

zorgd zijn, hebben misschien niet de sociale vaardigheden die nodig zijn om sociale steun te zoeken in tijden van stress en tegenspoed, waardoor ze een risico lopen op lagere niveaus van coping en veerkracht. Jongeren bouwen grotendeels in interactie hun eigenwaarde op, angst voor communicatie kan dan hun zelfrespect ondermijnen. Het werken aan de communicatieve angst van jongeren zelf kan dan in tegenstelling hiermee hun veerkracht en welzijn verhogen.

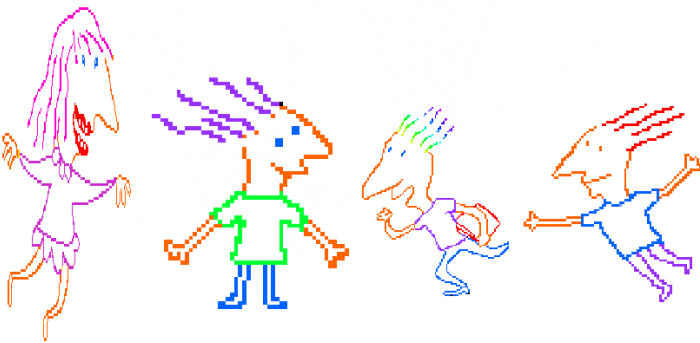
Ook op school wordt steeds meer aandacht besteed aan emoties en emotieregulatie in het kader van sociale vaardigheidsontwikkeling en -vorming. Zo worden ze vertrouwd gemaakt met hun emoties en de omgang hiermee in groepsverband. Ze leren hun emoties herkennen, benoemen, uiten, communiceren en delen. Bij de jongste gaat het vooral om basisemoties, zoals blijheid, woede, opwinding, angst en verdriet, bij de oudere richt het zich op meer complexe en gemengde emoties, zoals onzekerheid, verwarring, jaloezie, wantrouwen en dubbel gevoel. Zo leren ze hun ervaren emoties beter positief verwoorden en er constructief mee omgaan.

Geef zo je wil aan wat je herkent én wat je bruikbaar vindt in je situatie

Meer lezen :

Petermann, F., & Wiedebusch, S. (2008). *Emotionale Kompetenz bei Kindern*. Göttingen [u.a.: Hogrefe, Verl. für Psychologie.

Intro emotionele intelligentie



Hoe goed weet je rekening te houden met eigen gevoelens en gevoelens van anderen ?

Sociale vaardigheid

Hier volgt een korte introductie over sociale vaardigheid.

Het begrip sociale vaardigheid staat thans in de actualiteit.

Sociale vaardigheid gaat om de verworven vaardigheid in het omgaan met anderen.

Grote verschillen zijn merkbaar op dit vlak.

In de praktijk zie je veel mensen die mislukken in hun sociale omgang, of althans ervaren dat het hen niet goed lukt.

Sommigen ervaren niet op te kunnen tegen anderen, hebben een te geringe sociale weerbaarheid en een te geringe assertiviteit.

Sociale competentie

Sociale vaardigheid wordt wel eens verward met sociale competentie.

Sociale vaardigheid is iets wat iemand eigen is. Het is een potentieel kenmerk van iemand.

Sociale competentie is een objectief vaststelbaar feitelijk gegeven. Het is weten de potentieel aanwezige vaardigheid aan te wenden in concrete situaties.

Het kan bijvoorbeeld best zijn dat iemand goed weet hoe met anderen om te gaan, maar er in de praktijk niet in lukt.

Zo iemand is dan sociaal vaardig maar niet sociaal competent.

Emotionele intelligentie

Sociale vaardigheid heeft zekere verwantschap met emotionele intelligentie.

Emotionele intelligentie wordt vaak gehanteerd als tegenhanger van cognitieve intelligentie.

Cognitieve intelligentie heeft te maken met het onpersoonlijke, het objectieve in interactie met de omgeving.

Emotionele intelligentie heeft te maken met het persoonlijke in interactie met de sociale omgeving. In deze persoonlijke omgang ben jezelf ook betrokken. Zo vormt de omgang met jezelf en wat er in jezelf omgaat ook een aspect van emotionele intelligentie.

Vooraf de persoonlijke gevoelsinbreng en haar kwaliteit in de omgang met jezelf en anderen worden met emotionele intelligentie weergegeven.

Sociale vaardigheid gaat meer om de aangeleerde efficiënte interactie met de omgeving.



Sociale vaardigheid gaat over omgang met anderen en hoe goed iemand dat kan.

Lukt het sociaal contact iemand gemakkelijk dan noemt men zo iemand **sociaal competent**.

Hoe goed je bent in het gevoelsmatig omgaan met anderen en jezelf wordt uitgedrukt door **emotionele intelligentie**.

Er is vandaag veel te doen over de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren. Dit komt het best tot uiting in de interesse voor emotionele intelligentie. Deze bezorgdheid is begrijpelijk. De omgeving waarin jongeren terecht komen wordt steeds complexer, gevarieerder en ruimer. Dit vraagt de nodige vaardigheden om zichzelf te kunnen blijven en met de ander te kunnen omgaan. Hierbij is het belangrijk dat jongeren zichzelf voldoende leren kennen, evenals de omgeving. Vooral kan hierbij aandacht besteed aan de manier waarop jongeren dit kunnen doen en de kwaliteit van deze vaardigheid. In de praktijk blijkt vaak dat problemen ontstaan door onvoldoende voeling met zichzelf en de sociale omgeving. Men wil wel, maar men weet niet hoe. De know-how ontbreekt, dus valt men steeds terug op dezelfde kijk en dezelfde reactie in plaats van een betere kijk te ontwikkelen en tot andere actie te kunnen komen. Meteen vraagt dit ook aandacht en zorg voor niveau en kwaliteit op dit vlak. Hoe optimaal om te gaan met wat zich in je afspeelt. Hoe optimaal om te gaan met wat zich afspeelt tussen jezelf en anderen uit je omgeving. Hoe de eigen gevoelsmatige inbreng hierin tot ontwikkeling weten brengen. Hoe hoogte krijgen en omgaan met eigen gevoelens en behoeften, hoe hoogte krijgen en omgaan met de gevoelens en intenties van met wie je omgaat. Hoe deze informatie je kan helpen bij je denken en reageren.



Empowerment



Empowerment gaat uit van de krachten die iemand bezit en hoe deze te laten toenemen.

ZICH AFVRAGEN

Hoe verwerf ik kracht ?

Wie en wat heb ik nodig zo ik iets wil doen, iets wil ondernemen of iets wil uitvoeren. Hoe minder kennis en ervaring ik heb, hoe meer ik op de kennis en ervaring van anderen zal moeten rekenen. Anderen die mij hopelijk hun kennis willen overbrengen en mij kansen willen bieden op ervaring opdoen, mogelijk door zelf model te staan. Zodat ik steeds meer van mijn verworven kennis en ervaring gebruik kan maken en progressief steeds minder op de ander aangewezen ben om iets te doen.

HET HOE WIJZEN

Hoe geven anderen me kracht ?

Vooraf zal ik waarderen dat anderen me wijzen hoe informatie te hanteren en hoe gebruik te maken van ervaring. Zodat ik het procesmatige, het hoe, zelf kan gebruiken voor verdere verwerving van informatie en ervaring en voor omgang ermee.

EMPOWERMENT LAAT IEMAND TOE MEER INVLOED TE KRIJGEN OVER EIGEN SITUATIE

VAN EXTERN NAAR INTERN

Hoe kracht opbouwen ?

Concreet kan iemand zich dan volgende vragen stellen zo iets te willen doen : wie heb ik nodig als informatie- en ervaringsbron en wat heb ik nodig als informatie- en ervaringsmiddel om dit te doen, wat kan ik reeds in mezelf vinden als interne bron en hoe kan ik steeds meer de externe bron omzetten in een intern middel dat nog voortdurend toeneemt.

NIET STEEDS REKENEN OP ANDEREN

Aandeel van anderen verminderen

In de dagelijkse realiteit kunnen een hele reeks van situaties en activiteiten onderkend worden waar steeds meerdere anderen nodig zijn om iets te kunnen doen. Vastgesteld kan worden dat anderen evenwel niet steeds beschikbaar voor je zijn of bereid zijn zich voor je in te zetten en op de goede manier.

EMPOWERMENT BETEKENT IEMAND STERKER
MAKEN

IN DE PRAKTIJK

Afhankelijkheid neemt makkelijk toe

Ik wil graag iets leren :

. Ik kan naar een school toe : ik zal dan een leerkracht moeten vinden en andere leerlingen die ditzelfde willen leren en een overheid die geld ter beschikking wil stellen omdat die in mijn kennen of kunnen wil investeren.

. Ik kan via internet : ik zal een multimediale computer moeten hebben, een budget en anderen die me graag deze kennis online willen ter beschikking stellen.

KUNNEN REKENEN OP ZICHZELF

Vergroten van eigen kracht

Door zelf iets te kunnen doen ben ik minder afhankelijk van anderen, heb ik meer autonomie, kan ik het beter sturen, kan ik beter plannen, kan ik beter doseren, heb ik een groter aandeel en tegelijk een grotere verantwoordelijkheid. Moet ikzelf drempels nemen en leer ik dit, krijg ik meer een gevoel van kracht en bereik ik meer voldoening. Ik word groter en sterker, ik kan anderen ontlasten en me organiseren wordt eenvoudiger. Ik kan aan de bron meer, op een snellere en meer gerichte wijze.

EMPOWERMENT BENADRUKT DE KRACHTEN DIE IEMAND HEEFT, EERDER DAN ZIJN TEKORTKOMINGEN

HET IS NU AAN MEZELF
In je kracht komen

Ik ben enkel afhankelijk van mezelf. Ik kan me niet meer verschuilen achter anderen die me niet langer kunnen remmen. Ik kan vooruit, nu. Maar ik moet het wel zelf doen, ik moet mezelf organiseren en mezelf stimuleren, maar zie tegelijk ook sneller het resultaat en effect van mijn handelen. Ik kan mijn eigen objectieven nastreven en mijn eigen leven plannen. Dit gevoel meer vat te hebben op de dingen in zijn leven, kan maken dat men geneigd is om zelf meer initiatief te nemen.

VAN AFHANKELIJK NAAR EXTRA KRACHT

In kracht toenemen

Dit betekent helemaal niet zich losmaken of afzonderen van anderen, maar zelf te kiezen en te bouwen aan waardevolle en constructieve relaties. Relaties waarvan niet zozeer afhankelijk of overgeleverd, maar relaties die bijkomende steun en kracht kunnen leveren. Zo kan een je vooruithelpend netwerk opgebouwd worden. Ik kan dan zelf appèl doen op anderen die ik voor dit of dat specifieke wens in te schakelen, maar ik loop niet voor alles achter hen aan. Ik wil zelf iets opsteken of iets maken en vraag wie me best kan helpen mij iets uit te leggen of iets voor te doen. Zo weet ik zeker dat ik opensta voor iets en ben ik geconcentreerd op de ander en wat die me zegt en toont, om het bruikbare over te nemen en onmiddellijk aan te wenden, als oefening of in de realiteit.

EMPOWERMENT IS UIT OP TOENAME VAN ZELF-REDZAAMHEID, EIGENWAARDE, COMPETENTIE EN GEVOEL HIERVAN

ONGEDWONGEN

Eigen krachtcentrum

Een geheel van niet dwingende verbanden in een ontspannen klimaat. Zonder je verplicht te voelen

tot zwijgen en tot je aanpassen omwille van de afhankelijkheid. Of zonder anderen te proberen vermijden omwille van het niet langer kansen krijgen.

HET VERSCHIL MAKEN

Kracht voelen

Een klein verschil in 'empowerment' en kansen hiertoe, al was het op een specifiek terrein of gebied, of voor enkele procenten (tien à twintig procent), kan een heel verschil in ervaring en opstelling maken. Als het me hier lukt, moet het me daar ook lukken. Eens zien of het me lukt.

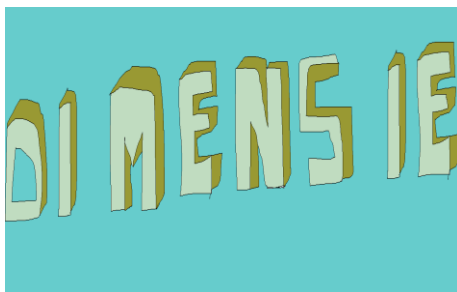
EVEN TOEPASSEN OP MEZELF

Welke kracht bezit ik reeds ?

Welke kracht wil ik verwerven ?

Wie of wat kan me aan kracht helpen?

Een dimensie
meer,
een dimensie
minder



Soms ontbreekt iets in de relatie ouder-kind,
soms is iets te veel.

Soms kan men vaststellen dat in de relatie ouder-kind steeds weer opnieuw dezelfde problemen opduiken. Hoe erg de ouder of het kind ook zijn best doet steeds opnieuw ontstaan er spanningen, die geen van beiden wensen.

Het is alsof er iets in de relatie ouder-kind ontbreekt of steeds opnieuw in de weg staat.

Gekeken kan dan worden vanuit beide invalshoeken :

- . deze van wat zou kunnen toegevoegd worden zodat de kans op spanningen afneemt, en
- . deze van wat zou kunnen weggenomen worden zodat de kans op spanningen afneemt.

Deze oefening kan zowel gedaan worden met de ouder(s), als met het kind of de kinderen.

Spontaan duiken dan een aantal ideeën en voorstellen op. Ze kunnen erg verschillen voor elk gezinslid.

Niet zelden noemt iemand wat als dimensie reeds aanwezig is, maar waar de anderen weinig aan tegemoet komen. Zo noemt een ouder gemakkelijk orde. Kinderen vinden dan vaak dat alles in de gezinssfeer juist hier rond draait. Ze willen dan deze dimensie kwijt. Er is dan vaak een strijd aanwezig tussen wie de dimensie juist erbij wil en zij die deze dimensie juist weg willen. Deze strijd drukt mogelijk andere dimensies weg, zoals vriendelijkheid, die net ieder erbij wil.

Door de ene dimensie voorrang te geven op een andere - bijvoorbeeld orde op vriendschap - komen beide op de helling te staan.

Het omkeren van voorrang - bijvoorbeeld vriendschap op orde - krijgen beide mogelijk een kans. Omwille van de dimensie vriendschap kan meer voor orde gewonnen.

Vaak denken ouders of kinderen dat een bepaalde dimensie aanwezig is. Bijvoorbeeld, duidelijkheid van de kant van de ouders. Veelal is dit niet zo voor de kinderen. Ze horen dan achteraf dat niet kon wat ze deden, zonder dat ze zich hier van bewust waren en er rekening mee

konden houden. Als ouder hanteer je dan vaak een impliciete verwachting, bijvoorbeeld niet schelden, maar reageer je pas als je kind dit doet. Het kind wist evenwel niets van deze impliciete verwachting. Door je reactie moet het dit onrechtstreeks wel afleiden.

Of bijvoorbeeld, behulpzaamheid van de ouders als aanwezig veronderstelde dimensie door het kind. Mogelijk is dit niet zo voor de ouders. Ouders beseffen soms te laat dat hun kind op allerlei manieren hun hulp voor iets inriep zonder dat ze dit uit het gedrag en de uitlatingen van hun kind konden afleiden.

Het kan een goed idee zijn bij elkaar na te gaan of de eigen veronderstelde dimensie wel zo bij de ander ook als reëel wordt beschouwd. Dit kan door hierover met elkaar te praten en 'incidenten' als teken te gebruiken dat dit voor de ander niet als dusdanig is of ervaren wordt.

Met andere woorden, soms kan voor de ene een dimensie aanwezig zijn, terwijl dit niet voor de ander zo is. Het kan dan een goed idee zijn er voor te zorgen dat de dimensie voor beide aanwezig wordt gesteld.

Soms evenwel ontbreekt voor beiden - ouder en kind - een dimensie die het evenwel zou mogelijk maken dat de omgang met elkaar vlotter zou verlopen. Regelmatig praten, bijvoorbeeld als ontbrekende dimensie. Onder-

zoek wijst uit dat in sommige gezinnen geen 'praatcultuur' aanwezig is. Er is zeer weinig informatie-uitwisseling, ook weinig uitwisseling van gevoelens, verlangens en ervaringen. Er wordt weinig vooraf gepraat, ook niet op het moment zelf, evenmin als achteraf wordt teruggeblikt. Dit maakt dat er ook weinig met elkaar kan rekening gehouden worden en op elkaar kan ingespeeld worden. Er kunnen dan bij ieder gevoelens van onvoldaanheid of irritatie opduiken die niet met elkaar worden gedeeld om 'elkaar te sparen', maar die ieder voor zich opstapelt zonder dat hiermee iets wordt gedaan en zonder dat hierin verandering kan komen, omdat de ander hierover niet wordt ingelicht.

Soms kan er ook voor beiden - ouder en kind - een dimensie te veel zijn die een vlotte omgang met elkaar verhindert. In sommige gezinnen worden, bijvoorbeeld, heel strikte regels en verwachtingen gehanteerd. Deze kunnen een zekere individualiteit onmogelijk maken en maken dat ieder steeds tot het uiterste gaat om aan deze regels en verwachtingen precies te voldoen. Ze kunnen maken dat gezinsleden niet meer zichzelf kunnen zijn en zich voortdurend erg moeten inspannen om te beantwoorden aan wat de anderen vragen of veronderstellen. De regels en verwachtingen zijn er dan niet meer zozeer voor de gezinsleden, maar de gezinsleden zijn er steeds meer voor wat als opgelegd wordt verondersteld.

Ouders en kinderen kunnen samen experimenteren om een dimensie die ontbreekt toe te voegen in hun omgaan met elkaar. Of een dimensie die hun omgang hindert als oefening weg te laten. Ze kunnen dan concreet ervaren wat dit voor elk oplevert en voor hen gezamenlijk betekent. Dit kan aanvankelijk heel stapsgewijze en fragmentair verlopen. De nieuwe dimensie in zijn praten en doen integreren is zeker geen gemakkelijke opgave en lukt niet steeds en niet onmiddellijk optimaal. Toch kan het hoopvol werken en aanmoedigend zijn zo men enig effect en resultaat opmerkt.

Zo kan, bijvoorbeeld, getracht de dimensie de schuldige zoeken weg te laten en te vervangen door de dimensie de verantwoordelijkheid voor iets opnemen. Ervaren kan dan worden dat de oorsprong voor een moeilijkheid bij elkaar leggen negatieve energie opwekt en een onwil om elkaar tegemoet te komen. Tegelijk kan ervaren worden dat het zoeken wat elk en ook zelf te kunnen bijdragen positieve energie opwekt en een bereidheid om elkaar te vinden.

*Bijvoorbeeld, van
doordat jij voortdurend lawaai maakt kan niemand voldoende rust vinden
naar
jij zou door minder lawaai te maken er toe kunnen bijdragen dat ieder voldoende rust vindt,*

wij willen accepteren dat je overdag oefent als je dit niet continu aan een stuk door doet.

Door deze overschakeling van dimensie wordt meteen ruimte geboden voor de dimensie positiviteit en constructieve sfeer die in de plaats kan komen van de dimensie negativiteit en destructieve sfeer.

De basisidee is een nieuwe kansen inhoudende dimensie in zijn praten met elkaar en doen tegenover elkaar te integreren, aan bod en tot zijn recht te laten komen, of/en een oude risicovolle dimensie uit zijn praten met elkaar en doen tegenover elkaar weg te laten, geen ruimte meer te bieden en te laten wegdeemsteren.

Dit vraagt veelal een samen zoeken en elkaar helpen, waarbij langs beide zijden inspanningen gebeuren. Op die manier kan de nieuwe dimensie doorheen de andere voldoeninggevende dimensies geweven worden en deze mee kleuren en kan de oude dimensie aan de andere dimensies onttrokken worden en deze niet langer 'ontkleuren'. Bijvoorbeeld, kan de dimensie kalmte en geduld het eigen optreden met perspectief tekenen en de dimensie opwindning en ongeduld niet langer ieders optreden onmogelijk maken.

Afgesproken kan worden uit te gaan van deze nieuwe dimensie en ze hoe dan ook te laten ontkiemen en te behouden en de oude dimensie niet te laten verschijnen en hoe dan ook in de kiem te smoren of te houden. Dit is aanvankelijk niet steeds vol te houden. Vooraf kan dan afgesproken wanneer hier actief mee bezig te zijn voor hoelang. Of zo het niet langer lukt, kan op het moment zelf afgesproken een onderbreking in te lassen. Zo kan een gevoel van falen vermeden worden en eerder een gevoel van reeds voor een bepaalde tijd lukken ervaren worden.

Zo kunnen heel wat nieuwe dimensies uitgeprobeerd worden, zoals (grotere) nabijheid, vriendelijkheid, genegenheid, aandacht, betrokkenheid, rechtvaardigheid, waardering, vertrouwen, integriteit, tweerichtingsverkeer, tijd voor elkaar, ...

Zo kunnen ook heel wat oude dimensies op non-actief worden gezet, zoals (minder) afstand, onvriendelijkheid, druk, wantrouwen, vooroordelen, op zijn beloop laten, desinteresse, autoritair-zijn, eenrichtingsverkeer, ...

Soms zal men door een periode van druk en weerstand heen moeten die elke verandering met zich brengt. Een enige tijd volgehouden uitproberen kan evenwel maken dat de ervaren druk of de eigen weerstand kan overwonnen of achterwege gelaten worden. Het niet onmiddellijk opgeven of op de lange baan schuiven vormt dan de uitdaging.

Een dimensie toevoegen of weglaten heeft in het algemeen vooral effect op het hoe van de ouder-kind omgang en relatie. Het hoe wordt hierdoor gunstiger en dit hoe biedt hierdoor meer kansen voor de omgang en relatie ouder-kind. Het is geweten dat hoe iets verloopt vaak ook bepaalt wat er uiteindelijk gebeurt.

Zeg ik, bijvoorbeeld als ouder, dat iets niet kan op een vriendelijke en aanmoedigende wijze, dan kan dit meer resultaat opleveren dan wanneer ik zeg dat iets niet mag op een onvriendelijke en ontmoedigende wijze. *'Joachim wil je ermee ophouden, ik weet dat je hiermee rekening wil houden', tegenover 'Joachim hou op, kan jij nu echt nooit eens luisteren.'*

Een dimensie veranderen, verandert het hoe en uiteindelijk het wat van een gespreks- en een gedragsinteractie ouder-kind.

Marjan (39 jaar) : 'Ik wou het wel even proberen. Vrolijkheid trachten mengen in mijn omgang met mijn kind. En wat als ik niet vrolijk was, of als het om iets ging waarover je niet vrolijk kon zijn ? Enfin, ik moet toegeven ik was de laatste tijd nogal erg dof in de omgang met mijn kind, trouwens met iedereen. Er zat niet veel leven meer in me. Ik liep er steeds zo maar wat somber bij en wat ik zei was helemaal al niet opmonte-rend. Ik moet toegeven aanvankelijk verliep het heel kunstmatig die vrolijkheid toevoegen aan wat ik deed. Ik merkte evenwel dat het me toch al snel aansprak. Ik moest me wel geweld aandoen, maar ik kon nu beter op het spoor komen van mijn kind.

Jonas (45 jaar) : 'Ik voelde me voortdurend slachtoffer van alles en nog wat. Er was me voorgesteld slachtoffer-zijn als dimensie eens te laten rusten in de omgang met mijn twee kinderen. Ik voelde me vaak niet begrepen door hen. Ze waren in de moeilijke leeftijd gekomen en ik stond er alleen voor. Ik dacht voortdurend dat ze me overal trachtten buiten te houden en dat wat ze zegden vaak niet overeenstemde met wat ze deden of wensten te doen. Ik trachtte dit te vermijden door weinig of niets toe te laten. Zo kon ik zien wat ze deden. Maar ook dan voelde ik me soms om de tuin geleid.

Die klaarde al heel snel op. Blijkbaar paste wat ik deed beter bij zijn eigen levendigheid. Dingen op een vrolijke manier zeggen dat werkte aanstekelijk, ook voor mezelf. Ik hoefde zelf geen vrolijkheid voor te wenden, was gezegd. Ik kon best zelf niet vrolijk zijn, maar dat hoefde nog niet te betekenen dat ik daarom onvrolijk deed tegenover mijn kind. Ja en soms had ik geen reden om niet vrolijk te zijn en deed ik toch onderkoeld tegenover mijn kind. Zo dacht ik meer gezag te hebben.'

Mij niet als potentieel slachtoffer opstellen was dan ook voor mij een hele uitdaging. Ik trachtte me gewoon te informeren als ik met hen sprak, zonder op mijn hoede te zijn. Ik maakte het hen ook meteen duidelijk dat ik dit wou. Het lukte niet helemaal, toch merkte ik vrij vlug dat ik meer ontspannen was. Dit maakte dat ze zich ook blijkbaar veiliger voelden om te praten. Zo vernam ik hoe ze voorheen telkens probeerden te vermijden van me te irriteren, maar dat het hen zelden lukte. Me niet slachtoffer voelen, maakte nu inderdaad dat ik me niet hoefde druk te maken. Dat schiep een zeker vertrouwen. Zo kon ik wat lossen naar hen toe zijn. Ze beloofden me me niet voor schut te zetten. Tot mijn verrassing merkte ik dat ik hen meteen geloofde.'

Spontaan of niet ? Recent onderzoek aan de Universiteit van Virginia wijst uit dat we eerder spontaan geneigd zijn iets toe te voegen bij het oplossen van problemen of het optimaliseren van een situatie. Eerder zelden wordt spontaan gedacht aan vereenvoudiging of iets weglaten vanuit het motto less is more.

Iets toevoegen lijkt sociaal op meer voldoening te kunnen rekenen en wordt meer als iets nieuws, creatief en verrijking waargenomen. Terwijl iets weglaten meer als iets versimpelen, wegnemen en verarming wordt ervaren.

Enkel wanneer hier bewust naar toe wordt gestapt of als het door de omgeving wordt gevraagd of gesuggereerd blijkt het oplossings- of optimaliseringsdenken via vereenvoudiging te lukken.

Eens proberen ?

-1-

- . *Zoek een dimensie die ontbreekt in de omgang ouder-kind : ...*
- . *Ga na hoe je deze zou kunnen integreren in de omgang met je kind*
- . *Tracht je voor te stellen wat dit zou betekenen voor je kind, voor jezelf en voor de omgang met je kind*
- . *Levert dit een positief gevolg op ?*

-2-

- . Zoek een dimensie die de omgang ouder-kind bemoeilijkt : ...
- . Ga na hoe je deze zou kunnen weglaten in de omgang met je kind
- . Tracht je voor te stellen wat dit zou betekenen voor je kind, voor jezelf en voor de omgang met je kind
- . Levert dit een positief gevolg op ?

-3-

- . Ga na welke van de beide ingeschatte gevolgen positief zijn en kies de meest positieve
- . Overleg met jezelf of en hoe je deze zou benutten in je omgang met je kind.
- . Praat zo mogelijk hierover ook met je kind en de andere gezinsleden

Recent onderzoek bevestigt het belang van zo nodig een dimensie weg te laten. Volgens onderzoek van de Universiteit van Virginia hebben we voor het zoeken van oplossingen de neiging iets toe te voegen als middel, eerder dan iets weg te laten als hinder. Deze neiging blijkt sterk en blijvend te zijn. Nieuwe elementen worden toegevoegd in plaats van oude componenten weg te laten. Op die manier trachten we dingen, ideeën en situaties te optimaliseren.

Iets toevoegen blijkt sneller en gemakkelijker bij iemand

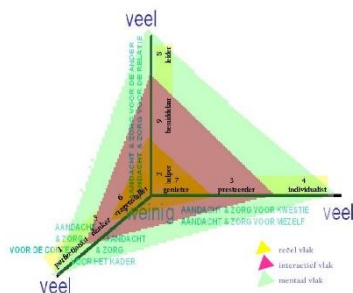
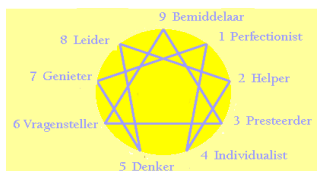
op te komen en er worden doorgaans maar enkele opties overwogen om de mentale belasting te beperken. Oplossingen bedenken waarbij iets wordt weggelaten blijkt meer moeite te kosten en er wordt minder snel aan gedacht. Ook zouden oplossingen met toevoeging meer gewaardeerd worden. Tenslotte zou ook de tijds-, moeite- en materiële investering maken moeilijker iets los te laten, ook als het geen zin meer heeft.

Dit onderzoek kan een signaal zijn bij het zoeken naar oplossingen ook weglatingen te overwegen en ze niet over het hoofd te zien. Oefening hiermee en duidelijke instructies om te kiezen voor weglaten kunnen behulpzaam zijn.

Ook als we iets nieuws bedenken willen we gemakkelijk functies toevoegen, eerder dan eenvoudiger ontwerpen te maken. Zo kan iets te ingewikkeld en onduidelijk worden. Ook kan het bijdragen aan overbelasting, zowel mentaal als gedragsmatig. Maar ook kan het externe belasting van anderen en de omgeving met zich meebrengen. Zo wordt, bijvoorbeeld, bij kennisoverdracht steeds gezocht meer kennis over te brengen, eerder dan kennis te herordenen zodat kennis compacter wordt.



Het enneagram in de opvoeding



Het enneagram laat toe te achterhalen waar het voor je als ouder of voor je kind in je gedrag vooral om draait.

Het maakt duidelijk of je elkaar gemakkelijk vindt in interactie en hoe hier meer toe te kunnen komen.

Het enneagram als model en tool

In de Engelse vakliteratuur beschreef Wagele en in de Nederlandse vakliteratuur beschreef Post, hoe het enneagram model als tool aan te kunnen wenden in de opvoeding. Dit thema-onderdeel wil een eerste kennis-making zijn met deze inzichten en methoden geformuleerd door beide professionals. Achteraan dit thema-onderdeel vind je waar je hierover meer kan lezen.

Het enneagram is een model en een tool die toelaten negen persoonlijkheidstypen te onderkennen. Deze persoonlijkheidstypen geven aan wat centraal staat in iemands gedrag. Dit kan het gedrag zijn van je als ouder. Dit kan ook het gedrag zijn van je kind. Het laat toe te beschrijven wat gunstig is aan je gedrag als ouder of kind, maar ook wat moeilijk ligt aan je gedrag als ouder of kind. Het laat toe aan te geven hoe om te gaan met wat iemand typeert. Zo kunnen ouders hiermee rekening houden om beter hun kind te bereiken en er op in te spelen. Zo kunnen ook (oudere) kinderen rekening houden met wat gevoelig ligt bij hun ouders. Zo kan wederzijds een beter begrip en een betere omgang tot stand komen.

De persoonlijkheidstypen staan voor manieren van opmerken, waarnemen, denken, voelen, willen en doen die kenmerkend zijn voor iemand. Ze gaan terug op wat motivationeel centraal staat. Ze worden weergegeven in het enneagram, van het Grieks ennea of negen en gramma of punt. Elk van de negen typen maakt een verbinding met twee anderen typen, tot één hiervan is men geneigd in een stress-situatie, tot de andere is men geneigd in een ontspannen situatie. Ook van de twee omringende buurtypes, vleugels genaamd, kan men in mindere of meerder mate eigenschappen vertonen. De typen onderscheiden zich niet zozeer door verschillen in gedrag, maar vooral door wat iemand door zijn gedrag wil bereiken, waar iemand op uit is via zijn manier van

doen en waar iemand kracht uit wil putten, wat zijn dynamiek is van zijn zo functioneren.

De basis voor elk type zou terug gaan tot de geboorte en de eerste levenservaringen waardoor een bepaald patroon tot uiting en/of tot ontwikkeling zou komen. In de opvoeding is het gunstig dit basispatroon te onderkennen, om er enerzijds op te kunnen inspelen en anderzijds om er elementen aan te kunnen toevoegen. Dit eerder dan er tegenin te gaan of aan voorbij te gaan en er elementen van te miskennen of te trachten te ontnemen of te ontcrachten. Door het basispatroon te onderkennen kunnen de beste aspecten van het type van het kind aandacht gegeven worden en tot verdere ontwikkeling worden gebracht. Eerder dan het kind te willen veranderen, verschillend van wie het is. Zo kan het kind geboden worden wat het nodig heeft om zich optimaal te ontwikkelen.

Naargelang het eigen persoonlijkheidstype als ouder meer overeenstemt met dit van het kind zal dit gemakkelijker lukken. Naarmate het eigen persoonlijkheidstype als ouder meer verschilt of tegengesteld is aan dit van het kind, zal dit minder spontaan lukken en zal het meer inspanning vragen om rekening te houden met het type van het kind en hier ontwikkelingsgunstig op in te spelen. Gebeurt dit niet, dan zal het kind typekenmerken van zichzelf moeten opbergen, zoals bijvoorbeeld openheid, spontaniteit, eigen opvattingen. Het zal dan een

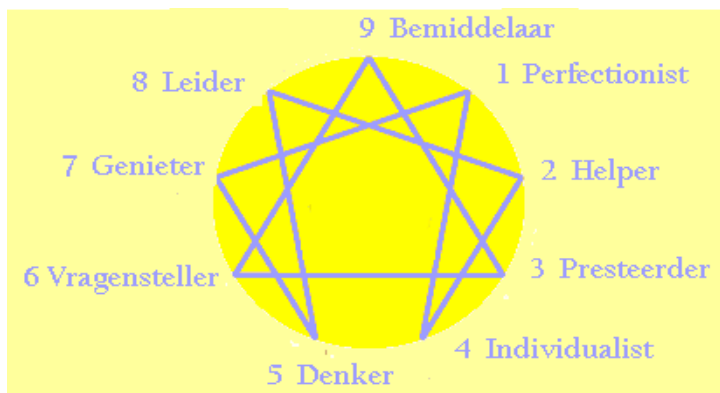
verdediging of een bescherming tegen deze miskennis of tegen de ervaren aanval moeten zoeken. Daardoor loopt het risico minder tot zijn recht en ontwikkeling te komen en meer spanningen en ongemak te ervaren en zich zo minder goed te voelen. Als kind kan je aanvoelen je ouders teleur te stellen voor je anders zijn. Als ouder kan je je onbekwaam of schuldig voelen je kind niet te begrijpen en te bereiken, er niet spontaan van te kunnen houden en van te kunnen genieten.

Alle persoonlijkheidstypen worden als gelijkwaardig beschouwd. Binnen elk type kunnen meer gunstige kenmerken naar voor komen, of minder gunstige. Dit is zo zowel naar buiten toe, als voor zichzelf naar binnen toe. Veel is afhankelijk van hoe de buitenwereld op iemand inspeelt. Veel is ook afhankelijk van hoe iemand ook met zichzelf omgaat en op zichzelf weet in te spelen. Zodat de meer gunstige kenmerken naar voor en tot ontwikkeling kunnen komen.

Het enneagram is niet bedoeld om jezelf als ouder of je kind op een bepaald gedragspatroon vast te pinnen of ertoe te herleiden. Elke ouder en elk kind is net weer anders. Het laat evenwel toe over een hulpmiddel te beschikken om jezelf en je kind en zijn gedrag beter te begrijpen en meer ieders eigenheid aan bod te laten komen. Dit zonder uit het oog te verliezen wat iemand uniek maakt. Om hiermee rekening te houden kan het nuttig zijn te letten op wat van een type bij iemand terug

te vinden is, maar ook wat er niet van terug te vinden is. Naast de kenmerkende wijze waarop iemand zich gedraagt en de specifieke doelen die iemand tracht te bereiken, kenmerkt iemand zich door heel wat meer. Ook hier kan best voldoende aandacht aan besteed worden. Zo kan een kind in zijn ontwikkeling naar een type toegroeien, maar er ook van weg groeien.

Situeer je kind en jezelf zo je wil op het enneagram :



Persoonlijkheidstypen in de opvoeding

Perfectionisten (1) zijn realistisch, gewetensvol en principieel. Ze streven ernaar volgens hun hoogstaande idealen te leven. Ze willen kracht putten uit en willen lukken via uitstekend zijn en optimaliseren van de omwereld.

Wat gunstig is, is zelfdiscipline en resultaatgericht zijn, is hoge standaarden en verwachtingen voor zichzelf hebben, is rationeel, verantwoordelijk en toegewijd zijn in wat men doet, is dingen weten samenbrengen, begripvol en tot wijze beslissingen komen, is het beste in zichzelf en anderen weten vinden.

Kenmerkend voor kinderen van dit type zijn het zichzelf bekritisieren om kritiek van de omgeving voor te zijn, niet aandurven dingen te doen vanuit een denken niet helemaal te zullen lukken, vooral trachten beantwoorden aan de verwachtingen van de volwassen omgeving eerder dan uit te gaan van eigen verwachtingen, zich erg vroeg verantwoordelijk voelen en overeenkomstig handelen, en tenslotte negatieve gevoelens onderdrukken.

Kenmerkend voor ouders van dit type is kinderen verantwoordelijkheid en strenge morele waarden bijbrengen, is consistent en fair zijn en is geneigd zijn tot uitgesproken disciplineren.

Wat ouders van dit type van hun kind mogelijk vragen en verwachten is zelfcontrole, redelijkheid, regelmaat en beloningen weten uitstellen, met andere woorden verwachten dat hun kind een kleine volwassene is.

Risico's voor kinderen en ouders van dit type zijn van teleurgesteld te zijn over zichzelf of anderen wanneer zijn verwachtingen niet waar te kunnen maken, zich belast

te voelen door te veel ervaren verantwoordelijkheid, denken van wat zelf te doen nooit voldoende is, zich niet gewaardeerd voelen voor wat voor anderen te doen, zich druk te maken omdat anderen zich niet even erg inspannen, erg opgeslorpt te worden over wat zelf te doen of zelf te moeten doen, gespannen en angstig zijn en dingen veel te ernstig opnemen.

De beste wijze om als ouder met deze kinderen om te gaan is zijn deel van de verantwoordelijkheid op te nemen en niet de indruk te geven dat alles op het kind neerkomt, het kind waardering geven voor zijn resultaten, het bevestigen dat het oké is zoals het is, onafhankelijk van zijn presteren, de inbreng van het kind op waarde schatten, het kind op een faire en attente wijze behandelen, zoals het zelf ook doet, het op een zachte wijze aanmoedigen en kansen geven van niet te zwaar te tillen en te relativeren, zonder te vergeten het kind ernstig te nemen.

Helpers (2) zijn warm, betrokken, zorgend en gevoelig voor noden van anderen. Ze willen kracht putten uit en willen lukken via appreciatie en liefde van omgeving.

Wat gunstig is, is gemakkelijk contact maken met anderen en vrienden worden, weten wat anderen nodig hebben en hierop inspelen, genereus, gevend en warm zijn, gevoelig zijn voor gevoelens van anderen en ze weten

opmerken, enthousiast zijn en houden van pret, samen met een gevoel voor humor.

Kenmerkend voor kinderen van dit type zijn het zeer gevoelig zijn voor afkeuring en kritiek, het erg zijn best doen om ouders tevreden te stellen door behulpzaam en begripvol te zijn, het naar buiten volgend zijn, het populair zijn of willen zijn, aangepast, volwassen of expressief handelen om aandacht te krijgen, clownesk of grappig zijn ofwel stil en verlegen zijn.

Kenmerkend voor ouders van dit type zijn het goed kunnen luisteren, onvoorwaardelijk van hun kinderen houden, warm en aanmoedigend zijn, zonet schuldgevoelig zijn, speels met hun kinderen omgaan, zich vragen stellen over de kwaliteit van zijn handelen, vragen ook over voldoende geven en over mogelijk onherstelbare schade als gevolg van tekortschieten en fouten, soms erg beschermend worden.

Wat ouders van dit type van hun kind mogelijk vragen en verwachten is generositeit, bedachtzaamheid, behulpzaamheid, aandacht voor anderen, met andere woorden dat hun kind een kleine helper is.

Risico's voor kinderen en ouders van dit type zijn van niet nee kunnen zeggen, een lage zelfwaardering hebben, uitgeput raken van te veel te doen voor anderen, niet

iets doen waarvan zelf echt te houden dit uit angst egoïstisch over te komen, zichzelf bekritisieren om niet voldoende liefdevol zijn zoals zelf gewild, het zich aantrekken dat anderen niet eenzelfde betrokkenheid voelen als zijzelf voor hen, zo erg zijn best doen om tactvol en attent te zijn dat eigen gevoelens worden onderdrukt.

De beste wijze om als ouder met deze kinderen om te gaan is het duidelijk maken het te waarderen en aan te geven voor wat concreet, prettige momenten met het kind delen, aandacht geven aan eigen zorgen van het kind ook al verwaarloosd het deze voor die van anderen, het laten weten het kind bijzonder en belangrijk te vinden, aangeven van het kind te houden, en kritiek op een zachte en specifieke wijze verwoorden.

Presteerders (3) zijn energiek, optimistisch, zelfverzekerd en doelgericht. Ze willen kracht putten uit en willen lukken via waardevol zijn.

Wat gunstig is, is optimistisch, vriendelijk en mee zijn, positieve dingen op familiaal vlak doen, snel overheen tegenslagen komen en de volgende uitdaging tegemoet weten gaan, geïnformeerd blijven en weten wat er gaande is, competent zijn en weten hoe dingen efficiënt aan te pakken, anderen weten motiveren.

Kenmerkend voor kinderen van dit type zijn vaak hard werken om waardering te verkrijgen voor hun realisaties, geliefd worden door andere kinderen en door volwassenen, bij de meest bekwame en verantwoordelijke kinderen zijn in hun klas of school, actief zijn in school- en clubwerking, of druk in de weer zijn met eigen projecten.

Kenmerkend voor ouders van dit type zijn consistent, betrouwbaar en loyaal zijn, in tweestrijd met zichzelf verkeren over meer tijd spenderen aan hun kind en meer werk willen klaarkrijgen.

Wat ouders van dit type van hun kind mogelijk vragen en verwachten is van verantwoordelijk en georganiseerd te zijn, buitengewoon te zijn in taken, de hoop van ouders waar te maken, fysiek perfect en populair te zijn, met andere woorden een kleine ster te zijn.

Risico's voor kinderen en ouders van dit type zijn te maken krijgen met onvoldoende efficiëntie en competentie, vrees om niet succesvol te zijn of zo gezien te worden, zichzelf te vergelijken met wie beter doet, zich blijven vastklampen aan succes, een façade opzetten om anderen te imponeren en altijd klaar te staan met het risico zichzelf uit te putten.

De beste wijze om als ouder met deze kinderen om te gaan is hen zelfstandigheid geven wanneer aan het werk,

eerlijke, maar geen oordelende feedback geven, hen helpen een harmonieuze en niet conflictueuze omgeving houden, niet storen met negatieve emoties, hen zeggen graag in hun gezelschap te vertoeven en hen zeggen wanneer fier te zijn over hen en hun realisaties, zonder te overdrijven.

Individualisten (4) zijn warm en opmerkzaam, en gevoelig. Ze willen kracht putten uit en willen lukken via zelfbegrip en -expressie.

Wat gunstig is, is betekenis zoeken en vinden in het leven en diepere gevoelens hebben, warme verbanden met mensen weten aangaan, bewonderen wat nobel, juist en mooi is in het leven, creatief, intuïtief en gevoel voor humor hebben, uniek zijn en zo weten ervaren worden door anderen, esthetische gevoelens koesteren, gemakkelijk de gevoelens van anderen kunnen opmerken.

Kenmerkend voor kinderen van dit type zijn vaak een actieve fantasie, sensitief zijn, voelen dat men niet zomaar ergens in past, geloven iets te missen wat anderen hebben, zich hechten aan geïdealiseerde leerkrachten, helden, kunstenaars, enzomeer, neiging hebben om anti-autoritair en opstandig te worden wanneer bekritiseerd of niet begrepen, zich eenzaam en verlaten voelen, mogelijk samenhangend met scheiding of verlies.

Kenmerkend voor ouders van dit type zijn hun kind helpen te worden wie ze echt zijn, ondersteunen van hun creativiteit en originaliteit, het kind helpen in contact met zijn gevoelens te komen, soms openlijk kritisch en beschermend zijn, goed weten omgaan met kinderen, met enig risico te opeisend te zijn.

Wat ouders van dit type van hun kind mogelijk vragen en verwachten is gevoeligheid, artistieke creativiteit, emotionele diepte en begrip, met andere woorden een theapeut in het klein te zijn.

Risico's voor kinderen en ouders van dit type zijn sombere stemmingen en wanhoop ervaren, gevoelens van zelfhaat en schaamte hebben, geloven niet waard te zijn geliefd te worden, zich schuldig voelen wanneer anderen teleur te stellen, zich gekwetst of aangevallen voelen wanneer iemand hen niet begrijpt, te veel van zichzelf en het leven verwachten, vrezen in de steek te worden gelaten, moeilijk over iets heen raken en verlangen naar wat niet te hebben.

De beste wijze om als ouder met deze kinderen om te gaan is hen veel complimenten geven die veel voor hen betekenen, hen ondersteunen en leren van zichzelf te houden en zichzelf te waarderen, hen respecteren voor hun intuïtie en doorzicht, niet steeds, maar zo gewenst iemand zijn die zachtjes kan opbeuren, niet verwijten overgevoelig te zijn en te overreageren.

Denkers (5) hebben een nood aan kennis en zijn introvert, nieuwsgierig, analytisch en inzichtvol. Ze willen kracht putten uit en willen lukken via begrijpen en in staat zijn tot doorzicht van de omwereld.

Wat gunstig is, is afstand nemen en leven objectief bekijken, tot een diepgaand begrijpen komen en oorzaken en gevolgen weten waarnemen, een gevoel van integriteit hebben, doen wat te denken wat juist is en niet beïnvloed worden door sociale druk, niet opgeslorpt worden door meer materiële dingen en door status, kalm blijven bij crisis.

Kenmerkend voor kinderen van dit type zijn vaak tijd alleen spenderen met lezen, verzamelingen aanleggen, enzomeer, enkele bijzondere vrienden hebben, zeer pienter en nieuwsgierig zijn en goed leren, een onafhankelijke geest hebben en veelvuldig volwassenen in vraag stellen, naar gebeurtenissen kijken van op een zekere afstand om informatie te verzamelen, een expressieloos gezicht hebben om niet angstig over te komen, gevoelig zijn en conflict vermijden, gemakkelijk indringing en controle ervaren, en/of zich genegeerd en verwaarloosd voelen.

Kenmerkend voor ouders van dit type zijn lief, opmerkzaam en toegewijd zijn, soms autoritair en dominant zijn, meer intellectuele prestaties verwachten dan passend

bij ontwikkeling van kind, intolerant zijn voor uitgesproken emoties.

Wat ouders van dit type van hun kind mogelijk vragen en verwachten is onafhankelijkheid, leergierigheid, intellectuele aanleg en nieuwsgierigheid, met andere woorden een klein genie zijn.

Risico's voor kinderen en ouders van dit type zijn hun kennis en inzichten met mondjesmaat naar buiten brengen, zich slecht voelen zo defensief te moeten handelen of als iemand die alles weet, zich verplicht voelen tussen mensen te zijn wanneer niet te willen, anderen met meer sociale vaardigheden beter weten doen los van bekwaamheid.

De beste wijze om als ouder met deze kinderen om te gaan is onafhankelijk zijn als ouder en niet kleverig zijn, op een directe en korte wijze praten, tijd geven om gevoelens en gedachten te verwerken, beseffen dat hun afstandelijkheid of arrogantie tekenen kunnen zijn van zich ongemakkelijk voelen, zich welkom en aanvaard helpen voelen zonder overdrijving, dit om geen twijfel aan oprechtheid op te roepen, hen niet overweldigen, hen niet onnodig met wat hen irriteert confronteren, zoals indringing in privacy en overdreven emoties.

Vragenstellers (6) zijn verantwoordelijk, betrouwbaar, waarden trouw aan familie, vrienden, groepen en zaken. Ze kunnen van gereserveerd en timide tot expressief en confronterend zijn. Ze willen kracht putten uit en willen lukken via veiligheid en zekerheid.

Wat gunstig is, is toegewijd en trouw zijn aan familie en vrienden, is verantwoordelijk en ondernemend zijn, is mededogen hebben met anderen, is verstandig en wijs zijn, is non-conformistisch zijn, is met moed gevaar tegemoet gaan en direct en assertief zijn.

Kenmerkend voor kinderen van dit type zijn vaak vriendelijk, lief en afhankelijk zijn, en/of sarcastisch, bezig en eigenzinnig zijn, angstig en waakzaam zijn vanuit een anticiperen van gevaar, team vormen van wij met een ouder of vriend tegenover anderen, aandacht voor groepen of autoriteiten om hen te beschermen, en/of om autoriteit in vraag te stellen en te rebelleren, zijn mogelijk verwaarloosd of mishandeld, komen van een onstabiele familie, en/of nemen de angstigheid over van een openlijk angstige ouder.

Kenmerkend voor ouders van dit type zijn het vaak liefdevol, zorgend zijn en uitgesproken plichtsgevoel hebben, terughoudend zijn om hun kind zelfstandigheid toe te laten, zich zorgen maken dat hun kind gekwetst raakt, soms moeilijk hebben met nee zeggen en grenzen stellen.

Wat ouders van dit type van hun kind mogelijk vragen en verwachten is afhankelijkheid, volgzzaamheid, volharding en betrouwbaarheid, met andere woorden een kleine onderdaan zijn.

Risico's voor kinderen en ouders van dit type zijn het voortdurend heen en weer geslingerd worden om tot een besluit te komen, talmen, aarzelen omwille van faalangst vanuit gering zelfvertrouwen, vrezen in de steek te worden gelaten, zich uitputten met zorgen maken en af-tasten van gevaar, vragen om structuur en regels om juist te handelen, erg kritisch worden zo niet te beantwoorden aan eigen verwachtingen.

De beste wijze om als ouder met deze kinderen om te gaan is direct en duidelijk zijn, goed naar het kind luisteren, niet beoordelen van angstgevoeligheid, samen met kind iets opnemen, verzekeren dat alles tussen jezelf en kind in orde is, lachen en grappen maken, het zacht tot bij nieuwe ervaringen brengen, niet overreageren op zijn overreacties.

Genieters (7) zijn energiek, levendig en optimistisch. Ze willen bijdragen aan de omwereld. Ze willen kracht putten uit en willen lukken via het vinden van genotservaren.

Wat gunstig is, is optimistisch zijn en levensmoeilijkheden zijn stemming niet laten beïnvloeden, is spontaan

zijn en vrijheidslievend, expressief zijn en intensief, genereus zijn en trachten de omwereld te verbeteren, heel gevarieerde interesses en capaciteiten hebben.

Kenmerkend voor kinderen van dit type zijn vaak actie gericht zijn en avontuurlijk zijn, opwinding zoeken, verkiezen met andere kinderen te zijn, volwassenen weten omzeilen, dromen van vrijheid later.

Kenmerkend voor ouders van dit type zijn vaak enthousiast en genereus zijn, hun kind bloot stellen aan veel avontuur in hun leven, soms te druk met eigen activiteiten bezig zijn om aandachtsvol voor hun kind te zijn.

Wat ouders van dit type van hun kind mogelijk vragen en verwachten is vitaliteit, humor, veerkracht en spontaneïteit, met andere woorden een kleine entertainer zijn.

Risico's voor kinderen en ouders van dit type zijn niet voldoende tijd hebben om alles te doen wat te willen, dingen niet af te werken, geen voordeel weten halen uit wat eerder gedaan, de neiging hebben zich niet te settelen, verloren raken in plannen en fantasieën, zich ingesloten voelen in een één-op-één relatie.

De beste wijze om als ouder met deze kinderen om te gaan is hen gezelschap, genegenheid en vrijheid bieden, hen betrekken in een stimulerend gesprek en humor, waardering geven aan hun opvattingen en luisteren naar

hun verhalen, niet trachten hun stijl te veranderen, maar hen aanvaarden zoals ze zijn, verantwoordelijk zijn voor zichzelf als ouder, omdat ze niet houden van aanklappende en behoeftige personen, en niet zeggen wat te moeten doen.

Leiders (8) zijn direct, zelfverzekerd, hebben zelfvertrouwen en zijn beschermend. Ze willen kracht putten uit en willen lukken via kracht ervaren en sterk worden.

Wat gunstig is, is onafhankelijk zijn en zelfvertrouwen bezitten, is voor iets in kunnen staan en uitdagingen aankunnen, is moedig, ongecompliceerd en rechthoekig, is genot uit het leven weten halen, ondersteunend, krachtbiedend en beschermend zijn voor onmiddellijke omgeving, verdedigen waarvoor een reden.

Kenmerkend voor kinderen van dit type zijn vaak onafhankelijk zijn, een innerlijke sterkte en een vechtersmentaliteit hebben, zijn soms op zich, grijpen naar controle om niet gecontroleerd te worden, zoeken zwakte van anderen uit, vallen verbaal of fysiek aan wanneer uitgelokt, nemen de leiding zo ze zich als sterksten ervaren.

Kenmerkend voor ouders van dit type zijn vaak loyaal, zorgend, betrokken en toegewijd zijn, zijn soms overbeschermend, kunnen eisen, controlerend en rigide zijn.

Wat ouders van dit type van hun kind mogelijk vragen en verwachten is sterkte, zelfstandigheid, moed en wilskracht, met andere woorden dat hun kind een kleine ondernemer is.

Risico's voor kinderen en ouders van dit type zijn overweldigend omwille van botheid, anderen afschrikken zonder dit zo te bedoelen, rusteloos en ongeduldig zijn met incompetentie van anderen, zich engageren en er geen waardering voor krijgen, kwetsuren en onrechtvaardigheden niet weten verwerken, te veel druk op zichzelf uitoefenen, zich druk maken wanneer regels niet worden gevolgd en iets niet verloopt zoals het hoort.

De beste wijze om als ouder met deze kinderen om te gaan is opkomen voor zichzelf en voor het kind, is zelfzeker, krachtig en direct zijn, niets achter de rug van het kind verspreiden en niet hun vertrouwen schenden, zich kwetsbaar opstellen en gevoelens delen en zo erkenning geven aan tedere en kwetsbare kant van kind, ruimte geven om alleen te zijn, erkenning geven aan de bijdragen van het kind zonder het te flatteren, het assertief zijn van het kind niet verwarren met een persoonlijke aanval, onderkennen dat roepen, krachttermen gebruiken en om zich heen trappen mogelijk bij kind hoort

Bemiddelaars (9) zijn ontvangend, goedaardig en onder-

steunend. Ze zoeken eenheid met anderen en de omwereld. Ze willen kracht putten uit en willen lukken via samenhang bereiken in omwereld.

Wat gunstig is, is niet beoordelend en aanvaardend zijn, zorgend voor en bezorgd zijn over anderen, in staat zijn te ontspannen en zich goed te voelen, weten dat de meeste personen uit hun omgeving houden van hun nabijheid, het vermogen om verschillende kanten van iets te zien en een goede mediator en facilitator te zijn, verhoogde bewustzijn hebben voor gevoelens, het esthetische en het hier en nu, in staat zijn om in iets op te gaan en zich één te voelen met het universum.

Kenmerkend voor kinderen van dit type zijn vaak zich genegeerd voelen en hun wensen, meningen en gevoelens als onbelangrijk vinden, zich niet laten verstoren wanneer anderen discussiëren, goedaardig zijn en boosheid voor zich houden of ze ontkennen.

Kenmerkend voor ouders van dit type zijn ondersteunend, lief en warm zijn, soms overdreven tolerant en niet-directief zijn.

Wat ouders van dit type van hun kind mogelijk vragen en verwachten is rustig zijn, geen eisen stellen, vriendelijkheid en geen behoefte, met andere woorden hun kind als kleine engel beschouwen.

Risico's voor kinderen en ouders van dit type zijn beoordeeld en misbegrepen worden voor vreedzaam en/onbeslist zijn, kritisch zijn tegenover zichzelf voor gebrek aan initiatief en discipline, gevoelig zijn voor kritiek en alles te persoonlijk opnemen, verward zijn over wat echt te willen, zich te veel aantrekken van wat anderen over hen zouden denken, niet beluisterd worden of niet ernstig genomen worden.

De beste wijze om als ouder met deze kinderen om te gaan is aandacht geven aan hoe iets vragen overkomt bij kind en de voorkeur geven aan dit te doen zonder verwachtingen uit te spreken of druk uit te oefenen, geen misbruik maken van willen luisteren en dienstbaar willen zijn van kind, blijven luisteren ook als het kind afwijkt, tijd geven om dingen af te maken en om keuzes te maken, zacht en niet-beoordelend aanmoedigen, vragen stellen om iets te doen verhelderen, het bevestigen voor waar het van houdt, het knuffelen helpt om gevoelens aan bod te laten komen, discussiëren zonder confrontatie, aangeven waarvan te houden in wat het zegt en doet, samen met kind lachen en delen in zijn levensvreugde.

Groepering persoonlijkheidstypen

Meermaals is reeds geprobeerd een zekere ordening en groepering in deze persoonlijkheidstypen van het enneagram te brengen om ze meer toegankelijk en hanteerbaar te maken. In dit thema-onderdeel wordt getracht

dit te doen aan de hand van het referentieel model. Dit model is een recursief model waarin drie elementen of dimensies aan bod komen. Dit is enerzijds de realiteit, dit is anderzijds de interactie en dit is tenslotte het mentale. Het zijn elementen die toelaten gedrag te beschrijven, als een interactie die mentaal gestuurd zich afspeelt in de realiteit. Mensen besteden in hun gedrag wisselend aandacht aan één of meerdere van die dimensies. Hun gedrag speelt zich meestal in één van die dimensies af, deze dimensie staat dan centraal in hun handelen. Daarnaast streven mensen in hun gedrag iets op één van deze dimensies na. Zo wordt gekomen tot negen verschillende combinaties als combinatie van op welke dimensie situeert iemand zijn gedrag en op welke dimensie streeft iemand iets na. Anders gezegd drie dimensies voor het doen en drie dimensies voor het denken en willen, die samen negen combinaties geven.

In deze referentiële structuur nu kunnen de negen persoonlijkheidstypen van het enneagram worden geplaatst. Op die manier kan elk van deze typen gesitueerd wat de dimensie betreft waarop iemand zijn handelen situeert en wat de dimensie betreft waarop iemand iets wil bereiken. Bijvoorbeeld, iemand is een realiteitstype en wil vooral concreet iets ervaren. Of iemand is een denktipe en wil vooral het involgen van bepaalde idealen ervaren.

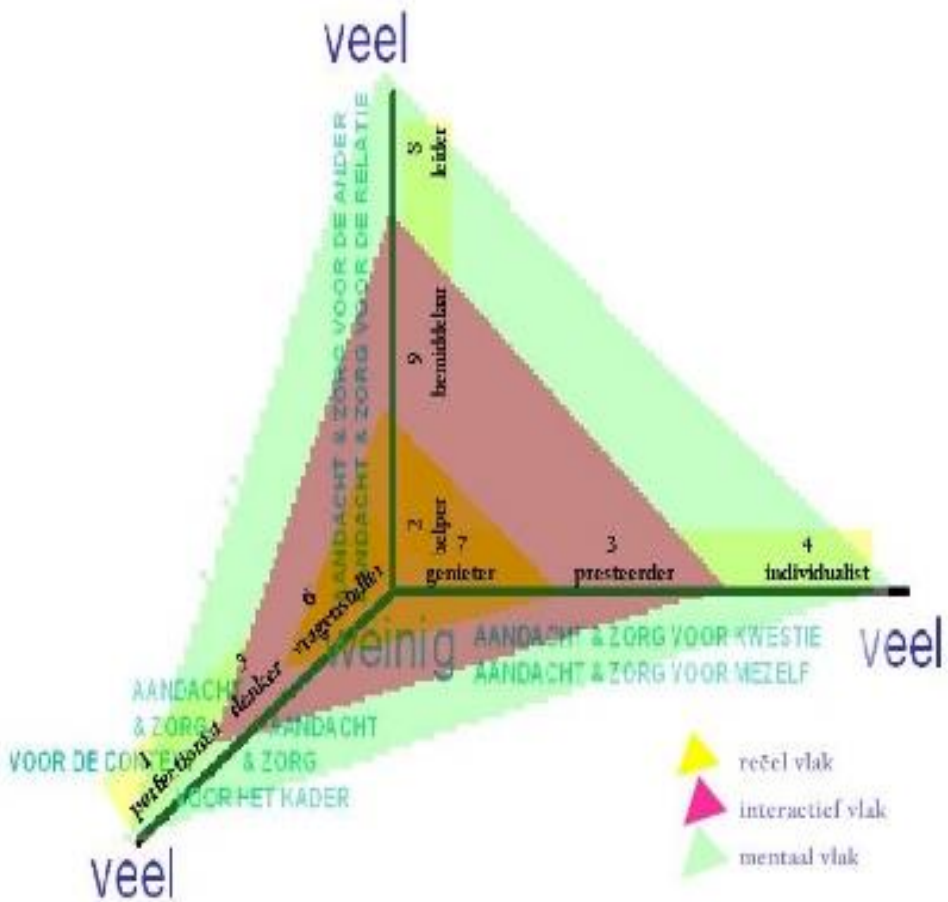
Wat iemand in de realiteit nastreeft wordt in het referentieel model genoemd aandacht en zorg voor kwestie en zichzelf. Wat iemand in interactie nastreeft wordt genoemd aandacht en zorg voor de ander en de relatie. Wat iemand op mentaal vlak nastreeft wordt aandacht en zorg voor de context en het (referentie)kader genoemd. Op elk van deze drie dimensies kunnen drie persoonlijkheidstypen gesitueerd naar gelang datgene wat in de dimensie aan bod komt, nagestreefd wordt in de realiteit en men dus gerealiseerd wil zien, of nagestreefd wordt in interactie en men dus terzake iets wil doen, of nagestreefd wordt op mentaal vlak en men dus iets wil ervaren.

Zo zal de genierter in de realiteit nastreven iets concreet te ervaren met name genot, zo zal de presteerder in de realiteit nastreven iets actief te ondernemen, zo zal de individualist met betrekking tot de realiteit iets mentaal trachten te ervaren met name fantasieën.

Zo zal de helper in de interactie nastreven iets concreet waar te maken met name hulp, zo zal de bemiddelaar in de interactie nastreven iets te kunnen doen met name bemiddelen, zo zal de leider in de interactie nastreven iets te kunnen ervaren met name leiding en structuur.

Zo zal de vragensteller op mentaal vlak nastreven iets concreet waar te maken met name veiligheid, zo zal de

denker op mentaal vlak nastreven iets concreet te kunnen doen met name dingen opmerken om te verwerken, zo zal de perfectionist op mentaal vlak nastreven iets te kunnen ervaren met name het ideale.



Zo streeft elk persoonlijkheidstype op een bepaald vlak iets na en tracht dit op een bepaald vlak waar te maken. Waar wil ik waar naar toe. Zo komt het voor elk van de persoonlijkheidstype rond iets specifiek te draaien die zijn opmerken, waarnemen, denken, voelen, willen en doen sturen.

Situeer je kind en jezelf zo je wil op het referentieel model :

Als ouder kan je zo vaststellen waar jezelf als ouder en waar je kind actief zijn. Dit onderkennen, respecteren en er op inspelen is in de eerste plaats belangrijk. Wil je hier elementen aan toevoegen dan kan je letten op waar heen te willen waar. Zo kunnen andere dimensies en andere vlakken meer aandacht krijgen in iemands denken en doen.

Bronnen en meer lezen :

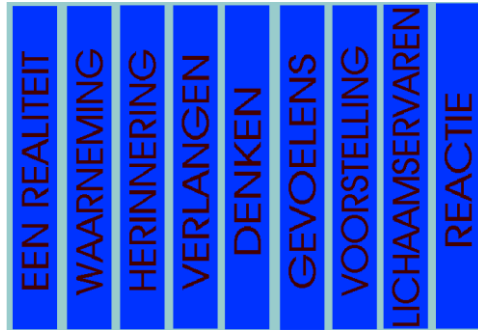
Baron, R. & Wagele, E., *The Enneagram Made Easy: Discover the 9 Types of People*. New York, Harper Collins, 1994.

Wagele, E. (2014). *The enneagram of parenting*. Harper-Collins e-Books

Post, F. (2014). *Typisch opvoeden: Het enneagram voor ouders en kinderen*. Zwaag: Pumbo.

Palmer, H., & Piederiet, J. (2011). *Handboek Enneagram*. Utrecht [etc.: Servire.

Anders leren
omgaan met
eigen ervaren



Kinderen met problemen hebben niet steeds alleen of zozeer problemen met de realiteit,

maar ook met hoe ze de realiteit ervaren en er mee omgaan.

Kinderen die in de problemen geraken hebben niet steeds alleen of zozeer problemen met de realiteit, maar soms meer problemen met hoe ze omgaan met wat de realiteit in hen teweegbrengt. Het zijn hun herinneringen, hun verlangens, hun denken, hun gevoelens, hun voorstellingen en hun lichamelijke sensaties die het hen moeilijk maken. Vaak weten ze niet hoe hiermee om te gaan en wat met dit ervaren te doen. Ook de omgeving is niet steeds behulpzaam vanuit hun eigen moeilijkheden om met hun herinneringen, verlangens, denken, gevoelens, voorstellingen en lichamelijke ervaren in dit verband om te gaan.

Ouders Timothy - We hebben zo de indruk dat Timothy steeds vanuit eenzelfde herinneringservaren naar nieuwe situaties kijkt, alsof ze telkens een herhaling vormen van wat hem ooit aan beangstigends overkwam. Er bekruipt hem dan steeds weer opnieuw een verlangen om zulke situaties te ontvluchten. Dit wordt nog aangewakkerd door zijn denken niet te weten wat te kunnen doen. Dit maakt hem bijzonder angstig. Hij stelt zich dan telkens de slechtst mogelijke afloop voor. Dan gaat hij soms hyperventileren. Dat trekt dan gelukkig de aandacht van volwassenen in de buurt. Op die manier kan hij zich in veiligheid brengen, zoniet zou hij helemaal blokkeren en misschien wel buiten adem geraken en flauw vallen. Als hij toch maar eens op een andere wijze naar wat hem nu angst aanjaagt zou kunnen kijken. Als hij dat verleden maar eens zou kunnen loslaten. We hebben evenwel de indruk dat hij dit nog niet helemaal verwerkt heeft.

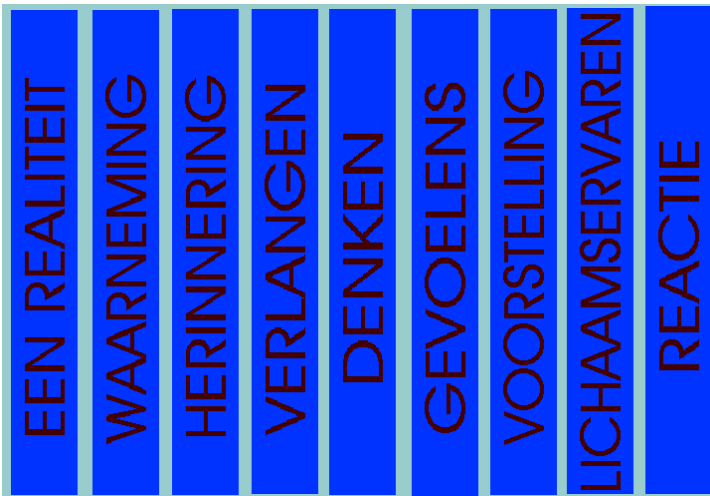
Kinderen die weten, of wie geleerd wordt hoe met dit eigen ervaren om te gaan en wat ermee te doen zodat er vat op gekregen wordt en niet enkel dient te worden ondergaan, slagen erin minder emotionele en gedragsproblemen te ontwikkelen. Kinderen die dit niet weten of niet geleerd werd worden hierdoor gemakkelijk overweldigd of worden erdoor beheerst zodat emotionele en gedragsproblemen hiervan het gevolg zijn. Kinderen kunnen dan geleerd worden tussen hun ervaren en hun handelen een keuzemoment in te bouwen van hoe met dit ervaren om te gaan en wat ermee te doen.

Door ruimte voor dit ervaren te creëren en wat in zichzelf omgaat te kunnen benoemen kan er zicht op gekregen worden, zodat er aandacht aan kan besteed worden. Tegelijkertijd kan getracht zorg te besteden aan zichzelf. Door andere herinneringen op te diepen, die andere verlangens opwekken, andere gedachten kansen geven, zodat een gevoel van meer zelfvertrouwen en vertrouwen naar voor kan komen, met meer gunstige voorstellingen, dat minder gemakkelijk lichamelijke spanningsgevoelens opwekt. Zo laat dit verwerkingsproces toe meer vat te krijgen op het gebeuren en het ervaren. Zo kan het een plaats gegeven worden en kan er tegelijkertijd enigszins van losgekomen worden. Zodat het nog wel een gevoel iets blijft, maar niet langer het huidige gebeuren en ervaren tekent en bepaalt.

Bij een negatief ervaren dat gemakkelijk opduikt, kan de jongere geleerd worden een tweede meer positief ervaren te vinden dat misschien nog verscholen zit. Een tweede ervaren dat wat meer inspanning vraagt maar tegelijkertijd meer kansen biedt. Waar het eerste meer emotioneel gekleurd ervaren soms overvalt, heeft het tweede ervaren meer te maken met een bewuster omgaan.

In de dagelijkse realiteit wordt gemakkelijk volgende op-eenvolging van ervaren teruggevonden.

Neem zo je wil een concrete realiteit voor je kind en ga na welk opeenvolgend ervaren kan onderkend. Verwissel zo nodig de stappen in het ervaren, waarbij kan vastgesteld dat aangrenzend ervaren gemakkelijk elkaar beïnvloedt.



Kan je kind de realiteit benaderen eens niet vanuit zijn waarneming gebaseerd op zijn herinnering. Maar, bijvoorbeeld, eens vanuit zijn denken, of zijn gevoelens, of nog zijn verlangens. Kan dan zijn denken, zijn gevoelens

en vervolgens verlangens beïnvloeden. Of gaan zijn gevoelens, zijn voorstelling en lichaamservaren beïnvloeden en van daaruit zijn denken. Of kan op de realiteit eens gereageerd vanuit een andere gedragsreactie en zo zijn waarneming en aansluitend zijn voorstelling beïnvloed en mogelijk veranderd worden.

Zie welke nieuwe volgorde nieuwe kansen kan bieden, wetend dat wat voorafgaat wat volgt gemakkelijk beïnvloedt, waarbij vooral wat onmiddellijk volgt het meest en sterkst beïnvloed wordt. Maar ook dat wat volgt mogelijk wat voorafgaat kan tekenen. Onder meer de Belgische psycholoog Nuttin besteedde aandacht aan hoe psychische processen elkaar onderling beïnvloeden, met oog voor de pathologische implicaties.

Overloop zo nodig voor, of zo mogelijk met je kind, hoe elk van dit ervaren is en hoe het kind eventueel anders met dit ervaren zou kunnen omgaan en wat het er anders mee zou kunnen doen. Bijvoorbeeld, wat neemt het kind waar en hoe gaat het kind met deze waarneming om, wat herinnert het kind zich en hoe gaat het met deze herinnering om, wat verlangt het kind en hoe gaat het met dit verlangen om, wat denkt het kind en hoe gaat het met dit denken om, wat voelt het kind en wat doet het kind ermee, wat stelt het kind zich voor en hoe gaat het met deze voorstelling om, welk lichamelijk ervaren is er bij het kind en hoe gaat het er mee om.

Zie telkens wat het effect van dit ander ervaren is op het omliggend ervaren. Ga na hoe dit het uiteindelijk reageren en handelen beïnvloedt.

Ga, zo mogelijk samen met je kind, na wat nodig is om tot de andere ervaringen te komen. Bijvoorbeeld, wat nodig is om anders met je waarneming om te gaan en er iets anders mee te doen.

Ouders Timothy - *We overliepen samen met Timothy wat er precies in hem omging bij iets wat hem angstig maakt. We merkten samen hoe zijn waarneming nu telkenmale door zijn herinnering werd gedomineerd. We gingen na of hij zijn waarneming een nieuwe kans zou kunnen geven op zich en ze wat los te koppelen van wat gebeurd was. We vroegen hem ook wat anders te kunnen doen met zijn waarneming. Niet op basis ervan op de vlucht willen slaan, maar er met iemand over te praten zodat hij zich gesteund zou voelen om toch door te gaan. We gingen na wat hij op zo een moment dacht over wat mogelijk was en zich hierbij dan vooraf voorstelde. Wat hij met dat denken en fantaseren kon doen. Er bijvoorbeeld zelf over reflecteren en de kansen afwegen of hij wel gelijk had en of zijn voorspelling wel zou uitkomen.*

We vroegen wat hem wat hij voelde en welke lichaamsspanningen hij had. We zochten samen wat hij met deze gevoelens en spanningen kon doen. Ze op een zekere afstand plaatsden zodat ze minder uitgesproken waren en

de aanwezige spanningen in lichaamsactiviteit en door iets te doen laten afvloeien. Of ze eens van dichtbij bekijken en zien of er geen ander gevoel onder schuilging. Niet angst maar weerloosheid, niet angst maar woede om te weinig begrip en steun. En hoe hij meer weerbaarheid kon verwerven of vinden. Of ze onder ogen zien, alleen of samen met iemand anders en leren aanvaarden dat spanningsgevoelens erbij kunnen horen bij wat je ontmoet of wat je onderneemt.

Een kind kan soms erg vastzitten in een waarneming, herinnering, verlangen, denken, voelen, voorstellen en fysiek ervaren. Zijn persoonlijk ervaren wordt dan als het enig mogelijke, of alsnog het meest veilige of vertrouwde, minst gevoelige en meest waardevolle of terzake ervaren. Er is dan mogelijk sprake van een gevoels- en waardebarrière. Bij een poging tot verandering hierin worden aanvankelijk gevoels- en waardesignalen ervaren die het kind kunnen tegenhouden. Hulp van de omgeving en het kind attent maken op de aanvankelijke weerstand kunnen helpen om stilaan en stapsgewijze tot verandering te komen. Het kind op de keuzemogelijkheid wijzen een ervaren te laten voortbestaan of iets te ondernemen zodat een ander ervaren kansen krijgt. Een zwak gevoel, bijvoorbeeld, te laten voortbestaan, of iets te ondernemen, eventueel met behulp van de omgeving, om een sterker gevoel te ontwikkelen.

Ervaringbiedende en –begrenzende benadering



Hoe je kind eigen ervaring laten opbouwen binnen een veilige omgeving.

De ervaringbiedende benadering in de opvoeding houdt in het aanbieden van ervaringsmogelijkheden aan het kind. Hierbij kan ingespeeld worden op het aantal, de kwaliteit, de aard en de soorten ervaringen naargelang de ontwikkelingsmogelijkheden van het kind. Deze benadering heeft niks van doen met een laissez-faire of anti-autoritaire opvoedingsstijl. Ze vraagt net de inbreng van de ouder om de passende ervaringen en ervaringsmogelijkheden te bieden.

Er wordt vanuit gegaan dat eigen ervaring het best interesse of desinteresse kan oproepen, weerstanden en grenzen kan opheffen of kan doen ontstaan, met meer kennis en inzicht kan doen handelen.

Het ervaring stimuleren laat via het aanbieden van nieuwe gunstige ervaringen toe dat op belangrijke momenten verandering en evolutie mogelijk wordt. De verworven ervaring biedt een basis waarop steeds kan voortgebouwd worden, gebruik makend van deze reeds verworven ervaring.

Typerend is :

Appèl doen op eigen positieve of negatieve ervaring van kind met een gebeuren.

Alles zoveel mogelijk door kind laten doen.

Eigen ervaring toelaten zonder te willen overtuigen.

Via aanbieden van ervaring interesse wekken.

Voldoende ervaringsmogelijkheden aanreiken.

Kind leren andere facetten en mogelijkheden in zichzelf te ontdekken.

Sociale contacten van kind stimuleren.

Deze benadering is vooral bruikbaar :

Zo kind toe is aan zelf iets uit te proberen.

Zo het kind bepaalde basisregels weet te respecteren.

Zo informatie van de ouders niet volstaat om tot iets te komen en eigen ervaring voor de nodige duidelijkheid en kracht kan zorgen.

De ervaringbegrenzende benadering in de opvoeding bedoelt waar nodig in het belang van de ontwikkeling van het kind begrenzend op te treden.

Deze grenzen worden vooraf duidelijk aangegeven onder de vorm van leefregels die het samenleven en de omgang vlot willen laten verlopen, die het bieden van ontwikkelingskansen willen veilig stellen en onnodige risico's willen uitsluiten.

Het ervaringbegrenzen als ouder houdt in het uitwerken van leefregels bij voorkeur in overleg met het kind en zo mogelijk met akkoord van elk. Het vraagt het doen respecteren hiervan door waar nodig bij te sturen met een gedragsgerichte, duidelijke en zo minimaal mogelijke tussenkomst.

Typerend is :

Preventief gericht handelen naar kindgedrag toe.
Waar nodig begrenzend tussenkomen.
Kind begeleiden en volgen en waar nodig bijsturen.
Regels en afspraken consequent toepassen.



Deze benadering is vooral bruikbaar :

Zo kind zichzelf nog niet weet te begrenzen.

Zo het kind risicovol gedrag vertoont.

Zo probleemvoorkomend te willen optreden.

Samengaan ervaringbiedende en -begrenzende benadering in de opvoeding biedt wellicht de meeste mogelijkheden. Enerzijds kan je zo je kind de nodige ruimte bieden tot verkennen, uitproberen en ervaring opbouwen. Anderzijds zorg je er zo voor dat dit binnen een veilige afgebakende omgeving gebeurt.

Naargelang je kind zelf meer in staat is risico's op te merken en er rekening mee te houden kan je meer ervaringsruimte bieden. Zo kan een adolescent steeds meer instaan voor zijn eigen grenzen. Een jong kind heeft vaak minder zicht en inzicht en is minder in staat zichzelf te begrenzen. Tot zolang kunnen ouders dit voor hun kind opnemen. Toch er rekening mee houdend dat het belangrijk is het kind progressief te leren hier steeds meer zelf rekening mee te houden en dat je hiervoor kansen biedt.

Als ouder tracht je je kind door het geven van informatie, onder meer door verhalen over eigen ervaring of de ervaring van anderen, te wapenen voor nieuwe situaties waarmee het te maken kan krijgen. Toch is deze informatie, ook al biedt ze een zekere houvast, niet steeds

voldoende om vergissingen en falen te vermijden. Een zekere eigen ervaring moet dan helpen om beter en meer lakkend met situaties om te gaan. Op eigen ervaring kan worden voortgebouwd, waardoor een zekere empowerment ontstaat. Op een tekort of afwezigheid van ervaring kan niet worden voortgebouwd. Vaak wordt dan vanuit afhankelijkheid gemakkelijk aangeleund bij de mogelijk schijnbaar grotere ervaring en zekerheid van anderen.

In het begrenzen kan je er op letten niet het geheel af te blazen, en zo ervaringskansen te ontzeggen. Maar begrenzend op te treden voor het deel dat risicovol is. Een jongere kan best wel vrienden hebben, maar hoeft niet steeds om te gaan met die vriend die voortdurend moeilijkheden geeft.

De jongere beschikt zelf ook over een aantal grenzen. Als ouder kan je nagaan hoe je ze kan aanspreken en verder tot ontwikkeling kan laten komen, eerder dan dat je ze door je ingrijpen uitschakelt. Een jongere weet ook wel dat alles niet zomaar kan. Hem of haar aanspreken op zijn denken en gevoelens in dat verband en ze mee ondersteunen, kan maken dat een jongere een andere of meer genuanceerde keuze maakt.

Een jongere let vaak op een aantal zaken zo hij of zij iets

zegt of doet. Een aantal andere ontsnappen aan zijn aandacht en ervaren. De jongere hierop attent maken kan zorgen voor een rijkere ervaring.

Zo kan je een jongere onder meer ook het perspectief van zichzelf bijbrengen. Wat betekent iets voor mezelf als jongere en hoe sta ik hier zelf tegenover.

Als ouder tracht je soms je kind weg te houden van bepaalde situaties door het geven van negatieve informatie. Je hoopt zo dat je kind geen ervaring hiermee opdoet. Dit is niet steeds vol te houden. Het risico bestaat dat de jongere dan ongewapend en onzeker in die situatie terecht komt en dan onvoldoende weerbaarheid en zelfsturing ontwikkeld heeft. Het risico bestaat tevens dat de jongere ontdekt dat je negatieve voorstelling niet overeenstemt met zijn ervaring en zo je eerdere inbreng wordt ontkracht. Wellicht kan een mindere afscherming maken dat de jongere een zekere genuanceerde ervaring kan opdoen die hem voldoende zeker en vertrouwd maakt, zodat hij zelf een passende keuze weet te maken.

Belangrijk bij begrenzen is het kader waarin dit wordt geplaatst en wat hierin meeklinkt. Vooral de verhouding ouder-kind die doorklinkt en het beeld van het kind zelf dat meeklinkt zijn hierbij belangrijk. Stel je je als ouder eigenwijs en niet communicatief op, of eerder betrokken en erg gespreksbereid. Geef je het beeld mee van een klein, onverantwoord, niet competent kind, of geef je

het beeld mee van een groot, verantwoord en competent iemand. Is wat meeklinkt positief en aanvaardbaar voor het kind, dan hoeft het niet onmiddellijk in defensie en verzet te gaan. Is wat meeklinkt evenwel negatief en moeilijk aanvaardbaar voor het kind, dan is het risico groot onmiddellijk op verdediging en weerstand te botsen.

Escalatie voorkomen



Een conflict dreigt soms sneller uit de hand te lopen dan je had verwacht.

Je staat dan voor de moeilijke opgave het tij te keren.

Escalatie als drukingsmiddel

Als ouder of opvoeder tracht je te vermijden dat iets uit de hand zou lopen. Toch merk je soms dat een situatie uit de hand dreigt te lopen omdat niet de verwachte reactie wordt bekomen. Het kind weigert te doen wat je vraagt, geeft geen antwoord of het houdt geen rekening met wat je zegt. Mogelijk doet je kind in feite andere dingen dan wat het je vertelt.

Je zal dan gemakkelijk geneigd zijn de druk te verhogen. Mogelijk zal je kind dan inbinden of toegeven. Dit zal vooral zijn zo de relatie en verstandhouding met je kind goed is. Word je evenwel herhaaldelijk geconfronteerd

met escalerende situaties, dan bestaat het risico dat de band met je kind eronder lijdt.

Wordt een situatie nog erger, dan ontstaat het risico dat het je steeds minder gelegen is aan de context waarin je beiden vertoeft en die de relatie tegenover elkaar bepaalt, meer bepaald als ouder-kind. Jezelf voelt je steeds minder in de positie van ouder, je kind voelt zich steeds minder in de positie van kind van je. Tegelijkertijd groeit steeds meer het risico dat het kader dat je beiden hanterde steeds meer verzandt en dat je afglijdt naar een veronachtzamen van dit kader, met het risico dat je denken en wat je hooghoudt niet langer worden aangewend om je te sturen en te begrenzen.

Stappen in de escalatie aan de kant van de ouder

Globaal genomen kunnen in een escalerende opvoedingssituatie een opeenvolging van stappen en fasen onderkend worden die achtereenvolgens zijn :

- . focussen op het probleem : wat de moeilijkheid is
- . focussen op jezelf : hoe de moeilijkheid voor je aanvoelt en wat de gevolgen voor je zijn
- . focussen op het kind : hoe het kind aan de basis ligt van de moeilijkheid en op gevolgen voor hem of haar

- . focussen op de relatie met je kind : hoe de moeilijkheid je relatie met je kind belast en wat de gevolgen ervoor zijn
- . focussen op de context : hoe de moeilijkheid de verhouding ouder-kind belast en wat de gevolgen ervoor zijn
- . focussen op het kader : hoe de moeilijkheid het denk- en waarde kader belast en wat de gevolgen ervoor zijn.

Een voorbeeld :

- . Wil je alsjeblieft zwijgen als ik spreek.*
- . Als je me voortdurend onderbreekt, dan irriteert me dit erg en heb ik de indruk dat je me geenszins respecteert.*
- . Ik denk echt dat jij niet kan luisteren, laat staan met iemand rekening kan houden.*
- . Je begrijpt toch dat die voortdurende ruzies ons uit elkaar drijven, hoe kan ik nog van je houden.*
- . Soms wilde ik dat je mijn kind niet was, dan zou ik het helemaal anders aanpakken.*
- . Je brengt me zo tot wanhoop dat ik het moeilijk krijg me te beheersen, soms bekruipt me de zin je door elkaar te schudden.*

Stappen in de escalatie aan de kant van het kind

Omgekeerd kan vanuit de hoek van het kind in een esca-
lerende conflictsituatie een analoge opeenvolging van
stappen en fasen onderkend worden, die achtereenvol-
gens zijn :

- . focussen op het probleem : wat de moeilijk-
heid is
- . focussen op jezelf als kind of jongere: hoe de
moeilijkheid voor je als kind of jongere aan-
voelt en wat de gevolgen voor je zijn
- . focussen op de opvoeder of ouder : hoe de
opvoeder of ouder aan de basis ligt van de
moeilijkheid
- . focussen op de relatie met de volwassene:
hoe de moeilijkheid je relatie met de ouder of
opvoeder belast en wat de gevolgen ervoor zijn
- . focussen op de context : hoe de moeilijkheid
de verhouding ouder-kind belast en wat de ge-
volgen ervoor zijn
- . focussen op het kader : hoe de moeilijkheid
het denk- en waardenkader belast en wat de
gevolgen ervoor zijn.

Een voorbeeld :

- . *Wil je alsjeblieft luisteren naar wat ik zeg.*

- . Als jij voortdurend praat, dan irriteert me dit erg en heb ik de indruk dat je geenszins in me geïnteresseerd bent.*
- . Ik denk echt dat jij niet kan luisteren, laat staan dat je om iemand kan geven.*
- . Je begrijpt toch dat dit steeds maar afbreken het me moeilijk maakt nog open te zijn.*
- . Soms wilde ik dat je mijn moeder (of vader) niet was, dan zou ik gewoon niets meer met je te maken willen hebben.*
- . Je doet me soms elk respect verliezen, ik moet dan echt moeite doen of ik deed of je niet bestond.*

Escalatiesignalen opmerken

Geweld en elkaar kwetsen ontstaan niet plots. Meestal is er een lange aanloop, met signalen die steeds meer wijzen in de richting van geweld en van risico van elkaar kwetsen. In die signalen kan reeds enig geweld schuilen. Mogelijk zijn er ook enkel signalen, zonder geweld. Het risico bestaat dan dat na een reeks signalen zonder geweld, plots een meer uitgesproken vorm van geweld optreedt. Iemand heeft dan een hele tijd zijn neiging tot geweld zelf afgeremd, maar lukt daar plots niet meer in.

Volgende signalen wijzen steeds meer in de richting van het ontstaan van geweld en risico van elkaar kwetsen. Door ze tijdig op te merken, kan er tijdig voor gekozen

de situatie niet verder te laten escaleren. Zo kan vermeden dat ze mogelijk uit de hand zou lopen en dat een of beide kanten steeds minder vat heeft op zichzelf.

Met welke middelen wordt het probleem aangepakt :

- . worden er woorden gebruikt, of
- . wordt de stem gebruikt, laat men je anders gezegd iets horen
- . wordt er gebruik gemaakt van mimiek,
 - . kan je iets merken aan de lichaamshouding,
 - . wijst hoe iemand zich uiterlijk presenteert op iets, laat men je anders gezegd iets zien
- . wordt er gebruik gemaakt van gedrag, doet men iets naar je toe,
- . worden (hulp)middelen gebruikt : een briefje, de telefoon, spullen, ...
- . worden anderen ingeschakeld,
 - . wordt niets meer gezegd, laat men niets meer zien, wordt niets meer aangewend of ingeschakeld laat men je anders gezegd iets voelen

Steeds zullen de signalen duidelijker en sterker worden, maar mogelijk ook indirecter en minder expliciet, je moet het steeds meer aflezen uit wat je ziet of afleiden uit wat je voelt.

Op welke manier gaat iemand vanuit zichzelf met probleem om :

- . laat men je gewoon vrij,
- . uit men zijn voorkeur of verlangen,
- . speelt men betrokken in,
- . stelt men je iets voor,
- . nodigt men je uit,
- . vraagt men je,
- . wil men het met je bepraten,
- . instrueert men je wat hoe te doen,
- . draagt men het je op,
- . eist men het,
- . verplicht men je,
- . dwingt men je,
- . waarschuwt men je,
- . dreigt men je,
- . schrikt men je af
- . intimideert men je
- . doet men storend,
- . straft men je,
- . pest men je,
- . dwingt men het je af,
- . drukt men het door,
- . doet men het gewoon,
- . stelt men je voor voldongen feiten.

Steeds zal de manier van aanpakken en zich uiten sterkere signalen bevatten die je moeten overhalen en aanzetten om te doen wat men van je verwacht. Elk van deze omgangsvormen houdt naarmate ze een sterkere vorm vertegenwoordigt, steeds meer een risico in voor verdere escalatie. Op een dreiging wordt gemakkelijk gereageerd met tegenwerking te bieden. zo men het aandurft. Men neemt deze dreiging niet en wenst waartoe ze dient niet uit te voeren. Zo neemt de escalatie nog gemakkelijk toe.

Op welke wijze focust men op elkaar en wordt daar de oorsprong van de moeilijkheid en de oplossing gelegd :

- . spreekt men je zakelijk aan over wat het gaat, speelt men op de bal,
- . spreekt men je aan op je handelen en je kunnen, is men niet akkoord met je expressie of je reactie,
- . spreekt men je aan op je persoon en wat je denkt, wijt men iets aan jezelf, heeft men het moeilijk met je,
- . spreekt men je aan op je identiteit, op waar je voor staat en waar je bij hoort.

Steeds meer wordt mogelijk je persoon geïsoleerd om je tot verandering te brengen. Dit meer persoonlijk worden kan je waarschuwen dat er escalatie optreedt.

Hoe wordt de relatie in de waagschaal gelegd :

- . voelt het contact binnen de relatie nabij en vriendelijk aan,
- . voelt het contact binnen de relatie verderaf en neutraal aan,
- . voelt het contact binnen de relatie afstandelijke en onvriendelijk aan,
- . voelt het contact binnen de relatie als je uitsluitend en vijandig aan.

Steeds meer merk je dat niet enkel het contact, maar ook je relatie bekoelt en dat dit als drukkingsmiddel wordt aangewend om invloed uit te oefenen. Hoe minder betrokken de relatie en hoe onvriendelijker het contact hoe meer escalatie.

Hoe komt de verhouding van ouder en kind op de tocht te staan :

- . wordt de context ouder-kind gekoesterd,
- . wordt de context ouder-kind aanvaard of getolereerd,
- . wordt de context ouder-kind in vraag gesteld,
- . wordt de context ouder-kind genegeerd of verworpen.

Hoe minder contextgevoelig men is en hoe minder de verhouding van een ouder tegenover een kind wordt gerespecteerd hoe duidelijker de escalatiesignalen.

Hoe erg wordt het kader gerespecteerd en gehanteerd :

- . engageert men zich voor het denk- en waarde-kader voor de relatie,
- . aanvaardt men het denk- en waarde-kader voor de relatie,
- . stelt men het hanteren van denk- en waarde-kader voor de relatie in vraag,
- . negeert of verwerpt men het denk- en waarde-kader voor de relatie.

Hoe minder kadertrouw men is en hoe minder aan gelegen voor de omgang ouder en kind hoe sterker de escalatiesignalen.

Op meerdere wijzen kan je escalatie - zo tijdig opgemerkt - tegengaan en zo mogelijk vermijden :

. Je kan er aan denken van een adempauze in te lassen. Niet onmiddellijk en niet heviger te reageren. Maar het even te laten rusten voor elkaar. De focus even te verleggen. Of even de tijd stil te zetten. En zonodig van vooraf aan te herbeginnen.

. Je kan er voor kiezen zelf een eerste stap te zetten in de de-escalatie. Door niet in de tegenaanval te gaan en gas terug te nemen, kan je de ander uitnodigen ook de tegenaanval af te blazen en gas terug te nemen. Je kan een aanzet geven tot de-escaleren (kunnen we even terzake blijven; ik denk niet dat je het zo scherp bedoelde; ik heb het niet goed gehoord, kan je het eens rustig herhalen; ik denk dat we altijd goed met elkaar hebben kunnen opschieten, ik denk niet dat dit moet veranderen; ik mag je wel, alleen nu en dan wordt het wat moeilijk; als we zo verder gaan, komen we er niet uit; ...).

. Je kan de-escalatie als voorwaarde stellen om verder naar elkaar te luisteren en op elkaar in te spelen. 'Als je niet roept, luister ik', 'Als je me niet persoonlijk aanvalt, wil ik het nog eens bekijken', 'Ik zal geen ... als jij geen ...'. 'Ik zal niet langer ... als jij niet langer'. 'Ik zal ... als jij eerst ...'

. Je kan afspreken wat je elkaar laat zien en laat voelen terug tot woordtaal te brengen, zonder gebruik van stemtaal (rustig verwoorden), en samen in woorden achterhalen wat achter de gebruikte stem-, visuele en voeltaal schuilging.

. Je kan het probleem even laten rusten en met elkaar trachten praten over wat je beiden merkt dat er gebeurt en hoe je hier samen uit zou kunnen komen (blijkbaar kibbelen we maar, misschien kunnen we trachten eerst

eens naar elkaar te luisteren, naar wat bij elk leeft en wat voor elk belangrijk is; misschien moeten we eerst naar elkaar luisteren om te weten te komen waarover het voor elk gaat).

. *Voor elk* eerst tijd en ruimte geven om tot rust te komen. Getoonde emoties wekken immers ook gemakkelijk bij de ander soortgelijke emoties op. Zoals, boos-zijn om de ervaren boosheid van de ander. Daarna pas tijd en ruimte nemen om samen te praten over oorsprong, verloop en hoe verder.

. Je kan de escalatie-spiraal voor elkaar trachten te verduidelijken en wijzen op de verharding en de geringere consideratie die dit met zich meebrengt, juist op een moment dat je soepelheid en betrokkenheid nodig hebt.

. Je kan vermijden iets niet onnodig of zo niet zinvol op te schroeven, op te blazen, op de spits te drijven.

. Je kan kwetsende en neerhalende opmerkingen en humor vermijden : ironie (anderszins bedoelen), cynisme (ongeloof in), sarcasme (kwetsend bedoelen), ... houdt risico in op onzekerheid, verwarring, ongeloof, pantsering, afweer, ...

. Je kan humor aanwenden als spanningsontlader, relatieverder, ander perspectief toelatend, ander spoor zoekend, als agressie-reduceerder, tolk, als wat grappig aan

situatie. Ook kan je humor aanwenden om iets sterker te kunnen uitdrukken als signaal, boodschap, appèl, ... zonder eigen agressie of die van je kind op te wekken.

. Onderkennen bij spanningen en conflict gemakkelijk aan een of beide zijden zo te reageren dat de kans om een oplossing of uitweg te vinden aan een of beide kanten erg afneemt (strakker worden, druk verhogen, minder luisterbereid, niet meer open staan, minder beïnvloedbaar, meer op zichzelf gericht, meer vasthoudend, meer gefixeerd, meer dominant, meer afstand, samen verdwijnt, elk op zich, elk voor zich, minder gevoelig, wantrouwiger, kritischer, radicaler, ongenueanceerder, meer zichzelf beschermend, elkaar verzwakkend, ...), er attent op maken dat juist andersom reageren de bereidheid en kans voor een oplossing te vinden doet toenemen.

. Je kan wat gemakkelijk in toenemende mate verloren gaat bij spanningen en problemen (aandacht, interesse, empathie, perspectiefname, luisterbereidheid, kalmte, geduld, soepelheid, gelijkheid, gelijkwaardigheid, nabijheid, samen, herkenning, begrip, openheid, realisme, beïnvloedbaarheid, eigen aandeel, erkenning, waarden, betrokkenheid, vertrouwen, zelfvertrouwen, vrijheid, bewegingsruimte, bekennen, toegeven, tegemoetkomen, redelijkheid, genuanceerdheid, relativeren, loslaten, voor zich houden, positiviteit, tolereren, aanvaar-

den, rekening houden met, invloed, kansen, steunen, co-operatie, solidariteit, trouw, engagement, ...) trachten herwinnen zodat spanningen en problemen kunnen verdwijnen. Indachtig dat wat verloren gaat, juist hard nodig te hebben om spanningen en problemen te boven te komen.

. Je kan trachten wat mee aan de basis ligt van geweld en escalatie-opbouw (verlies-, mislukking-, teleurstelling-, slachtoffer-, miskennis-, hindernis-, confrontatie-, conflict-, bedreiging-, machteloosheidervaren; uitlokker-, triggerconfrontatie; spanningtoename; ...) te milderen, weg te nemen of om te buigen (win-, luk-, tevredenheid-, geenslachtoffer-, erkenning-, toegang-, harmonie-, oplossing-, veiligheid-, invloedservaren; ...).

. Je kan trachten een negatief verlopende interactiespiraal (wederzijds verzwakken, wederzijdse onwil, wederzijdse strijd, wederzijdse ontmoediging, wederzijdse verwerping, wederzijdse teleurstelling, ...) om te buigen naar een positief verlopende (wederzijds versterken, wederzijdse wil, wederzijdse samenwerking, wederzijdse aanvaarding, wederzijdse aanmoediging, wederzijdse waardering, ...).

. Je kan ermee rekening houden dat hoe harder er wordt geroepen en hoe krachtiger er uit de hoek wordt gekomen, hoe meer inflatie er optreedt. Dit hard roepen en die gebruikte kracht wekken immers weerstand, verzet,

tegenargumentering, gewenning, stereotypering, zich afsluiten en zelfbescherming op. Zo bieden de krachtige sociale media een megafoon, maar verhogen ze tegelijk de verzadigings- en inertiegraad. Een reden hiervoor is, onder meer, dat iedereen bezig is met zijn eigen megafoongebruik en er geen tijd of ruimte meer is voor een luisteren, laat staan openstaan voor de ander en voor verandering.

. Zo verkieslijk kan je een wederzijds bestand afkondigen met als objectief : een pauze in te lassen, het te laten rusten, elkaar niet te zoeken en niet te viseren, elkaar niet aan te vallen en elkaar te ontzien, de bedreiging te laten afnemen.

Wat eten stoort ?



Het eetgedrag van een jongere wordt vaak grondig verstoord.

Wat ligt aan de basis en hoe hieraan verhelpen ?

Zowat iedereen heeft een patroon van eten en een geheugenschema over lichaamsomvang en lichaamsgewicht. Zowat iedereen heeft bepaalde eetgewoonten. Zowat iedereen heeft een bepaald beeld van zijn lichaamsomvang en zijn lichaamsgewicht in verhouding tot anderen uit de omgeving. Zich bewust zijn van deze geheugenbeelden en van de afwijking tegenover de omgeving, kan leiden tot verandering in eetpatronen om de afwijking kleiner of ongedaan te maken.

Deze processen doen zich bij de meerderheid van de mensen voor en dus ook bij jongeren. Zowat iedereen wil via eigen beïnvloeding van zijn eetgedrag zijn lichaamsomvang en -gewicht in overeenstemming brengen met deze van de omgeving.

Voor sommigen vraagt dit veranderen van eetpatroon een kleine inspanning. De voeding was reeds heel evenwichtig en gezond. Voor anderen vraagt dit grote veranderingen en bijgevolg grote inspanningen, die moeilijk vol te houden zijn omwille van de te grote veranderingen.

De beelden over lichaamsomvang en -gewicht waarover iemand beschikt zijn de synthese en beste voorstelling van alle ervaringen en alle waarnemingen opgedaan over zichzelf en over anderen in de omgeving, opgeslagen in het geheugen. Dit maakt dat een nieuwe ervaring of waarneming deze voorstellingsbeelden niet zomaar kan wijzigen, hoogstens enigszins verschuiven in de één of andere richting. Ik dacht dat slank of mager zijn, dit was, maar nu zie ik nog meer extreme voorbeelden.

Voor sommige zijn deze geheugenbeelden niet extreem en niet extreem verschillend van het eigen lichaamsbeeld. Voor anderen zijn deze beelden extreem en extreem verschillend van zichzelf. Dit vraagt bijgevolg veel grotere inspanningen om ze in overeenstemming te brengen. Inspanningen die langer en meer continu vol te houden zijn.

Dit veranderen van eetpatronen om zijn lichaamsomvang en -gewicht met zijn beelden in overeenstemming te brengen is waar veel mensen, in het bijzonder jongeren, mee bezig zijn. Dit met wisselend succes, met het

meer of minder weten bereiken ervan. De weg hiertoe leidt meestal via meer lichaamsbeweging en een gezonder eetpatroon.

Zo is uit onderzoek gebleken dat iemands denken en aansluitend zijn eigen self-talk bepalend is voor zijn eetgedrag. Werd gevraagd bij de keuze van een portiegrootte te denken aan de gezondheidseffecten dan bleek de portie minder groot. Werd gevraagd te letten op het lekker zijn dan werd bij overgewicht een grotere portie gekozen. Werd gevraagd te letten op het niet voortijdig opnieuw honger krijgen dan werd door iedereen gekozen voor een grotere portie.

Zo bleek het denken en aansluitende eigen self-talk de eethoeveelheid te beïnvloeden. Zo bleek ook het wijzigen van denken en self-talk het eetgedrag onder controle te houden. Dit betekent dat het aannemen van een gezondheidseffectmentaliteit bij vrijwel iedereen helpt bij het maken van betere portiekeuzes, dit in tegenstelling tot het aannemen van een pleziermentaliteit bij overgewicht en het tegengaan van een hongergevoel bij zowat iedereen.

Tot daar niet echt iets ernstig. Veelal is de aandacht voor het eigen lichaamsbeeld en het eigen eetpatroon leeftijdgebonden, en met name eigen aan de adolescentie, een periode met veel onzekerheden en een meer dan

gewoon zoeken naar antwoorden en bevestiging. Voldoende aandacht verdienen hier de maatschappelijke (voor)-beelden die soms extreme vormen dreigen aan te nemen.

Het problematische evenwel ontstaat op het ogenblik dat dit veranderen van eetpatroon en de hierbij gehanteerde beelden van zichzelf en de omgeving zulke vormen aanneemt dat er ernstige risico's uit voortvloeien en de gezondheid en mogelijk het leven van iemand bedreigen.

Dit veranderen van eetpatroon en de hierbij gehanteerde beelden over zichzelf in een situatie waarin beelden van de omgeving de basis en richting aangeven, gebeurt met name in verschillende gradaties van intensiteit. De mate van intensiteit en ernst vormen de aanwijzing voor het problematisch en gestoord zijn van het eetgedrag. Hoe intensiever en ernstiger hoe meer problematisch. Neemt het een extreme vorm aan, dan is er sprake van een stoornis.

Doorgaans zal hierbij kunnen vastgesteld worden dat dit niet het enige probleem is. Veelal zal teruggevonden worden dat er ook een negatief zelfbeeld aanwezig is, samengaand met negatieve gevoelens en een zich slecht in zijn vel voelen en met een gevoel van zwakte en van er niet bijhoren. Zelfbeeld waarrond veel gedrag komt draaien, zoals bevestiging zoeken, compensatie door het

nastreven van ideaalmaten, zichzelf ondermijnend neerhalen. Veelal zal ook een grotere gevoeligheid tegenover de omgeving kunnen vastgesteld worden : afwijkingen en opmerkingen van de omgeving of risico hierop komen harder aan, verwachtingen en modellen van de omgeving tellen meer door. Veelal zal ook een grotere gevoeligheid tegenover zichzelf kunnen vastgesteld worden : afwijkingen en opmerkingen van zichzelf of het risico hierop komen harder aan, verwachtingen en modellen van zichzelf tellen meer door. Niet eten of te veel eten moeten dan iemand fixeren op voeding als iets anders waardoor aanwezige negatieve gevoelens worden overstemd en op de achtergrond verdwijnen. Van het draaien rond negatieve emoties komt het zo te draaien rond voeding en bijhorende gefixeerde verdovende gevoelens.

Dit alles heeft niet alleen met eetgedrag, lichaamsomvang en -gewicht te maken. Dit heeft meer globaal met eigen gedrag, voorkomen en verwachtingen te maken, en dit op meerdere, en mogelijk zowat alle vlakken. Men heeft weinig zelfvertrouwen, is perfectionistisch ingesteld, is erg faalangstig en kan emoties moeilijk tot uiting brengen. Wie men is, wat men doet en wat men ervaart, worden vaak als problematisch ervaren. Ook de levenssituatie waarin men zich bevindt, komt vaak problematisch over.

Een constante in dit problematisch ervaren en reageren is de intensiteit van de aanwezige processen. Wat wordt waargenomen, wat wordt gevoeld en gedacht, wat wordt herinnerd en zich voorgesteld, wat wordt verlangd en verwacht, wat lichamelijk wordt ervaren, wat wordt gedaan en afgeremd. Dit alles gebeurt met zo een intensiteit, met zo een inzet, met zo een volharding, dat dit overdreven is. De intensiteit van deze processen maakt dat haar inhoud extreem is en gemakkelijk escaleert. Net daar ligt de oorsprong en de kern van het probleem. Niet zozeer wat wordt waargenomen maar wel de intensiteit waarmee, niet wat wordt gedacht maar het dwingende ervan, niet wat wordt verwacht maar het verplichtende ervan, zij vormen het probleem.

Recent bleek uit onderzoek aan het University College Londen dat autistische kinderen een groter risico lopen op het ontwikkelen van eetstoornissen. Autistische kenmerken die hiermee in verband gebracht worden zijn onder meer neigingen naar repetitief gedrag, aldus de onderzoekers. Uit eerder onderzoek was al gebleken dat bij volwassenen met eetstoornissen ongeveer 20 procent tot 30 procent van de volwassenen autisme heeft, terwijl kinderen met eetstoornissen tot 10 procent autisme hebben. Ook moeilijkheden met communicatie en met het ontwikkelen van vriendschappen zou op jonge

leeftijd kunnen bijdragen aan meer depressie en angst. Dit zou op zijn beurt kunnen leiden tot problemen met eten als disfunctionele manier om met deze emotionele problemen om te gaan.

Dit intensieve, dwingende en verplichtende houden meteen ook de bron en de kern van de oplossing in. In het verleden is er al te veel aandacht besteed aan inhouden : welk ideaal en welke voorbeelden, welke eetpatronen en welke gewoonten. Thans wordt stilaan duidelijk dat het meer gaat om vormen : om de intensiteit in tijd, kracht, omvang en diepte. Ze maken dat te ver wordt gegaan in wat wordt nagestreefd en in hoe iets wordt nagestreefd.

De oplossing ligt bijgevolg voor de hand. Kunnen deze aanwezige processen in intensiteit verminderd, dan wordt hun inhoud minder drukkend. Concreet kan getracht naar tijd, kracht, omvang en diepte de aanwezige processen terug te schroeven. Dit kan door dit bewust bij elk van deze processen te laten nastreven : minder in tijd, minder in gewichtigheid, minder in wat meeklinkt. Dit zowel voor waarnemen, zich herinneren, voelen, denken, zich voorstellen, lichamelijk ervaren, verlangen en verwachten. Bewust te worden van deze processen en van de intensiteit ervan en hoe deze vervolgens te kunnen verminderen en terugdringen.

Zo neem ik nog wel waar dat anderen slanker zijn, denk

ik er nog aan maaltijden over te slaan, verwacht ik nog wel me aan mijn afspraak te houden. Maar ervaar ik tegelijk minder druk, komt dit niet als zo levensnoodzakelijk over en ben ik milder zo het me niet helemaal lukt.

Niet alles draait dan meer rond eten, omvang en gewicht. En voor zover het er rond draait is er meer ruimte en vrijheid. Het is geen alles of niets meer, maar in zekere mate. Het lukken of mislukken is niet langer signaal voor ook lukken of mislukken op andere vlakken. De druk en dwang zijn veel geringer.

Ook ouders en omgeving kunnen hier bij helpen. Vastgesteld kan worden dat niet alleen de jongere soms denkt in termen van al of niet overgewicht, maar dat ook de omgeving en in het bijzonder de ouders dit soms expliciet of impliciet doen. Onderzoek wijst uit dat ouders die hun kind in die termen waarnemen en mogelijk aanspreken op termijn gemakkelijker en meer een kind hebben met gewichtsproblemen. Vaak is het de omgeving die ouders en kind direct of indirect wijzen op dit al of geen overgewicht. Zo ontstaat een weten in die termen en treedt er een tweedeling op, met mogelijk mede hierdoor een ongunstig lichaamsbeeld voor de jongere tot gevolg. Iets waartegen de jongere zich mogelijk afzet door te lijnen of te vasten, eerder dan dat die naar iets streeft, zoals regelmatig en gezond eten en voldoende lichaamsbeweging. Door als ouders en omgeving in an-

dere termen te denken en te praten kan mee ondersteuning worden gegeven en ruimte gecreëerd voor een andere of minder extreme voorstelling. Het belang hiervan blijkt uit recent onderzoek waarbij denken aan de laatste maaltijd en zich voorstellen hoe dit was en denken aan een volgende maaltijd en zich voorstellen hoe dit zal zijn minder doet eten en de behoefte vermindert om te voldoen aan een momenteel waargenomen honger.

Ik kom als jongere stilaan uit bij die andere groep van mensen en jongeren die ook wel bezig zijn met eetpatronen, omvang en gewicht. Maar minder intensief, die ook wel in zekere mate afwijken, zonder daar veel aan vast te knopen. Voor wie de afstand groot is of te groot en bijgevolg de inspanning zwaar en langdurig. Wat mogelijk te veel is, zodat je maar een beetje lukt. Maar waar- rond je ook niet echt meer had verwacht. Het blijft een droom, die je droom laat zijn. Je komt er niet helemaal. Maar dit had je ook niet verwacht. Het zal je een grote zorg wezen. Je blijft er niet te lang, te erg en te diep bij stilstaan. Je bent er niet helemaal gelukkig mee, maar zeker niet doodongelukkig over en door. Je bent er op één of andere manier wel nu en dan mee bezig, maar je bent er niet op gefixeerd. Je hebt wat je niet helemaal lukt op dit vlak niet veralgemeend tot mislukken als persoon, zodat je niet langer onder een extreme druk komt te staan. Je hebt iets concreet op gedrags- en waarnemingsniveau

je eetgedrag hier en nu niet geabstraheerd op denkniveau je persoon steeds en overal. Het vormt niet langer iets levensnoodzakelijk en de kern van je persoon.

Je refereert niet langer naar extremen in gewicht en profiel. Je zoekt je referenties bij voorkeur in de je omringende leeftijds- en vriendengroep. Je zoekt ze niet online op sociale media die vaak een vertekend en irreëel beeld voorwenden. Je verkiest modellen in het centrum en niet extreem en uitzonderlijk. Voorbeelden voor wie eten en gewicht niet de hoofddissue is waarop gefocust.

Wat is nieuw ? Vaak worden eetstoornissen in verband gebracht met het zwak zijn van iemand. Zoals erg geneigd tot zich aanpassen om aanvaard te worden, een non-assertief zijn als een niet weten waarmaken voldoende met je rekening te doen houden, en een conflictvermijdend gedrag vanuit angst en afhankelijkheid waarbij je jezelf en je behoeften verwaarloost.

De oplossing vanuit dit denkkader is te trachten iemand van zijn onzekerheid en gebrek aan zelfvertrouwen af te helpen, iemand meer aandacht weten te doen vragen voor eigen behoeften in plaats van aan de behoeften van anderen te willen voldoen, en iemand minder angstig en afhankelijk maken zodat grotere zelfbevestiging mogelijk wordt. Met andere woorden, iemand sterker maken, onder meer door minder geneigd te zijn zich aan te passen, meer assertief te zijn, en conflicten zo maar niet uit de

weg te gaan. Iemand op een andere wijze sterker maken dan via zijn gestoorde poging zijn zwaktegevoel te overwinnen door te bewijzen toch ergens goed in te zijn.

In de benadering die hier aan bod komt, wordt dit net omgekeerd. Er wordt uitgegaan van een (te) sterk en krachtig mentaal en gedragsmatig bezig zijn waardoor onder meer eetstoornissen ontstaan.

Als oplossing hiervoor wordt een duidelijk minder sterk en krachtig mentaal en gedragsmatig bezig zijn naar voor geschoven. Door dit afzwakken van de aangenomen mentale en aansluitende gedragsvorm, wordt net de juiste sterkte bereikt, zodat het interactief en persoonlijk veel beter lukt en iemand zich waar weet te maken. Niet door zich zwak te voelen, niet door extreme inspanning te doen, niet door zich te moeten of te willen bewijzen. Maar door zich voldoende sterk te kunnen voelen, minder inspanning te moeten doen, en zich gemakkelijker goed te weten voelen.

Gewicht wordt door meerdere factoren bepaald, waarvan vroege levenservaringen er een is. Nieuw onderzoek laat zien hoe onaangepaste schema's als gevolg van ervaringen uit het vroege leven maken dat er een diepe behoefte aan voedsel is om zichzelf tot rust te brengen, waardoor overeten en eetbuien worden

gestimuleerd. Aanpassingen in het vroege leven voor het omgaan met stress en trauma kunnen een negatieve invloed hebben op iemand als volwassene waardoor ongewenst eetgedrag blijft bestaan. Dit kan geactiveerd bij gevoelens van verlatenheid wanneer anderen worden ervaren als niet beschikbaar of als onvoorspelbaar in steun of verbinding met hen. Of bij gevoelens van afhankelijkheid of incompetentie wanneer er een ervaren is van falen of mogelijk falen. Of nog bij gevoelens van onderwerping wanneer er een ervaren is zelf onvoldoende controle te hebben. Of nog bij het zichzelf schuldig ervaren als innerlijke dialoog. Een eetstoornis is dan een manier om met deze emoties om te gaan. Een laatste middel om toch het gevoel te krijgen controle en vat te hebben op het eigen leven.

Er zal dan aandacht dienen besteed aan deze vroege onaangepaste schema's en de omgang hiermee om hun invloed te verminderen of weg te nemen, zeker als blijkt wanneer coaching, therapie of fysieke behandeling onvoldoende resultaat opleveren.

I can feel it:

little

somehow

strongly

I don't want to feel it:

little

somehow

strongly

I want to feel it:

little

somehow

strongly

Geef hierboven aan wat van toepassing is.

Evenwicht in opvoeding ?



Een denken in termen van evenwichten in en tussen wie en wat in de opvoeding kan een meerwaarde inhouden.

Opvoeding is een complex gebeuren waar heel wat bij komt kijken. Elke ouder zal hiervan kunnen getuigen. De vraag kan dan gesteld of het evenwichtig oppakken van dit opvoedingsgebeuren zou kunnen helpen. Zodat niet iets wordt verwaarloosd of veronachtzaamd, zodat ook niet iets de overhand neemt en te veel gaat domineren. Zodat niet voortdurend spanningen ontstaan of een strijd wordt geleverd met als gevolg voortdurende veranderingen in de tijd. Nu eens zo, dan weer anders.

Het evenwichtdenken neemt gemakkelijk woorden in de mond als harmonisch evenwicht, of gezond evenwicht, of duurzaam evenwicht, of integraal evenwicht, of

ecologisch evenwicht, of dynamisch evenwicht, of circulair evenwicht, of soepel evenwicht, of natuurlijk evenwicht, of maximaal evenwicht. Dit staat tegenover verstoord evenwicht, of ongezond evenwicht, of wankel evenwicht, of eenzijdig evenwicht, of eendimensionaal evenwicht, of statisch evenwicht, of geblokkeerd evenwicht, of star evenwicht, of gezocht evenwicht, of minimaal evenwicht.

De vraag kan gesteld op wat de evenwichten betrekking hebben. Het kan gaan om evenwicht in de elementen, maar ook tussen de elementen, of nog voor het geheel. Deze elementen kunnen opgevat als actoren, dus niet enkel als passieve elementen. Ze kunnen ook opgevat als processen, als wat actoren met zich meebrengen.

Hoe dit concreet maken naar opvoeding toe? Als elementen kunnen de gezinsleden opgevat: ouders en kinderen. Als elementen kunnen daarnaast de processen opgevat die zich in en tussen de gezinsleden afspelen: processen met betrekking tot leiding, beïnvloeding, communicatie, en zo meer. Als elementen kunnen ook de kenmerken en dimensies van deze elementen - gezinsactoren en gezinsprocessen - opgevat: competenties, dimensies, aspecten, organisatie, structurering, verdeling, evolutie, objectieven, functies, taken, en zo meer.

Het begrip evenwicht wordt vooral in preventieve zin gebruikt om te vermijden dat er door onevenwichten problemen zouden opduiken. Bijvoorbeeld, door er voor te zorgen dat iedereen in het gezin aandacht krijgt, er voor zorgen dat niemand achtergesteld of uitgesloten zou worden, of zich zo zou voelen. Het begrip kan ook in reactieve zin aangewend. Er wordt dan gehoopt de aanwezige problemen op te lossen door het evenwicht te herstellen. Bijvoorbeeld, als ouder pak je je kind mogelijk te hard aan, waardoor het kind niet meer reageert en zich afsluit. Door minder hard te zijn in je aanpak, laat je het kind toe meer te reageren en zich minder af te sluiten.

Evenwicht heeft te maken met iets aan bod laten komen zodat er geen sprake is van een tekort, maar ook geen sprake is van overheersing. Aan bod laten komen op zo een wijze dat negatieve keerzijden en neveneffecten worden vermeden. Zo onder meer dat geen elementen in verdrinking worden gebracht of negatief worden beïnvloed. Evenwicht heeft ook te maken met een aan bod laten komen van meerdere elementen tegelijk zodat tegenstelling en conflict worden vermeden. Elementen worden aanzien als componenten die met elkaar verbonden en geïntegreerd zijn zodat ze gunstig op elkaar kunnen inwerken. Ze bevinden zich naast en door elkaar heen, als samen- en tegelijk werkend: delend, vermeerderend en ondersteunend. Bijvoorbeeld, het gaat niet enkel om opvoeding maar ook om ontwikkeling. Je manier van opvoeden moet ontwikkeling mogelijk maken.

De ontwikkeling van je kind moet opvoeding toelaten. Blijf je als ouder te veel de leiding nemen en sturen, dan blijft het kind te afhankelijk en weet het onvoldoende zelfstandigheid te ontwikkelen. Sluit het kind zich te veel af, dan krijg je als ouder weinig kans.

Soms kan je evenwicht menen te merken aan de oppervlakte, maar ontbreekt ze evenwel in de diepte. Bijvoorbeeld, er wordt voldoende heen en weer gepraat tussen ouder en kind, maar deze gesprekken leiden finaal steeds tot een doordrukken van de eigen mening of voorkeur van de kant van de ouder of van deze van het kind. Ook al is hier een communicatief evenwicht naar vorm, naar inhoud ontbreekt ze evenwel. Soms betekent dit voor de gezinsleden reeds een hele prestatie. In je omgang en communicatie niet in botsing met elkaar komen. Het gevaar is evenwel dat veel uit de weg wordt gegaan en veel voor zich wordt gehouden. In de diepte evenwicht weten bereiken zou dan kunnen bewerkstelligen dat minder omzichtig met elkaar moet worden omgegaan. Van broos evenwicht zou zo naar een meer fundamenteel evenwicht kunnen gekomen worden.

Evenwicht wordt soms opgevat als een minimaal evenwicht waardoor de elementen maar matig aan bod komen om het evenwicht mogelijk te maken. Evenwicht kan evenwel ook opgevat worden als een maximaal evenwicht waardoor elementen zo veel mogelijk aan bod komen zodat ze evenwicht toelaten. Bijvoorbeeld,

wordt in de opvoeding soms de matige afweging gemaakt tussen warmte en responsiviteit enerzijds en controle en eisen stellen anderzijds. Ouders vrezen dan mogelijk met name dat te veel vriendelijkheid leidt tot misbruik, ouders zijn soms ook bang dat te veel controle leidt tot een minder goede relatie. In deze afweging wordt evenwel een derde element veronachtzaamd met name de zelfcontrole van het zich ontwikkelend kind. Naarmate het kind zich ontwikkelt binnen een responsieve omgeving met externe controle kan ruimte geboden aan toenemende zelfcontrole van het kind. Deze zelfcontrole laat meer vriendelijkheid toe, het kind is ook blij met de evolutie. Deze zelfcontrole vraagt ook om minder externe controle, zodat de drie elementen in een optimaal samenspel naar voor treden. Vaak gaat het om elementen die elkaar niet uitsluiten, maar zich op een andere dimensie situeren, of zo kunnen benoemd en benaderd worden.

Evenwicht kan je als ouder of kind zoeken in jezelf. Zoals het evenwicht tussen je denken, je voelen en je reageren fysiek en gedragsmatig. Bijvoorbeeld, je principes die je aanvult met hoe ze aanvoelen bij gebruik en met hoe haalbaar en realistisch ze zijn via je gedrag. Iedereen gelijk denk je, bijvoorbeeld. Maar dan merk je dat je oudste kind meer voorrechten claimt wat aanvoelt als een punt, concreet bijvoorbeeld een later slaapuur. Tegelijk merk je dat dit voor je jongste kind niet haalbaar is, wat je dus

onrealistisch overkomt in je omgang, concreet bijvoorbeeld heeft het jongste kind meer uur slaap nodig dan het oudste.

Evenwicht kan je als ouder en kind daarnaast zoeken in de omgang met elkaar. Als ouder en kind geraak je in de omgang met elkaar gemakkelijk in een toestand van onevenwicht, zonder dat je het zelf gemakkelijk merkt. Circulaire processen doen zich gemakkelijk voor. Doordat je langzaam opschuift naar één of ander extreem, neem je die verandering niet gemakkelijk waar. Ook raak je gemakkelijk gewoon aan het onevenwicht en dient dit onevenwicht mogelijk als criterium om je verder oordeel op te baseren. Soms vind je, bijvoorbeeld, dat je kind op een bepaald vlak echt nog veel hulp van je nodig heeft, je kind krijgt hierdoor weinig oefenkansen om zelf iets te leren, de zwakke prestaties van je kind nopen je om nog meer hulp te bieden. Je aandeel en dit van je kind zijn dan niet in evenwicht. Door meer beroep te doen op eigen krachten van het kind zoals bij empowerment, kan je de behoefte aan leiding meer in balans brengen.

Evenwicht kan je relationeel concreet zoeken in: doen groeien en laten groeien, in structuur en ruimte, in wat blijft en wat verandert, in op elkaar georiënteerd zijn en op waarmee te maken, in binnen en buiten het gezin, in ieders aandeel en inbreng, in veiligheid en risico nemen, in wat 'moet' en wat 'kan', in inspanning en ontspanning, in inzet en resultaat, in nu en later, in voor elk en samen,

in hier en daar, in luisteren en praten, in dit en dat, in aanvaarden en reageren, in meegaan en houden, in invloed van binnen en van buiten, in vasthouden en loslaten, in gelijk en verschil, in eenheid en verscheidenheid, in succeservaren bij lukken en leerervaren bij mislukken, en zo meer.

Wat is of wat je doet heeft doorgaans een functie. Zo kan de vorm waarin je iets giet mogelijkheden en kansen creëren voor een bepaalde inhoud. Wat er is of wat je doet als vorm kan evenwel ook iets belemmeren. Een andere inhoud, bijvoorbeeld. Wil ook dit element wat is of wat het doet zijn functie kunnen uitoefenen, dan moet ook het eerste element hiermee rekening houden of hiermee op afgestemd worden. De inhoud kan zo om een bepaalde vorm vragen. Door evenwicht zo op te vatten als mogelijkheden creëren voor alle elementen, kan in evenwicht groei en ontwikkeling optreden. De vorm is er dan voor de inhoud, de inhoud is er dan voor de vorm. Bijvoorbeeld, als ouder geef ik dan leiding omdat mijn kind nog zelf geen leiding over zichzelf kan opnemen, zodra het kind hier meer toe in staat is, pas ik mijn leiding aan. Het één element staat dan in functie van het ander element en hiertussen ontstaat dan een evenwicht.

Door gebruik te maken van het begrip evenwicht, voorkom je dat iets helemaal rond iets komt te draaien en het overige niet aan bod komt. Verhinder je ook dat alles in

functie van dat iets komt te staan, er niets anders gebeurt en er voor niets anders tijd, energie en aandacht is. Bijvoorbeeld, wanneer er een probleem is zoals ziekte, onenigheid, conflict. Alles wordt dan gemakkelijk als problematisch geduid. Zodat wat wel oké is en wat wel functioneert of lukt, geen aandacht meer krijgt en geen kracht meer oplevert. Door zoals bij empowerment wat beschikbaar is aan krachten en aan netwerk aan te wenden, kan voorkomen worden alles eenzijdig te problematiseren.

Om aan meer evenwicht te werken kan je kiezen voor een evenwichtige benadering. Dit is een omzichtige benadering die weerstand en ongewenste neveneffecten voorkomt en toelaat stapsgewijs de gewenste verandering te bewerkstelligen met ieders medewerking.

Evenwicht wordt vaak aanzien als een smal pad tussen wat je in evenwicht tracht te houden. Door evenwicht niet als evenwichtsoefening te benaderen, maar als een manier om alles zijn plaats te geven met eigen kansen op groei en ontwikkeling, kan evenwicht worden tot een stabiele en duurzame realiteit.

Belangrijk is evenwicht niet als wapen of ultiem doel op te pakken om zo dingen af te dwingen, maar eerder als indicator, signaal en hulpmiddel om dingen op gang te brengen. Kiezen voor evenwicht in opvoeding kan zo een

meerwaarde betekenen, vooral wanneer je weet te achterhalen met welke specifieke vormen van evenwicht een voordeel te doen.

Geef voor jezelf als ouder en kind aan op welke vlakken je naar evenwicht zoekt:

Geef voor jezelf als ouder en kind aan welke inhoud dit evenwicht heeft:

Geef voor jezelf als ouder en kind aan op welke manier je dit evenwicht tracht te bereiken:

Extern in relatie tot intern



Je relatie als ouder met je kind gaat niet meer zozeer uit van principes, maar van wie je kind is.

Externe druk

Als ouder heb je vandaag een heel andere relatie met je kind dan je ouders met je hadden. Ouders vandaag stemmen hun gedrag meer af op hun kind en op wat het nodig heeft.

Voorheen gingen ouders veelal uit van een aantal opvattingen van wat kinderen in het algemeen nodig hebben. Het kwam veelal neer op het disciplineren van hun kind. Ze oefenden externe controle uit die tegelijk bedoeld was het gedrag en de persoonlijkheid van hun kind in een bepaalde richting te sturen.

Deze externe druk zorgde enerzijds voor structuur. Het gedrag werd ingedeeld in wat wel en wat niet kon. Het gedrag werd ook ingedeeld in hoe iets wel en hoe iets niet kon. Het gedrag werd tenslotte ingedeeld in waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe bepaald gedrag wel en niet kon. Kinderen met behoefte aan structuur konden hier hun voordeel mee doen. Zoals jonge kinderen, en kinderen met autistische en aandachtstekortkenmerken. Niet enkel ging er aandacht naar het gedrag, maar vaak ook naar de vorm waarin de omwereld werd aangeboden. Deze omwereld werd veelal erg en heel concreet gestructureerd. Vooral dit laatste was meestal belangrijker dan onmiddellijk ingrijpen op het gedrag om het richting te geven. De wereld werd zo begrijpelijker en overzichtelijker. De wereld werd minder storend en verstorend voor het kind.

Deze externe druk van ouders zorgde er ook voor dat een bepaalde zinswijze werd aanvaard en een andere niet. Zo moesten kinderen een zekere sterkte vertonen en niet te gevoelig zijn. Zo ook moesten kinderen meegaand zijn en niet te eigengereid. Kinderen die niet erg gevoelig waren in hun ervaren en in hun reageren, konden hier hun voordeel mee doen. Zoals oudere kinderen, en emotioneel evenwichtige kinderen. Jonge kinderen en emotioneel gevoelige kinderen kwamen hierdoor evenwel onder spanning te staan. De druk was voor hen gemakkelijk te groot. Veel emoties en reactieeigingen moesten worden onderdrukt. Door hun gevoeligheid

gingen ze vaak mee in de richting van de ouders, maar op een overdreven wijze. Ze werden heel gedisciplineerde kinderen met uitgesproken perfectionistische neigingen. Ze waren geen kinderen meer, maar volwassenen in het klein. Kinderen ook die loochenden wat in henzelf omging en dit vaak niet meer voelden. Kinderen die volledig opgingen in hun omgeving en hun verzuchtingen en zo zichzelf voorbijliepen. Kinderen wiens energie ofwel volledig opging in hun verzet, ofwel volledig opging in wat de omgeving van hen verwachtte.

Interne druk

Vandaag is deze externe druk grotendeels weggefallen. Soms vervallen ouders in het tegendeel. Het ontbreekt dan mogelijk aan structuur en structurering. Jonge kinderen en kinderen met autistische en aandachtstekortkenmerken kunnen hier hinder van ondervinden. Voor hen komt de omgeving niet als voldoende begrijpbaar en hanteerbaar over, zodat ze in de war raken en tot chaotisch gedrag komen.

Het ontbreken ook van externe druk om op een bepaalde manier te zijn, kan maken dat de reële aard van het kind naar boven komt. Zo kan tot uiting komen dat het kind mogelijk erg gevoelig is in zijn ervaren en vatbaar is voor bepaalde reacties. Het kind toont dan zijn zwakte en zijn verzet of eigengereidheid, omdat ze niet hoeven te worden onderdrukt. Het kind geeft dan uiting

aan wat het ervaart en aan wat het behoefte heeft en wat het wil. Het kind komt dan mogelijk weinig gedisciplineerd over en leeft dicht tegen zichzelf aan. Het put zich niet uit in verzet of in eisen aan zichzelf vanuit aanwezige druk vanuit de omgeving. Het toont veeleer op een uitgesproken wijze wat het ervaart en wat het nodig heeft en verkiest.

Interne vraag, extern antwoord

Ideaal is als je als ouder weet uit te gaan van je kind. Je kind met zijn behoefte aan structuur, of je kind met zijn behoefte aan zijnsruimte, bijvoorbeeld. Zo kan je als ouder eerst hoogte nemen van je kind en zijn specifieke kenmerken en noden. Zo kan je aansluitend hierop inspelen en aan zijn noden en behoeften voor ontwikkeling tegemoetkomen.

Zorgen voor meer structuur, of zorgen voor voldoende zijnsruimte, bijvoorbeeld. Tegelijk je kind helpend zelf mee voor structuur te zorgen voor zover mogelijk. Of tegelijk je kind helpen zijn emoties en reactieën te reguleren, zodat het minder door zijn emoties en reactieën overspoeld en bepaald wordt. Zo je kind helpen beter met de omwereld te leren omgaan, er zich voor open te stellen, maar ook zich weten te begrenzen. Zodat de wereld als meer toegankelijk en minder overweldigend naar voor komt. Als ouder en kind de wereld

meteen ook alzo presenteren : stap voor stap, en minder eisend en verwachtend.

Het externe wordt dan van binnenuit gepresenteerd. Vanuit het kind en wat het kan helpen. Niet langer van buitenuit en wat hinderend kan werken voor je kind.

Druk verandert alzo in structuur die het kind nodig heeft en waarvoor het zelf mee kiest en zorgt. 'Druk' betekent dan niet langer disciplineren als in een bepaald patroon drukken van gedrag en persoonlijkheid.

Druk verandert alzo ook in ruimte om tot zichzelf te komen als een gevoel en reageerbaar iemand. Door het wegnemen van druk worden ongunstige gevoelens en reacties niet geactiveerd, zodat het kind open en rustig blijft. Zo blijft goed contact mogelijk, zo ook blijft beïnvloedbaarheid mogelijk. Zo is er minder kans op zich gekwetst voelen als kind en op zich afschermen van de omgeving of er zich tegen te verdedigen.

Door deze meer kindvriendelijke en kindnabije benadering kan het kind ondersteund in zijn ontwikkeling rekening houdend met zijn eigenheid.

Het kind geeft in zijn gedrag precies aan aan wat het nood heeft. Aan structurering om niet in de war te raken. Aan ruimte om niet miskend en verstikt te raken.

Zijn gedrag heeft niets te maken met onwil. Het gaat eerder om onvermogen ingevolge verwarring en verstoring. Of het gaat om overbelasting en overvragen worden ingevolge miskennis en verstikking. Het kind zou wel willen zo het kon en het begreep, of niet werd afgeleid. Of het kind zou wel involgen zo het werd aangesproken en betrokken en dit zo ervaarde.

Zijn gedrag heeft niets te maken met het morele gehalte of niveau van zijn persoon. Eerder gaat het om de kwaliteit die door de omgeving geboden wordt voor het kind. Om de passende ondersteuning van zijn gedrag vanuit een passend begrip van zijn gedrag en persoon.

Tot op vandaag wordt het empathisch gehalte van het gedrag van het kind in vraag gesteld en aanzien als een belangrijk element in het meer sociaal vaardig maken van kinderen. Hierbij wordt voor bepaalde kinderen, met name kinderen met een hoge gevoeligheid voor ervaren en reageren, over het hoofd gezien dat het hen niet ontbreekt aan empathie. Het probleem van deze kinderen is veeleer dat ze vaak zo extreem gevoelig zijn dat ze zich voor deze gevoelens afsluiten. Het gevaar bestaat door hen nog meer te stimuleren tot empathie in eigen en andermans gevoelens, ze nog meer gaan dichtklappen. Zo dat het resultaat net omgekeerd zal zijn van wat werd nagestreefd.

Met de kennis die vandaag beschikbaar is, lijkt het hoog tijd de disciplinerende benadering om te buigen naar een ondersteunende benadering. Niet volwassenen die het kind in een bepaald patroon willen duwen zodat het zichzelf verliest, maar volwassenen die vanuit het patroon van het kind het de passende benadering willen bieden zodat het tot zijn recht komt. Op zo een manier dat de weerstand van het kind wegvalt en het erg geneigd is tot medewerking en zelfverantwoordelijkheid. Zo is er minder kans dat het kind in de opvoeding geweld wordt aangedaan, zoals in het verleden door onwetendheid al te vaak gebeurde.

Druk, of vraag en antwoord

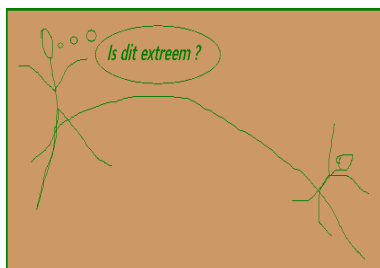
Als ouder herken ik me in :

*in het verhaal van externe druk
om volgende redenen :*

*in het verhaal van interne druk
om volgende redenen :*

*in het verhaal van interne vraag en extern antwoord
om volgende redenen :*

Hoe extremen vermijden ?



Als ouder kan je omgang met je kind soms een extreme vorm aannemen.

Hoe komt dit en hoe kan je dit vermijden ?

Extremen in de omgang als ouder

Als ouder bestaat steeds het risico om één of andere reden, binnen of buiten jezelf, in extremen verzeild te raken. Je dreigt dan tegenover je kind te ver te gaan, te veel te eisen en te krachtig uit de hoek te komen. Waar dit op het eerste zicht lijkt alsof je je rol als ouder met volle verantwoordelijkheid opneemt en je doet wat je moet doen, zijn er toch heel wat nadelen en ongewenste neveneffecten verbonden aan deze manier van doen.

Wendy (36 jaar), mama van Joran (5 jaar) - 'Ik kon erg geduldig zijn met Joran. Doorgaans maakte Joran ook weinig problemen. Maar soms merkte ik dat ik erg dwingend kon doen zo Joran deed alsof hij niet hoorde wat ik

vroeg. In feite ging het steeds om dingen die ik van hem vroeg en waar hij helemaal geen gehoor aan gaf. Dan voelde ik de onmacht in me opkomen en dan werd het me te veel. Ik kon dan mijn stem verheffen en dreigen zo hij niet onmiddellijk wilde luisteren naar wat ik hem vroeg. Er ontstond dan wederzijds veel spanning en ongenoegen. Ik wou dan kost wat kost bevestiging dat ik het voor het zeggen had.'

'Achteraf pas besepte ik dat het helemaal uit de hand gelopen was en ik te ver was gegaan. Had ik iets meer geduld gehad, dan had Joran sowieso toch ingegaan op wat ik vroeg. Nu was het onnodig helemaal geëscaleerd en waren we beiden in een crisis terecht gekomen.'

Als kind heb je mogelijk zelf - of mogelijk iets meer waarschijnlijk je ouders of grootouders - ervaren wat zulke extreme aanpak inhield en betekende. Ze leek waarschijnlijk weinig aantrekkelijk en wenselijk. Globaal genomen zijn volwassenen vandaag naar kinderen toe minder hard en eisend geworden. Alhoewel er op dat vlak ook vandaag nog erg grote verschillen op te merken vallen tussen ouders.

Sommige ouders zijn dan weer in het tegenovergestelde terechtgekomen. Ze zijn extreem toegeeflijk en meegaand geworden. Zo komen ze in het andere uiterste terecht. Een extreme wijze van involgen die veelal niet vol te houden is. Hierdoor ervaren ze ook weer opnieuw

problemen in de omgang met hun kind. Met de bijkomende moeilijkheid te ervaren over onvoldoende gezag en invloed te beschikken om tot verandering te kunnen komen.

Zo wordt in bepaald onderzoek wel eens gesproken over helikopterouders als ouders die hun kind te beschermend opvoeden. Kenmerkend voor hen is dat zij alles proberen te overzien en te voorzien, om zo de ontwikkeling van hun kind te sturen. Zij geven hun kind onder meer overmatig veel aandacht, ze begeleiden het in zowat alles en overal, en ze anticiperen op alle mogelijke moeilijkheden en gevaren.

Als minder extreem tegengewicht hiertegenover wordt dan gesproken over de derde-kind ouderschapsstijl die meer relaxed is en een grotere onafhankelijkheid aanmoedigt. Bedoeld wordt dat ouders met hun kind omgaan alsof het een derde kind was, met minder onzekerheid en meer vertrouwen in de eigen mogelijkheden van hun kind. Dit zou zich voordoen bij millenium ouders als manier van afstand nemen van de eigen ervaren overbescherming door hun ouders.

Het voornaamste verschil tussen een helikopter- en een derde kind ouderschapsstijl is dat het bij helikopterouders gaat om een overdreven externe sturing door de omgeving met als risico een verzwakkend ef-

fect op het kind en zijn ontwikkeling en dat het bij derde-kind ouders gaat om het op een gematigde en gedoseerde manier ondersteunen en opbouwen van interne sturing met als kans een versterkend effect op het kind en zijn ontwikkeling.

Oorsprong extreme omgang

Aan de basis van een meer extreme aanpak als ouder kunnen verschillende factoren liggen. Vooreerst de tijdsgeest en de omstandigheden, zoals eerder vermeld. Zo blijkt volgens de Franse auteur Michel Houellebecq de Westerse samenleving in extremen beland met aan de ene zijde de vrije en neoliberale samenleving met de individuele vrijheid als voornaamste maatstaf en criterium, ook op economisch vlak met een doorgedreven commercialisering en een ontspoord marktdenken. Met aan de andere zijde alle maatschappelijke uitwassen, zoals extreem individualisme, vrije liefde, verslaving, euthanasie en zelfdoding. Een gepolariseerde uit evenwicht geraakte tijdsgeest die ook afstraalt op de ouder als volwassene. Eerder in het verleden wees Steven De Batselier, Leuvens hoogleraar criminologie, reeds op de individuele (psycho)pathologische uitwassen van de maatschappij met aan de basis de autoritaire verstoorde sociale structuren van de samenleving.

Vervolgens de interactie met je kind. Zo je kind niet gemakkelijk is in de omgang, kan je als ouder geneigd zijn de druk te verhogen. Dit kan op zijn beurt weerstand en verzet bij je kind oproepen, die jij weer met een meer krachtige aanpak meent te moeten overwinnen. Je kind kan dan hiertegen reageren vanuit een ervaren van onheus en onrechtvaardig te worden behandeld. Als ouder kan je op je beurt hiertegen willen ingaan omdat je gezag wordt aangetast. Zo krijg je een circulair oorzakelijk proces met een ongunstige uitwerking. Het niet meegaand zijn versterkt je reactie, je reactie versterkt het niet meegaand zijn. Het gevaar is elkaar in een heel ongunstige positie en omgang te dwingen, waar nog moeilijk uit te raken valt. Onder meer ook omdat je relatie tegenover elkaar hieronder gaat lijden.

Tenslotte jijzelf als ouder. Je kan erg gevoelig zijn voor de houding en reactie van je kind tegenover je en tegenover wat je vraagt en verwacht. Vanuit deze gevoeligheid kan je gemakkelijk geneigd zijn je krachtig op te stellen om een teleurstelling van een niet beantwoorden van je kind aan wat je wil te voorkomen. Vanuit deze gevoeligheid kan je ook tegenover elke opgemerkte teleurstelling hoe klein ook, geneigd zijn krachtig te reageren. Onder meer ook om te vermijden dat iets zich zou herhalen.

Nadien kan je dan je overreactie opmerken, onder meer uit de emotionele reactie van je kind en kan je het terug goed willen maken. Hierdoor loop je het risico te lief te

willen zijn. Gaat je kind hier niet op in, dan kan je je kind weer links laten liggen omdat het niet op je goodwill inging. Zo verval je gemakkelijk van het een uiterste in het andere.

Wijzen van extreme omgang

Als ouder kan je op verschillende wijzen in uitersten vervallen. Het kan gaan om een te veel, om een te ver of om een te hard. Het eerste gaat om de omvang, het tweede om de diepte en het laatste om de massa van wat al of niet te willen of te doen.

De overdrijving kan bestaan in de eisen en verwachtingen tegenover je kind, of in het te veel leiding en betrokkenheid, of in het toegeven en verwennen, of nog in het afstand nemen en aan zijn lot overlaten.

Door de overdrijving wordt niet passend ingespeeld op het kind. Er wordt onvoldoende ingegaan op wat het kind nodig heeft. Onvoldoende ingegaan op waar het kind behoefte aan heeft.

Tinne (33 jaar) en Geert (34 jaar), ouders van Jolien (8 jaar) - 'Ik merk', zegt Tinne, 'dat ik soms overdrijf in het zorgen en leiding geven aan Jolien. Vooral wanneer ze weinig zin in iets heeft, dan ga ik ervoor. Dan probeer ik haar op alle mogelijke manieren te helpen en terug op

gang te krijgen.' 'Ja, ja', reageert Geert, 'je laat je helemaal inpakken en soms ga je wel erg ver in je helpen. Ikzelf zal dan eerder als Jolien weinig initiatief laat zien, er harder tegenaan gaan. Ik laat voelen dat zij zelf wel in actie moet komen en niet ik. Ik maak dan erg duidelijk wat ik verwacht en wat moet. Ik laat tegelijk weten dat zo ze hier niet op ingaat, ze het dan maar helemaal alleen moet doen en ik me er nog weinig van zal aantrekken.'

Specifieke risicosituaties en -processen

Deze uitersten zullen nog meer opduiken zo je in een stress-situatie beland bent. Dit vergroot nog meer uit wat te willen en wat je doet. De druk die hierbij aanwezig is, versterkt nog je inschatting van de situatie en je reactie erop.

Een andere factor kan zijn de aanwezigheid bij je van negatieve gevoelens en een negatieve kijk op de huidige situatie. Gevoelens en kijk die je ten toon spreidt. Iets wat veelal onbewust bij je gebeurt, maar als doel heeft je zelf te beschermen en de omgeving af te remmen. Je kind is dan gewaarschuwd dat je niet gemakkelijk bent en niet gemakkelijk doet. Zo kan het best onmiddellijk inbinden. Zo voorkom je zelf een teleurstelling en de hieraan verbonden spanning en pijn. Ze kunnen je beter ontzien, want je bent in een moeilijke bui en zo stel je jezelf vrij.

Neurologisch vindt de situatie met stress zijn vertaling in een hoger gehalte van het stresshormoon cortisol. Deze helpt met de stresserende omstandigheid om te gaan door de druk te verhogen en zich meer op iets te concentreren.

De situatie met negativiteit vindt zijn duplicaat in een laag gehalte in de hersenen van de neurotransmitter serotonine. Wordt bij een laag niveau aan serotonine toch spanning opgewekt door aanwezige stress, dan kan een negatieve overdruk gevreesd worden. Een situatie die beter vermeden kan worden. Iets wat de omgeving ook veelal intuïtief aanvoelt en daarom gemakkelijk inbindt.

Je overtrokken stress-reactie staat in het teken van aanpakken, om wat stress veroorzaakt het hoofd te bieden. Concreet verschijnt je kind hier als stress-factor die je door krachtige geconcentreerde aanpak het hoofd wil bieden.

Je overtrokken negatieve reactie staat in het teken van alsnog voorkomen van iets, om zo wat stress kan veroorzaken voor te zijn. Concreet wil je al voorafgaandelijk je kind door je moeilijk zijn en doen het hoofd bieden, zodat wat je vreest en pijnlijk voor je zou kunnen zijn, kan beletten.

Nathalie (41 jaar), mama van Emelie (13 jaar) - 'Als Emelie iets wil doen wat voor mij absoluut niet kan, dan kan

ik heel vervelend worden. Ik maak dan opmerkingen op zowat alles wat ze doet. Ik doe dan erg kritisch naar haar toe en heb overal vragen bij. Of ze niet beter dit ? of dat ? Eigenlijk ben ik dan niet goed uitstaanbaar meer. Mijn man Gert reageert daar anders op. Hij kan dan heel druk doen. Hij pakt het veel directer aan. Hij wil dat het hier en nu onmiddellijk uitgepraat en geregeld wordt. Eigenlijk kalmeert hij maar als het in orde is gebracht.'

Uit recent onderzoek aan de Universiteit van Cambridge blijkt dat een meer extreme opstelling gemakkelijker voorkomt bij wie tekenen vertoont van een minder goed werkend werkgeheugen en een langzamere waarnemingsverwerking, samengaand met een neiging tot impulsiviteit en zoeken naar spanning en sensatie. Er is dan op kenvlak in de manier waarop onze hersenen basisinformatie opnemen en verwerken meer 'voorzichtigheid' met een langzamere en preciezere besluitvorming met minder soepelheid, waarbij de complexe verwerking wordt herleid tot duidelijker en meer gedefinieerde verklaringen. Dit betekent een minder goed opnemen en verwerken van nieuwe en mogelijk veranderde informatie, met meer kans op polarisatie en starheid.

Concreet zal dit dan om bijzondere aandacht vragen om wat anders is tijdig te registreren en te verwerken, met kansen op de nodige bijsturing vanuit een genuanceerde ingesteldheid.

Mogelijk kan er bij een extreme aanpak een probleem zijn van ofwel een te punctuele benadering, waardoor te weinig gehelen worden gezien, of een te veel synthese benadering, waardoor er te weinig nuance mogelijk is. In beide gevallen wordt er, weliswaar op een andere wijze, te weinig rekening gehouden met alles. Waarbij alleen dit en niets anders in de aandacht komt : dit zijn ofwel enkel details ofwel enkel syntheses. Er wordt dan geen of onvoldoende rekening gehouden met ofwel alles er-rond (rond de details), ofwel alles erin (in de syntheses). Er is teveel afsplitsing, of te veel (ver)algemeenheden.

Pedagogische nuancering en bijstelling

Tot op vandaag vind je in pedagogische werken adviezen voor een meer krachtige aanpak in de omgang als ouder met kinderen.

Vaak wordt het net zo voorgesteld dat één van de grote problemen is dat ouders minder gezag en zeggingschap hebben over hun kinderen. Toch mag niet uit het oog verloren worden dat een minder krachtige omgang net maakt dat kinderen positief op hun ouders kunnen en willen ingaan. Een meer krachtige omgang is trouwens overbodig voor de meeste kinderen.

Een minderheid van kinderen kan - net als mogelijk hun ouders - aanzien worden als erg gevoelig. Ze vragen bijzondere aandacht. Dit kan maken dat ze appeleren voor

een zachte aanpak en daar reeds erg op reageren. Het kan ook maken dat ze teleurstelling en falen vooruit zien en daardoor geneigd zijn situaties te vermijden. Net mogelijk dingen die ouders van hen eisen of verwachten. Dit kan dan gemakkelijk weerstand en verzet doen toeneemen. Een minder gewenste situatie die wellicht door een afname van druk meer kans maakt dan via een toename ervan. Het kind aanspreken op een stressverminderende en negativiteit voorkomende wijze door persoonlijke erkenning, aanmoediging en ondersteuning kan wellicht meer gewenste resultaten doen ontstaan.

Fran (39 jaar), mama van Frederik (15 jaar) - 'Vroeger konden we heel dwingend voor Frederik zijn. Meestal zag hij de bui al hangen, zo bleef hij gemakkelijk uit ons buurt. Zo kregen we helemaal geen hoogte meer van hem. De relatie tussen Frederik en mijn man Dave dreigde er ook heel erg op achteruit te gaan. We ontdekten dat we absoluut een negatieve en vijandige omgang moesten tegengaan. Zo proberen we nu meer zo ontspannen mogelijk te praten en vermijden we heel persoonlijk naar hem toe te worden. We proberen iets als een gezamenlijke moeilijkheid of opgave te zien, zodat we meer kunnen luisteren en tegelijk meer kunnen uitleggen waar het op staat. De grote confrontaties laten we achterwege door dingen tijdig uit te klaren op een gematigde wijze.'

Soms verschijnen iets wat extreme opvoedingsmethodes of worden ze op een ietwat extreme wijze geïnterpreteerd en toegepast. De RIE opvoedingsmethode is zo één die thans een revival kent als hype. RIE staat voor Resources for Infant Educators en werd ontwikkeld door de Amerikaans-Hongaarse kinderarts Martha Gerber in de jaren veertig van de vorige eeuw. De onderliggende filosofie ligt in de lijn van de pedagogen Montessori en Pikler. Centraal staat het respect voor het kind door ouders en niet andersom het respect van het kind voor de ouders. Essentieel is het niet betuttelen van het kind en het niet als hulpeloos beschouwen. Er wordt met hem op een niet-kinderlijke wijze gecommuniceerd. Er wordt aangenomen dat het kind spontaan en intuïtief meer kan dan volwassenen denken. Het zou meer van de omwereld begrijpen dan meestal verondersteld wordt. Het is in staat tot zich oriënteren, ontdekken en leren zo het de nodige vrijheid en ruimte krijgt.

Er is volop vertrouwen in de natuurlijke ontwikkeling van het kind. Ouders moeten vermijden in zijn weg te staan of een weg op te leggen. Zo kan het kind authentiek zijn. Het kind wordt actief betrokken in zijn ontwikkeling aan zijn eigen tempo, eerder dan dat het alles passief ondergaat. Zo kan het kind zelfvertrouwen en zelfredzaamheid ontwikkelen. Dit vraagt om respect voor wat het wil en wat het kan. Hierbij is er ook ruimte voor de emoties van

het kind. Als ouder bied je hiertoe vooral een veilige omgeving die groei en ontwikkeling mogelijk maakt. Dit betekent voldoende uitdagend en tegelijk voorspelbaar.

In zijn meer extreme vorm houdt de RIE methode meer extreme principes in zoals geen aangepaste kindobjecten, zoals buggy's of een tutje, die remmend werken. Ook geen kinderspeelgoed dat het kind in zijn ontdekking van de echte omwereld afremt. Ook is er geen steun voor een kindvriendelijke babytaal, iets wat in huidig onderzoek wel als ontwikkelingsgunstig naar voren komt. Vooral bij de meer extreme toepassing van deze opvoedingsmethode kunnen vragen gesteld.

In haar recent werk *'Jagen, verzamelen, opvoeden'* gaat wetenschapsjournaliste Michaeleen Doucleff opvoedingsinspiratie opdoen in andere culturen, meer bepaald bij de Tanzaniaanse Hadzabe-, Mexicaanse Maya- en Canadese Inuitgemeenschap om tegenwind te bieden aan onze soms in een bepaalde richting uitgesproken Westerse opvoedingswijze.

Zo ontdekte ze het belang van niet te schreeuwen tegen het kind. Zo kan de ouder zelf rust en kalmte uitstralen en creëert die ruimte en tegengewicht tegen de drukte en opwinding van het kind. Het kind voelt zich gerespecteerd, sluit zich niet af en stopt niet met luisteren. Aankeringen bleken te helpen om aanwezige emoties te reguleren. Iets wat best samen lukte.

Tevens ontdekte ze het belang van minder praten en minder vragen als ouder. Hierdoor ontstaat er ruimte en gelegenheid voor de eigen inbreng van het kind, ook in zijn spontane deelname aan wat moet gebeuren. Zijn aandacht gaat dan minder naar de interactie tussen ouder en kind, maar meer naar hoe het zichzelf kan vermaken. Het kind wordt hierdoor minder afhankelijk van complimenten en beloningen en kan zich zelf als waardevol ervaren.

Ook ontdekte ze het belang van ruimte geven aan het kind. Alles moet niet op de eigen manier. Eerder vraagt het eigen initiatief van het kind, om ondersteund te worden. Zo wordt het kind niet ingeperkt en ontstaat er geen passiviteit en afhankelijkheid. Hierbij ontdekte ze de mogelijkheden het kind mee te nemen in het eigen leven en de waarde ervan. Mee deel uitmaken van het gezin en mogen meedoen, bieden het kind kansen op coöperatie en samenwerking in plaats van controle te moeten uitoefenen. Een kind begint met bij iets aanwezig te zijn, over het observeren, naar het meedoen, tot het zelf alleen of samen kunnen doen. Zo hoeft het kind niet opgesloten in een spelwereld met kindgerichte activiteiten, afgesloten van de reële wereld. Zo wint het aan vertrouwen in plaats van angstig en zwak te blijven.

Hoogte nemen

Hoe extreem zou je je omgang met je kind inschatten :

weinig

erg

Hoe stressvol zou je je omgang met je kind inschatten :

weinig

erg

Hoe gespannen vijandig zou je je omgang met je kind inschatten :

weinig

erg

Hoe passend is je omgang met je kind dan :

weinig

erg

In welke richting wijkt de omgang met je kind uit :

in eisen en verwachtingen tegenover je kind ?

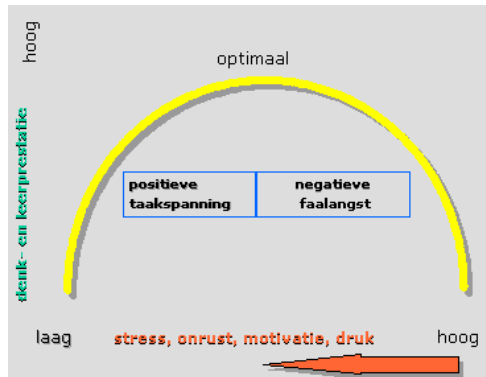
in te veel leiding en betrokkenheid tegenover je kind ?

in toegeven en verwennen van je kind ?

in afstand nemen en aan zijn lot overlaten ?

in fixatie en starheid ?

Stress – (Faal)angst



Heel wat kinderen krijgen af te rekenen met (faal)-angst.

Hoe dit ondervangen ?

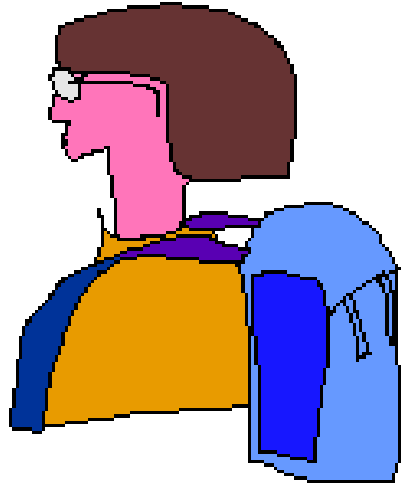
Wat kan het kind zelf doen ?

- . *Is mijn boekentas in orde ? En mijn turnzak ? Heb je die centen in mijn zak gestopt ?*
- . *Ik ben alles vergeten ! Ik kan er niets meer van ! Iedereen zal me uitlachen !*
- . *Morgen begin ik eraan. Ik wil er nu niet aan denken. Eerst moet ik nog iets anders doen.*

- . **tijdig onderkennen** van angstig worden of gespannen zijn van kind
- . tijdig onderkennen dat kind stress- en angstsignalen ontwikkelt dat het samenspel met de omgeving progressief minder of weinig vlot begint te verlopen
- . stress- en faalangsttekenen opmerken (niet verwarren met onwil, passiviteit of desinteresse) : extern waarneembaar (ruw, prikkelbaar, onrustig, opgewonden, wenen, stil, onbeweeglijk, afwezig, uitstellen, snel opgeven, weerstand, weigeren, onverschillig, in zijn schelp kruipen, star, overcompensatie, onzeker, steun en bevestiging zoeken, controlerend, ...) of expressie interne waarneming (lichaamsongemakken, spanningsklachten, wit-zwart denken, piekeren, tunneldenken, onlust- en zwakte-ervaren, niet geloven in zichzelf, black-out, tegenzin, ...)
- . aandacht voor gradaties en circulaire processen : gradaties gaande van stress over faalangst naar burn-out tot bij depressie. Werkend in twee richtingen : stress die op termijn mogelijk faalangst veroorzaakt, maar faalangst die in het nu gemakkelijk en veel stress oplevert; zo ook burn-out die iemand op termijn mee tot depressie brengt, maar ook omgekeerd een depressie die iemand gemakkelijk vasthoudt in een burn-out
- . kind met faalangst onderkennen en nagaan hoe te kunnen helpen, eventueel met hulp van anderen

- . **oorsprong stress en angst mogelijk trachten situeren** als meer in de omgeving (nieuw, bedreigend, verwachting, eisen, taken, gevraagde prestatie, risico op mislukken, specifieke situatie, ...) of meer in het kind (mogelijkheden, twijfel, eerdere negatieve ervaring, aandachtsfocus, perceptie, attributie, afhankelijkheid, schema-activering, ...).
- . aandacht schenken aan de sociale context waarin iets moet worden gedaan en die een extra belasting voor het kind kan betekenen (schuldgevoelens, uitgelachen worden, zich vernederd voelen, ...).
- . nagaan of ervaren spanningen als onprettig worden ervaren en erg hinderend inwerken op het kind en zijn handelen, zodat kind beneden zijn mogelijkheden functioneert.
- . waar eerder vaak te maken met een tekort aan externe en interne verwachtingen en mogelijkheden (weinig of geen kansen of er niet in geloven), nu veelal te maken met een teveel aan externe en interne verwachtingen en mogelijkheden (alle kansen grijpen) mede aangewakkerd door sociale media. Dit met risico op herhaaldelijke of langdurige oplopende stress, die kan leiden tot uitgeput of opgebrand zijn (burn-out).

- . niet te veel in je rugzak stoppen
- . niet te veel samen in je rugzak stoppen
- . van elk één stuk
- . wat te groot is kleiner maken
- . nu en dan je rugzak eens naast je neerzetten
- . als je merkt dat je vermoeid raakt, even ontspannen
- . nu en dan aandacht besteden aan wat in je rugzak zit
- . er voor zorgen dat niet alles bovenin je rugzak moet zitten
- . nu en dan iets uit je rugzak nemen
- . wat niet in je rugzak nodig is, er uitnemen
- . wat je niet kan gebruiken of je niet helpt, weglaten



- . **oog hebben voor** de eigen manier waarop het kind spontaan zelf de ervaren moeilijkheden te boven tracht te komen (extra inzet en controle, vluchten, ontwijken, ontkennen, blokkeren, hulpeloosheid, hulpsignalen uitzenden, ...)
- . oog hebben voor de geschiktheid of wenselijkheid van de eigen oplossing van het kind (ziek worden, meer afhankelijk worden, ontmoediging, ...) en de mogelijke

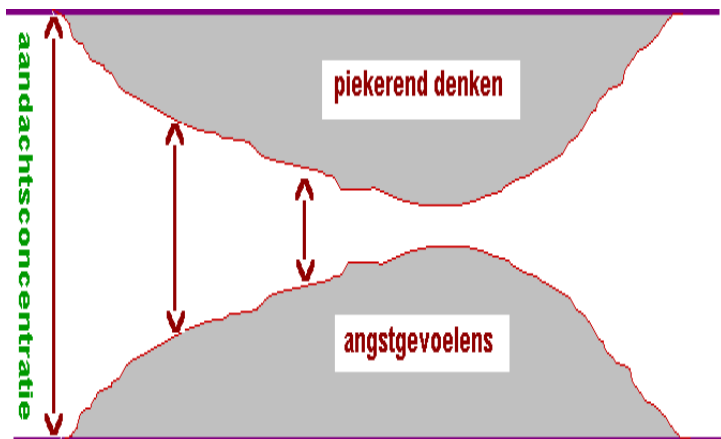
- remmende invloed op zijn ontwikkeling (negatief zelfbeeld, rem op zelfstandigheid, passiviteit, overgevoeligheid, ...)
- . oog hebben of leerproblemen zo leiden tot emotionele en gedragsproblemen die op hun beurt weer zorgen voor leerproblemen zodat men in een vicieuze cirkel terechtkomt
 - . nagaan of faalangst kadert in een leefomgeving die verzwakte autonomie en verzwakte prestatie activeert (overnemende steun) of in een leefomgeving die overmatige waakzaamheid en inhibitie activeert (overname regels), of samengaan van beide (weinig vertrouwen, hoge verwachtingen)
 - . nagaan eerder te maken met passieve faalangst (uitstel- en afhaak-leergedrag, kan toch niet (alleen)) of met actieve faalangst (opeis- en non-stop-leergedrag, kan nog niet helemaal)
 - . zo wenselijk over opgemerkte stress en (faal)angst met kind praten
 - . het kind laten merken te vatten dat het kind angst ervaart en niet enkel aandacht zoekt
 - . het kind aangeven dat het zijn angst onder ogen kan zien en geen bescherming behoeft van zijn omgeving
 - . zorgen voor een rustige, veilige, aanvaardende, vertrouwvolle, ondersteunende, bevestigende en op het kind en zijn mogelijkheden inspelende omgeving, zonder overbescherming en zonder overdreven verwachtingen

- . positieve persoonsgerichte feedback koppelen aan (negatieve) taakgerichte feedback
- . samen met kind overlopen waarvoor precies bang en wat angst precies uitlokt, samen met kind overlopen hoe voor elk van deze elementen een deeloplossing uit te werken (van vooraan staan naar vanop eigen plaats al zittend, van beurt afwachten naar eerst beginnen, van uitlachen naar grappige voorstelling opzetten, ...)
- . **samen met het kind** overlopen hoe de balans van grotere draagkracht en kleinere draaglast zo te kunnen houden (stapsgewijze vooruit gaan, voldoende voorbereiden, aanwezige ontspanning en gevraagde inspanning, realistisch beeld eigen mogelijkheden en zwaarte van de taak, ...)
- . aandacht hebben voor de eigen manier om met de angst van anderen en eigen angsten (onzekerheid, onmacht, teleurstelling, herhaling, ...) om te gaan
- . kansen en gelegenheid bieden op positieve ervaringen
- . van aandacht in omgeving kind voor negatieve kanten van prestatiegedrag (wat fout, waar tekortgeschoten, wat nagelaten, ...) naar aandacht voor positieve kanten gedrag (wat juist, hoe gelukt, wat gedaan, ...)
- . letten op stressgehalte van lesverloop (voldoende veilig, voldoende vertrouwd, voldoende bekend, voldoende voorspelbaar, voldoende gestructureerd, voldoende

- overzichtelijk, voldoende geregeld, voldoende begeleid, ...) en van specifieke activiteiten (voldoende instructies, voldoende duidelijk, samen of alleen, zich tonen of te kijk staan, ...) voor kind
- . een leersfeer creëren eerder dan prestatiesfeer (fouten maken mag, nadruk op expressie eerder dan op impressie, ...)
- . vermijden te snel, te frequent en te veel in te grijpen, zodat enige kans tot zelfstandigheid, succes ervaren en onafhankelijkheid mogelijk wordt, voorkeur geven aan het herstellen ervan na enige tussenkomst (dit samen, dat alleen), ondersteuning geleidelijk minderen en zo mogelijk afbouwen
- . een cursus of training 'leren omgaan met faalangst', of 'stressweerbaarheid' inrichten voor respectievelijk faalangstige of stressgevoelige kinderen
- . bij aanhoudende en uitgesproken angsten die interactie met omgeving meer dan voorbijgaand verstoren **specifieke hulp** inroepen
-

. **kind helpen in het ontwikkelen van denk-, leer- en gedragsvaardigheden** zodat minder angst of stress ontstaat of deze gevoelens minder hinderlijk werken : mogelijkheden beter leren benutten, kalmte hervinden, boodschap aflezen, stap-voor-stap, positieve en haalbare verwachtingen, perfectionisme minderen, niet over zichzelf struikelen, zelfkennis en eigenwaardegevoel ver-

groten, zelfmotivatie, andere kant van zichzelf aanspreken, ander uitgangspunt voor handelen zoeken, stress-uitlokker leren onderscheiden, deelproblemen overwinnen, aandacht op taak richten eerder dan op zichzelf, van zorg om mislukken naar zorg om te lukken, fouten als leermomenten ervaren, angst als taakspanning onderkennen, zich een nieuwe kans gunnen, nuanceren en relativeren, vraag verleggen van kan ik het naar hoe kan ik het, laten ervaren wat te hebben op situatie, spanning hoort erbij, spannings- en ontspanningsmomenten afwisselen, veerkracht ontwikkelen, eerste en tweede perceptie en reactie, gedachtencarrousel uitstellen, leiding herwinnen, alternatief schema activeren, ander spoor bewandelen, het voor jezelf niet verpesten, jezelf een kans geven, minder beoordelend meer waardierend met je omgaan, herstarten, eerst doen dan oordelen, richten op positieve gevoelens, focus verleggen naar wat je wel kan, positieve voorstelling maken van je uitvoering, negatieve zekerheden over zichzelf omzetten in vragen, anders leren aankijken tegenover en omgaan met falen, anders leren denken, niet-helpende en onjuiste gedachten omzetten in helpende en juiste gedachten...



**Emotioneel
automatisme
of feitelijk
realisme**



Als ouder loop je gemakkelijk op de feiten vooruit.

Je manier van denken vervormt de realiteit.

Wat hieraan te kunnen doen ?

Cognitieve vervormingen

Niet zelden kan je als ouder vaststellen dat je denken over je kind en zijn gedrag minder gunstig uitvalt. Het is alsof je denken vertekend is en je komt tot selectieve interpretaties. Je krijgt dan te maken met cognitieve vervormingen. Deze vertekeningen gebeuren vaak automatisch en ongewild. Ze treden veelal op wanneer er emoties in het spel zijn.

Veel voorkomende cognitieve vervormingen zijn de volgende. Ze worden ook wel selectieve interpretaties of

denkfouten genoemd. Filteren houdt in dat je één detail alle aandacht geeft, terwijl je andere belangrijke kentekenen overslaat. Het feit dat je kind roept, maakt dat je helemaal niet wil luisteren naar wat het zonodig te vertellen heeft. Gedachten lezen houdt in gevoelens en gedachten van iemand veronderstellen zonder voldoende aanwijzingen. Je gaat er, bijvoorbeeld, vanuit dat je kind niet blij zal zijn met je vraag en met neen zal antwoorden. Overgeneralisatie houdt in dat één voorval als zich herhalend wordt voorgesteld. Als je kind niet meewil, het bestempelen als tegendraads. Overwaardering en onderwaardering houdt in iets of een gebeuren over- of onderschatten. Dat je kind niet antwoordt niet willen zien, of als je kind zwijgt het aanzien alsof alles in orde is. Personalisatie houdt in iets buiten je op jezelf betrekken zonder aanwijzing. Het moe zijn van je kind vertalen als desinteresse voor je. Alles- of niets-denken houdt in iets steeds in uitersten beoordelen. Je kind graag mogen, of niet kunnen uitstaan. Catastrofaal denken houdt in iets onnodig uitvergrooten in ongunstige zin. Een mislukken van je kind als onoverkomelijk om te slagen bestempelen. Emotioneel redeneren houdt in wat je aanvoelt als zo bestempelen. Je vrees dat je kind mislukt nemen voor de werkelijkheid van het zwak zijn van je kind.

Deze vertekeningen van je denken maken dat je de werkelijkheid niet getrouw in beeld krijgt. Wat je opvat heeft erg veel met je en je emoties te maken. Het is alsof het begint bij jezelf en wat je er zelf van maakt domineert.

Het is alsof je denken over de situatie wordt gekleurd door wat je er al denkt over te weten en opgeslagen is in je geheugen. Opgeslagen in je geheugenschema over soortgelijke situaties. Doordat dit schema nu wordt geactiveerd, wordt wat je eerder leerde kennen samen met wat je er over dacht opnieuw ter beschikking gesteld. Je zou het je emotioneel automatisme kunnen noemen. Een automatisme dat je aandacht opeist en je denken invult en nog weinig plaats laat voor iets anders. Je aandacht en denken worden verengd tot het ene gebeuren dat wordt uitvergroot.

Wil je die vertekeningen kwijt of vermijden en een meer getrouw beeld verkrijgen, dan kan je trachten bij de realiteit te blijven en je emoties en gevoelens achterwege laten of minstens loskoppelen. Je begint bij de realiteit en de feiten domineren. Je denken is dan meer onpersoonlijk en afstandelijk. Je denken wordt dan minder gekleurd door wat in je opgeroepen wordt. Je zou het je feitelijk realisme kunnen noemen dat de dingen in een ruimer kader plaatst en houdt. Zo wordt je aandacht niet verengd tot het ene gebeuren dat bovendien niet wordt uitvergroot. Je denken blijft in het hier en nu en er worden geen andere dingen aan toegevoegd.

Vooraf wanneer een zekere spanningsdrempel wordt overschreden, treedt het emotioneel automatisme op. Je denken wordt dan vertekend en loopt op de feiten vooruit. Wanneer je meer ontspannen bent, krijgt het

feitelijk realisme meer kans en doe je meer moeite om meer nauwkeurig en genuanceerd de dingen in beeld te brengen. Het emotioneel automatisme staat meer in functie van wat je wil of wat je vindt dat moet. Je feitelijk realisme staat meer in functie van wat kan en je planmatig voorziet.

Het risico bij het snel activeren van een geheugenschema is dat dit voorbarig gebeurt op basis van enkele tekens die als trigger dienst doen. Schema's beïnvloeden immers welke informatie je waarneemt en welke je negeert. Het risico is ook dat het geheugenschema eens geactiveerd bepalend zal zijn voor wat iets voor je betekent. Op basis van schema's wordt immers aan de geselecteerde informatie een betekenis gegeven, interpretatie genoemd. Daarnaast staat een geactiveerd schema evenwel ook in voor het verder verwerken van de opgenomen informatie tot nieuwe betekenissen, wat transformatie wordt genoemd. Het risico is evenwel dat dit niet gebeurt en het schema niet open staat voor verandering en aanvulling. Schema's staan dan enkel in voor wat uit het geheugen wordt opgehaald en welke betekenis hieraan wordt gegeven. Het risico is ook dat een schema eens geactiveerd erg je acties die je onderneemt bepaalt, met als mogelijk gevolg dat bij gebrek aan openheid en flexibiliteit steeds weer hetzelfde minder bruikbaar gedragspatroon wordt herhaald. Omdat schema's ook je gevoel en oordeel beïnvloeden, bestaat tenslotte het risico dat bij gebrek aan openheid en soepelheid,

steeds weer dezelfde gevoelens en oordelen naar voor treden.

Om dit te vermijden kan best eerst nauwkeurig worden waargenomen en gelet op alle tekenen om de betekenis van iets te achterhalen. Kan vervolgens best genuanceerd worden nagedacht wat iets is en betekent, waarbij zo dit mogelijk is bij de realiteit wordt gebleven en een zekere afstand van zichzelf wordt genomen. Kunnen gevoelens best getemperd om te vermijden dat ze het denken te uitgesproken overheersen en verstoren. Kan best in het hier en nu gedacht en geoordeeld zonder het te veel te herleiden tot iets bekends. Kan best opengestaan voor verschillen en veranderingen die je betekenisgevingen en reacties mee kunnen bijsturen. Zo kan dit alles bijdragen tot de verdere ontwikkeling en updating van schema's die dan meer passend en meer bruikbaar worden en blijven in het hier en nu.

Andersom

Wat komt eerst ? Via je schema's kan je komen tot keuzes, is er een voorkeur, zijn er preferenties, doe je bepaalde ervaringen op of worden ze gekleurd, trek je bepaalde ervaringen, interacties en personen aan, sla je bepaalde richtingen in, zoek je specifieke dingen, sluit je andere dingen uit, versterk je wat is en win je binnen de

aanwezige sfeer, worden doelen bepaald, kies je een bepaalde weg en manier, kom je tot actie, ga je langsheen wat past.

Andersom kan evenwel ook. Via je keuzes, je voorkeur, je preferenties, je ervaringen, je interacties, je richtingen, je zoeken, je in- en uitsluiten, je versterken, je willen winnen, je doelen, je acties en je wegen kan je komen tot schema's en die activeren.

Veelal worden schema's automatisch opgeroepen en zijn er impliciete keuzes, voorkeuren, richtingen, doelen, acties, enzomeer. Of nog, worden schema's ingezet vanuit impliciete keuzes, voorkeuren, richtingen, doelen, acties, enzomeer.

Veelal vragen concrete leef- en opvoedingssituaties om onmiddellijke reacties en worden schema's automatisch als bij gewoonte ingezet. Mogelijk werden op een eerder moment keuzes gemaakt en opties voor een toekomst genomen, of werden de keuzes of opties van de omgeving uit het verleden overgenomen.

Toch kan wanneer de concrete leef- of opvoedings situatie en je reacties geen voldoening geven of wanneer het voor je eigen ontwikkeling of dit van je kind wenselijk is, gekozen worden voor het levens- of opvoedingsgebeuren meer bewust en actief op te pakken. Concreet kan dan geopteerd worden om niet langer automatisch als

bij gewoonte schema's in te zetten. Maar eerst keuzes te maken, een richting te kiezen en een doel voorop te zetten. Van daaruit kunnen dan passende schema's geactiveerd worden. Zulke momenten kunnen zich als scharniermomenten of crisismomenten aanbieden, iets loopt ten einde of iets loopt vast.

Een voorbeeld : ik wil me niet langer alleen ouder voelen. Ik wil ook mezelf zijn en wil van hieruit andere dingen in me activeren. Zoals aan de dingen andere betekenissen geven en anders willen kennismaken met de brede reële omgeving, en niet enkel als ouder.

Op zulke overgangsmomenten wordt dan duidelijk dat je uiteindelijk zelf je leven of je rollen hierin wenst te sturen en het niet zomaar aan je schema's overlaat dit in je plaats te doen. Vooral zo je leven of opgenomen rol niet naar wens verloopt en je er weinig invloed op ervaart, kan het nuttig zijn bij jezelf te beginnen en met je schema's meer bewust om te gaan en ze anders op te bouwen en in te zetten. Zo kan je meer systematisch je eigen mogelijkheden in een levenssituatie die niet voldoet, verkennen.

Dit geldt zeker ook voor jezelf als ouder. Vaak komen automatisch bepaalde schema's in je op, die maken dat je op een bepaalde wijze naar je kind en zijn gedrag kijkt en je steeds op eenzelfde wijze hierop reageert. Wil je tot

verandering komen, dan moet je soms ook anders durven kijken, andere betekenissen durven geven en anders durven reageren. Hiervoor moet je soms je schema's ernstig bijsturen, of andere schema's activeren die meer mogelijkheden bieden en meer gunstig zijn.

Een voorbeeld : je blijft naar je kind kijken als kind en steeds op een overdreven bekommerde en zorgende wijze reageren. Je kind is evenwel gezien zijn leeftijd toe aan meer zelfstandigheid en eigen zelfredzaamheid. Door je kind te zien als adolescent kan je andere schema's in je activeren die meer passend zijn voor de omgang met je kind en meer kansen bieden voor zijn verdere ontwikkeling naar zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid toe.

Vervormingen tegengaan

Erg behulpzaam zal ook zijn cognitieve vervormingen te vermijden of ongedaan te maken. Niet langer selectieve interpretaties of denkfouten te maken. Dit kan je op één of meerdere van volgende wijzen.

Tegen filteren kan je ingaan door niet één detail alle aandacht te geven, maar ook alle andere belangrijke kentekenen. Het feit dat je kind roept, maakt nog niet dat je helemaal niet wil luisteren naar wat het zonodig te vertellen heeft. Alleen spoor je je kind aan je iets op een an-

dere meer aanvaardbare wijze duidelijk te maken. Gedachten lezen kan je tegengaan door geen gevoelens en gedachten van iemand te veronderstellen zonder dat je er voldoende aanwijzingen voor hebt. Je vraagt, bijvoorbeeld, of je kind open staat voor wat je wil en hoe het hierop denkt te kunnen antwoorden. Overgeneralisatie kan je tegengaan door één voorval niet als zich herhalend voor te stellen. Als je kind niet meewil, het daarom nog niet bestempelen als tegendraads, maar situatie per situatie te bekijken en reactie per reactie na te gaan. Overwaardering en onderwaardering kan je tegengaan door iets of een gebeuren niet te over- of onderschatten. Dat je kind niet antwoordt onder ogen zien, zonder dit onmiddellijk als probleem te willen duiden. Dat je kind ophoudt met iets niet onmiddellijk aanzien alsof alles in orde is. Personalisatie kan je tegengaan door iets buiten je niet automatisch op jezelf te betrekken, tenzij eerst voldoende aanwijzingen hiervoor te hebben. Het moe zijn van je kind niet vertalen als desinteresse voor je, maar als een situatie-eigen gegeven. Alles- of niets-denken kan je tegengaan door iets niet of niet steeds in uitersten te beoordelen. Zo kom je tot je kind graag mogen én tegelijk kunnen uitstaan. Catastrofaal denken kan je tegengaan door iets niet onnodig uit te vergroten en niet in ongunstige zin. Een mislukken van je kind als een falen zien dat niet zonder meer onoverkomelijk is om te slagen. Emotioneel redeneren kan je tegengaan door wat je aanvoelt niet automatisch als zo te bestempelen. Je vrees dat je kind mislukt, nemen als een gevoel, zonder

dat dit meteen zoveel inhoudt als de realiteit van het zwak zijn van je kind.

Een veel gebruikte manier om je ongunstig, inperkend en weinig bruikbaar denken tegen te gaan, is het uit te dagen. In de eerste plaats kan je dit doen door bij je na te gaan wat hetgeen je denkt voor je betekent en inhoudt. Zo kan je bij de gedachte die in je opkomt 'Ik kan niet opvoeden, ik ben geen goede opvoeder' nagaan wat je ermee wil uitdrukken. Mogelijk wil je zeggen dat je erwaart dat je niet de door je gewenste invloed hebt. Het kan evenwel zijn dat een buitenstaander net vindt dat je heel wat impact hebt op je kind. Vervolgens kan je nagaan of elke gedachte overeenkomt met een werkelijkheid. Zijn er geen situaties waarin of momenten waarop je wel kan opvoeden en goed functioneert als opvoeder. Zijn de bewijzen hiervoor of hiertegen wel juist of toepasselijk, zijn er in feite wel bewijzen voor of tegen. Om dit na te gaan kan je via concreet uitproberen uittesten of wat je denkt klopt en kan je uitzoeken of een ander genuanceerd denken misschien meer met de werkelijkheid overeenstemt. Misschien kan je de bewijsvoering of de weerlegging opnemen alsof het om iemand anders ging. Dit maakt het veelal gemakkelijker om te overtuigen of overtuigd te worden.

Herdenken

Zo kan je zo nodig opnieuw denken. Dit eerder dan te snel beroep te doen op wat je al weet. Komen tot een nieuw situatiepassend denken, waarin kansen liggen voor het gunstige, ruimtebiedende en bruikbare. Dit in de plaats van een denken dat kansen uitsluit voor wat gunstig, ruimte en bruikbaar is.

Dit herdenken wordt dan geen eenzijdig herinneren, of denken hierdoor bepaalt. Dit vanuit een emotioneel automatisme. Dit herdenken wordt dan een opnieuw waarnemen en een nieuw of vernieuwend denken. Denken dat ontwikkeling en verandering mogelijk maakt. Dit gebaseerd op een feitelijk realisme. Een denken dat plaats maakt voor nieuwe geheugenschema's, of je geheugenschema's wijzigt en aanvult, eerder dan het er een bevestiging voor is.

Door geheugenschema's over de aanwezige situatie en realiteit, over je kind en zijn gedrag en over jezelf en je omgang als ouder, meer inhoudelijk te nuanceren en te vernieuwen en meer specifiek en passend te activeren, kan je komen tot een feitelijk realisme dat plaats laat. Zo vermijdend overvallen te worden door je emotioneel automatisme, dat alles inpalmt en weinig of geen ruimte en mogelijkheden meer biedt.

Door cognitieve vervormingen tegen te gaan en achterwege te laten, kan je de overstap maken van een emotioneel automatisme naar een feitelijk realisme. Kan je komen van een situatie die herhaling en hulpeloosheid inhoudt naar een situatie die verandering en dynamiek toelaat.

Eigen vervormingen tegengaan

Filteren als één detail alle aandacht geven, terwijl andere belangrijke kentekenen worden overgeslagen

Zoek een voorbeeld van filteren :

Geef aan hoe je dit filteren kan tegengaan :

Gedachten lezen als gevoelens en gedachten van iemand veronderstellen zonder voldoende aanwijzingen

Zoek een voorbeeld van gedachten lezen :

Geef aan hoe je dit gedachten lezen kan tegengaan :

Overgeneralisatie als één voorval als zich herhalend voorstellen

Zoek een voorbeeld van overgeneralisatie :

Geef aan hoe je dit overgeneraliseren kan tegengaan :

Overwaardering en onderwaardering als iets of een gebeuren over- of onderschatten

Zoek een voorbeeld van overwaardering en onderwaardering :

Geef aan hoe je dit over- en onderwaarderden kan tegengaan :

Personalisatie als iets buiten je op jezelf betrekken zonder aanwijzing

Zoek een voorbeeld van personalisatie :

Geef aan hoe je dit personaliseren kan tegengaan :

Alles- of niets-denken als iets steeds in uitersten beoordelen

Zoek een voorbeeld van alles- of niets-denken :

Geef aan hoe je dit alles- of niets-denken kan tegengaan :

Catastrofaal denken als iets onnodig uitvergroten in ongunstige zin

Zoek een voorbeeld van catastrofaal denken :

Geef aan hoe je dit catastrofaal denken kan tegengaan :

Emotioneel redeneren als wat je aanvoelt als zo bestempelen

Zoek een voorbeeld van emotioneel redeneren :

Geef aan hoe je dit emotioneel redeneren kan tegengaan :

Filosoferen met ouders



Analoog aan 'filosoferen met kinderen' kunnen ouders zich op een pretentieloze wijze meer bewust worden van hun denken naar vorm en inhoud.

Bewust worden van je denken

Je kent het wel 'Filosoferen met kinderen'. Hierin tracht men kinderen meer en beter te leren denken over allerlei dingen in hun leven en hun omgeving. Hierin tracht men ook kinderen een hand te reiken naar filosofische inzichten en afgeleide waarden en normen.

Waarom niet zoiets voor ouders 'Filosoferen met ouders'. Ietwat pretentieloos ouders helpen bij hun denken. Hoe ze kunnen denken. En hen helpen wat ze denken te linken met wat filosofen zoals denken.

Op die manier vast te stellen hoe het eigen denken vaak parallel loopt met het filosofisch denken dat terug te vinden is in de maatschappij van vandaag. Zodat misschien

wel de vraag kan gesteld worden of het eigen denken beïnvloed wordt door dit filosofisch denken van dit moment, ofwel het eigen denken mee het filosofisch denken in de samenleving helpt maken. Alsof beiden erg verbonden zijn aan de hedendaagse samenleving en er een exponent en expressie van zijn.

Door je als ouder meer bewust te worden van je denken naar vorm en inhoud, kan je je er ook bewuster mee omgaan. Vaak is je dagdagelijks handelen en praten doordrenkt met een denken. Door hier meer zicht op te krijgen, kan je gerichter kiezen hier mee door te gaan. Of het eventueel bij te sturen, zodat het meer aansluit met een eigen wijze van denken en met eigen denkinhouden.

Zo kan je van heel concrete schijnbaar alledaagse vragen en situaties komen tot diepgaande overdenkingen leidend tot inzichten die je kan onderbouwen met argumenten en ideeën. Hierbij kunnen mogelijk aanwezige vooronderstellingen en vertekende en extreme onderliggende overtuigingen achterhaald worden, die je door kritisch bevragen tot meer bewuste, gematigde en onderbouwde standpunten kan herleiden. Dit rekening houdend met de veelheid en verscheidenheid aan mogelijke standpunten vanuit de aanwezige en toeneemende diversiteit in de samenleving.

Als ouder weet je dat je denken vaak heel eigen is. Als je met je partner praat, of als je praat met je kinderen, ontdek je soms een heel andere manier van denken en soms heel andere denkinhouden. Dit verschil leren ontdekken als rijkdom en niet als storend, kan je helpen te komen tot een rijker gedrag. Het wordt niet alleen gedragen door je eigen denken, maar ook door het denken van je onmiddellijke omgeving. Het leert je denken vanuit verschillende invalshoeken en gezichtspunten. Het houdt met meer facetten rekening en dwingt je om meer genuanceerd met dingen om te gaan.

Soms ook draagt het bij om je eigen denken los te laten en een denken met meer inhoud en mogelijkheden over te nemen. Soms om een denken dat meer paste bij voorheen, om te vormen tot een denken dat meer past bij het nu en de toekomst. Het denken van vandaag vraagt steeds meer om een meer complexe inhoud, dit mee voort komend uit onze complexe informatiemaatschappij. Het vraagt ook steeds meer om een vooruitziend denken. Niet enkel een uitvoerend denken, maar ook een ondersteunend denken, niet enkel een reactief denken maar een meer pro-actief denken, niet enkel een vormelijk denken maar ook een doelbewust en -gericht denken, met aandacht voor doelmatigheid.

Door stil te staan bij je eigen denken, kan je ook gemakkelijker stil staan bij het denken van je omgeving en meer

bepaald van je kind(eren). Zo kan je komen tot een samen denken, waarin samen ontdekken en uitwisselen voorop staat. Dit zonder iets te willen opdringen, maar waarin kan geleerd van elkaar. Met respect voor ieders denken, een denken waaraan je dingen kan toevoegen, en niet dingen wil wegnemen. Waarin je samen meer diepgang kan krijgen door antwoorden tegelijk als vragen te benaderen. Dit door je antwoorden als voorlopig te beschouwen, of doordat je antwoorden vragen om een onderbouw. Zo kan je misschien komen tot een 'Filosoferen met kinderen èn ouders'. Waarin je uitgaand van een niet weten, samen op zoektocht gaat, zodat ook een grotere verbondenheid ontstaat. Waarin verschil geen afstand of strijd betekent, maar rijkdom en een leren kennen. Het gaat hierbij niet om een discussie om wie gelijk heeft, maar om een dialoog waarin luisteren en ontdekken van het andere centraal staat en van wat erin toch weer gemeenschappelijk kan zijn.

Ben je bang dat in het samen denken je denken het denken van je kind verstoort, omdat je steeds met een 'ja, maar ...' op te proppen komt, dan kan je er voor kiezen enkel het denken van je kind(eren) aan bod te laten komen en je eigen denken en mening achterwege te laten. Zo kom je tot een 'Filosoferen met kinderen'.

In het denken ontdek je voortdurend nieuwe elementen en onverwachte perspectieven. Zo is denken steeds ook een leren, zo kom je ook als lerend individu tot je recht.

Door er een gewoonte van te maken past dit meteen in een levenslang leren in een snel veranderende leefomgeving.

Over meer en beter denken

Je zal het misschien niet onmiddellijk geloven, maar denken heeft maar zin als je eerst goed hebt waargenomen. Dit is gekeken, geluisterd en gevoeld en je je liefst op dit niveau van waarneming nog een aantal indringende vragen hebt gesteld. Zo dat je goed, bij voorkeur heel goed bent geïnformeerd. Vergeet niet dat historisch de wetenschap een hele sprong vooruit gemaakt heeft van het moment dat men gestopt is met denken en ter plaatse is gaan kijken en is gaan onderzoeken. Denk, bijvoorbeeld, aan hoe de nieuwe wereld ontdekt is. Niet door te blijven denken in termen van een platte aarde, maar doordat men gaan ontdekken is en vervolgens vastgesteld heeft door middel van een aansluitend logisch denken dat de aarde wel rond moest zijn.

Dus ook voor je als ouder geldt eerst grondig in detail kijken en bevragen, vooraleer met je denken hier logische afleidingen en conclusies aan te verbinden. Niet beginnen met denken, maar eerst je ogen, oren en intuïtie aanwenden en dan via je denken deze informatie verwerken tot iets zinvol en steekhoudend. Zo kan je denken dat je kind een brutaal iemand is, dat roept en schreeuwt en zelfs slaat, terwijl je vergeet te kijken dat

je kind bij de juf op school poeslief en rustig is. Je denken verstoort dan je weten, terwijl je denken juist je weten diende aan te vullen. Door te kijken dat je kind onrustig én rustig kan zijn, kan je ontdekken door logisch denken dat je kind zich mogelijk spiegelt aan de volwassenen met wie het te maken heeft. De juf die wel rustig moet blijven om zo een groep kinderen aan te kunnen, of jij zelf die gemakkelijk onrustig wordt omdat je denkt en laat zien dat je kinderen niet aankunt. De gelijkenis of het verschil dat je opmerkt vragen om een logische verklaring die je door je denken kan trachten achterhalen en die je vervolgens in de praktijk en realiteit kan toetsen.

Dit kan je brengen tot een *methodisch* handelen en aansluitend denken. Door uitgaande van waarneming en interpretatie van een concrete situatie doelen en plannen te maken en ze vervolgens op een bepaalde wijze uit te voeren. Vervolgens te kijken naar de afloop en vast te stellen wat hieruit te kunnen leren aan inzichten en manieren om het in de toekomst nog beter te kunnen begrijpen en aan te pakken. Dat mijn kind druk is, begrijp ik als een fysiek moe zijn van mijn kind. Door mijn kind rust te gunnen en de kans te geven op tijdig en voldoende slapen, merk ik dat mijn kind rustiger is. Zo wil ik in de toekomst niet wachten tot mijn kind onrustig wordt, maar tijdig mijn kind de nodige rust gunnen, zodat het niet op de limiet komt van zijn draagkracht door de aanwezige draaglast : de drukke omgeving die onvoldoende kansen biedt om nieuwe energie op te doen.

Door dieper op een situatie in te gaan en zo mogelijk samen te zoeken naar redenen, argumenten en verklaringen voor wat je vaststelde, kan je beter de achtergrond en ondergrond achterhalen. Kan je achterhalen op wat iets terug gaat en er de basis voor vormt. Zo kan je achterhalen dat zo een kind voortdurend je aandacht opeist door allerlei dingen die het doet, het mogelijk wil weten of en tot op welke hoogte je van hem of haar houdt. Door nu je kind aan te trekken en dan weer af te wijzen omdat je teleurgesteld bent in wat het doet of zegt, maak je dat het kind geen antwoorden vindt. Maar integendeel met prangende vragen blijft lopen en kost wat kost blijvend wil uitzoeken en uittesten wat het voor je betekent en wie je voor hem of haar bent, met alle zich herhalende drukte en onrust van dien.

Denken kan je helpen te *reflecteren* op wat gebeurde en wat je deed, en hoe hier verbetering in te brengen. Dit door wat je verandert naar je kind toe en door wat je verandert bij jezelf. Via die reflectie kan je nagaan wat werkt en kan blijven, wat niet werkt en best kan veranderen, wat enigszins werkt en nog aan kwaliteit kan toenemen. Kan je vooral ook nagaan hoe je deze verandering of verbetering kan verwezenlijken.

Zo mogelijk kan je dit samen met je kind doen in *een socratisch gesprek*, waarin je niet zozeer je mening wil uitwisselen, of tot discussie hierover wil komen over wie

gelijk heeft, maar waarin je vooral samen op ontdekkingsstocht gaat via argumentatie naar wat aan de basis van iets kan liggen en wat een manier kan zijn om een doel te bereiken. Om zo na te gaan wat je aannames, veronderstellingen en zienswijzen zijn en hoe je kan komen tot een gemeenschappelijke visie. Zo kan je er achter komen dat vertrouwen in jezelf en eigen mogelijkheden een belangrijke basis vormt voor het kind om te geloven in zichzelf en in eigen mogelijkheden. Zo je jezelf kan opvatten als een ouder die best zijn kind aankan, ga je per definitie rustiger en zelfzekerder met je kind om, zodat het ook kan geloven in zichzelf. Dit vanuit een ervaren van geaccepteerd te worden zoals het is, met zijn eigen mogelijkheden, ook in het je tegemoet komen.

Zo kan je er ook achter komen dat denken best niet zozeer alleen gebeurt in functie van wat je al weet. Zo dat je enkel denkt aan wat je in feite al wist, of beter je herinnerde. En dat je herinnering je denken leidt. Zodat wat niet in je herinnering past, ook niet in je denken opkomt. En je denken alleen je herinnerde kennis bevestigt en bekrachtigt. Maar integendeel evenwel, dat je denken in feite dient om uitgaande van wat je al wist en herinnerde, aan reflectie te doen. Zo dat je zo tot nieuwe en misschien wel veranderde inzichten en antwoorden kan komen. Dit doordat je een andere samenhang ziet, of iets kan loskoppelen. Door zo tot een nieuw of ander denken te komen, kan je gemakkelijker tot een andere reactie tegenover iets komen.

Zo kan je er ook achter komen, dat denken er is om je en je omgeving te helpen en te ondersteunen en niet om je en je omgeving te domineren en afhankelijk te maken. Al te veel en al te vaak zijn in het verleden mensen opgeofferd aan principes die op zich wel oké zijn, maar niet bedoeld kunnen zijn om iemand aan op te offeren, mogelijk ook omdat het principe fragmentair is. Natuurlijk is rechtvaardigheid en gelijkheid heilig, maar mag je, bijvoorbeeld, één van je kinderen niet meer aandacht geven zo het er voor zijn ontwikkeling om vraagt. Ontwikkeling is immers ook heilig.

Waar vind ik wat van mijn denkinhouden terug ?

Vragen en antwoorden zijn vaak door de tijdsgeest gekleurd. Dit geldt voor vragen van doorsnee mensen zoals ouders, dit geldt ook voor vragen die filosofen zich stellen. Zo heeft elke tijd zijn eigen vragen over het leven, vragen die mensen aanzetten tot denken en die hen bezighouden. Zo komt elke tijd ook met zijn antwoorden en oplossingen die eigen dingen centraal stellen en duidelijk maken, en die mee richting geven aan het leven en het samenleven.

Zo staan voor de Griekse filosoof Plato het principiële en ideale voorop, terwijl voor zijn tijdgenoot Aristoteles het reële en haalbare centraal staan : niet wat moet of zou moeten, maar wat kan of zou kunnen. Ouders moeten

zich volgens Aristoteles op die manier niet verplicht voelen, maar kunnen rekening houdend met de realiteit en zichzelf zien wat mogelijk is en keuzes maken die best voor hen zijn. Terwijl bij Plato het menselijke en persoonlijke werd uitgebannen, heeft dit bij Aristoteles net een ruime plaats gekregen.

De tijdsomstandigheden zetten vaak erg aan tot een bepaald diepgaand en kritisch denken. Hierbij schieten de oude antwoorden tekort en voldoen ze niet langer. Het nieuwe denken schept vaak heel nieuwe mogelijkheden. Het maakt enerzijds dingen los en zorgt anderzijds voor nieuwe verbindingen. In dit denken wordt de plaats en betekenis van het ik en het wij voortdurend verder verhelderd, zodat je hierop kan voortbouwen voor hoe het verder moet.

Vooraf in de actuele filosofische stromingen kan je enige herkenning en houvast vinden. Vele van deze stromingen hebben ook hun verlengde gevonden in psychologie en sociologie en in de toepassing ervan. Hierin komen respectievelijk de ik- en wij-implicaties aan bod.

" Fenomenologische filosofie en afgeleide fenomenologische psychologie, sociologie en symbolisch interactionisme

Deze denkrichting biedt heel wat mogelijkheden voor wie eerder moeilijk in het leven staat of momenteel moeilijkheden ervaart en vooral passief zin zoekt en zin geven verbindt met dingen die van buiten komen. In deze denkrichting komt iemand als zingever naar voor, zodat je zelf zin kan geven aan de dingen en de mensen in je leven. Wat betekent iets of iemand in mijn leven ? Hoe groot is de betekenis die ik aan iets of iemand toe ken ? Welke betekenis geef je aan iets of iemand ? Iets of iemand kan op zich weinig betekenen, maar vooral betekenisvol worden door je interactie ermee. Hoe belangrijk is je partner en je kind ? Welke betekenis geef ik aan je kind, misschien met zijn leerproblemen, of zijn handicap ? Ben je blij met je kind of heb je het moeilijk met zijn problematiek ? Vind je gewoon dat het je kind is, of is het dat probleem- of zorgenkind ? Ook een groep kan als betekenis- en zingever functioneren. Welke betekenis geef je als ouders of als gezin aan iets of iemand ? Hoe belangrijk zijn familie, vrienden en kennissen voor je en welke betekenis geef je aan hen ? Deze richting maakt duidelijk dat vele antwoorden niet in de realiteit liggen, maar in je als individu of als groep.

" Existentiële filosofie en afgeleide existentiële psychologie en sociologie

Deze denkrichting ziet het individu niet enkel als zinge-
ver voor de dingen en zichzelf, maar vooral als maker van
zijn eigen bestaan en leven. Vertaald naar alledaagse
leefsituaties betekent dit dat je in vastgelopen situaties
bewust kan worden dat je situatie hoe moeilijk of onver-
anderlijk ze ook lijkt, ze toch ook een keuze inhoudt. Zo-
als, bijvoorbeeld, bij mishandeling door een partner of
bij mishandeling van een kind het geval is. Op elk mo-
ment kan iemand de vrijheid nemen om hier een eind
aan te stellen en verandering op gang te brengen, bij-
voorbeeld, door de uitweg te kiezen van een vluchthuis
(Centrum Integrale Gezinszorg) of er mee naar buiten
naar buiten te komen. Alles wat met zelf of eigen begint
vindt in deze denkrichting zijn ontstaan : zelfbepaling,
zelfstandigheid, zelfsturing of -regie, zelfverantwoorde-
lijkheid, zelfreflectie, zelfmonitoring, zelfwaardegevoel,
zelfacceptatie, zelfverwerkelijking, zelfhulp, eigen
kracht, eigen verantwoordelijkheid, ... Door een situatie
vanuit die hoek te bekijken, kan iemand misschien een
keerpunt ontdekken dat perspectieven opent op een be-
tere toekomst, ook al is misschien nog een lange weg af
te leggen. Door deze vrijmaking is emancipatie en echt
engagement mogelijk voor iets waar men achter kan
staan.

" Kritische filosofie en afgeleide kritische psychologie en sociologie

Deze denkrichting (kritische theorie) geeft vooral aan hoe het maatschappelijk denken leidt tot de uitbouw van maatschappelijke organisaties en voorzieningen, welke op hun beurt leiden tot maatschappelijke oplossingen, maar ook tot maatschappelijke problemen (bijvoorbeeld, maatschappelijke kwetsbaarheid). Deze denkrichting heeft in feite een mooie nieuwe vertaling gekregen in de vorm van een positieve en pro-actieve versie. Dit in plaats van de negatieve en kritische versie die ze was. Dit namelijk in de vorm van het kwaliteitsdenken (IKZ of Integrale KwaliteitsZorg). Deze beklemtoont heel sterk hoe een organisatiedenken (visie en missie) maakt welke organisatievorm tot stand komt (plan, strategieën, structuur, leiding) en zo bepalend is voor het organisatiehandelen en realiteit (aanbod en vraag, performantie en resultaat : mate van kwaliteit). Concreet vertaald kan dit op gezinsniveau de vorm aannemen van een opvoedingsdenken, een opvoedingsomgeving en een opvoedingshandelen die in elkaars verlengde liggen, uit elkaar voort komen en op elkaar kunnen worden afgestemd. Zo komt thans de notie van kwaliteit van bestaan in de opvoeding naar voor. Ze gaat samen met een persoonsgerichte ondersteuningsmethodiek en -systeem.

Op basis van het kritisch denken ontstond het bewustzijn van het maatschappelijk denken of model dat veelal onbewust aan de basis lag van opvoeding. Vanuit dit bewustzijn kon geopteerd voor een ander maatschappelijk denken of model om vorm te geven aan opvoeding. Zo kwam men achter een aanwezige autoritaire machtsopstelling vanuit een volwassene perspectief met assimileren als proces. Door te opteren voor het tegenovergestelde hiervan kwam men tot een democratische egale opstelling vanuit een kindperspectief met participatie als proces. Zo ontstond een emancipatorische opvoeding. Opvoeding moest maatschappelijk bevrijdend en ontvoogdend werken met het kind in het centrum. Door op een egale wijze met het kind om te gaan moest ruimte geboden aan zelfontplooiing van het kind met respect voor zijn eigenheid. Dit om zo te komen tot groeiende zelfverantwoordelijkheid en zelfbepaling van het kind en minimaal een gedeelde verantwoordelijkheid. Zo deed het maatschappelijk denken en model haar intrede in de opvoeding naast het tot dan medisch en ontwikkelingsdenken en -model. Het medisch model met vastliggende aanleg- of genetische factoren, het ontwikkelingsmodel met bewuste beïnvloedingsfactoren en het maatschappelijk model met veelal onbewuste machts- en drukingsfactoren.

De bekende historicus Harari legt sterk de nadruk op ons krachtig vermogen om verhalen uit te denken die maken dat de wereld die we ervaren een constructie is. Dit

maakt tegelijk dat we de werkelijkheid voor ons kunnen veranderen door onze verhalen erover te veranderen. Dit betekent dat de wereld zoals ze is zo niet hoeft te zijn, omdat ze gevormd is door onze ideeën en verhalen.

Voor kinderen is het gemakkelijker hiervan los te komen, voor ons lijkt de orde der dingen onveranderlijk omdat we steeds weer op dezelfde manier denken en gevangen zitten in overtuigingen die we overnamen van volwassenen voor ons.

Belangrijk is ons zonnodig los te maken van bepaalde opvattingen en ruimte en vrijheid te creëren om de keuze te maken met welke verhalen verder te gaan en welke we willen veranderen.

Dit alles legt Harari uit voor volwassenen in zijn werk '*Sapiens*' en voor kinderen in zijn werk '*Hoe wij het machtigste dier op aarde werden*'.

Zo kan losgekomen van collectieve eenvormige ideeën zoals in de kritische filosofie of van meer persoonlijke en kleinschalige onderscheiden verhalen zoals in de (de)-constructieve filosofie.

" Chaostheorie en -filosofie, post-modernisme, '(de)constructieve filosofie' en afgeleide cognitieve psychologie en sociologie

Deze denkrichting omvat het individueel constructivisme en sociaal constructionisme. Deze maken duidelijk welke representatieve voorstellingen individuen en groepen maken van de hun omringende levensrealiteit, zonder dat deze voorstellingen samenvallen met de realiteit. Het zijn constructies welke ze aanwenden in hun dagelijks denken en handelen. Deze denkrichting biedt je heel wat mogelijkheden voor een verandering op voorstellingsniveau. Bijvoorbeeld, door zo gewenst een ander verhaal voor je leven te zoeken en te formuleren, door een ander benoemen en verklaren van iets, door uit iets dingen weg te laten of te halen en er andere aan toe te voegen, door andere herinneringen en fantasieën in je te activeren, door te kijken vanuit een ander perspectief (bijvoorbeeld, mannelijk, vrouwelijk, genderneutraal, ...). Deze denkrichting maakt duidelijk hoe iemand door anders te kijken naar dingen in zijn leven en ze anders te verklaren, tot verandering kan komen. Ze biedt ook ruimte aan toeval, non-lineariteit, eigenheid, identiteit en diversiteit, om ruimte te creëren in een omgeving die veelal remmend of verstikkend werkt door gebrek aan ruimte. Zo kan je ontdekken dat, bijvoorbeeld, dat alles in je leven competitie is. Tot je ontdekt dat competitie doordrenkt is van mannelijkheid en je wat je in je leven drijft meer door vrouwelijkheid wil doordrenken en je zo

meer coöperatie op de voorgrond wil laten komen. Zo kan je ontdekken dat je voorstelling van een kind doordrenkt is met onzelfstandigheid en je je kindvoorstelling van competentie ontwikkeling wil doordrenken, zodat je stapsgewijs leer- en oefenkansen voor je kind creëert.

In samenhang met deze filosofische stroming heeft zich het complexiteitsdenken ontwikkeld en worden realiteiten benaderd als complexe adaptieve of co-evolutive systemen, waarin reductie zoveel mogelijk wordt vermeden. Complex verwijst naar een groot aantal zeer diverse afzonderlijke delen die met elkaar verbonden zijn. Adaptief verwijst naar de aanpasbaarheid en het leren uit ervaringen. Systeem geeft een netwerk aan van tot een geheel verbonden delen. Elk van deze complexe adaptieve systemen zijn ingebed in weer andere adaptieve systemen. Deze systemen worden ook wel complex co-evoluerende systemen genoemd omwille van hun veranderlijkheid op basis van leerervaringen.

" Holistisch denken, globaal denken en afgeleide holistische en inclusieve psychologie en sociologie

In het hedendaags denken is er een belangrijke verschuiving van een categoriaal denken naar een alomvattend denken, om uiteindelijk uit te monden in een integratie van beiden. Het gaat om een holistisch en integratief denken waarin plaats is voor alles wat is of mogelijk is. Hierbij is er aandacht voor het verbonden zijn van alles. Waar in vorige denkrichtingen alles één was en nadien uiteenviel in verschillende categorieën en tegenstellingen, staat nu wat verbonden is centraal. Niet om het allemaal onder één noemer te krijgen maar om de diversiteit en meerdimensionaliteit, onder meer in de vorm van gelaagdheid en verband, plaats en ruimte te geven en om het effect of de consequentie van het één op al het andere in beeld te brengen. Zo ontstaat een geheel dat meer is dan de som van de delen, delen die met elkaar verbonden zijn. Niet om weer eens de zoveelste constructie te bekijken, maar om in een structuur en kader alle mogelijke constructies te combineren of dit toe te laten. Waarbij de werkelijkheid vanuit zoveel mogelijk perspectieven en diverse invalshoeken wordt benaderd om alles samen te brengen en waarbij verschillen of tegenstellingen hun plaats krijgen. Zodat duurzaamheid ontstaat en bij voorbaat reële en potentiële inclusie mogelijk worden. Zo wordt een ruimte- en tijdsdimensie naast andere mogelijke dimensies samengebracht. Zo is er aandacht voor alle actoren, niet enkel individuen en

andere levende wezens, maar ook dingen, toestanden en processen. Grenzen worden hierbij verlegd, maar tegelijk mogelijk en gerespecteerd, zodat integriteit en veranderbaarheid mogelijk worden. Hierbij komt niet zozeer de nadruk te liggen op het statische, zoals iets is, maar op het dynamische, zoals iets verloopt. Van het factoriële verschuift de aandacht naar het procesmatige. Van waarrond iets draait verschuift de aandacht naar waarrond iets kan draaien. Bijvoorbeeld, van productie en groei naar bewoonbaarheid en leefbaarheid. Diverse schaalgrootten en diverse schaaldimensies komen hier tegelijk aan bod. De interactie tussen hen is geen kwestie van min, of plus, maar eerder een kwestie van delen en vermenigvuldigen. Interconnectie en circulariteit met respect voor voldoende ruimte en openheid staan centraal, zonder zover te gaan van een mogelijk te dwingende verbondenheid met als keerzijde een te kwetsbare onderlinge afhankelijkheid. Het is meer een nabij komen met respect voor ieders eigenheid, zodat een bewuste relatie en omgang mogelijk wordt, druk en weerstand kunnen opgeheven en een verbindend proces kan krijgen voor een optimale omgang. Zo is er in het denken en handelen van individuen en groepen aandacht voor meerdere kwaliteiten en voor een vermeerderen van de kwaliteit van de kwaliteiten en dit van bij de aanvang. Dit maakt dat tegelijk alles en iedereen op elkaar betrokken raakt en tegelijk heel wat in beweging komt. Zo dient zich een vloeibare gemeenschap aan waarin kan

gesproken over vloeibare tijden, zoals verwoord in de sociologie. Eenduidige categorieën, normen, waarden, routines en zijnswijzen deemsteren weg en vervloeien. Tegelijk bestaat het gevaar dat dit heel wat onzekerheid doet ontstaan. De eenheid en continuïteit ontbreken voor vaste patronen, het verleden bepaalt niet langer de toekomst, niets is vast of zeker, voortdurend dienen zich keuzes aan en andere routes en tendensen. Hierdoor komt alles en ieder op zich te staan in een paradoxale globalisering als omgevende mantel. Alles en iedereen in zijn uniek zijn, zonder druk of dominantie, maar als betekenisvolle en waardevolle verzameling met zelfgekozen en -gewenste connecties. Hierbij zichzelf niet definiërend vanuit definities van anderen en omgeving, maar zich definiërend vanuit eigen definities. Of zichzelf niet vergelijkend met anderen of zich situerend ten opzichte van anderen om zijn eigen identiteit te achterhalen. Maar zoekend in zichzelf om zijn identiteit op te bouwen. Dit betekent dat niet anderen, of via anderen wordt bepaald wie je bent, maar dat jijzelf of via jezelf wordt bepaald wie je bent. In onderzoek ligt de nadruk steeds minder op analyse met een uiteenrafelen om te ontrafelen, maar steeds meer op synthese, het samenvoegen en het benaderen van gehelen die tot nieuwe inzichten leiden. Pas als het hele plaatje bekeken wordt, wordt alles meer duidelijk in zijn connectie en interactie.

Hedendaagse pedagogische denkers als Philippe Meirieu

en Klaus Mollenhauer pleiten vandaag ervoor in de pedagogiek opnieuw alles samen te brengen : niet alleen persoonlijke ervaringskennis en de filosofische reflectie hierop, maar ook kennis uit veelal fragmentair wetenschappelijk onderzoek, bijvoorbeeld met een psychologische of sociologische invalshoek.

Zo wordt er onder meer gesproken over ecologische pedagogiek, waarbij onder meer individuele emotionele en gedragsproblemen gelinkt worden aan de omgeving en er aandacht is voor de invloed van de omgeving op het opvoeder-zijn. Vier kernwaarden staan hierin centraal : verbinden, verbeelden, vertrouwen en verantwoordelijkheid. Alles wordt gezien als een netwerk van met elkaar verbonden elementen, systemen en processen.

De denker in je

Vind je iets van je eigen denken hierin terug ? Kan je je eigen denken hierdoor beter begrijpen ? Vind je inspiratie voor je denken ? Kan je hiervan iets aan je eigen denken toevoegen ? Misschien zit je denken ondertussen reeds op een ander spoor ? Kan je je eigen denken beter situeren tussen aanwezige denkstromingen ? Kan je je eigen denken beter oriënteren ?

Filosofische denkers over opvoeding

Doorheen de historiek van de filosofie zijn er denkers geweest die zich specifiek toelegden op opvoeding. Twee lieten zich door hun opvoedkundige ideeën opmerken die nog relevant zijn voor vandaag. Het zijn Rousseau en von Humboldt, beiden te situeren in de tijd van de Verlichting. Ze worden vaak aanzien als basisleggers van de filosofie van de opvoeding. Ze gingen de actuele denkingen vooraf die hiervoor reeds werden beschreven. Rousseau zag dat in de opvoeding vooral aandacht en zorg moest besteed aan het kind als mens. Het grootste gevaar kwam van de omgeving en de cultuur die dit proces van menswording en identiteitsvorming gemakkelijk verstoorden. Ze beperkten de vrijheid van het kind om alles zelf te ontdekken en ervaren. Het inspireerde latere pedagogen, zoals Montessori en Fröbel, met hun nadruk op de zelfactiviteit van het kind in ontwikkeling. Voor Rousseau was de natuur heilzaam voor het kind, maar niet de maatschappij.

von Humbolt legde de nadruk op aandacht en zorg voor de vorming van de volledige mens gesitueerd in een allomvattende culturele wereld waarvoor ook aandacht, omdat die net kansen bood. Hij hanteert hiervoor het begrip *Bildung* zowel gericht op innerlijke ontplooiing als op culturele vorming. De individuele groei moest leiden tot meer menselijkheid. Het uiteindelijke doel was humaniteit voor iedereen, als deel van de mensheid. *Bildung*

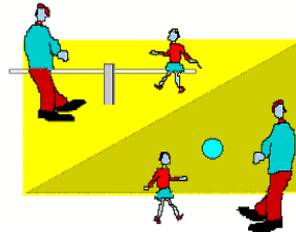
betekent het ontwikkelen van denkvaardigheden en persoonlijkheid, nodig om om te gaan met de huidige complexe wereld, net als met de toekomstige onbekende wereld.

Voor Rousseau ging het om zelfvorming waarvoor alle vrijheid te krijgen zonder maatschappelijke stoorzenders. Voor von Humbolt ging het om algemene humane vorming die toeliet bij te dragen aan de gezamenlijke mensheid. Voor de eerste ging het om een weg van, voor de tweede om een op weg naar. Voor beiden stond de individuele zelfontplooiing centraal, met ofwel de nodige ruimte hiervoor, ofwel de nodige kansen hiertoe.

In navolging van Kant die het belang van opvoeding beklemtoonde voor menswording - alleen mens worden door opvoeding -, komt Gotthilf Salzmann tot de overtuiging dat de opvoeder zichzelf moet opvoeden om anderen te kunnen opvoeden. Loopt de opvoeding mank, dan moet de opvoeder de reden in de eerste plaats in zichzelf zoeken. Opvoeden is voor hem meer dan alleen het creëren van een kindvriendelijke leef- en belevingsruimte, het betekent ook de zelfopvoeding van de opvoeder. Salzmann wordt beschouwd als een van de pioniers van de pedagogiek van het kind waarin hij zich richt op het kind en zijn ontwikkelingskenmerken.

Ook actueel speelt in het huidig filosofisch denken van de bekende Hannah Arendt het begrip *bildung* een betekenisvolle rol. In opvoeding en onderwijs zou het kind moeten worden geïntroduceerd in de continuïteit van het verleden. Tegelijk zou het de mogelijkheid moeten krijgen zelf inhoud en vorm te geven aan een eigen toekomst. Hiertoe zou het kind moeten opgenomen worden in de wereld, zonder te verwachten alles zelf uit te zoeken. Tegelijk zou het kind de nodige ruimte en kansen moeten gegeven worden iets nieuws te zoeken om bij te dragen aan een gemeenschappelijke wereld.

Functionele en intentionele benadering als ouder



Als kind kan je tot ontwikkeling komen in de spontane alledaagse omgang met je ouders.

Soms is een meer doordachte en gerichte omgang nodig.

De functionele benadering als ouder houdt in het op de voorgrond plaatsen van de spontane omgang ouder-kind als twee personen die in relatie staan tot elkaar en met elkaar samenleven.

In deze relationele interactie worden als natuurlijk gevolg kansen geboden zich als kind te ontwikkelen en een menselijk bestaan naar analogie met de volwassen ouder uit te bouwen.

De voornaamste taak van de ouder-opvoeder is te werken aan de kwaliteit van dit relationeel samenleven. Zowel ouder als kind dragen actief bij tot dit relationeel gebeuren.

Niet-intentioneel gaat in de dagelijkse vanzelfsprekende omgang veel uit van de volwassene(n) en automatisch, onopzettelijk wordt veel door het kind opgenomen.

Door de dagdagelijkse beslommeringen komt dit relationele nogal eens op de tocht te staan. Er is geen aandacht, tijd of energie voor.

Hierdoor loopt de kwaliteit van de relatie gevaar omdat ze niet gevoed wordt door samen ervaringen. Ouder en kind komen tegenover elkaar te staan in een conflict, waardoor er minder geneigdheid is tot samenhang.

Een kind is nochtans spontaan geneigd erg veel moeite te doen voor een veilige en groeibevorderende relatie. Dit onder meer door zijn gevoel niet zelfstandig te kunnen functioneren en nood te hebben aan die volwassenen.

Naast de kansen die het samenleven inhoudt, biedt het ook een draagvlak wanneer er tegenstelling is en conflict dreigt. Vanuit de relatie en omwille van de relatie worden gemakkelijker stappen naar elkaar toe gedaan.

Vandaar de noodzaak het relationele te voeden door er aandacht, tijd en energie aan te besteden. Dit kan door prettige dingen samen te ondernemen, of door iets als een gezamenlijke uitdaging en opdracht op te pakken. Zo kan de emotionele band versterkt. Het voelen voor en

houden van elkaar worden tastbaar. Dit levert krediet voor moeilijkere momenten.

Typend ouderhandelen voor de functionele benadering is :

Op een open wijze met je kind praten.

Gewoon en spontaan met je kind omgaan.

Een goede omgang met je kind nastreven.

Samenleven met je kind waaruit spontaan ontwikkeling voortvloeit.

Vrolijkheid en humor uiten.

Zo met je kind omgaan dat ontwikkeling een natuurlijk uitvloeisel is.

Gewoonten en gebruiken als vanzelfsprekende gedragsvormen aanreiken.

Jezelf zijn als volwassene als waardevol model voor je kind.

Een functionele benadering is vooral bruikbaar:

Zo de ontwikkeling van het kind zonder problemen verloopt.

Zo het kind niet voortdurend situaties uitprobeert.

Zo het kind vanuit zichzelf spontaan geneigd is tot interactie en groei.

De intentionele benadering als ouder houdt in intentioneel en doelbewust als opvoeder handelen tegenover het kind.

Vanuit eigen inzichten over het doel van opvoeding en de eigen plaats van je als ouder hierin, worden bewust en gericht opvoedingsmiddelen aangewend waarvan je denkt dat ze doelmatig zijn.

Deze doordachte en opgezette ontwikkelingsbevorderende wijze van opvoeden is meer wenselijk zo de ontwikkeling van het kind minder vlot verloopt en dreigt vast te lopen.

Uit het gedrag van het kind tracht je op te maken aan welke specifieke relatie, aan welk klimaat en aan welke aangepaste situaties het kind behoefte heeft om zijn ontwikkeling vlot te krijgen.

Het bewust en doordachte komen hier in de plaats van het spontane en vanzelfsprekende, of vullen het aan. Dit omdat momenteel en voor dit of dat aspect, wat er is niet volstaat.

Typerend ouderhandelen voor de intentionele benadering is :

Concrete verwachtingen formuleren naar het kind toe.

Het kind het onderscheid bij brengen tussen gewenst en ongewenst gedrag.

Regels consequent toepassen.

Praten met het kind bij het opstellen van gedragsregels.

Visueel maken van verwachtingen, onder ander in tekeningen.

Voorzien in nodige orde en regelmaat.

Het kind voorbereiden op moeilijke gedragssituaties.

Systematisch en intentioneel ontwikkelingsgericht met het kind omgaan.

Met het kind zoveel mogelijk van te voren organiseren.

Onprettig gedrag voor het kind combineren met prettig gedrag.

Hoogte nemen van de eigenheid van het kind en hiermee rekening houden in de omgang met het kind.

Wat je aanbiedt bijsturen in functie van het kind.

Reflecteren over het verloop van de opvoeding en op basis hiervan je handelen als ouder (bij)sturen.

Een intentionele benadering is vooral bruikbaar:

Zo de ontwikkeling van het kind dreigt vast te lopen.

Zo spontane omgang en opvoeding niet volstaan.

Zo ontwikkeling van het kind een specifieke omgang vraagt.

De functionele en intentionele benadering kunnen elkaar aanvullen en ondersteunen. Functioneel waar mogelijk, intentioneel waar nodig.

Ouder van een kind worden doe je op een bepaald moment. Je kan alles vooraf overdenken en vastleggen wat en hoe je wil zijn en wil doen. Je kan het ook laten gebeuren en met je aanwezige gedachten en reacties trachten je kind tot ontwikkeling te brengen. Vanuit opgedane ervaring in de omgang met je kind kan je stilaan in je opstelling en rol als ouder groeien.

Evenwel kan je ervaren dat dit niet volstaat. Je zal dan trachten uitzoeken en bedenken hoe beter en gericht te reageren. Je zal de realiteit van je kind beter trachten in te schatten en meer uitzoeken waar je heen wil of moet en hoe op welke wijze dit te kunnen doen. Het onbedoeld opvoeden wordt dan aangevuld met bedoeld opzettelijk opvoeden.

De emotionele relatie kan dan best zoveel mogelijk gevrijwaard worden en gevoed. Wat nu als moeilijkheid en probleem in de omgang overkomt, kan dan door een meer bewuste en gerichte interactie verholpen worden. Het verschijnt dan meer als aandachts- en zorgpunt vanuit wat het kind nodig heeft om tot verdere ontwikkeling te komen.

Het zal dan niet langer de goede relatie belasten of er voor in de weg staan. Eerder zal de relatie het draagvlak worden waarbinnen een meer bewuste en gerichte omgang moet mogelijk worden.

Vooraf onzekere en hoger opgeleide ouders zijn vaak geneigd van bij de aanvang te kiezen voor een intentionele benadering. Zo willen ze zich van bij het begin van meer zicht en meer controle op het opvoedingsgebeuren verzekeren. We leven inderdaad in een tijd waarin we meer kwaliteit willen en verwachten.

Enig risico is evenwel dat door de erg bewuste en gerichte benadering de kansen verloren gaan aanwezig in een meer spontane en open omgang. Ook kan er overdreven worden in de doelbewuste en –gerichte benadering, waardoor verstarring kan optreden. Alles wat afwijkt van het (zelf)gekozen pad wordt dan gemakkelijk als probleem geduid. Op die manier wordt men eerder geconfronteerd met de keerzijde van de intentionele benadering.

Globaal genomen kan vastgesteld worden dat er in de westerse cultuur in tegenstelling tot niet-westerse meer traditionele culturen een verschuiving is van een functioneel opvoedingspatroon naar een intentioneel opvoedingspatroon. Dit houdt gelijke tred met de toename van studie en onderzoek naar opvoedingsprocessen. Het

kind dreigt hierdoor van subject in de opvoeding gereduceerd te worden tot object van de opvoeding. Iets wat over het algemeen in het onderwijs kan vastgesteld worden, waar alles meer intentioneel verloopt. Met concrete einddoelstellingen en een planmatig handelen.

Het functioneel denken moet er dan misschien voor zorgen niet helemaal in de intentionele tegenpool terecht te komen. Dit door het kind voldoende ruimte en kansen te blijven bieden de opvoedingsomgeving, -interactie en -klimaat mee inhoud en vorm te geven. Dit door zijn inbreng en aandeel niet te veronachtzamen. Als ouder ontwikkel je jezelf mee aan je kind, zoals ook je kind zich ontwikkelt aan je als ouder. In onderlinge dialoog en interactie.

Getuigenis *Emma, moeder van Thomas (3,5 jaar) en Zita (1,5 jaar), ziet het de laatste tijd niet meer zo zitten. De slaapproblemen van Zita houden haar erg bezig. De aandacht die ze aan Zita besteed wordt door Thomas niet in dank afgenomen. De laatste tijd komt ook hij 's nachts mee in het ouderlijk bed liggen.*

Victor, vader van Thomas en Zita, begrijpt het nog minder. Tot hiertoe was het hen beide als ouder goed gelukt, zonder noemenswaardige problemen. Liefst zou hij terug willen naar voorheen, waarbij alles spontaan als vanzelf verliep. Emma vraagt zich af of de slaapproblemen van

beide kinderen niet wijzen op een andere aanpak die beide nodig hebben.

Emma is sedert kort beroepsmatig terug aan de slag gegaan. Het vertaalt zich in veel uithuizigheid en de kinderen die van 's morgens tot 's avonds respectievelijk op school en in het kinderdagverblijf hun mama moeten missen. Misschien is de overgang te bruusk. Misschien moet één van hen overwegen deeltijds te werken voor een tijdje zo dat de kinderen minder de ouderlijke zorg moeten missen.

Zo vragen Emma en Victor zich af of ze mogen vragen dat hun kinderen moeten leren overdag zonder hun ouders te kunnen, ofwel of ze moeten rekening houden met de realiteit dat dit momenteel te veel gevraagd is voor hun kinderen omdat dit hun draagkracht blijkbaar overschrijdt.

Victor herinnert zich als kind lang last te hebben gehad met bedwateren, mede als gevolg van de steeds wisselende zorg die hij thuis kreeg. Dit wil hij hun kinderen onthouden. Zijn ouders hielden toen geen rekening met zijn draagvermogen. Dit wil hij nu wel, mede omdat hij merkt dat blijkbaar in zijn familie kinderen redelijk veel behoefte hebben aan ouderlijke zorg en moeilijk om kunnen met veranderingen hierin.

De spanningen die er nu zijn omdat de kinderen niet in hun bed willen blijven, willen Emma en Victor zo snel mogelijk ombuigen naar een minder afstandscheppende situatie. Door meer ouderlijke zorg overdag aan hun kinderen te besteden hopen ze dat de slaapproblemen zullen verdwijnen. Mede hopen ze dat dit de toenemende spanningsvolle verhouding met hun kinderen zal weten ombuigen. Zodat alles weer meer spontaan en als vanzelfsprekend kan verlopen.

Misschien, vinden zij, moeten ze in het weekend verloren samenmomenten trachten te compenseren. Iets prettig en ontspannends doen samen, zodat ze emotionele band weer kan aangehaald worden.

Stip, zo je wil, in deze getuigenis functionele en intentionele elementen van de ouderbenadering aan.

Gebruik van druk en afstand



Wanneer je niet de gewenste reactie bekomt, ben je gemakkelijk geneigd naar druk en afstand te grijpen.

Wat is je kans op succes ?

Als opvoeder kan je vaststellen dat je gemakkelijk grijpt naar druk en afstand om iets te bereiken of je invloed te laten gelden. Vooral als je grenzen wil aangeven en je niet onmiddellijk gehoor krijgt, ben je geneigd de druk op te voeren en de afstand tot je kind te vergroten.

Intuitief merk je dat er iets niet klopt. Ofwel reageert je kind toch niet, ofwel is de prijs voor je om het te halen vrij groot. Er moet iets aan de hand zijn, zodat druk en afstand niet altijd naar behoren resultaat geven. Hoe zit het in feite hiermee ?

Hoe zit het in feite hiermee ?



**Zou juist minder druk en meer nabijheid niet beter werken ?
Wanneer meer of minder druk, wanneer meer of minder afstand ?
Kan je druk en afstand wel blijven opvoeren ? Hoe dit voorkomen ?**

Als opvoeder kan je merken dat als je de druk tegenover je kind opvoert, gemakkelijk ook de afstand toeneemt. Dit laatste vind je meestal niet zo prettig, maar maakt het je soms gemakkelijker om de druk te kunnen opvoeren. Anderzijds kan je merken dat als je de druk vermindert, gemakkelijk ook meer nabijheid ontstaat of mogelijk wordt. Dit laatste vind je prettig, maar het maakt soms dat je het opgeeft nog druk uit te oefenen omwille van de gewenste nabijheid. Het lijkt bijna alsof de hoeveelheid druk en nabijheid gelijk blijft, alsof er een automatische regeling is. Neemt druk toe dan neemt nabijheid af, neemt druk af dan neemt nabijheid toe.

Het kan helpen twee dingen uit elkaar te houden : enerzijds de mate van druk, anderzijds de mate van afstand. Je kan ze als twee constanten telkens in je handelen opmerken. Elk van deze gedragsconstanten is op een as te situeren naargelang de mate waarin aanwezig.

Zo is er enerzijds de onpersoonlijke-rationele as met druk aan de ene zijde en toegeeflijkheid aan de andere zijde. Het gaat om de mate van het voor het zeggen (willen) hebben of de mate van volgzaamheid en toegeeflijkheid.

Zo is er anderzijds de persoonlijke-emotionele as met afstand aan de ene zijde en nabijheid aan de andere zijde. Het gaat om de mate van liefde en genegenheid of de

mate van tekort of afwezigheid hieraan of althans meestal in de expressie en het laten blijken hiervan, voor kortere of langere duur.

Via elk van deze assen kan je komen tot een zekere invloed. Het gekke is dat je in het ene geval uitkomt op een **afgedwongen invloed** van jezelf. In het ander geval kan het een **spontane invloed** zijn die de ander je toekent. Bij een afgedwongen invloed maak je gebruik van je **toege-eigende macht**, bij spontane invloed kan je genieten van je **verworven gezag**.

Om het proces te onderkennen van hoe invloed in bepaalde situaties te kunnen afdwingen en hoe invloed te bekomen door gebruik te maken van de druk-as en de afstandsas, kan verwezen naar een aantal wetmatigheden :

In de regel kan eenvoudig het volgende vastgesteld, iets wat je zelf ook kan ervaren :

- . dat naarmate je druk op iemand toeneemt je meer afgedwongen invloed hebt,
- . dat naarmate je druk op iemand afneemt je meer spontane invloed hebt,

- . dat naarmate je nabijheid tegenover iemand afneemt en je relatie koeler wordt je meer invloed zult moeten afdwingen,

- . dat naarmate je afstand afneemt en je relatie warmer wordt je meer spontane invloed zult verwerven.
- . dat naarmate je druk toeneemt de nabijheid afneemt en dus de spontane invloed wordt tot afgedwongen invloed
- . dat naarmate je druk afneemt de nabijheid toeneemt en dus de afgedwongen invloed wordt tot spontane invloed.
- . dat naarmate de afstand afneemt de druk afneemt en dus de afgedwongen invloed wordt tot spontane invloed
- . dat naarmate de afstand toeneemt de druk toeneemt en dus de spontane invloed wordt tot gedwongen invloed.

Dus druk en afstand nemen vaak samen toe en maken dat spontane invloed snel verwordt tot noodzakelijk afgedwongen invloed.

Dus druk en afstand nemen vaak samen af en maken dat gedwongen invloed snel overgaat in gekozen spontane invloed.

De keuze is dus voor zo gering mogelijke druk en zo gering mogelijke afstand zodat de spontane invloed uitgesproken is en de afgedwongen invloed niet nodig is. Het alternatief is weinig spontane invloed ervaren die je

noopt tot afgedwongen invloed die je brengt tot veel druk en tot veel afstand.

De geringe druk is best combineerbaar met geringe afstand : doordat je precies hoogte hebt van de concrete situatie kan je er met geringe druk op inspelen.

Grote druk is vaak nodig bij grote afstand : doordat je geen precieze hoogte hebt van de concrete situatie moet je veel druk inzetten om iets te bereiken.

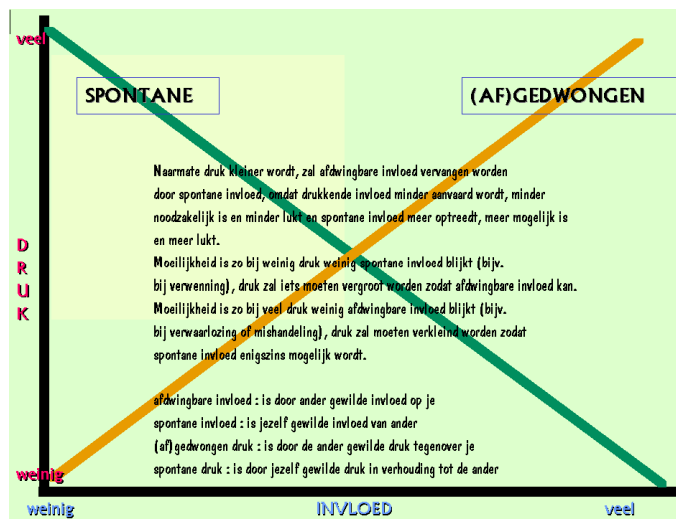
Geringe druk en geringe afstand wil niet zozeer zeggen een horizontale relatie. Wel een **betrokken aanvaardende, responsieve tweerichtingsrelatie** waarin men de jongere omringt met de nodige begeleiding. Van een 'bevelcultuur' kan dan de overstap gemaakt worden naar een 'respectcultuur'. Gelet kan hierbij worden op de cultuur waarmee de jongere(n) meer vertrouwd is en de nodige tijd die vereist is om tot verandering te komen. Gelet kan ook worden op druk te vervangen door structuur en houvast en toegeeflijkheid te vervangen door autonomie en ruimte.

Soms zal toch gekozen moeten worden voor druk zo uitnodiging niet werkt. In dit geval kan er best over gewaakt worden dat er zoveel mogelijk nabijheid blijft. Zo kan druk uitgeoefend worden op het gedrag om het al of niet te vertonen en kan nabijheid betracht met de persoon

van het kind om mee te werken en aanspreekbaar te blijven. Zo kan je achter je kind blijven staan terwijl je afstand neemt van zijn gedrag. Zo kan je de persoon zacht en positief aanpakken terwijl je strikt en afwijzend bent tegenover zijn gedrag. Druk en afstand hebben dan eerder te maken met het gedrag van de jongere, dan met de jongere zelf. Je oefent druk uit op het gedrag van de jongere waarvan je afstand neemt, maar blijft uitnodigend en communicatief naar de jongere met wie je nabijheid zoekt. Het is het gedrag dat voor je niet kan of dat je niet wil, het is niet de jongere die voor je niet kan of die je niet wil.

Deze verbanden tussen druk, afstand en invloed of drukarm, nabijheid en invloed gelden niet zo de druk te extreem of te gering is, of de afstand te groot of te klein is. De druk is dan regelrechte dwang of *laisser-faire*, de afstand is dan isolatie of symbiose. Noch de afgedwongen invloed, noch de spontane invloed zullen dan optreden. Geen enkele invloed zal dan nog merkbaar zijn bij te veel druk of te weinig, bij te veel afstand of te weinig. Een gezonde druk of passend inspelen, een gezonde afstand of nabijheid kunnen dan een optimale toestand inhouden voor invloed.





Gedoseerde omgang



Een gedoseerde omgang met situaties en problemen,

en met jezelf, anderen, je relatie, de context en je voorstellingen in die situaties en met die problemen,

biedt een kans op meer zelfregulatie.

Naar het centrum toe

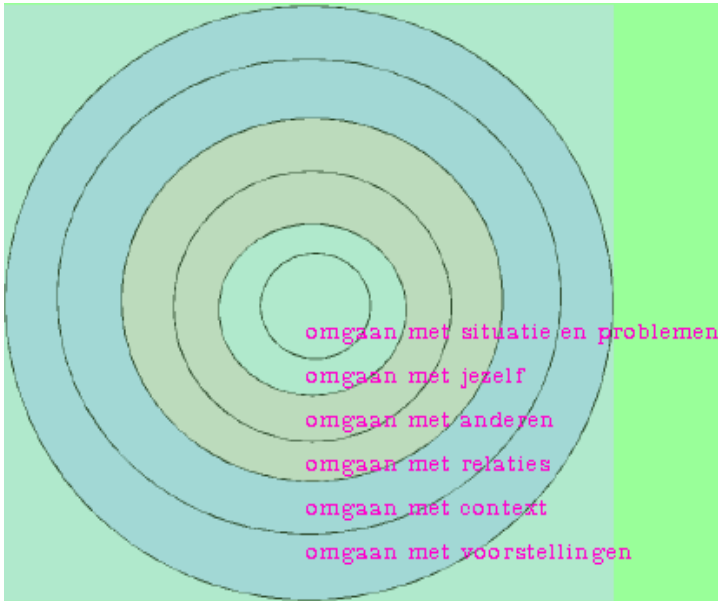
Voortdurend wordt in de samenleving naar een omgang gezocht die zich situeert aan het uiteinde van een schaal. Verwacht wordt iets totaal weg te laten, of er wordt verwacht iets in uitgesproken mate te vertonen, liefst zo perfect mogelijk. Het draait dan rond het een of het ander extreem. Iets helemaal niet, of iets helemaal wel.

Slechts meer recent is er aandacht voor een omgang die zich rond het centrum situeert. Extremen worden vermeden, het centrum wordt opgezocht, dit is waar het rond komt te draaien. Iets is op een gedoseerde wijze aanwezig afhankelijk van de situatie en van zichzelf. Zo kan een dynamisch evenwicht worden bereikt: niets wordt uitgesloten, niets gaat helemaal overheersen. Zo is er meer kans op stabiliteit en is er minder risico op een weerbots. Er wordt gestreefd naar hoe iets in voldoende mate aanwezig kan zijn. Niet het uitzonderlijke staat in het centrum, maar het frequent haalbare. Dit verhoogt de kans op waarmaken en vermindert de druk. Tegelijk blijven meer energie en middelen, meer tijd en ruimte beschikbaar. Door het centrum voorop te stellen is er plaats voor het andere, plaats voor meer dan een element of facet.

Gebieden waarop van toepassing

Op een aantal gebieden kan naar een gedoseerde omgang worden toegewerkt. In de praktijk zal veelal vastgesteld kunnen worden dat een of meerdere gebieden ofwel helemaal geen aandacht krijgen of erg negatieve, ofwel erg extreem aandacht krijgen. Zodat iemand er in het laatste geval helemaal op gefocust raakt en mogelijk helemaal door wordt gedomineerd.

Deze gebieden gaan van heel concreet hier en nu naar meer algemeen contextueel en ideëel. Ze kunnen voorgesteld als concentrische gebieden rond wat hier en nu aan de orde is.



Zo krijg je niet alleen te maken met een concrete situatie of een specifiek probleem, maar krijg je ook te maken met jezelf in die situatie of met dit probleem. Ook is vaak ook iemand anders betrokken in de situatie of het probleem en heb je met hem of haar een bepaalde relatie. De situatie of het probleem zal verder ook gesitueerd zijn in een bepaalde context en er zullen ook algemeen gel-

dende voorstellingen er rond in het spel zijn. Dit betekent dat je niet alleen met een situatie of probleem moet omgaan, maar ook met jezelf, met anderen, je relatie tot hen, de aanwezige context en geldende ideeën in deze situatie. Door hier te streven naar een gedoseerde omgang rond het centrum in plaats van de gebruikelijke extreme gepolariseerde omgang, kan dit een zeker voordeel opleveren, ook wat het samenspel betreft van de verschillende deelgebieden.

Gedoseerde omgang

Omgaan met situatie en problemen: vaak spelen vaste patronen om een situatie of probleem te zien en erop te reageren door. Vaak ook pin je je vast aan een bepaalde omgang en oplossing die je in gedachten geformuleerd hebt voor jezelf. Zo en niet anders. Zo is er weinig plaats om op andere wijzen naar een situatie of probleem te kijken. Vaak ook wordt een situatie of probleem niet goed waargenomen en eenzijdig geïnterpreteerd. Frequent ontbreken doelen waar heen te willen en wordt weinig tijd en energie gestopt in het bedenken van meerdere manieren om deze doelen te bereiken. Het evalueren en selecteren van een doel en een manier om het te bereiken wordt nogal eens overgeslagen. Tijdens de uitvoering ervan wordt weinig soepelheid behouden om op basis van de realiteit en opgedane ervaringen iets gewijzigd voorop te stellen en zo nodig anders aan te pakken. Integendeel draait het vaak rond absolute principes of

zwart-wit oplossingen, maar wordt weinig rekening gehouden met wat er leeft of met de nodige speelruimte. Niet wat in het centrum staat of blijkt geeft van een zekere redelijkheid of haalbaarheid krijgt aandacht. Een zeker risico wil je soms helemaal uitsluiten, vandaar het kiezen voor wat gekend en vertrouwd is. Een situatie kan je vaak nooit helemaal onder je controle krijgen en een probleem kan je niet steeds helemaal oplossen, toch is dit vaak dergelijk objectief dat je je stelt, met vaak een overdruk tot gevolg om toch je ultieme doel te bereiken. Hoe meer je dit nastreeft, hoe meer je soms merkt dat het steeds minder realiseerbaar wordt, vooral ook vanwege de reactie en groeiende weerstand van de omgeving. Door meer van het centrum uit te gaan, kan je merken dat er niet alleen problemen zijn, maar dat een en ander reeds aanwezig is wat als oplossing en basis kan dienen om stapsgewijs verdere oplossingen te bereiken.

Omgaan met jezelf: vaak wekt een situatie of probleem bij je gedachten, emoties en behoeften op die zo uitgesproken zijn dat ze het gemakkelijk van je overnemen. Iets zou dan niet anders kunnen gedacht worden, of niet anders kunnen aanvoeld worden, of een andere behoefte zou niet kunnen opduiken. Neen, de situatie of het probleem is zo zoals gedacht, je gevoelen is zo en niet anders en niet te relativieren, en je verlangen en objectief is zo zonder meer. De opgekomen gedachten, gevoelens en behoeften in die situatie of bij dit probleem als maar gedachten, gevoelens en behoeften ervaren, is

dan niet mogelijk. Ze krijgen een realiteitswaarde en vormen de basis en leidraad voor je reactie. Ze hebben een absolute waarde en zijn volledig bepalend voor je reactie in die situatie of tegenover dit probleem. Door ze evenwel minder absoluut en bepalend te ervaren, komt er ruimte voor relativering en voor andere gedachten, gevoelens en behoeften die meer helpend en steunend voor je zijn en die minder dwingend zijn in je reactie tegenover anderen in die situatie of met dit probleem.

Omgaan met anderen: van anderen wordt vaak alle heil verwacht, met een aanklappen tot gevolg, of op anderen wordt vaak neergekeken met een negeren of afwijzen tot gevolg. Door anderen op een meer gematigde wijze te benaderen, ontstaat een gezonde interesse voor anderen. Anderen zijn deels anders, anderen hebben waardevolle kanten. Anderen zijn niet helemaal gelijk aan jezelf en niet alleen maar buitengewoon. Dat ze je in zekere mate aanspreken, maakt hen meer menselijk en dit kan meer centraal voor je komen staan.

Omgaan met relaties: geen afstand houden of geen opgaan in relaties, maar een gezonde afstand en nabijheid met een emotionele veiligheid en zich spontaan weten hechten als steun en basis. Geen afgesloten zijn van communicatie, maar ook geen overweldigd worden door communicatie, kan ruimte bieden voor een evenwichtige relatie. Een relatie met tegelijk plaats voor een zekere leiding, een zeker toelaten, een zeker houden, maar

ook een zeker loslaten, een zeker weerstaan en een zeker aanvechten, die ten goede komt aan de relatie maar ze niet teniet doet gaan.

Omgaan met context: een context die niet uit het oog wordt verloren, maar ook geen context die allesbepalend en dwingend is. Maar een context met zekere randvoorwaarden, waarin zekere doelen worden onderkend, maar met voldoende tijd en ruimte bieden om er op een eigen manier mee rekening te houden. Een context die richting aangeeft en grenzen inhoudt en zo behulpzaam kan zijn om iets te begrijpen en om er binnen te reageren.

Omgaan met voorstellingen: in een situatie of bij een probleem word je geconfronteerd met algemeen geldende overtuigingen en houdingen die in je opduiken als lid van een bepaalde cultuur. Je vindt in het algemeen iets of zo niet kunnen, je vindt dat iets of zo zou moeten zijn. Door minder extreem dit ideële te laten spelen, komt er ruimte voor de pro's en contra's van zulke inschattingen en opstellingen. Zo kan het zinvolle en bruikbare eruit gedistilleerd, zonder te eenzijdig of te ver te gaan. Doordat jij meer ruimte scheidt in je voorstellingen, kunnen ook anderen hiertoe gemakkelijker komen, onder meer door je model staan. Je kijkt naar wat in het centrum met elkaar overlapt en wat je met elkaar deelt en niet wat contrasteert en je verdeelt. De vrijheid die jij

biedt voor het verschil, maakt de kans groter ook meer vrijheid te verwerven.

Zo kan je het gevaar vermijden van overmatige houvast te zoeken. Dit overmatig houvast nastreven gebeurt vooral zo alles wankelt en onvoorspelbaar is in je leven en je omgeving.

Je dreigt dan gemakkelijk op zoek te gaan naar iets dat centraal staat om het geheel te omvatten en vast te houden. Iets dat dan structuur biedt en een netwerk vormt en zorgt voor verbinding. Iets dat tegelijk betekenis en zin geeft, en aangeeft hoe iets past in een zich voorgehouden model als dubbel en af- of weerspiegeling. Iets dat naast betekenis als wat of wie, ook aangeeft hoe te reageren en waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe.

Dit kan concreet een persoon, figuur, idee of verhaal zijn. Zoals in verschillende culturen terug te vinden is.

Dit alles stemt overeen met een centraal cognitief schema met talrijke verbindingen als van een netwerk, dat blijvend geactiveerd wordt en alles ordent en verklaart, en betekenis en zin geeft. Dit schema speelt zich af op de achtergrond om de grenzen aan te geven, maar treedt soms op de voorgrond om een doel of richting aan te geven.

Dit je overmatig vastklampen kan een uitgesproken sta in de weg zijn om andere keuzes te kunnen maken die meer mogelijkheden inhouden en overbrugging toelaten.

Samengevat, door een gedoseerde omgang kom je tot *zelfregulatie* die op verschillende gebieden speelt : *probleemoplossingregulatie* in het omgaan met situaties en problemen; *emotie-, gedachten- en behoeftere regulatie* in het omgaan met jezelf, *agressie- en assertiviteitsregulatie* in het omgaan met anderen, *sociale regulatie* in het omgaan met relaties, *contextregulatie* in het omgaan met de context en *cognitieve regulatie* in het omgaan met voorstellingen.

Uitwerking gedoseerde omgang

Een gedoseerde omgang laat toe meer gradueel en genuanceerd te werk te gaan, waardoor je omgang op een bepaald gebied meer als tool en hulpmiddel kan werken dat meer kansen toelaat op een ander gebied. Ze vormt minder gemakkelijk een sta in de weg of een struikelblok die voortgang belet of die doet mislukken.

Ook staat je gedoseerde omgang model voor anderen in een situatie, waardoor een meer gematigd klimaat en een rustiger vaarwater kan bekomen. Er is minder noodzaak tot polarisatie. Integendeel wordt zo een basis gelegd om elkaar te vinden in het centrum, waardoor meer

elementen en gevoeligheden van je beiden tot hun recht kunnen komen. Je gematigdheid helpt vertrouwen te laten groeien.

Geef voor jezelf aan welke gepolariseerde elementen je in je omgang op welke gebieden kan terugschroeven :

Geef voor jezelf aan welke centrumelementen je in je omgang op welke gebieden kan toevoegen :

Geef aan welke voordelen je deze overgang van gepolariseerde elementen naar centrumelementen op welke gebieden zou kunnen opleveren :

**Gedrag
wordt gedragen**



Gedrag doet zich zo maar niet voor.

Het is stevig onderbouwd met wat voorheen ver-
worven.

Eigen

Via aanleg, opvoeding en eigen ervaring heeft elk van ons stilaan een eigen invulling gegeven aan het wat en hoe van een bepaalde gespreks- en gedragsinteractie. Je kan ze het best achterhalen door iemand te vragen naar zijn begripsinvulling, het wat enerzijds en zijn begripsbeantwoording of gedragsinvulling, het hoe anderzijds. In het Engels het 'knowing-that' en het 'knowing-how' genoemd.

een voorbeeld :

tof zijn is
.....
.....

Er kan gevraagd naar de eerste drie of drie belangrijk(st)e kenmerken die bij iemand opkomen en voor hem of haar gelden.

tof zijn doe ik zo
.....
.....

Ook hier kan er gevraagd naar de eerste drie of drie belangrijk(st)e manieren die bij iemand opkomen en voor hem of haar gelden.

De praktijk wijst uit dat zulke vragen gemakkelijk kunnen beantwoord worden en dat ze een grote relevantie vertonen voor het eigen handelen. Men gebruikt veelal zelf de aangegeven wijzen en men begint zijn handelen zodra kenmerken ontbreken en houdt op zodra kenmerken aanwezig zijn.

Met evenveel gemak kunnen relevante en handelingsgerichte antwoorden geformuleerd voor vriendelijk-zijn (vriendelijk-zijn is ..., vriendelijk-zijn doe ik zo), lief-zijn, ja-zeggen, boos-zijn, niet-akkoord-zijn, kritiek-geven,

nee-zeggen, weigeren, plagen, pesten, niet-plagen, niet- pesten, sterk-zijn, zacht-zijn, stoer-zijn, zwak-zijn, asser- tief-zijn, niet-assertief-zijn, discussiëren, probleemop- lossen, samenwerken, solidariteit, interesse, betrokken- heid, vertrouwen, jongen-zijn, meisje-zijn, kind-zijn, jon- gere-zijn, volwassene-zijn,...

Labelen

Dat we hier zo een precieze en bewuste omschrijving van kunnen geven, heeft onder meer te maken met het op die manier kunnen begrijpen en benoemen van ander- mans opstelling en handelen naar ons toe. Bijvoorbeeld, is de ander tof naar ons toe, doet die zo ? Of is die niet geïnteresseerd en niet aandachtig naar ons toe, doet die onverschillig of onaandachtig ? Of is die vijandig naar ons toe, doet die zo ? Maar ook om onze eigen opstelling en handelen te begrijpen en benoemen. Op deze manier geven we betekenis of een interpretatie aan iets. Komen we het tegen dan roept het herkenning op, en een affec- tieve reactieneiging en een oordeel eraan verbonden. Bijvoorbeeld, ontmoeten we iemand die tof naar ons is en doet, dan zullen we dit op een of andere wijze opmer- ken, als prettig ervaren, weten waarderen en geneigd zijn hier op in te gaan. In werkelijkheid zijn bij wat we waarnemen aan de oppervlakte voortdurend op zoek naar de betekenis en verklaring in de diepte, wat stelt het concrete basiservaren voor van het meer algemene

synthese-ervaren, naar welke aan te voelen ondertoon of -laag verwijst de ervaren boventoon of -laag.

In de voorstelling van onderzoekers van het Max Planck instituut en de Harvard universiteit bundelt de *ventromediale prefrontale cortex* voorstellingen van onze omgeving door informatie uit het hele brein samen te voegen om tot een totaalplaatje te komen. Ze speelt een sleutelrol door informatie te bundelen op basis van bestaande kennis.

Tevens is dit deel van het brein in staat denkbeeldige gebeurtenissen te construeren op imaginair vlak.

Beide zijn van invloed op de attitudes tegenover een situatie. Deze attitudes bevatten naast een informatief element ook een emotioneel en evaluatief element.

Zowel reële gebeurtenissen als imaginaire gebeurtenissen vormen dus attitudes. Zowel ervaringen buitenaf, maar ook verbeeldingen binnenin zijn van invloed op de attitudes tegenover de omgevende realiteiten. Attitudes kunnen dus, zo bleek uit onderzoek, worden beïnvloed door zowel onze verbeelding als onze ervaringen.

Schema

In de wetenschappelijke terminologie wordt de begripsinvulling en -beantwoording aangeduid met het begrip cognitief of geheugenschema. Een cognitief schema vat iemands persoonlijke kennis en ervaring op een bepaald domein samen als georganiseerde voorstelling die omlijnt wat van en rond een bepaald domein kan en wat verwacht wordt. Het draagt bij tot de interpretatie van informatie en het leggen van verbanden tussen informatie, informatie zoals feiten, gebeurtenissen en interacties. Het laat toe informatie te ordenen en te groeperen. Deze schema's geven het spoor aan dat men in meerdere of mindere mate volgt. Ze laten toe zelf criteria te zetten wanneer een bepaalde gespreks- of gedragsinteractie nodig is en wanneer een bepaalde gespreks- of gedragsinteractie kan beëindigd worden. Ze laten tevens toe zelf criteria te zetten rond de manier waarop een bepaalde gespreks- of gedragsinteractie kan verlopen om het vooropgezette doel te bereiken. Ze kunnen fungeren als verwachtingen of objectieven voor zichzelf en de ander waaraan via (inter)actie kan tegemoet gekomen en waar naartoe kan gewerkt worden, waarna de (inter)actie kan beëindigd worden. Het wat verschijnt dan als impliciet of meer expliciet eindobjectief, het hoe als impliciet of meer expliciet instrumenteel objectief. Ze kunnen als ontwikkelde patronen op basis van ervaring rede-keuzes en besluitvorming in nieuwe contexten be-

geleiden en vergemakkelijken. Conceptuele kennis, regelkennis en associatieve kennis worden als verwante termen voor schema's beschouwd. Ze kunnen ook gelden als voorwaarden voor zichzelf waaraan moet voldaan worden opdat iets zou zijn. Het knowing-that kan opgevat worden als wat waardevol is voor iemand. Het knowing-how als wat hoort. Met andere woorden als de waarden en normen die impliciet of meer expliciet in iemands expressies en handelen tot uitdrukking worden gebracht. Wat iemand doet is immers steeds voor hem of haar waardevol en normgebonden en niet waarde- of normloos, ook al is het grotendeels waarde- of normonbewust of -anders. Ze vormen de maatstaf en de lijn waarlangs heen men zich beweegt. Nog anders gezegd, als wat zin geeft in en aan iemands leven en de manier om deze zin te bereiken. Zo worden gedragspatronen gedragen door impliciete of meer expliciete denkpatronen. Met patroon wordt hier in de eerste plaats de denkinhoud, onze begripsinvulling, en de gedragsinhoud, onze gedragsinvulling, bedoeld die kenmerkend is voor iemands persoonlijkheid onder specifieke interne en externe omstandigheden. En niet iemands eigen kenmerkende denkwijze en gedragswijze in verschillende omstandigheden, zoals klassiek, bij het willen begrijpen of onderzoeken van iemands persoonlijkheid, wordt bedoeld. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Referentiële als begin- en eindpunt'* van deze encyclopedie.

Schema's worden in onszelf en anderen geactiveerd op basis van de aanwezige gedragssituatie en van wat er in iemand leeft. Ze vormen alsof van een situatie wordt gemaakt op basis van wat erin gevonden en opgemerkt wordt, in verhouding ook met wat er innerlijk leeft. Op basis van deze schema's reageren we dan. Eerder dan dat een gedragssituatie op zich direct gedragsbepalend is, bepalen indirect geactiveerde gedragsschema's onze gedragsreactie. Wordt mijn tof-zijn geactiveerd door wat de ander doet, dan bepaalt dit schema mijn reactie. In de cognitieve oriëntatiebenadering van motivatie worden overtuigingen over zichzelf, anderen en de werkelijkheid, normen en doelen als voorspellend gezien voor iemands feitelijk gedrag. Volgens deze benadering trachten we dan in ons gedrag aan deze overtuigingen te beantwoorden.

Via het activeren van kenschema's brengen we iets of iemand tot leven en wordt iets of iemand tot leven gewekt. Dit op een bepaalde manier zoals iets of iemand voor ons is. Iets of iemand is of bestaat alsof in ons eigen ogen waardoor we er betekenis en zin aan geven. Op die manier voelt de ander zich iemand en geeft zo mee inhoud en betekenis aan zichzelf door wat die merkt wat bij de ander over zichzelf wordt geactiveerd.

Ook al is de inhoud van een cognitief schema niet steeds expliciet bewust, toch is haar inhoud impliciet geactiveerd. We maken er onder meer gebruik van voor wat

we selecteren tijdens het waarnemen, voor wat we benoemen en interpreteren bij het kennen en voor wat we attribueren bij het begrijpen en verklaren. Zo we ons eenzaam en bedrukt voelen, zullen we gemakkelijk desinteresse opmerken, zullen we ons gemakkelijk niet interessant genoeg vinden en zullen we de waargenomen desinteresse gemakkelijk toeschrijven aan onszelf, eerder dan aan het individualistische van de omgeving.

Deze impliciete inhoud van schema's is ook gelinkt aan onze identiteit. Onze identiteit als het wat, zoals eigen opvattingen, het hoe, zoals eigen vaardigheden, het waar, zoals eigen leefomgeving, het wanneer, zoals eigen tijdsgeest, het waarom, zoals eigen verleden en het waartoe, zoals eigen dromen en idealen, dit alles als van onszelf stemt overeen met onze kenschema's. Dit is wat ons typeert. Dit is wie we zijn en wat we willen. Dit is wat oké is voor ons, wat we (h)erkennen, waar we ons goed bij voelen en waar we heen willen. Recent onderzoek aan de Universiteit van Innsbruck laat zien dat we eigen kennis als waardevol en ons bezit beschouwen dat we niet wensen te verliezen, iets wat we anders als pijnlijk en een verlies ervaren.

Willen we echter tot verandering komen omdat de omgeving dit, bijvoorbeeld, verwacht en willen we verder groeien, dan zal bewustwording van onze eigen kenschema's een noodzakelijke stap zijn. Op deze manier kunnen we ze vervolgens bewust bijsturen of veranderen, vaak

in communicatie met de omgeving, en zo ook zelf veranderen. Door zelf te veranderen, zal ook onze omgeving kunnen veranderen. Zo is schema-opbouw tegelijk synoniem voor identiteitsvorming.

Geleerd

Naargelang de kwaliteit van de opvoeding en de eigen opgedane ervaring zal de begripsinvulling en -beantwoording meer elementair, eenzijdiger en meer stereotiep zijn, of meer uitgebouwd, veelzijdiger en meer gevarieerd. Via de opvoeding wordt een deel aangeleerd, een ander deel wordt informatief opgevangen. Wat opgestoken werd is veelal bruikbaar in de eigen context, maar kan minder mogelijkheden bieden in een andere context.

een voorbeeld :

De omgeving kan onbedoeld of onbewust een jongere leren

van :

winnen doe je zo .. volharden en volhouden ..

of :

winnen doe je zo .. opgeven en toegeven ..

of :

winnen doe je zo .. actief (aan)pakken en aanvallen ..

De jongere kan leren deze gedragsinvulling meer in het algemeen toe te passen, of meer specifiek tegenover iemand uit de omgeving. Jongeren leren immers van hun omgeving, zowel volwassenen als leeftijdsgenoten, door het model dat deze bieden en door de aanmoediging en bevestiging die ze er van ondervinden. Bij de eerste invulling hierboven door als omgeving na lang tegenwerk uiteindelijk toch min of meer in te binden, bij de tweede invulling door medelijden en het over te nemen van de jongere, bij de derde invulling door een vijandige of afwijzende opstelling. Jongeren leren hierdoor achtereenvolgens assertief te zijn, weinig assertief te zijn en overassertief te zijn. Deze vorm van assertiviteit wordt nog versterkt doordat de omgeving door zijn reactie de jongeren leert van :

verliezen doe je zo .. volharden en volhouden ..

of :

verliezen doe je zo .. opgeven en toegeven ..

of :

verliezen doe je zo .. actief (aan)pakken en aanvallen ..

Bij de eerste invulling hier wordt hierdoor het weinig assertief zijn aangewakkerd, bij de tweede invulling het overassertief zijn gestimuleerd en bij de derde invulling het assertief zijn versterkt.

Gedragsmatig wat begripsbeantwoording betreft laat onderzoek van het brein van baby's zien dat iets zelf

doen als baby belangrijk is om dit handelen te begrijpen. Actieve ervaring met een handeling is cruciaal voor het activeren van de sensorimotorische cortex als deel van het brein. Dit wijst op het belang van het zelf laten uitvoeren, eerder dan het enkel tonen en voordoen. Dit omdat door zelf doen de baby meer leert. Zo kunnen baby's later bij het zien uitvoeren van iets door anderen beter het waarom ervan begrijpen. Op die manier komen baby's meer over hun omgeving te weten. Dit alles maakt dat het brein van baby's meer reageert op acties die ze zelf inoefenden.

Ook slagen we er relatief gemakkelijk in gedrag van anderen te herkennen, zoals zitten, wandelen of lopen, zo blijkt uit onderzoek. Zelfs los van wie, de situatie en het eigen gezichtspunt. Dit weten wanneer we te maken hebben met dit of een ander gedrag is cruciaal voor het dagelijks leven. Het helpt ons te beslissen hoe vervolgens te reageren. Dit herkennen blijft evenwel nog steeds moeilijk voor artificiële intelligentie en 'deep learning'.

Abstract en concreet

Deze verschillen in begrips- en gedragsinvulling tussen mensen hebben te maken met het feit dat we voor meer abstracte begrippen of waarden die elk min of meer onderkent, meer aangeleerde concrete voorstellingen hebben van wat het inhoudt of wat kenmerkend is en welke

omgang of welk gedrag dit impliceert. Meestal gaat het om een gelimiteerde lijst van kenmerken en gedrag die we als getuigend voor dit begrip of van die waarde opvatten en ervaren. Deze lijst vertoont een hiërarchie van kenmerken en gedragingen waarbij het één als meer typisch of hoger staat aangeschreven dan het ander.

Hierbij blijkt dat een abstracter schema meer variabele elementen heeft tegenover een specifiek schema dat meer vaste elementen heeft. Worden schema's tijdens de ontwikkeling verder verfijnd, dan blijken de vaste elementen toch eerder door variabele elementen te worden vervangen. Interessant om te noteren is dat deze lijst van kenmerkende elementen heel erg of zelfs volledig kan verschillen en het niet ondenkbaar is dat tussen twee mensen tegenstellingen en tegenpolen kunnen bestaan.

een voorbeeld :

Rekening houden met elkaar is :

voor de een, zwijgen zo niet akkoord

voor de ander, praten zo niet akkoord

Hoe iets wordt opgevat en hoe met iets wordt omgegaan, wordt dan als teken van het begrip of de waarde ervaren. Zelfs worden in de praktijk vaak bedoelingen of onderhuidse objectieven toegeschreven aan hoe je iets opvat en hoe je met iets omgaat.

een voorbeeld :

Zwijgen wordt mogelijk ervaren als teken van elkaar te willen ontzien en erg om elkaar te geven en van met elkaar rekening te houden, samengevat als teken van genegenheid en liefde.

Praten kan door een ander ervaren worden als teken van elkaar te willen ontzien, omdat je om elkaar geeft en zeker met elkaar wil rekening houden, kortweg als teken van genegenheid en liefde.

Keren we het zwijgen en praten om :

Dan kan in geval van praten bij de 'zwijgzame' het praten worden ervaren als elkaar geen ruimte te geven en niet te ontzien, vanuit een teken van te weinig om elkaar te geven en te weinig met elkaar te willen rekening houden, als teken van geringe genegenheid en liefde

Voor het geval van zwijgen bij de 'praatgrage' kan het zwijgen worden ervaren als elkaar te willen ontlopen, vanuit een teken van weinig om elkaar te geven en weinig met elkaar rekening te willen houden, kortom als teken van tekortschietende genegenheid en liefde.

Wat kenmerkend is voor iets of haar omgang en deel uitmaakt van een schema om iets te identificeren, is veelal concreet, als bijvoorbeeld iets is wit of klein, iets reageert of reageert niet. Toch blijkt uit onderzoek dat de kenmerken behorend tot een schema ook heel abstract

kunnen zijn, als bijvoorbeeld, lichtst, kleinst, gelijk, enzo-
meer. Het gaat dan om de relatie- of verhoudingswijze.
Zo kan rekening gehouden worden met wisselende om-
standigheden. Iets is overdag wit, maar 's nachts lichtst
en dus hetzelfde als wit, ook al is het grijs. Wat verder
als kenmerk van een schema naar voor komt, is alles
daartussen, van meer concreet tot meer abstract. Meer
lezen hierover kan in het thema-onderdeel '*Leer- en in-
formatieverwerkingstijlen*' van deze encyclopedie.

Misverstanden

Meteen kan een verklaring gegeven worden voor zeer
grote en moeilijk overkoombare misverstanden. Bij kri-
tiek op je handelen vanuit wat de ander ervaart als blijk
van geringe betrokkenheid, zul je vanuit je begripsinvul-
ling en -beantwoording passend bij de ontbrekende
waarde, geneigd zijn nog meer je invulling en beant-
woording toe te passen. Op die manier nog meer de in-
druk voor de ander wekkend dat zijn afleiding en gelijk-
stelling met het ontbreken of juist de aanwezigheid van
een waarde helemaal bevestigd wordt en nu elke twijfel
en discussie uitgesloten zijn. Pas het voor beiden op een
rijtje zetten wat onder een begrip of waarde wordt be-
grepen, kan duidelijk maken waar en waarom het hele-
maal fout liep bij de (gespreks)interactie tussen je bei-
den. Wat we onder iets begrepen, werd door ons als van-
zelfsprekend beschouwd. We meenden dat dit voor ie-
dereen zo was. Pas in het tegen elkaar aanbotsen of in

het elkaar niet weten bereiken, de 'bang' of de 'gap', werd ons pijnlijk duidelijk dat we de ander niet zomaar kunnen benaderen vanuit wat voor ons als onmiskenbaar en natuurlijk voorkomt. Toch kan hierbij onze onschuld of onze goede bedoeling duidelijk worden. We dachten wat voor ons gold voor ieder gold en dus ook voor de ander, maar nu blijkt iets heel anders.

Merkwaardig is dat mensen soms schijnbaar over hetzelfde praten omdat ze dezelfde begrippen gebruiken, maar dat er bij nader toezien een heel andere invulling onder schuilt. Invulling die bij langduriger, meer concreter en dieper praten mogelijk naar voor komt en dan gemakkelijker aanleiding geeft tot spanningen. Soms kunnen mensen elkaar ogenschijnlijk heel goed vinden omdat ze dezelfde woorden gebruiken, totdat duidelijk wordt welke verschillende inhoud en aanpak hieronder schuilgaat. Als het niet zover komt, ontstaat er soms overeenstemming. Zoals dat vind ik ook, of dat doe ik ook, terwijl de invulling in werkelijkheid niet overeenstemt. Wat soms uitmondt tot een onvermogen om met elkaar praten. Eigenlijk zijn we het oneens, maar in ons praten denken we schijnbaar hetzelfde. Zodat we niet verder hoeven te praten of niet verder kunnen praten omdat we elkaar steeds bijvallen.

een voorbeeld :

-'Je zou wat assertiever moeten zijn en een discussie niet zomaar uit de weg moeten gaan.'

-'Maar dat doe ik al !'

-'Reageer je onmiddellijk krachtig met praten en argumenten tot de ander overtuigd is ?'

-'Wel, als ik niet anders meer kan, zeg ik dat ik het spijtig vind dat er geen aandacht was voor mijn standpunt.'

Objectieven

In zekere zin kunnen begripsinvullingen en -beantwoordingen opgevat worden als impliciete of expliciete objectieven die iemand zich stelt en tracht te bereiken in zijn expressie en handelen. De begripsinvulling impliceert objectieven naar inhoud en vooropgezet doel, de begripsbeantwoording impliceert objectieven naar de manier en weg naar het doel. Op deze wijze kunnen misverstanden en spanningen nog meer begrijpelijk worden. Elk blijkt mogelijk op hetzelfde terrein iets anders na te streven en op een andere wijze.

een voorbeeld :

Leven is je inzetten voor anderen en je verantwoordelijkheid al doende hier voor opnemen.

Leven is aandacht en zorg aan jezelf besteden en pret beleven aan wat je doet.

Als keerzijde kunnen ook de verwachtingen naar elkaar toe heel eigen zijn en erg verschillen, wat ook de eenstemmigheid en de afstemming op elkaar kan bemoeilijken.

een voorbeeld :

Leven is kunnen rekenen op de medewerking of althans de dankbaarheid van anderen.

Leven is recht hebben op vrijheid en onafhankelijkheid, los van anderen, anderen die je dit toelaten.

Diepte en oppervlakte

Een interessante idee is dat begrippen behoren tot de subjectieve en emotionele sfeer en te situeren zijn in de rechter hersenhelft. Terwijl de invulling ervan behoort tot de objectieve en rationele sfeer en te vinden is in de linker hersenhelft. De invulling vormt de vertolking en concretisatie van het beeldende en algemene. Het emotionele en creatieve als achtergrond tegenover het rationele en zakelijke als voorgrond. Zo hoeven emotionele en creatieve waarde-inhouden en de ontwikkeling ervan niet langer als tegengesteld aan rationele en zakelijke waarde-invullingen en de ontwikkeling ervan voorgesteld te worden.

In gesprek kan, zo iemand abstract praat, achterhaald worden wat er concreet tegenover staat.

een voorbeeld : lief zijn is

wat houdt dit concreet in ?

wanneer is iemand volgens jou zo ?

hoe weet je dat hieraan voldaan is ?

wat moet iemand doen om zo te zijn ?

*wanneer doet iemand zo ?
hoe weet je dat iemand hieraan voldoet ?*

*En zo iemand concreet praat, kan achterhaald worden
wat er abstract tegenover staat.*

een voorbeeld : is lief zijn

wat houdt dit in het algemeen voor je in ?

wat is essentieel aan zo zijn ?

wat vind je belangrijk in dit concrete ?

wat levert wat iemand doet naar je toe op voor je?

wat leid je af uit wat iemand doet ?

hoe interpreteer je dit handelen ?

voor wat is dit handelen een uiting of een signaal ?

Beelden

Naast het feit dat de begrippen via woordtaal kunnen worden geconcretiseerd, kan vastgesteld worden dat ze ook in een beeldtaal kunnen worden gevat. Begrippen worden dan als metafoor, als vergelijking of verband, of als beeld voorgesteld. Dit is als ... voor de begripsinvulling, alsof je ... voor de begripsbeantwoording. Zo wordt gebruik gemaakt van een gelijklopende, vergelijkende, beeldende voorstellingswijze, door begrippen in een verduidelijkend, kernachtig en accentuerend beeld- of verhaalkader te plaatsen ontleend aan een andere context (metaforen - figuren, dieren, types, vormen, geluiden, smaken, anekdotes, vertelsels, verhalen, gezegden, ...).

een voorbeeld :

verliefd zijn is als .. een droom ..

.. jezelf overschrijden ..

.. een gloed ..

verliefdheid is alsof .. je verblind bent ..

.. je gevoelsmatig explodeert ..

.. je van slag bent ..

Je zo voelen of ervaren en zo handelen of reageren, kan dan als aanwijzing gebruikt worden voor deze situatie of dit gebeuren.

een voorbeeld :

Het feit dat dit me zo bezig houdt als in een droom en ik alleen nog aan hem of haar denk en continu bij hem of haar wil zijn alsof passioneel gefixeerd, moet wel een aanwijzing zijn of bevestiging zijn van mijn verliefd zijn en doen.

Gezamenlijk

Naast de persoonlijke cognitieve schema's kunnen ook sociale cognitieve schema's onderkend worden. Ze vormen vaak het vertrekpunt voor de persoonlijke schema's en lopen op latere leeftijd vaak enigszins parallel met de eigen persoonlijke schema's. Dit geldt vooral voor de sociale cognitieve schema's van de voor iemand relevante groepen, zoals zijn gezin van oorsprong en zijn nieuwe

relationele situatie. Toch kunnen ze duidelijk onderscheiden worden. Zo ervaart iemand soms het verschil en de tegenstelling tussen zijn persoonlijke schema's mede opgebouwd op basis van eigen ervaringen en ingewonnen informatie en de sociale schema's afkomstig van de omgeving die vaak verwachtingen en beperkingen inhouden voor het individu. Het is enigszins belangrijk dat in vaste verbanden iemand zijn schema's weet te integreren met de sociale. Dit kan door zijn invulling en beantwoording te communiceren en door te geven en zo mee inhoud en vorm te geven aan de gezamenlijke sociale schema's. Dit kan ook door een bruikbaar of wenselijk deel van de sociale invulling en beantwoording in zijn persoonlijke schema's op te nemen en ze als dusdanig bij te stellen. Op die manier maken partners in een leefomgeving samen uit wat en hoe iets is of kan. Zo ontstaat een gezamenlijke geconstrueerde realiteit die als draagvlak en uitgangspunt kan dienen voor ieders mentale en gedragsprocessen. Deze realiteit wordt sociaal gedragen door de bereikte overeenstemming en de relevantie voor ons en gaat niet tot bij de onbekende werkelijkheid zoals ze feitelijk is.

In (gespreks)interactie zijn mensen evenwel veelal spontaan geneigd, zonder er echt aandacht aan te besteden, hun eigen geactiveerde cognitieve schema's toe te passen. Ze gaan er gemakkelijk vanuit dat ook voor anderen dezelfde schema's gelden en als dusdanig gebruikt worden. Is er toch een verschil aanwezig, dan zal men veelal

gemakkelijk geneigd zijn zijn schema's te handhaven en ze op te leggen en zal men geneigd zijn de (gespreks)interactie volgens zijn schema's te laten verlopen. Minder gemakkelijk zal men geneigd zijn de schema's van de ander zomaar spontaan over te nemen en de (gespreks)interactie volgens zijn schema's te laten verlopen. Waar de (gespreks)interactie dan bij aanwezige verschillen moeilijk blijkt te verlopen omwille van het gebruik van de eigen schema's, zou deze heel wat vlotter kunnen verlopen. Namelijk bij tijdelijke of definitieve overname van de schema's van de ander. Dit vraagt evenwel om het op zijn minst tijdelijk aanvaarden en willen gebruiken van andermans schema's, mogelijk omwille van het voordeel dat dit oplevert. Geen irritatie of onvoldaanheid wegens niet gelden van eigen schema's. Meer aandacht en invloed vanwege de ander.

Communicatie en interactie kunnen dus op twee manieren vlotter verlopen : ofwel naargelang elkaars begripsinvullingen en gedragsinvullingen samenvallen, ofwel naargelang je meer kennis hebt van de begripsinvulling en gedragsinvulling van elkaar en hier rekening mee kan houden. Mensen die elkaar al langer kennen zullen hier verder in staan. Dit doordat ze stukje voor brokje achter elkaars begrips- en gedragsinvulling kwamen. Soms doordat men tegen elkaar aanbotste en er dan achter kwam dat onderliggend specifieke of merkelijke verschillen aanwezig waren. Mensen die nieuw zijn voor elkaar

zullen, zo ze met elkaars begrips- en gedragsinvulling willen rekening houden, hiernaar moeten vragen. In de praktijk blijkt veelal dat ze er niet vanuit kunnen gaan dat de begripsinvulling en gedragsinvulling van zichzelf ook die van de ander zijn. Dit kan eerder door precies te informeren naar wat dit of dat voor de ander is of inhoudt en hoe je dit of dat doet of oppakt. Open, niet suggestieve en niet beoordelende vragen leveren hierbij de meeste informatie op. Misschien kan het een goed idee zijn bij (gespreks)interactie elkaar hier vooraf naar te vragen, vooral gezien de merkbare toenemende verscheidenheid, door het meer personalistische en het verdwijnen van het collectieve in de samenleving.

Gedrag wordt bovendien niet alleen gedragen door jezelf. In veel gevallen wordt je gedrag ook gedragen door anderen. Er doet zich dan een parallel schemaproces voor bij anderen. Dit opgewekt door je.

Anderen uit de omgeving activeren bij henzelf eenzelfde of gelijkaardig schema dat ondersteunend en dragend voor je uitwerkt. Zo onmiddellijke familie, kennissen, werk- of studiegenoten, burens en vrienden met hun in hen door je geactiveerd schema op dezelfde golflengte zitten, kan dit door je als erg prettig worden ervaren. Anderen denken, voelen, doen en willen hetzelfde of iets gelijkaardig. Zo sta je er niet alleen voor en kan je genieten van hun vertrouwen, goedkeuring en steun.

Zo zijn er in groepen bij de groepsleden vaak parallelle schema's actief. Dit bevordert het samen horen en de eenheid. Groepsleden voelen zich met elkaar verbonden op basis van deze gemeenschappelijke schema's. Ze geven hen een goed gevoel in hun omgang met elkaar. Meer lezen hierover kan je in het thema-onderdeel *'Meevoelen'* van deze encyclopedie.

Ontwikkeling

Onderzoek wijst uit dat kinderen rond de leeftijd van ongeveer drie jaar van helemaal niet in staat zijn tot handlingscontrole en hiervoor aangewezen zijn op de buitenwereld, evolueren naar het aanwenden van strategieën die een zekere handlingssturing en -controle moeten toelaten, zonder dit over te laten aan de buitenwereld. De ontwikkeling van deze sturing en controle blijkt parallel te verlopen met biologische, cognitieve en sociale ontwikkelingsprocessen. Kinderen worden dan stilaan in staat op te merken of iets beantwoordt aan het wat waarvan ze blijkbaar een schema of standaard hanteren. Is dit niet het geval, dan kan hen dit vreemd tot zelfs beangstigend overkomen, of als gek tot zelfs lachwekkend. Zo ook worden ze stilaan in staat op te merken of iets verloopt zoals het hoe waartoe ze blijkbaar een opgeslagen schema of regel hanteren. Is dit niet het geval, dan kan hen dit als niet-oké overkomen waardoor weigerachtig, of zo wel het geval als oké en als hun voor-

keur genietend. De ontwikkeling van deze handelingssturing en -controle verloopt stapsgewijze waarbij steeds meer schema's als gedragsoriënterend worden aangewend en waarbij steeds meer meerdere schema's als gedragsvormgevend worden ingeschakeld.

Vooraleer een kind in staat wordt tot intern informatiegestuurd handelen, gaat er een hele periode van extern informatiegestuurd handelen aan vooraf. Deze externe informatie die het kind bij zijn gedragssturing moet helpen, bestaat deels uit productinformatie en deels uit procesinformatie. Productinformatie betreft bij een bepaalde (sociale) situatie of gebeuren horend geheel van gegevens en kenmerken dat als beeld wordt aangegeven, het wat. Procesinformatie omvat bij een bepaalde (sociale) situatie of gebeuren horend (om)gang- en (inter)actieverloop dat als model wordt aangegeven, het hoe. Bij middel van door de omgeving meer spontaan afleidbare of meer uitdrukkelijke aangereikte productinformatie en procesinformatie is het kind in staat zijn gedrag te oriënteren en te sturen. Aanvankelijk met de nodige praktische hulp en bijsturing. Op basis van deze beschikbaar gestelde informatie en aangevuld met eigen ervaring, ontwikkelen zich dan stilaan de nodige cognitieve schema's.

Niveau

Voor de ontwikkeling van het kind is deze externe informatie van wezensbelang, vooral de mate, de kwaliteit en de beschikbaarheid ervan. Volwassenen kunnen hier heel erg tussenpersoon zijn in de overstap naar interne informatie. Het ontbreken hiervan, of tekorten hierin leiden tot minder ontwikkelde of eenzijdige schema's.

een voorbeeld :

Zo kan het denkschema van een jongere heel elementair blijven. Denken is dan mogelijk overnemen en nazeggen van wat anderen denken en uitdrukken.

Denken doe ik door passief te betrouwen op anderen en hun hulp of impulsief over te nemen wat anderen voorhouden.

Denken is dan niet met zo weinig mogelijke informatie zoveel mogelijk nieuwe informatie weten te produceren.

Denken doe ik dan niet door actief een situatie of probleem te verkennen, de aanwezige informatie te verwoorden en met elkaar in verband te brengen, mogelijke verklaringen en oplossingen af te leiden, doel en middelen op elkaar af te stemmen, vooraf, tijdens en achteraf te denken, ...

nog een voorbeeld :

*Zo kan een gevoelsschema van een jongere eenzijdig zijn.
Onzekerheid en onveiligheid is te zwak zijn.
Onzekerheid en onveiligheid overwinnen doe je door je
veilig te praten met de hulp van anderen.*

*of
Onzekerheid en onveiligheid is te veel alleen staan.
Onzekerheid en onveiligheid overwinnen doe je met stil-
zwijgend te schuilen bij anderen.*

*nog een voorbeeld :
Zo kan een contactschema van een jongere erg stereo-
tiep zijn.*

*Contact bestaat uit eisen stellen en anderen tot iets dwin-
gen van wat je van hen hier en nu direct wilt.*

*Contactleggen doe je door de ander op een onvriendelijke
wijze aan te pakken of willekeur uit te oefenen en zonodig
de ander te intimideren.*

Zo aanwezige schema's een rem of bedreiging vormen om beter op (sociale) situaties te kunnen inspelen, kan alsnog getracht worden met behulp van anderen als tussenpersoon en model, tot meer kansen biedende schema's te komen.

Heeft men zelf weinig zicht op zijn schema's, dan kan als-nog hiervoor de hulp ingeroepen worden van een betrouwbaar iemand die vertrouwd is met je. Aan die persoon kan dan gevraagd worden relevante schema's voor je in te vullen.

Persoonlijkheid

Vroeger werd veelal gedacht dat kennis van en omgang met dicht bij de (collectieve) realiteit stonden. Verschillen tussen mensen werden vooral toegeschreven aan meer of minder vertrouwd te zijn met realiteiten. Uit onderzoek weten we vandaag evenwel dat kennis van en omgang met veeleer dichter bij het individu staan en een eigen, niet te veronachtzamen persoonlijke kleur hebben. Hoe iemands schema eruit ziet, bepaalt in niet onbelangrijke mate hoe iemand kijkt naar en omgaat met een realiteit. Het heeft dan ook veel zin iemand te vragen hoe zijn cognitief schema voor iets eruitziet. Welke cognities deel uitmaken van iemands schema en wat hij of zij hieraan verbindt. Maar nog meer, wat voor hem of haar niet deel uitmaakt van zijn of haar schema en wat hij of zij hieraan niet verbindt. Of nog, voor hem of haar te veel deel uitmaakt van het schema en hieraan te veel verbindt.

een voorbeeld :

Communicatie kan voor iemand in de eerste plaats pra-

ten zijn over feiten en bestaan in het gebruiken van argumenten. In dit cognitief schema ontbreekt dan luisteren naar gevoelens en ruimte bieden aan behoeften en verlangens.

Door iemand de kans te geven zijn cognitief schema weer te geven eventueel met je hulp, kan je nadien samen kijken naar wat hier eventueel in ontbreekt of eenzijdig beklemtoond wordt. Deze leemten of onevenwichten wegwerken kan dan gemakkelijker.

Gedragen

Uit het voorgaande zal duidelijk geworden zijn dat gedrag wordt gedragen. Dat tegenover wat je extern aan gedrag kan opmerken intern cognitieve of geheugenschema's beschikbaar zijn die dit gedrag mogelijk maken en in goede banen leiden. Zich ontwikkelende cognitieve schema's zijn functioneel. Ze laten eenzelfde cognitieve en gedragsomgang toe tegenover alles wat gevat wordt onder eenzelfde schema. Ze beïnvloeden het denken en het gedrag tegenover wat behoort tot eenzelfde schema.

Deze schema's ondersteunen het waarnemingsgedrag waardoor iemand zich een zo precies mogelijk beeld kan vormen van de aanwezige realiteit en situatie. Deze schema's worden hiertoe geactiveerd, ze laten toe dat

iemand gemakkelijker iets zal herkennen en kan beoordelen. Dit gebeurt door wat zich in een situatie voordoet te vergelijken met wat reeds aan kennis in de cognitieve schema's is opgeslagen. Het best passend schema wordt er dan uitgepikt en geactiveerd, wat toelaat automatische gedachten en passende affecten te genereren.

Deze schema's oriënteren tevens het reactief gedrag - hoe iemand reageert op een situatie. Dit door eerdere gedragservaring ter beschikking te stellen, zodat mislukken in die situatie wordt vermeden en lukken volop kansen krijgt. Zo wijst recent onderzoek aan dat onze hersenen wat we waarnemen voortdurend vertalen in acties hierop. Ons motorisch systeem zou op de achtergrond potentiële acties uitwerken voor bij voorkeur twee reacties (plan B) of meer. Door dit klaarzetten van motorische actieplannen zijn snelle(re) reacties op een situatie mogelijk.

Deze schema's selecteren het conditioneel gedrag - waar en wanneer tot activatie te komen - door aan te duiden wanneer actief te worden en wanneer deactief te worden. Zo wordt gedrag gedragen door activeerbare opgeslagen schema's. Deze schema's worden voortdurend aangevuld en bijgewerkt. Ze bieden bij activatie de kansen op snel en passend iets waar te nemen, snel en passend te reageren, en snel en passend actief te worden en te blijven. Dit sluit aan bij het recente begrip 'situated cognition' (gesitueerde cognitie) van Lave en Wegner

waarin leren ook wordt gekoppeld aan een activiteit en situatie of context en niet los ervan. Wat meteen inhoudt dat deze activiteit en situatie het leren bevorderen. Zo is alle kennis meteen ook 'know-how' en gesitueerde kennis, welke omgang en context - sociaal en cultureel - horen erbij.

Bovendien wordt je gedrag niet enkel door je schema's gedragen maar veelal ook door die van anderen uit je onmiddellijke omgeving. Hierbij werd recent vastgesteld dat communicatie ook getekend wordt door eenzijdige overdracht die schema's bevestigen. Het blijkt tevens dat je niet enkel je eigen schema's zal verkiezen en er de voorkeur aan zal geven deze terug te vinden in de realiteit. Je zal ook verkiezen dat anderen je schema's delen en je zal dit delen en ondersteunen door anderen meer waarderen. Bijvoorbeeld, zoals hoe je denkt, hoe je iets wil, hoe je voelt en hoe je reageert. Zo ook, zo blijkt, verkiez je een situatie waarin je schema's worden gedeeld en ondersteund en waardeer je deze situaties meer. Zo zal je gemakkelijk iets als juist of als waarheid vinden als je anderen vindt die dit willen delen. Hier is het kenverhaal of -principe van toepassing. Je bent meer gehecht aan wat je kent en daar wil je meer mee te maken krijgen. Je bent meer geneigd hier meer primordiaal en gunstig mee om te gaan. Dit komt, onder meer, omdat je dit het eerst of eerder leerde kennen. Zo zal een vriend, bijvoorbeeld, je nauwer aan het hart liggen dan

een onbekend iemand. Zo zal je ook gemakkelijker aanvoelen en meevoelen met wat je vertrouwd is en meer nabij.

Schema's worden ook wel eens gezien als lenzen of prisma's waar doorheen je kijkt en die je wereld kleuren. Ga je, bijvoorbeeld, uit van veiligheid of gevaar, van kansen of risico's. Of schema's kunnen gezien worden als snelkoppeling voor interpretatie en gedragsomgang. Wat je, bijvoorbeeld, herkent als vertrouwd, zodat je automatisch weet hoe te reageren. Of schema's kunnen worden gezien als magneten die kunnen aantrekken of afweeren. Wat ik, bijvoorbeeld, als een talent ervaar en me bezig houdt of wat ik als een tekort ervaar en me afstand doet houden. Of nog als een mentale mal of vorm. Enkel wat past wordt opgenomen en gebruikt, het andere wordt genegeerd, vergeten of vervormd zodat het past. Of aanzien als poortwachter die bepaalde informatie niet voor verdere verwerking doorlaat, mogelijk omdat ze niet past of als bedreigend overkomt. Verder vormen schema's ook leemtevullers. Informatie die ontbreekt wordt dan aangevuld vanuit schema's. Tenslotte zijn schema's als boeken in iemands hoofd die vertellen wat verschillende realiteiten voor hem of haar zijn en doen in welke situatie. Samengevat, kunnen schema's helper zijn bij wat je opvat of doet zo gunstig, of afremmer hierbij zijn zo ongunstig. Zo fungeren ze als ondersteunende of remmende voorkennis voor je waarneming en je reageren.

Vorbewuste voorbereiding

Visuele cognitie wordt beperkt door de rekencapaciteit van de hersenen die slechts een fractie van wat visueel wordt aangeboden in detail kan verwerken, en door de onduidelijkheid van de informatie die het visuele systeem binnenkomt. Twee neurologische mechanismen verlichten deze opdracht. Zo geeft aandacht prioriteit aan stimulusverwerking op basis van motiverende relevantie. Zo ook beperken verwachtingen visuele interpretatie op basis van eerdere waarschijnlijkheid. Aan de Universiteit van Amsterdam werd nu onderzoek gedaan naar het vroegste punt waarop de waarneming wordt beïnvloed door aandacht en verwachtingen. Wanneer beginnen aandacht en verwachtingen invloed te hebben op de zintuiglijke visuele informatie die wordt ontvangen. Uit dit neurowetenschappelijk onderzoek blijkt dat slechts enkele honderden milliseconden nadat een beeld wordt gezien, aandacht en verwachtingen het proces al beginnen te beïnvloeden. Uit dit onderzoek blijkt om die reden ook dat onjuiste verwachtingen die door de hersenen al worden doorgegeven kunnen leiden tot onjuiste bewuste waarneming. Iets wat de kracht aantoonst van dit beïnvloedingsproces. Waarneming wordt bijgevolg actief geconstrueerd op basis van aandacht en verwachtingen. Aandacht gericht op wat als relevant wordt gevonden en verwachtingen vanuit reeds gevormde kennis die dus praktisch onmiddellijk invloed hebben op de ontvangen zintuiglijke visuele informatie.

Interessant is ook een nieuw wetenschappelijk model van de Zwitserse Universitaire School of Lifesciences dat uitlegt wanneer de hersenen zich bewust worden van informatie. Aan deze momenten van bewustzijn zouden korte tussenperiodes van onbewuste verwerking tot een halve seconde voorafgaan waarin de hersenen informatie integreren. Zo zou er geen continue stroom zijn van bewuste informatie of geen intermitterende informatieverwerking. Veeleer zou er een continue stroom zijn van informatieverwerking die tot intermitterende informatieweergave zou leiden.

Gedurende deze tussentijd verwerken de hersenen continu de verschillende elementen van een waarnemings-scène en analyseren ze in veel verschillende regio's. Zo zijn er hersengebieden die de kleuren onderzoeken, andere de vorm en positie van objecten. De betrokken hersengebieden delen dan die informatie en combineren de verschillende kenmerken. Zodra de onbewuste verwerking is voltooid, komt de bewuste ervaring van alles wat voor iemand ligt. Het is geen momentopname, het is veeleer een hele scène die functies zoals beweging en omstandigheden omvat. Het model biedt zo nuttige inzichten over hoe mensen de werkelijkheid ervaren.

Wanneer iemand een bekend beeld ziet, zelfs al is het maar een paar seconden, gebeurt er iets unieks in het menselijk brein, zo blijkt uit onderzoek. Een krachtige

activiteit in een visueel deel van de hersenen, de inferotemporale (of I T) cortex, betekent dat iemand naar iets nieuws kijkt, zoals het gezicht van een onbekend iemand, of een nieuw schilderij. Daartegenover wijst minder activiteit in de I T-cortex op bekendheid met wat het ziet, zoals een bekend iemand, of een eerder gezien schilderij. Bij visuele waarneming is de grote opgave hoe de informatie van de wereld op een interpreteerbare manier in het hoofd te krijgen. Hiertoe moeten de sensorische systemen de aangeboden informatie afbreken. De visuele informatie komt in het oog via de staafjes en kegeltjes. Het reist neuron voor neuron door meerdere hersengebieden die het visuele systeem vormen en komt uiteindelijk terecht in een visueel hersengebied, met name de I T-cortex. De 16 miljoen neuronen ervan worden al naargelang geactiveerd in verschillende patronen, afhankelijk van wat er wordt bekeken, en de hersenen moeten de patronen vervolgens interpreteren om te begrijpen wat het ziet. Er is, bijvoorbeeld, één patroon voor een specifiek gezicht. Voor een object is er een ander eigen patroon. Het visuele systeem bouwt zo de wereld weer op om te helpen ontcijferen waar iemand naar kijkt. Naast zijn rol in het gezichtsvermogen, wordt aangenomen dat activering van de I T-cortex ook een rol speelt bij het geheugen. Meer neurale activiteit vertelt de hersenen dat het beeld nieuw is, minder geeft een beeld aan dat eerder is gezien. Deze verminderde activiteit wordt herhalingsonderdrukking genoemd. Het

brein weet dus wanneer het kijkt naar wat het eerder zag.

Nieuw onderzoek aan het Duitse Max Planckinstituut toont aan dat een nieuwe visuele stimulus tot een hoge respons leidt, terwijl de presentatie van een bekende visuele stimulus tot een lagere respons leidt. Dit is essentieel voor levende wezens om zeer snel te kunnen reageren op veranderingen in hun omgeving, dit om te kunnen overleven. Er dient anders gereageerd, of het andere dient geïntegreerd in de reactie. Daarom moeten de hersenen informatie weten afleiden uit zintuiglijke stimuli voor een passende gedragsreactie. De hoge corticale respons op nieuwe onverwachte signalen suggereert dat ze snel worden overgedragen van de primaire sensorische cortex naar hersengebieden van hogere orde. Dit blijkt mogelijk dankzij een netwerkmodel van prikkelende en remmende piekende neuronen met synapsen die contact maken en langdurige synaptische plasticiteit vertonen, wat een mechanisme vormt om synaptische verbindingen te versterken en de signaaloverdracht tussen twee neuronen te vergroten.

Voor onder meer binnenkomende auditieve informatie blijkt het brein te werken als een voorspellingsmachine die voortdurend aanstaat voor verwerking van deze informatie, zo komt naar voor in recent onderzoek aan het Max-Planck Instituut. Zo maakt het brein voor elk woord

of geluid gedetailleerde verwachtingen met een verhoogde reactie bij een onverwacht woord of geluid in de context. Het brein voorspelt hierbij niet alleen woorden door ze te vergelijken met interne voorspellingen, maar doet ook voorspellingen op verschillende niveaus, van abstracte betekenis over grammatica, tot woorden en specifieke spraakklanken. Hierbij kunnen bij verwerking hiërarchische voorspellingen op hoog niveau (betekenis) leiden tot voorspellingen op laag niveau (spraakklanken).



Krediet: AI-gegenereerde illustratie, via: DALL-E, OpenAi
Bron : Micha Heilbron et al. Max Planck Instituut

Libet stelde in een bekend onderzoek vast dat vooraleer iemand in een bepaalde situatie beslist tot een bepaalde actie er reeds 350 milliseconden vooraf een onbewuste voorbereiding is voor deze actie ook al volgt de beslissing hiervoor pas nadien. Tussen de bewuste beslissing tot actie en de werkelijke actie is er dan nog 200 millisecon-

den. Dus 550 milliseconden vooraf begint in een bepaalde situatie reeds onbewust de voorbereiding van een mogelijke actie waarover nog bewust dient beslist te worden. Die potentiële voorbereiding wordt het gereedheidspotentiaal genoemd. Deze vaststellingen uit onderzoek ondersteunen het idee van schema-activering in een bepaalde situatie die een spontane reactie mogelijk maakt, maar ook toelaat dit automatisme niet te volgen. Dit door te beslissen over wat reeds potentieel werd aangereikt zowel naar situatie, toepasbaarheid en actiewijze toe. Dit houdt meteen ook ondersteuning in van het idee van het gedragen zijn van gedrag.

Gedrag-
blokkering



Spanningen leiden gemakkelijk tot spanningsgevoelens.

Gevoelens die uiteindelijk het gewenste gedrag blokkeren en ongunstig gedrag in de plaats doen ontstaan.

Een jongere kan moeilijkheden ervaren om tot een bepaald omgangs- of leergedrag te komen. Die moeilijkheden kunnen ontstaan op het moment dat een jongere tot een bepaald gedrag moet komen, maar ook tijdens de uitvoering van een bepaald gedrag kunnen er moeilijkheden ervaren worden om er in door te gaan. Het kan zijn dat de jongere het gedrag nu niet kan stellen of niet langer kan stellen. De oorsprong kan zijn dat de jongere het gedrag niet wenst te stellen. Het kan ook zijn dat de jongere niet tot het gedrag kan komen. In beide gevallen is er geen voortgang in gedrag.

Deze stilstand gaat samen met een geheel van spanningsgevoelens. De stilstand in gedrag is hier een uiting van en tegelijk een poging om deze spanningen te verminderen of te voorkomen. In het geval van het niet willen vertonen van gedrag gaat het om via weerstand of opgeven de spanning weg te werken. In het geval van het nog niet tot het gedrag toekomen gaat het om via ontwijken of vluchten te spanning niet te laten ontstaan. In het eerste geval wil men van het gedrag af, in het tweede geval wil men het gedrag voor zich uit schuiven. In het eerste geval zijn er problemen met de (sociale) realiteit. De verwachtingen van de omgeving zijn te hoog of stemmen niet overeen met die van zichzelf. In het tweede geval zijn er problemen met zichzelf. Men kan zichzelf met zijn mogelijkheden er niet toe brengen aan de aanwezige verwachtingen te beantwoorden.

Spanningen die leiden tot spanningsgevoelens en die spanningsgedrag uitlokken (weerstand, opgeven, ontwijken en vluchten) dat het verwachte of gewenste gedrag blokkeert en in de plaats hiervan komt.

De weerstand krijgt de concrete vorm van **weerwerkgedrag** : weigeren en tegenspreken en -werken.

De ontsnappende vlucht krijgt de vorm van **spijbel- en ontsnappingsgedrag**

De voorkomende vlucht krijgt de concrete vorm van **vermijdings- en uitstelgedrag**

Het opgeven krijgt de vorm van **afhaakgedrag**

Deze gedragsvormen zijn tekenen en signalen dat het oorspronkelijk gedrag geblokkeerd is en afgeleid is naar een gedragsexpressie. Via zijn probleemgedrag drukt de jongere uit dat zijn omgangs- en leergedrag niet lukt en er momenteel niet verder in doorgaat. Het zijn gevolgen van de ervaren spanningen. Overwogen kan dan worden of eerder dient ingewerkt op deze gevolgen of op de ervaren spanningen die aan de basis ervan liggen.

Vastgesteld kan worden dat de aandacht, de tijd en de energie nu gaan naar het in de plaats gekomen spanningsgedrag en geen aandacht en energie meer beschikbaar is voor het oorspronkelijke omgangs- en leergedrag. Deze toestand put de kwetsbare jongere verder uit en laat nog weinig aandacht, tijd en energie voor zijn kerngedrag. Ook voor de ouder (of leerkracht) bestaat het risico al zijn aandacht, tijd en energie te stoppen in het afbouwen van het spanningsgedrag, waardoor weinig aandacht, tijd en energie beschikbaar is voor het gewenste omgangs- en leergedrag.

Sommige kinderen zijn meer vatbaar voor gedragsblokkering, zoals kinderen met hoge sensitiviteit, hoge reactiviteit en hoge contextgevoeligheid. Kinderen met autisme krijgen gemakkelijk te maken met uitstelgedrag. Ze kunnen moeilijk omgaan met veranderingen en blijven vasthangen aan het huidige geactiveerde. Iets nieuws activeren en het vorige loslaten of de-activeren lukt niet zomaar. Dit heeft wellicht mede te maken met

hun weinig gedifferentieerde detailwaarneming waarin moeilijk orde te krijgen is en die de selectieve omgang op meer globaal niveau belemmert.

Hoe als ouder (of leerkracht) omgaan met weigeren als weerwerkgedrag ?

- het weerwerkgedrag zou kunnen omschreven worden als een passieve vorm van geweld (iets beletten, iets niet uitvoeren, niet spreken, niet instemmen, niet toestemmen, onverschilligheid, ...)
- navragen of jongere op de hoogte is van afspraak of regel(s) (verwachting van wel of van niet, of van zo of niet zo, ...)
- nagaan of weigering defensief of offensief gericht is
- rechten van jongere als kind ontzien
- gezichtsverlies vanuit steun van medejongeren (broer, zus, vriend, ...) voorkomen of vermijden
- onmogelijkheid van involgen nagaan (kan niet eerder dan wil niet, kan of mag thuis taak of opdracht niet uitvoeren, ...)
- nagaan van oppervlaktegedrag of dieptegedrag
- nagaan met welke gevoelens omgeven (stress, boosheid, opwinding, angst, moedeloosheid, hulpeloosheid, miskennis, ...)
- zich informeren eerder dan te beoordelen

- jongere aanspreken over zijn weigergedrag (ik merk dat je niet meedoet, wat is er aan de hand, wat is je uitleg hiervoor, wat wil je duidelijk maken, ...)
- jongere vragen naar eigen motivatie en argumentering voor weigering
- boodschap achter weigering ontcijferen
- misverstanden en vooroordelen uitklaren
- onredelijkheid van vraag nagaan
- kwetsende voor jongere nagaan
- bedreigende voor jongere nagaan (gevoel van vrijheid of controle bij verlies primordiaal willen herwinnen, ...)
- mate van afstand tot jongere nagaan (te kinderachtig, te moeilijk, te veel, onduidelijk, tegenstrijdig met zichzelf, niet overtuigd, niet gewonnen voor, onvertrouwd, zo gewoon, weerstand, weerzin, ...) en nagaan hoe afstand te verkleinen
- problematische van context nagaan (gezichtsverlies, gespannen, moe, vreemd, ...) en hernemen in andere context (alleen, ontspannen, uitgerust, vertrouwd, ...)
- loyaliteit met iets of iemand nagaan en nagaan hoe loyaliteit niet te schenden (ouders akkoord, vriendschap niet in gevaar brengen, ...)
- nagaan in welke mate weigering teruggaat op iets waarvoor de jongere toestemming had

- een jongere die je tegenspreekt is mogelijk een jongere die ook andere (volwassenen) tegenspreekt en waarbij ook andere (volwassenen) hem of haar tegenspreken, het tegenspreken is dus mogelijk eerder een aangeleerd gewoonte verdedigingspatroon en niet persoonlijk tegen iemand specifiek gericht
- hoe meer druk en kracht hoe meer kans op tegendruk en -kracht
- vaststellen van weigering en vragen wanneer opnieuw mee te werken (ik merk dat je niet antwoordt, wanneer zou dit opnieuw lukken, ...)
- vaststellen van weigering en je hoop en verwachting uitdrukken dat hier zo spoedig mogelijk verandering in komt (ik merk dat je niet meedoet, ik zou graag hebben dat je toch zo snel mogelijk op een of andere manier zou meedoen, ...)
- vaststellen van wat jongere niet wil en aangeven wat jij wel wil (ik merk dat je dit niet wil doen, ik zou willen dat je ze toch zou doen, ...)
- eerder dan jij-boodschappen aan te wenden voorkeur geven aan ik-boodschappen (jij moet, ... ik blijf je vragen, ...)
- vermijden in een escalerende machtsstrijd verwikkeld te raken
- vermijden dat jongere door zijn weigering de leiding van je overneemt en je gevoelens en gedrag niet door zijn gedrag laten bepalen

- zien dat je niet meer begaan bent met jezelf dan met jongere
- er rekening mee houden dat er niet onmiddellijke en volledige verandering in het gedrag van jongere komt, je tijd nemen, opmerkzaam zijn voor en goedkeuring uiten aan lichte veranderingen
- vrede nemen dat iets niet steeds en overal lukt maar meer regelmatig en meestal wel
- er rekening mee houden dat je norm en gewoonte niet de norm en niet de gewoonte is van jongere (geen dialect spreken, bijv., ...)
- jongere zelf niet opgeven, zoniet deur sluiten voor jongere om zich te herpakken
- je betrokken bezorgdheid voor jongere uitspreken over weigering en je bereidheid tot helpen en ondersteuning uiten
- aangeven eigen kansen op de helling te zetten en (grote) risico's voor zichzelf te nemen
- nagaan hoe met dit weigeren toch nog iets zinvol aan te vangen (gelegenheid tot gesprek, knoop doorhakken, herbeginnen, tweede kans geven, ...)
- trachten zich een meer genuanceerd beeld te vormen van het weigeren (hoelang, hoe vaak, voor wat, voor wie, waar, wanneer, hoe erg, hoe egaal, ..)
- het beeld van jongere van zijn weigeren samen trachten te schetsen (hoe situatie ervaren, hoe

problematisch ervaren, hoe verklaren, hoe willen, hoe veranderen, welke inbreng, wat verwachten van anderen en van zichzelf, ...)

- hinderpalen aan kant van jongere trachten weg te nemen, ook hinderpalen aan kant van ouder (of leerkracht) wegnemen
- aandachts- en werkpunten aan beide zijden afspreken, weten uitvoeren en opvolgen
- ervaringen van lukken, vooruitgang en invloed op gang brengen

Hoe als ouder (of leerkracht) omgaan met uitstellen als vermijdingsgedrag ?

- er is motivatietekort, jongere weet niet (op) te starten
- zelfvertrouwen jongere helpen verhogen
- jongere helpen zijn verdeeldheid en verscheurdheid tot eenheid te brengen ('putting yourself together', ...)
- jongere helpen zichzelf (streef)doelen te stellen en te formuleren hoe ze te realiseren
- doelen en wegen concreter maken door opsplitsing in tussenstappen
- een werkplan en -timing opstellen
- wat je plant voor morgen vandaag reeds aanvangen of uitvoeren

- jongere adviseren wat gemakkelijker lukt als opstap en motivator te gebruiken voor wat moeilijker lukt
- jongere laten stimuleren door ondernemende jongeren
- stimulatie voor jongere leveren voor deel dat ontbreekt
- jongere bewust maken van zijn uitstelgedrag en -symptomen
- straks, seffens, later, nadien, eerst nog, volgende keer, morgen, volgende, vanaf, nog niet, .. weglaten uit woordenschat
- duidelijk maken iets maar te weten door het te proberen
- door je opgesteld werkplan en je timing in iemand anders handen geven om het door je te doen uitvoeren
- jongere laten concentreren op mogelijkheden en resultaten bij het aanpakken
- jongere attent maken op wat te missen en de ontbrekende resultaten bij niet aanpakken
- jongere vragen wat nodig te hebben om iets op te nemen
- met jongere uitzoeken welke motiverende structuur nodig te hebben
- zelfbeoordeling niet uitsluitend en eenzijdig in handen van anderen en eigen prestaties leggen

- zelfbeoordeling in andere termen leren voeren : geen zwart-wit denken, geen goed-slecht denken, geen wel-niet denken, geen positief-negatief denken wel mate waarin, ... wel vorderingen, wel stappen, wel mate van het positieve, ...
- zichzelf neerhalend denken verwijzend naar verleden (kon ik maar, had ik maar, zou ik maar, ...) veranderen in zichzelf aanmoedigend denken verwijzend naar toekomst (ik kan, ik heb, ik zal, ...)
- houding van hulpeloosheid alsof het toch geen verschil uitmaakt van iets te doen of niets te doen bijsturen in de richting van toch te verkennen en ervaren dat iets doen een merkbaar verschil uitmaakt zodat houding van hulpeloosheid en geen handelingsopties te hebben afneemt
- wat onder uitstelgedrag valt aanwenden als beloning voor niet-uitstelgedrag

. **Samen zoeken en werken aan wat de *draagkracht van jongere vergroot* als toename van beschermingsfactoren en**

. **samen zoeken en werken aan wat de *draaglast kan verminderen* als wegname van risicofactoren**

Aan de basis van gedragblokkering liggen **spanningsgevoelens**, voortkomend uit aanwezige spanningen. Een van deze spanningsgevoelens is *angst*, naast mogelijk **boosheid, opwinding of moedeloosheid**.

Naast aandacht voor de spanningen aan de basis, kan bij de aanpak aandacht geschonken worden aan deze spanningsgevoelens, zodat er minder kans is dat gedragblokkering zou optreden.



Hieronder wordt een **korte illustratie** gegeven van hoe rond angstgevoelens kan worden gewerkt.

?

Geef schuivend de twee termen aan met de meeste gelijkenis.

vrees

schrik

angst

HOE KOM IK OVER ANGST HEEN ?

>

'schrik van' gaat samen met 'vrees voor' iets specifiek, meestal blijft die schrik of vrees tot dit specifieke beperkt, soms kan ze uitgroeien of overslaan tot een angst die minder specifiek is, maar meer onbestemd algemeen.

GEEN PANIEK!

IK BEN NIET HULPELOOS, IK ZOEK EEN PAAR MOGELIJKHEDEN.



HOE KOM IK OVER ANGST HEEN ?

< >

WAT MAAKT ME RUSTIG ?

.....

.....

.....

WAT MAAKT ME ONTSPANNEN ?

.....

.....

.....



HOE KOM IK OVER ANGST HEEN ?

< >

mijn doel :

weglopen van ...
iets vermijden ...
of ...
iets doen.
iets bereiken.

HOE KOM IK OVER ANGST HEEN ?

overstap

onzeker deel

zelfzeker deel

zwakke kant

sterke kant

vertrek

HOE KOM IK OVER ANGST HEEN ?

Gedrags- of onderliggende oriëntatie



Als voor je als ouder iets niet kan, ga je dan in tegen het gedrag of de onderliggende mening, gevoelens of behoeften van je kind ?

Jongeren kunnen zich erg gekwetst voelen wanneer anderen op hun gedrag reageren door de oorsprong van dit gedrag af te wijzen en zich niet beperken tot het gedrag zelf. Gedrag dat voor jongeren dienst doet als verpakking voor wat dieper en persoonlijker zijn oorsprong vindt.

Volwassenen willen wel eens invloed uitoefenen door de mening van jongeren die aan de basis ligt van hun gedrag in vraag te stellen, af te wijzen of af te keuren. Soms grijpen volwassenen naar de aanwezige gevoelens als niet geligitimeerd, of naar de onderliggende behoeften als niet aanvaardbaar.

Een voorbeeld:

Een agressieve reactie in woorden of in daden van een jongere kan teruggaan op de persoonlijke mening van de jongere onrechtvaardig of onbillijk behandeld te zijn. De neiging kan dan bij de volwassene bestaan deze overtuiging van de jongere aan te vallen en de ervaring te betwisten. Bijvoorbeeld, door zijn eigen mening als volwassene op te dringen en de mening van de jongere als zijn mening niet te aanvaarden, maar te weerleggen met tegenargumenten, of door voor de jongere te bepalen wat die in werkelijkheid denkt in plaats van wat die denkt te denken. Men erkent dan niet het recht van iemand op zijn eigen mening, wat weerstand bij de jongere kan oproepen, die het mogelijk ook ervaart als beschouwd te worden als nog niet in staat een eigen mening te vormen en te hebben.

Dezelfde agressieve reactie van de jongere kan ook voortkomen uit opgewekte agressieve gevoelens, mogelijk samenhangend met de mening van onheus te zijn benaderd. De neiging kan dan bij volwassenen bestaan om deze gevoelens aan te vechten, ze af te keuren of af te wijzen. De jongere mag zich zo niet voelen, moet zijn gevoelens opbergen. Of de jongere voelt, zo laat men uitschijnen, zich in werkelijkheid niet zo, maar zo. De gevoelens worden mogelijk aangevallen, geïnvalideerd, genegeerd of ontvlucht. Ook de uitingen en tekens van deze gevoelens worden onderdrukt of teruggedrongen. Ik wil

dit niet meer zien of horen. Doe niet zo schreeuwerig, opgewonden, onzeker, angstig, flauw, somber. Het bestaansrecht bij agressiviteit van gevoelens van irritatie, boosheid, woede of haat wordt afgewezen. Waar met onmacht door de jongere op wordt gereageerd, omdat op deze druk of eis ingaan aan zijn mogelijkheden ontsnapt. De gevoelens zijn nu eenmaal opgekomen en feitelijk aanwezig.

Dezelfde agressieve reactie kan tenslotte ook ontspringen aan opgewekte behoeften bij de jongere om op te komen voor zichzelf en zich te verdedigen. De neiging kan dan bij volwassenen bestaan om deze behoeften als niet legitiem te ervaren. Tegenover je omgeving verwachten we een andere opstelling, wij staan in voor je behoeften en wat jij wil is niet terzake en zal zich gemakkelijk of op termijn tegen je keren. Of in werkelijkheid heb je nood, zo dringt men op, aan wat anders dan je jezelf voorhoudt. De jongere wordt het recht ontzegd op eigen behoeften om tot zijn recht te komen en wordt ontzegd voor eigen rechten op te komen. De latent aanwezige behoeften zijn evenwel nu eenmaal opgewekt en reëel werkzaam.

Vastgesteld kan worden dat het in die gevallen veelal de bedoeling van volwassenen is het gedrag en vooral de gedragswijze bij te sturen, zodat de verpakking van de onderliggende boodschap meer aanvaardbaar wordt en er meer rekening mee gehouden kan worden. Maar dat om deze bedoeling waar te maken veelal gekozen wordt

om de onderliggende boodschap zelf aan te pakken en deze niet meer te willen beluisteren. De onderliggende mening, gevoelens en/of behoeften worden dan verworpen, genegeerd of afgenomen.

Hierdoor wordt een belangrijke kans gemist de oorsprong van het niet aanvaard gedrag alsnog te ontdekken. Zodat door de oorsprong te kennen, alsnog het gedrag kan beïnvloed of veranderd worden. Wat bovendien vooral gemist wordt zijn de spontaan opgewekte mening, gevoelens en behoeften onder ogen te zien en hierdoor erkenning te geven aan de jongere.

Door dit persoonlijke interne af te wijzen, af te breken of af te keuren, blijft nog weinig kans over op medewerking voor het gedragsmatige externe, waar het in feite om te doen was. De manier waarop je iets zegt of doet daar hebben we het moeilijk mee, eigenlijk niet zozeer met je mening, gevoelens en behoeften, zo deze maar vorm krijgen in aanvaardbaar handelen en aanvaardbare expressie. Het wat, je persoon was eigenlijk oké, wat je waardeert, wat je voelt, wat je wil gaat eigenlijk jou aan. Het hoe, je gedrag daar willen we op reageren, daar zouden we graag verandering in willen zien. Maar ja om je alternatieven te kunnen aanwijzen, moeten we je je mening, gevoelens en behoeften waar je reactie aan oorsprong, laten en dit hebben we niet gedaan.

Je mening, gevoelens en behoeften als jongere zijn de dans niet ontsprongen. We hebben je mogelijk niet alleen hun inhoud ontnomen, maar ook nog het recht op het hebben van een mening, gevoelens en behoeften in het algemeen. Eerder dan ze te aanvaarden en ernstig te nemen, ze te beluisteren en te delen, er iets van op te steken en van te leren, er vanuit te gaan om ze te specificeren, te nuanceren, te situeren, te verbinden, te hanteren en er aan toe te voegen en nadien als terugkoppeling te gebruiken.

Ook het uiten van je mening, je gevoelens en je behoeften hebben we afgestraft en ontmoedigd. Eerder dan je te helpen ze op passende wijze te uiten en te signaleren, waarbij uiten en communiceren nog geen ingaan of erop reageren is.

Volwassenen kunnen soms, zonder er zich van bewust te zijn, de grenzen van jongeren ernstig schenden en schade toebrengen. Het gaat dan niet zozeer om de fysieke grenzen, alhoewel mogelijk bewegingsbeperkingen worden opgelegd, maar om de mentale en sociale grenzen. De leefwereld van jongeren wordt binnengedrongen, zo ervaren jongeren het althans gemakkelijk in die situatie zo, en de inhoud en vormgeving worden aanpak. Een reëel risico is dan dat jongeren als gevolg hun grenzen afsluiten of erger ophouden zelf een me-

ning, gevoel of verlangen te ontwikkelen. Dit leidt mogelijk tot een zich isoleren of in het tweede geval tot een zich afhankelijk opstellen van zijn omgeving.

Volwassenen zelf missen dan een kans een zekere diepgang in de dialoog met jongeren te bereiken en een gedachte-, gevoelens en behoefte-uitwisseling mogelijk te maken. Meestal niet beseffend hoe ze dit mee bewerkstelligen en het dan maar gemakkelijks halve toeschrijven aan de persoonlijkheid van hun kind.

Voorals missen volwassenen dan de kans invloed te kunnen uitoefenen op de mening, gevoelens en behoeften van jongeren. De eigen mening, gevoelens en behoeften van jongeren kan niet meer naast de mening, gevoelens en behoeften van volwassenen gelegd om te zien wat gemeenschappelijk is, wat kan overgenomen worden, waaruit kan geleerd. Ze verschijnen als tegenstelling en als te bestrijden, waarbij jongeren in verdediging of tegenaanval worden gedwongen.

Als volwassenen belangrijk om te overwegen wanneer voor je een gedrag niet kan, na te gaan of ook de onderliggende mening, gevoel en behoefte niet kan, de expressie niet kan, en een dialoog en vergelijk niet kan.

Als je tegen iets ingaat, wat kan voor je niet :

gedrag van je kind

mening van je kind

gevoelens van je kind

behoeften van je kind

expressie van mening, gevoel of behoefte van kind

dialogoog over gedrag kind

dialogoog over mening, gevoel of behoefte van kind

vergelijk over gedrag kind

vergelijk over mening, gevoel of behoefte van kind

leren van mening, gevoel of behoefte van kind

Emotionele en gedragsproblemen bij kinderen



Als het een kind niet goed gaat,
kan je dit uit heel zijn doen merken.

Als het een kind niet goed gaat, kan je dit uit heel zijn doen merken. Het kind laat het horen : het praat misschien druk, of verward, of het praat minder dan gewoon. Het kind laat het zien : zijn gezicht verliest zijn vrolijkheid, de houding is ineengekrompen of verkrampt. Het kind laat het ook voelen : het reageert overdreven, of reageert weinig of niet, het kind houdt afstand of laat je niet meer los. Hoe jonger het kind hoe minder het kind zelf kan verwoorden wat er aan de hand is, hoe ouder hoe minder het er misschien toe komt het te verwoorden en te communiceren. Het kind is er met zijn gedachten niet bij en vertoeft gevoelsmatig elders.

Zo je als opvoeder merkt dat wat het kind laat horen, laat zien of laat voelen anders is dan gewoon voor het kind of je aandacht trekt door zijn anders zijn tegenover andere kinderen, kan je **kijken met welke gevoelens dit samen gaat en welke behoeften hier mogelijk achter schuil gaan**. Vooral kan je er op letten welke verandering nodig is opdat aan deze expressies, deze gevoelens en deze behoeften zou kunnen tegemoet gekomen worden.

Misschien merk je, bijvoorbeeld, dat het kind een situatie op een manier waarneemt die erg veel angst opwekt, zodat het kind voor alles veiligheid wil zoeken, dan kan je proberen het kind op een andere manier naar de situatie te laten kijken of kan je de situatie zo veranderen dat de angst niet wordt opgewekt.

Opvoeders gaan vooral aandacht besteden aan wat het kind laat horen, laat zien en laat voelen wanneer **de omgang met het kind bemoeilijkt** wordt. De omgang verloopt minder gemakkelijk, minder vlot, minder soepel, minder aangenaam. Het kind doet of is in de omgang moeilijk of lastig. Het kind doet erg druk en zenuwachtig, het kind is overgevoelig en prikkelbaar, het kind is erg onzeker en flauw, het is kind erg passief en afhankelijk. Het kind dringt zich op of zoekt gemakkelijk ruzie, of het stopt zich weg of doet erg aanklampend. Zo dit tijdelijk is of gebonden aan specifieke situaties, dan spreken we van problemen. Zo dit meer duurzaam is en meer algemeen voorkomt, dan spreken we van stoornissen. In het

eerste geval doet het kind zo, in het tweede geval is het kind eerder zo.

Dit moeilijker zijn van het kind naar de omgeving toe, is meestal ook een uiting van **het moeilijker zijn van het kind naar zichzelf toe**. De omgang met zichzelf verloopt eveneens minder gemakkelijk, minder vlot en minder positief. Het kind doet ook moeilijk en star naar zichzelf toe. Het kind zet zichzelf mogelijk onder druk, of stelt vragen over zichzelf, of laat zichzelf in de steek. Zo dit tijdelijk is of gebonden is aan specifieke situaties, dan spreken we ook hier van problemen. Zo dit meer blijvend en algemeen is, dan over stoornissen. Het kind doet dan zo, of is eerder zo.

Globaal genomen kan je vaststellen dat wanneer de omgang van het kind met zijn omgeving of met zichzelf moeilijker wordt, **het kind met stress te maken krijgt**. De omgeving roept spanningen op door haar manier van omgaan met het kind, of het kind roept zelf spanningen op door zijn manier van omgaan met de omgeving. Op deze ervaren stress kan het kind op een viertal wijzen reageren : met boosheid, met opwinding, met angst of met teneergeslagen-zijn. Elk van deze opgewekte spanning-gevoelens houdt een eigen expressie en reactie van het kind in, waarmee het kind aangeeft wat het probleem is en waarmee het tevens naar de omgeving toe aangeeft op wat en wie het wel of niet rekent en waarmee het laat

merken wat het wil. Voor de opvoeder schuilt hier belangrijke informatie in wanneer je deze reacties bij het kind wil doen afnemen of wil voorkomen.

Een kind dat boosheid ervaart, zal gemakkelijk prikkelbaar, aanvallend, onvriendelijk, jaloers tot vijandig doen en weinig geneigd zijn tot mee- en samenwerken. In uitgesproken vorm vertoont het kind driftbuien of woedeuitbarstingen en in blijvende vorm toont het kind antisociaal gedrag. Het kind geeft hiermee aan dat het te weinig hulp of steun krijgt en iets te moeilijk of te ongunstig voor hem of haar is. Het kind geeft hiermee aan op iets of iemand te rekenen en verkiest een direct aanpakken en wat te willen veranderen. Het kind oefent druk uit op zijn omgeving om iets te redden of om alsnog zijn zin te krijgen. Het kind ervaart mogelijk dat het zich niet mag laten doen. Het kan zijn dat het kind nu die verliezende positie ervaart en met boosheid reageert, het kan ook zijn dat het kind die verliezende positie wil voorkomen en boosheid instrumenteel aanwendt.

Een kind dat opwinding ervaart, zal gemakkelijk onrustig en nerveus doen, impulsief en overactief reageren, expressief en praterig zijn. In uitgesproken en blijvende vorm vertoont het kind een hyperactief gedrag. Het kind geeft hiermee aan dat het erg aangesproken is en alle hens aan dek wil. Het kind geeft hiermee aan ook op zichzelf te rekenen en te verkiezen wat te ondernemen, maar niet goed te weten wat. De omgeving kan het kind

helpen de ogen open te houden, niet overdreven snel te handelen en mee helpen zoeken naar dit wat.

Een kind dat angst ervaart, zal gemakkelijk bang en onzeker zijn, geremd, zorgelijk en flauw doen. In uitgesproken vorm kan het kind ontwijkend of vluchtgedrag vertonen. In blijvende vorm zien we angstig gedrag en lichamelijke kentekenen van angst (buikpijn, hoofdpijn, slape-loosheid, ...). Het kind geeft hiermee aan zich overvraagd te voelen en te weinig kracht te ervaren. Het kind rekent niet of onvoldoende op zichzelf en verkiest liever meer afstand te nemen of weg te gaan.

Een kind dat zich teneergeslagen voelt, zal gemakkelijk gedrukt en verdrietig doen, hulpeloos en levensloos zijn, stil en passief overkomen. In een uitgesproken en blijvende vorm vertoont het kind depressief gedrag. Het kind geeft hiermee aan geen kans te zien en geen kracht te hebben. Het geeft hiermee aan op niets of niemand te rekenen. Het geeft aan liever op te houden en af te haken zo mogelijk.

Voor het kind is het vaak moeilijk zijn emoties en aansluitend gedrag te begrijpen. Nog moeilijker is het vat krijgen op zijn aansluitend gedrag en dit onder controle weten houden. Het geëmotioneerd zijn vormt vaak een belemmering voor begrip, vat hebben en controle uitoefenen. De opgewekte stress doen emotionele en gedragsproblemen gemakkelijk ontstaan en nog toenemen.

Door emoties en stress niet langer te doen toenemen, kan er plaats komen voor begrijpen, vat hebben en controle verwerven. Zo kan het kind gemakkelijker zijn emoties begrijpen en zijn gedrag sturen.

Vandaag kunnen ouders gemakkelijk vaststellen dat hun kind boosheid, opwinding, angst en neerslachtigheid ervaart en toont. Soms sporadisch, vaak meer dan gewent, soms in uitgesproken mate en vaak meer blijvend. Het zou kunnen betekenen dat hun kind meer dan vroeger met stress te maken krijgt. Zo blijkt uit onderzoek dat tekenen van angst en depressie vaak voorkomen op kinderleeftijd en een risico inhouden op het ontwikkelen van emotionele problemen later.

Er moet hierbij evenwel rekening mee gehouden worden dat een kind vandaag ruimte krijgt om zijn gedachten, gevoelens en behoeften te hebben en te uiten. Dat een kind voorheen vaak wat in hem of haar omging : zijn gedachten, gevoelens en behoeften diende te onderdrukken, omdat opvoeders hier geen ruimte voor creëerden en er zelf weinig of niet op ingingen en dit ook hun kind niet toelieten.

Vandaag zien we eerder een omgekeerde tendens. Ouders geven aandacht aan de gevoelens van hun kind opdat ze niet verder zouden uitgroeien, en interpreteren ze zo snel mogelijk als signalen dat er wat is met het kind. Ouders doen daarbij moeite om samen met het kind zijn

gevoelens te verwoorden en te benoemen, zo trachten ze er samen met het kind meer vat op te krijgen. Ouders doen daarbij ook veel moeite om deze als negatieve geformuleerde gevoelens weg te nemen en zo mogelijk te voorkomen, dit door aandacht te geven aan het kind en ermee te praten. Door oplossingen te bedenken en anderen uit de omgeving die kunnen helpen te informeren en in te schakelen (leerkrachten, hulpverleners, ...). Ouders hebben hierbij ontdekt dat over wat er aan de hand is te praten en het kind zijn gevoelens te laten uiten en niet weg te drukken of op te laten stapelen, ze het kind er beter en sneller overheen kunnen helpen. Zo hopen ze dat hun kind zijn spanningsgevoelens kan ontladen en het gebeurde kan verwerken, zodat het kind terug tot zichzelf kan komen en zijn zelfvertrouwen en weerbaarheid kan hervinden. Zo kan ook samengewerkt worden aan wat de gevoelens uitlokt en kan hierin verandering nagestreefd worden. Kan gekeken welke de onderliggende behoeften zijn en kan in de relatie met het kind getracht hieraan tegemoet te komen.

Hierbij kunnen ouders merken dat dit **aandacht en zorg besteden aan de gevoelens en behoeften van het kind moeizamer verloopt dan verwacht**. Soms lijken ouders op te merken dat hoe meer aandacht ze samen met hun kind hieraan besteden, hoe kwetsbaarder hun kind lijkt te worden. Vooral ook wanneer getracht wordt eerder

ervaren spanningsgevoelens te vermijden en te voorkomen, blijkt dit soms een hoge prijs te vergen. Op enkele aandachtspunten willen we nader ingaan.

Van eerste toon naar tweede toon

Kinderen met emotionele en gedragsproblemen hebben gemakkelijk de neiging te blijven steken in een eerste emotioneel gekleurde ongunstige perceptie van een situatie. Vanuit eerdere minder prettige ervaringen in gelijksoortige situaties en een hierdoor mogelijk minder gunstig zelfbeeld en gering eigenwaardegevoel, wordt bij een nieuwe confrontatie snel spanningen opgeroepen die eerdere spanningsgevoelens activeren en het ervaren vertekenen. Eerdere boosheid, opwinding, angst of teneergeslagenheid komen opnieuw te voorschijn. Op basis van dit gespannen vertekend ervaren wordt dan gemakkelijk reflexmatig afwerend gereageerd tegen de ander of tegen zichzelf.

Kinderen met zulke minder gunstige percepties kunnen geholpen worden door hen te **helpen voorbij dit eerste spontane ongunstig ervaren te komen tot bij een tweede ervaren dat meer gunstig is**. Door te gaan tot bij een tweede ervaren die er een is van een minder gespannen feitelijke realiteit die meer genuanceerd is. Een ervaren voorbij boosheid, opwinding, angst of moedeloosheid. Op basis van dit dichter bij de werkelijkheid staand genuanceerd beeld, kan dan gekomen tot een gunstiger reactie tegenover de omgeving en de ander. Dit houdt

meteen een meer gunstige uitgangspunt in voor de reactie van de ander, die zich aangesproken voelt en iemand ervaart te ontmoeten die open staat en aanspreekbaar is.

Aangezien de eerste emotionele reflex voor het kind veelal een automatisme geworden is, zal het telkenmale opnieuw voorbij dit automatisme moeten zien te komen om tot een tweede meer realistisch ervaren te komen, dichterbij de ander en zichzelf. Een moeilijkheid hierbij is dat de emotionele reflex telkenmale sneller is dan de realiteitsgebonden reactie. Het kind zal hierbij telkenmale moeite moeten doen, geholpen door volwassenen, totdat het nieuwe ervaren stilaan een automatisme geworden is. Zo kan het kind komen van een verdedigende of beschermende houding naar een meer betrokken en samenwerkende opstelling.

Het eerste ervaren, voelen, denken, zich voorstellen van de ander en zichzelf en reageren in een situatie zal stilaan bewust door volgehouden inspanning vervangen dienen te worden door een tweede nieuw ervaren, voelen, denken, zich voorstellen van de ander en zichzelf en reageren.

Dit overstappen betekent niet een ontvluchten, of tegen iets ingaan, of zich bij neerleggen. Het betekent eerder een emotie en haar samenhang onder ogen zien en ze

niet ontvluchten, bestrijden, of ondergaan. Het betekent dit onderkennen te nemen als vertrekpunt om een eigen keuze te maken, die niet langer door de emotie en haar samenhang gekleurd en bepaald wordt. Een bevrijde keuze als nieuwe start los van voorheen. Zo komt het rond iets nieuw te draaien dat meer eigen is, aansluit bij eigen behoeften en noden om eraan tegemoet te kunnen komen, aansluit bij wat waardevol is en er wel toe doet.

Een voorbeeld :

Een kind kan te maken hebben met hardnekkige minderwaardigheidsgevoelens tengevolge van de voor zijn ouders tegenvallende verwachtingen van wie het is. Het kind kan dan trachten deze gevoelens te ontvluchten door zich in zichzelf op te sluiten en elke situatie van presteren te ontvluchten. Het kind kan hier ook tegen ten strijde gaan door zich voortdurend te willen bewijzen, steeds bezig te zijn zodat het niet continu over zichzelf dient te denken en op die manier teveel van zichzelf verwachten. Het kind kan dit ook ondergaan en erg verdrietig zijn omdat het nu eenmaal duidelijk tegenvalt voor zijn ouders maar stilaan ook voor zichzelf.

Het door het kind onderkennen dat zijn minderwaardigheidsgevoelens het steeds in de weg zitten, vasthouden en blokkeren, kan maken dat er ruimte komt voor een ander zelfgevoel, zoals ik ben oké zoals ik ben, ik kan van mezelf houden, ik laat mijn zelfgevoel niet door anderen

bepalen. Eigenlijk draait het zo niet langer om een oordeel over mezelf, maar om een waardering van mezelf, los van een beoordeling.

Zo kan het kind stilaan van een weg van of tegen een situatie en anderen waarmee te maken, komen tot een weg naar of voor de situatie en de anderen waarmee het omgaat.

Omwille van het emotioneel automatisme zal de omgeving en het kind er voldoende lang zelf aandacht aan moeten besteden ruimte te bieden aan het feitelijk realisme.

Een uitgewerkt voorbeeld : een eerste en een tweede gevoel

Jongeren kunnen nu en dan enigszins, of meer frequent en uitgesproken geconfronteerd worden met onprettige gevoelens. De prettige gevoelens ontsnappen hen dan. Men voelt zich overvallen door of komt terecht bij een onprettig gevoelservaren, zowat automatisch, als eerste sensatie en reactie.

Mogelijk heeft dit te maken met de aandacht die vooral gericht is op of getrokken wordt door een onprettige situatie, onprettig gebeuren, onprettige interpretatie, onprettige activiteit, onprettige kant, onprettig aspect, onprettig gedeelte, onprettige herinnering, onprettige

voorstelling, onprettige waarneming, onprettige gedachte, onprettig gevoel, onprettig ervaren. Ook de verwachting of het vooruitzicht van iets onprettigs, vaak vanuit eerdere negatieve ervaringen, kunnen bij voorbaat onprettige gevoelens oproepen. Anderen kunnen vanuit een onprettige interactie een onprettig ervaren doen ontstaan en onprettige gevoelens opwekken, waartegen zich soms moeilijk te kunnen beschermen of verdedigen.

Deze onprettige gevoelens kunnen veel tijd en energie opslorpen, men wordt er door in beslag genomen.

Doordat het onprettig gevoel als eerste, als het ware automatisch verschijnt, drukt het het prettig gevoel weg of geeft het geen kans aan bod te komen, zodat het onprettig gevoel blijft en domineert. Zo dit herhaaldelijk, veelvuldig en in uitgesproken mate voorkomt, kan dit zeer ongunstig inwerken op de jongere en zijn zelfgevoel.

Het kan dan goed zijn de jongere duidelijk te maken steeds de keuze te hebben tussen in het onprettig gevoel-servaren te blijven vertoeven, of te trachten er van weg te komen. Doet men weinig of niets dan blijft het eerste onprettig gevoel voortduren, doet men wel inspanningen en is men ondernemend dan kan een tweede, prettig gevoel opgewekt worden. In interactie kan de jongere voorgesteld worden zich door de andere en zijn optreden te

laten aansteken door onprettige gevoelens of zelf te bepalen wat te voelen. De jongere kan dan gevraagd worden af te wegen wat hem het meest oplevert of voordeel bezorgt. Op die manier kan zijn keuze ondersteund worden.

Deze switching kan door de aandachtsfocus te verleggen naar of de aandacht te laten trekken door een prettige situatie, prettig gebeuren, prettige interpretatie, prettige activiteit, prettige kant, prettig aspect, prettig gedeelte, prettige herinnering, prettige voorstelling, prettige waarneming, prettige gedachte, prettig gevoel, prettig ervaren. Ook de verwachting of het vooruitzicht op iets prettig, vaak vanuit vooropgestelde objectieven, kunnen bij voorbaat prettige gevoelens oproepen. In interactie kan de focus verlegt van extern, het onprettige vanwege de ander naar intern, het prettige vanuit jezelf.

Het idee welk gevoel zelf te kunnen activeren in een situatie of bij een gebeuren of activiteit, onder meer door de focus te verleggen of te laten bespelen, kan maken dat het eerste onprettig gevoelen overgaat in een tweede prettig gevoelen. Door zelf te kiezen welk gevoelsschema te activeren kan een heel ander en prettig gevoel en mogelijk zelfgevoel stilaan ontstaan. Door voor jezelf de keuze te ervaren van ofwel de situatie of de ander te laten bepalen welk gevoelsschema te activeren, ofwel zelf de keuzemogelijkheid te hebben welk gevoelsschema in te zetten kan een hele wereld van verschil ontstaan, kan

maken van een eerste gevoel zelf naar een tweede te kunnen overstappen zo gewild. Dit kan ook door voor zichzelf de vrijheid te onderkennen wanneer een bepaald gevoelsschema te activeren, zoals nu bij die mate of zoals gunstiger bij die mate pas.

Een voorbeeld :

Een gebeuren kan iemand erg teleurstellen als reactie hierop kan je erg verdrietig worden dit te moeten ondergaan, of erg onzeker er niet tegenop te kunnen, of erg opgewonden met een ongunstig iets te worden geconfronteerd, of nog erg boos uit protest voor wat je overkwam.

je kan evenwel tot het besluit komen je niet, of niet zo snel, of niet zo gemakkelijk, of nog niet zo erg te laten teleurstellen door het gebeuren en er bijgevolg voor te kiezen niet verdrietig te zijn, je niet onzeker te voelen, je niet op te winden en niet boos te zijn. Je kiest ervoor het gebeuren te ervaren als een leerervaring waaruit je kan opsteken het volgende maal anders aan te pakken met meer kans op een andere afloop. Het gebeuren vormt dan een gegeven, de bron van je gevoelsreactie leg je dan niet in het gebeuren maar in jezelf. Jij kiest wat je gevoelsreactie bepaalt : het gebeuren of jezelf, jij kiest ook de kleur van je gevoelsreactie, jij kiest ook wanneer zulke gevoelsreactie.

Nog een voorbeeld :

*Niet alles aan een activiteit is prettig
je kan dan de neiging hebben iets als tegenvallend te beschouwen. Het onprettige aan de activiteit kleurt dan het hele gebeuren. Het beantwoordde niet aan de prettige verwachtingen door de onprettige aspecten of kanten ervan. Doordat je behoeften niet helemaal werden voldaan werden ze niet voldaan. Je moest, bijvoorbeeld, even aandacht delen in de groep.*

Nog een voorbeeld :

*Iemand maakt zich druk in je
je kan je dan laten opwinden door hoe de ander je benadert, maar ook door de reden waarom de ander zich druk in je maakt.*

je kan ook het zich druk maken voor rekening van de ander laten, is momenteel overgevoelig of heeft het zelf moeilijk met iets. Zijn gevoelens zijn zijn gevoelens, ik kan het wel opmerken en er nota van nemen, maar ik hoef mij zelf ook niet zo of zo snel te voelen, of me door dit gevoelens te laten aansteken.

Door er vanuit te gaan dat niet steeds alles prettig kan zijn, dat ook onprettige elementen deel van iets kunnen uitmaken, dat anderen niet steeds prettig zijn en doen, dat niet iedereen even prettig tegen je is, dat iets niet zo snel onprettig hoeft aan te voelen, kan wellicht een meer

globaal prettig gevoelen mogelijk zijn. Het eerste gevoel kan dan onprettig zijn, het tweede gevoel prettig.

Dit besef laten groeien steeds de keuze te hebben tussen meegaan in bij je opgewekte gevoelens of te kiezen dit niet te doen, het besef laten groeien de keuze te hebben tussen gevoelsmatig reageren en gevoelsmatig ageren door zelf je gevoelspoor te kiezen van waaruit iets te benaderen, het besef laten groeien de keuze te hebben iets erg aan te trekken of het meer op zekere afstand te houden, kan maken je niet zo hulpeloos of weerloos te voelen als wanneer deze keuzemogelijkheid niet werd onderkend. Dit geeft je terug kracht omdat je ervaart niet langer overgeleverd te zijn aan je gevoelens en ze zonder meer te moeten ondergaan.

Eerste en tweede orde ervaren objectief

Onderzoek wijst uit dat jonge kinderen die onmiddellijk ingaan op hun emoties en impulsen minder ver komen in hun ontwikkeling tegenover kinderen die weten uit te stellen en weten aandacht te geven en rekening te houden met wat dit uitstel op termijn als voordeel oplevert. **Op latere leeftijd bleken kinderen met een tweede orde ervaren een betere sociaal-emotionele ontwikkeling te hebben doorgemaakt**, waardoor ze meer zelfvertrouwen vertoonden, beter bestand waren tegen spanningen en frustraties in hun leven, minder snel geneigd waren op te geven en gemakkelijker initiatieven namen.

Uit onderzoek blijkt dat ervaren in twee orde-grootten kan worden onderkend en onderscheiden. Een eerste orde-grootte is dit van het onmiddellijk ervaren hier en nu heel punctueel en eng gericht met een klein perspectief (kort, op mezelf, behoefte, situatie, gevolg, ...). Wat voel ik nu, wat bereik ik hier, wat levert het me concreet op, welk voordeel krijg ik, hoe komt het aan mijn aanwezige momentane behoeften tegemoet, welke gebruikswaarde heeft iets of iemand.

Een tweede orde-grootte is dit van het termijn ervaren globaal en later, heel diffuus en ruim gericht met een groot perspectief (lang, op mezelf en anderen, waarde, plan, doel, ...). Wat voel ik in het algemeen, wat bereik ik in het geheel, wat biedt het me in het algemeen, welke zin heeft het voor me, hoe komt het aan mijn levensbehoeften tegemoet, welke betekenis- of structurele waarde heeft iets of iemand.

Onderzoek wijst uit dat om het tweede orde ervaren te bereiken voorbij het eerste orde ervaren moet gegaan. Bepaalde valkuilen en drempels moeten genomen worden, het minder inhoudende moet overkomen worden om het meer inhoudende te bereiken, wat zich op concreet gedrags- en waarnemingsniveau aanbiedt moet overstegen worden door wat zich abstract op voorstellings- en denkniveau aanbiedt, wat zich als behoeftegevoel en behoefte aanbiedt moet aangevuld worden met

wat zich als waardegevoel en levensbehoefteplan aanbiedt.

Een voorbeeld :

Sommige jongeren weten zonder veel schroom onmiddellijk van zich af te bijten en doen dit op een superieure, bazige, kwetsende, kleinerende en neerhalende wijze. Meestal halen ze door hun over-of meer-assertief zijn hun slag thuis, omdat de ander verkiest in te binden tegen zoveel tentoon gespreide overmacht. De dominante en vijandige relatiewijze waarbinnen dit gebeurt zal echter schadelijke gevolgen hebben op termijn voor de verhouding in het algemeen van die jongeren met wie ze het aan de stok hadden. Ik heb het hier gehaald maar mijn betekenis en waarde voor de ander is afgenomen, zoals ik trouwens ook de betekenis en waarde van de ander heb trachten te ondergraven om het te halen. De ander die ook wellicht nog weinig bereid is mijn betekenis en waarde voor hem of haar te laten behouden. Deze jongeren kan gewezen worden om op te komen voor zichzelf op een wijze die goed aanvoelt nu en waardevol overkomt later, dit zowel voor zichzelf als de ander. Omdat ik me goed en waardevol wil blijven voelen en omdat ik je waardevol vind en onze relatie te waardevol is, wil ik hier op reageren en hier iets aan doen. De ander niet alleen het gevoel geven hier en nu iets voor je te kunnen doen, maar er ook persoonlijk en relationeel op termijn bij te kunnen winnen (ziet hen positiever, gaat liever met hen

om). Zo kom je van een behoefte-probleem en -opgave naar een waarde-probleem en -opgave.

assertiviteit ervaren als een-dimensioneel betekent dat het gemakkelijk de vorm aanneemt van of wordt ervaren als over-assertiviteit onder de vorm van agressie en vijandigheid of gemakkelijk de vorm aanneemt van of wordt ervaren als onder-assertiviteit onder de vorm van passiviteit en afhankelijkheid, als te sterk of te zwak met de eigen belangen begaan zijn, of ervaren als te weinig of te veel met de belangen van de ander bezig zijn.

assertiviteit opnemen als tweedimensioneel kan maken dat wie agressief is te veel de kaart trekt van zichzelf en wie afhankelijk overkomt te veel de kaart trekt van de ander. Door zowel de belangen van zichzelf als die van de ander in het oog te houden en dit als dusdanig te laten ervaren kan wellicht gekomen tot een coöperatieve assertiviteit of een assertieve coöperatie. De agressiviteit kan gemilderd worden omdat de ander me ook tegemoet wil komen. De passiviteit kan verminderd worden omdat er ook ruimte komt voor mezelf.

Nog een voorbeeld :

Roken, alcohol, drugs en ander gebruik

Roken, alcohol, drugs of ander verbruik om zich beter te voelen, om iets aan te kunnen of even uit iets weg te zijn, geven je hier en nu voor korte tijd een ervaarbaar merkbaar resultaat.

Dat ik op termijn verslaafd geraak of van dit middelengebruik afhankelijk word, tracht ik hier en nu niet te ervaren en komt als perspectief niet aan bod, omdat ik het hier en nu al moeilijk genoeg heb met mezelf en mijn omgeving.

Boven- en ondertoon

Hiervoor gingen we er vanuit dat het meer feitelijk ervaren of wat we ons meer blijvend voorstellen gunstig van aard is. De tweede toon en tweede ervaren is dan inderdaad verkieslijk voor het kind om op in te gaan. Dit meer duurzaam ervaren en zich voorstellen is evenwel niet steeds gunstig. Het kan ook meer ongunstig zijn.

Elk van ons doet continu nieuwe informatieve of feitelijke ervaringen op. Deze ervaringen worden opgeslagen, verwerkt en in gereedheid gebracht voor toekomstig gebruik. Deze ervaringen zijn er niet voor niets. Nieuwe ervaringen worden bij reeds aanwezige ervaringen gevoegd. Zo zal elke nieuwe ervaring het kenmerkende, het oordeel, de gevoelens, de afstand, de voorkeur, de aanspreekbaarheid, de interesse, de kans voor iets vergroten, verkleinen of bestendigen, of versterken, verzwakken of bevestigen. Zo ontstaan synthese-ervaringen, cognitieve schema's genaamd. Deze synthese-ervaringen of cognitieve schema's bieden een samenvatting en een best mogelijke weergave, kijk, oordeel, houding, ge-

voel, tendens, omgang. Ze maken dat een eerdere situatie bij een nieuwe ontmoeting als bekend, vertrouwd als veilig of als onveilig, als prettig of onprettig, als aantrekkelijk of onaantrekkelijk, als zo aan te pakken of niet, overkomt. Zo zal, bijvoorbeeld, het limbisch systeem in de hersenen inkomende prikkels die onder meer te maken hebben met voeding, gevaar, overleven, vreugde en plezier beoordelen op hun nieuwigheid, betekenis en belang met het oog op het opslaan van informatie.

Dit gaat terug op het feit dat we ervaringen opslaan als pluservaringen of minervaringen, dit wil zeggen dat we niet enkel ervaringen opslaan, maar ze vergezeld laten gaan met een waardering of valentie samenhangend met eraan gekoppelde gedachten en gevoelens. Zo kan een ervaring positief zijn, gepaard gaan met oké-gedachten en tevreden gevoelens, of kan een ervaring negatief zijn, gepaard gaan met niet-oké gedachten en ontevreden gevoelens. Bij elke nieuwe ontmoeting is er niet enkel de feitelijke herkenning maar ook een heroproepen van eraan gekoppelde gedachten en gevoelens. Ik herinner me dan niet alleen iets, maar ook als waardevol of een meerwaarde, met ondersteunende gedachten en aanmoedigende gevoelens. Of ik herinner me iets als niet valabel of een minwaarde met afremmende gedachten en ontmoedigende gevoelens. Met als respectievelijk gevolg dat ik gemakkelijk contact maak en er mee doorga, ofwel dat ik snel afhaak of iets uit de weg ga.

Dit biedt het voordeel dat je beslagen of gewapend tegenover een zich herhalend gebeuren komt te staan. Dit heeft echter ook het nadeel dat je daardoor bij een zich herhalend gebeuren gaat reageren op basis van de opgebouwde synthese-ervaringen en niet op basis van het concrete gebeuren dat een ietwat andere reactie zou vragen. Een deel van de synthese-ervaring, zoals het opgewekt gevoel of herinnering aan de inhoud van dit gevoel, kan hierbij voldoende zijn om je reactie te bepalen, zonder dat een verdere herinnering nodig is. Het mislukken van je aangeleerde reactie op basis van je synthese-ervaringen zal maken dat je synthese-ervaring wordt bijgesteld, maar zal toch maken dat het een tijd en een aantal minder gunstige reactie-ervaringen kan aanlopen vooraleer je echt optimaal op het huidige andere gebeuren gaat inspelen.

Soms kan blijken dat de verworven reactie op basis van synthese-ervaringen geen uitkomst biedt, maar dat er niet van losgekomen wordt. Dit omdat een andere reactie niet onmiddellijk gekend, beschikbaar of bedenikbaar is en de synthese-ervaring ontstaat dat je inzet en jezelf niet in staat zijn deze kloof tussen situatie en gewenste reactie te dichten. Dit kan op termijn ertoe leiden dat de synthese-ervaring ontstaat in zulke situaties beter niets te kunnen ondernemen omdat je toch de middelen en vaardigheden ontbreken.

Eigen synthese-ervaringen kunnen worden beïnvloed

door de synthese-ervaringen van relevante anderen. Ze kunnen de eigen synthese-ervaringen versterken, verzwakken of een andere richting uitsturen. Vooral zo zelf over geen of slechts een geringe synthese-ervaring te beschikken, kan je erg beïnvloedbaar zijn of kunnen andere denken je te helpen door hun synthese-ervaring door te geven. Deze synthese-ervaringen bevatten meestal een impliciet oordeel dat positief of negatief kan zijn en een onderliggende boodschap die aanmoedigend of ontmoedigend kan zijn. Deze kunnen erg de onbevangen openheid beïnvloeden en de motivatie-sterkte al bij voorbaat doseren.

In de praktijk stelt men vast dat velen vaak gevangen zitten in hun negatieve, inperkende of belemmerende synthese-ervaringen. In die gevallen kan vastgesteld worden dat een probleem zich meer in het hoofd van iemand situeert dan wel onmiddellijk in de realiteit. Zo kan vastgesteld worden dat een moeilijkheid soms gemakkelijk in de realiteit zou kunnen opgelost worden, maar dat men voor zichzelf die mogelijkheid niet ziet en die bereidwilligheid om te proberen niet meer heeft. Om hier van los te komen, zullen nieuwe informatie of nieuwe ervaringen nodig zijn, om tot een andere synthese te kunnen komen. Vooral erg positieve zullen kunnen bijdragen tot meer positieve, verruimende of helpende syntheses. Ook meer genuanceerde ervaringen, zoals min of meer lakkend of voor een deel oké, kunnen erg behulpzaam zijn. Meer en preciezer positief denken zal nodig zijn om

gedachten te veranderen. Meer en preciezer positieve gevoelens zullen nodig zijn om emoties bij te stellen. Bijvoorbeeld, zelf lukken om hulpeloosheidsgedachte te milderen, zelfwaardering om eigenwaardegevoel te verhogen. Dit oppervlakte ervaren kan dan het dieper orde ervaren beïnvloeden.

Dat synthese-ervaringen soms weinig veranderlijk zijn, kan voortkomen uit de instelling om bij interactie niet open te staan voor nieuwe ervaringen, maar enkel geneigd te zijn zijn eerder verworven schema's toe te passen. De ingesteldheid is dan niet opnemend maar toepassend. Zo wordt enkel opgemerkt wat binnen de synthese-ervaring aanwezig is en ze meteen bevestigt. Dit wordt nog versterkt door een weinig precies ingestelde waarneming en een veralgemenende denkhouding, zodat de aanwezige ervaring niet wordt geactualiseerd.

Vooraf belangrijk voor jongeren is hun synthese-ervaring over zichzelf : hun zelfbeeld, hun zelfvertrouwen en hun eigenwaardegevoel. Ook belangrijk is de synthese-ervaring die ze hebben over de synthese-ervaring van anderen over hen zelf : hoe anderen hen zien, hoe anderen wensen dat ze zouden zijn. Deze telt erg mee door in de opbouw van hun eigen synthese-ervaring over zichzelf. Vooraf wanneer het eigen en andermans zelfbeeld over hen negatief uitvalt, kan dit hen erg ondermijnen en verzwakken en mee verantwoordelijk zijn voor de ervaren emotionele en gedragsproblemen.

Tenslotte kan gesteld worden dat deze schema's ook erg bepalend zijn voor wat iemand van en in zijn leven verwacht, waar je van droomt en wat in je droom naar voor komt, hoe jij je leven inricht en wilt inrichten. Eigen levenservaringen en kennismaking met levenservaringen van andere, vaak betekenisvolle personen in je leven, kunnen hierbij erg bepalend zijn voor je leven en je toekomst. De synthese-ervaringen vormen het patroon van wat je leven is en meteen het script voor wat je leven moet of zou kunnen zijn. Ook al leidt dit script niet tot bevredigende ervaringen en een voldoeninggevend leven, velen komen er niet van los. Veelal ook omdat ze niet beseffen dat een ander script en een ander leven mogelijk is. Men heeft onvoldoende zicht op het eigen script en men beseft onvoldoende dat dit script je onbevredigend doen en laten blijft bepalen. Slechts door het script te wijzigen of los te laten en rigoures te kiezen voor een ander, dat als realiseerbaar wordt ervaren, kan in het leven iets in verandering worden gebracht dat meer bevredigende ervaringen moet toelaten en een meer voldoeninggevend leven kan bieden.

Vandaar het belang van bij actuele emoties de link te leggen naar wat op de achtergrond leeft of aanwezig is. Zoals, bijvoorbeeld, angst vanuit ontwikkelde onzekerheid, droef zijn vanuit een blijvend gevoel van machteloosheid, boosheid over herhaald mislukken, opwinding als gevolg van overdreven perfectionisme. En aansluitend

aandacht te schenken aan onderliggend aanwezige behoeften, zoals, bijvoorbeeld, veiligheid tegen onzekerheid, aanmoediging tegen onmacht en kans op lukken tegenover mislukken, en bevestiging tegen perfectionisme.

Welke ondertoon voor je kind ?

Naast de ondertoon die het kind dus van zichzelf heeft, is er ook de ondertoon die jij van het kind hebt en die het kind ervaart en ontdekt uit je omgang met hem of haar. Deze ondertoon kan gunstig zijn voor het kind en zijn ontwikkeling. Deze ondertoon kan ook minder gunstig zijn voor het kind en zijn ontwikkeling. Vooral in uitgesproken ongunstige opvoedingsrelaties met het kind kunnen deze mee emotionele en gedragsproblemen beïnvloeden.

Risico op een onzeker en angstig ervaren bij het kind

>Een opvoedingsrelatie gekenmerkt door het stellen van eisen en voorwaarden aan het kind ten koste van het kind. Zo kunnen er een reeks voorwaarden gesteld worden om tegemoet te komen aan de ouders en andere volwassenen en hun verzuchtingen ten koste van het kind en zijn behoeften, dit om aanvaard en geliefd te worden. In het functioneren van het kind komt also het eenzijdig sterk gericht zijn op anderen centraal te staan. Dit kan zo meer uitgesproken de vorm aannemen van onderwerping, van zelfopoffering en van goedkeuring en erkenning zoeken.

Mike (9 jaar) deed voortdurend erg zijn best erbij te horen. Bang als hij was voor kritiek. Soms kon hij erg stil zijn en geen vin verroeren. Steeds had je het gevoel dat hij voor iets uitkeek. Vooral zo volwassenen in de buurt waren was hij poeslief en zocht hij voortdurend appreciatie. Soms evenwel, als hij alleen was met zijn jongere broer of zijn vriendjes kon hij hen tiranniseren. Hij verplichtte hen dan hem onvoorwaardelijk te erkennen en te volgen als leider, zoniet hoorden ze er gewoon niet meer bij. Als zijn ouders hier achter kwamen, keurden ze dit erg af. Ze eisten dan hij niemand zou afwijzen, zoniet was hij niet langer hun liefste kind.

>Een opvoedingsrelatie gekenmerkt door het opleggen van een geheel van regels en normen en hoogstaande verwachtingen ten nadele van het kind. Zo kunnen er verplichtingen worden gesteld om te presteren, een model te zijn, geen fouten te maken, plezier en ontspanning ondergeschikt te maken en zo zichzelf in functie te stellen van het beantwoorden aan hogere idealen eerder dan aan spontane persoonlijke voorkeuren. In het functioneren van het kind komt alsoo overmatige waakzaamheid en inhibitie centraal te staan. Dit kan zo meer uitgesproken de vorm aannemen van negativiteit en pessimisme, van emotionele remming en inhibitie, van onverbiddelijk hoge normen en overkritisch zijn en van bestrafferigheid.

Marisa (14 jaar) was nooit tevreden over zichzelf. Steeds vond ze een reden om ongelukkig te zijn. Nu waren het haar punten, dan haar onvriendelijkheid, soms haar gewicht. Steeds had ze kritiek op zichzelf. Op bepaalde momenten leek ze wel helemaal ontevreden over zichzelf. Ze kon dan heel eisend zijn naar zichzelf en anderen toe. Zij, noch anderen verdienden enige waardering. Zij kon niet rusten vooraleer alles tot in de puntjes was zoals ze zich voorhield. Het ergste was dat ze ook dan nog twijfelde aan zichzelf en ze vond nog meer inspanningen te moeten doen om elk zwak punt in zichzelf weg te nemen. Het zich eens gemakkelijk maken was er niet bij, steeds wou ze alles in het oog houden en onder controle houden zodat niets onverwachts kon gebeuren. Zeker wou ze niemand teleurstellen en deed ze nauwgezet wat ze dacht dat anderen van haar verlangden.

Risico op een boosheid ervaren bij het kind

>Een opvoedingsrelatie gekenmerkt door desinteresse en afwijzen van het kind mogelijk samenhangend met het moeilijk hebben of het niet aanvaarden van zichzelf, of het moeilijk hebben met of tegenvallend zijn van het kind. Zo kan er een tekort aan zorg, een onveiligheid, een tekort aan aanvaarding, respect en waardering voor het kind zijn, een geringe betrokkenheid zijn op het kind, affectieve koelheid of opvliegendheid, tot vijandigheid toe. In het functioneren van het kind komt also onverbondenheid en afwijzing centraal te staan. Dit kan zo meer

uitgesproken de vorm aannemen van verlaten en instabiliteit, van wantrouwen en misbruik, van emotioneel tekort en emotionele deprivatie, van defect en schaamte en van sociale isolatie en vervreemding.

Tine (16 jaar) was vaak van huis. Ze had het gevoel dat niemand haar daar miste. Zo waren er ook minder aanvaringen. Ze kon toch nooit iets goed doen. Dit was steeds zo geweest. Ze had zich als kind vaak het zwarte schaap gevoeld. Iemand op wie alles neerkwam, die het altijd had gedaan, als er wat fout liep. En ja, ze deed ook steeds minder moeite om met haar ouders rekening te houden. Als niemand haar moest, moest ze ook niemand. Ze ging haar eigen weg, zo onafhankelijk mogelijk. Ze zou nooit haar gevoelens getoond hebben, liever ook niet voor zichzelf. Liever deed ze wat stoer en ervaren, Of trachtte ze haar eenzaam gevoel te overstemmen door de kicks die ze zocht.

Risico op een opwinding ervaren bij het kind

>Een opvoedingsrelatie gekenmerkt door een te grote toegeeflijkheid en te veel vrijheid en ruimte geven aan het kind. Zo is men geneigd zich aan te passen aan het kind, het in te volgen in zijn wensen en voorkeuren met zeer weinig aandacht aan zichzelf, of het op te geven nog iets van het kind te verwachten. In het functioneren van het kind komen alzo verzwakte grenzen centraal te staan. Dit kan zo meer uitgesproken de vorm aannemen

van gerechtigd zijn en grandiositeit, en van onvoldoende zelfcontrole en zelfdiscipline.

Fien (7 jaar) kon echt vervelend doen zo ze haar zin niet kreeg. Zo kon ze halsstarrig weigeren nog maar iets te zeggen of te doen, totdat haar beide ouders inbonden en hun eis inslikten. Op andere momenten was ze dan weer erg druk en trachtte ze te bepalen wat elk moest doen. Zo kon ze het niet hebben dat anderen praatten of iets deden als zij iets wenste te zeggen of te doen waar ze haar mama of papa bij nodig had. Ze vond dan dat ze het recht had op de nodige aandacht van haar beide ouders. Om erger en verwijten te voorkomen trachtten deze dan aan haar grillen tegemoet te komen. Soms dreigde ze met het gevoel 'dat blijkbaar niemand om haar gaf'. Wat door haar kwetsende uitvallen en ongeduld naar haar omgeving toe, soms iets van waarheid in zich hield. Hierop panikeerde haar mama door te bewijzen hoe erg ze van haar hield. Haar papa had op zo'n moment iets van het te willen opgeven en haar gewoon haar gang te laten gaan.

Risico op een teneergeslagen ervaren bij het kind

>Een opvoedingsrelatie gekenmerkt door overbescherming en een zich inlaten met zowat alles. Zo kan er een kluwachtige relatie zijn waardoor het kind geen vertrouwen in zichzelf en eigen kunnen leert verwerven, ook omdat dit niet door de omgeving wordt bevestigd. In het

functioneren van het kind komt alzo verzwakte autonomie en verzwakte prestatie centraal te staan. Dit kan zo meer uitgesproken de vorm aannemen van afhankelijkheid en incompetentie, van kwetsbaarheid voor gevaar en ziekte (waarvoor bang), van kluwen en niet ontwikkeld zelf en van falen.

Tom (12 jaar) had gemakkelijk het gevoel niemand te zijn. Als op school gevraagd werd over zichzelf te spreken, wist hij gewoon niet wat zeggen. Hij kon zich geen enkele positieve eigenschap bedenken. Wel wat hij niet kon of waar hij bang voor was. Hij wilde alles wel heel zorgvuldig en bedacht doen, maar als het op handelen aankwam, lukte het hem maar moeizaam. Hij was zeer onzeker en zocht voortdurend hulp. Thuis werden ze stilaan steeds meer ongeduldig om dit aarzelend zijn. Ze vonden steeds minder redenen en gelegenheden om hem te kunnen prijzen. Steeds meer merkten ze dat hij op hen als ouders rekende om moeilijkheden te overwinnen. Soms moesten ze hem echt over de drempel heen helpen. Als ouder stelden ze dan vast dat ze het in feite van hem overnamen. Dat zelfvertrouwen van hem dat maar ontbrak. Gelukkig dat ze hem konden tonen, dachten ze, wat niet aarzelen was, wat het was iets zelfstandig op te pakken zonder hulp, hoe je dit moest doen, net als zijzelf.

Meer informatie hierover vind je in het onderdeel 'Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties'.

Vandaag wordt de oorsprong van emotionele en gedragsproblemen bij kinderen niet enkel bij het kind, in de opvoeding of in het gezin gesitueerd, maar wordt ook aandacht besteed aan de bredere omgeving zoals het sociaal netwerk kind en ouder, de buurt, de sociaal-economische status van het gezin, de cultuur en de maatschappij waarvan deeluitmakend. Hierin wordt gezocht naar wat als **beschermende factoren** voor het kind aanwezig zijn en wat als **risicofactoren** moeten aangewezen worden. Gekeken wordt dan naar de balans van gunstige en ongunstige elementen voor de ontwikkeling van het kind en hoe deze ten voordele van deze ontwikkeling te kunnen beïnvloeden. Gekeken en gezocht wordt naar factoren die mee tegemoet komen aan wat het kind nodig heeft om zich te ontwikkelen : welbevinden, veiligheid, geborgenheid, erbij horen, bevestiging, steun, waardering, kansen, ruimte en autonomie. Oog is er ook voor de zich afspelende processen in het kind en tussen het kind en zijn brede omgeving, hoe deze op elkaar inwerken, en hoe deze processen meer gunstig kunnen gemaakt en gunstiger op elkaar kunnen inwerken.

Vandaag wordt ook de vraag gesteld of kinderen niet gemakkelijk het risico lopen op een of andere manier te maken te krijgen met **chronische stress**. Dit wordt enerzijds in verband gebracht met het steeds ruimer aanbod voor kinderen en de steeds grotere kansen op ontwikkeling die kinderen vandaag hebben. Anderzijds wordt dit

ook in verband gebracht met de steeds grotere stimulatie door opvoeders en de toenemende verwachtingen van hen tegenover kinderen. Beiden zouden de druk op kinderen op een blijvende wijze doen toenemen, zodat kinderen niet meer de tijd en gelegenheid zouden krijgen tot rust te komen en eens niet met een taak of uitdaging te maken te krijgen. Hoewel het wellicht nog te vroeg is hierover uitspraken te doen, kunnen opvoeders er uiteraard steeds op toezien dat de draagkracht van het kind niet wordt overschreden door de draaglast en dat het kind tijdig en periodisch nieuwe krachten kan opdoen. Ook kan erover gewaakt dat de positieve spanning die bij vele activiteiten voorkomt niet omslaat in negatieve spanning voor het kind door de context waarin ze plaatsvinden.

Chronische stress en ouder-kind relatie

Onderzoek aan de Arizona State University bij jongeren die te maken krijgen met aanhoudende druk om uit te blinken in de betere scholen in grotendeels welvarende gemeenschappen toont het belang aan van de ouder-kind relatie om depressie en angst te voorkomen en de geestelijke gezondheid te verhogen.

De kwaliteit van de ouder-kindbinding kwam tot uiting in hoeveel vertrouwen de jongere bij elke ouder had, hoe goed de jongere en de ouders communiceerden en in gevoelens van vervreemding van elke ouder. In het sa-

menspel van vertrouwen, communicatie en vervreemding werd het perspectief ingenomen van de jongere hoe zij de relatie met hun ouders ervoeren, wat niet steeds overeenstemt met hoe ouders denken dat ze doen.

Tijdens de middelbare schooljaren gaven de jongeren een toename van gevoelens van vervreemding van beide ouders aan, dit naarmate het niveau van vertrouwen en de kwaliteit van communicatie afnam. Vanaf het zesde middelbaar meldden jongeren dat ze opnieuw meer met hun ouders in contact kwamen.

Het afstand winnen van ouders wordt geassocieerd met de adolescentie wanneer jongeren beginnen met het verkennen van zelfstandigheid en onafhankelijkheid. Ouders hebben dan de natuurlijke neiging om hun kind ruimte te geven, maar soms wordt dit door het kind anders ervaren, als in de steek gelaten worden. Vandaar het belang dat de ouder-kind relatie blijft fungeren als instrumentele bron van ondersteuning tijdens de adolescentie.

Er waren verschillen in de gemiddelde kwaliteit van de relatie met moeders en vaders. Over het algemeen meldden de jongeren dat ze zich dichterbij hun moeder voelden. Toch meldden meisjes dat ze een grotere toename ondervonden in vervreemding van beide ouders

en een grotere afname van het vertrouwen bij hun moeders.

Jongeren trekken zich terug als onderdeel van het natuurlijk proces om zich te ontwikkelen tot iemand los van hun ouders, maar ouders hebben een primaire invloed en blijven de primaire bron van steun voor jongeren. Vandaar het belang van ouders die constant werken aan hechte en ondersteunende relaties met hun kinderen, ook als de jongere tijdelijk afstand neemt.

Tenslotte is te vermelden dat chronische stress niet enkel verband kan houden met een overaanbod en -stimulatie, maar kan verwijzen naar een te gering aanbod en te kort aan stimulatie. Dit niet als gevolg van een desinteresse, maar samenhangend met een **onmacht in de omgang met het kind**. De onmacht in de omgang met elkaar resulteert in een tekort dat het kind ervaart bij de druk die door de ouders wordt opgedreven. Uiteindelijk kan dit resulteren in een door de ouders ervaren onhandelbaarheid van het kind. Om dit te voorkomen, kan er naar gestreefd het kind niet iets essentieels voor zijn ontwikkeling te ontzeggen in een poging meer invloed en vat op het kind te hebben. Meer hierover vind je in het thema-onderdeel *'Onhandelbaarheid voorkomen'* van deze encyclopedie.

Om aan de aanwezige ervaren emotionele en gedragsproblemen van het kind wat te doen, kan de begripsinvulling die van toepassing is nagegaan, wat is er aan de hand. Tegelijk kan de concrete contextinvulling nagegaan als waar, wanneer, waarom of waartoe, en tegenover wie het emotioneel of gedragsprobleem zich voordoet, tenslotte kan de gedragsinvulling toegepast om met het emotioneel of gedragsprobleem om te gaan en er hoe wat aan te doen. Anders gezegd, kan nagegaan welk kenschema rond emotionele of gedragsproblemen dient geactiveerd te worden. Gaat het om ontwikkelingsproblemen die voorbijgaan, of gaat het om problemen die verband houden met de externe levensomstandigheden, of nog zijn de ervaren problemen eigen aan het kind, zoals erfelijk te situeren of het gevolg van een foutgelopen ontwikkeling.

Mijn mama of papa verliezen gemakkelijk hun geduld



Wat doen als kind als je mama of papa gemakkelijk hun geduld verliezen ?

JONGERENTHEMA

Hopelijk overkomt het je niet als kind. Toch blijkt dit meer realiteit dan gewenst. Niet dat je mama of papa altijd zo maar hun geduld verliezen. Maar op sommige momenten, soms voor kortere of langere tijd, merk je dat ze erg prikkelbaar zijn.

Als kind ben je erg afhankelijk. Je hebt je ouders voor veel nodig. Soms wil je echt beroep op hen doen, wil je je verhaal bij hen kwijt, of zit je met een probleem. Op hen dan geen beroep kunnen doen omdat ze erg gespannen zijn, valt dan zwaar. Je merkt dan dat ze niet willen luisteren, en zo toch, weinig begrijpen en gemakkelijk uitvliegen. Je komt dan gemakkelijk op jezelf terug te vallen. Omdat je geen aanleiding of reden wil geven voor hun opwindning. Je hebt de indruk dat ze zo al genoeg gespannen zijn.

Het kan dan belangrijk zijn ***iemand in je onmiddellijke omgeving te vinden***, waarmee je wel kan praten. Praten over je zorgen over hun ongeduld en praten over wat je bezighoudt en eigenlijk graag kwijt wou aan je mama of papa, maar nu niet kan. Hopelijk kan je toch bij één van je beide ouders terecht, je ouder die rustiger is en blijft. Of kan je bij je oma terecht, bijvoorbeeld, of bij je opa. Bij je tante, of je oom. Bij een bevriende buur of een leerkracht die je in vertrouwen kan nemen en hier voor open staat. Zij kunnen beter inschatten wat je overkomt en hoe ernstig het is. Hen kan je vragen om hulp en zij kunnen met je praten over de aanwezige mogelijkheden en de gewenste en passende vorm. Zij kunnen navragen hoe dit voor elk, je mama, papa en jezelf, best kan zonder dat dit bedreigend overkomt en nog meer spanning met zich meebrengt. Zij kunnen je beluisteren en duidelijk maken dat het niet zozeer gaat om iemand te beschuldigen of af te straffen voor wat je overkomt. Maar dat het gaat om voor de toekomst een oplossing te vinden en te bereiken, waar elk beter van wordt. Zodat niet langer herhaling optreedt.

Als kind kan je gewoon zijn aan de ***minder goede relatie met je mama of papa***. Zij tonen weinig genegenheid, omdat het voortdurend botst, of omdat ze schijnbaar steeds minder om je geven. Dit maakt het voor je ook moeilijk om genegenheid te tonen. Genegenheid die er in het diepst van je wel is, maar tegengehouden wordt door de wrijvingen of de afstand die toeneemt. Dit ook om jezelf

te beschermen. De wrijvingen doen gemakkelijk meer afstand ontstaan. Dit om minder met elkaar in botsing te komen. De afstand op zich is dan weer vaak een voedingsbodemp voor wrijvingen. Dit omdat je minder goede hoogte hebt van elkaar en weinig praat. Zo dat gemakkelijk misverstanden en wantrouwen toenemen. Door stappen te zetten voor een tussenweg tussen te dicht op elkaar of te ver uiteen, is er wellicht minder gelegenheid voor het ontstaan van spanningen.

Als ouders spanningen ervaren en hun geduld op raakt, kunnen ze **op twee wijzen naar je reageren**. Ofwel willen ze dat er bij je iets verandert en verhogen ze de druk naar je en vallen ze je op een of andere wijze gemakkelijk aan. Met dit of dat zijn ze niet akkoord, dit of dat moet veranderen. Ofwel geloven ze niet dat er bij je iets zal veranderen en willen ze zichzelf beschermen en veilig stellen. Ze tonen dan minder interesse of zo goed als helemaal geen meer. Op die manier stoort het hen minder wat je zegt of doet. Je kan het als een teken zien dat op het moment dat je ouders zo doen, dit te maken heeft met hun ervaren spanningen en het opgeraakt zijn van hun geduld. Het kan maken dat je hiermee in je doen en laten tijdelijk kan rekening houden.

De minder goede relatie met je mama en papa, **maakt je gemakkelijk ook emotioneel**. Je bent ongelukkig, je vindt het jammer dat het niet beter gaat. Wellicht ben je opgewonden en boos, en tegelijk angstig en gedrukt door

de situatie en de verergering ervan. Dit maakt ook jezelf erg prikkelbaar, óf heel gevoelloos. Wellicht neemt dit nog toe door wat je mama of papa in hun emotionaliteit naar je tonen. Hun ongeduld steekt je aan en zet de toon. Dit maakt het contact tussen je beide erg moeilijk. Emoties worden geuit en afgereageerd op elkaar. Door de aanwezige emoties sluit je je af voor wat je naar elkaar wil uiten en wil laten zien. Zo riskeer je elk opgesloten te raken in je gevoelens. Doordat je elkaar niet bereikt, kan je hierop reageren met erg gevoelloos doen. Je doet alsof het je niet raakt, en voor jezelf laat je je gevoelens niet meer toe om jezelf te beschermen. Zo kom je beiden onverschillig, koel en afstandelijk over. Zo probeer je elkaar op afstand te houden. Ik reageer toch niet meer op wat je zegt of doet. Door de tussenweg te kiezen tussen overspoeld worden door emoties of emoties achterwege te laten is er meer kans en gelegenheid om spanningen op te merken en te milderen.

Vooraf op sommige momenten kan iets tussen je beide ***op de spits gedreven worden***. Niet steeds gaat het om iets belangrijk, maar door de emotionaliteit gaat de redelijkheid verloren. Elk heeft dan de neiging zich te verdedigen en zich niet te laten doen. Dit wordt vaak op de spits gedreven door wat je elk ervaart bij wat je elkaar zegt of doet naar elkaar toe. Je voelt de pijn en het verdriet. Tegelijk voel je je gerechtigd je zomaar niet te laten doen. Hierdoor treedt gemakkelijk escalatie op. Je mama

of papa wil precies weten wat er is gebeurd. Jij wil je verdedigen door niets meer te vertellen. Dit maakt gemakkelijk dat ze je zwijgen willen doorbreken. Dit door je nog meer uit te vragen op een zeer onvriendelijke en dwingende wijze. Waardoor je geneigd bent je nog meer terug te trekken in je schelp. Waardoor ze je gemakkelijk nog meer achterna komen en de druk nog verhogen. Zodat je nog meer pogingen doet om hieraan te ontsnappen. Deze escalatie kan erg ver gaan, zo dat het dreigt uit de hand te lopen. Dit is vooral zo het principiële wordt opgepakt, of zo het gebeuren gebruikt wordt om voor elkaar iets te bewijzen. Je ouder kan willen dat de waarheid aan het licht komt. Of je ouder kan in het gebeuren zoeken naar een bewijs van zijn gezag. Best kan vermeden dat verdere escalatie optreedt. Dit kan door in de mate van het mogelijke elkaar enigszins tegemoet te komen en geen bijzondere redenen te geven tegen elkaar te keer te gaan. Dit vooral ook door een rustpauze in te bouwen, zodat er later op een moment dat elk gekalmeerd is, er rustiger en meer afstandelijk over kan gesproken worden. Ook kan wat zich afspeelt meer gericht op het zoeken van een oplossing en het niet stil blijven staan en vast komen te zitten in het ervaren probleem. Niet op zoek te gaan naar oorzaken voor de vastgestelde problemen, maar vooral te zoeken naar middelen en hulpmiddelen voor de door elk gewenste oplossingen en uitwegen.

Wanneer je mama of je papa hun geduld verliezen, betekent dat bijna steeds dat ze op dat moment of voor langere tijd **veel onmacht ervaren**. Dit onmachtserveren kan los van je staan. Het heeft, bijvoorbeeld, iets te maken met hun werk of met de verstandhouding tussen je mama en papa, of ze zijn en voelen zich ziek, of ze lopen met zorgen en problemen rond. Financiële, bijvoorbeeld. Ze voelen zich ergens in mislukt. Het onmachtserveren kan ook met jezelf te maken hebben. Je doet iets wat hen erg tegenvalt, je gaat weinig of niet in op wat ze zeggen, vragen of verwachten. Het kan ook zijn dat ze het moeilijk hebben met je manier van zijn. Je bent te druk, je bent te gesloten, je bent niet gedisciplineerd genoeg, of niet ernstig. Ze botsen dan herhaaldelijk op het verschil tussen je en zichzelf en ze weten helemaal niet hoe hier verandering in te krijgen. Hoe dat je stipter en zorgzamer zou worden, bijvoorbeeld. Of hoe je in hun ogen minder risico's zou nemen, of minder domme dingen zou doen. Door te zoeken naar een middenweg, zodat ze minder met een gevoel van onmacht te maken krijgen, kan heel wat spanning weggenomen. Zodra ze terug een gevoel van vat hebben ervaren, zijn ze gemakkelijker minder geneigd te grijpen naar extreme en onaangename dingen. De onmacht die hun grijpen naar overmacht met zich bracht, verdwijnt dan naar de achtergrond. Door dat jezelf, bijvoorbeeld, meer aanspreekbaar bent, al was het maar om te praten en hen niet uit

te sluiten, zijn ze gemakkelijk zelf aanspreekbaar. Bijvoorbeeld, om te praten en zijn ze minder geneigd wat je wil of wie je bent uit te sluiten.

Je mama of papa hebben veelal in hun hoofd **een beeld over de omgang** tussen hen als ouder en jij als kind en hoe deze er zou moeten uitzien. Ze hebben een beeld van hun rol als ouder, die ze deels overgenomen hebben van hun ouders en aangevuld hebben met hun eigen ideeën en ervaringen. Ze hebben een beeld van wat een kind voor hen is en hoe dit reageert. Zoals het beeld van een kind als nog onervaren, of dat binnen zekere veilige grenzen dient gehouden. Ze hebben ook een beeld van de interactie tussen je beide, ouder en kind. Zij als ouder die je informeren en begrenzen en jij als kind dat luistert en volgt. Naarmate dat de beelden die ze hebben niet overeenstemmen met de concrete werkelijkheid, zullen ze gemakkelijk spanning ervaren, met een zeker ongeduld tot gevolg. Dit kan zijn omdat hun beelden, bijvoorbeeld, niet langer passen, of omdat de leefomstandigheden ondertussen erg evolueerden. Er kan heel wat spanning weggenomen door te zoeken naar een tussenweg die hen toelaat te ervaren dat ook een andere rol als ouder spelen toelaat een ander kind te ontmoeten in een andere interactie. Ook kunnen ze zo ervaren dat dit geen problemen hoeft te geven of een mislukking voor hen inhoudt.

Vaak hebben we **twee beelden van iemand**. Er is voor je het beeld van de meevallende mama of papa, en er is voor je het beeld van de tegenvallende mama of papa. Dit is ook zo voor je ouders, ook zij hebben twee beelden van je. Zo hebben ze een beeld van het meevallende kind, en hebben ze een beeld van het tegenvallende kind. Op gespannen momenten wanneer je tegenover elkaar komt te staan in een conflict of een twist, wordt het gebeuren meestal verergert doordat je naar elkaar toe je tegenvallende beeld van elkaar niet kan verstoppen en soms direct tot uiting brengt. Je mama en papa ervaren dan niet alleen de concrete moeilijkheid, maar ervaren hoe je het beeld van tegenvallende mama en papa op een minder of meer expressieve wijze laat zien. Er kan heel wat spanning weggenomen door langs beide kanten bij het hier en nu te blijven en eerder gevormde negatieve beelden niet uit te spelen. Zo dat ze het vinden van een uitweg in het hier en nu niet verstoren en meer medewerking kan bekomen.

Als kind zal je sowieso geneigd zijn de situatie voor hen **minder belastend te maken** en hen niet zo geïrriteerd te maken. Je zult niet steeds alles vertellen, of het wel vertellen, maar minder zorgwekkend voor hen en meer gedoseerd in stukjes en brokjes, op het naar je aanvoelen meest passende moment. Je zult ook niet steeds altijd doen wat je vertelt of wat zij je vertellen te doen. Maar iets dan doen buiten hun gezichtsveld of hun weten, zodat dit hen niet aansteekt. Letten op hun gevoel is voor

je dan richtinggevend voor wat, hoe, waar, wanneer en tegen wie je iets vertelt of laat zien. Intuïtief voel je dan aan dat je binnen hun draagkracht hebt te blijven. Dit door de draaglast die je voor hen vormt, te doseren. Dit kan voor je een hele opgave zijn, hun draagkracht en draaglast in het oog te houden, eventueel zelf hun draagkracht voor hen te verhogen en de draaglast te verlagen.

Gaan je mama of je papa naar je aanvoelen onheus met je om, dan kan je gemakkelijk de neiging hebben je ***dit erg aan te trekken en dit niet snel te vergeten***. Je geheugen is er ook op gericht negatieve ervaringen vast te leggen, zodat je niet tweemaal hetzelfde pijnlijke zou moeten meemaken. Je zoekt ook hoe best doorheen zulke pijnlijke ervaringen te komen en ze op zijn best te overleven. Als je vaak in de werkelijkheid niet aan het ongeduld van je ouders kan ontsnappen, tracht je dit te doen in je beleven. Dit doe je gemakkelijk door in je gevoel afstand te houden van je ouders en afstand te nemen van je pijnlijke gevoelens. Daardoor raak je op afstand van je ouders en van jezelf, zo kan je beter de pijnlijke voorvallen achter je laten. Door deze ontstane kloof evenwel, sluit je je af voor je mama of papa en sluit je je af voor jezelf. Deze overlevingsstrategie kan evenwel maken dat je de weerbots ervan ondervindt. Iets of iemand uitsluiten wekt veel weerstand en verzet op. Door te kiezen voor de tussenweg en toch voldoende openheid te tonen voor je mama en je papa en openheid voor wat in

jezelf leeft en omgaat, kan veel spanning worden voorkomen.

Uiteraard heb je als kind recht op ouders die niet gemakkelijk hun geduld verliezen, zodat je je in een ontspannen en veilige omgeving kan ontwikkelen. Toch kan de realiteit anders zijn, zodat je niet helemaal van dit recht geniet. Dit maakt dat het moeilijker voor je is je onder deze omstandigheden te ontwikkelen. Anderen kunnen je dan zeker helpen. Je kan voor een deel van je ontwikkeling op hen een beroep doen. Zij ook kunnen ***hulp voor je inroepen*** om de situatie thuis te verbeteren en te veranderen. Zo dat er meer hulp geboden wordt voor elk. En er zo minder kans is dat ongeduld komt opzetten. Als jongere kan je ook zelf die hulp inroepen en zo verandering op gang brengen die elk ten goede komt. Je kan je hiervoor wenden tot een [Centrum voor Leerlingenbegeleiding](#) (CLB) verbonden aan je school, of tot een [Vertrouwenscentrum Kindermishandeling](#) (VK), los van je school.

Als kind niet met je pijn en verdriet aan de kant blijven staan. Niet naar jezelf kijken alsof jij verantwoordelijk bent. Maar als speler ***actie ondernemen***, zodat verandering mogelijk wordt voor elk. Je mama en je papa kunnen heus wel anders zijn, hebben andere kanten in zich. Alleen lukken ze er momenteel niet in deze naar voor te laten komen. Of is de situatie voor hen te ongunstig geworden om zichzelf hiertoe te bewegen. Elke ouder wil

lukken, alleen lukt het niet op de huidige wijze. Anderen kunnen hen en je hierin helpen om positieve krachten in elk vrij te maken. Door de nodige informatie en steun moet dit lukken. Aan je het initiatief om de eerste stappen hiertoe te zetten, zodat voor elk de pijn en het verdriet kan weggenomen.

Ook al heb je de indruk dat je mama of je papa je de schuld geven van hun ongeduld en ook al zeggen ze dit, toch hangt dit erg samen met hun onvermogen hun leven en de taken erin, zoals de zorg en opvoeding van je, aan te kunnen. Door dit onvermogen en het negatief gevoel van niet te lukken dat dit meebrengt, reageren ze krachtiger en worden ze gemakkelijker persoonlijker. Ook al zijn zij verantwoordelijk voor hun zo reageren en zouden ze hier meer vat op moeten hebben en zorgen dat hier verandering in kan komen, toch krijg jij hiermee te maken. Alle reden dat ***hierin verandering op gang gebracht wordt***, door anderen hierover te informeren.

Ook al is het niet aan je om je ouders minder gespannen en meer geduldig te maken, toch zal je gemakkelijk pogingen hiertoe ondernemen. Bijvoorbeeld, door rustiger te zijn en meer je best te doen. Of door over je gevoelens en de gespannen relatie met hen te praten. Verandert er niets bij deze pogingen, dan is er duidelijk ***een ernstig probleem***, dat helemaal los staat van jezelf. Je ouders hebben dan zeker hulp nodig die jij helemaal niet kan bieden, ook al eisen ze je hiervoor op. Bovendien kan dit

voortdurend uitkijken en je ouders ontzien, maken dat je ontwikkeling hierdoor gehinderd wordt. Alle reden dat er hulp zou geboden worden. Ook als je denkt dat er geen verandering mogelijk is, is het zeker de moeite waard het te proberen en iemand te zoeken met wie je hierover kan praten en die je op weg kan helpen. Vind je niemand in je buurt, dan kan je nog altijd bellen naar de [Kinder- en Jongerentelefoon 'Awel'](#) op het gratis nummer 102. Je hoeft er je naam niet te zeggen zo je dit verkiest.

Als de omgang met je ouders steeds negatief aanvoelt door hun opmerkingen en reacties, zoals vrijheidsbeperking of klappen krijgen, door hun verwijten en geuite emoties, door uitsluiting en achterstelling, is het goed dat hierin verandering komt. Zeker vooral zo je niet begrijpt hoe dit komt. Als kind ***mis je dan te veel*** wat bij een positief aanvoelende omgang wel aanwezig is en met de passende hulp kan mogelijk gemaakt worden.

Het is aan je ouders om voor je een basis te leggen voor je zelfrespect en je zelfvertrouwen. Ontbreekt dit dan kan jij voor jezelf enigszins die basis trachten leggen door er vanuit te gaan dat je een waardig iemand bent die de moeite waard is. Wat je ouders ook zeggen of doen kan je voor hun rekening laten, los van jezelf. Je kan ze opvatten als samenhangend met een tekort in hen en in hun leven, waardoor ze niet aan je behoeften weten tegemoet te komen. Het kan verband houden met een

jeugdtrauma van hen, of hun mentale toestand, of nog hun middelengebruik. Het staat dan los van jezelf. Zo kan je vrij blijven of loskomen van negatieve zelfspraak.

Hun tekort kan je steeds enigszins trachten compenseren door indien het kan zoveel mogelijk afstand houden en emotioneel van hen los te komen. In plaats hiervan kan je aansluiting zoeken tot anderen die je wel willen helpen en steunen en enigszins je iets weten bieden wat je te lang moest missen.

*Wat wordt gemakkelijk **in je actief**
als je mama of je papa hun geduld verliezen :*

*onbegrepen worden
miskenning
spanning
schuld
tekortschieten
pijn
gemis
verdriet
gevoelloos
onmacht
weerstand
onwil
voorkomen
terugplooiën op jezelf
vastlopen*

hulp zoeken
je zelfrespect behouden
compensatie zoeken

Het *geheugen* van het kind



Het geheugen van een kind is bij de geboorte min of meer een onbeschreven blad.

Alles wat het meemaakt, verneemt en ervaart, slaat het op een of andere manier op voor later.

Het geheugen van het kind als onbeschreven blad

Het geheugen van het kind is bij de geboorte min of meer **een onbeschreven blad**. Alles wat het kind meemaakt, wat het verneemt, wat het voelt, slaat het op één of andere manier op. Op deze wijze komt veel informatie ter beschikking over zijn omgeving en zichzelf. Informatie die het kan aanwenden om zo optimaal mogelijk te kunnen inspelen op de omgeving rekening houdend met zichzelf.

Wat het kind ontmoet in de buitenwereld en ervaart in de binnenwereld slaat het op in **geheugenschema's**. Hierdoor komt alles wat bij elkaar hoort samen in een soort afzonderlijke repertoires. In deze repertoires

wordt alles tot een synthese gebracht als de best mogelijke representatie van wat het aantrof in de buitenwereld en opgeroepen werd in de binnenwereld. Door wat in het ene schema past ook een onderdeel kan vormen van een tweede schema worden deze schema's aan elkaar gelinkt uit efficiency overwegingen. Zo komt alles maar op één plaats voor en wordt een verwijzing gemaakt naar waar het nog aangetroffen wordt. Bijvoorbeeld, kind en jong vormen elk één schema, beide schema's verwijzen naar elkaar.

Door deze synthese-opslag kan gemakkelijker een latere gelijkaardige situatie of ervaring worden herkend, kan hierop sneller tot een reactie gekomen, en kan ontdekt in welke context buiten of in zichzelf iets moet aangevend. Op dat moment zal in de passende context een **geheugenschema worden geactiveerd**. Zo kan het schema aangewend, tegelijk laat het ook toe zo nodig de nodige wijzigingen hierin aan te brengen. Ontmoet je een kind, dan wordt het kindschema geactiveerd, zodat je je onmiddellijk instelt om je op kindniveau verstaanbaar te maken.

Neurologische onderbouw representaties

Ieder van ons slaat doorheen de tijd een veelheid van herinneringen op. Elk van deze herinneringen heeft zijn individuele representatie in de hersenen. Deze

representaties zijn gecodeerd door neuronen die actief zijn bij opname van nieuwe informatie. De representatie is als een puzzel die uit meerdere delen bestaat, hier een patroon van zenuwcellen die de informatie coderen.

Het oproepen van een herinnering vraagt om een activeren van een voldoende hoeveelheid van de relevante neuronen in de hersenen. Zo kunnen de puzzelstukken opnieuw in elkaar gezet om het geheel opnieuw te creëren. Zo kunnen hersencellen selectief gereactiveerd om een herinnering op te roepen. Neurowetenschappers van Universiteit van Heidelberg ontdekten dat de geheugenherinnering verbetert wanneer de niveaus van een specifiek eiwit in deze neuronale cellen selectief worden verhoogd.

Wat bijdraagt tot de snelle activering van een schema zijn zo blijkt de eerste opgeslagen ervaringen, recente ervaringen, negatieve ervaringen en duurzame ervaringen. Komen gelijkaardige ervaringen in de realiteit opnieuw voor, dan leiden ze tot een gemakkelijke activering van schema's waartoe deze ervaringen behoren. Vanuit wat in opgeslagen schema's beschikbaar wordt gesteld en vanuit de indrukken die van buitenaf worden opgedaan kan snel een identificatie plaatshebben. Informatie opgeslagen in het geheugen ontmoet zo informatie van buitenaf en dit leidt tot **snelle herkenning** zodat

een reactie mogelijk wordt. Samenhangend met het schemabegrip wordt ook gesproken over het **reconstructief geheugen**. Hiermee wordt aangegeven dat het geheugen niet eenvoudig reproductief is, maar veeleer reconstructief. Herinneringen zijn zo geen letterlijke weergave van specifieke ervaringen. Maar herinneringen zijn wel de verwerkte weergave van gelijkaardige ervaringen. Eerdere ervaringen worden imaginair gereconstrueerd en ondergaan zo veranderingen. Reconstructief wijst ook op cognities als delen die cognitieve schema's als gehelen oproepen, zo als puzzelstukken die leiden naar de puzzel. Zo wordt wat op diverse plaatsen in het geheugen opgeslagen is, samengebracht. Neurologisch verwerken onze hersenen wat we zien door te beginnen met het kleine en door te gaan naar het grote. Als we bijvoorbeeld, een kind zien, zien we eerst de visuele details, zoals de kleine gestalte en de beweeglijkheid en plaatsen die informatie vervolgens in een soort context, zo besluiten we tenslotte dat we naar een kind kijken. Zo komen we tot abstracte zinvolle informatie.

Bij het zuiver herinneren evenwel zonder dat iets waarneembaars wordt aangeboden, blijkt het volgens recent onderzoek van de universiteit van Birmingham net andersom te gaan. De hersenen werken in omgekeerde volgorde om herinneringen te reconstrueren. Ze werken van het grote naar het kleine. Zo ontdekten ze dat de hersenen bij het ophalen van informatie over iets, eerst

aandacht besteden aan de kernbetekenis als het oproepen van de essentie en pas daarna meer specifieke details oproepen. Herinneringen lijken levendige beelden die in ons innerlijk oog verschijnen, maar zijn in wezen gereconstrueerde voorstellingen met een zekere vertekening.

Geheugen is alzo een reconstructief proces waarbij we eerst abstracte informatie ophalen als we aan iets herinnerd worden, zoals een kind of een voorwerp. Pas nadien worden details opgehaald over het kind of het voorwerp. Bijvoorbeeld, het kind is speels en nog klein en het voorwerp dient om te spelen en is van hout.

Doordat onze herinneringen voorrang geven aan conceptuele informatie zou dit tot gevolg hebben dat bij elke herinnering de informatie iets abstracter en minder afgelijnd wordt, met meer risico op vertekening.

De onderzoekers geven dus aan dat bij het zien van iets, laag-perceptuele kenmerken sneller gedragsmatig worden gediscrimineerd en eerder uit hersenactiviteit gedecodeerd worden dan conceptuele functies op hoog niveau. Dit patroon keert terug tijdens het herinneren, waarbij reactietijden en hersenactiviteitspatronen nu aangeven dat conceptuele informatie sneller wordt gereconstrueerd dan perceptuele details. Deze bevindingen ondersteunen een neurobiologisch model van het geheugen, waarbij het ophalen van herinneringen een

hiërarchisch meerlagig proces is dat voorrang geeft aan semantisch zinvolle informatie over perceptuele details.

Van bij de geboorte is het kind volop bezig met het aanmaken, invullen en wijzigen van geheugeninhouden en -schema's. Op een of andere manier slaat het de indrukken op in de hersenen als drager van het geheugen. We zien dat van bij de geboorte in een relatief korte tijd een uitgesproken groei en ontwikkeling van de hersenen optreedt die zich weerspiegelt in een snelle toename van massa en gewicht. Het zijn vooral de onderlinge verbindingen tussen de zenuwcellen die onder invloed van opgedane indrukken en stimulering van de omgeving massaal toenemen. Ook de zenuwcellen op zich ontwikkelen zich verder en staan mee garant voor de ingeprente opslag van de opgenomen informatie. Hoe eerder een aanvang genomen wordt met het verwerken van waarnemingsindrukken vanuit contact met de omwereld en interactie met volwassenen hoe sterker **het neurale netwerk van het kind** wordt uitgebouwd. Deze rijkdom aan geheugenschema's met zijn talrijke verbindingen laat het kind toe situaties beter te begrijpen en in nieuwe situaties zijn weg te vinden en voor ontmoete problemen een degelijke oplossing te vinden.

Vastgesteld werd dat bij het opslaan van herinneringen het brein voorrang geeft aan ervaringen die meest belonend zijn. Volgens deze nieuwe studie aan Columbia University herneemt het brein ervaringen bij het opslaan

en geeft het voorrang aan gebeurtenissen die erg belonend waren. Dit voor het later opnieuw heropropen. Het filtert inconsequente gebeurtenissen uit. Dit doet het brein door automatisch ervaringen te filteren, herinneringen aan belangrijke informatie te bewaren en het overige te laten vervagen. Zo zijn herinneringen geen nauwkeurige momentopnames van ervaringen. Het voorrang geven aan belonende herinneringen vraagt consolidatietijd. Dit is onmiddellijk na de beloning, maar ook 's nachts gedurende de slaap wordt samen de volgorde van gebeurtenissen gewijzigd.

Anderzijds blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Arkansas dat iemand relevante informatie beter leert tijdens een stressvolle gebeurtenis. Er is dan de neiging om informatie beter te onthouden wanneer de informatie verband houdt met een stressvolle gebeurtenis. Stress heeft dus eveneens een merkbaar effect op de mate van geheugencodering, zo blijkt.

Onthouden gebeurt bijgevolg niet willekeurig. Het brein beschikt over mechanismen om automatisch herinneringen te bewaren die belangrijk zijn voor toekomstig gedrag. Om herinneringen het meest bruikbaar te maken voor toekomstige beslissingen, moeten ze vormgegeven in het geheugen door wat belangrijk is en dit voordat keuzes worden gemaakt. Het precieze proces van geheugenweergave in het brein is nog niet helemaal bekend. Dit proces omvat waarschijnlijk de hippocampus,

het hersengebied geassocieerd met langetermijngeheugen en dopamine, een belangrijke stof voor het signaleren van beloningen. Ervaringen van overdag worden opgeslagen in de hippocampus. 's Nachts tijdens de slaap zou er een reactiveren van deze ervaringen plaatsvinden dat leidt tot een als informatie verwerkte opslag voor langere termijn in corticale gebieden van de hersenen.

Over het mechanisme van geheugenopslag in het lange termijn of blijvend geheugen is thans op basis van recent onderzoek geweten dat een versterking van verbindingen gepaard gaat met een verzwakking van andere verbindingen. Zo verhoogt de versterking van synapsen van een neuron het proteïne Arc dat naburige synapsen verzwakt, zo blijkt uit onderzoek. Wanneer één verbinding, een synaps genoemd, wordt versterkt, verzwakken onmiddellijk naburige synapsen op basis van de actie van een cruciaal eiwit dat Arc wordt genoemd. Het verzwakken van verbindingen is dus een actief proces en niet zozeer een kwestie van verloren gaan van verbindingen wegens niet relevant of niet betekenisvol. Arc is dus belangrijk voor de communicatie en uitwisseling tussen neuronen en voor het vastleggen van nieuwe ervaringen in het geheugen en het zo omzetten van nieuwe ervaringen in herinneringen. Het eiwit zorgt voor hersen- en leerplasticiteit. Zo is het met name grotendeels uitgeput bij Alzheimer, een vorm van dementie. Normaal wordt het aangezet tijdens het leren en snel afgezet wanneer

niet langer nodig. Ook kan de aanmaak en aanwending van Arc een belangrijk element zijn bij autisme.

Geweten is dat tijdens de slaap een geheugenconsolidatieproces in de hersenen plaatsvindt. Nieuwe herinneringen die tijdelijk opgeslagen zijn in de hippocampus gaan als informatie geleidelijk over naar de neocortex voor lange termijn geheugenopslag.

Gevolgen van geheugenwerking

Voor de reactie van het kind is het erg bepalend **wat het kind zich hoe herinnert** in welke context. Herinnert het kind zich iets als positief en toegankelijk, of herinnert het kind zich iets als negatief en ontoegankelijk. Of nog is de herinnering erg ambivalent, met positieve en negatieve elementen, als uitnodigend maar tegelijk erge weerstand oproepend.

De hersenen moeten voortdurend opties afwegen, beslissingen nemen, en reageren op uitkomsten, bijvoorbeeld, wanneer een voorspelling op basis van eerdere ervaringen gebruikt om een beslissing te nemen, niet overeenstemt met de werkelijkheid. De beschikbare opties om een beslissing of keuze te maken kunnen een reeks potentiële positieve of negatieve gevolgen met zich meebrengen die tijdens dat besluitvormingsproces worden geëvalueerd. Dit moet toelaten gevaar zo efficiënt mogelijk te vermijden en proberen geen fouten te

maken in voorspellingen. Komen voorspellingen toch niet uit dan reageren specifieke neuronen om alles te kunnen bijsturen. Het zijn neuronen die cruciaal zijn voor het opmerken van fouten. Ze doen dit door het werkelijke beeld van hun omgeving te vergelijken met het voorspelde beeld dat ze hebben geleerd op basis van eerdere ervaringen om positieve uitkomsten te bereiken.

Hoe de hersenen helpen goede keuzes te maken en goede beslissingen te nemen op basis van opgeslagen ervaringen in het geheugen

Keuzes maken en beslissingen nemen werden tot hertoe gelokaliseerd in de frontale cortex van de hersenen die hertoe geïntegreerde globale berekeningen zou maken.

Onderzoekers van de Yale Universiteit hebben evenwel recentelijk ontdekt dat drie verschillende circuits die verbinding maken met verschillende hersenregio's actief zijn bij het nemen van respectievelijk goede beslissingen, slechte beslissingen en bij het bepalen welke van die gemaakte keuzes in het verleden in het geheugen moeten worden opgeslagen voor later gebruik. Er blijken ten minste drie individuele processen een rol te spelen die op unieke manieren worden gecombineerd tot het nemen van goede beslissingen. Zo wordt er een goede-

keuze circuit of een slechte-keuze circuit actief al naargelang van een positieve of negatieve ervaring. Een derde circuit legt de herinneringen aan de goede en slechte ervaringen vast. De drie samen spelen een cruciale rol bij de besluitvorming.

De besluitvorming blijft dus niet beperkt tot de orbitale frontale cortex als zetel van het hogere orde denken. In plaats daarvan voeren hersencircuits van de orbitale frontale cortex die verbinding maken met diepere hersengebieden drie verschillende besluitvormingsberekeningen uit.

Het goede-circuit zorgt ervoor dat in een situatie iets wordt herhaald. Het slechte circuit zorgt ervoor dat in die situatie iets wordt vermeden. Het geheugen-circuit is cruciaal bij de beslissing in die situatie iets al dan niet te herhalen na een aantal goede of slechte ervaringen en hun relatief aantal.

Voorals ouders die ervaren dat hun kind niet meewil, kunnen er rekening mee houden dat hun kind eerder negatieve ervaringen opdeed, of vreest negatieve ervaringen te zullen opdoen, of beide samen. Of nog dat hun kind eerder beperkte ervaringen opdeed en weinig of niet vertrouwd is met de situatie die zich voordoet. Of nog enkel ervaring had met een situatie die erg of volledig verschillend is met wat het nu ontmoet. Met andere woorden, er kan een grote afstand zijn tussen eerdere

indrukken vastgelegd in het geheugen onder de vorm van meest representatieve voorstelling van zijn, van reageren en context gekoppeld aan gevoelens en waardeoordeel enerzijds en de zich aanbiedende realiteit anderzijds. Zo wordt het kind afgeremd in zijn reageren en wil het eerst hoogte krijgen om zijn opgeslagen indrukken te verifiëren en zo mogelijk bij te stellen en aan te vullen. Nieuwe indrukken worden **in geheugenschema's bijgeschreven, niet overschreven**. Er heeft als het ware een beoordeling plaats van wat reeds werd opgeslagen en er heeft een updating plaats op basis van nieuwe informatie. Zo kunnen er verschuivingen in de schema's optreden, niet echt veranderingen. Iets dat of iemand die het kind niet graag mocht zal het mogelijk nu liever hebben, maar daarom nog niet graag of liefhebben. Iets dat of iemand die het kind graag mocht zal het mogelijk minder lief hebben, maar daarom nog niet ongraag of niet liefhebben. Duidelijk kunnen negatieve ervaringen met iets of iemand verbonden blijven, ook al treden later vanuit positieve ervaringen verschuivingen op. De opslag van de negatieve ervaring is niet verdwenen en dit deel kan in een gelijkaardige context steeds opnieuw worden geactiveerd, niet steeds als gebeuren, maar wel als gevoels-, waarde- en gedragsreactie.

Uit nieuw hersenscan-onderzoek van de Britse University of Cambridge komt naar voor dat meer recente ervaringen toegevoegd worden aan eerdere ervaringen maar met een groter gewicht. Het hersencentrum

amygdala haalt relevante ervaringen op als iemand een beslissing moet nemen. Maar die ervaringen krijgen niet hetzelfde gewicht. De voorste insula als klein gebied in het voorste deel van de hersenen beoordeelt ervaringen op ouderdom en schat de meest recente hoger in. De grotere betekenis van recente ervaringen is te wijten aan het samenspel van de twee hersencentra, de amygdala en de voorste insula. Beide worden geactiveerd wanneer iemand beslissingen neemt op basis van ervaringen. De amygdala om relevante herinneringen op te halen, de voorste insula om ze op ouderdom te beoordelen. Nieuwe ervaringen hebben hierbij een groter aandeel in de algehele beoordeling en krijgen een groter gewicht bij het nemen van beslissingen.

Uit nieuw onderzoek van de Universiteit van Californië, Davis blijkt dat specifiek de hippocampus als onderdeel van de hersenen afzonderlijke verre gebeurtenissen met elkaar verbindt tot één verhaal. Deze verbinding tot **één samenhangend verhaal** verbetert het onthouden. De hippocampus zorgt ervoor dat coherente herinneringen met elkaar verweven worden. Als het bij een tweede gebeurtenis komt, grijp het hierdoor terug naar een eerste gebeurtenis en neemt het een deel ervan op in het nieuwe geheugen. Bij het herinneren zorgt een ééngevoerd coherent verhaal ervoor dat de hippocampus over de tweede gebeurtenis meer in de herinnering activeert dan wanneer niet verbonden. Meerdere delen van de hersenen staan mee in voor het geheugenproces.

Hierbij staat de hippocampus specifiek in om in de loop van de tijd ervaringen bij elkaar te brengen en ze te vormen tot verbonden verhalende herinneringen.

Ouders die om een of andere reden **het geheugenbeeld** dat het kind had van iets of van hen **erg verstoorden**, kunnen ervaren hoe moeilijk het kind het heeft om hier overheen te groeien, zijn spontaniteit te hervinden en toch niet steeds enige voorzichtigheid of weerstand te tonen. Ook al is deze verstoring uitzonderlijk en komt ze zelden voor, toch kan ze betekenisvol zijn voor zijn verdere omgang. Soms kan het kind afstand houden en zich defensief of zelfs preventief aanvalliger opstellen, soms kan het kind erge inspanningen doen om een herhaling van deze uitzonderlijke ervaring opnieuw te laten plaatshebben. Soms kan het kind een afgesloten en weerloze indruk geven, zo geen herhaling kan voorkomen of kan ontlopen. Het kind tracht het soms te redden door ervaringen uit elkaar te houden en de negatieve te ontkennen of als uitzonderlijk te bestempelen. Ofwel onderneemt het kind dus iets in de realiteit, ofwel in de interactie, ofwel iets op mentaal vlak.

Zo kunnen ouders die hun slapend kind even achterlieten terwijl het tijdens die afwezigheid ontwaakte, ervaren hoe moeilijk het is het vertrouwen van het kind in je als ouder te herstellen. **De vanzelfsprekendheid** van het kind is geschonden. Het kind zal mogelijk erg op zijn hoede zijn niet opnieuw zo iets te moeten meemaken.

Het kind wil mogelijk niet alleen in zijn bedje blijven om het risico op herhaling te voorkomen.

Zo kunnen ook ouders die hun zelfcontrole tegenover hun kind even verloren merken hoe erg dit doorwerkt in de omgang van het kind naar hen toe. Het kind doet mogelijk erg zijn best om herhaling te vermijden, of het kind houdt afstand en doet defensief of zelfs aanvalliger, of het kind trekt zich op zich terug en sluit zich af mogelijk voor een deel van de realiteit zo komt een onvermijdbare herhaling minder hard aan, het kind houdt hierdoor evenwel nog weinig rekening met je en je verwachtingen. Ook al doe je zelf als ouder erg moeite het kind er overheen te helpen met je rustig en vriendelijk zijn, of kom je het kind achterna en tracht je dicht bij het kind te zijn, of zoek je toegang tot het kind door met het kind te praten, toch kan dit een tijd doorwerken voor het kind meer open is. Zeker wanneer de eerste contacten met het kind al minder vlot verlopen, bijvoorbeeld omdat het kind niet gewenst was of omdat het kind gemakkelijk en veelvuldig ontroostbaar weent, of zo er een erg negatieve ervaring was voor het kind, of zo je meermaals zo reageert, of er recent zo een uitval van je was. Zo kan het schema van je dat het kind zich vormt en dat het aanwendt in contact met je **minder gunstig zijn of stilaan worden**. Dit schema houdt dan een minder gunstige omgang met je als ouder in : het kind durft weinig, het is afzijdig of lijkt afgesloten. Het schema betekent voor het

kind de best mogelijke omgang vanuit de ervaringen die het eerder opdeed.

Soms merken ouders dat de relatie met hun kind minder goed is, alsof ze veel krediet bij hun kind hebben verloren. Het kind lijkt ook niet echt te reageren op hoe ze momenteel tegenover hun kind zijn en doen. Het lijkt alsof wat er eerder tussen hen als ouder en het kind was, **blijft doorwerken**. Alsof eerdere ervaringen en erbij horende gevoelens en oordelen werden opgeslagen en nog altijd van tel zijn in de openstelling en reactie in het nu. Het lijkt alsof huidige inspanningen stuklopen op eerdere spanningen die er waren. Doordat ervaringen steeds worden bijgeschreven en niet overschreven in het geheugen kan het nog een hele tijd volgehouden inspanningen vragen vooraleer er merkelijke verschuivingen optreden in de samenvattingen. Samenvattingen die de best mogelijke voorstelling en omgang weergeven zoals opgeslagen in de geheugenschema's, waarbij ook rekening wordt gehouden met de mee opgeslagen gevoelens en waardeoordelen.

Ouders kunnen over deze onderkoelde of gespannen relatie met hun kind erg teleurgesteld zijn. Vaak zoeken ze een verklaring in hun kind en schrijven het toe aan kenmerken of tekorten bij hun kind. Het kind kan geen contact leggen, of kan zijn gevoelens niet uiten, het kind is niet sensitief of juist oversensitief, er is eigenzinnigheid of opzet bij het kind, enzomeer. Ze gaan dan voorbij aan

ervaringen van het kind en zijn omgangspogingen hiermee. Ze gaan ook voorbij aan de oorsprong van deze ervaringen en de ontstane omgangsmechanismen. **Het interactieve van deze processen** wordt niet opgemerkt. Zo merken ouders ook niet hun mogelijk aandeel in ontstaan en blijven voortduren en hoe hierop invloed te kunnen uitoefenen. Gemakkelijk brengen ze op het kind de indruk over dat de minder goede affectieve band en verstandhouding aan het kind en zijn onvermogen ligt. Hierdoor wordt het kind gemakkelijk al bij voorbaat ontmoedigt wat aan deze relatie te kunnen doen. Het kind kan hierdoor een minder positief zelfbeeld ontwikkelen opgeslagen in zijn geheugen : het valt de omgeving en zichzelf tegen. In verder contact met de omgeving activeert het kind dan gemakkelijk dit geheugenbeeld van zichzelf waardoor de omgang bemoeilijkt wordt.

Soorten geheugens

Er wordt onderscheid gemaakt tussen het kortetermijngeheugen of werkgeheugen en het langetermijngeheugen of opslaggeheugen. In het eerste wordt informatie tijdelijk vastgehouden om een mentale activiteit te kunnen uitvoeren, zoals een keuze maken of iets berekenen. In het tweede wordt informatie blijvend opgeslagen voor later gebruik bij herinnering.

Een team van New York University wist nu recent het formaat van werkgeheugenrepresentaties in de hersenen

te onthullen. Het werkgeheugen als het vermogen om informatie voor korte tijd op te slaan vormt een bouwsteen voor de meeste van de hogere cognitieve processen. Bekend was reeds dat visuele informatie over letters en cijfers wordt gehercodeerd in op geluid gebaseerde codes die worden gebruikt voor het verbaal werkgeheugen. Het feit dat bij het uitspreken letter- en cijfergeluiden worden vastgehouden geeft reeds aan dat het werkgeheugen opnieuw hercodeert.

Bij de opname van visuele informatie blijkt nu dat alleen taakrelevante kenmerken worden geëxtraheerd en opnieuw gecodeerd in een gedeeld geheugenformaat, zoals bijvoorbeeld in de vorm van een abstracte lijnachtige vorm of patroon onder een hoek om de oriëntatie van een voorwerp of de richting van de beweging ervan weer te geven.

Eenzelfde lijnachtige weergave dus voor een oriëntatie of een beweging, en niet voor alle andere visuele details zoals ruimtelijke frequentie en contrast. Hersenen laten hierbij taakirrelevante functies weg en coderen taakrelevante functies in geheugenformaten die zowel efficiënt zijn als verschillend van de perceptuele invoer zelf. Het werkgeheugen zal dus niet alles onthouden maar alleen een samenvatting van de oriëntatie of bewegingsrichting, bijvoorbeeld. Zoals een enkele lijn (zoals een aanwijzer of pijl) om de oriëntatie (bijvoorbeeld omhoog

en naar links) weer te geven of de bewegingsrichting (bijvoorbeeld omhoog en naar links). Het visuele geheugen is hierbij flexibel en kan abstracties vormen van wat te zien is.

Recent onderzoek aan het befaamde Amerikaanse MIT suggereert dat iets in gedachten houden zoals in het werkgeheugen geen aanhoudende neurale activiteit vraagt, maar dat informatie wordt vastgehouden in het patroon van neurale verbindingen. Een netwerk van neuronen slaat informatie op door kortstondige synaptische veranderingen aan te brengen in het patroon van hun verbindingen. De aanwezige flexibiliteit van het werkgeheugen gaat zo terug op de synaptische plasticiteit op korte termijn van de hersenen.

Wat het langetermijngeheugen betreft beschikt het kind, net als wij, naast het geheugen voor opgeslagen inhoud of **inhoudelijk geheugen**, over een **emotioneel geheugen**. Hierin worden kenmerken van situaties aan emoties gekoppeld. Een gevaarlijke situatie wordt bijgevolg onmiddellijk opgemerkt en roept angst in het kind op, waardoor het onmiddellijk geneigd is te reageren, zodat het gevaar kan vermeden of overwonnen. Dit emotioneel geheugen reageert razendsnel zonder dat het nodig is zich ten volle bewust te worden van een situatie door ze te herkennen of ze zich te herinneren zoals via het inhoudelijk geheugen. Hierdoor is een maximale be-

veiliging en weerbaar weten omgaan met de emotie-opwekkende situatie mogelijk. Alle inkomende waarnemingsprikkels van het kind gaan langs dit emotionele geheugen en zo iets eerder geregistreerd werd, worden in dit geheugen hevige emoties opgewekt die alarm slaan en het kind activeren om iets te ondernemen, zodat de moeilijkheid kan overwonnen, bevroren of vermeden. Een nare emotionele ervaring eens vastgelegd in dit emotioneel geheugen, zal gemakkelijk aanleiding geven tot een emotionele reactie zo opnieuw elementen ervan zich durven voordoen. Zo nodig zal de omgeving of het kind zelf deze emotionele reactieneiging moeten bijsturen zo de realiteit niet tot deze emotionele activering noopt. Zo kan het kind erg onrustig worden in de nabijheid van een erg boze ouder die evenwel nu niet een uitval doet tegen het kind maar tegen een ander iemand. De omgeving of het kind zal zich zelf tot kalmte moeten aansporen, zoniet dreigt het kind erg gespannen te blijven en zo te reageren.

Verder is er nog het **autobiografisch geheugen** waarin al onze persoonlijke ervaringen worden opgeslagen. Het wordt soms beschouwd als een deel van het **episodisch geheugen**, dat aan plaats en tijd gebonden is. Episodische herinneringen hebben een uitgesproken waar en wanneer component. Neurowetenschappelijk onderzoek toont aan dat het hersengebied dat ruimtelijke informatie verwerkt, dicht in de buurt ligt van datgene dat

verantwoordelijk is voor de ervaring van tijd. Het netwerk van hersencellen waarvan neuronen coderen voor de subjectieve beleving van tijd, bevindt zich in een hersengebied dat grenst aan datgene waarin andere neuronen voor de ruimte coderen. Het netwerk codeert niet expliciet de tijd, maar eerder een subjectieve tijd afgeleid van de voortdurende ervaringsstroom. Dit laat toe dat de hippocampus een uniforme weergave kan opslaan van wat, waar en wanneer.

Kinderen van ouders die regelmatig vroegen naar voorbije gebeurtenissen en er samen gedetailleerd over praatten, leken een meer ontwikkeld autobiografisch geheugen te hebben, dat verder terugging in het persoonlijk verleden.

Wat in het geheugen van je kind wordt opgeslagen

Op een of andere manier **slaat het kind ook zijn eigen gedragservaringen op** samen met het gevoelsmatig oordeel van succes of mislukking. Dit heeft tot gevolg dat het een eerder gedrag in een zich herhalende situatie gemakkelijker of frequenter zal activeren zo het een gunstig gevolg had voor het kind. Dit heeft ook tot gevolg dat het een eerder gedrag dan geen of geen gunstig gevolg had in een situatie minder gemakkelijk of minder frequent en uiteindelijk helemaal niet meer zal activeren. De link tussen een situatie en het gedrag wordt in het geheugen in het eerste geval versterkt. De link tussen

een situatie en het gedrag wordt in het geheugen in het tweede geval verzwakt. Het aangeleerde gedrag is niet steeds wat de ouders verkiezen : als ouder reageer je soms met negatieve aandacht op wat het kind zegt of doet. Deze negatieve aandacht kan dan herhaling van wat het kind zegt of doet aanwakkeren.

Zo kan **een emotionele uitval** van het kind, zoals schreeuwen, opwinding, wenen ertoe leiden dat je als ouder uiteindelijk toch aandacht geeft, en hierop reageert met de uitval te willen terugschroeven, maar dat je uiteindelijk toch toegeeft om erger te voorkomen. Het kind slaat dan op een of andere wijze in zijn geheugen op dat schreeuwen, opwinding en wenen een manier is om uiteindelijk toch gehoor te vinden en invloed te hebben. De kans neemt dan toe dat het kind hier gemakkelijk of frequent toe komt zo het iets wil bereiken bij je. Als ouder kan je dit voorkomen door op zo moment duidelijk aan te geven dat je enkel wil luisteren als het kind ophoudt met zijn schreeuwen, zijn wenen en dat het rustig wordt. Dit luisteren betekent nog geen involgen. Zo je involgt kan je aangeven dat dit enkel kan zo het kind emotioneel rustig blijft en verder is. Belangrijk is dat het kind registreert dat rustig zich uitdrukken en rustig reageren een voorwaarde is voor resultaat en dat het kind registreert dat deëscalatie meer begrip, redelijkheid en inschikkelijkheid met zich meebrengt.

Kinderen slaan niet alleen hun eigen gedragservaringen

op. Ook slaan ze het al niet succesvol zijn van het gedrag van betekenisvolle anderen uit hun onmiddellijke omgeving op. Dit zonder dat ze onmiddellijk dit gedrag zelf moet uitvoeren. Dit kan tot gevolg hebben dat een succesvol **modelgedrag** wordt geïmiteerd. Dit gebeurt gemakkelijk zo het wordt opgemerkt bij iemand waar ze naar opkijken omdat die invloedrijk is. Deze nabootsing kan zich dan voordoen zo in een gelijkaardige situatie en/of zo het kind met gelijkaardige gevoelens en behoeften geconfronteerd wordt. Er ontstaat dan in het geheugen een link tussen situatie of aanwezig gevoel en het modelgedrag.

Als ouder kom je soms terecht in een situatie waarin je vaststelt dat enkel nog **eisen en dwingen** resultaat opleveren. Een kind kan gemakkelijk dit gedrag overnemen zo het zelf iets wil doordrukken. Zo kom je in een situatie van wederzijds eisen stellen en dwingen terecht zo je iets van elkaar gedaan wil krijgen. Het kind imiteert dan je manier van iets weten bereiken. Wil je hier tegenin gaan, dan kan het helpen zelf een ander modelgedrag te tonen, zoals het kind aanspreken op en voor iets. Zo kan je model staan voor ook als ouder op en voor iets aangesproken te worden. Via praten en stimuleren kan je dan merken reactie bij elkaar te bekomen. Door zelf eisen en dwingen achterwege te laten, kan je zeker zijn dat het kind dit niet van je heeft opgestoken en in zijn geheugen heeft vastgelegd.

De situatie waar het kind op een bepaald moment voor staat en de mogelijke reactie hierop zullen **erg gekleurd zijn door wat het kind in zijn geheugen heeft opgeslagen**. Herkent het deze situatie als vertrouwd en gunstig, of herkent het deze situatie weinig of als ongunstig. Hoe voelt deze situatie vanuit zijn emotioneel geheugen aan als oké of mogelijk niet oké voor het kind. Wil het zich voor deze situatie openstellen, ertegenin gaan, zich erin schikken of ze juist ontvluchten. Welke reactie wordt in zulke situatie bij het kind vanuit eerdere leerervaringen gemakkelijk geactiveerd en welke reactie niet. Welke eerder geregistreerde reactie van zijn omgeving komt in die situatie mogelijk als model in aanmerking.

Ook een bepaalde relatie kan erg gekleurd zijn door eerdere voorvallen. Zo kan een sterke affectieve band groeien, maar soms ook afstand en weinig of negatieve gevoelens. Ook hier zullen geactiveerde beelden van elkaar, het emotioneel geheugen en de aangewakkerde gedragsreacties vanuit wat zelf als bruikbaar ervaren of als bij elkaar opgemerkt een belangrijke rol spelen. Soms zijn in verschillende contexten meerdere relaties mogelijk. Ze worden dan specifiek in die context geactiveerd, in een andere context treedt dan een andere relationele band naar voor.

Als ouder kan je soms merken dat eten, zich kleden, in bad gaan of slapengaan van het kind telkens ernstige

problemen geeft en steeds opnieuw relationele spanningen oproept. De hele situatie wekt bij het kind veel weerstand en verzet op. Ook jijzelf wordt dan gemakkelijk erg ongeduldig en dwingend. Het kan dan erg behulpzaam zijn **rekening te kunnen houden met wat in het geheugen van het kind opgeslagen is**, te achterhalen hoe hierop zou kunnen ingespeeld worden en te weet te komen hoe dit op termijn zou kunnen bijgestuurd en aangevuld worden.

Opgeslagen relationele ervaringen

Soms kan je ook merken dat het geheel tussen je beide minder vlot verloopt. Je kan dit dan trachten begrijpen vanuit wat het kind in het verleden heeft geregistreerd. Tegelijk kan je inspanningen doen om voor de toekomst hier stapsgewijze verandering in te weten brengen door nieuwe indrukken en ervaringen aan te bieden. Doordat dit in het geheugen wordt bijgeschreven, kan het een hele tijd volgehouden inspanning vergen vooraleer een merkelijke verandering kan optreden, die er evenwel zeker komt zo een gunstige richting kan uitgegaan worden. Het begint allemaal vriendelijk. Je vraagt het kind wat rustiger te zijn. Voor het kind is dan duidelijk dat je gespannen bent en dat het dan weinig verschil uitmaakt hoe het hierop reageert. Het enige wat het kind kan doen is zijn oren dichtstoppen voor de verwijten en beschuldigingen aan zijn adres. Dit gebrek aan reactie van zijn kant op je uitval irriteert je in deze situatie telkens

geweldig. Je zult dit niet toelaten en vaart heftig tegen hem of haar uit. Hierop reageert het kind met een 'glimlach' als teken van herkenning van het gebeuren. Deze hautaine houding neem je niet en je laat hem of haar alleen achter.

Het beeld dat het kind zich gevormd heeft van je zo zijn en de defensieve en zich afsluitende reactie hierop gaan terug op wat opgeslagen ligt in het geheugen van het kind. Het kind zal moeten ervaren dat je vraag om rustiger te zijn geen teken is van zelf onrustig zijn, maar een uitnodiging waarop niet met zich afsluiten moet gereageerd worden. Het kind zal moeten ervaren dat iets ondernemen enig effect op je gespannen zijn heeft zodat het niet uitkomt bij hulpeloosheid. Het kind zal moeten ervaren dat zich op zich terugtrekken niet datgene is wat de omgeving zelf model staat. Zoniet zal het geheugen gemakkelijk eenzelfde interpretatie van de situatie activeren en zal deze interpretatie steeds weer opnieuw eenzelfde reactie bij het kind wekken en zal dit gebeuren zo de situatie de kenmerken vertoont voor deze interpretatie en bijhorende reactie. **Het geheugen is vaak de realiteit al voor** en stuurt de interpretatie en de reactie bij voorbaat een bepaalde richting uit, ook al blijkt de realiteit ditmaal anders te zijn of probeer je dit.

Het kind houdt niet erg van je, ook al probeer je hierin verbetering te krijgen. De emotionele uitvallen tegenover het kind achtervolgen je en de relatie met het kind

dan. Pas als het kind het kan aanvoelen dat je uiteindelijk lief bent en je uitvallen maar uitzonderingen, kan er verandering komen. Het kind denkt dan niet langer dat je als ouder probeert vriendelijk te zijn maar uiteindelijk naar boven komt dat je het niet zo graag hebt of kan uitstaan. Met andere woorden dit in je geheugen ligt opgeslagen. Het is dit wat het kind tracht te achterhalen. Maar het kind kan dan denken dat je als ouder probeert kwaad op hem of haar te zijn, maar dat je het niet lang volhoudt, omdat je het te graag ziet of er te veel om geeft. Met andere woorden dit in je geheugen ligt opgeslagen, wat zo duidelijk is dat het je het niet kan verbergen. Het is dit wat het kind wil achterhalen en weten. Zo weet het ook of het een ander omgangsschema naar je toe kan activeren. Omgang met de lieve ouder en niet met de ongeïnteresseerde of passief-vijandige ouder.

Als ouder voel je intuïtief aan dat zo de interactie van het kind met iets in de omgeving of met je fout gaat dit mogelijk **gevolgen heeft voor nadien**. Zeker zo het vaak of langdurig fout gaat. Steeds moeilijker wordt dat het zich niet zou herhalen of dat je niet zou hervallen. Steeds moeilijker wordt het dat het anders zou zijn en hoe dit te bereiken. Langs beide zijden kan er de ervaring zijn van het niet lukken en niet te kunnen lukken. Vandaar de noodzaak tijdig hier iets aan te kunnen doen om deze geheugenspoorvorming te voorkomen.

Wat en hoe herinneren

Om de wereld te kunnen begrijpen worden objecten, personen, acties, gebeurtenissen en situaties geordend in diverse categorieën of concepten. Zo zal voor een kind een begrip als speelgoed vooral kenmerken bevatten, zoals klein, plastic en felle kleuren. Ook zijn er handelingen aan verbonden, als hoe er mee om te gaan en te spelen. Tenslotte zijn er situaties en gebeurtenissen waarin ze passen, zoals de speelbak en speeltijd. Zulke concepten en overeenkomstige hersengebieden worden niet alleen geactiveerd in het brein wanneer aanwezig, maar ook als het begrip, bijvoorbeeld speelgoed, wordt gehoord bij benoeming of als er aan wordt gedacht. Ook dan worden dezelfde hersenregio's geactiveerd als wanneer aanwezig en worden dezelfde kenmerken van speelgoed opgeroepen en voorgesteld.

Recent onderzoek van het Max Planckinstituut stelde nu vast dat niet steeds het hele concept en bijhorende hersenregio's worden geactiveerd. Maar dat afhankelijk van de concrete situatie of aandacht, vooral die kenmerken en hersenregio's worden geactiveerd die relevant zijn in de concrete situatie of de gerichte aandacht. Zo kunnen vooral de kenmerken opgeroepen bij herkenning, of vooral de omgang bij gebruik. Is er, bijvoorbeeld, vooral interesse voor speelgoedgeluiden, zoals bij knuffels, dan worden vooral de overeenstemmende gehoorregio's actief. Is er een gericht zijn op het ermee spelen,

dan worden de sensomotorische hersenregio's actief die aan de basis liggen van de spelbewegingen. Naast deze zintuig- en actieafhankelijke hersengebieden bleken er ook gebieden die zowel het zintuiglijke als de bijpassende acties verwerken. Zo is er de linker inferieure pariëtale lobulus die actief wordt bij interesse in beide aspecten.

Daarnaast werd ontdekt dat er naast waarnemings- en actiekenmerken, er andere criteria moeten zijn voor ordening van meer abstracte begrippen, zoals houden van of leeftijd (jong, volwassen, oud), waarvoor andere hersengebieden actief worden, zoals de anterior temporale kwab die concepten abstract verwerkt los van waarnemingsindrukken.

Zo werd gekomen tot een hiërarchisch model over hoe conceptuele kennis wordt weergegeven in het menselijk brein. Informatie zou van het ene hiërarchische niveau naar het volgende doorgegeven worden terwijl het telkens meer abstract wordt. Op het laagste niveau zijn er de hersengebieden die individuele waarnemingsindrukken en acties verwerken. Deze geven hun informatie door aan de hersenregio's die tegelijk gekoppelde waarnemingen en acties verwerken. De abstracte hersengebieden verwerken eigenschappen die losstaan van waarnemingsindrukken op het hoogste niveau. Hoe abstracter een kenmerk, hoe hoger het niveau waarop het

wordt verwerkt en hoe verder het is verwijderd van feitelijke waarnemingsindrukken.

Zich herinneren impliceert dan een reconstructie op basis van wat opgemerkt wordt of geweten is.

Deze onderzoeksbevindingen zijn van belang voor hoe het kind en wijzelf de werkelijkheid opslaan en terughalen en hoe we ze terugzoeken en -vinden. Het ontwikkeld model geeft aan hoe de hersenen tot abstractie komen. Het laat ook zien hoe afhankelijk van de kenmerken waarop we zijn geconcentreerd, de overeenkomstige hersenregio's actief worden bij herinnering.

Het geheugen van het kind in ontwikkeling

De neurologische hersenfunctie in de kindertijd en geheugenvaardigheden blijken elkaar te vormen. In de vroege kinderjaren voorspellen geheugenvaardigheden de sterkte van toekomstige hersenverbindingen, en omgekeerd voorspellen de sterkte van vroege hersenverbindingen toekomstige geheugenscherpte, zo blijkt uit nieuw onderzoek. Er blijkt een complexe, tweerichtingsrelatie tussen deze neurologische hersenfunctie en geheugenvermogen tijdens ontwikkeling.

Verbeteringen in het geheugen gedurende een jaar voorspelden functionele breinconnectiviteit, bij zowel jongere als oudere kinderen, maar in grotere mate bij

jongere kinderen. Bovendien voorspelde het niveau van functionele breinconnectiviteit op zesjarige leeftijd de verbeteringen van het geheugen op achtjarige leeftijd.

Met andere woorden, veranderingen in het geheugenvermogen voorspellen veranderingen in de breinfunctie, met name vooral bij jongere kinderen. Dit terwijl de breinfunctie het geheugenvermogen voorspelt van alleen oudere kinderen.

Zowel de vroege levenservaringen als de rijping van de hippocampus en andere geheugenregio's dragen dus onderling bij aan de ontwikkeling van het geheugen. Alsof de één de ander vragen, stimuleren of mogelijk maken.

Via het geheugen kan het kind leren. Leren dat kan gezien als het ontdekken of het effect van regelmatigheden. Effecten van regelmatigheden zoals bij conditionering waarin twee realiteiten samengaan (voor klassieke conditionering) of een reactie en veranderde realiteit samengaan (voor operante conditionering). Ontdekken van regelmatigheden zoals bij cognitief leren waarin twee voorstellingen samengaan. De regelmatigheden van het samengaan worden dan opgeslagen in het geheugen. Ze kunnen vervolgens gebruikt worden voor toekomstige reacties.

Gebeuren

Kies een recent gebeuren voor je kind :

Inhoudsgeheugen

Welke opgeslagen waarnemingsindrukken werden geactiveerd :

Emotioneel geheugen

Welke opgeslagen gevoelsindrukken werden geactiveerd :

Gedragsgeheugen

Welke opgeslagen gedragsindrukken werden geactiveerd :

Situatiegeheugen

Welke opgeslagen situatie-indrukken werden geactiveerd (waar, wanneer, tegenover wie, waartoe) :

Klein geleerd, groot toegepast



Sociale ervaringen in eigen kring

zet de jongere om tot sociale kennis

die zijn later gedrag in de samenleving kenmerkt.

Sociale ervaringen

Een kind later jongere doet heel wat ervaringen op in zijn onmiddellijke leefwereld die steeds ruimer wordt : van gezin, over familie, tot school en vrienden. Deze ervaringen verwerkt het tot kennis: hoe het iets kent. Deze kennis gaat het nadien in zijn verdere leven als adolescent en volwassene gebruiken om zich sociaal, maatschappelijk en politiek te gedragen. Hoe omvattender en rijker de ervaringen die het opdeed in kleine kring, hoe meer uitgesponnen de kennis die het weet te hanteren in zijn sociaal, maatschappelijk en burgerpolitiek leven in brede kring. Je zou kunnen stellen dat het kind met zijn interacties en ervaringen eerst een huis bouwt, en dit huis vervolgens hanteert in zijn ruimere contacten. Is het huis open of gesloten, is het voor iedereen toegankelijk of net

niet, is er plaats voor iedereen of niet, is iedereen gelijk of niet, is het eigen of gezamenlijk, is er plaats voor dialoog en inspraak, voor participatie, enzomeer. Het huis is de plaats die het inneemt in de samenleving.

Sociale kennis

Dit huis zouden we kunnen voorstellen als een geheel van sociale kenschema's als de verwerkte tot stand gekomen sociale constructies op basis van sociale ervaringen in zijn directe leefwereld. Zijn mijn kindervaringen als jongere beperkt gebleven tot er zelf voor staan, dan zal dit zich later ook manifesteren in mijn gedrag als burger. Heb ik als kind zelf discriminatie ervaren, dan houd ik rekening met sociale en maatschappelijke ongelijkheid. Heb ik anderzijds in mijn leefomgeving samen met anderen veel positieve groepservaringen weten opdoen, dan zal mijn maatschappelijke interesse en inzet wellicht meer kansen krijgen. Werd thuis het sociale ondergeschikt bevonden aan andere waarden, dan focuste ik in gedachten meer op individuele rechten. Werd thuis evenwel aandacht en zorg besteed aan anderen en aan het gemeenschappelijke, dan geraakte ik in mijn sociaal denken doordrongen van verdraagzaamheid, erbij horen en gelijkheid. Hoe, eerder dan wie of wat mensen zijn, hoe interacties verlopen, welke processen zich afspelen, het werd me via opgedane ervaringen meer vertrouwd en dit kan ik nu verder hanteren en inzetten als tool. Zo heb ik mogelijk als adolescent leren samenwerken, leren

onderhandelen, heb ik eigen sociale overtuigingen weten ontwikkelen en werd daardoor mijn perspectief ruimer. Zo werd duidelijk hoe je aansluiting vond, maar ook hoe je met uitsluiting te maken kreeg. Zo kom je later tot handelen op basis van hoe je iets kent en niet op basis van wat je niet weet. Dit kennen kan een kernovertuiging zijn, zoals iedereen kan alles bereiken, of een intermedierende opvatting, zoals iedereen die zich inzet kan alles bereiken, of nog een automatische gedachte, of je iets bereikt hangt enkel van jezelf af.

Sociale invloed en engagement

Constance Flanagan, Amerikaans sociologisch onderzoekster, spreekt in dit verband over in ontwikkeling zijnde theorieën bij adolescenten over hun sociaal contract, als welke invulling jongeren nog voor ze stemgerechtigd zijn stilaan op basis van hun ervaringen in kleinschalige 'politieke' arena's, zoals families, scholen en buurtverenigingen, geven aan hun rechten, maar ook aan hun engagement en verantwoordelijkheden als burger en lid van de samenleving. Uit haar onderzoek komt hierbij naar voor dat hun persoonlijke en familiale waarden erg terug te vinden zijn in hun ideeën over democratie. Hierbij kan bij jongeren nog steeds een sociale en maatschappelijke invloed en engagement ontwaard worden, zij het dat ze deze vandaag vaak manifesteren op een niet geïnstitutionaliseerde wijze.

Ook al wordt in de kleine kring van jongeren meestal niet over politiek gepraat, de wijze waarop door ouders en leerkrachten wordt aangegeven en wordt getoond hoe te reageren op sociale situaties, als pesten bijvoorbeeld, is erg betekenisvol voor hoe jongeren de samenleving willen zien en welke waarden ze hierin tot zijn recht willen laten komen. Dit wordt impliciet meegegeven. Wie jongeren als burger zullen worden vindt zijn basis in alledaagse ervaringen van jongeren in hun sociale settings en in de oefenkansen die ze er krijgen op vlak van dialoog, gezamenlijke actie en verantwoordelijkheid.

Sociale praktijk

Geef voor je kind aan welke sociale ervaringen het in zijn leefomgeving weet op te doen :

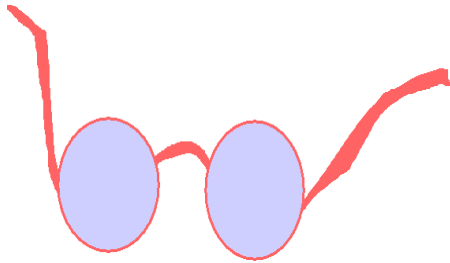
Geef aan welke sociale kennis het hieruit zou kunnen distilleren :

Geef aan welke sociale invloed en engagement hieruit kunnen voortvloeien :

Meer lezen :

Flanagan, C. A. (2013). *Teenage citizens: The political theories of the young*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.

Zo geleerd !



Kinderen leren niet alleen iets op school,
ook thuis wordt op zeer diverse wijzen iets geleerd.

Thuis is uiteraard niet op school. Dat een kind op school systematisch leert en dingen aangeleerd krijgt is vanzelfsprekend. Dat een kind thuis iets leert, of dat jij als ouder je kind iets aanleert, zal zeker wel. Maar het gebeurt er meer spontaan, niet zo systematisch en niet zo zichtbaar.

Toch dient een kind zowat alles te leren. Alles is nieuw voor het kind. Alles is te verkennen. Veel neemt het kind voor zijn rekening. Het wil graag zijn omwereld en de dingen erin leren kennen. Het wil ook graag oefenen en het beschikt zowat over een grenzeloze energie om stapsgewijs vaardigheden te verwerven.

Toch wil je dat leerproces niet zomaar alleen aan je kind overlaten. Wil je zelf je kind helpen en zeker ook beïnvloeden zodat het de goede richting uitgaat. Al was het maar het kind een kader meegeven waarin wat het leert te plaatsen. Zodat wat het stapsgewijs te weet komt en kan, goed weet aan te wenden.

De vraag kan dan worden gesteld welke leerprocessen in de opvoeding aan bod komen : welke je opneemt, en voor welke je kansen schept. Zo kom je te weten hoe een kind iets leert. Zo kan je zonedig hier op inspelen om het kind en zijn gedrag bij te sturen.

Leerprocessen heb je als ouder niet alleen in handen.

Het kind leert niet alleen iets van je. Het kind leert zichzelf ook heel wat. Bovendien zijn er de anderen in de leefwereld van het kind. Zo leren kinderen ook veel van leeftijdgenoten en andere kinderen, meestal iets ouder in leeftijd. Als ouder kan je soms de indruk opdoen dat jezelf eerder relatief weinig inbreng hebt, en dat referentiepersonen uit de omgeving bij het kind blijkbaar heel wat indruk maken, zodat ze geneigd zijn hiervan te leren.

De vraag is dan of het kind iets van je kan leren waar het op een bepaald moment behoefte aan heeft. Als ouder kan je soms met een oplossing aankomen die in de ogen van het kind niet vertoonbaar is in de aanwezigheid van andere kinderen. Je kind zal dan mogelijk zijn antwoord

zoeken bij die andere kinderen, met het risico dat dit antwoord niet vertoonbaar is in je aanwezigheid.

Als ouder kan je soms de indruk hebben dat het kind soms iets snel leert, maar soms ook moeizaam. De leerstap kan gemakkelijk te zetten zijn, of de stap kan te groot zijn. Het kind kan iets begrijpen, of nog niet. Wat wordt geleerd kan toegevoegd aan wat het al weet of kan, of kan helemaal niet worden geplaatst. Bij leren is vooral belangrijk hoe het kan opgenomen en kan opgeslagen worden bij wat het kind als weet of kan. Wat al geleerd is, is vaak bepalend voor wat het kan leren en de snelheid ervan.

Als ouder kan je soms het gevoel hebben dat het kind iets leert wat je niet graag hebt, of niet gemakkelijk iets leert wat je graag hebt. Je kan dan vaststellen dat om iets te leren het niet voldoende is dat het leerkansen krijgt, maar dat het kind het ook nog zelf moet willen leren. Dat het met andere woorden, goede redenen moet hebben om iets te leren. Bijvoorbeeld, het kind is akkoord met iets, kijkt op naar iemand, heeft vertrouwen in iemand. De mate van het interessant zijn van iets te leren omwille van het gezochte of gevonden effect, speelt erg door.

Leren kan in het teken staan van wel, of het kan in het teken staan van niet. Zo kan je kind iets aanleren, of kan je kind iets afleren. Het kind leert dat iets (wel) zo is, én niet zo. Het kind leert dat je iets (wel) zo doet, én niet zo.

Het kind leert dat je iets dan (wel) doet, én dan niet. Het kind leert dat je iets daarvoor (wel) doet, én daarvoor niet.

Als je als ouder je kind iets wil leren, of als je je kind de kans wil geven iets te leren, **kan je bezig willen zijn** met je kind te leren hoe iets op te vatten : hoe iets waar te nemen, hoe over iets te denken, hoe zich iets te herinneren, welke gevoelens en emoties met iets te verbinden, hoe zich iets voor te stellen, welke behoeften ermee te verbinden.

Je kan ook bezig willen zijn met je kind in actie te willen krijgen op een bepaalde manier om iets te bereiken of om iets te vermijden of na te laten. Met andere woorden, hoe te reageren in een specifiek opgevatte situatie. Je besteedt dan aandacht aan het hoe van de reactie - naar iets toe of weg van iets -, en aan het wanneer van de reactie - er is iets te bereiken of iets te voorkomen.

In het eerste geval tracht je iets aan te leren voor het waarnemingsgedrag, in het tweede geval voor het reactiefgedrag. In het eerste geval iets aan te leren over hoe komen de dingen op ons af, in het tweede geval over hoe en wanneer ga je op de dingen af. In beide gevallen iets leren over wat activeer je hiertoe in jezelf. Iets wat je er voor jezelf van maakt, iets wat je er in interactie met de buitenwereld van maakt.

Zo kan je je kind leren dat iets wat op zich als onaangenaam wordt ervaren, te koppelen aan iets wat als aangenaam wordt ervaren, zodat het onaangename van het eerste verdwijnt. Bijvoorbeeld, de tandarts met het speeltje dat je er op het einde krijgt, zodat de tandarts als minder bedreigend wordt ervaren.

Zo kan je het kind leren een inspanning te doen voor iets wat op zich onprettig is, maar dat tot iets aangenaams toegang geeft, zodat de inspanning effect oplevert. Bijvoorbeeld, mee te werken met de tandarts en je flink te houden, zodat je een speeltje verdiend hebt.

Zo kan je het kind leren van de omgeving iets gunstig te maken, naar de tandarts dat is een speeltje krijgen. Zo kan je ook het kind leren van zijn reactie iets gunstig te maken, flink meewerken met de tandarts dat verdient een speeltje. In het geheugen van het kind wordt dan opgeslagen naar de tandarts is gelijk aan een speeltje als wat, is meewerken als hoe en is meewerken zo een speeltje als wanneer of waartoe.

Je kind kan op verschillende manieren iets van je leren. Door wat je laat horen, door wat je laat zien en door wat je laat voelen. Daarnaast kan het kind leren van wat het elders hoort, wat het elders ziet en wat het elders voelt. Als ouder kan je hiervoor dan de nodige kansen bieden.

Als ouder kan je de betekenis van iets aan je kind leren door uit te leggen wat iets is, wat het kenmerkt, met wat het verbonden is : een gedachte, een gevoel, een behoefte of verlangen en wanneer of waarvoor het aan bod komt. Bijvoorbeeld, snoep is iets eetbaars dat best lekker is en de meeste erg lusten, maar waarbij je bij overdaad ziek kan worden. Het is meestal iets voor bijzondere momenten : als toetje, of als je verjaart, of je kan het geven als geschenkje.

Als ouder kan je je kind instrueren hoe met iets om te gaan. Bijvoorbeeld, een ijsje bewaar je in de diepvries, zodra je het er uit haalt kan je het best zo snel mogelijk opeten, ijsjes likken gemakkelijk op je kleren, om dit te vermijden kan je het van een bordje eten, of zoniet kan je best aan alle zijden likken zodat het niet druipt. Dit is veel instructie tegelijk. Best kan je tijdens de uitvoering nog eens aandacht schenken aan een onderdeel, of bijsturen : zo niet, beter zo.

Best kan je je kind leren zichzelf te instrueren. Je geeft dan aan hoe het kind tewerk moet gaan en zegt vervolgens aan je kind dit zelf te herhalen luidop of stil voor zichzelf tijdens de uitvoering. Bijvoorbeeld, als ik met een vriendje wil samenspelen, vraag ik eerst wat mijn vriendje wil spelen en zie of ik dit ook wil, zoniet zeg ik wat ikzelf verkies en vraag ik of mijn vriendje dit ook wil, zoniet vraag ik mijn vriendje samen dingen op te noemen, tot we iets vinden dat we beiden willen.

Je kan best de nadruk leggen op wat het kind al weet of kan en dan nieuwe dingen toevoegen zodat het kind het gevoel heeft nog meer te weten te komen of te kunnen. Zo speelt het leergebeuren zich in een positieve context af met positieve gevoelens voor het kind zonder de defensie van het kind op te wekken.

Als ouder kan je ook laten zien hoe je wil dat een kind iets opvat en hoe je wil dat je kind reageert wanneer of waartoe. Dit wanneer toon je van zodra je in actie komt en waartoe toon je wanneer je actie ophoudt.

Wat je toont kan door je bewust bedoeld zijn om je kind iets te leren. In veel gevallen evenwel zal je niet bewust bedoelen je kind iets te leren maar gebruikt je kind je toch als model bij zijn leerproces. Dit zal vooral zo zijn zo je handelen succesvol is in de ogen van je kind om iets aan te leren, of zo je handelen niet succesvol is om iets af te leren of na te laten.

Word je als ouder kwaad als je je zin niet krijgt en krijg je dan vervolgens je zin, dan kan het zijn dat het kind zonedig ook kwaadheid aanwent om te trachten zijn zin te krijgen. Durf je evenwel niets te zeggen zo iets onrechtvaardigs naar je toe gebeurt, dan kan het kind geneigd zijn het te proberen anders aan te pakken.

Wat het kind bij je opmerkt kan het bewust onmiddellijk trachten te imiteren. Het kan ook zijn dat hiertoe geen

onmiddellijke kans of noodzaak is. Het kind kan dan onbewust in zijn geheugen opslaan hoe in navolging van je, iets op te pakken en hoe hierop dan te reageren. Het kind kan dan bij gelegenheid wat het opsloeg aanwenden in zijn waarneming en reactie. Het eerste vormt imitatieleren, het tweede modeling.

Je kan je kind ook iets laten voelen als je het iets wil leren.

Zo kan je, bijvoorbeeld, eerst een prettig of veilig gevoel opwekken bij je kind en het dan met iets in contact brengen dat op zich een onprettige of onveilige betekenis zou krijgen. Bijvoorbeeld, je aanwezigheid kan voor het nodige prettig en veilig gevoel zorgen, zodat je kind toch mee durft in het donker en in de bevreemdende stilte van de nacht. Zo krijgt de nacht een positieve betekenis. Prettig en onprettig, veilig en onveilig kan moeilijk samen. Eén gevoel bezet het kind en zet het ander gevoel buiten spel.

Naast betekenis, kan je ook gedrag aanleren of afleren door je kind te laten voelen of het gedrag kan of niet kan. Je beloning en aanmoediging als ervaren effect voor het gedrag, kan het dan doen toenemen. Je straf en ontmoediging, of het weglaten van enige beloning en aanmoediging als negatief ervaren effect of als geen ervaren effect voor het gedrag, kan het dan doen afnemen.

Veel leert het kind niet van je, maar van de bredere omgeving. In onmiddellijk contact - van zijn vriendjes, bijvoorbeeld. Of in afstandelijk contact - via televisie en publiciteit, bijvoorbeeld. Wat het kind er hoort, of ziet, of voelt of ervaart, kan je kind involgen, of navolgen, of hier door volgen.

Als ouder kan je hier kansen voor creëren, zo gunstig. Zo ongunstig, kan je trachten de gelegenheden hiertoe in te perken, of te vermijden. Wellicht kan je je kind best helpen door het te leren zichzelf open te stellen zo het kan, en zich af te schermen zo nodig. Het te leren niet automatisch of zomaar iets over te nemen. Het kind te leren of het zelf wat het hoort, ziet of voelt wel in overweging wil nemen voor zichzelf. Enkel over te nemen wat een gunstige betekenis voor zichzelf kan inhouden en een positief effect voor zichzelf kan inhouden.

Niet te veronachtzamen is het zelfontdekkend leren. Het ontdekken van iets dat je niet wist of kon is op zich zo voldoeninggevend dat een extra bevestiging van buitenaf niet nodig is. Dit geldt ook zo iets niet lukt. De teleurstelling kan dan zo groot zijn dat een reactie van de omgeving niet nodig is om het kind te doen afzien van een herhaling. Bijvoorbeeld, ontdekken hoe te bewegen met je armen en benen bij het zwemmen is op zich erg bevredigend. Ontdekken verloren te lopen zo je niet vol-

doende te oriënteren op herkenningpunten in de omgeving, volstaat om in het vervolg hieraan meer aandacht te besteden.

Uit onderzoek aan de Universiteit van Queensland blijkt dat kinderen vanaf zes jaar spontaan vaardigheden oefenen die hen voorbereiden op later. Ze kiezen spontaan te oefenen voor wat later nut heeft. Jonge kinderen beginnen dan hun eigen leren te reguleren om langetermijndoelen te bereiken. Deze toename in begrip van en betrokkenheid bij zelf geïnitieerde oefening kan samenhangen met de ontwikkeling van cognitieve capaciteiten, zoals een episodische vooruitziende blik, metacognitie en executieve functies. Een episodische vooruitziende blik is het vermogen om zich de toekomst voor te stellen. Dit maakt dat het kind in staat is het toekomstige nut van een vaardigheid te vatten. Metacognitie is het vermogen om te reflecteren en toezicht te houden op mentale processen. Executieve functies zijn cognitieve processen die het kind in staat stellen zijn gedachten en gedrag te beheersen. Samen maken ze het volgen en beheersen van eigen leren mogelijk met het oog op toekomstgericht gedrag.

Dit betekent dat kinderen vanaf zes jaar kunnen gevraagd naar toekomstige doelen en om er over na te denken. Ze kunnen hierbij gestimuleerd worden te werken naar deze doelen toe en hoe dit te doen.

Ook het probleemoplossend leren is een individuele krachtige vorm van leren. Door het weten combineren van de beschikbare delen komt men tot een samenhangend geheel dat de oplossing vormt. De combinatie kan zich situeren in de ruimte, in de tijd of in een combinatie van beide. Het inzicht dat ontstaat leidt tot de oplossing. Bijvoorbeeld, het kind kan plots inzien wat puzzelstukken voorstellen. Het kind kan plots ontdekken welke weg te volgen om iets open of los te maken.

Zo kan je het kind stimuleren om te ontdekken hoe iets in elkaar zit. Bijvoorbeeld, door zo het geen probleem vormt, iets uit elkaar te halen. Zo kan je het kind ook stimuleren te ontdekken hoe iets tot een geheel samen te voegen. Bijvoorbeeld, door te zoeken hoe delen bij elkaar te kunnen voegen in welke volgorde. Belangrijk hierbij is het kind te leren dat zo denken niet helpt, best eerst goed waarnemen kan ingeschakeld. En zo waarnemen niet helpt, de waarneming best kan doorbroken door te denken en je fantasie in te schakelen.

Recent worden de diverse vormen van leren, zowel deze van buitenaf, als deze vanuit het kind zelf, **samengebracht in een gemeenschappelijk schema-leren** (schematic learning). In dit schema-leren is plaats voor waarnemingskenmerken, gedragsreacties en omstandigheden. Het schema-leren gaat er van uit dat elke gekregen informatie en elke eigen ervaring rond iets, vastgelegd wordt in het geheugen op een gemeenschappelijke

plaats, het geheugenschema. Dit schema dirigeert dan de waarneming en reactie en geeft aan wanneer en waartoe.

Voor het leren van het kind is het dan zinvol zich ontwikkelende schema's te activeren, zodat ze in- en aangevuld kunnen worden. Dit activeren kan met behulp van een volwassene. Of het kind kan geleerd ze zelf te activeren. Veelal evenwel worden specifieke relevante geheugen- of cognitieve schema's zelf actief in contact met de omgeving.

Nieuwe informatie van wat gezien en gehoord wordt en nieuwe ervaringen van wat met hulp uitgeprobeerd wordt, kunnen dan toegevoegd worden aan de geactiveerde schema's. Zoals nieuwe situaties om eenzelfde schema te activeren, zoals nieuwe effecten waartoe een schema toegang geeft.

Zo kunnen schema's voor verdere omgang en ontwikkeling een stevige basis bieden. Deze schema's worden in passende situaties gemakkelijk geactiveerd en vormen een verwachting van hoe een situatie zal zijn en hoe er naar te kijken, ze vormen tevens een verwachting van hoe ze te waarderen en hoe erop te reageren, wanneer en waartoe.

Komen deze in het schema aanwezige verwachtingen niet uit, zoals uit de geboden hulp kan blijken, dan kunnen de schema's bijgestuurd (assimilatie) of veranderd (accommodatie).

Belangrijk is als volwassene te achterhalen wat reeds aan verwachtingen bij het kind aanwezig zijn, met andere woorden over welke schema's het kind reeds beschikt, en wat de inhoud is van de schema's in ontwikkeling. Van hieruit kan dan vertrokken om op voort te helpen bouwen.

Wil je als volwassene aandacht besteden aan de gedragsontwikkeling van je kind, dan kan je inspelen op volgende drie elementen : zich eigen maken wanneer of waarvoor iets op te pakken en te doen, zich eigen maken wat dan op te pakken en te doen, zich eigen maken hoe dit op te pakken en te doen.

Volwassenen kunnen bij elk van deze drie elementen de nodige hulp bieden, zodat de ontwikkeling kan geactiveerd. Wat wordt ontwikkeld, vindt zijn neerslag in schema's die de registratie vormen van werd ontwikkeld, maar die tegelijk het draagvlak bieden voor de uitvoering.

Bijvoorbeeld, wat is cool zijn, hoe doe je dat cool zijn, wanneer kom je met je cool zijn naar buiten en wat bereik je met je cool zijn. Leeftijdgenoten staan hiervoor

vaak model. Als ouder kan je trachten de grenzen aan te geven van cool zijn. Bijvoorbeeld, duidelijk te maken dat je cool kan zijn zonder je toevlucht te nemen tot artificieele middelen of ten koste van iets of iemand.

Vul in wat aangeleerd als ouder, of geleerd als kind :

... *is (wat)*

doe je zo (hoe)

doe je dan (begin/betekenis)

doe je daarvoor (einde/effect)

Uit het voorgaande moge blijken dat **leren in de opvoeding een belangrijk aandeel heeft, en omgekeerd** opvoeding in het leren. In de opvoeding komt op zeer diverse

wijzen leren naar voor. Tegelijk wil je als ouder dit leren in goede banen leiden via de geboden opvoeding.

Als ouder wil je dat als nieuwe betekenissen worden aangeleerd ze positief zouden zijn zodat geen weerstanden worden opgewekt. Als ouder wil je ook dat als nieuwe gedragingen wordt aangeleerd ze effectvol zouden zijn. Op die manier kan een positieve sfeer voor het kind groeien samen met het gevoel invloed te hebben. Zo kan vermeden dat een negatieve sfeer zou ontstaan samen met hulpeloosheid. Dat dingen en situaties die het kind ontmoet, negatieve inhouden en gevoelens zouden activeren, met eraan gekoppeld een omgang gericht op ontvluchten en vermijden. Maar dat dingen en situaties die het kind ontmoet, positieve schema-inhouden en -gevoelens activeren met eraan gekoppeld een omgang gericht op toenadering en groei.

Zeker wil je vermijden dat dingen en situaties die essentieel zijn voor het kind negatieve inhouden, gevoelens en weg-van reacties zouden uitlokken. En dat dingen en situaties die ongunstig zijn voor het kind positieve inhouden, gevoelens en opzoekreacties zouden uitlokken. Als ouder wil je dat de leef- en vriendenomgeving van het kind positief zou worden ervaren zodat goede integratie mogelijk wordt. Als ouder wil je vermijden dat dingen in de rand van die leef- en vriendenomgeving als positief zou worden ervaren zodat hier naartoe zou worden ge-

vlucht. Dingen als zijn toevlucht zoeken tot een geïsoleerd groepje, of zich terugtrekken op zichzelf met zijn toevlucht tot middelen die alsnog een goed gevoel moeten geven.

Gender (schema) ontwikkeling



De identiteit die het kind opbouwt wordt mogelijk beïnvloed door de genderschema's van meisje-zijn en jongen-zijn die het ontwikkelt op basis van zijn ervaringen.

GENDER

Weten wie een meisje of een jongen is, anders gezegd wanneer en waar het om een meisje of een jongen gaat. Weten wat het inhoudt een meisje of jongen te zijn. Weten hoe een meisje of een jongen doet en reageert. Dit is niet zomaar van bij de aanvang bij het kind als expliciete kennis aanwezig. Dit is wel reeds heel vroeg als impliciete kennis in opbouw. Dit heeft te maken met het opslaan van opgedane ervaringen. Dit helpt verder steeds meer een meisje of jongen als meisje

GESLACHT VERSUS GENDER

- **Geslacht of sekse gaat over de fysieke dimensie**
- **Gender gaat over de psychische dimensie**
- **Het geslacht van je kind is dit van een meisje of een jongen, jij bent een vrouw of een man**
- **Gender daartegenover is opgedeeld in vrouwelijkheid en mannelijkheid**
- **Genderidentiteit is welk gender je je hoe toeëigent**
- **Genderexpressie is welk gender je hoe tot uiting brengt**

of jongen te herkennen. Dit helpt iemand als meisje of jongen te benoemen en te typeren. Dit helpt een reactie als van een meisje of als van een jongen te vertonen. Geslacht of sekse als begrip bedoelt wat is, gender zoals hier van toepassing gaat over iemands waarneming en ervaring in dit verband. Hier dus in een context van ontwikkeling.

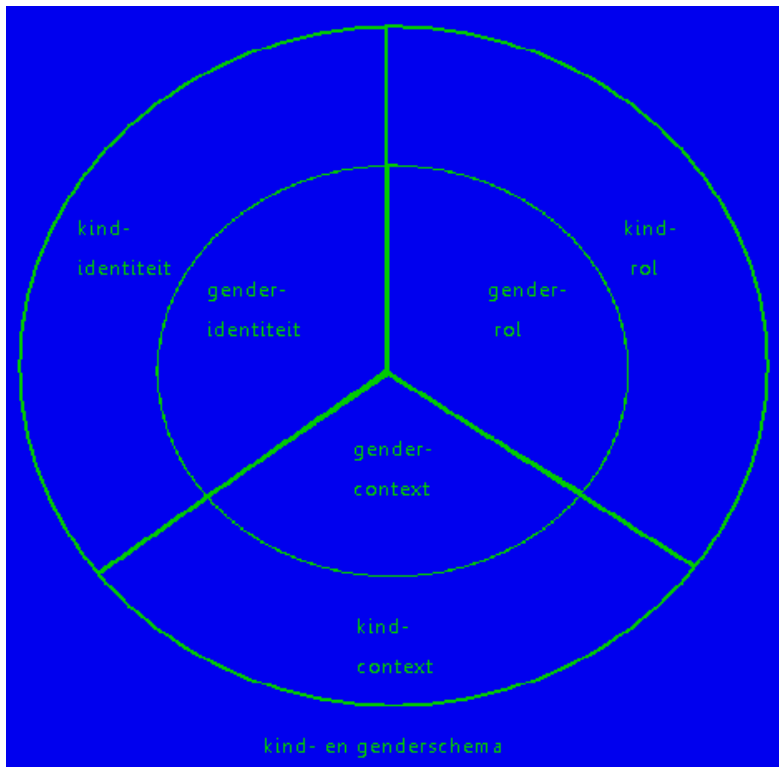
IDENTITEITSONTWIKKELING

Als ouder vraag je je mogelijk af of het kind zichzelf leert kennen als kind of eerder als een kind-meisje of een kind-jongen. Het antwoord is wellicht dubbel, zoals bij een dubbele identiteit. Ervaringen die het opdoet als kind zijnde en vanuit een kindbenadering door zijn omgeving komen in zijn beeldvorming als kind of zijn kindidentiteit terecht. Ervaringen die het opdoet als meisje of jongen zijnde en vanuit een meisje- of jongenbenadering door zijn omgeving komen in zijn beeldvorming als meisje of jongen of zijn genderidentiteit terecht. Deze dubbele identiteitsopbouw is impliciet als verwerking in de vorm van synthese- en eenheidsvorming van zijn opgedane ervaringen als kind, meisje of jongen. Deze verwerkte informatie kan het helpen bij het herkennen van een kind, een meisje of een jongen, deze kan het ook helpen bij het typeren van een kind, een meisje of een jongen, deze kan het tenslotte ook helpen bij het zelf reageren als een kind, een meisje of een jongen, of het re-

ageren er tegenover. Dit kan het kind op termijn ook helpen bij het bewust worden van deze herkenning, deze typering en deze reactie en omgang. Het eerste vraagt om een impliciete identiteit, het tweede vraagt om een expliciete identiteit. De eerste is bruikbaar, de tweede is benoembaar en inzetbaar door activering.

ACTIEVE IDENTITEIT

Op de vraag of bij een kind zijn kindidentiteit dominant is, of zijn genderidentiteit, kan wellicht geantwoord met situaties die meer zijn kindidentiteit activeren en vergen en situaties die meer zijn genderidentiteit activeren en vergen. In de voorstelling van een schema kan dit situatie- of contextrelevant zijn van de ene of andere identiteit, worden verduidelijkt. Zo kan een kind in de thuissituatie, bijvoorbeeld, meer kind zijn, terwijl het buitenshuis bij vriendjes, bijvoorbeeld, zich meer voordoet als meisje of jongen. Waar de jongen thuis zonder schroom speelt met zijn zusje en haar poppen, verkiest het buitenshuis op het speelplein resoluut zijn vriendjes en hun autootjes.



GENDER SCHEMA-ONTWIKKELING

Waar en wanneer de kind- of genderidentiteit geactiveerd wordt komt als te verwerken informatie in de kind- of gendercontext van respectievelijk het kind- of genderschema terecht. Wat de kind- of genderidentiteit inhoudt komt als te verwerken informatie in de kind- of

genderidentiteit van respectievelijk kind- of genderschema terecht. Het hoe van de kind- of genderreactie komt als te verwerken informatie in de kind- of genderrol van respectievelijk kind- of genderschema terecht.

GENDER SCHEMATISCHE PROCESSING

Wil je als ouder vooral inzetten op de ontwikkeling als kind, dan kan je vooral aandacht besteden aan hoe het kindschema te activeren en niet voornamelijk te refereren naar het genderschema. Ouders kunnen dan hun kind stimuleren om in de benadering van andere kinderen vooral het kindschema aan te spreken. Aansluitend kunnen ze het kind in de benadering van zichzelf helpen dit vooral te doen in termen van kind met zijn individuele ontwikkelingsmogelijkheden en niet als meisje of jongen behorend tot een van beide gendergroepen met een eigen ontwikkelingsperspectief. In dit verband wordt soms gesproken over genderneutraal opvoeden. Dit zou het kind kunnen leiden tot de ontwikkeling van een gender aschematische processing in plaats van een genderschematische processing van informatie. Dit zou er in de ogen van sommigen toe kunnen leiden dat kwaliteiten van beide genders in een kind tot ontwikkeling zouden kunnen komen. Deze oriëntatie van de ontwikkeling wordt ook androgyniteit genoemd wordt.

KENMERKEN SCHEMA-ONTWIKKELING

In de ontwikkeling van kind- en genderschema's spelen een aantal onderliggende principes van schema-ontwikkeling door. Zo hebben we de neiging om functioneel betekenisvolle en afgetekende categorieën te vormen om informatie verkregen uit interactie met onze omgeving te ordenen en te organiseren. Wat we bij het vormen van categorieën gebruiken is wat een merkbaar verschil is in voorkomen of reactie. Mannen neigen groter te worden dan vrouwen, meisjes neigen langer haar te hebben dan jongens, jongens neigen ruwer te zijn in hun spel. Tegelijk is er onderliggende waargenomen samenhang binnen elke categorie. Een onderliggende gelijkwaardigheid of gemeenschappelijkheid wordt gedeeld. Dit uit zich door toegekende kenmerken of labels. Zoals jongens vertonen hoekige vormen, dit tegenover meisjes met hun meer ronde vormen. Op basis van kenmerken van categorieën worden kenmerken afgeleid voor wie of wat tot een bepaalde categorie wordt gerekend, ook al ontbreekt concrete informatie over iemand of iets, op die manier veralgemenen en vereenvoudigen we tegelijk. Door het categoriseren zijn we geneigd verschillen tussen categorieën te accentueren en gelijkenissen binnen categorieën te overschatten, met een zeker risico op polarisatie tussen categorieën tot gevolg. Deze categorisatie maakt informatieverwerking gemakkelijker en beïnvloedt tegelijk de verdere richting van de aandacht, waarneming en verwerking. We zijn vooral gericht op

wat past in een categorie. Wat we waarnemen aan kenmerken, activiteiten of reacties en situaties gaan we ordenen in wat typisch voor de verschillende categorieën is.

VERLOOP GENDER SCHEMA-ONTWIKKELING

Uit onderzoek blijkt dat jonge kinderen reeds heel vroeg rudimentaire genderschema's of categorieën vormen op basis van de mogelijkheid associaties te maken tussen kenmerken en activiteiten en elk van de gendergroepen. Ze doen dit vooraleer ze deze kennis kunnen verwoorden en vooraleer gendereigen voorkeur terug te vinden is in hun spelgedrag. Op het einde van het eerste levensjaar zouden ze reeds op een of andere manier gender onderscheid kunnen maken, onder meer op basis van kledij en haarstijl. Aangenomen wordt dat naast deze cognitieve component van een schema parallel of onafhankelijk stapsgewijs de voorkeur- en gedragscomponent van het genderschema zich ontwikkelt om zo een samenhangend geheel te vormen. Algemeen wordt aangenomen dat het gender ontwikkelings- en kennisniveau van zuigelingen en peuters hoger is dan eerder meestal werd verondersteld. Deze vroege en elementaire gender kennis met betrekking tot zichzelf, anderen en gedrag met gender verbonden, wordt in verband gebracht met het eigen gedrag en ervaren van het kind. Tegen de leeftijd van drie jaar heeft het kind een bewustzijn ontwikkeld meisje of jongen te zijn en begint het actief op zoek

te gaan naar informatie in dit verband. Kenmerken, activiteiten of reacties en situaties worden ingedeeld als typisch mannelijk of vrouwelijk. Op basis van deze kennis wordt tot op zekere hoogte het eigen gedrag van het kind gekleurd. Naarmate kinderen ouder worden zouden ze meer soepel worden in hun gender onderscheid en zijn ze geneigd naast gender ook andere elementen in hun informatieverwerking te betrekken.

INVOED GENDERSHEMA

Het zich ontwikkelend genderschema dat de vorm aanneemt van een persoonlijk opgebouwd geïntegreerd netwerk van informatie rond elementen van mannelijkheid en vrouwelijkheid biedt een mogelijke basis voor verwachtingen en omgang in de verdere toekomst. De vraag is dan in welke mate dit bij de zich ontwikkelende jongere aanleiding zal geven tot een genderschematische informatieprocessing ook op andere vlakken en daar mee van invloed zal zijn. Veel zal hierbij afhangen van het al of niet door de situatie geactiveerd of getriggerd worden van het genderschema.

Zo blijkt uit onderzoek dat het brein statistische frequenties of regelmatigheden van gebeurtenissen detecteert. Zo ook of iets frequenter voorkomt bij het ene of het andere geslacht, zoals een studie of beroep, of een al of niet emotionele expressie of reactie. Deze informatie wordt op die manier in het brein opgeslagen. Ze wordt

gebruikt om voorspellingen te maken en de wereld te begrijpen.

Wanneer niet aan deze verwachtingen wordt voldaan, dan worden bepaalde patronen van hersenactiviteit opgeroepen, bekend als event-related potentials, zoals die ook voorkomen bij het horen of zien van taalfouten. Zo vertoonde in het uitgevoerde onderzoek zowat iedereen, ook hoog opgeleide personen, diezelfde gelijkaardige breinreactie zo de realiteit niet beantwoorde aan opgeslagen genderverwachtingen. Ook al wilden een aantal onder hen bewust helemaal geen genderonderscheid maken.

PRAKTIJK GENDERSHEMA

Vul hierna in wat in je kind reeds terug te vinden is aan elk van de elementen van zijn kind- en genderschema. Zo je wil kan je ook aangeven, bijvoorbeeld in hoofdletters, wat je terugvindt aan elementen in je kind- en genderschema als ouder.



AANDEEL IN GENDERONTWIKKELING

Het feit dat een kind genderschema's ontwikkelt, wordt wel eens verantwoordelijk gesteld voor onderscheid dat op basis hiervan gemaakt zou worden. Vooral ook omdat het de verdere waarneming en de informatieverwerking

zou sturen in duale richting en op basis van dit gender-verschil. Hierbij mag evenwel niet uit het oog verloren worden dat dit vooral zo is indien de situatie of context dit genderschema activeert. Dit kan concreet door het model staan hiervoor door de omgeving, of door de geuite verwachtingen als omgeving. Door zelf een andere situatie of context aan te reiken, zal dit minder of niet gaan spelen. Het zal dan in de realiteit maar ook in de informatieverwerking mogelijk om iets anders komen te draaien. Over het mogelijk aandeel van je omgang en opvoeding in de genderontwikkeling bij je kind kan je meer lezen in het thema-onderdeel van deze encyclopedie over *'Seksescifieke opvoeding'*.

Gerichte gespreksvoering



In beïnvloedende gesprekken met elkaar kan je je als ouder of kind richten op elkaars motivatie, op elkaars informatie, op elkaars betekenisgevingen, of op elkaars keuzes en beslissingen.

GESPREKSVOERING NAAR INHOUD

Een gesprek voeren als ouder of als kind met elkaar heeft meestal als functie elkaar te beïnvloeden of je te laten beïnvloeden door elkaar. Dit gesprek voeren grijpt plaats omdat je elkaars gedrag of je eigen gedrag wil veranderen of bijsturen en op die manier een wijziging wil bewerkstelligen in de context waarin je je samen bevindt. Bijvoorbeeld, als kind zou ik meer vrijheid willen, daarom zou ik graag mijn ouders ertoe willen bewegen me meer toestemming te geven als antwoord op mijn vragen en voorstellen. Om de leefcontext voor me en het toestemmingsgedrag van mijn ouders te wijzigen, wil ik met hen hierover praten. Bijvoorbeeld, als ouder zou ik over meer vrije tijd willen beschikken, daarom zou ik graag hebben

dat mijn kind zelf initiatief nam en zelfstandig dingen uitvoert. Om de opvoedingscontext voor me als ouder en het zelfstandig gedrag van mijn kind te wijzigen, wil ik met hem of haar hierover praten.

Visueel kan dit aan de hand van het hierna afgebeelde *Gedrags- en schemamodel* als volgt worden weergegeven. Er zijn voor je kind of voor je, omstandigheden die je wil wijzigen. Deze vormen de uitgangspunten voor de gedragscyclus. Via je waarnemingsgedrag en praatgedrag tracht je hier zelf hoogte van te krijgen en deze informatie met elkaar te delen. Welke hoogte je neemt van de situatie en hoe je deze met elkaar deelt vormen de gedragsprocessen. Vanuit deze gedragsprocessen ga je reageren en handelen zodat de omstandigheden al of niet wijzigen of kunnen gewijzigd worden.

Om als kind of ouder in gesprek te treden met jezelf via je waarnemingsgedrag en tegelijk in gesprek te treden met elkaar via je praatgedrag, maak je gebruik van ken-schema's opgeslagen in ieders geheugen. Deze geheuenschema's vormen je voorstelling van de omstandigheden in de werkelijkheid. Ze vormen de wereld of psychische realiteit in je van deze omstandigheden of werkelijkheid buiten je. Met name, de ervaring van geringe handelingsvrijheid als kind, de ervaring van geringe actieve zelfstandigheid van je kind als ouder. Deze voorstellingschema's omvatten waar, wanneer, tegenover wie, waarom, of waartoe iets zich voordoet, wat er zich

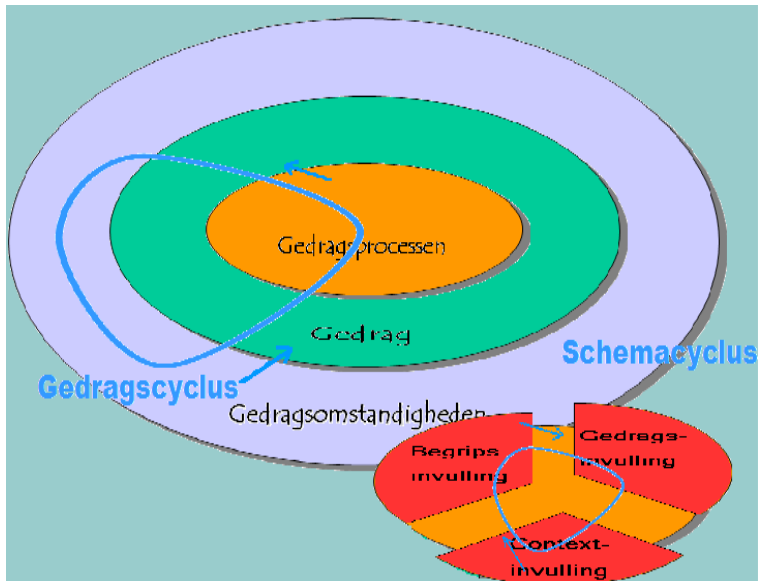
dan voordoet, hoe hiermee wordt omgegaan. In welke context ervaar ik die geringe handelingsvrijheid als kind, in welke context ervaar ik die geringe actieve zelfstandigheid van mijn kind. Wat ervaar ik dan precies : welke grenzen en beperkingen als kind, welke afwezigheden of tekorten van mijn kind. Hoe neig ik hiermee om te gaan : hoe onderga of verzet ik me tegen deze vrijheidsbeperking als kind, hoe irriteer ik me of zet ik mijn kind aan rond zelfstandigheid, dit als ouder. Al deze innerlijke gedragsprocessen vormen samen de schemacyclus. Deze begint met opmerken, over benoemen, tot bij reactiebeoordeling.

Terwijl ik in gesprek met mezelf als kind en als ouder precies de inhoud wil kennen van mijn voorstellingsschema, treed ik tegelijk in gesprek met de ander om mijn inhoud te communiceren en tegelijk aan te geven welke andere ervaring of inhoud ik zou wensen of verkiezen. Tegelijk tracht ik hoogte te krijgen van het voorstellingsschema van de ander en tracht ik aan te geven wat bij de ander hierin zou moeten veranderen en op welke manier die dat zou kunnen doen. Wat van het waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe, wat van het wat en wat van het hoe zou kunnen bijgestuurd opdat het met mijn gewenst voorstellingsschema meer of helemaal zou overeenkomen.

Zo mogelijk tracht ik de ander hiertoe te motiveren. Je kan dan gebruik maken van een motiverende gespreksvoering. Zo dit niet zomaar lukt, kan ik de ander informatie bezorgen over het waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe. Je kan dan gebruik maken van een informatieve gespreksvoering. Ik kan ook gebruik trachten maken van het aanreiken van een betekenis of een interpretatie over het wat. Je kan dan gebruik maken van een interpretatieve gespreksvoering. Tenslotte kan ik nog gebruik maken van het helpen bij een beslissing of keuze over het hoe. Je kan dan gebruik maken van een deliberatieve gespreksvoering. Wat ik hierbij best vermijdt is in naam van de ander te praten en iets te willen opleggen. Zo maak je geen gebruik van een paternalistische gespreksvoering.



Gedrags- en schemamodel :



De gedragscyclus omvat :

- gedragsomstandigheden
- gedrag
- gedragsprocessen

Voorbeeld kind :

- Omdat ik zo weinig bewegingsvrijheid krijg
- praat ik met mijn ouders
- om meer zelfstandigheid te kunnen ervaren.



Voorbeeld ouders :

- Omdat mijn kind zo weinig actief en zelfstandig is
- praat ik ermee
- om meer overeenstemming te krijgen met mijn idee van het kind dat op eigen benen staat.

De schemacyclus omvat :

- contextinvulling
- begripsinvulling
- gedragsinvulling



Voorbeeld kind :

- Als ik merk hoe weinig bewegingsvrijheid ik heb
- stel ik me voor wat het moet zijn je eigen gangen te kunnen gaan
- ik zoek uit hoe stappen in die richting te kunnen zetten.

Voorbeeld ouders :

- Als ik merk hoe weinig actief en zelfstandig mijn kind is
- roep ik het idee op van het autonome kind
- dat ik probeer op eigen benen te laten staan.

GESPREKSVOERING NAAR VORM

De *motiverende gespreksvoering* tracht de ander er toe te brengen zelf de invulling van zijn geheugenschema te wijzigen en op basis hiervan te komen tot ander gedrag en een andere werkelijkheid. De ander komt hierdoor tot een gesprek met zichzelf waardoor hij zelf zijn schema-invulling verandert. Zo weet het kind, bijvoorbeeld, zijn ouders op basis van een gesprek ertoe te brengen te opteren voor meer bewegingsvrijheid voor het kind. Zo weten de ouders, bijvoorbeeld, het kind op basis van gesprek ertoe te brengen zelf te opteren voor meer actieve zelfstandigheid. Net door het niet over te nemen van el-

kaar of niet zoals in een paternalistisch gesprek op te leggen, weet de ander er zichzelf op die manier toe te bewegen in de gewenste richting te veranderen.

In de *informatieve gespreksvoering* tracht je elkaar voldoende informatie, feiten en gegevens, aan te bieden. Ze moeten de ander toelaten het passende op te merken om zichzelf te activeren tot verandering. Je tracht te zorgen voor een context die bij de ander moet leiden tot de passende contextinvulling en verandering ervan. Je vertrouwt op elkaar om op basis van aangereikte en beschikbare informatie zelf de nodige wijzigingen aan te brengen in de betekenisverlening en de omgangsgeneigdheid en feitelijke omgang, zodat de contextomstandigheden zich zouden wijzigen. Je aanziet dit als een verantwoordelijkheid van de ander dit op te nemen en tot een goed einde te brengen. Je richt je hierbij vooral op de contextinvulling van de ander.

In de *interpretatieve gespreksvoering* tracht je meer te bieden dan informatie. Je biedt vooral hulp om tot een passende en gewenste interpretatie en betekenisgeving te komen en de passende dingen voorop te stellen en te prefereren. Je geeft toelichting, duiding en zo nodig advies. Je richt je hierbij vooral op de begripsinvulling van de ander.

In de *deliberatieve gespreksvoering* tenslotte tracht je vooral elkaar te begeleiden om tot een passende beslissing of keuze van omgang of meer passende reactie te komen. Hier worden vaak de eigen betekenis- en gedragsinvullingen tegenover die van de ander gezet. Hierbij worden afwegingen aan de orde gesteld, zoals rationele, emotionele, behoeftematige, op korte, middellange en lange termijn, reële objectieve en ervaren subjectieve, voorgestelde en vergeleken, helpende en remmende, ondersteunende en begrenzendende. Je stelt je op als een partner of betrokken vriend. Je richt je hierbij vooral op de gedragsinvulling van de ander.

In de praktijk kan nu weer eens de ene gespreksvoering meer aangewezen zijn, dan weer de andere. Soms kan volstaan worden met één wijze van gespreksvoering. Op andere momenten kunnen meerdere methoden samen nuttig zijn en kan gekozen worden voor een mix met een zeker aandeel van elk van de methoden. Hierbij kan er gestreefd worden een zeker onderling evenwicht te bereiken, zodat de ene methode de andere niet in de weg staat of hindert. Zo kan een mix ontstaan met een aandeel van het persoonlijk-motivationale, het onpersoonlijk-objectieve, het persoonlijk-subjectieve, het persoonlijk-interactieve om zo mee context, inhoud en vorm te geven aan elkaars kenschema's en gedragsreacties.

Meer lezen :

Ezekiel J. Emanuel and Linda L. Emanuel (2009). Four Models of the Physician-Patient Relationship. In B. Steinbock, J. Arras, & A. J. London. *Ethical issues in modern medicine: Contemporary readings in bioethics*. Boston: McGraw-Hill.

Aandacht geven



Als ouder stel je jezelf gemakkelijk de vraag welke aandacht je kind te geven.

Elk kind heeft aandacht nodig. Als ouder ben je graag bereid aandacht te geven. Een vraag die hierbij evenwel veelal opkomt is : hoeveel aandacht ? Wanneer geef je te veel aandacht, zodat het ongunstig is voor het kind en zijn ontwikkeling. Wanneer geef je te weinig aandacht, zodat het eveneens ongunstig is voor het kind en zijn ontwikkeling. Veel ouders vragen zich ook af of ze de passende aandacht geven. Doe ik niet te flauw, doe ik niet te ernstig, doe ik niet te bezorgd, vraag ik niet te veel van mijn kind, bijvoorbeeld.

Heb je meer dan één kind, dan komt hierbij ook de vraag : hoe verdeel ik mijn aandacht over mijn kinderen, zodat niemand zich tekort gedaan voelt of achteruitgesteld. Vooral kan je je als ouder zorgen maken hoe het moet als er een kindje bijkomt. Heeft het jongste kind

niet automatisch recht op eerst en meest aandacht krijgen ? Zal dit geen jaloezie opwekken bij het oudere kind ?

Belangrijk in het beantwoorden van deze vragen zal zijn ook zichzelf niet te veronachtzamen. Wat vraagt dit aandacht geven van mezelf ? Wat kan ik aan ? Kan ik dit ook op termijn volhouden ? Eist dit niet te veel van mezelf ? Zo ja, hoe kan ik me dan organiseren zodat het voldoende haalbaar en gunstig blijft voor mezelf.

Ouders zijn vandaag geneigd veel aandacht aan hun kind te besteden. Soms ook omdat de beschikbare tijd samen tijdens de week redelijk beperkt is en ze elk moment willen benutten. Vaak ook wensen ouders tijdens het weekend de ontbrekende tijd in te halen. Dit vooral ook in het kader van 'quality time' samen. Op zo'n momenten willen ouders integraal beschikbaar zijn voor het kind. Al de rest wordt aan de kant gezet of wordt secundair. Kinderen kunnen hier erg van genieten te ervaren dat zij in het centrum van de belangstelling staan. Dat ouders met hen bezig zijn, interesse tonen, met hen praten, op hen reageren, samen dingen doen, activiteiten opzetten die kindgecentreerd zijn. In bad gestopt worden, in bed gestopt worden, bijvoorbeeld, zijn vaak prettige momenten voor het kind.

Niet steeds vraagt het kind om die exclusieve aandacht, maar wil het aandacht zo het met een vraag zit, of een

moeilijkheid, met een behoefte of nood, zodra het vastloopt of dit dreigt te gebeuren. Dan beschikbaar of bereikbaar zijn voor het kind is waar het kind dan om vraagt. Zoniet raakt het over de moeilijkheid niet heen en kan ze nog toenemen. Zodat mogelijk spanning groeit bij het kind en tegelijk het gevoel iets niet aan te kunnen of iets niet te weten overwinnen. Kinderen zijn vaak in een spel gewikkeld, maar raken er niet altijd uit. Ze zijn iets kwijt, weten niet hoe het verder moet, krijgen ruzie met elkaar, enzomeer. Dan op een ouder kunnen rekenen zonder dat die het helemaal overneemt en hen niet achter laat met een zwak gevoel. Maar op een ouder kunnen rekenen die het mee opneemt voor het deel dat hen niet lukt en hun gevoel van sterkte weet te vergroten.

Als ouder heb je vaak het idee al je kinderen evenveel aandacht te willen geven. Zo hoop je te vermijden dat een kind minder aandacht zou krijgen en hierdoor het gevoel zou krijgen achtergesteld te worden. Kinderen zijn hier evenwel meestal weinig mee bezig. Wat ze echt willen is voldoende aandacht krijgen, ze zijn niet zozeer begaan met meer of minder. Zo kunnen ouders bij een nieuwgeborene vaststellen dat het kind dat er al is zich vrij snel verzoend met de nieuwe situatie op voorwaarde dat het ervaart ook voldoende aandacht te krijgen en het niet het gevoel heeft onvoldoende aan bod te komen. Zo ontstaat er ook geen strijd om de aandacht. Ieder komt voldoende aan bod en de aandacht voor het ene kind

gaat niet ten koste van het ander kind. Dit is soms moeilijker wanneer een van de kinderen gehandicapt of chronisch ziek blijkt te zijn. Dan beschikken ouders vaak niet over de mogelijkheid ook nog veel aandacht te schenken aan de overige kinderen. Dan op tijd en stond toch eens proberen deze kinderen in het centrum van de belangstelling te plaatsen, kan hen toch het gevoel geven dat hun ouders er ook zeker voor hen zijn. Vermeden moet worden dat kinderen zichzelf gaan wegcijferen en helemaal geen aandacht vragen om zo hun ouders te ontlasten die al zo erg instaan voor het ene kind. Deze zussen of broers van gehandicapte of chronisch zieke kinderen noemt men brussen. Soms worden er speciale initiatieven of contactgelegenheden opgezet om hen eens ten volle in de aandacht te plaatsen en om hen in zekere mate weerbaar te maken in hun bijzondere situatie.

Wat kinderen erg graag hebben is op tijd en stond eens exclusieve aandacht te krijgen. Deze momenten en gelegenheden kan je voorzien. Je kan dit bijvoorbeeld ten gepaste tijde om beurt voor je kinderen doen. Nu eens het ene kind, dan weer wat later het andere. Om confrontatie te vermijden, kan je dit gemakkelijk wanneer het jongere kind slaapt of het ouder kind in een spel verwickeld is. Je kan als ouder ook elkaar afwisselen in nu het ene kind, dan het andere kind aandacht te schenken. Je kan hen natuurlijk ook als groepje aanspreken en ze beiden naast je nemen in de zetel of op de arm, of samen met

hen een spelletje spelen, een liedje voor beide zingen of hen samen een verhaaltje vertellen.

Een kind geeft vaak aan wanneer het aandacht wil. Bijvoorbeeld, jonge kinderen door te huilen. Oudere kinderen, door naar je toe te komen en je iets te vragen. Doen ze het niet bewust of ga je er niet gemakkelijk op in, dan kunnen ze vervelend gedrag vertonen, zodat je aandacht wel getrokken wordt. Bijvoorbeeld, van tafel weglopen, of hun broertje of zusje plagen. Ze zijn dan druk, boos, angstig of overdreven stil, zodat je aandacht wordt getrokken. Een valkuil in dit verband is het kind in die gevallen aandacht te onthouden. Als je zo doet dan moet je maar geen aandacht. Het kind is zich veelal zelf niet bewust dat het op die manier aandacht vraagt, zodat het ook je onthouden van aandacht niet gemakkelijk zal linken aan zijn manier van aandacht vragen. Belangrijk is de weg open te maken om op een meer aanvaardbare manier aandacht te vragen. Het kind te leren niet met lastig doen en negatieve signalen aandacht te vragen of af te dwingen, maar door toenadering en positieve signalen aandacht te krijgen en deze niet te moeten afdwingen.

Dit betekent niet dat je op elk teken van je kind om aandacht moet ingaan. Je kan je kind ook stimuleren van zelf met een situatie om te gaan. Bijvoorbeeld, de puzzel wil maar niet lukken, of het kind is iets kwijt. Pas als het zelf niet lukt, kan je de nodige aandacht en steun bieden. Zo

hoef je ook niet op elk huilen van je kind onmiddellijk in te gaan. Zoniet leert het kind dat huilen het middel is om onmiddellijk op je hulp te kunnen rekenen en dat de snelheid hiervan samenhangt met het luidkeelse ervan. Het kind kan je ook leren dat op een rustige wijze laten horen dat er een probleem is, kan betekenen dat je dit als ouder registreert en dit ook het kind laat horen. 'Ja, ja, je hebt honger !' Het kind leren dat het vervolgens enig geduld zal moeten koesteren vooraleer er aan zijn behoefte kan tegemoet gekomen worden.

Je kan het aandacht vragen ook pro-actief vóór zijn door op geregelde tijdstippen de passende aandacht aan je kind te geven. Het op tijd en stond knuffelen en voeden van je baby kan zo krachtig aandacht vragen voorkomen. Zo ook kan je kinderen die met elkaar in de clinch dreigen te raken, reeds tijdig laten horen wat je wil en even afleiden met je aandacht zodat de situatie niet verder escaleert. Zo kunnen aandacht geven en het kind ruimte bieden voor zichzelf, elkaar afwisselen. Ze kunnen ook duidelijk als gewoonte en verwachting naar voor komen. Nu ben ik er even voor je, nu is het even aan je. Nu wil ik even met je praten, nu wil ik even wat anders doen.

Als ouder kan je er concreet op letten hoe je aandacht geeft aan je kind. Wat leeft er bij jezelf ? Wat roep je op bij je kind ? Wat klinkt mee bij wat je zegt of doet ? Welk beelden van jezelf, je kind en je relatie met je kind

zijn op de achtergrond aanwezig en kleuren mee je aandacht geven ? Wat geef ik mee met het aandacht geven ? Wat leer ik aan bij dit aandacht geven ? Wat vraag ik op dat moment van mijn kind ? Wat biedt ik op dat moment aan mijn kind ? Dit uitklaren wat tegelijk aanwezig is, kan maken dat je je aandacht geven gunstiger kan inkleuren.

Stel, bijvoorbeeld, dat in je aandacht geven erge bezorgdheid van je doorklinkt. Je bent, bijvoorbeeld, bang dat je kind zich niet goed in zijn vel zou voelen. In je aandacht geven peil je dan voortdurend naar dit zelfgevoel van je kind. Tegelijk doorbreek je de vanzelfsprekendheid van zich in zijn situatie goed te voelen en geef je je kind aan dat er twee reële mogelijkheden zijn : zich prettig voelen in een situatie. Bijvoorbeeld, 's morgens bij het ontwaken. Of zich onprettig voelen. Waarbij je aanwezige vrees meer peilt en meer overtuigd is van het laatste. Wat je kind gemakkelijk, veelal niet bewust, zo zal aanvoelen, en ook de aandacht bij zichzelf op die laatste mogelijkheid kan gaan vestigen. Bovendien kan het misschien aanvoelen vooral dan aandacht te krijgen, zo het signalen van zich minder goed voelen uitzendt.

Stel anderzijds, bijvoorbeeld, dat in je aandacht geven doorklinkt dat je als ouder gelooft dat je kind mits de nodige oefening en tijd iets kan leren. Dan zal het kind ook gemakkelijk voldoende vertrouwen ontwikkelen in zijn

eigen mogelijkheden en in zijn vaardigheid om iets nieuws aan te leren.

Onderzoekers aan de Yale University ontwikkelden een nieuwe behandeling voor kinderangsten gebaseerd op het veranderen van gedrag van de ouder. De behandeling noemt SPACE en staat voor ondersteunend ouderschap voor Angstige Kinder Emoties. Deze SPACE behandeling leert ouders om hun aanpassing aan het kind te verminderen en op een ondersteunende manier op de angstsymptomen van het kind te reageren.

Een ouderlijke ondersteuning op zulke wijze dat het kind acceptatie voelt voor zijn angstervaren en tegelijk vanwege de ouders vertrouwen ervaart in zijn vermogen om met dit angstervaren om te gaan. Zo wordt vermeden dat ouderlijke aanpassing verandering verhindert omdat het kind bij angst voortdurend beroep doet op geruststelling, of op aanwezigheid van de ouder of nog op het overnemen door de ouder en omdat de ouder hierop ingaat. Zo blijft het kind afhankelijk van ouderlijke aandacht, terwijl deze onbewust zijn angst relativeert door te tonen dat ze niet hoeft.

Het gaat bij SPACE om een oudergerichte benadering in tegenstelling tot een klassieke kindgerichte benadering bij angst.

Dus aandacht geven is niet neutraal. Veel leeft op dat moment bij je. Veel wordt ook bij kind tot leven gebracht. Belangrijk hierbij is er op te letten dat dit ten gunste is van je kind en zijn ontwikkeling. En tegelijk voor je haalbaar en leefbaar. Zo kan vermeden worden dat als ondertoon van alles gaat doorklinken dat hier en nu minder gunstig uitwerkt in je manier en je mate van aandacht geven, en dat op termijn minder gunstig is voor je kind en zijn ontwikkeling.

Onderzoek wijst uit dat aandacht geven voor jezelf als ouder erg bevredigend kan zijn. Meer bepaald zouden gebieden in de hersenen geactiveerd worden die dopamine aanmaken en een prettig gevoel geven. Aandacht geven wordt dus beloond door afgifte van dopamine in de hersenen. Dit zou het voor je gemakkelijk maken deze aandacht te geven. Dit is inderdaad wat vele ouders ervaren, dat aandacht geven geen bijzondere inspanning vraagt en ze soms eerder op de rem moeten staan om niet te overdrijven.

Aandacht geven in praktijk :

Ik geef gemakkelijk aandacht.

Ik geef regelmatig aandacht.

Ik wissel aandacht geven af met op zich zijn.

Ik merk signalen voor aandacht bij mijn kind op.

Ik laat merken signalen voor aandacht te hebben opgevangen zonder er onmiddellijk op in te gaan.

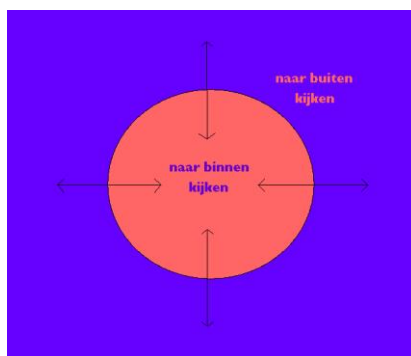
Ik veronachtzaam mezelf niet bij aandacht geven.

Ik geef aandacht die gunstig is voor mijn kind en zijn ontwikkeling.

Ik besteed aandacht aan wat meeklinkt bij mijn aandachtgeven.

Ik ervaar aandacht geven als bevredigend voor mezelf.

Welk gevoel ?



Het gevoel dat het kind ontwikkelt,

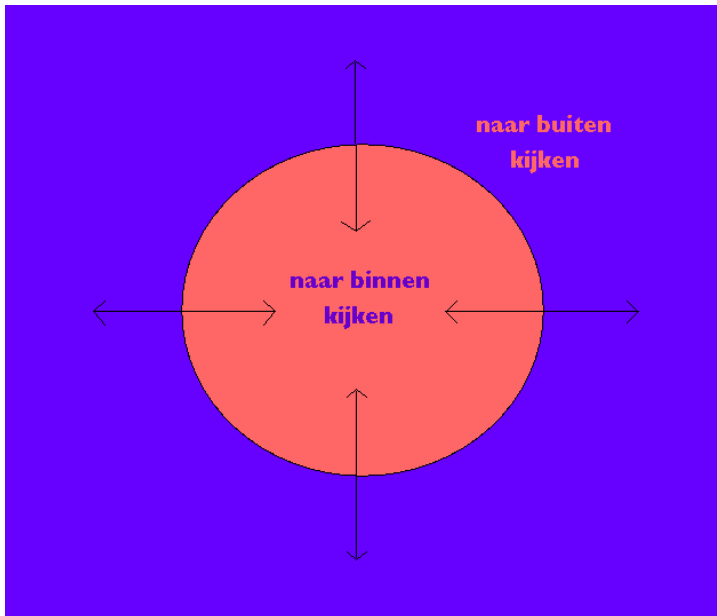
staat niet los van wat het in contact met zijn omgeving ervaart.

Als het je kind niet zo goed gaat, heb je als ouder gemakkelijk de neiging naar binnen te kijken. Is het kind niet ziek, of heeft je kind niet iets meegemaakt waar het nog niet helemaal overheen is. Je wil graag dat je kind zich goed voelt. Een onderzoek waarin een en ander nader wordt onderzocht, zal de precieze details waar het om gaat meer in zicht moeten brengen. Zo kan ingewerkt op het deel waar het fout liep : met medicatie voor de pijn, of met een gesprek om de nare ervaring te verwerken.

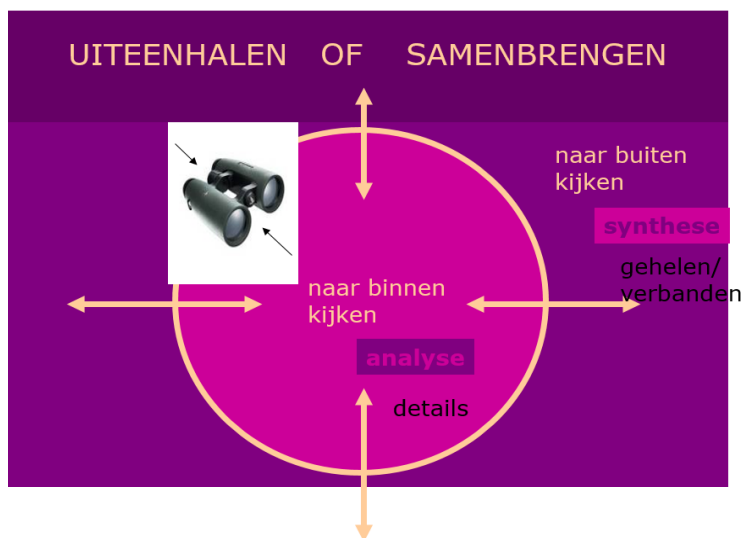
Als ouder zal je misschien niet zo gemakkelijk geneigd zijn naar buiten te kijken, naar wat het kind omringt en

invloed uitoefent op het kind. Je zal je mogelijk minder gemakkelijk afvragen of het zich minder goed voelen van je kind te maken heeft met gevoelens die het kind in zich oproept in contact met de omgeving en zijn situatie. Of dat de omgeving zelf, of de situatie waarin het kind zich bevindt, deze gevoelens bij het kind opwekken.

Door wat je opmerkt nader te bekijken door het uit te vergroten en uiteen te halen, zie je minder breed en kijk je gemakkelijk meteen naar binnen. Zo kan je wat je opmerkt beter analyseren en zo meer details opmerken. Zo kan je beter het gedeelte achterhalen waar zich precies het probleem voordoet en het zo beter aanpakken.



Door evenwel wat je opmerkt van op een afstand te bekijken door het te 'verkleinen en te 'verdichten', zie je breder en kijk je gemakkelijk meteen naar buiten. Zo kan je wat je opmerkt en wat het omringt dichterbij elkaar brengen en beter synthetiseren, en zo meer de samenhang opmerken. Zo kan je beter het geheel zien dat het probleem met zich meebrengt en beter het geheel benaderen zodat het probleem erin zou verdwijnen.



Je kind klaagt de laatste tijd gemakkelijk over buikpijn. Een onderzoek bij de dokter brengt wellicht uitsluitsel en de oplossing, hoop je. Na een grondig medisch onderzoek schrijft de huisarts de passende medicatie voor. De recente verhuis, met de nieuwe school en vriendjes als gevolg, komen niet ter sprake. Ook niet het feit dat de

nieuwe verhuis samenhang met het uit elkaar gaan als ouders. Door deze recente veranderingen heeft je kind weinig eetlust. Nu en dan tracht je je kind aan het eten te krijgen. Dit lukt ook, met een overdaad aan wat het echt lust, maar niet zo gezond is. Je kind werkt meteen alles overhaast naar binnen. Je hebt zelf de laatste tijd weinig zin om echt te koken, een lekkere snack moet het dan goed maken en je kind de compensatie bieden voor wat het mist.

Door wat zich in de leefomgeving afspeelt, kunnen allerlei gevoelens opgeroepen worden, of kan het kind in de confrontatie hiermee zelf allerlei gevoelens in zichzelf activeren. Wanneer de leefomgeving voor het kind minder gunstig is en een moeilijker samenspel voor het kind inhoudt, of als er hierin problemen aanwezig zijn, kan dit ongunstige gevoelens voor het kind meebrengen. Ongunstige gevoelens opgewekt door deze ongunstige omgeving, of geactiveerd door het kind in het contact hiermee. Wat zich naar buiten toe afspeelt kan, met andere woorden, zijn weerslag hebben naar wat zich naar binnen toe afspeelt.

Een belangrijk onderdeel van de leefomgeving vormt de interactie ouder-kind. Zo kan ook voor de ouder deze leefomgeving minder gunstig aanvoelen, zeker wanneer de omgang met het kind minder gunstig verloopt. Zo kan

het kind bij het ouder minder gunstige gevoelens activeren, of kan de ouder bij zichzelf minder gunstige gevoelens activeren in contact met het kind.

Zo kan langs een of beide zijden een ziektegevoel of een onveiligheidsgevoel opduiken, kan een onmachtgevoel of een onrechtgevoel opkomen, kan een impasse- en conflictgevoel, of uitsluitinggevoel en miskennisgevoel groeien, kan een falengevoel of onbekwaamheidsgevoel ontstaan, kan een onbegripgevoel of verdeeldheidsgevoel opwellen.

Vooraf zo dit uitgesproken gevoelens zijn, en zo blijkt dat deze gevoelens geactiveerde latent aanwezige gevoelens zijn die stilaan zijn gegroeid, kan dit weerstand en verzet opwekken die minder gemakkelijk te overwinnen is, of weg te nemen is, zowel door de omgeving als door zichzelf. Het gevaar bestaat dan dat het eigen gevoel met de eruit voortvloeiende weerstand gemakkelijk soortgelijke gevoelens oproept bij de ander. De ander, die hierop gemakkelijk ook met verharding reageert. Zo dreigt wederzijds soepelheid weg te vallen en komt men mogelijk in een wederzijdse negatieve gevoels- en aansluitende reactiespiraal terecht, met escalerende ongunstige effecten tot gevolg.

Om tot verandering te kunnen komen, zal het bijgevolg noodzakelijk zijn te achterhalen wat deze ongunstige ge-

voelens uitlokt in het nu. En zo deze gevoelens dieper latent aanwezig zijn te achterhalen hoe ze eerder tot ontwikkeling zijn gekomen en het zover is kunnen komen. Welke de aanleiding en de oorsprong is voor het zwaktegevoel, het onveiligheidsgevoel, het onmachtgevoel, het onrechtgevoel, het impassegevoel, het conflictgevoel, het uitsluitinggevoel, het miskennisgevoel, het falengevoel, het onbekwaamheidsgevoel, het onbegripgevoel of het verdeeldheidsgevoel. Zo kan achterhaald worden welke de brede samenhang is van enerzijds de situatie en leefomgeving hier en nu en voorheen, en anderzijds het gemakkelijk activeerbare gevoel dat de voortdurend niet passende omgang met zich meebrengt.

Het zal er dus op aan komen het gemakkelijk activeerbare of zelf geactiveerde ongunstig gevoel te achterhalen, samen met de bredere samenhang naar buiten toe. Iets wat niet steeds zo gemakkelijk is, en waarbij meer professionele hulp kan nodig zijn.

Zo deze samenhang kan achterhaald worden, kan gezocht naar een wijziging van de situatie en leefomgeving of de interpretatie hiervan, zodat niet langer deze ongunstige centrale gevoelens worden gewekt. In de plaats kan de nieuwe toestand dan toelaten dat gunstige inverse gevoelens gewekt worden. Wat dan aanleiding en de oorsprong kan zijn voor het sterktegevoel, het veiligheidsgevoel, het machtsgevoel, het rechtsgevoel, het

oplossinggevoel, het uitweggevoel, het aansluitinggevoel, het erkenninggevoel, het slaaggevoel, het bekwaamheidsgevoel, het begripgevoel of verbondenheidsgevoel. Zo kan gebruik gemaakt worden van de brede samenhang van enerzijds de nieuwe situatie en leefomgeving of ervaring ervan en anderzijds het gevoel dat een meer passende omgang mogelijk maakt.

Zo kan, bijvoorbeeld, blijken dat het zwaktegevoel samenhangt met aanwezige druk, het onveiligheidsgevoel samenhangt met onzekerheden waarop weinig vat, het onmachtgevoel met te grote afstand of het ontbreken van enige afstand, het onrechtgevoel met een tekort aan erkenning en niet te kunnen zijn wie men wil, het impassegevoel met geen veranderingen aandurven, het conflictgevoel met veelvuldige confrontaties zonder uitweg, het uitsluitinggevoel met tekort aan verstandhouding, het miskennisgevoel met wedijver en rivaliteit, het falengevoel met niet lukken in zijn objectieven, het onbekwaamheidsgevoel met niet kunnen inspelen op en beantwoorden aan aanwezige vragen en ontwikkelingsgebonden behoeften, het onbegripgevoel dat samenhangt met de eigen verschillende identiteit, het verdeeldheidsgevoel met te grote verschillen die moeilijk overbrugbaar zijn.



Concreet kan dit betekenen dat inspanningen aan twee zijden noodzakelijk zijn om deze gevoelens te kunnen draaien in de gewenste richting. Tevens zal het in een eerste fase nodig zijn moeite te doen bij elkaar niet deze gevoelens uit te lokken, en zelf ook inspanning te doen ze bij zichzelf niet te snel en te gemakkelijk te activeren. Behulpzaam kan hierbij zijn, zo toch het ongunstige gevoel wordt gewekt, door te gaan tot bij het tweede gunstige gevoel. Dit gevoel zo mogelijk zelf te wekken door een ander deel van zichzelf aan te spreken. De omgeving

kan hierbij helpen door niet de gewoontekant aan te spreken, maar te trachten de andere meer gunstige kant van iemand te activeren. Zo nodig ook door door te gaan tot bij deze tweede kant. Niet zelden kan vastgesteld dat het ongunstige gevoel een functie had naar buiten toe om het geheel samen te houden of verder te laten functioneren, als bliksemafleider of om een pijnlijk ervaren te verminderen, om invloed en een overleven toe te laten. Ook dan zal er in moeten geloofd dat een gunstig gevoel moet toelaten dezelfde functies beter te vervullen.

Zo kan getracht door druk en draaglast te verminderen een sterktegevoel te stimuleren, door onzekerheden weg te nemen en duidelijkheid te scheppen het veiligheidsgevoel te bevorderen, door de te grote afstand te verkleinen of door enige afstand te scheppen het machtsgevoel te verhogen, door erkenning te geven en iemand toe te laten te zijn wie die wil een basis te leggen voor een rechtsgevoel, door het veranderingsvermogen groter te maken het oplossingsgevoel aan te wakkeren, door de communicatievaardigheden te vermeerderen het uitweggevoel te doen groeien, door betere verstandhouding het aansluitingsgevoel kansen te geven, door sociale druk weg te nemen het erkenninggevoel mogelijk te maken, door haalbare objectieven te stellen het slaaggevoel te laten ervaren, door betere afstelling van aanbod op wat nu gevraagd en thans nodig het bekwaamheidsgevoel aan te moedigen, door ieders identiteit ruimte te bieden het begripgevoel te vermeerderen en

door verschillen te overstijgen het verbondenheidsgevoel te versterken.

Eens deze gevoelens er zijn en meer uitgesproken zijn, en eens deze gevoelens door meerdere ervaringen meer latent aanwezig kunnen worden, kunnen ze ook gemakkelijker nadien geactiveerd worden. Eens geactiveerd, kunnen ze dan weer een buffer vormen om de tegengestelde gevoelens niet te activeren of niet actief te laten worden. De eerdere kwetsbaarheid is dan geringer en een grotere weerbaarheid wordt dan beschikbaar, en blijft dan beschikbaar. Deze gevoelens zorgen dan mee voor de draagkracht, terwijl de ongunstige gevoelens eerder mee de draaglast nog zwaarder maken. Eens gunstige gevoelens meer blijvend aanwezig zijn en een grotere draagkracht beschikbaar, komen latent andere aanwezige krachtbronnen opnieuw te voorschijn. Doordat ze terug actief kunnen ingeschakeld, kunnen ze mee nog aanwezige problemen helpen oplossen. De minder emotionele toestand laat also toe meer rationele en persoonlijke krachten aan te spreken.

Door de oorsprong en de activering van de buikpijnklachten van je kind te situeren in de bredere context kan een samenhang gezien met het verhuizen, de verandering van school en van vriendjes, en het uit elkaar gaan van de ouders. Er kan dan achterhaald worden dat ze het ziektegevoel van het kind direct door de aanwezige druk

en spanningen, en indirect door de weinig optimale voedingsomstandigheden doen ontstaan. Hierin kan meteen een aanzet gevonden worden om voor het kind zowel als voor de ouder de druk en spanningen te verminderen. Concreet kan dit door de draaglast te verminderen. Dit kan praktisch onder meer door onduidelijkheden, onzekerheden en verwachtingen te verminderen.

Door jezelf en je kind tijd te geven en een opeenstapeling van aanpassing en van verwerking zoveel mogelijk te vermijden. Door met elkaar te praten, zodat begrip en steun bij elkaar kan gevonden, en er voor hindernissen en moeilijkheden een oplossing kan gevonden. Verder door weerstanden en een aan voorheen vasthouden te overkomen, door uitvergrotingen en negatieve voorstellingen te vermijden, door zelfkritiek en overbezorgdheid het niet te laten overnemen. Op die manier is er minder kans voor een overreageren. Zo kan de eetlust beter zijn en is er mogelijk meer energie om zijn voeding te verzorgen. Dit vermindert de kans op een ziekte- en zwaktegevoel.

Denk aan een enigszins moeilijke situatie van een ouder of een opvoeder met een kind. Zie welke van de vermelde ongunstige gevoelens actief in het geding is. Kijk naar de mogelijke samenhang naar buiten toe. Formuleer het gunstige gevoel als tegenpool. Ga na wat te kunnen doen om dit gevoel actief te maken.

Op die manier kan ook ervaren *waar om heen* het in de gezinsinteractie in sterke mate draait, of is komen draaien. Of dit verder wenselijk is, en het niet beter om iets anders kan draaien. Tegelijk kan op die manier een samenvoeging bekomen van wat zich in de binnenwereld en de buitenwereld afspeelt. De bredere (ook wederzijdse) samenhang komt hierdoor duidelijk naar voor.

Voor
een goed gevoel



Sommige jongeren hebben gemakkelijk te maken met negatieve gevoelens.

Hoe gaan ze er mee om ?

Hoe kan hulp geboden ?

Wat ik wil als jongere ?

Nogal wat kinderen en jongeren ervaren heel wat inspanning te moeten doen om aan een goed gevoel te geraken. Vaak zijn het jongeren die vanuit eerdere ervaringen uit zichzelf geen goed gevoel hebben. Het ontbrak in het verleden aan situaties en personen die hen een goed gevoel bezorgden. Een goed gevoel is niet iets dat ze spontaan bezitten. Integendeel lopen ze veel en gemakkelijk met vragen over zichzelf rond. Hierbij duiken gemakkelijk de eerdere antwoorden op van niet erg te voldoen.

Dit neemt niet weg dat ook bij hen de behoefte aanwezig is aan een goed gevoel en van deze bevestiging in hun omgeving te kunnen vinden. Enerzijds onder de vorm van tekenen van waardering van de omgeving voor wat ze doen en voor wie ze zijn en anderzijds door tekenen van waardering van hen zelf uit.

Wanneer voor sommigen onder hen een goed gevoel bereiken zomaar niet mogelijk is, kan bij hen erg de behoefte aanwezig zijn af te raken van een uitgesproken negatief gevoel dat hen vervult en hen bezighoudt. Het ontbreekt hen dan aan tekenen van waardering van de omgeving en ook van henzelf om te ontsnappen aan hun slecht gevoel. In de plaats worden ze overvallen door signalen van tekort te schieten en niet te voldoen aan verwachtingen die in hun omgeving tegenover hen leven of ook bij zichzelf terug te vinden zijn. Ze krijgen te maken met verwijten en beschuldigingen, of ze belasten zichzelf hiermee.

Wie helpt me aan een goed gevoel ?

Als kind of jongere kan je heel wat inspanningen willen doen om aan een positief gevoel toe te komen en aan een negatief gevoel te ontsnappen of het te vermijden. Zo is geweten dat jongeren die thuis weinig waardering ervaren en mogelijk te maken krijgen met opmerkingen en kritiek van hun ouders, mogelijk die waardering gaan zoeken in hun omgeving. Mogelijk op school als een

tweede kans. Wanneer ook daar waardering niet gevonden wordt, of omgezet wordt in aanmerkingen en terechtwijzingen, dan zullen ze gemakkelijk hun toevlucht nemen tot leeftijdgenoten uit hun directe omgeving. Veelal hun vrienden die hen beter begrijpen en meer laten blijken dichter bij hen te staan. De signalen die deze vrienden uitzenden kunnen hen gemakkelijker verlossen van hun negatief gevoel of voorkomen dat het zou opduiken. De uitgezonden signalen kunnen hen mogelijk ook helpen aan een positief of althans positiever gevoel.

In een eerste verliefdheid spelen gemakkelijk deze gevoelens mee. Ik kom voor het eerst tegenover iemand te staan die me mag en me erg bewondert en waardeert om wie ik ben. Iets wat ik ervaar als eerder zeldzaam. Zeker wanneer de ander heel expressief en niet indirect laat merken hoe erg die opgezet is met mij. Dit bevestigt me en maakt me erg blij, zodat een uitgesproken goed gevoel wordt opgewekt. Een gevoel dat mogelijk in een eerste tijd de vorm aanneemt van een zekere roes die niet snel verdwijnt. Roes die de jongere wil koesteren door veelvuldig elkaar op te zoeken en zo veel mogelijk samen te zijn.

Wat helpt me aan een goed gevoel ?

Niet alle jongeren lukken erin in hun vriendenkring een goed gevoel te kunnen ontwikkelen. Mogelijk hebben ook hun vrienden te maken met een negatief gevoel,

waardoor ze er moeilijk toe kunnen komen tekenen van waardering naar anderen uit hun omgeving uit te zenden. Ze hebben erg veel problemen met zichzelf en hun ervaren, en komen hier moeilijk of helemaal niet aan voorbij. Hun eigen negatief gevoel zet zich dan gemakkelijk over op anderen met wie ze te maken hebben. Hooguit kunnen ze het negatief gevoel van anderen enigszins dempen door de herkenning die ze geven van niet alleen in zulke situatie te vertoeven.

Veelal zullen deze jongeren bijgevolg naar andere uitwegen zoeken om tot een goed gevoel te kunnen komen, of aan hun negatief gevoel te ontkomen. Alcohol en drugs liggen hier dan gemakkelijk voor de hand als kunstmatige hulpmiddelen die de ervaren pijn moeten stoppen en hen tijdelijk en artificieel een goed gevoel moeten toelaten.

Jongeren kunnen hierbij gemakkelijk in een vicieuze cirkel terecht komen. Omdat hun middelengebruik hen vaak problemen bezorgt thuis en op school, zeker wanneer men daar te weten komt van hun middelengebruik. Dit maakt dat ze noodgedwongen hun toevlucht zoeken tot andere gebruikers en verder middelengebruik. Maar tegelijk de weg afgesloten lijkt van de volwassen omgeving die hen aan een goed gevoel zou kunnen helpen.

Het middelengebruik houdt tevens het risico in van toe-

nemende afhankelijkheid. Wordt het middel niet gebruikt dan ontstaat een slecht lichamenlijk en emotioneel gevoel, dat opnieuw aanzet tot gebruik om hieraan te ontsnappen. Op die manier kunnen ontwenningsverschijnselen als angst en prikkelbaarheid voorkomen worden.

Wat verhelpt mijn negatief gevoel?

Een zekere groep jongeren zoekt geen uitweg in het gebruik van drugs die negatieve gevoelens moeten wegnemen en positieve gevoelens moeten opwekken. Zij kiezen de weg van zichzelf pijn toe te brengen en van zich te verwonden. Alsof dit past bij hun negatief ervaren, alsof ze het verdienen, ook voor dingen die hen zijn aangedaan. Of ze gebruiken het als manier om te ontsnappen aan hun negatieve gevoelens en er van afgeleid te kunnen worden. Of als ontlading van hun overmatige negatieve gevoelens, of als opvulling van hun tekort aan gevoelens, of als opvulling van hun gevoelens van leegte of gemis. Of nog als manier waarop eventueel de aandacht van de omgeving zou kunnen getrokken worden en mogelijk hulp zou gevonden kunnen worden om hun negatief gevoel los te kunnen laten. Of als poging om vat te krijgen op zichzelf, hun situatie en gevoelens. Of nog positieve gevoelens te vinden in het aankunnen van iets en in het proces dat naar herstel en beterschap leidt na zelf-

verwonding. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Zelfverwonding, waar gaat het om ?'* van deze encyclopedie.

Hoe voorkom ik een negatief gevoel ?

Nog een groep jongeren wordt snel geconfronteerd met een opduikend negatief gevoel in bepaalde situaties. Iets waar ze weinig van bewust zijn waarom dit slecht gevoel plots daar en op dat moment in die omstandigheden opduikt. Het is een toenemend negatief gevoel dat gemakkelijk gewekt wordt zo ze opnieuw te maken krijgen met een specifieke situatie die in het verleden als zeer negatief werd ervaren en hen helemaal uit hun evenwicht bracht. Het opnieuw opduikend negatief gevoel moet hen beletten voor herhaling van het pijnlijk of traumatisch gebeuren. Het snel opduiken van een begin van negatief gevoel moet hen weghouden van zulke situaties, zoniet zou het negatief gevoel in alle hevigheid zich aan hen opdringen. Dit zonder dat ze evenwel goed hoeven te begrijpen wat er concreet aan de hand is of wat er voorheen concreet gebeurde toen ze helemaal overstuurd waren. Dat wat er voorheen gebeurde is meestal weggedrukt, maar het snel opduiken van een toenemend negatief gevoel moet hen waarschuwen voor herhaling. Dit is het meest leefbare voor hen, het is voldoende dat ze (aan)voelen dat iets beter kan vermeden zonder opnieuw de pijn te moeten voelen die aan de basis lag van dit overgevoelig zijn.

Op die manier houden deze gevoelige gevoelens hen weg van een aantal situaties die op zich in een meer gunstige context als positief zouden kunnen ervaren worden, maar nu voor hen door hun opduikende gevoelens geblokkeerd zijn.

Verwerking en vooral (therapeutische) hulp zullen hierbij veelal nodig zijn om opnieuw toegang te krijgen tot deze situaties en dit zonder opnieuw overspoeld te worden door negatieve gevoelens.

Hoe bewerk ikzelf een goed gevoel?

Zoals reeds aangegeven, kunnen een aantal jongeren hun goed gevoel niet vinden in hun omgeving. Ook het middelengebruik om tot een goed gevoel te komen is geen wenselijke optie.

Er kan dan aan jongeren uitgelegd worden een goed gevoel bij zichzelf te vinden. Zo kan hen uitgelegd hoe tot een goed gevoel te kunnen komen. Zo kunnen ze leren zichzelf te waarderen voor wie ze zijn. Of kunnen ze leren tot een goed gevoel te komen door zelf initiatief te nemen en actief te zijn of te worden.

Het leren waarderen van zichzelf voor wie ze zijn, houdt onder meer in afstappen van een beoordelende kijk op zichzelf. Niet wat heb ik nodig of wat moet ik veranderen in mezelf om me goed te kunnen voelen. Maar hoe kan

ik zonder iets toe te voegen of te moeten veranderen een goed gevoel hebben dat ik kan putten uit hoe ik thans onvoorwaardelijk ben.

Jongeren kunnen dan geholpen worden zo levendig en concreet mogelijk een goed gevoel op te roepen aan de hand van gedachten en voorstellingen als :

Ik waardeer mezelf zoals ik ben.

Ik ben oké zoals ik ben.

Ik mag er zijn zoals ik ben.

Ik vind het fijn om mezelf te zijn.

Ik kan steeds op mezelf rekenen.

Een goed gevoel kan een jongere anderzijds trachten te bereiken vanuit zichzelf door het zelf te bewerkstelligen. Door zichzelf doelen te stellen en actief op weg te gaan en resultaat te boeken ontstaat als keerzijde een goed gevoel. Het levert de basis voor een grotere draagkracht. Het positiever zelfbeeld dat het toelaat en grotere vaardigheid die tot ontwikkeling wordt gebracht, staan dan garant voor een langer kunnen behouden of beter weten bereiken van een positief gevoel. Daardoor neemt de afhankelijkheid voor een goed gevoel van de omgeving af. Het is niet langer iets dat van de goodwill en mogelijk wispelturigheid van anderen afhangt. Het vraagt niet langer zich meer toewenden tot de omgeving en zich zowat overleveren aan anderen om toch maar een goed gevoel te kunnen verwerven. Je kan meer hierover lezen

in het thema-onderdeel '*Kwaliteit en goed-gevoel*' van deze encyclopedie. Eerder dan af te moeten wachten wat anderen in je activeren, kan je zelf de voorwaarden activeren die een goed gevoel moeten toelaten. Je kan proberen gewoon de volgorde om te draaien : van zo dit en dat en dan gelukkig of een goed gevoel, naar gelukkig of goed gevoel en nu maar dit en dat als mogelijke meer-waarde.

Voor een goed gevoel

Samenvattend kan gekeken naar wie of wat gemakkelijk een negatief gevoel in een jongere wekt. Hoe massaal dit gevoel is en hoe diep het geworteld is ? Wat naast het negatief gevoel nog in de jongere geactiveerd is, zoals een negatief zelfbeeld, bijvoorbeeld. Gezocht kan worden op welke manier de jongere weg wil van dit slechte gevoel of op welke wijze hij of zij dit slechte gevoel of de heropflakking ervan tracht te vermijden of te ontlopen. Wat de jongere hiertoe actief maakt. Gezocht kan verder op welke wijze de jongere aan een goed gevoel toe kan komen. Wat hij of zij hiertoe in zichzelf kan wekken en wie hem of haar hierbij kan helpen, of wie of wat hij of zij hierbij moet ontlopen. Wat de jongere, met of zonder hulp, actief maakt in zichzelf en wat hij of zij tracht te de-activeren of niet actief tracht te maken.

Bij een aanwezig *bedreigingssignaal* kan het aanbieden van een *veiligheidssignaal* dat een ander neuraal

netwerk blijkt te gebruiken helpen om een opgewekt bedreigingsgevoel en angst te helpen reduceren of voorkomen door een veiligheidsgevoel en veiligheid present te stellen. Dit komt omdat waar het bedreigingssignaal een bedreigingsgevoel en angst activeert het veiligheidssignaal een veiligheidsgevoel en veiligheid oproept.

Dit alles blijkt uit *onderzoek aan de Yale Universiteit* voor hen bij wie gedragstherapie met exposure of stapsgewijze blootstelling aan wat angst aanjaagt onvoldoende helpt. Zo blijkt een knuffel mee in bed nemen een kind vaak te helpen wanneer het angstig is voor het donker. Vooral zo eerst het veiligheidssignaal veiligheid kan oproepen of activeren is er minder kans dat het bedreigingssignaal angst oproept of activeert. Zo ook kan een vertrouwd iemand of rustgevende muziek als veiligheidssignaal behulpzaam zijn.

Wordt toch iets ongewenst in het hoofd van de jongere geactiveerd, dan werpt het onderzoek aan de Universiteit van Texas in Austin licht op hoe je gedachten in het werkgeheugen in je hoofd kan wissen en zo stoppen. Lange tijd werd gedacht dat iets opzettelijk willen vergeten door aan iets bewust niet te denken juist maakt er aan te denken. De nieuwe studie suggereert nu dat er verschillende methoden zijn om gedachten uit je hoofd te verwijderen, methoden die verschillen in effectiviteit.

Het verwijderen van informatie uit je werkgeheugen in je hersenen zou kunnen door een niet gewenste gedachte te vervangen door een andere; of alle gedachten te wissen door loslaten, zoals bij mindfulness of meditatie; of de gedachte te onderdrukken, zoals door je erop te concentreren en dan te proberen er opzettelijk mee te stoppen. Gedachten zou je dus : ofwel kunnen overschrijven, passief loslaten, of actief doven.

Het hersenonderzoek liet zien dat bij het vervangen van een gedachte en het passief opruimen van een gedachte de aandachtsfocus op de ongewenste gedacht vermindert. In beide gevallen vervaagde de hersensignatuur die bij het beeld hoorde. Maar alleen het opzettelijk onderdrukken van een gedachte zorgde ervoor dat de signatuur van de hersenen volledig vervaagde, waardoor de representatieve schaduw in het werkgeheugen werd verwijderd.

Deze bevindingen wijzen erop dat je mogelijk jezelf tijdelijk van een gedachte kan afleiden door de aandacht naar iets anders te verleggen, of door los te laten en je brein te laten afdwalen. De ongewenste gedachte wordt hierdoor evenwel niet uit je brein verwijderd, zodat haar invloed blijft.

De studie suggereert integendeel dat om een gedachte kwijt te raken, je er eerst mee bezig moet zijn en er pas

daarna plaats ontstaat voor een nieuwe gedachte. Eerder onderzoek had al vastgesteld dat het verwijderen van informatie uit de hersenen gepaard ging met meer mentale inspanning dan het bewaren ervan. Opzettelijk vergeten werd geassocieerd met sterkere activering in sensorische en waarnemingsgebieden in de hersenen.

Alle vaststellingen in dit onderzoek gingen op voor het wissen van emotioneel neutrale informatie. Vraag is of dit ook zo is voor meer persoonlijke en emotionele informatie.

Zo je je als ouder ernstig zorgen maakt, dan kan het goed zijn in een eerste fase met je kind hierover een gesprek aan te gaan. Te zien en te ervaren in welke mate je kind hier concreet en emotioneel mee bezig is. Hoeveel energie het hierin stopt en welke weg het hiertoe bewandelt. In welke mate je kind ook in dit goede gevoel bekomen lukt en hoe centraal het nastreven ervan in zijn leven komt te staan.

Kom je er samen niet uit, dan kan je samen overleggen of externe steun of deskundige hulp geen te overwegen optie zou kunnen zijn.

Ook al kan je niet altijd iets rechtstreeks doen, toch kan je onrechtstreeks een omgeving, klimaat en relatie trachten aan te bieden waarin een goed gevoel spontaan mogelijk is. Als ouder kan je het kind zich geaccepteerd

en gewaardeerd laten voelen. Dit in plaats van het in vraag te stellen en neer te halen. Zo kan vermeden worden dat een slecht gevoel over zichzelf ontstaat en de jongere misschien wel zichzelf gaat haten of gaat verwerpen. Zo kan je trachten situaties aan te bieden die een (her)activeren toelaten van wat eerder reeds vertrouwd was en als positief opgeslagen was.

Als ouder kan je de jongere trachten te sensibiliseren om zorg te dragen voor zichzelf en aanwezige risico's op zelfondermijning en zelfdestructie om te vormen tot kansen voor zelfondersteuning en zelfconstructief bezig en actief zijn. Dit kan onder meer door de jongere niet eenzijdig te laten focussen op de negatieve gevoelens en ook actief positieve ervaringen en gevoelens na te laten streven. Dit kan onder meer ook door de jongere te helpen zich met zijn negatieve gevoelens niet op te sluiten in zichzelf en deze gevoelens niet op te laten stapelen, zodat schijnbare kleine aanleidingen tot een massale gevoelsreactie zouden leiden.

Als ouder kan je ook ondersteuning bieden bij het begrijpen en omgaan met opduikende negatieve gevoelens en bij afwezigheid van positieve gevoelens. Zo dat de jongere beter met aanwezige of afwezige positieve en negatieve gevoelens om leert gaan, zonder er extreem op te reageren en zonder te willen grijpen naar middelen die er kost wat kost verandering in moeten brengen. Zo kan je de draagkracht van de jongere helpen verhogen

om negatieve gevoelens aan te kunnen en om zich tegelijk doelen te stellen, keuzes te maken en stappen te zetten in de richting van een zo positief mogelijk gevoel.

Zo kan je tenslotte de jongere er toe trachten te brengen niet steeds en voor alles een goed gevoel als voorwaarde te stellen om zich goed of gelukkig te kunnen voelen. En zo met tijdelijke negatieve gevoelens of negatieve gevoelens op bepaalde vlakken of voor bepaalde ervaringen weten om te gaan, zonder zijn globaal goed gevoel of gelukservaren te verliezen. Zo helpen de meer haalbare optiek te verkiezen : meestal een goed gevoel te hebben, maar niet voor alles en altijd een goed gevoel te willen. Op die manier kan de jongere opteren voor een balans ten voordele van positieve gevoelens zonder negatieve gevoelens het te laten overnemen of te willen uitsluiten.

Je kind en zijn gevoelens

Krijgt je kind vaak te maken met uitgesproken negatieve gevoelens ?

Hoe gaat je kind hiermee om ?

*Slaagt je kind er in positieve gevoelens te ontwikkelen ?
Hoe komt je kind tot positieve gevoelens ?*

Welke hulp bied je als ouder hierbij ?

Geweld en haar context



Geweld kan niet los gezien worden van haar context.

Context waarin spanning of afstand aanwezig is.

Geweld bij jongeren kan allerlei vormen aannemen.

Van jongeren die in aanvaring komen met elkaar, elkaar pesten, iets stukmaken tot fysiek geweld gebruiken tegenover elkaar. Het geweld vertonend gedrag kan niet alleen tussen jongeren onderling plaatsvinden, maar soms ook tegenover volwassenen.

Gemeenschappelijk aan dit gedrag is dat het de grens van het wenselijke, afgesprokene, aanvaardbare, vreedzame overschrijdt. Het gaat in tegen iets (gewoonten, regels, afspraken) en/of tegen iemand. Iets wordt geschonden, of iemand wordt slachtoffer, of dit dreigt te gebeuren.

Geweld treedt niet zomaar op, het is niet steeds of overal zomaar aanwezig. Het treedt op in een bepaalde

context die de voorwaarden schept voor dit geweld. Deze context kan een te veel vormen voor de jongere. De context kan ook een te weinig inhouden voor de jongere. In beide gevallen wordt het risico verhoogd op het optreden van geweld.

Wordt niet tijdig aandacht besteed aan zulke contexten, of is de inspanning niet passend of effectief, dan kunnen zulke situaties vaak escaleren en uit de hand lopen. Er ontstaat dan een sfeer van onwelbevinden, onveiligheid, vijandigheid en mogelijk isolatie en wantrouwen.

Ook op latere momenten kan zo een onveilige en onduidelijke sfeer gemakkelijk tot spanningen en negativiteit aanleiding geven. Belangrijk dus om niet enkel hier en nu, maar ook voor daar en later er vereiste aandacht aan te besteden en gedrag in de negatieve sfeer zo veel mogelijk terug te dringen en te bannen door aandacht te besteden aan de context waarin het verschijnt.

Als opvoeder tracht je in zulke situaties passend in te grijpen. Soms lukt je dit vrij gemakkelijk. Soms lukt het je minder gemakkelijk. In bepaalde gevallen lukt het moeilijk. Nu en dan dreigt het je niet te lukken.

In zulke situaties kan je je behoorlijk op je gezag aangesproken voelen en je soms vrij machteloos voelen. Soms

ervaar je ver te moeten gaan om rust en orde te herstellen. Dit kan ten koste van jezelf gaan en je verstandhouding met de jongere(n).

Het is evenwel mogelijk zonder je machteloos te voelen voldoende greep te blijven hebben op dit gedrag, dit door een en ander te doen aan zulke situaties waarin geweld optreedt.

Hiertoe is het belangrijk precies zicht te krijgen op het gedrag en de context waarin het optreedt. Hoe beter je een risicosituatie kan inschatten, hoe meer kansen je hebt om gericht op wat stoort in te grijpen.

Zo jongeren geweld vertonen in hun gedrag, kan gedacht aan twee contexten waarin het tevoorschijn komt.

1. Gedrag als reactie op de context

Veel gedrag is een reactie op een situatie. Vooral jongeren zijn zeer gevoelig voor situatie-beïnvloeding. Zij reageren gemakkelijk op de soms moeilijke situatie waarin ze zich bevinden. Vertonen ze moeilijk gedrag tegenover anderen en hun omgeving, doen ze bijvoorbeeld vervelend of moeilijk tegenover anderen, dan kan je er vanuit gaan dat ze zich in een lastig parket bevinden. De situatie bevat een aantal stressfactoren en stressactoren. Worden deze te veel of stapelen ze zich op en kan geen spanning afvloeien, dan kan het hen te veel worden. Ze doen

dan drukkend naar hun omgeving en anderen toe. Vaak zetten ze ook zichzelf onder druk. Het moet hier en nu, zus en zo, en niet anders. Ze stellen eisen, soms te hoog gespannen en willen er niet van afwijken. Elke afwijking wordt als bedreiging ervaren. Vertoont een jongere dan gedrag met geweld, dan kan dit als signaalgedrag gezien worden voor aanwezige onderliggende problemen en hierbij opgeroepen spanningen.

In de Leiden Psychology Blog is terug te vinden dat wie pest vaak aangeeft te worden geprovoceerd of aangeval- len en met het eigen gedrag enkel reageerde op dit van de ander. Het zou gaan om een impulsieve reactie uit woede of een wraakpoging uitgelokt door onrecht, pro- vocatie of het feitelijk slachtoffer zijn of het gevoel hier- van.



Wat je kan doen ?

Zaak is in deze gevallen spanning te laten afvloeien of te verminderen, zowel externe als interne. Vooral afhankelijke, volgzaam en introverte jongeren hebben hier nogal eens mee te maken. Ze reageren laattijdig en stapelen de spanningen gedurende lange tijd op, totdat het niet verder kan en de uitbarsting volgt. De nodige hulp en ondersteuning kunnen worden geboden om de jongere er toe te brengen tijdig over zijn moeilijkheden heen te komen, onder meer door te laten merken wat men voelt en wil, of door tijdig hulp in te roepen. Zo kan de jongere geholpen met het begrijpen van intenties en emoties, het reguleren van eigen emoties en het constructief leren oplossen van problemen.

2. Gedrag als instrumenteel in de context

Jongeren wenden nu en dan gedrag dat een zekere mate van geweld vertoont aan om iets bij anderen te bereiken. Ze gebruiken dit geweld bevattend gedrag dan als middel om overwicht op anderen te hebben en iets gedaan te krijgen. Vooral als ze merken gehoor en aandacht bij anderen te kunnen bewerkstelligen en zolang dit gehoor en aandacht duren zijn ze geneigd met dit gedrag verder te gaan en later te herhalen zo dit opnieuw het nodige succes blijkt te hebben. Soms zijn ze uit op een concreet resultaat, soms ook dient het om hun positie en status tegenover anderen in het algemeen te bevestigen.

Het kan zijn dat deze jongeren reeds vroeg geleerd hebben dat je kracht en geweld moet gebruiken om iets te verkrijgen en om te voorkomen dat je over het hoofd wordt gezien of verlies lijdt. Mogelijk werden ze eerder geconfronteerd met zulk gedrag van volwassenen waarvan ze het slachtoffer werden en dat ze hebben leren imiteren naar anderen toe. Om te vermijden slachtoffer te worden nemen ze thans het voortouw, of om te vermijden met gevoelens van zwakte geconfronteerd te worden, wenden ze thans hun sterkte voor. Zoals ook volwassenen tegenover hen het voortouw namen en hun sterkte toonden om niet het slachtoffer van hen te worden of dit gevoel te hebben. Ze zijn vaak zo met zichzelf bezig, met geen slachtoffer worden en met eigen impact op anderen, dat het perspectief van de ander en aandacht voor de ander ontbreken.

Mogelijk ervaren ze weinig banden met hun omgeving en hebben ze weinig gevoelens naar anderen toe. Mogelijk is hun betrokkenheid met hun context gering. Dit geeft hen ruimte en vrijspel om geweld in hun gedrag te vertonen. De verbondenheid met de context ontbreekt dan deels of is onvoldoende om hen ervan te weerhouden kracht aan te wenden in hun gedrag die de ander verlies kan bezorgen.

In de Leiden Psychology Blog is terug te vinden dat In het geval van pesten als vorm van geweld de omgeving van

wie pest vaak aangeeft dat wie pest het doet om zijn sociale positie te verbeteren, zoals om meer populair te zijn of om tot wie populair te behoren. Dus om via pesten als middel zijn sociale macht te doen toenemen.



Wat je kan doen ?

Zaak is in deze gevallen het effect weg te nemen, zowel het externe als interne. Zodat het niet langer instrumenteel is in de context. Zo kan, bijvoorbeeld, getracht de actie van wie pest niet langer te steunen, maar ervoor te

kiezen als omringende groep het slachtoffer te helpen en te ondersteunen. Vooral autonome, dominante en meer extraverte jongeren hebben hier gemakkelijker mee te maken. Het positieve, niet storende gedrag kan worden aangemoedigd en het negatieve, storend gedrag ontmoedigd. Anderzijds is het erg belangrijk ervoor te zorgen dat een voldoende betrokkenheid van deze jongeren ontstaat met hun context. Aandacht kan gevraagd en gegeven worden om meer horizontale en affectieve relaties en minder dwingende relaties uit te bouwen, zodat er aandacht kan ontstaan voor het perspectief van de ander en voor de ander zelf. Wat zeker dient vermeden te worden is de jongere omwille van zijn gedrag uit te sluiten of te isoleren. Integendeel kan juist het zich opgenomen en erkend voelen een basis bieden om zelf het gedrag terug te dringen.

Een aandachtspunt zijn ook mogelijk circulaire processen tussen een reactief en een instrumenteel handelende jongere met geweld.

Deze circulaire processen ontstaan bij het samengaan van reactief en instrumenteel gedrag met geweld.

Bij een reactieve jongere zal de oorzaak van zijn geweld vertonend handelen vooral te vinden zijn in het belastende van zijn omgeving, bijvoorbeeld zo hij lastig gevallen wordt door een instrumenteel iemand. Door zijn reactie zolang mogelijk uit te stellen en tolerant te blijven

hoopt de reactieve van de instrumentele lastpost verlost te worden.

Bij een instrumenteel iemand zal het middel van zijn geweld vertonend handelen vooral te vinden zijn in de negativiteit naar zijn omgeving toe, bijvoorbeeld door lastig te doen naar een reactief iemand. De zwakke reactiviteit van deze laatste zal de eerste meestal aanmoedigen. De manier waarop de reactieve zegt dat hij of zij iets niet toelaat zet het licht op groen voor de instrumentele om zijn slag thuis te halen.

Door de reactieve jongere te leren sneller assertiever te ageren vermijden dat de instrumentele jongere beloond wordt door wat hij bereikt bij de reactieve en vermijden dat de reactieve jongere zich beloond voelt in zijn niet reageren door van de lastpost af te geraken. Zo wordt vermeden dat de instrumentele aangemoedigd wordt in actief negatief agressief gedrag en dat de reactieve aangemoedigd wordt in passief negatief vijandig gedrag.

Geweld in en uit de opvoeding



Duiken problemen op in het opvoedingsgebeuren,
dan kan nagegaan worden of niet één of andere
vorm van geweld aanwezig is.

Ouders stellen soms vast dat het opvoedingsgebeuren niet optimaal verloopt. Dat er intengende problemen opduiken die groter worden. Als ouder doet men dan gemakkelijk extra inspanningen en zet men extra energie in om deze moeilijkheden te boven te komen. Evenwel ziet men soms dat de moeilijkheden nog toenemen.

Het kan een eenvoudige idee zijn het ontstaan en het toenemen van de problemen te linken aan mogelijk geweld dat bewust, maar vaak ook onbewust aanwezig is of optreedt in de opvoeding.

Wil men het opvoedingsgebeuren vlot trekken, dan kan gekeken en gezocht worden naar vormen van geweld die in de opvoedingssituatie voorkomen. Door dit geweld te onderkennen en het weg te nemen of zoveel mogelijk te verminderen kan een andere opvoedingssituatie ontstaan die meer optimale kansen biedt voor de ontwikkeling van het kind en voor de begeleiding van het kind bij zijn ontwikkeling.

Voorheen dacht men dat geweld in een gezin een zeldzaamheid was. Vandaag weten we dat het meer voorkomt dan we denken. Niet om het te veroordelen. Maar om er zich als gezinslid zelf van bewust te worden, om het te kunnen onderkennen in zijn mogelijke vormen en om er aandacht aan te kunnen besteden. Zo vormt het niet langer een hinderpaal in het opvoedingsgebeuren, maar maakt het de weg vrij voor een andere meer optimale pedagogische benadering. Geen enkel kind wenst geweld, geen enkele ouder wenst geweld. Toch kunnen kinderen of ouders soms geweld ervaren, toch kunnen kinderen of ouders soms ervaren geweld te gebruiken.

Agressie van een kind tegenover zijn ouders is vaak een taboe onderwerp. Ouders noch het kind zijn geneigd het te onderkennen en al zeker niet toe te geven. Recent onderzoek laat zien dat blootstelling aan huiselijk geweld, zoals geweld tussen ouders onderling en ineffectief ouderschap, zoals overdreven tole-

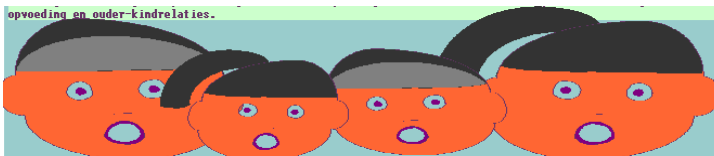
rant of warmte missend, invloed heeft op cognitieve schema's van hoe kinderen zichzelf en hun omwereld waarnemen. Deze waarnemingen, zoals of agressie normaal is, of ze een superieur zelfbeeld ontwikkelen en of ze zich niet verbonden voelen en afgewezen, kunnen op hun beurt de agressie van het kind tegenover zijn ouders beïnvloeden.

Zo werd vastgesteld dat blootstelling aan geweld in het eerste levensjaar kind-ouder agressie voorspelde in het derde levensjaar. Bovendien was ouderschap gekenmerkt door een gebrek aan warmte in het eerste levensjaar gerelateerd aan narcisme en schema's van zelfverdediging, disconnectie en afwijzing in het tweede levensjaar. Deze voorspelden op hun beurt dan weer kind-ouder agressie in het derde levensjaar. Geslachtvergelijkingen gaven aan dat narcisme bij jongens kind-ouder agressie voorspelde en dat blootstelling aan geweld een sterkere voorspeller was van het geweld van kinder-vader expressie bij jongens.

Waar lichamelijk geweld, zoals bij slaan, wellicht het meest **zichtbaar is**, is seksueel geweld, zoals bij seksueel misbruik, dit wellicht het minst. Verbaal geweld is wellicht gemakkelijkst hoorbaar, zoals bij schreeuwen en afsnauwen, waartegenover non-verbaal geweld wellicht gemakkelijk kan opgemerkt, zoals bij je afwenden van

het kind, niets voor je kind willen doen of er dwars tegenover doen. Psychisch geweld is het meest aanvoelbaar, zoals bij uitlachen, kleineren, evenals emotioneel geweld, zoals bij negeren, verwaarlozen, geen aandacht of tekort aan affectie. Structureel geweld, als blijvende voorkeur of afkeer, is wellicht minst opvallend, evenals sociaal geweld, als achterstelling en discriminatie om wat een kind onderscheidt. Het maakt evenwel dat een kind meer of minder kansen krijgt. Extern gedefinieerd geweld, zoals tegenslagen en spanningen van buitenaf, met uitwerking in het gezin vormt een grote kwetsbaarheid, evenals intern gedefinieerd geweld, zoals tegenvallers en spanningen binnen de ouderrelatie, met uitwerking in de opvoeding en ouder-kindrelaties.

Het wegnemen of verminderen van geweld in de omgang met het kind, maakt het kind rustiger, laat het toe dichterbij je te komen als ouder, stelt het kind meer open, creëert kansen voor positieve omgang, laat positieve reacties en bevestiging mogelijk, spreekt andere kanten en mogelijkheden in elkaar aan, maakt meer bereidheid tegenover elkaar vrij, laat toe beter op elkaar te kunnen inspelen, neemt een vijandige en verdedigende houding weg, laat toe op elkaar steeds meer te kunnen vertrouwen.



Door **uit te zoeken welke vorm van geweld zich mogelijk op welke manier voordoet**, kan gezocht naar een ander manier van omgaan met een situatie waarin deze vorm van geweld niet langer voorkomt. Wanneer, bijvoorbeeld, fysiek geweld dreigt bij een conflict met het kind, kan gezocht hoe anders met een moeilijkheid om te gaan en te voorkomen dat het tot een hoogoplopende ruzie komt, zodat geweld niet langer nodig is als ultiem drukingsmiddel. Bijvoorbeeld, niet door wederzijds elkaar voortdurend te blijven tegenspreken, maar door elkaar te laten uitspreken en samen te zien wat je met dit verschil aankan. Zodat je beiden uitkomt waar je wil en niet beiden waar je niet wil en uiteindelijk gemakkelijk naar geweld grijpt om zelf niet te verliezen.

Ervaring wijst uit dat zowel het kind en jezelf als ouder graag bereid zijn **constructief te zoeken** geweld te kunnen bannen en in de toekomst te voorkomen. Als dit niet lukt heeft het meer te maken met het niet weten hoe dit waar te kunnen maken. Informatie inwinnen en hulp van anderen inroepen kan hierbij helpen nieuwe wegen te vinden naar elkaar toe, en blokkades weg van elkaar weg te nemen. Wegen te ontdekken en verkennen zonder noodzaak van geweld.

Op termijn kan er voor gekozen **met tussentijden na te gaan** of er niet ergens een of andere vorm van geweld,

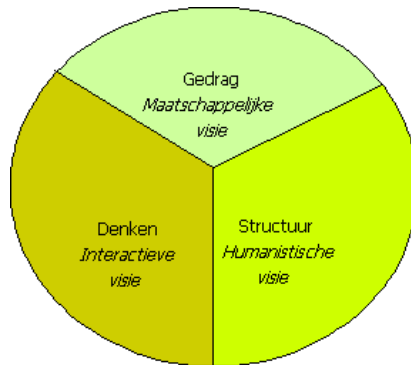
of aanzet ertoe, te bespeuren valt. Zo dat samen preventief kan gehandeld worden om dit geweld geen kans te geven en tijdig alternatieve omgangswegen te vinden.

Recent Aziatisch onderzoek laat zien dat het mentaal blijven herkauwen van een onderlinge negatieve ervaring gemakkelijker leidt tot geweld. Als ouder kan je je hier van bewust worden, zodat je meer kiest om iets los te laten, of om iets uit te praten, zodat het niet blijft hangen en in je gedachten gaat escaleren met mogelijk geweld tot gevolg. Ook kan vastgesteld dat minder conflicten tot **minder mentaal herkauwen** leidt met minder kans op geweld. Van hieruit kan getracht het niet tot confrontatie en conflict te laten komen en meer preventief in te grijpen of iets te ondernemen, bijvoorbeeld, door over een moeilijkheid te praten vóór het een probleem wordt. Bovendien leidt minder mentaal herkauwen op zich tot minder conflicten en mogelijk tot geweld.

Ook blijkt een attitude om tot instemmen en overeenstemming te komen te maken minder mentaal te herkauwen met minder geweld tot gevolg. Misschien kan hiertoe van een eerste reflex tot confrontatie en afrekening overgestapt naar de bewuste keuze een oplossing te zoeken en tot verzoening te komen. Zo zullen er minder negatieve interpersoonlijke ervaringen optreden, waardoor er minder ervaringen zijn om over te blijven nadenken op een ongunstige wijze. Globaal genomen

zijn er zo minder kansen op geweld zo je als ouder effectievere positieve cognitieve coping-stijlen weet te gebruiken met gunstiger perspectieven en resultaten tot gevolg.

Geweldproof



Geweld doet zich niet steeds voor als een handelen,
het is vaak ook een situatie,
of het is een manier van denken die aan de basis ligt.

In het huidig maatschappelijk denken is er een belangrijke evolutie van het denken in termen van rechten, over het denken in termen van kansen, naar het denken in termen van welbevinden. Het wordt niet voldoende geacht op structureel vlak ieder (gelijke) rechten te willen bieden, zoals in een humanistische visie naar voor komt. Men vindt dat dit in handelen moet worden omgezet en dat er (gelijke) kansen voor elk moet komen, zoals in een maatschappelijke visie wordt aangegeven.

Maar ook dan nog vraagt men zich af of dit op ervaringsniveau leidt tot welbevinden en betrokkenheid, zoals in een interactieve visie wordt naar voor geschoven.

Om dit te kunnen garanderen wil men weg van het tegendeel. Alles wat maar enige vorm van geweld inhoudt, wil men terugdringen. Dit zowel in de samenleving, maar ook in de opvoeding en zeker in de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Elk mogelijk geweldaspect hierin aanwezig wil men wegwerken. Zoals, bijvoorbeeld, fysieke straf in de opvoeding. Dit vat willen krijgen op geweld is evenwel niet eenvoudig. Het doet zich onder allerlei vormen voor, meer zichtbare en meer onzichtbare, meer bewuste maar ook meer onbewuste, meer globaal maar ook fragmentair, aspectueel, meer aanvaarde en minder aanvaarde.

Om hier zicht op te krijgen worden de laatste tijd **begrip-pen als integriteit en ontwikkeling** aangewend. Men wil dan van buitenaf in de omwereld mogelijkheden en garanties voor integriteit en ontwikkeling bieden. Men wil ook van binnenuit vanuit de jongeren zelf gevoeligheden en competenties bijbrengen, zodat jongeren zelf in staat zijn hun integriteit en ontwikkeling te vrijwaren of te werkstelligen.

Belangrijk is in elk geval te onderkennen wanneer geweld zich voordoet en integriteit en ontwikkeling worden verstoord of in het gedrang worden gebracht. **De criminologie als studie van geweldvormen** was in het verleden veelal een versnipperde discipline. Pas meer recent heeft ze haar eigen identiteit weten verwerven en is duidelijk geworden dat ze alle vormen van ernstige schade, nadeel, aantasting, verstoring, grensoverschrijding en verlies wil benaderen, liefst op een preventieve wijze. Maar ook is er aandacht voor wie dit geweld voortbrengt of er slachtoffer van is. Veelal ook is hier sprake van personen wiens leven getekend wordt door schade, nadeel, aantasting, verstoring, grensoverschrijding en verlies. Zeker ook is er toenemende aandacht voor de omgeving waarin dit plaats heeft en die zich door dezelfde ongunstige kenmerken laat kenschetsen. Tenslotte ook is er toenemende aandacht voor het denkkader waarin dit alles zich situeert en waarin dezelfde ongunstige elementen als schade, nadeel, aantasting, verstoring, grensoverschrijding en verlies - en hoe ze te voorkomen - centraal staan.

Dit leidde tot **een eigen criminologische invalshoek** waarin op een integrale wijze op verschillende niveaus de verschillende uitingsvormen van destructiviteit worden bestudeerd. Dit vooral in een vorm waarin methodologieën en werkvormen worden ontwikkeld om tot constructiviteit te komen. Zo kwam onder meer het

meervoudig risicomodel of balansmodel tot ontwikkeling waarin beschermende en risicofactoren in kaart worden gebracht. Zo ook is er het driedimensioneel model of referentieel model waarin geweld onder zijn drie vormen wordt onderkend. Geweld als gedrag waarin vooral in het (straf)recht aandacht voor is. Geweld als interactiesituatie of realiteitsstructurering waarin vooral in de mensen- en kinderrechten aandacht voor is. En ten slotte geweld als een manier van denken en construeren waarin onder meer in het symbolisch interactionisme en (sociaal) constructivisme aandacht voor is.

Zo kan, bijvoorbeeld, pesten naar voor komen als gedrag dat sociaal storend is, maar daarom nog niet delinquent of een als misdrijf omschreven feit. Zo kan pesten ook voor komen als een vorm van discriminatie die vaak door haar regelmaat als een problematische opvoedings- en ontwikkelingssituatie kan worden voorgesteld. Zo kan pesten ten slotte voor komen als een problematiek met een wisselend denken naargelang de groep waarin aanwezig : als steeds zo geweest, als weinig aan te verhelpen, als onprettig, als geweld, als misdadig. In dit referentieel model is er plaats voor een kijken naar geweld op niveau van de realiteit, van de persoon (gedrag, ik en de ander), van de relatie, van de context en van het denkkader.

Ter preventie van dit geweld is er overeenkomstig dit model aandacht voor de geboden opvoedingsomgeving, het waarneembaar opvoedingshandelen en het impliciete opvoedingsdenken. Het aanwezige denken leidt hierbij vaak tot een structurering waarin het handelen kan worden gesitueerd. Bied ik mijn kind een geweldvrije omgeving zodat het geen geweld kan ervaren en geen geweld kan zien? Tracht ik in deze omgeving erop te letten geen geweldshandelen te vertonen en let ik hierbij op wat ik bedoel, maar ook op hoe iets overkomt? Is voor mij slaan of een vernederende straf geen geweld, of komt het bij je kind of de omgeving zo over als geweld? Hoe denkt elk hierover?

Bereid ik ook mijn kind voor? Tracht ik mijn kind niet af te schermen voor mogelijk geweld? En leer ik mijn kind zich verdedigen en te beschermen? Is dit omdat ik vind dat weerbaarheid de beste verdediging is voor mijn kind en het zo niet afhankelijk is van de goodwill van de omgeving geweld achterwege te laten?

Even voor jezelf. Zoek iets wat je opmerkt in je omgang met je kind. Verwoord dit als structuur, als gedrag en als denken. Zie hoe het een het ander kan beïnvloeden. Ga na hoe je het geweldvrij of -proof kan maken.

Wordt niet enkel naar het gezin gekeken, maar ook breder, dan kan vastgesteld worden dat **een te groot, te diepgaand en een te veel verschil in denken, doen en/of zijn**, gemakkelijk (latent of potentieel) geweld inhoudt of het risico hierop verhoogt. Spanningen (tegen elkaar) of trekkingen (uit elkaar) nemen gemakkelijk toe of zijn potentieel meer aanwezig. De kansen op een overeenkomst, een consensus of een compromis verminderen dan.

Dit is des te meer wanneer het ene zijn (tegengestelde of omgekeerde) bestaansrecht ontleent aan het andere. Ik kies mijn wit omdat jij je zwart verkiest en deze zijn elkaars tegenpolen. Hoe meer jij je zwart verkiest, hoe meer ik mij hecht aan mijn wit. Hoezeer beiden elkaar steeds meer vinden in het extreme, hoe verder af een en-en is en hoe meer enkel nog een of-of mogelijk blijft. Het komt dan te draaien rond verschil als moeilijkheid en drempel.

Naast elkaar in denken, doen en zijn, kan nog lukken bij een verdeling. Samen als geheel lijkt dit steeds minder waarschijnlijk en veelal onmogelijk.

Uit deze padstelling geraken kan door resoluut te kiezen voor iets anders waarrond het kan komen draaien in denken, doen en/of zijn, met meer mogelijkheden tot gelijkgestemdheid met kleiner, minder diepgaand en minder verschil, of voor het deel waarvoor dit mogelijk

is. Dit kan de barrière(s) hopelijk stilaan doen weg- of afnemen, zodat meer samen mogelijk wordt en een gevoel van verbondenheid kan groeien.

Een andere mogelijkheid is te vertrekken vanuit dit omvattend verschil in denken, doen en zijn en dit als basisgegeven te nemen, zonder hierin verandering te willen brengen, of druk op elkaar te willen uitoefenen. Verschil wordt benaderd als rijkdom en mogelijke verrijking en als mogelijkheid tot complementariteit.

Op die manier krijgt het risico op geweld geen kans, omdat uitgekeken wordt naar verschil als waardevol, kans en verrijking. Het komt dan te draaien rond verschil als meerwaarde en bindmiddel.

Toch blijft dit een hele opgave dit waar te maken en lukt dit niet steeds. Het voorkomen of vermijden van overwicht is hierbij cruciaal.

Bronnen ouderlijk gezag



Hoe zeggingskracht over je kind hebben ? Dit kan doordat het kind van je kan leren, verwacht wordt dat je instaat voor het kind, je het kind kan belonen of straffen. Tenslotte omdat je kind wil worden zoals jij en je kind naar je refereert in zijn ontwikkeling.

Vragen naar ouderlijk gezag

Veel ouders zitten met de vraag hoe voldoende gezag en zeggingskracht over hun kind te verwerven. Vaak ervaren ze in de dagdagelijkse omgang naar hun mening niet helemaal of niet steeds voldoende invloed te hebben om het denken en doen van hun kind in goede banen te leiden. Een kind dat in voortdurende ontwikkeling en verandering is en telkens om een andere aanpak vraagt. Waarom houdt het kind rekening met je en doet het wat je zegt of vraagt.

Niet enkel ouders hebben vragen rond welk ouderlijk gezag de voorkeur geniet en best werkt. Ook het kind heeft

vragen rond wat best werkt voor hem of haar om ouderlijk gezag te ervaren en accepteren.

Tejo en Sallie - Als ouders zijn we vaak op zoek naar hoe gezag over ons kind te hebben. Jonas bijna drie is een druk kind, echt wel met een eigen willetje. Vaak proberen we hem tot iets te bewegen door iets wat hij graag heeft in het vooruitzicht te stellen. Maar de beloningen raken snel uitgeput en Jonas vindt ze gemakkelijk als vanzelfsprekend. Hem iets ontzeggen proberen we te vermijden, maar nu en dan betrappen we ons erop. Dan moet hij vroeger naar bed als hij lastig doet. Maar dit weegt dan weer op de relatie met hem. Hij zegt dan dat we zijn zusje liever zien. Soms merken we dat we best iets gewoon verwachten of opleggen. We zijn immers zijn ouders. We zeggen dan gewoon dat iets moet, omdat wij het zeggen. Soms komt hij van alles vragen en doet dan precies zoals we aangeven. Soms vlucht hij weg in 'ik weet het niet' of 'ik kan het niet'. Als we hem dan iets precies uitleggen en tonen hoe het moet, komt hij gemakkelijker tot actie. Hij maakt hier dankbaar gebruik van. Zo moet hij het zelf niet uitzoeken. Nu en dan zegt hij te willen worden als wij. We merken dan dat hij ons ongevraagd imiteert. Ook in zijn antwoorden tegen anderen, klinkt regelmatig ons denken door. Dat maakt het soms moeilijk voor ons. We moeten dan meer letten op hoe we iets doen en op wat we zeggen.

Julian (16 jaar) – Ik heb altijd veel respect voor mijn ouders gehad, maar de laatste tijd merk ik dat het er vaker stroever aan toe gaat. Zelden heb ik wat aan hun wijze raad. Hun know-how is zo subjectief gekleurd dat ik er weinig aan heb en er niet veel uit kan leren. Ik kan best zelf wel dingen uitzoeken en zonodig zijn er mijn vrienden en sociale media om know-how te vinden. Meestal trachten ze me voor iets te winnen door iets te beloven. Lukt het niet dan durven ze wel eens met iets dreigen wat het me op termijn aan mogelijkheden en kansen zou kosten. Mijn papa weet soms niet meer hoe, dan zegt hij gewoon dat iets moet, punt uit. Mijn mama, zegt dan, doe het voor mij. Op bepaalde vlakken zijn ze niet echt mee geëvolueerd. Ik kan me op die vlakken moeilijk aan hen spiegelen.

Bronnen ouderlijk gezag

French en Raven beschreven in hun wetenschappelijke studie vijf bronnen of basissen van zeggingskracht of macht die ook bij het ouder-zijn terug te vinden zijn. Macht wordt hier gezien als de mogelijkheid invloed uit te oefenen dat leidt tot een verandering in denken, opstelling en doen. De vijf gevonden krachtbronnen zijn deze van *expert, legitiem, beloning, dwang en referent*. Ze zijn gemakkelijk herkenbaar in het ouder-zijn.

Expert verwijst naar de kracht van kennis. Ouders be-

schikken over een zekere en relatief grotere deskundigheid die hen zeggingskracht oplevert. Ze bezitten heel wat know-how die aanzien oplevert. Ze komen als krachtig voor het kind over.

Legitiem verwijst naar aanwezige of toegekende autoriteit. Ouders beschikken over een zekere autoriteit verbonden aan de relatie met hun kind. Ouders staan in voor hun kind en zijn er verantwoordelijk voor. Dit kan enkel als ze zeggingskracht hebben over hun kind.

Beloning verwijst naar het gebruik van belonen als middel tot beïnvloeding. Ouders hebben het vermogen te belonen om een gewenst resultaat te bereiken.

Dwang verwijst naar beïnvloeding bij middel van negatieve gevolgen. Ouders hebben het vermogen te straffen om iets af te dwingen. Het kind is bang voor verlies wat het doet bijdraaien.

Referent verwijst naar het willen worden zoals jij. In zijn ontwikkeling refereert het kind gemakkelijk naar je. Het spiegelt zich aan je als ouder. Het kind imiteert je gemakkelijk naar vormelijk gedrag en inhoudelijk denken. Referentieel ouderlijk gezag zal gemakkelijker optreden naarmate je aantrekkelijker bent en meer betrouwbaar voor het kind. Je kind tracht dan in zijn denken, keuze en doen niet te voldoen aan zijn eigen denken, keuze en doen maar aan het denken, keuze en doen van je als ouderlijk

referentiefiguur. Anders gezegd het kind gebruikt dan in zijn waarnemings- en reactiegedrag niet zijn eigen kenschema's maar deze van zijn ouder(s) op wie het wil gelijken. Kenschema's als wat iets voor je is, hoe je er op reageert en waar en wanneer iets zo voor je is en je er zo op reageert.

Keuze bronnen ouderlijk gezag

Bij de vijf basissen van zeggingskracht gaat het achtereenvolgens om het feit dat je kind van je kan leren, je het te zeggen hebt over je kind, je je kind aanmoedigt met belonen of ontmoedigt met straffen, je kind je als referentie gebruikt.

Je kind kan zo genieten van je kennen en kunnen, van je leiding en verantwoordelijkheid, je aanmoedigen en ontmoedigen, je referentie zijn.

Meer lezen over ouderlijk referentieel gezag kan in het thema-onderdeel '*Referentie-invloed*' van deze encyclopedie.

Welke bron(nen) van ouderlijk gezag gebruik je vooral als ouder ?

Welke bron(nen) van ouderlijk gezag accepteert je kind vooral? En welke niet ?

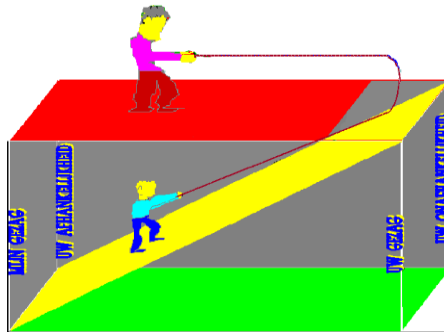
Welke bron(nen) zou je als ouder willen verkennen ?

Welke bron(nen) van ouderlijk gezag zou je kind willen verkennen ?

Meer lezen :

French, J. R. P., Jr., & Raven, B. (1959). The bases of social power. In D. Cartwright (Ed.), *Studies in social power*, 150–167. University Michigan.

Gezagsdoserende benadering



De gezagsdoserende benadering zoekt een evenwicht tussen leidinggeven en zelfstandigheid stimuleren.

De gezagsdoserende benadering houdt in het zoeken en hanteren van een dynamisch evenwicht tussen leidinggeven als ouder en de zelfstandigheid van het kind.

Er worden aan het kind continu kansen en stimulansen gegeven om zelfstandigheid en gezag over zichzelf te verwerven en de leiding van de ouder staat in functie hiervan. Hulp met betrekking tot doen en laten wordt gegeven zodat een eigen stuurvermogen met betrekking tot doen en laten kan worden ontwikkeld.

Gezagsdoserend optreden impliceert het achter het kind staan waarbij denken, creativiteit, initiatief en zelfvoering zoveel mogelijk worden gestimuleerd en waar

nodig wordt geholpen en wordt bijgestuurd in de richting van verovering van zichzelf en van eigen handelen.

Typerend is :

Verwachtingen formuleren naar het kind toe.

Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen.

De eindverantwoordelijkheid voor het stellen van regels als opvoeder opnemen met inspraak van het kind.

Een minimum aan respect eisen van de kant van het kind.

Optimaal evenwicht zoeken tussen nabijheid en afstand tegenover het kind.

Optimaal evenwicht zoeken tussen leiding en zelfstandigheid van het kind.

Het eigen stuurvermogen van het kind stimuleren.

Denken, initiatief en creativiteit van het kind stimuleren.

Waar nodig helpend tussenkomen.

Waar nodig adviserend tussenkomen.

Waar nodig begrenzend tussenkomen.

Kansen bieden zichzelf te zijn en iemand te worden.

Alles zoveel mogelijk door het kind laten doen.

Het kind begeleiden of volgen en waar nodig bijsturen.

Ontwikkelingsgericht zijn er als opvoeder verschillende benaderingswijzen mogelijk.

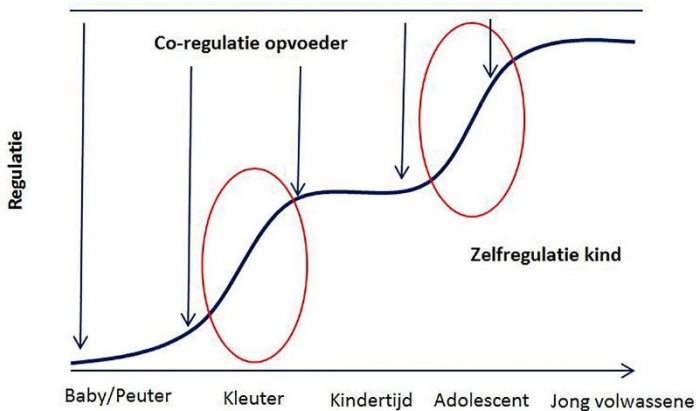
Ze dragen elk op hun manier bij om een ontwikkelingsgerichte omgeving te creëren.

De gezagsdoserende benadering is één van deze ontwikkelingsgunstige benaderingswijzen.

Co-regulatie

In onderzoek is er de laatste tijd veel aandacht voor co-regulatie om het kind te helpen en te ondersteunen zelfregulatie te ontwikkelen. Er wordt vanuit gegaan dat het kind aanvankelijk helemaal aangewezen is op de ouder voor regulatie van slaap, voeding en emoties, zoals stress. Door de co-regulerende omgang als ouder weet het kind te lukken in de omgang met slaap, voeding en emoties, zodat geen problemen ontstaan. Met de hulp van co-regulatie slaagt het kind er zo steeds meer en beter in tot zelfregulatie te komen.

Figuur 2. Co-regulatie tussen opvoeder en kind gedurende de ontwikkeling (Murray e.a., 2015)



(Bron : jellejolles.nl/over-zelfregulatie-een-wiki)

Panda ouderschap

In de Verenigde Staten is enige tijd terug het panda ouderschap ('panda parenting') voorgesteld in het kader van succesvol opvoeden door Esther Wojcicki. Deze opvoedingsstijl vertoont zekere gelijkenissen met de gezagsdoserende opvoedingsbenadering. Ze legt de nadruk op het bieden van meer vrijheid, onafhankelijkheid en verantwoordelijkheid aan het kind, zonder dat er specifiek sprake is van leiding of co-regulatie van de ouders. Ze gaat in tegen de overbeschermdende tendens die de laatste tijd in ouderschap terug te vinden is, zoals bij helikopter ouderschap vanuit angst, die het kind weinig oefenkansen biedt om zelfstandig te worden. Ze geeft het kind de noodzakelijke steun (scaffolding) om het zijn eigen weg te laten gaan. Dit is niet hetzelfde als het kind maar laten begaan. In plaats van in te grijpen helpt de ouder alleen als het kind het nodig heeft, bijvoorbeeld, wanneer het vastloopt, of hierom vraagt. Als ouder tracht je niet voortdurend te beïnvloeden of je mening of oordeel te geven. Je zegt niet voortdurend wat het moet doen. Integendeel laat je je kind eigen keuzes maken als onderdeel van zijn ontwikkeling. Als ouder bescherm je het kind niet voortdurend tegen fouten maken, maar laat je het kind toe zelf de gevolgen van iets te ervaren om eruit te kunnen leren. Deze opvoedingsbenadering geeft integendeel het kind de onafhankelijkheid om zelf de omwereld te verkennen en eigen beslissingen te nemen. Het kind wordt gezien als

een eigen individu en krijgt de ruimte om eigen opvattingen en normen te ontwikkelen. Ze vermijdt om zich in te laten met elk aspect van het leven en de ontwikkeling van het kind. Het kind wordt bijgebracht hoe het zelf om hulp kan vragen. Het doel bij dit geven van steun en vertrouwen is een sterke band op te bouwen met het kind die voldoende veiligheid biedt om grenzen in het leven te verkennen en zelf te ontdekken wat het leuk vindt. Dit alles gebeurt zoveel mogelijk op een vriendelijke, relaxe en zachte wijze. De focus ligt op vertrouwen, respect, onafhankelijkheid of zelfsturing, samenwerking en vriendelijkheid. Panda verwijst hierbij naar het knuffelige gevolgd door het assertieve, het zorgende dat evolueert naar het onafhankelijke.

Gezinscommunicatie schema's



Gezinsleden maken bij hun communicatie gebruik van schema's met een zekere oriëntatie op openheid en conformiteit.

TOT STANDKOMING SCHEMA'S EN HUN BETEKENIS

Uit onderzoek blijkt dat gezinsleden interne werkingsmodellen hebben van de communicatie in het gezin evenals van de gezinsrelaties. Deze interne modellen, ook gezinscommunicatie schema's genoemd, zijn kennisstructuren die de gezinsrealiteit weerspiegelen. Zij vormen een basis om wat gezinsleden zeggen en doen te interpreteren. Gezinsleden vatten en verwerken wat in het gezin tot uitdrukking gebracht wordt over het gezin samen in schema's.

Deze communicatie- en relatieschema's worden gevormd op basis van wederzijdse omgang en invloed. Hierbij is er intersubjectiviteit en interactiviteit in het spel. Gezinsrelatieschema's gaan terug op herhaaldelijke

gezamenlijke ervaringen. Ook andere invloeden zijn gemeenschappelijk zoals informatiebronnen, gezamenlijke kennis en tradities die aanleiding zijn tot gesprek en discussie. De intersubjectiviteit van de gedeelde ervaringsbasis en de socialiseringsinvloeden bepalen zo de gezinsrelatieschema's. Daarnaast speelt het actief aangeven wie je bent en hoe je je relatie en interactie tot elkaar wil zien. Zo wordt interactief gedefinieerd zich als een gezin te ervaren en wordt er onderhandeld over de relatie met elkaar.

Concrete gezinscommunicatie gaat dan in belangrijke mate terug op deze ontstane schema's. Deze schema's bevatten onder meer opvattingen over intimiteit, individualiteit, genegenheid, de buitenwereld, gespreksoriëntatie en conformiteitsoriëntatie. Zij beïnvloeden de wijze waarop iets tijdens gesprek en omgang wordt opgevat, hoe iets wordt ervaren en onthouden, hoe iets wordt verkend en hoe op elkaar wordt gereageerd. Intimiteit sluit onder meer vertrouwen, respect en liefde in, individualiteit sluit onafhankelijkheid en gelijkheid in, genegenheid sluit inzet en lichamelijke in, de buitenwereld betreft veiligheid en kinderen.

Als centrale opvattingen die bepalen hoe communicatie in het gezin verloopt, kwamen uit onderzoek gespreksoriëntatie en conformiteitsoriëntatie naar voor. Zij spelen onder meer een rol bij conflict en conflictoplossing en weerbaarheid, ook in en tegenover de buitenwereld.

Ze liggen aan de basis van gezinscommunicatie schema's die als kenstructuren de interne realiteit van het gezin omvatten, en enerzijds te maken hebben met openheid en emotionele toegankelijkheid en anderzijds met conformiteit. Elk schema bevat een eigen geheel van overtuigingen, attitudes en opvattingen over gezinsleven en -relaties, en elk kenmerkt zich door specifieke communicatiegedragingen. Deze communicatieschema's zijn cruciaal voor het gezinsfunctioneren. Ze richten de aandacht, waarneming en interpretatie van expressies, ze maken uit wat uit iets wordt afgeleid en ze zijn bepalend voor hoeveel resultaat wordt bereikt.

De eerste overtuiging, met name de gespreksoriëntatie, is de mate waarin het gezin een klimaat schept waarin ieder gestimuleerd wordt tot onbegrensde interactie over een brede waaier van aangelegenheden. Aan de bovenzijde van deze dimensie gaan gezinsleden vrijelijk, vaak en spontaan met elkaar om, zonder begrenzing in tijd en bediscussieerde onderwerpen. Deze gezinnen spenderen veel tijd aan de omgang met elkaar en gezinsleden hebben het over hun individuele activiteiten, gedachten en gevoelens met elkaar. In deze gezinnen wordt van gedachten gewisseld over acties en activiteiten die gezamenlijk worden opgenomen en wordt gepraat over gezamenlijke keuzes. Aan de onderzijde van de gespreksoriëntatie dimensie interageren gezinsleden veel minder frequent en zijn er alleen enkele onderwer-

pen die openlijk bediscussieerd worden met alle gezinsleden. Er is minder uitwisseling van eigen gedachten, gevoelens en activiteiten. In deze gezinnen worden gezamenlijke activiteiten minder in detail besproken en wordt ieders inbreng niet gevraagd in gezinsbeslissingen.

Verbonden met een hoge mate van gespreksoriëntatie is de overtuiging dat open en regelmatige communicatie essentieel is voor een prettig en bevredigend gezinsleven. Gezinsleden met deze visie waarderen de uitwisseling van ideeën en ouders met deze overtuiging zien regelmatige communicatie met hun kinderen als voornaamste hulpmiddel bij opvoeding en socialisering. In tegenstelling hiermee geloven gezinnen met lage gespreksoriëntatie dat open en frequente uitwisseling van ideeën, opinies en waarden niet nodig is voor gezinsfunctioneren in het algemeen en voor opvoeding en socialisering van kinderen in het bijzonder.

De tweede belangrijke overtuiging voor gezinscommunicatie, met name de conformiteitsoriëntatie, gaat over de mate waarin communicatie in het gezin een klimaat van homogeniteit van attitudes, waarden en overtuigingen beklemtoont. Gezinnen aan de bovenzijde van deze dimensie kenmerken zich door interacties die een uniformiteit van opvattingen en attitudes beklemtonen. Hun interactie staat in het teken van harmonie, conflictver-

mijding, en de wederzijdse afhankelijkheid van gezinsleden. Intergenerationeel kenmerkt communicatie zich door het involgen van ouders en andere volwassenen. Gezinnen aan het andere eind van deze conformiteitsoriëntatie dimensie kenmerken zich door interacties die heterogene attitudes en overtuigingen beklemtonen, evenals individualiteit van gezinsleden en hun onafhankelijkheid van hun familie. Intergenerationeel kenmerkt communicatie zich door gelijkheid van alle gezinsleden, zo worden kinderen gewoonlijk betrokken bij beslissingen.

Verbonden met een hoge conformiteitsoriëntatie is het geloof in wat een traditionele gezinsstructuur kan genoemd worden. In deze visie zijn gezinnen samenhangend en hiërarchisch. Gezinnen geven de voorkeur aan gezinsrelaties boven relaties buiten het gezin en zij verwachten dat middelen zoals ruimte en geld verdeeld worden onder gezinsleden. Gezinnen hoog in conformiteitsoriëntatie vinden dat individuele planning op elkaar moet afgestemd voor een maximale tijd samen en individuele belangen onderschikt moeten zijn aan deze van het gezin. Ouders worden geacht de beslissingen te nemen voor het gezin en van kinderen wordt verwacht te handelen volgens de wensen van de ouders. Omgekeerd geloven gezinnen laag in conformiteitsoriëntatie niet in een traditionele gezinsstructuur. Integendeel, geloven ze in minder samenhangend en hiërarchisch georganiseerde gezinnen. Gezinnen aan de onderzijde van de

conformiteitsdimensie vinden dat relaties buiten het gezin even belangrijk zijn als relaties binnen het gezin en dat gezinnen de individuele ontwikkeling zouden moeten aanmoedigen ook als het een verzwakking van de gezinsstructuur met zich mee brengt. Zij geloven in de onafhankelijkheid van gezinsleden. Zij waarderen persoonlijke ruimte en zij achten gezinsbelangen ondergeschikt aan persoonlijke belangen.

GEZINSTYPES

Naast het directe effect dat de net besproken gespreks- en conformiteitsoriëntatie dimensie op gezinscommunicatie hebben, interageren deze dimensies ook met elkaar. Zo vormen ze samen vier gezinstypes die van elkaar in kwalitatieve zin kunnen onderscheiden worden.

| | | |
|--------------------------|-------------------|-------------------------|
| Conformiteits-oriëntatie | Bescher- mend | Overeenstem- mend |
| | Laissez- faire | Pluralis- tisch |
| | | Gespreks- oriëntatie |

Gezinnen met een traditioneel-overeenstemmend schema moedigen kinderen aan om over onderwerpen te discussiëren en hun mening te uiten. Toch worden deze kinderen geacht uiteindelijk met hun ouders akkoord te gaan. Waar het klimaat in deze gezinnen levendig, warm en vol van belangstelling is, blijft toch de hiërarchie in deze gezinnen behouden.

Gezinnen met een onafhankelijk-pluralistisch schema beklemtonen communicatie en de expressie van ideeën en meningen. Ze oefenen bovendien weinig druk uit op hun kinderen om te conformeren met het standpunt van de ouders. Kinderen worden in deze gezinnen aangemoedigd hun eigen interesse te ontwikkelen, behoeften en verlangens openlijk te uiten en persoonlijke doelen na te streven en te bereiken.

Gezinnen met een gescheiden-beschermend schema leggen een sterke nadruk op conformiteit van het kind en hechten weinig waarde aan interactie. Ze trachten een schijn van gezinsvrede en -harmonie op te houden door onenigheid uit te sluiten.

Gezinnen met een onafhankelijk-gescheiden of laissez-faire schema hechten weinig waarde aan interactie en oefenen tegelijk weinig druk uit om zich te conformeren. Ouders en kinderen streven in deze gezinnen individuele doelen na met weinig aandacht voor de noden en verlangens van andere gezinsleden. Zij moedigen individualiteit en persoonlijke vrijheid onbedoeld aan eerder dan via open en bevestigende interactie.

INVLOED VAN SCHEMA'S

De verschillende oriëntaties en schema's in gezinscommunicatie hebben invloed op de ontwikkeling en het functioneren van kinderen.

Zo is de gespreks- en begripscommunicatie oriëntatie betekenisvol voor het bevorderen van de socialisatie van kinderen, voor het verhogen van cognitief begrijpen in zijn complexiteit, voor het bijdragen aan opinievorming en gebruik, en doet het de zelfwaardering van kinderen toenemen.

Zo is de conformiteits- en sociale oriëntatie betekenisvol voor het vastleggen van de mate van autonomie en onafhankelijkheid van kinderen en voor de wijze van leren kiezen en beslissen van kinderen.

Zo blijken gezinnen met communicatieschema's die gespreksoriëntatie steunen, met name traditioneel-overeenstemmende en onafhankelijk-pluralistische, meer geneigd kinderen te hebben die weerbaar zijn tegenover stress. De kwaliteit van de communicatie bepaalt de kwaliteit van de relatie ouder-kind en beïnvloedt bijgevolg de binding met de ouder en de betrokkenheid tegenover leeftijdgenoten. Gebrekkige ouder-kind communicatie gaat samen met gebruik van alcohol, drugs en met seksueel actief zijn. Een open gespreksklimaat thuis laat het kind toe de ouders in vertrouwen te nemen en hen als informatiebron te zien. Open communicatie gaat samen met met minder destructieve conflicten. Hoewel onafhankelijke ouders meer conflicten hebben met elkaar dan traditionele, lukken ze er in deze conflicten op te lossen en zo hun kinderen te leren omgaan met conflicten.

Zo blijken gezinnen met communicatieschema's die conformiteitsoriëntatie steunen, met name traditioneel-overeenstemmende, geen direct negatief effect op kinderen uit te oefenen met hun druk tot conformeren. Toch blijken deze kinderen het mogelijk toch moeilijk te hebben om constructief met conflicten om te gaan. Kinderen uit gezinnen met een gescheiden-beschermend schema evenwel ervaren in het gezin ernstige aanvallen op hun zelfvertrouwen, uitgesproken verbale agressie, weinig koestering en geringe aanvaarding bij het zich openlijk uitdrukken. Kinderen in deze gezinnen worden niet gevrijwaard van stress, noch kunnen ze op hun gezin terugvallen bij stress. Het gezin staat niet model om met conflicten om te gaan en om anderen te overtuigen.

Zo blijken tenslotte *laisser-faire* gezinnen hun kinderen over te leveren aan de invloed van leeftijdgenoten. Deze gezinscommunicatie gekenmerkt door weinig openheid en weinig druk, is minder negatief geladen dan deze van een gescheiden-beschermd omgeving. Toch wordt in deze gezinnen weinig model gestaan voor de ontwikkeling van effectieve communicatievaardigheden.

SCHEMA'S IN DE PRAKTIJK

Situeer met een stip je gezinscommunicatie in de weergegeven schema's : *Hoe open of gesloten ben je in je gezinscommunicatie naar vorm (al of niet praten) en naar inhoud (al of niet conformeren) ?*

| | | |
|--------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|
| Conformiteits-oriëntatie (inhoud) | Bescher- mend | Overeenstem- mend |
| | Laissez- faire | Pluralis- tisch |
| | | Gespreks- oriëntatie (vorm) |

Meer lezen :

Fitzpatrick, M.A & Koerner, A. (2003). Family communication schemata: Effects on children's resiliency. In S. Dunwoody, L.B. Becker, D. McLeod & G. Kosickie (Eds.) *The Evolution of Key Mass Communication Concepts: Honoring Jack M. McLeod, Cresskill*. NJ:Hampton Press.

Werken aan je gezinscommunicatie



Zo de communicatie tussen ouder en kind minder vlot verloopt of oppervlakkig blijft,

kan je werken aan onderliggende communicatie schema's.

Te onderkennen vormen en relaties in je communicatie als ouder en jongere

Misschien heb je er als ouder of jongere behoefte of nood aan je communicatie met elkaar te verkennen. Misschien omdat ze minder vlot verloopt en gemakkelijk uitloopt op spanningen. Misschien omdat ze wel vlot verloopt, maar je mogelijk dingen uit de weg gaat. Dingen die je meer aan bod zou willen laten komen, omdat ze nu weinig of geen plaats krijgen binnen je communicatie. Bij het verkennen van je communicatie ontdek je mogelijk verschillende vormen, verhoudingen, patronen, rela-

ties, oriëntaties, perspectieven, regelingen, mogelijkheden, verwachtingen, afspraken of scenario's die in je communicatie naar voor komen. Met andere woorden, het communicatieproces zoals het tussen je als ouder en kind verloopt heeft een zekere structureel-relatieve vorm aangenomen die meer of minder bedoeld stilaan zo gegroeid is en die enigszins regelmatig terugkerende en voorspelbare reacties tussen elkaar insluit.

Bijvoorbeeld, als er dingen tussen elkaar worden besproken waaruit meningsverschillen blijken die mogelijk spanningen doen ontstaan, wordt er de voorkeur aan gegeven ze uit de weg te gaan. Dit gebeurt omdat het behoud van de goede verstandhouding de absolute voorkeur krijgt. De regel in het gezin is in het belang van onze relatie is eensgezindheid noodzakelijk en onenigheid taboe.

Deze reacties gaan terug op communicatiepatronen welk spoor je automatisch volgt uit gewoonte of ze gaan terug op in je hoofd opgeslagen cognitieve schema's welk spoor je wil volgen uit voorkeur. Communicatieve omgangswijzen uit vroegere leefverbanden als ouder kunnen mogelijk hierbij doorwerken en een zekere herhaling of net omkering van voorheen bewerkstelligen. Concreet gebeurt dit onder de vorm van gelijksoortig of juist andersom omgangsgedrag met vroeger en de vroegere modellen, zoals, bijvoorbeeld, je eigen ouders en hun omgangsgedrag. De ontstane meer gedragsmatige patronen of meer cognitieve interactieschema's zorgen

onder meer voor houvast, duidelijkheid en stabiliteit, regelen de verhoudingen tussen de gezinsleden en voorkomen mogelijke spanningen en problemen.

Bepaalde gegroeide reactiewijzen treden vaak spontaan naar voor en verlopen zo automatisch dat je je er weinig of niet van bewust bent. Door zicht te krijgen op deze vormgeving wordt deze meteen meer hanteerbaar. Zo kan je door aandacht te besteden aan één of meerdere van deze structurele facetten eventuele optimalisering of verandering bereiken. Vooral door je te kunnen situeren, je bewust te worden van alternatieven en ze voor jezelf te zien na afweging van voor- en nadelen vanuit wat je wil, ontstaan groeimogelijkheden.

Zo verkieslijk kan optimalisering concreet door geleidelijk of meer radicaal los te komen uit communicatiepatronen die jezelf en verandering hinderen en ze trachten los te laten. Deze patronen worden vaak behouden omwille van het automatische en ingeslepen zijn en de vertrouwde doch mogelijk onbevredigende veiligheid die ze bieden.

Zo je hieraan wil werken houdt dit tevens in vanuit jezelf bewust stapsgewijze kiezen voor en systematisch uitproberen van meer kansenbiedende en bevredigende communicatieperspectieven. Tegelijkertijd vraagt dit dan om een aanvaarden dat dit samengaat met tijdelijke onzekerheid, omwille van wat nog te verkennen is en nog niet

vertrouwd is. Een beluisteren en rekening houden ook met mogelijke weerstand die je best kan overwinnen door het samen op te nemen. Dit van zodra je er samen aan toe bent.

Bijvoorbeeld, met elkaar praten betekent vanuit onzekerheid veelal praten in termen van moeilijkheden en problemen, zelden slaag je erin te praten in termen van mogelijkheden en uitdagingen. Mogelijk durf je samen aan in je praten over te stappen van wat je wil vermijden, naar wat je wil bereiken.

Voor jezelf als ouder bieden de gezinsrelaties alzo unieke kansen om het eigen communicatief repertorium uit te breiden en andere kanten van jezelf naar voor te schuiven. Los te komen uit relatie- en communicatiepatronen die teruggaan op individuele onbevredigende gewoonten en irreële verwachtingen uit vroegere leefverbanden, waarvan de wortels in de kindertijd zijn te situeren en die toen misschien nodig of functioneel waren. Gewoonten en verwachtingen die mogelijk tot spanningen en conflicten leiden in de huidige gezinsrelaties, omdat ze niet samengaan of omdat je ze niet wil, of mogelijk niet durft of weet, tot harmonie te brengen.

Zo kan het zinvol zijn het eventueel individueel als ouder vastzitten in minder gunstige of negatieve levens- en relatiepatronen en er mee samenhangende communica-

tiepatronen te onderkennen. Dit vastzitten kan het gevolg zijn van een gegroeid tekortervaren waarop emotioneel gefixeerd, zoals een tekort aan (zelf)-waardering, veiligheid, aansluiting, afgrenzing, onafhankelijkheid, zelfmanifestatie of zelfexploratie. Het belang van dit inzicht is dat je je mogelijk bij met deze tekorten samenhangende patronen neerlegt, geen verandering mogelijk acht en herhaling zoekt of toelaat, of dat je deze patronen tracht te ontlopen door ze te ontkennen of elkaar weg te houden, of nog dat je ze gaat bestrijden door jezelf te overtreffen of bij elkaar bewijzen van het tegendeel gaat zoeken met overdreven verwachtingen. Op die manier blijft de meer of minder bewuste fixatie op dit tekort mogelijk bij één of beide ouders de huidige relaties en het gezinsleven nu meebepalen. Op één of andere wijze blijf je alzo vastzitten of -hangen aan dit onbevredigend negatief gevoelsgeladen minder bewust levens- en interactiepatroon of meer bewust levens- en interactieschema. Dit in plaats van te vertrekken vanuit het onderkennen van dit tekortervaren of -complex en er van los en weg te komen.

Bijvoorbeeld, als ouder wil je steeds absoluut gelijk krijgen. Je kan het niet hebben dat je onvoldoende gesteund wordt. Je blijft dan maar doorpraten en op je partner en kind inpraten totdat ze 'overtuigd' raken. Steeds meer merk je dat er minder met je gepraat wordt en gedachteswisseling buiten je plaats vindt.

Werken aan vormen en relaties in je communicatie als ouder en jongere

Communicatie in het gezin kenmerkt zich dus door een zekere communicatie-structurering. De waarneembaar aanwezige communicatiepatronen gaan terug op een zekere mate van aanwezige al of niet geëxpliciteerde communicatie-regeling. Zo zijn er in het gezin impliciet of expliciet in mindere of meerdere mate communicatie-regels aanwezig over het hoe, wie, wat, waar, wanneer, waarover en waartoe van gesprekken. Zo kunnen er impliciete verwachtingen of expliciete afspraken zijn tegenover elkaar die de vorm aannemen van een soort onuitgesproken of uitgesproken schemascripts over hoe je elkaar ziet, wat je van elkaar kan verwachten, waarover wel en niet kan gesproken, door wie, in welke volgorde, hoe en in welke omstandigheden.

Bijvoorbeeld, praten is gelijk aan enkel verwoorden van feiten niet van gevoelens. Het is praten over de buitenwereld niet over de binnenwereld. Het is ontwijken van alles wat een zwakte zou kunnen vertolken, het is ook vermijden van alles wat een sterkte zou kunnen verwoorden. Je wil geen gemis of geen risico op gemis. Zo verwacht je dat ieder ver van zichzelf staat en van elkaar.

Wil je aan je communicatie werken dan kan je bijgevolg aandacht besteden aan de bewustwording en explicitering van deze aanwezige verwachtingen en regels. Ze zijn

opgeslagen in de aanwezige gezinscommunicatie schema's bij je als ouder en kind. In de zin van praten is en is niet, praten doe je zo en zo niet, praten doe je dan en daarom, en dan en daarom niet. Aandacht kan je besteden aan deze gezinscommunicatie schema's die ieders persoonlijke ervaring en kennis op relatiecommunicatief vlak samenvatten als georganiseerde voorstellingen, en omlijnen wat van en binnen de gezinscommunicatie kan en verwacht wordt. Zoals reeds aangegeven zijn mogelijk voor je als ouder de eerste wortels hiervan terug te vinden in het gezin van oorsprong in de prille kinderjaren.

Bijvoorbeeld, mogelijk houdt je schema in dat communicatie in het gezin gelijk is aan elkaar sparen. Als kind heb je zoveel moeten slikken aan kritiek en persoonlijke aanvallen dat je dit je kind absoluut wil besparen.

Wil je hieraan werken dan kan je specifiek nagaan in welke mate deze relatie(communicatie) schema's tussen de gezinsleden overeenstemmen. In welke mate je de uitdaging hebt weten te beantwoorden te komen tot een coherente overeenstemming over hoe je zelf naar elkaar in je gezinsrelatie communicatief of gedragsmatig wil handelen en wil dat de ander in de gezinsrelatie naar je toe communicatief of gedragsmatig zou handelen. Concreet kan je nagaan in welke mate de gegroeide regeling momenteel relevant is en bijdraagt tot de individuele ontwikkeling van de gezinsleden en hun ontwikkeling als groep. In welke mate ze een ondersteuning dan

wel een belemmering, omwille van starheid, inhoudt voor individuele en groepsontwikkeling. Hierbij kan je dan nagaan hoe je ondersteuning kan bereiken via een dynamische vooruitstrevende regeling en belemmering kan vermijden via een afbouw van een statische achterhaalde regeling.

Hierbij kan je letten op gemakkelijker haalbare basis-groepsfuncties, zoals rust, veiligheid, zekerheid, geborgenheid en verbondenheid, via een duidelijke groeps- en communicatie-structurering. Aandacht kan je eveneens besteden aan moeilijker haalbare hogere groepsfuncties, zoals erkenning van ieder als een op zich staand iemand en stimulering van ieders eigen ontwikkeling. Zodat elk een eigen identiteit als individu los van de gezinsgroep kan ontwikkelen, naast de verworven identiteit als groepslid.

Je kan er hierbij op letten dat elk gezinslid bereid is heel wat volgens de aanwezige regels te doen. Dit omwille van het voortbestaan van de gezinsgroep om het vele wat deze hem of haar te bieden heeft. Vrees voor enig verlies op dit vlak kan leiden tot een overdreven, krampachtige en statische regeling. Het gevoel de gezinsgroep nodig te hebben schept specifieke verwachtingen tegenover elkaar, ook op communicatief vlak. Je kan er hierbij voor zorgen dat hierdoor geen hinder ontstaat of een excuus gevonden wordt voor het uitblijven van een persoonlijke identiteitsontwikkeling. Vaak kan je het gevoel

hebben veel voor de groep te moeten doen of er veel voor te moeten laten. In beide gevallen, of je nu veel krijgt van de gezinsgroep, of er je erg voor moet inzetten of voor moet aanpassen, steeds zal je moeilijk de groep kunnen lossen en er veel van (terug)-verwachten.

Bijvoorbeeld, als ouder vind je dat jij de eindverantwoordelijkheid voor het gedrag van je kind draagt. Je vindt het je taak naar je kind toe precies uit te leggen wat je verwacht en aan te geven wat absoluut niet kan. Je kind tracht je hierbij te volgen door zo veel mogelijk te luisteren en zo volgbaar mogelijk te zijn. Het laat na van een mening te vormen en te uiten, en van zijn eigen weg te zoeken.

Je kan er aandacht aan besteden je communicatiegedrag het niveau van het oorzakelijk bepaald zijn door omstandigheden of door elkaar en ieders gedrag te laten overstijgen. Je kan er voor zorgen het zo mogelijk de vorm te laten aannemen van een kunnen kiezen om al of niet en zò te communiceren en zich zo mogelijk bewust te worden van de onderliggende keuzeregels en hun achtergrond.

Bijvoorbeeld, je manier van praten met elkaar bestond erin steeds de zwakke punten op te merken in wat iemand zei. Iets was niet juist, of niet bruikbaar, of niet toegelaten, of niet haalbaar, of niet realistisch. Ook je kind

had voortdurend kritiek op wat je zei. Het vond het oud-bollig, autoritair, enggeestig, enzomeer. Tot je erachter kwam dat praten erop neer kwam elkaar te ontwaarden zodat je zelf sterker uit het gesprek naar voor kwam. Om te vermijden dat iemand te sterk naar voor zou komen, moest je voortdurend en erg uitgesproken elkaar afbreken. Pas door te ontdekken dat het ook net andersom kon, kwam je er samen uit. Door elkaar meer te volgen en ondersteunen in wat je zei, verdween de noodzaak zich zo sterk te profileren ten koste van elkaar.

Aandacht kan je tenslotte geven aan de evolutie doorheen de tijd van deze impliciet of expliciet overeengekomen regels vervat in je communicatie- en relatieschema's, dit in functie van de evolutie van elk, de relatie, het contextueel en referentieel kader en de ervaring van deze evolutie. Aandacht kan je hierbij schenken aan spanningen samenhangend met een niet aansluiten van je schema's met evoluties in de realiteit.

Persoonlijke verkenning van vormen en relaties in je communicatie als ouder en jongere

We weten duidelijk hoe een gesprek met elkaar verloopt. In onze situatie weten we exact waarover we met elkaar kunnen praten.

We weten exact hoever we in een dialoog met elkaar kunnen gaan.

Er zijn persoonlijke zaken waarover ik niet kan praten.

Er zijn wederzijdse verwachtingen hoe open we voor elkaar zijn.

We weten precies welke woord-, lichaams-, gedrags- en mediumtaal bij welke situatie past.

We hebben gedeelde regels over wat we kunnen laten horen, laten zien of laten voelen en wat niet en in welke omstandigheden.

Nu en dan staan we stil bij hoe onze gesprekken verlopen. Ik weet wie in welke volgorde aan het woord komt.

Wie waar wanneer wat mag zeggen hoe waarover en waartoe is geregeld.

Op één of andere manier zijn er afspraken over wat bespreekbaar is.

Ik weet waarover ik niet kan praten.

Ik weet waarover we slechts indirect van gedachten kunnen wisselen.

Tijdens een gesprek waarin iemand een afwijkende richting wil inslaan wordt op een eigen wijze gereageerd.

We weten wanneer en hoe genegenheid te uiten en te weerhouden.

We weten precies wat we van een gesprek mogen verwachten.

In een gesprek weten we wie het meest aan het woord mag.

In een gesprek weten we wie er het meest voor het zeggen heeft.

We herleiden elkaar tot ieders nut voor de groep.

We praten met elkaar in functie van wat je voor de groep kan betekenen en van wat voor jezelf.

We trachten zo met elkaar te communiceren dat ieder er individueel en samen beter van wordt.

We merken bij onszelf of bij elkaar bepaalde gevoelens en reacties zo we onvoldoende of geen rekening houden met bepaalde aanwezige veelal onbewuste gespreksregels.

Positieve of negatieve reacties op wat iemand uitdrukt geven aanwezige verwachtingsgrenzen aan.

Onze (communicatie)interactie is zo geregeld dat elk voldoende relatievoldoening weet te vinden.

In gesprek overlopen we wat al of niet een plaats heeft in onze relatie- en communicatiecultuur of er in kan opgenomen worden.

In gesprek houden we ons eraan hoe iets uitgedrukt kan worden en hoe niet.

In onze relatie zijn er regels hoe regels worden opgesteld. We merken een zekere evolutie doorheen de tijd van hoe met elkaar te praten.

De gezinsgroep
in een
ander teken

| | |
|--------------------|----------------------|
| EENHEID | DIFFERENTIATIE |
| GEMEENSCHAPPELIJKE | EIGENE |
| SOLIDARITEIT | VERBONDENHEID |
| PRINCIPIELE | EMOTIONELE |
| REALITEIT | PERSOONLIJKE |
| COLLECTIEVE | RELATIONELE |
| VOLGZAAMHEID | PERSOONLIJKE INBRENG |
| WAT JE BENT | WIE JE BENT |
| VER VAN JEZELF | DICHT BIJ JEZELF |
| VER VAN ANDEREN | DICHT BIJ ANDEREN |
| RECHTSONBEWUST | RECHTSBEGAAN |
| AFHANKELIJKHEID | AUTONOMIE |
| EXTERNE BETEKENIS | INTERNE BETEKENIS |
| EXTERNE WAARDE | INTERNE WAARDE |
| VERWACHTE KEUZE | PERSOONLIJKE KEUZE |

De veranderingen die zich in de samenleving voor-
doen,

zijn ook in het gezin terug te vinden.

Ook in je gezin ?

In de samenleving is er veel veranderd en verandert er veel. Ook in het gezin als deel uitmakend van de samenleving is er veel veranderd en verandert er veel.

Concreet betekent dit dat het gezinsgebeuren steeds meer in een ander teken komt te staan. Voorheen stond vooral het groepsfunctioneren op de voorgrond. Dit vroeg om zich als gezinslid in functie te stellen van de groep. Elk lid werd op zijn gebruikswaarde getaxeerd voor de groep. Deze gold als eenheid van functioneren.

Thans staat vooral het individueel functioneren van elk groepslid op de voorgrond. De groep wil vooral hiertoe een bijdrage leveren. Elk lid wordt hierbij op zijn mogelijke dienstbaarheidswaarde voor een groepslid aangesproken. Het gaat erom hoe zich voor een groepslid nuttig te kunnen maken als die er behoefte aan heeft en die er voor kiest. Het groepslid geldt als eenheid van functioneren.

Waar het voorheen vooral ging om de groepsbehoeften, gaat het thans vooral om de individuele behoeften. Het aanbod van de groep wordt hierop afgestemd, waar voorheen het aanbod van elk individu op de groepsbehoeften werd afgestemd.

Termen worden gewisseld. Waar voorheen alles in het teken van de eenheid stond, staat het thans in het teken van de differentiatie. Waar het voorheen in het teken van het gemeenschappelijke stond, staat het thans in het teken van het eigene. Waar het voorheen in het teken van de solidariteit stond, staat het thans in het teken van verbondenheid. Waar voorheen het principiële gold, telt

thans het emotionele. Waar het voorheen ging om de onpersoonlijke realiteit, gaat het thans om je persoonlijke zelf. Waar het voorheen ging om het collectieve, draait het thans om het relationele. Waar het eerder ging om volgzzaamheid, gaat het nu om persoonlijke inbreng. Waar het eerder ging om wat je was, gaat het nu om wie je bent. Waar je eerder ver van jezelf en de ander stond, wordt er nu verwacht dicht bij jezelf en de ander te staan. Zo staan ouder en kind dichter bij elkaar. Waar eerder persoonlijke rechten weinig aandacht kregen, is er thans meer respect voor. Waar voorheen afhankelijkheid gold, is er thans plaats voor autonomie. Waar voorheen naar de betekenis en de waarde van iets werd gezocht buiten zichzelf, wordt thans de betekenis en de waarde opgebouwd vanuit zichzelf. Waar voorheen keuzes werden gemaakt op basis van wat werd verwacht, worden thans keuzes gemaakt op basis wat voor zichzelf past.

Vooraleer in deze veranderde gezinsinhoud en -context al te snel te oordelen en opmerkingen uit te spreken over de gezinsgroep, kan het nuttig zijn te merken hoe de gezinsleden elk op zich erge inspanningen doen om rond dit nieuwe waardenpatroon hun bijdrage te leveren.

Elk gezinslid krijgt thans de kans op een maximale persoonlijke ontwikkeling. Zo kan hij ook optimaal bijdragen zo hij dienstbaar kan zijn. Met andere woorden, wat hij

kan bieden kan beantwoorden aan een behoefte binnen de gezinsgroep. In dit geval wil hij wellicht meer dan verwacht zich dienstbaar maken. Het gezinslid wil wellicht meer dan gedacht hierbij rekening houden met het verschil, het eigene, het verbodene, het emotionele, het persoonlijke en het relationele.

Dit gegeven is voor veel gezinsgroepsleden nog vrij nieuw. Ze worstelen nog vaak met hoe op een gepersonaliseerde wijze invulling te geven aan dit nieuwe omgangspatroon. Hen te snel aanzien als enkel met zichzelf begaan en geen sociaal gevoel meer te ontwikkelen, is wellicht een niet met de huidige groepswerkelijkheid overeenstemmende interpretatie. Het zelf in het centrum mogen staan en voor het eerst kansen krijgen zich als individu te kunnen ontwikkelen en hier de ruimte en omgeving voor krijgen om een eigen leven uit te bouwen voelt wellicht nog gemakkelijk onwennig aan. Wie hier nog niet aan toe is, gaat dan gemakkelijk wie dit wel deed, niet goed begrijpen en zijn omgang niet goed weten inschatten. Men ziet dan nog niet in dat door de persoonlijke, relationele en emotionele fundamente te versterken meteen ook de groepsfundamente worden verstevigd. Het persoonlijk welzijn draagt dan het groepswelzijn, waar er voorheen enkel oog kon zijn voor het groepswelzijn en het persoonlijk welzijn niet aan bod kon komen.

Deze meer persoonlijke, relationele en emotionele ingesteldheid laat voor het eerst ten volle persoonlijke gevoelens toe. Zij het evenwel als keerzijde gemakkelijk gevoelens van slachtoffer zijn, of vrees hiervoor. Gevoelens waar voor het eerst ruimte voor is. Wellicht moet nog geleerd worden hoe op een andere wijze om te gaan met wie iets voor je kan betekenen en wie je iets kan bieden, zodat er persoonlijke positieve gevoelens kunnen ontstaan en er minder gemakkelijk kans is op slachtoffer worden.

Het gaat hier om structurele evoluties in de realiteit die andere omgangs- en verhoudingsmogelijkheden met zich meebrengen. Veranderingen waarbij de mentaliteitsaanpassingen en gedragsveranderingen nog ten dele achterwege blijven. Wellicht zal het nog enige tijd vergen voordat het persoonlijke-emotionele-relationele meer effectief in het centrum komt te staan. Waarbij contacten worden gezocht als persoon met hen voor wie men iets kan betekenen en die iets voor je betekenen. Het gaat dan om zelf gezochte zinvolle connecties om de betekenis en waarde die men bij elkaar kan vinden en om wat door zichzelf kan ondersteund. En niet zozeer meer als onderdeel zijn om zijn gebruikswaarde. Een beslist niet altijd gemakkelijke opgave om zich als persoon voor specifieke anderen te weten waarmaken. Niet altijd als de sterke, maar als degene die zin, betekenis en waarde kan geven aan iemands inbreng. Die met zichzelf naar buiten kan komen, niet om te kijk te staan, maar om

een plaats te krijgen binnen het groter geheel dat samen wordt opgebouwd en waarin respect is voor elkeen. Een naar de ander gaan bij wijze van keuze en gekozen worden.

Het opkomen voor zichzelf heeft hier wellicht minder te maken met alles naar zich toehalen, maar veeleer met een zorg niet het slachtoffer te worden en met zonodig alsnog een plaats af te dwingen tegenover wie onvoldoende garanties geeft om tot zijn recht te komen als individu.

Datgene wat men iemand biedt heeft dan wellicht minder te maken met opoffering, maar veeleer met het verrijken van zichzelf en van elkaar.

Geef al schuivend op de assen weer welke evolutie je reeds maakte:

| | |
|--------------------|----------------------|
| EENHEID | DIFFERENTIATIE |
| GEMEENSCHAPPELIJKE | EIGENE |
| SOLIDARITEIT | VERBONDENHEID |
| PRINCIPIELE | EMOTIONELE |
| REALITEIT | PERSOONLIJKE |
| COLLECTIEVE | RELATIONELE |
| VOLGZAAMHEID | PERSOONLIJKE INBRENG |
| WAT JE BENT | WIE JE BENT |
| VER VAN JEZELF | DICHT BIJ JEZELF |
| VER VAN ANDEREN | DICHT BIJ ANDEREN |
| RECHTSONBEWUST | RECHTSBEGAAN |
| AFHANKELIJKHEID | AUTONOMIE |
| EXTERNE BETEKENIS | INTERNE BETEKENIS |
| EXTERNE WAARDE | INTERNE WAARDE |
| VERWACHTE KEUZE | PERSOONLIJKE KEUZE |

Opvoedings- ondersteuning als gezins- ondersteuning



Opvoedingsondersteuning neemt soms de vorm aan van gezinsondersteuning. Dit is omdat ouders de opvoeding van hun kind wel zouden aankunnen, maar de gezinssituatie het hen niet toelaat.

Soms vraagt opvoedingsondersteuning gezinsondersteuning. Ouders zouden de opvoeding wel aankunnen maar hun situatie is ongunstig of de samenleving waarin ze vertoeven is zo belastend voor hen dat ze er zelf niet in slagen. Het ontbreekt hen dan niet zozeer aan eigen kracht of vaardigheid, maar ze kan onvoldoende of niet passend aangewend in de huidige context.

Ouders hebben, bijvoorbeeld, persoonlijke of familiale zorgen, zoals gezondheids-, financiële of relationele zorgen, die hen erg bezighouden, zodat ze niet aan zorg of opvoeding toekomen. Soms leven ze in een voor hen ontoegankelijke of vijandige samenleving, of dit is althans

hun perceptie, zodat ze weinig of geen hulp of ondersteuning krijgen. Ze leven dan mogelijk erg geïsoleerd of op gespannen voet, zodat ze op anderen en voorzieningen weinig beroep weten doen. Soms geeft de omgeving omwille van hun situatie hen erg negatieve signalen en gevoelens. Zoals gevoelens van tekortschieten en falen, van onkunde en onbekwaamheid, als niet in staat opvoeding en zorg aan te kunnen en zelfs nog niet eens te kunnen instaan voor zichzelf. Zo kan vastgesteld dat in een snel evoluerende samenleving de verwachtingen en aansluitend de verantwoordelijkheid van ouders toenemen om hun kind een toekomst te bieden die mee ook de samenleving draagt en zo een investering inhoudt in de toekomst. Dit is vooral zo, nu in de samenleving het besef en de aandacht toenemen dat de ontwikkeling gedurende de eerste duizend levensdagen een al of niet gunstig fundament legt voor later.

Als ouder zal het dan belangrijk zijn aan zijn situatie aandacht te kunnen besteden en hiertoe beroep te kunnen doen op anderen en voorzieningen. Vooral ook het vertrouwen en de durf hiertoe te hebben en de garantie te mogen verwachten dat niet op hen wordt neergekeken. Belangrijk zal zijn samen te luisteren en samen te praten en te zoeken naar optimale manieren van samen functioneren en zo nodig mogelijk oplossingen of alternatieven te vinden.

Als ouder zal het ook belangrijk zijn minder geïsoleerd in

de samenleving te blijven staan en er meer toegang toe te kunnen vinden, zoals, bijvoorbeeld, contact met andere ouders, of deelname aan activiteiten voor gezinnen, of contact met diensten en voorzieningen. Bijvoorbeeld, in een Spel- en Ontmoetingsplaats voor gezinnen.

Voor de omgeving en voorzieningen zal het belangrijk zijn rekening te houden met de mogelijk aanwezige diversiteit van gezinnen, van hun vragen en behoeften en van hun contexten om er specifiek op af te stemmen en niet iets helemaal over te nemen.

Hierbij rekening te houden met de verscheidenheid in gezinsidentiteiten naar, bijvoorbeeld, samenstelling, herkomst, gender en prioriteiten en de verscheidenheid aan leef, sociale, economische, historische, filosofisch-religieuze en culturele contexten.

De druk voor zorg en opvoeding komt zo niet alleen op de ouders te liggen, maar de situatie krijgt aandacht en er is meer interactie met de samenleving. Aandacht en interactie vanuit respect en als medestander. Niet van buitenaf, maar participatief.

Zo komen in de opvoedingsondersteuning nieuwe vragen naar voor, zoals 'Wie bepaalt wat het probleem is en waar het zich situeert?', 'Wie bepaalt bij wie het probleem terug te vinden is?', 'Hoe samen kijken en zoeken naar wat steun biedt en ondersteunend werkt?' en 'Is er

een vraag die om een antwoord vraagt of een probleem dat moet opgelost worden ?'

Is er onvoldoende gezinsondersteuning dan kan er een grotere nood ontstaan aan ook opvoedingsondersteuning. Is anderzijds onvoldoende opvoedingsondersteuning aanwezig, dan kan de vraag naar gezinsondersteuning toenemen. Door de opvoeding die minder gunstig verloopt kan de situatie op andere vlakken minder gunstig worden. De spanningsvolle opvoeding leidt, bijvoorbeeld, tot hevige discussies en twisten die de ouders uiteendrijft. Ook kan de positie in de samenleving verslechteren omdat de sociale omgeving gevraagd wordt partij te kiezen met mogelijk meer isolatie en verdeeldheid tot gevolg.

Er komt daarom een grote verantwoordelijkheid te liggen op de samenleving om gunstige randvoorwaarden te realiseren voor de opvoeding. Dit door te zorgen voor optimaal welzijn en dito gezondheid voor gezinnen welke vorm ze ook aannemen. Iets waarop gezinnen recht hebben om de opvoeding van hun kind te kunnen waarmaken.

In Vlaanderen kreeg dit de vorm van preventieve gezinsondersteuning die aanstuurt op maximale samenwerking tussen de verschillende actoren. Vooral wil ingezet worden op vroegontwikkeling door preventief optimale

kansen te creëren voor het gezin. Zo wordt een belangrijke brede en integrale rol toegekend aan de 'Huizen van het Kind' vanuit Kind & Gezin met haar dubbele focus.

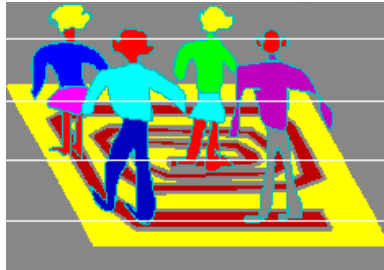
Opvoedingsondersteuning doet zich dan voor als gezinsondersteuning en deze gezinsondersteuning wordt dan onder meer gegeven voor opvoedingsondersteuning. Soms evenwel wordt nog een beter resultaat behaald wanneer tegelijk gezinsondersteuning en opvoedingsondersteuning worden geboden. Zo wordt op meerdere vlakken tegelijk gewerkt en kunnen ze elkaar ondersteunen.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Ouderlijke vaardigheid alleen ?*' van deze encyclopedie.

Meer lezen :

Vandenbroeck, M. (2019). *Het gezin is dood, Leve het gezin. Van verdeelde naar gedeelde opvoedingsverantwoordelijkheid*. Antwerpen : Gompel & Svacina.

Ontstaan van gezinsschema's



Zoals gezinsleden het gezin kennen, zo reageren ze er emotioneel en gedragsmatig naar.

SCHEMA'S ALS KENSTRUCTUREN

Schema's kan je omschrijven als kenstructuren die je denken en je waarneming organiseren en richten. Ze spelen tevens een grote rol in je emoties en je gedrag. In het gezin hebben ze vaak een groot aandeel in hoe goed zo een gezin functioneert, en dus ook in gezinsconflicten. Wil je aanwezige conflicten in een gezin oplossen, dan kan je denken aan het veranderen van betrokken gezinsschema's.

NUT VAN SCHEMA'S

Het vermogen van een gezin om conflicten op te lossen hangt niet enkel af van ontwikkelde communicatievaardigheden. Het hangt ook af van de ingebakken opvattingen van de gezinsleden over individueel en gezinsfuncties, of anders gezegd van de tot stand gekomen

schema's. Schema's maken zo samen met emoties en gedrag het gezinsfunctioneren. Schema's worden gebruikt als sjabloon voor levenservaringen van gezinsleden en voor hoe deze ervaringen informatief worden verwerkt. In deze levenservaringen is de invloed aanwezig van eigen denken, voelen en gedrag, maar ook van het denken, voelen en gedrag van andere gezinsleden. Informatief verwerken gezinsleden hun eigen denken, gevoelens en gedrag naar elkaar toe, evenals hun ervaringen met denken, gevoelens en gedrag van andere gezinsleden bij interactie. Deze verwerking leidt tot de vorming van aannames over de gezinsdynamiek die evolueren tot relatief stabiele schema's over het gezin.

Vóór dit schemadenken van Dattilio was er in het systeemdenken bij Byng-Hall reeds sprake van 'family scripts' en hoe deze zonodig te herschrijven (correctieve scripts). Family scripts werden opgevat als een intern werkmodel dat gezinsleden communiceren en delen. Ze waren mogelijk gelinkt aan individuele ervaringen van voorheen (replicatieve scripts). Zo wenselijk konden gezinsleden ook nieuwe scripts ontwikkelen of toevoegen (innovatieve scripts) vanuit hun samen-zijn in zich wijzigende omstandigheden.

ONTWIKKELING EN GEBRUIK

Concrete gezinsinteractie kadert volgens het schemadenken in de meer stabiele schema's die als basis dienen voor het gezinsfunctioneren. Wanneer deze interactie

negatief verloopt en het denken, voelen en reageren beïnvloedt, wordt de dynamiek minder stabiel en worden de gezinsleden steeds meer overgeleverd aan een negatieve conflictspiraal. De waarneming door de gezinsleden van de gezinsinteractie levert de informatie voor de ontwikkeling van hun gezinsschema's, vooral wanneer iemand herhaaldelijk zulke interactie waarneemt. Het patroon dat een gezinslid afleidt van zijn waarnemingen dient als basis voor het vormen van een schema. Schema dat vervolgens wordt gebruikt om de wereld van gezinsrelaties te begrijpen en om toekomstige gebeurtenissen in het gezin te verwachten. Deze gezinsschema's vormen een onderdeel van een brede waaier aan schema's die gezinsleden ontwikkelen over de vele facetten van levenservaringen. Samen zorgen zij voor een efficiënt denken en handelen in diverse levenssituaties.

AUTOMATISCHE GEDACHTEN EN SCHEMA'S

De aanwezigheid van opduikende automatische gedachten bij gezinsleden getuigt van de aanwezigheid van gevormde onderliggende overtuigingen of schema's. Zo kan je het als gezinslid moeilijk hebben met het uiten van negatieve emoties vanuit de opkomende gedachte dat er in het leven geen plaats is voor emoties. Een automatische gedachte die voortkomt uit de onderliggende overtuiging of schema dat emoties gelijk zijn aan zwakte en dat dit gevaarlijk tot zelfs levensbedreigend kan zijn.

Of zo kan je als gezinsleden de mening zijn toegedaan het altijd prettig te willen houden voor elkaar vanuit de onderliggende overtuiging of schema dat discussie en spanningen onderling leiden tot ernstige problemen en verdeeldheid. Dit automatisch vriendelijk en vrolijk blijven doen, maakt dat aanwezige problemen niet worden aangepakt, vragen en onzekerheden blijven en een richting of uitweg voor de toekomst uitblijft. Iedereen zit zo opgesloten in zichzelf en er wordt zo niets echt gedeeld. Zelfs niet het positieve, dit om elkaar een mogelijk slecht gevoel hierbij te besparen.

HELPEND EN VERSTOREND

Hoewel schema's helpen bij denken en handelen, liggen ze soms aan de basis van vergissingen, vervormingen en weglatingen bij het verwerken van informatie. Zo kan een kind ervaren dat het enkel door zijn ouders aandacht en genegenheid wordt gegeven op voorwaarde dat het bepaald gewenst gedrag vertoont. Op basis hiervan kan het kind het schema ontwikkelen dat aandacht en genegenheid voorwaardelijk zijn. Hoe meer deze overtuiging rechtstreeks of onrechtstreeks wordt versterkt door zijn omgeving, hoe meer ze verankerd raakt en hoe meer van het kind kan worden verwacht in nabije relaties liefde te geven en te verkrijgen op een voorwaardelijke basis. Het kind kan dit schema toepassen in ander relaties in zijn later leven, zoals in zijn huwelijk en zijn relaties met zijn kinderen. Zo worden ouder-kindrelaties beïnvloed door de relatief duurzame schema's die ouders meebrengen

in het gezin en door schema's die kinderen ontwikkelen op basis van de huidige gezinsinteracties.

INDIVIDUELE SCHEMA'S EN GEZAMENLIJKE GEZINS-SCHEMA'S

Individueel beschikken gezinsleden over hun eigen fundamentele schema's over zichzelf, hun leefwereld en hun toekomst, daarnaast ontwikkelen ze schema's over kenmerken eigen aan hun gezin van oorsprong die veralgemeend worden naar andere intieme relaties. Naast deze individuele schema's zijn er ook de gezamenlijke gezinsschema's. Het zijn gedeelde overtuigingen die gezinsleden gezamenlijk hebben gevormd als resultaat van jaren geïntegreerde interactie binnen de gezinseenheid. Alhoewel gezinsschema's typisch gezamenlijke overtuigingen inhouden over de meeste gezinsfenomenen, zoals de dagelijkse interacties en tegenstellingen, kunnen ze ook gaan over andere dan gezinsfenomenen, zoals culturele, politieke of spirituele zaken. De individuele en gedeelde schema's leiden tot gezamenlijke stabiele en sterke overtuigingen over het gezinsleven en wat er op betrokken is. Deze schema's dienen als sjabloon voor gezinsleden in hun functioneren binnen de gezinseenheid. De schema's geven vorm aan cognities over gezinsleden, als mede aan emotionele en gedragsreacties. Ze kunnen een behulpzame gids zijn voor gezinsleden in het omgaan met complexe aspecten van het gezinsleven, maar wanneer ze extreem of vervormd zijn kunnen ze bijdragen tot gezinsconflicten. Kern- en basisovertuigingen

maken deel uit van schema's, ze geven aanleiding tot veronderstellingen, waarnemingen en persoonlijk denken over het leven. Mythen kunnen uit schema's voortvloeien, evenals normen, verwachtingen en verklaringen voor en over gezinsleden.

ALLEN OF NIET

Alhoewel de meeste gezinsschema's door alle gezinsleden gedeeld worden, kunnen individuele gezinsleden toch afwijken van het gedeelde schema. Zodat enkel de meerderheid van het gezin het schema voorhoudt. Gezinsschema's van toepassing op het huidige gezin worden deels gevormd door persoonlijke ervaringen en waarnemingen uit het gezin van herkomst en deels gewijzigd door wat zich voordoet in de huidige gezinsrelaties. Zo kan je als mannelijke partner opgevoed zijn met de overtuiging dat gezinsproblemen nooit worden besproken met iemand van buiten het onmiddellijke gezin. Bijgevolg kan je je ongemakkelijk voelen wanneer je vrouwelijke partner persoonlijke zaken deelt met de bredere familie. Dit kan nog meer uitgesproken zijn als je vrouwelijke partner opgevoed is met het idee dat het oké is persoonlijke zaken te delen met goede vrienden. Zo een verschil in mentaliteit kan leiden tot conflicten, die op hun beurt van invloed zijn op de schema's van de kinderen en hun idee over het al of niet delen van gezinsaanlegenheden met anderen.

OUDERLIJKE EN KINDSCHEMA'S

Een voorbeeld van invloed van ouderlijke schema's op de ontwikkeling van schema's van kinderen is, bijvoorbeeld, een vader die het schema voorhoudt dat vrouwen steeds mannen trachten te controleren en dit toepast op een situatie met zijn vrouw die een assertief verzoek doet, wat hij ervaart als ze probeert me opnieuw te controleren. De vader kan dit schema ontwikkeld hebben in de loop van zijn leven op basis van vroegere ervaringen, wat nu zijn huidig denken hier en nu beheerst. Als zijn kinderen, bijgevolg, te maken krijgen met zulke overtuigingen en omgang tussen hemzelf en zijn partner, zullen hun zich ontwikkelende overtuigingen over mannen en vrouwen en hun kijk op relaties sterk beïnvloed worden door waar ze aan worden blootgesteld tijdens hun opvoeding. Het gezin van oorsprong speelt anders gezegd een cruciale rol in het vormgeven aan de huidige gedeelde gezinsschema's. Deze overtuigingen uit ieders gezinsverleden kunnen bewust of onbewust zijn, ze kunnen al dan niet expliciet verwoord worden, telkens dragen ze bij tot de gedeelde gezinsschema's.

ONTWIKKELING GEZINSSCHEMA'S

Gezinsschema's veranderen en ontwikkelen steeds verder. Zo zijn gezinsschema's onderhevig aan veranderingen als ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden in de loop van het gezinsleven, zoals ziekte, echtscheiding en dood. Daarnaast blijven schema's zich ontwikkelen overheen de loop van gewone dagelijkse ervaringen. Ook

kunnen kinderen de overtuigingen van ouders in vraag stellen en afkeuren. Zij kunnen een tegenovergestelde houding aannemen, zoals niet toegeven aan wat je als ouder over iets denkt, maar net doen wat je als kind zelf wil overeenkomstig je overtuiging.

DISFUNCTIONELE GEZINSSCHEMA'S

Zoals iemands persoonlijke schema's onaangepast en disfunctioneel kunnen zijn, zo ook kunnen gezamenlijke gezinsschema's onaangepast en disfunctioneel worden en aanleiding geven tot een vervormd denken en handelen van de gezinsleden. Zo kunnen er gezamenlijke schema's zijn rond communicatie, zoals niet openlijk praten en je gevoelens niet mogen tonen om niet iemand te kwetsen. Op die manier dreigt steeds meer contact met de realiteit verloren te gaan. Ook bestaat het gevaar dat in contacten buitenshuis voortdurend zelfexpressie wordt vermeden, zodat moeilijkheden kunnen ontstaan in interpersoonlijke relaties. Bovendien ontbreekt zo de vaardigheid te weten omgaan met gevoelsexpressie van anderen. Zo niet alle gezinsleden deze gezinsschema's delen, ontstaat er gemakkelijk conflict, of wordt druk uitgeoefend om hun schema's aan te passen om ze in overeenstemming te brengen met de algemene gezinsschema's.

SCHEMA'S EN ATTRIBUTIES

Schema's geven vorm aan attributies als afleidingen over oorzaken van wat plaatsvindt in de gezinsrelatie. Een

schema impliceert ideeën over oorzakelijke verbanden, zodat je als je een gebeurtenis nader bekijkt je vooraf bestaande opvattingen hebt over welke factoren zo iets lijken te veroorzaken. Gezinsleden geven zo verklaringen over zowel positieve als negatieve kenmerken van elkaar. Bijvoorbeeld, gezinsleden kunnen hierbij de neiging hebben elkaar de schuld te geven voor bepaalde problemen en elkaars gedrag toe te schrijven aan algemene en niet veranderbare trekken van elkaar. Zoals mijn vader luistert niet naar mij, omdat hij eigenzinnig is en weinig betekenis geeft aan wat ik zeg. Evenwel zijn ook positieve attributies mogelijk, zoals mijn ouders vragen meestal mijn mening omdat ze waarde hechten aan wat ik zeg. Negatieve attributies kunnen een gevoel van machteloosheid bij gezinsleden wekken, ze kunnen het gebruik van constructief praten en het geloof in eigen probleemoplossingsvaardigheden ondermijnen. Attributies beïnvloeden hoe gezinsleden voelen over elkaar, hun gezinsrelatie en hun omgang in het algemeen. Ze komen voort uit de onderliggende overtuigingen of schema's die gezinsleden hebben over zichzelf en elkaar.

SCHEMA'S EN VERWACHTINGEN

Naast verklaringen over elkaars voorbije gedrag, geven schema's ook voorspellingen over elkaars toekomstig gedrag. Deze voorspellingen onder de vorm van verwachtingen over elkaars gedrag gaan terug op individuele schema's van gezinsleden over gezinsrelaties. Deze verwachtingen kunnen verregaande gevolgen hebben voor

de emotionele en gedragsmatige afwikkeling zowel voor het individu zelf als voor de overige gezinsleden. Een klassiek voorbeeld is je kind dat een schema heeft dat je als ouder geen begrip en respect hebt voor hen. Je kind voorspelt dan dat je gedrag niet open zal staan voor wat het wil. Je zal geen respect tonen voor geen enkel verzoek, zodat het zinloos is om ook maar iets te vragen. Je kind is bijgevolg weinig gemotiveerd om met je te praten en wanneer je kind zonder er over te praten beslissingen neemt zal je mogelijk straffend reageren, wat dan weer overeenstemt met zijn negatief schema over je. Zijn negatief schema over ouder-kind relaties wordt versterkt en dit ontwikkelt zich tot een gedeeld gezinsschema van ouders en kinderen die niet met elkaar kunnen praten en elkaar alles moeten laten voelen. Dit doet zich voor doordat ouders eveneens ervaren dat hun inspanningen om invloed uit te oefenen op hun kind vruchteloos zijn. Met andere woorden, schema's geven vorm aan verwachtingen die gezinsleden er toe brengen op een manier te handelen welke zichzelf waarmakende verwachtingen doen ontstaan die gezinsschema's versterken. Negatieve verwachtingen kunnen zonder twijfel de richting beïnvloeden van gezinsconflicten. Waarbij de hopeloosheid om verbetering in negatieve gezinsrelaties te doen ontstaan vaak groot is. Verklaringen en verwachtingen gaan hierbij gemakkelijk hand in hand. Het gedrag van een gezinslid zien als niet veranderbaar leidt tot vaste verklaringen. Deze vaste verklaringen leidt tot negatieve verwachtingen over de toekomst van de relatie. Meestal

gaan deze negatieve keninhouden ook samen met negatieve emoties als boosheid en teleurstelling. Zo kan een kind dat weinig respect ervaart van zijn ouders, depressieve gevoelens ontwikkelen.

SCHEMA'S EN AANNAMES

Veronderstellingen zijn overtuigingen als een vorm van schema's die elk gezinslid heeft over de kenmerken van andere gezinsleden en de relatie. Deze fundamentele overtuigingen over elkaars eigenheid doen dienst als basis om verklaringen af te leiden over oorzaken van elkaars specifiek handelen. De fundamentele overtuiging van elk gezinslid over elkaar en de relatie kan specifiek handelen en ervaren van een gebeuren beïnvloeden.

AANNAMES EN CONFLICT

Wanneer de aannames van gezinsleden over elkaar worden geschonden of verstoord, ontstaat meestal spanning of conflict. Zo, bijvoorbeeld, wanneer je als ouder, je kind het belang hebben geleerd van oprechtheid, en je er vanuit gaat dat je kind steeds te vertrouwen zal zijn. Moeilijk is dan als je moet vaststellen dat je kind toegaf onder druk van vrienden en het gegeven vertrouwen schendt. Hierdoor wordt je kernovertuiging over betrouwbaarheid geschonden. Als je als ouder bovendien de regel hanteert dat je kind zich op een betrouwbare manier moet gedragen, kan je erg verstoord zijn en hierop reageren met meer controle. Dit gebeuren kan de kernovertuiging van je kind verstoren dat zijn ouders

flexibel en begripvol zijn. Hoe rigider je als ouder bent, wat mogelijk afhangt van je persoonlijkheid, hoe meer spanning het kan veroorzaken in je relatie met elkaar. Als gevolg hiervan kan je kind de veronderstelling ontwikkelen dat het niet geliefd wordt tenzij het aan alle verwachtingen van je als ouder voldoet. Als ouder kan je op de teleurstelling van je kind reageren met de veronderstelling over je gezag te herzien, in de zin dat je volhardend in je toepassing van regels moet zijn, en geen enkele uitzondering mag toelaten wil je je kind op de juiste manier opvoeden.

SCHEMA'S EN NORMEN

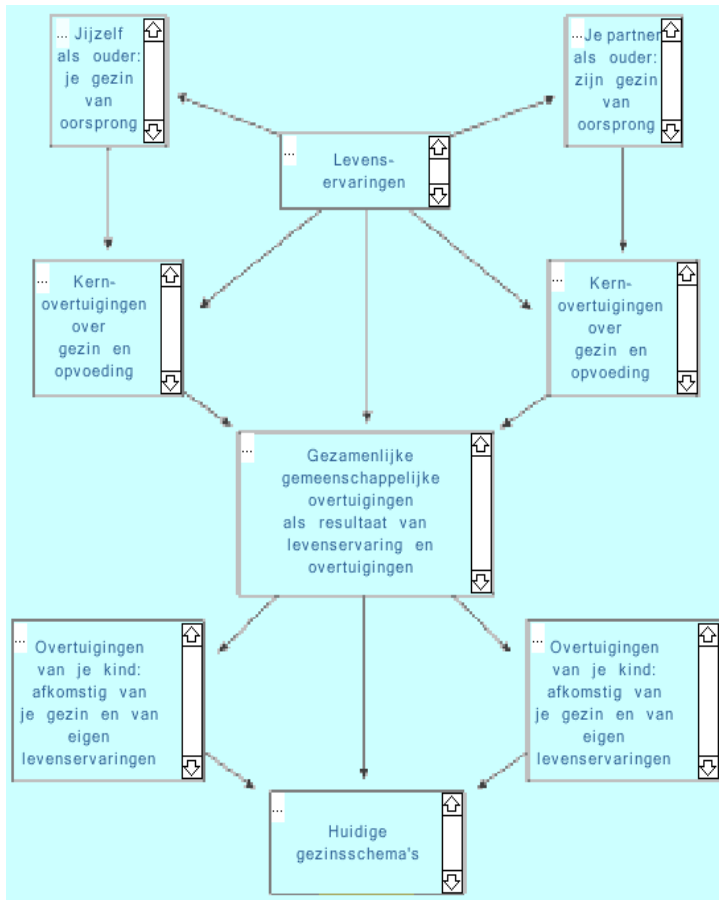
Normen zijn een vorm van schema's die gaan over iemands overtuigingen over kenmerken die personen en hun relaties zouden moeten hebben. Zo gebruiken gezinsleden normen als sjabloon om te evalueren of ieders gedrag en roluitvoering past en aanvaardbaar is. Bepaalde van die normen kunnen doorgegeven zijn van het gezin van oorsprong, zoals wat respectvol gedrag tegenover ouders inhoudt, op welke wijze je vergeving geeft, hoe dicht je als ouder bij je kind en bij elkaar staat. Het gaat veelal om een evoluerend geheel van regels en normen die het gezinsleven sturen en teruggaan op individuele of gezamenlijke schema's van ouders over een gezond gezinsleven. Ze worden meestal ingeprent in de kinderen op jonge leeftijd. Toch kan dit variëren, afhankelijk van of je kind ze in vraag stelt of zelfs de normen verwerpt. Deze gezinsnormen kunnen gaan over hoe

zich tot elkaar te verhouden als gezinslid, over de inbreng en aandeel van elk, over hoe met conflicten om te gaan, over grenzen en privacy, en over hoe naar buiten te treden.

SCHEMA'S EN WIJZIGING

Schema's kan je omschrijven als individuele maar ook gezamenlijke kenstructuren die je denken en je waarneming als gezinslid organiseren en richten. Ze spelen tevens een grote rol in je individuele en gezamenlijke emoties en gedrag. Ze hebben vaak een groot aandeel in hoe goed een gezin functioneert, en dus ook in gezinsconflicten. Wil je aanwezige conflicten in je gezin oplossen, dan kan je denken aan het veranderen van betrokken gezinsschema's. Dit komt aan bod in een afzonderlijk thema-onderdeel deze encyclopedie *'Wijzigen van gezinsschema's'*.

Vul hierna in onderstaande vakken de ontwikkeling van gezinsschema's in voor je eigen gezinssituatie :

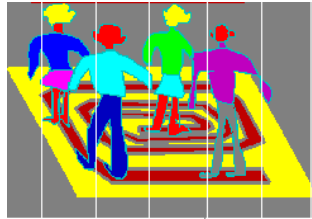


Meer lezen :

Dattilio, F.M. (2005). The restructuring of family schemas: A cognitive-behavior perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31 (1), 15-30.

Byng-Hall, J. (1985). The family script: a useful bridge between theory and practice. *Journal of Family Therapy*, 7: 301–305.

Wijzigen van gezinschema's



Door kennis over het gezinsfunctioneren te wijzigen, ontstaat de mogelijkheid tot minder spanning en conflict.

SCHEMA'S ALS KENSTRUCTUREN

Schema's kan je omschrijven als kenstructuren die je denken en je waarneming organiseren en richten. Ze spelen tevens een grote rol in je emoties en je gedrag. In het gezin hebben ze vaak een groot aandeel in hoe goed een gezin functioneert, en dus ook in gezinsconflicten. Wil je aanwezige conflicten in een gezin oplossen, dan kan je denken aan het veranderen van betrokken gezins-schema's.

INDIVIDUELE SCHEMA'S EN GEZAMENLIJKE GEZINS-SCHEMA'S

Het vermogen van een gezin om conflicten op te lossen hangt niet enkel af van ontwikkelde communicatievaardigheden. Het hangt ook af van de ingebakken opvattingen.

gen van de gezinsleden over individueel en gezinsfunctioneren, of anders gezegd van de tot stand gekomen schema's. Schema's maken zo samen met emoties en gedrag het gezinsfunctioneren. Schema's worden gebruikt als sjabloon voor levenservaringen van gezinsleden en voor hoe deze ervaringen informatief worden verwerkt. In deze levenservaringen is de invloed aanwezig van eigen denken, voelen en gedrag, maar ook van het denken, voelen en gedrag van andere gezinsleden. Informatief verwerken gezinsleden hun eigen denken, gevoelens en gedrag naar elkaar toe, evenals hun ervaringen met denken, gevoelens en gedrag van andere gezinsleden bij interactie. Deze verwerking leidt tot de vorming van aannames over de gezinsdynamiek die evolueren tot relatief stabiele gezamenlijke schema's over het gezin.

DISFUNCTIONELE GEZINSINTERACTIE

Concrete gezinsinteractie kadert dan in de meer stabiele gezinsschema's die als basis dienen voor het gezinsfunctioneren. Wanneer deze interactie negatief verloopt en het denken, voelen en reageren beïnvloedt, wordt de dynamiek minder stabiel en worden de gezinsleden steeds meer overgeleverd aan een negatieve conflictspiraal.

WERKEN AAN GEZINSSCHEMA'S

Om deze conflicten om te buigen kan je werken aan de gezinsschema's. Dit gebeurt best in stappen met voor eerst een schema-analyse, om dan de basis te leggen voor herstructurering van de aanwezige schema's.

STAP EEN

Stap 1 houdt in het opmerken en identificeren van gedeelde gezinsschema's en de gebieden van conflict en disfunctie die hun dynamiek vinden in deze schema's in de aandacht brengen. Bijvoorbeeld, verschil en onenigheid kan niet omdat openheid in praten en denken als een bedreiging wordt ervaren. Onderliggende schema's kunnen ontdekt op basis van indringende automatische gedachten als uitvloeisel van onderliggende schema's en door vanuit een uitvloeisel aan de oppervlakte in expressie en interactie door te vragen naar de telkens onderliggende reden voor een opgemerkt gevoel, denken en reageren. Eens de schema's onderkend en benoemd worden, is het noodzakelijk een zekere mate van overeenstemming hierover te verkrijgen onder de gezinsleden.

STAP TWEE

Stap 2 is het traceren van de oorsprong van de gezinsschema's en hoe ze zich hebben ontwikkeld tot een ingebakken mechanisme in het gezinsgebeuren. Dit kan je door terug te gaan tot de achtergrond van de ouders en de opvoedingsstijl van hun ouders te achterhalen. Gelijkenissen en verschillen kan je hierbij afbakenen tussen de ouderlijke achtergrond en de individuele schema's van de ouders, dit om duidelijk te maken hoe ze hebben bijgedragen aan de gezinsschema's nu. Lees meer hierover in het thema-onderdeel '*Ontstaan van gezinsschema's*' van deze encyclopedie.

STAP DRIE

Stap 3 is het bewust worden van de noodzaak van verandering, waarin wordt nagegaan hoe het herstructureren van een schema meer aangepast functioneren en meer harmonieuze gezinsinteractie mogelijk kan maken. Van belang is dat gezinsleden zich bewust worden dat wijziging van schema's spanning kan wegnemen en het conflictgehalte kan doen afnemen. Bijvoorbeeld, pas door verschil en onenigheid te verwoorden en onder ogen te zien, kan je er aan werken zodat ze niet langer een hindernis of struikelblok vormen.

STAP VIER

Stap 4 is het wekken van erkenning en het bevorderen van samenwerking van het hele gezin om aanwezige disfunctionele schema's te veranderen of aan te passen. Is er een verschil of onenigheid tussen gezinsleden over doelen waarheen, dan kan het vinden van een gemeenschappelijke basis een belangrijk objectief zijn.

STAP VIJF

Stap 5 is het inschatten van de mogelijkheden van het gezin om tot verandering te komen en het plannen van manieren om die mogelijkheden tot verandering te optimaliseren. Hoe erg is een gezin in staat te komen tot tastbare veranderingen in hun basisovertuigingen? Is ze hiertoe bekwaam en hoe groot is de weerstand en hoe gaat ze er mee om? Kan ze een zeker onevenwicht aan en hoe kan een nieuw evenwicht gevonden?

STAP ZES

Stap 6 is het doorvoeren van de verandering met de nodige ondersteuning en aanmoediging. Dit kan door gebruik van samenwerkingservaringen, het brainstormen rond het wijzigen van overtuigingen, en het afwegen van de gevolgen van wijziging van overtuigingen op gezinsinteractie. Belangrijk hierbij is onderkennen hoe gezinsleden zich anders tegenover elkaar zullen gedragen zo ze deze gewijzigde schema's toepassen. Bijvoorbeeld, zo open kan worden gepraat en gedacht hoe ze dan veranderingen kunnen maken, dingen niet langer voor zich uit moeten schuiven en zo moeilijkheden kunnen overwinnen. Bij het doorvoeren van verandering kan gezocht hoe de nieuwe overtuiging in gedrag uit te voeren.

STAP ZEVEN

Stap 7 is het zich eigen maken van nieuw gedrag. Dit houdt in de veranderingen uitproberen en ervaren of en hoe het past. Oefenen als gezin is hierbij noodzakelijk om te komen tot een blijvende verandering. Bijvoorbeeld, het kiezen van een alternatief gedrag in overeenstemming met het gewijzigde gezinsschema, het uitproberen ervan en het nagaan welk effect het op het gezin heeft. Dit inoefenen is de sleutel om nieuwe denkstijlen te verankeren.

STAP ACHT

Stap 8 tenslotte is het vastleggen van de veranderingen. Dit houdt in het vastleggen van het gewijzigd schema en

er op aansluitende gezinsomgang als een blijvend gezinspatroon, dit door middel van herhaalde oefening. Dit terwijl gezinsleden flexibel blijven, dit met oog op toekomstige wijzigingen.

SAMEN OF INDIVIDUEEL

Belangrijk is dat het hele gezin hierop betrokken is, soms evenwel dient de aandacht gericht op individuele schema's van gezinsleden die aan de basis lijken te liggen van het merendeel van de conflicten in het gezin. Zo kunnen de eigen automatische gedachten over gezinsconflicten uitgedaagd worden door te zoeken naar alternatieve verklaringen en kan de aandacht gericht op de eigen kernovertuigingen die aan de basis kunnen liggen van de conflicten. Hierbij kan vermeden worden enkel te focussen op elkaar als aan de basis liggend van de gezinsproblemen.

AAN OPPERVLAKTE OF IN DE DIEPTE

Het wijzigen van schema's vraagt geduld. Gemakkelijker is wellicht de vervormde waarneming, verklaring en verwachting te wijzigen of de interactie eerder dan de onderliggende schema's, zoals veronderstellingen en kernovertuigingen. Deze wijzigingen aan de oppervlakte kunnen dan de toegang vormen tot meer fundamentele wijzigingen. Dit doordat nieuwe ervaringen als gevolg van deze oppervlaktewijzigingen kunnen opgedaan worden, welke bijdragen tot de wijzigingen in de diepte. Voor

meer ingrijpende wijzigingen, zeker wanneer uitgesproken emoties opduiken, kan professionele hulp wenselijk of noodzakelijk zijn.

Ook in het systeemdenken dat er was vóór het schema-denken geeft Byng-Hall aan hoe er te werk kan gegaan worden met 'family scripts'. Family scripts die parallellen vertonen met gezinsschema's. In het gezin kan zonodig met hulp gestreefd worden naar geïmproviseerde scripts die toelaten flexibel met nieuwe situaties om te gaan. Hierbij de betere aanpassingspatronen van voorheen behoudend en nieuwe omgangsmechanismen waar nodig integrerend. Dit impliceert een script als bestaand model te onderkennen, vervolgens de oorsprong ervan na te gaan en nieuwe omgangswijzen uit te proberen. Byng-Hall beklemtoont hierbij dat dit vraagt om een veilige gezinsbasis, zodat gezinsleden zich veilig genoeg voelen om nieuwe scripts te verkennen en te durven improviseren.

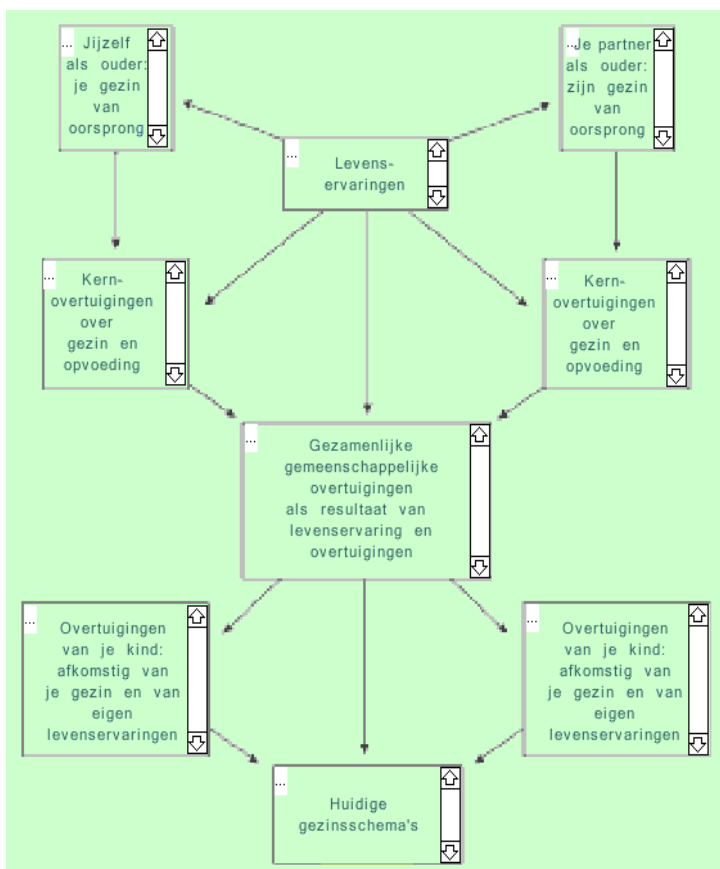
Meer lezen :

Dattilio, F.M. (2005). The restructuring of family schemas: A cognitive-behavior perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31 (1), 15-30.

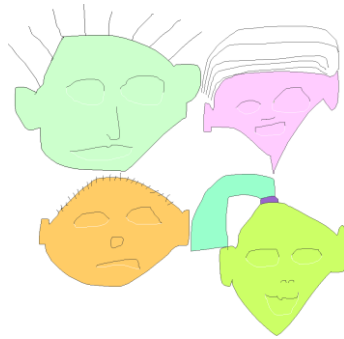
Byng-Hall, J. (1995). Positive framing of parenting scripts. In J. Byng-Hall, *Rewriting Family Scripts. Improvisation and systems change* (pp. 200-220). New York: The Guilford Press.

GEZINSSCHEMA'S TOEGEPAST

Vul in onderstaande vakken voor je eigen gezinssituatie de wijzigingen in ten voordele van meer passende gezinsschema's. Geef aan wat je wenst te wijzigen en wat mogelijk gevolg is :



Een gezin :
vele vormen en inhouden



Elk gezin is net weer anders, zowel in samenstelling
als naar inhoud.

Wie telt en wat telt ?

JONGERENTHEMA

Elk gezin is net weer anders.

Wie er deel van uitmaakt is telkens anders. Elk gezin heeft een eigen vorm.

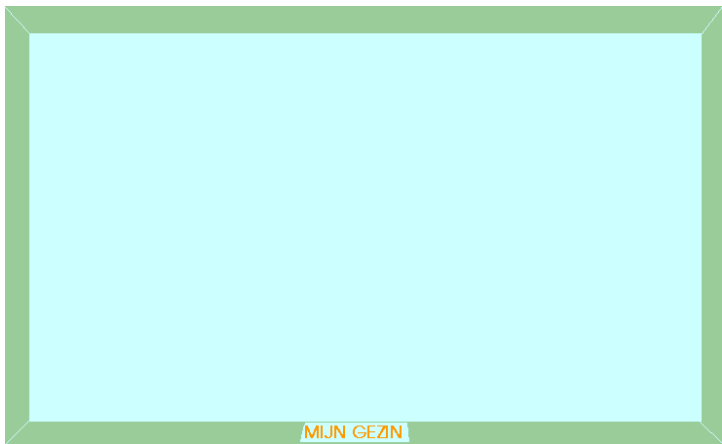
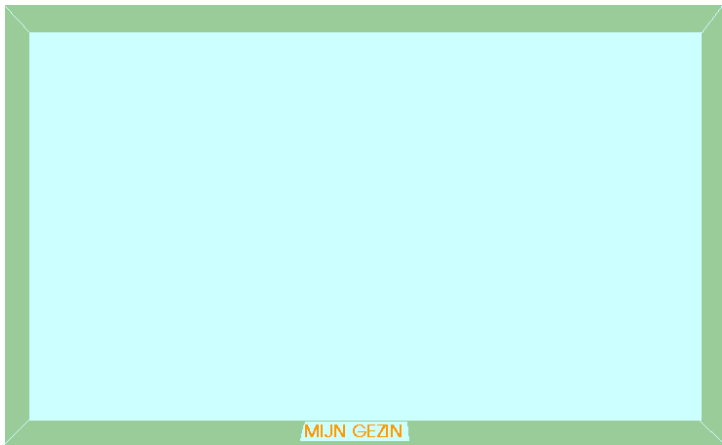
Wat is voor een gezin, en hoe iets is in een gezin, is telkens anders. Elk gezin heeft zijn eigen inhouden en gewoonten.

Een gezin heeft niet langer een standaardvorm.

Wie er deel van uitmaakt kan erg verscheiden zijn. Het is meer een gezin op maat. Het biedt alzo kansen aan elk om zich goed te voelen en te kunnen groeien.

Stel zelf je gezin samen :

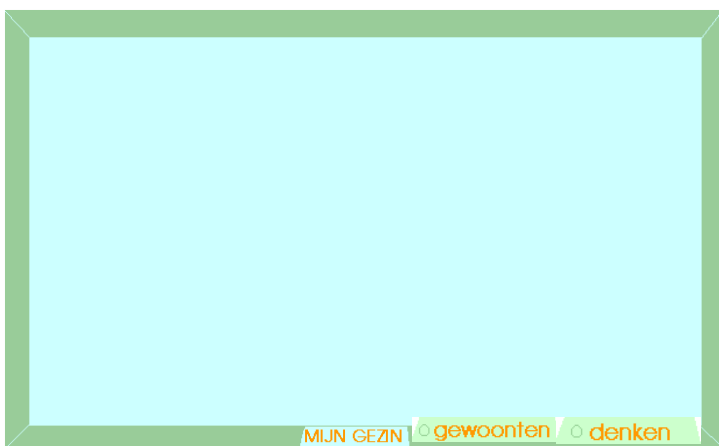
Vaak maak je in je leven deel uit van meer dan één gezin.
Maak nog een foto en geef aan wie deel uitmaakt van dit gezin.



In elk gezin gaat het er net even anders aan toe.

Niet enkel de realiteit van het gezin - zoals de samenstelling - is anders, men handelt en reageert ook anders, ook denkt men er anders. Dit verschil merkt men vooral bij verandering van gezin.

Geef in de foto de gewoonten en denken aan, zo kan je de typische gewoonten en het typisch denken in elk gezin invullen.





Zo is er het gezin van oorsprong, het verdeelde gezin, het nieuw samengestelde gezin, het stiefgezin, het pleeggezin, het adoptiegezin, het eenoudergezin, het eenpersoonsgezin, het nieuwe gezin, en zovele andere.

Telkens een gezin en toch net weer anders. Een gezin met vele gezichten, vele wijzen en vele inhouden. Een gezin gemaakt door wie er deel van uit maakt, zo mogelijk op maat, dat veel biedt, en sterk en groot maakt.

Elk gezin kenmerkt zich door een eigen vorm en inhoud. Zoals welke vorm neemt het gezin aan, wie maakt er deel van uit en welk zijn hun relaties onderling. In elk gezin is er ook een eigen omgangs- en opvoedingswijze.

Daarnaast is er in elk gezin een eigen inhoud terug te vinden, zoals een eigen intra-gezinscultuur, met eigen waarden, waar aan gerefereerd wordt, welke identiteit verkozen wordt en welke doelen primeren.

Zoals specifieke vormen van het gezin zich ontwikkelen, zo ontwikkelen zich in het gezin op termijn ook eigen inhouden op basis van opgedane ervaringen en voortschrijdend inzicht.

Dit betekent dat in elk gezin de invulling van het ouder-zijn en kind-zijn telkens weer anders is.

Cijfers weten ?

Je vindt cijfers er op de website van Kind en Gezin en de Universiteit van Gent.

Diversiteit in het *gezin*



Steeds meer is er aandacht voor verscheidenheid ook binnen het gezin en hoe deze verscheidenheid in te passen in het geheel.

Een tijd met oog voor verscheidenheid

Lange tijd was er weinig oog voor. Voor verscheidenheid. Er wàs ook weinig diversiteit. Dit kwam omdat ze weggedrukt en weggewerkt werd. Ze kwam over als storend. Er waren te weinig middelen voor. Er was al zo veel ongelijkheid. En gelijkheid zou dit wegnemen. Door algemeen geldende principes en regels in te voeren zou vooruitgang geboekt worden. Wat algemeen geldend is, zou ook toelaten iets gemakkelijker te overzien en te begrijpen. Het zou bovendien meer greep en controle op iets mogelijk maken. Alle reden om niet te focussen op aanwezige verschillen in de realiteit.

Onderhuids creëerde dit streven naar eenheid met zijn uitingsvormen als uniformiteit en gelijkheid, evenwel spanningen. In werkelijkheid paste niemand dit pak. Wat als model of ideaal naar voor werd geschoven, hiermee stemde niemand overeen. Iedereen kwam noodgedwongen in actie om zich aan te passen. Tegelijk kwam iedereen in deze logica in actie om wie of wat enigszins niet overeenstemde te verplichten. Iedereen kwam zo wat onder druk en oefende druk uit.

Vandaag is dit juk grotendeels afgelegd. Niet de eenheid is het vertrekpunt, maar net de verscheidenheid. Dit wordt steeds meer in de samenleving onderkend. Niet voor niets ligt het modernisme met geloof in vooruitgang door wat algemeen geldend is, achter ons. Vandaag in de post-modernistische tijd wordt noodgedwongen onderkend dat niet alleen de eenheid maar ook de richting zoek is. In plaats hiervan is net het besef van versnippering en chaos gekomen. Waar voorheen kon gerekend op de rationele realiteit, is er nu de vaststelling dat de oplossing zal moeten komen van binnenuit. Van wat wordt aangevoeld en gewild en van wat als betekenisvol en werkbaar wordt gezien en ervaren. Individuen en groepen van individuen zullen hun waarheid, hun handelen voor hun situaties zelf moeten invullen.

De erkenning en plaats die thans in de samenleving wordt gegeven aan diversiteit vertoont meerdere gezichten. Zo is er thans oog voor diversiteit in afkomst

(etnisch, religieus, filosofisch, sociaal), in gender, in geaardheid, in leeftijd en voor neurodiversiteit (autisme, AD(H)D, enzomeer).

Voor de toekomst komt daar nog bij, hoe deze verscheidenheid in te passen in een geheel. De versnippering en de impliciete chaos als keerzijde zijn stilaan op hun limiet gekomen en nopen tot het zoeken hoe dit alles in te passen in het geheel. Ditmaal niet door druk en geweld, maar door hun tegenpool ruimte en openheid. Niet om de verscheidenheid in te perken, maar om ze een plaats te geven en te ordenen voor wat gemeenschappelijk en samenhangend blijkt. Zo komt het van een beweging van één naar alles, naar een beweging van alles naar één. Een ecologische en globalistische beweging met oog voor inclusie.

Verscheidenheid in het gezin

Ook op gezinsniveau zijn deze bewegingen te zien. Van eenheid naar verscheidenheid, met als vervolg hoe verscheidenheid inpassen in het geheel. Best een boeiend spektakel.

Maar nu anders, niet de gezinspuzzel is het uitgangspunt. Wel de puzzelstukken vormen de basis. Gekeken, gezocht en ervaren kan worden tot welke puzzel ze aanleiding geven. De dynamiek komt nu van de gezinsleden en hun eigenheden, in hun zoektocht naar raakvlakken

en samenwerkingsvlakken. Hierbij wordt geen afbreuk gedaan aan de complexiteit. Verschil en verscheidenheid is norm en tegelijk de voornaamste waarde en voorwaarde. Gezocht wordt hoe een zo groot mogelijk geheel of zoveel mogelijk verbanden te bereiken, hieraan wordt met de beschikbare stukken gebouwd.

Gemakkelijk is dit niet altijd, maar het levert wel een kracht en sterkte op die voordien niet mogelijk was. Dit vanuit de erkenning die er als basis is en de groeimogelijkheden die voor zijn eigenheid geboden worden. Gebruik makend van wat er is en hier op voortbouwend. Van hieruit kan het besef groeien en de ervaring opgedaan dat verbondenheid een voordeel voor ieder kan meebrengen en in de plaats komt van solidariteit die voor iedereen een kost inhield.

Het gezin is een echte smeltkroes geworden. Dit is nog meer voor nieuw samengestelde gezinnen. Van gezinnen maken personen deel uit die sterk van elkaar verschillen en dit op vele vlakken. Ouders die in leeftijd erg van deze van hun kinderen verschillen. Personen van een ander geslacht die dingen anders aanvoelen en benoemen en andere prioriteiten en wensen hebben vanuit andere behoeften. Personen met heel verschillende competenties en zwakten zodat ze op verschillende golf- lengte registreren en functioneren. Personen vaak met

een heel verschillend verleden en verschillende achtergrond, personen die voorheen onbekenden voor elkaar waren.

Door uit te gaan van het anders zijn en dit anders-zijn te respecteren en als norm en waarde te nemen, kan ze meteen verschijnen als kwaliteit. Door uit te gaan van de complexiteit en haar niet onmiddellijk geweld aan te doen door ze te ontkennen of te reduceren, kunnen genuanceerde en meerlagige wegen gezocht die niet onmiddellijk vragen om coherentie. Door verscheidenheid en complexiteit als uitdaging te zien kan gebruik gemaakt van creativiteit om aan de verschillende voorwaarden te voldoen. Door verschillen als gegeven te nemen kan een omgeving gecreëerd waarin plaats en organisatie hiervoor is en dit van bij de aanvang.

Groepering en ordening kan alzo groeien vanuit wat mogelijk is en vanuit wat gewild wordt. Dit door het vinden of maken van connecties. Hierbij wordt gebruik gemaakt vanuit een aanwezige eigen dynamiek en eigen energie van elk van binnenuit. En niet van wat van buitenaf wordt opgelegd of toe wordt verplicht. De genuanceerdheid waarmee iets wordt opgevat en mee wordt opgegaan, kan maken zich erg begrepen te voelen en erg mee te willen gaan en mee te werken. Doordat geen eenvormige oplossingen meer worden verwacht, wordt minder druk ervaren. Er zijn geen vooraf opgelegde eenvormige

idealen meer, er zijn alleen actueel aanwezige onderscheidene realiteiten.

Doordat coherentie niet langer norm is, kunnen niet samenhangende of niet verzoenbare dingen naast elkaar bestaan, zonder dat dit als problematisch wordt ervaren. Eenheid en samenhang zijn niet langer norm, ideaal of voorwaarde. Dingen kunnen naast elkaar lopen en door elkaar. Door na te gaan waarrond het voor elk en in de verschillende situaties draait, kan samen gezocht worden waarrond het best allemaal kan draaien.

Door na te gaan waarrond het in extreme mate draait, kan nagegaan of dit niet iets ander waarrond het zou kunnen draaien, wegdrukt. Of meer variatie niet net dit extreme kan wegnemen. Door meerzijdigheid en verdeeldheid als uitgangspunt te nemen, kan eenzijdigheid en overwicht vermeden. Op die manier kan recht gedaan aan de verscheidenheid en kan complexiteit in haar volheid gerespecteerd. Beschikbare krachten worden aangewend en versterkt. Door niet langer in deze of gene richting uit te slaan, kan vermeden dat het ene door het andere vervangen wordt en onderliggend net hetzelfde is : extremiteit en probleem. Veeleer gaat het om het van binnenuit managen van de complexiteit door het vermijden van exclusieve extremiteit. Dit vanuit het besef van non-lineariteit waarin extremen elkaar raken en het besef dat kleine invloeden en veranderingen grote invloeden en veranderingen kunnen inhouden.

Geen totaaloplossingen kunnen onmiddellijk verwacht, wel deeloplossingen en oplossingen op een tussenniveau. Dit vanuit een zekere mate van groepering en ordening vanuit zelforganisatie van de samenstellende onderdelen. Het gezin verschijnt alzo niet langer als inhoud die te nemen is, maar als context waarin meerdere inhouden kunnen gevormd waaruit kan gekozen of waar-tussen interconnectie kan ontwikkeld.

Keerzijden van verscheidenheid

Meer kunnen, brengt als keerzijde ook mee meer willen. Dit omdat wat je wil realiteitsgewijze samenhangt met wat kan.

Meer willen, houdt als keerzijde in meer kunnen. Dit omdat wat je wil behoeftegewijze samenhangt met wat kan en je waar weet te maken vanuit de aanwezige wil.

Zo kan een zekere onvoldaanheid blijven, ook al kan er meer. Globaal genomen is er evenwel een grotere voldaanheid, omdat de mogelijkheden van wat kan zijn toe-genomen.

Grotere verscheidenheid brengt gemakkelijk meer druk. Orde en structuur maken het gemakkelijker voor wat te willen en hoe iets te willen. Meer verscheidenheid vraagt om zelf na te gaan bij zichzelf wat te willen en na te gaan in de omgeving hoe dit waar te maken. Dit vraagt een

zich informeren en overdenken. Dit vraagt ook om gezeten onzekerheid bij zichzelf onder ogen te zien en weg te nemen. Wordt een verkeerde keuze gemaakt, dan vraagt dit om omgaan met en verwerken van het ervaren verlies. Door te wennen aan deze druk en onzekerheid en tijdig stappen te zetten om ze te verminderen of weg te nemen, kan de draaglast van buitenaf ruimschoots beneden de draagkracht van binnenuit blijven.

Niet enkel kan er keuzedruk ontstaan, ook kan de tijdsdruk toenemen. Om, bijvoorbeeld, meerdere keuzen tegelijk waar te maken. Meer mogelijkheden brengt vaak de druk mee om meer te gaan doen. Met als risico zo onder tijdsdruk te komen staan. Het idee dat de tijd er voor je is, kan de valkuil dat jij er bent voor de tijd doen vermijden. Door steeds meer tijd dan strikt nodig te voorzien en dus reservetijd in te bouwen, kan je draaglast gemakkelijker binnen je draagkracht blijven.

Tenslotte kan diversiteit als middel gebruikt worden om zijn zin te krijgen. We verschillen nu eenmaal van elkaar.

Samenvattend kan gesteld dat gelijkheid en uniformiteit artefacten zijn als gevolg van de manier van kijken en denken. Verscheidenheid en differentiatie vormen de werkelijkheid. Welke beide nog steeds toenemen.

Om gelijkwaardigheid te bereiken en discriminatie te vermijden, werd in het verleden gekozen voor gelijkheid

en uniformiteit. Vandaag is geweten dat net verscheidenheid en differentiatie gelijkwaardige en niet discriminerende behandeling kunnen toelaten en er voorwaarde voor zijn.

Hoe ervaren broers en zussen diversiteit

Wat voor elk kind telt is het gevoel als waardevol te worden beschouwd en als evenwaardig tegenover andere kinderen in het gezin te worden behandeld. Dit houdt in een nood aan voldoende aandacht vanwege de ouder(s). Komt het kind voldoende aan zijn trekken en tot zijn recht, dan is het minder begaan met de aandacht die andere kinderen krijgen. Er is voldoende aandacht, warmte, genegenheid en interesse in het gezin aanwezig en niet een tekort hieraan waarbij het een ten nadele van het andere gaat en mogelijk zo wordt ervaren. De omgangselementen kunnen voor elk kind anders ingevuld worden naargelang de aanwezige behoeften. Dit rekening houdend met ieders leeftijd, ontwikkeling, eigenheid, situatie en voorkeur.

Is er een tekort of wordt onvoldoende ingespeeld op aanwezige noden of voorkeur, dan kunnen gemakkelijker negatieve gevoelens ontstaan, zoals onrechtvaardigheidsgevoelens, gevoel van discriminatie, verdriet, jaloezie, boosheid en teleurstelling. Duiken ze meermaals op dan kan de ouder er op letten dat verschil niet meer of minder inhoudt, of zo wordt ervaren, maar anders en

meer specifiek en als meer eigen afgestemd wordt ervaren.

Zo kan het kind loskomen van meer of minder krijgen en zijn en komen tot een ervaren van iets eigens en afgestemd te hebben of te zijn. Zo wordt de weg geopend voor een differentieel opvoeden waarbij broers en zussen niet tegenover elkaar komen staan in een of-of verhaal, maar samen naast elkaar in een en-en verhaal.

Verscheidenheid voor mij

Verscheidenheid is voor mij :

Verscheidenheid tref ik dan aan :

Met verscheidenheid ga ik zo om :

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z. 12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove (Antw.-België), 2023.

ISBN 978-90-802113-8-4

info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 2 ENCYCLOPEDIE : van Em tot Ge

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en -handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-8-4

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



**12-delige
wetenschappelijke encyclopedie**
Deel 3 : Gi - Jn

Accent op interactie en beeldvorming

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX ENCYCLOPEDIË DEEL 3

Kwaliteit en goed-gevoel 12

Als ouder vind je het belangrijk dat je kind kwaliteit en een goed-gevoel in zijn leven zal weten te ervaren. Hoe je kind helpen zich hiervan met meer kans te weten verzekeren ?

Grensgevoel *jongerenthema* 24

Als jongere krijg je er zeker mee te maken. Met grenzen. Waar leg ik mijn grens ?

Grenshanterend en -respecterend handelen *jongerenthema* 31

Waar liggen mijn grenzen als jongere ? Hoe maak ik dit anderen duidelijk ?

Grenzen verleggen 42

Verloopt de omgang met je kind minder vlot ? Dan kan grenzen verleggen een hulpmiddel zijn.

Wegen of grenzen ? 52

Is grenzen aangeven en bewaken voldoende ? Moeten geen wegen getoond ?

Groepen : uitkijken voor 60

Groepen zijn heel waardevol. Waar op letten om hun waarde te behouden.

Grootte kader en leiding 75

Bij ervaren problemen wordt vaak het kader verengd en gaat de leiding tanen. Kan een groter kader en meer leiding helpen ?

Handelende benadering in de opvoeding 83

'Opvoeding is niet wat je zegt, maar wat je (voor)doet', wordt wel eens gezegd.

Voor een veilige hechting 86

Hoe het kind toelaten een duurzame emotionele band met je te ontwikkelen die veiligheid, plezier en genoegen biedt en die een basis vormt voor verdere ontwikkeling ?

Herbeleven ter herbevestiging 107

Iets wat niet op een goede manier in je geheugen opgeslagen is, kan mogelijk via een passend herbeleven op een gunstiger wijze herbevestigd.

Hersenen en ontwikkeling kind 114

Het zenuwstelsel is bij de geboorte nog volop in ontwikkeling en ook nadien is er een voortdurende ontwikkeling.

Hersenfunctioneren en relationele kwetsuren Early life stress 135

Uit recent neurobiologisch onderzoek blijkt de negatieve invloed van relationele kwetsuren op de manier waarop kinderen denken, voelen en reageren. Zulke kinderen vertonen symptomen van early life stress. Belang van co-regulatie voor zelfregulatie.

Hoe belonen of straffen ? 146

Van hoe je beloont of straft hangt het effect af op het gedrag van je kind.

Hoe anderbetrokken ben je ? 167

Anderbetrokken zijn gaat over openstaan voor, je inleven in, het gezichtspunt innemen van en inspelen op de ander.

Hoe contextueel ben je ? 177

Wat je zegt of doet staat niet op zich, maar wordt begrepen vanuit een bepaalde context. Wat je zegt of doet, kan ook mee de context bepalen.

Hoe meta-communicatief ben je ? 188

Meta-communicatie gaat over communicatie over communicatie. Doe je dit spontaan in je expressie en je reactie ? Doe je dit bewust samen in een gesprek ?

Hoe omgaan met ? 200

Hoe zien kinderen dat zelf hoe op een prettige manier met elkaar omgaan ?

Hoe persoonlijk ben je ? 204

Als je als ouder invloed wil hebben, kan je heel persoonlijk worden. Je kan dit dan negatief of positief oppakken.

Hoe referentieel ben je ? 212

Gaat over waar je bewust of onbewust de kern van de dingen plaatst in je leven, je expressie en je handelen.

Hoeveel afstand ? 257

Zowel te weinig als te veel afstand kan problemen veroorzaken. Hoe hiermee omgaan ?

Hoogsensitief, hoogactief, hoogreactief 263

In literatuur en onderzoek worden regelmatig kinderen en volwassenen beschreven met een toegenomen of verhoogde sensitiviteit, activatie en reactief zijn.

Wat houdt me tegen ? 269

Soms kan je je zo opwinden dat je op ontploffen staat. Hoe komt dit en hoe voorkom je dit ? Hoe jezelf in de hand houden ?

Als je baby huilt 279

Als ouder wil je iets aan het huilen van je kindje doen. Wat je doet heeft niet steeds het gewenste effect.

Hulpeloosheid 298

Bij hulpeloosheid is er het gevoel dat er geen verschil is iets al of niet te doen. Hoe ontstaat dit gevoel? Hoe geraak je er overheen? Welk gevoel leeft er bij de omgeving?

Humeurigheid en invloed 308

Onbewust of meer bewust kan humeurigheid een rol spelen als communicatie-, invloeds- en drukkingsmiddel.

Ouderlijke identiteit 317

Het kan nuttig zijn je ouderlijke identiteit te achterhalen. Van hieruit kan je tot groei komen en werken naar een rijkere identiteit toe voor jezelf en voor je kind.

Identiteit jongeren vandaag 324

De wereld vandaag verandert in sneltempo. Het plaatst jongeren van nu voor een omvangrijke en complexe opdracht zich hierin te plaatsen en een toekomst voor zichzelf uit te bouwen. Dit alles verloopt met meer intensiteit en vraagt meer inspanning.

Impact van ander en jezelf 336

De impact van anderen en jezelf is afhankelijk van wie of wat belangrijk is, wie of wat nabij is, wie of wat in aantal.

/mpressie 346

In welke mate stel je je als ouder of als kind open voor de werkelijkheid of je ervaren ? Hoe je zonodig meer openstellen ?

/n beeld 354

Beeldvorming vormt de basis voor gedrag. Welke vertekeningen zijn mogelijk ? Wat ligt aan de basis ?

/n beweging brengen 363

Zo je kind of jijzelf als ouder komt vast te zitten, is het niet gemakkelijk terug in beweging te komen. Wat met blijvende stress ? Hoe dit aanpakken ?

Gedrags/indicatoren in de opvoeding 383

Betekenenissen, reacties en selecties die bij je als ouder of bij je kind kunnen onderkend, gaan op iets terug in je.

Cognitieve (in)flexibiliteit 409

Hoe ga je in je hoofd om met de werkelijkheid? Wat maakt het moeilijk ? Wat maakt het gemakkelijk ?

/nfodynamisch model in de opvoeding 418

Info speelt een belangrijke rol in de ouder-kind-interactie. Niet enkel bij hoe beide iets opnemen, maar ook voor wat de aanwezige dynamiek tussen beide betreft. Zowel externe als interne info spelen hierin een rol.

Hoe ervaringen en informatie opslaan en benutten? 438

In het brein komen op basis van onderzoek diverse opslag- en weergavewijzen van ervaringen en informatie naar voor. Hoe deze opslag- en weergavewijzen benutten in dagelijkse leefsituaties en in intentionele leersituaties ?

/Informatieve benadering in de opvoeding 449

Je kind informeren maakt het meer weerbaar.

Waarde van informatie en desinformatie in de opvoeding 455

Wanneer is er sprake van informatie en desinformatie in de opvoeding en hoe er mee omgaan ?

Kinderen met informatie verwerkingsproblemen 465

Sommige kinderen hebben een eigen typische manier om met informatie om te gaan. Ze gaat terug op ietwat anders verlopende processen van informatieverwerking.

Onderliggende inhouden jongerenthema 474

Als jongere heb je er vaak nood aan je eigen handelen beter te begrijpen. Je doet een aantal dingen spontaan, zonder dat je weet wat aan de basis ligt.

Schema's en executieve functies Over inhoud en vorm
482

Bij de opbouw en toepassing van kenschema's spelen executieve functies een betekenisvolle rol. Hoe executieve functies inschakelen ten gunste van kenschema's en hun ontwikkeling ?

Inleven 491

In botsing komen met je omgeving, gebeurt niet zomaar, er wordt heel wat geactiveerd. Door uit te gaan van hoe deze activering ontstaat, kan het risico op verdere botsingen verminderd.

Insluiten tegenover uitsluiten 499

Denk je zo ruim dat je van bij de aanvang aan iedereen denkt, of sluit je door je denken sommigen uit. Inclusie tegenover exclusie ?

Intelligentie als ver-stand-ig 505

Intelligentie verwijst naar de kwaliteit van informatieverwerkingsprocessen die te maken hebben met wat, hoe en wanneer.

Serve & return interactie kind en ouder 517

Heen en weer interactie tussen kind en ouder is essentieel voor de vroege hersenontwikkeling. Het legt, zo gunstig, een stevige basis voor de verdere ken- en emotionele ontwikkeling van kind en jongere.

Interactieschema's jongerenthema 526

Vind je van jezelf dat je tof bent ? Hoe doe je dat tof zijn ? Of vind je jezelf cool en hoe ga je in zijn werk ? Ben je een vriend ? Wil je in zijn en erbij horen ? Hoe ?

Hoe aan wat in je interactie werken ? jongerenthema 535

Als er aan je communicatie of interactie iets schort, heb je als jongere snel het idee sociaal niet erg vaardig te zijn. Meestal volstaat aan één of enkele stappen van je communicatie of interactie te werken.

Ouderlijke intuïtie 546

Als ouder kan je soms iets aanvoelen en voorvoelen. Op wat is dit gebaseerd en wat is het nut ervan ?

Invloedsbesef 559

Een kind beseft niet steeds welke invloeden anderen en het zelf heeft. Meer bewustzijn bijbrengen biedt het kind meer mogelijkheden.

Invloed van wat in je geactiveerd is als ouder 567

Wat gemakkelijk en doorgaans actief is in je als ouder is van invloed op de aard en wijze van je opvoeden en indirect op het kind en zijn ontwikkeling.

Invloed van kindbeelden 579

Welk beeld je hebt van je kind en zijn toekomst, bepaalt erg je manier waarop je met je kind omgaat.

Contextinvulling 585

Waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe is iets zo voor je, of ben jijzelf zo, en doe je zo ?

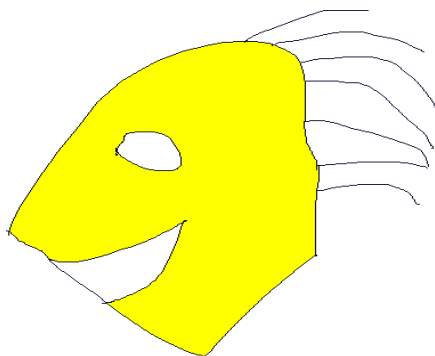
Ja- of nee-houding 622

Een ja-houding gaat uit van je kind en wat het nodig heeft voor zijn ontwikkeling. Een nee-houding gaat uit van jezelf en van hoe aan jezelf tegemoet komen.

Jezelf als toegang tot de ander 631

Iets wat jezelf niet hebt of niet vertrouwd mee bent, kan je moeilijk delen en doorgeven.

Kwaliteit en goed-gevoel



Als ouder vind je het belangrijk dat je kind kwaliteit en een goed-gevoel in zijn leven zal weten te ervaren.

Hoe je kind helpen zich hiervan met meer kans te weten verzekeren ?

'Kwaliteit en goed-gevoel als waar het om draait'

Het belang van kwaliteit en goed-gevoel

Kwaliteit in je leven ervaren en een goed-gevoel weten vinden en behouden, worden steeds belangrijker in iemands leven. Vroeger leek dit door de ongunstige omgevingsomstandigheden veelal uitgesloten. Er waren weinig middelen op een zeer onregelmatige basis, zelf had

men weinig actiemogelijkheden en kansen om iets te bereiken of te vinden. Vandaar mogelijk dat men er zich liever niet mee inliet. Het zou toch vooral tot teleurstelling leiden omdat het niet zomaar bereikbaar was. Vandaag ligt dit heel anders. Middelen zijn uitgebreid aanwezig op een regelmatige en zekere basis. De eigen actiemogelijkheden en kansen zijn structureel aanwezig zodat met meer zekerheid iets kan worden bereikt.

Kwaliteit is iets wat objectiveerbaar is, je kan het waarnemen. Goed-gevoel is iets wat subjectiveerbaar is, je kan het aanvoelen en ervaren. Kwaliteit kan je van buitenaf merken, ook anderen. Goed-gevoel ervaar je van binnenuit, anderen kunnen er enkel de expressie en eventueel de gevolgen van merken. Je vrolijkheid en je inschikkelijkheid bij een goed-gevoel, bijvoorbeeld.

Op welke manier komen tot kwaliteit en goed-gevoel

Omdat het belangrijk geworden is in iemands leven en omdat we het actief kunnen en durven nastreven kan de vraag gesteld waaruit een kwaliteits-ervaren en een goed-gevoel ervaren kan worden geput. Hoe kan kwaliteit worden verkregen en een goed-gevoel tot stand worden gebracht. Onderzoek wijst uit dat er in het algemeen twee wijzen kunnen worden opgemerkt.

Kwaliteit of goed-gevoel kan je enerzijds ervaren als iets waarvoor de voorwaarden buitenaf liggen. De omgeving moet je dit bieden of toelaten. De bron situeert zich buiten jezelf. De dingen die je worden geboden houden dan een meerwaarde voor je in en worden als prettig ervaren. De opgave is dan hoe houd ik het bij aangename ervaringen en vermijd of voorkom ik onaangename ervaringen. Of nog, hoe kan ik genoeg en lust vergroten, of zo groot mogelijk maken, en pijn en onlust verminderen, of zo gering mogelijk maken. Het welbevinden dat je hier uit put wordt hedonisch genoemd. Het focust op geluk en goed-gevoel en wordt gedefinieerd in termen van genoeg weten beleven en pijn weten vermijden. Welke schema's worden in me geactiveerd door de context waarin ik vertoef en leef, die me kwaliteit en een goed-gevoel bieden ? En welke schema's, die me geen kwaliteit en een slecht-gevoel bieden, worden in me niet geactiveerd, onder meer ook door mijn invloed en keuzes ? Kwaliteit en goed-gevoel worden hier geboden in het zijn, bijvoorkeur een ontspannen zijn. Het middel is hoe kan ik iets 'ont-spannen' zodat kwaliteit en goed-gevoel worden gegarandeerd. Via verminderen van de draaglast kom je er. Het draait hier om blijheid, goed gevoel, pret en het aangename. Hier ben je meer input- of opnemend gericht, meer gericht op het vlak van waarnemen en voelen. Kwaliteit en goed-gevoel vormen hier het beginpunt, het is er al of niet. Keuzes, verandering en weg van iets als oriëntatie zullen hier gemakkelijker te voorschijn komen. De verkregen kwaliteit en het bezorgd

goed-gevoel zullen momentaan zijn en vooral op korte termijn een zekerheid inhouden. De afhankelijkheid van de omstandigheden en anderen zullen evenwel tegelijk het risico van instabiliteit meebrengen. Het maakt je meer kwetsbaar, omdat je minder zelf in handen hebt. Je reactie hierop is je eigen gevoel zo negatief, ontvluchten en zo ook jezelf, en je meer afstemmen op de omgeving en de mensen rondom je heen die voor een goed gevoel moeten instaan. Hierdoor neemt evenwel je afhankelijkheid nog toe.

Kwaliteit of goed-gevoel kan je anderzijds ervaren als iets waarvoor de voorwaarden in je liggen. Jezelf moet je dit bieden of je moet dit voor jezelf bewerkstelligen. De bron situeert zich in jezelf. Je inzet levert een meerwaarde op als resultaat en door dit lukken en je objectief bereiken, ontstaat er een goed gevoel. De opgave is dan hoe blijf ik meester over dingen via inzet zodat ik dingen die ik wil bereik en dingen die ik niet wil kan ontwijken of voorkomen. Het welbevinden dat je hier uit put wordt eudaimonisch genoemd. Het focust op betekenis vinden en zelfrealisatie en definieert goed-gevoel in termen van de mate waarin iemand ten volle weet te functioneren. Welke schema's weet ik door mijn handelen en mijn inzet zelf te activeren en welke schema's weet ik door mijn handelen en mijn inzet niet te activeren of te de-activeren? Kwaliteit en goed-gevoel worden hier gevonden door actief te zijn, in de regel via inspanning van jezelf. Het middel is hoe kan ik via 'in- spanning' iets bereiken

en bewerkstelligen. Via vermeerderen van de draagkracht kom je er. Dit kan onder meer door een positief zelfbeeld, door werken aan positieve relaties, door persoonlijke groei, door autonomie en door meer beheersing en controle via competentie over dingen in je omgeving. Het draait hier om actief geëngageerd zijn in het leven en het beste maken van je aanleg en je mogelijkheden. Hier ben je meer output- of (re)actief gericht, meer op het vlak van handelen en denken. Kwaliteit en goed-gevoel gelden hier als eindpunt, ze worden al of niet bereikt. Op weg zijn naar en vasthoudend zijn als oriëntatie, zullen hier meer uitgesproken aan de orde zijn. De tot stand gebrachte kwaliteit en het gecreëerde goed-gevoel zullen meer duurzaam en iets zijn op een langere termijn. De eigen activiteit en het eigen aandeel zullen garant staan voor stabiliteit. Het maakt je minder kwetsbaar, omdat je meer zelf in handen hebt. Door meer uit te gaan van de realiteit en jezelf en wat zich erin als doel, mogelijkheid en opdracht aanbiedt en doordat je minder rekent op de omgeving en mensen om je heen, neemt je afhankelijkheid af.

In werkelijkheid zal het samengaan van beide je het meest kwaliteit of een goed-gevoel doen ervaren. Als de omgeving op je inspeelt en met je rekening houdt en als je zelf actief iets weet te bereiken of te vermijden, zullen de meest optimale voorwaarden vervuld zijn om kwaliteit en goed-gevoel in je leven momenteel en op termijn te ervaren. Heel wat eigen actief zijn zal er op gericht zijn

de voorwaarden te creëren, zodat de omgeving je kwaliteit en goed-gevoel kan en wil bieden. Ideaal is dan dat de situatie waarin je een inspanning levert en de inspanningen zelf op zich, als kwaliteitsvol en prettig kunnen ervaren worden en dat ook het vooropgezet doel en het bereikte resultaat als kwaliteitsvol en prettig kunnen worden ervaren.

Kwaliteit en goed-gevoel in de opvoeding

Ouders hechten in de opvoeding steeds meer belang aan kwaliteit en goed-gevoel voor hun kinderen. Ze willen dit voor hun kind bewerkstelligen en bewaken. Onprettige situaties en gebeurtenissen willen ze zoveel mogelijk voor hun kind vermijden en prettige situaties en gebeurtenissen willen ze hun kind zoveel mogelijk aanbieden. Tegelijk willen ze hun kind helpen of steunen bij zijn activiteiten, zodat het zoveel mogelijk kans zou hebben te slagen, zodat een winnervaren mogelijk zou worden.

Tegelijk willen ze hun kind zelf oriënteren en het vaardigheid bijbrengen om zoveel mogelijk kwaliteit en goed-gevoel te vinden in de omgeving en om zelf de nodige inspanningen te leveren om kwaliteit en goed gevoel te weten bewerkstelligen.

Alhoewel niemand het wenst, kunnen toch ook momenten in iemands leven ontmoet waarop geen kwaliteit

aanwezig is en een slecht gevoel wordt ervaren. Of momenten ontmoet waarin een niet lukken wordt ervaren. Deze momenten kunnen ook zinvol zijn voor het kind. Het kind leert dan met deze realiteit rekening te houden en er mee om te gaan. Er enigszins aan te wennen zodat de minervaring minder hard aankomt en minder als negatief wordt ervaren. Het kind kan er ook uit leren hoe actief in de toekomst herhaling te vermijden.

Sommige kinderen hebben het geluk in een groep opgenomen te worden zodat relationele kwaliteit wordt ontmoet en relationeel welbevinden wordt ervaren. Voor andere kinderen is dit niet zo vanzelfsprekend. Willen ze erbij horen en meetellen dan kan dit voor hen veel inspanning vragen. Het kan hen wel het voordeel bieden te ervaren dat ze hun plaats door blijvende inspanning weten te bereiken. Voor nog andere kinderen is er de onprettige ervaring relationeel geïsoleerd te zijn en te merken dat ook inspanningen om hier verandering in te brengen, niet helemaal of helemaal niet lukken. Vaak trekken ze zich terug in gevoelloosheid en apathie, om zo aan het gemis aan kwaliteit en goed gevoel ervaren zoveel mogelijk te ontsnappen.

Wordt geen kwaliteit en goed-gevoel gevonden door toedoen van de omgeving of door eigen inbreng, dan dringt zich verandering op. De tijd ligt achter ons dat iemand voor langere tijd zonder kwaliteit te ontmoeten

door het leven gaat. Of dat iemand met een slecht-gevoel hierin geen verandering wenst.

Die verandering kan bewerkstelligd door iets in de omgeving te wijzigen. Die verandering kan ook bewerkstelligd door iets in zichzelf te veranderen. Wellicht moet uitgekeken niet naar iets meer of minder van hetzelfde, maar moet gezocht naar iets meer of minder van iets anders en moet dit worden verkend.

Door zich bewust te worden en als kind bewust te leren worden van de kwaliteit en goed-gevoel in zijn leven, kan iemand ook bewust worden en als kind bewust leren worden van het gemis aan kwaliteit en goed-gevoel. Van hieruit kunnen dan keuzes gemaakt die meer kwaliteit en goed-gevoel moeten mogelijk maken.

Garantie vinden voor kwaliteit en goed-gevoel

Zo kan nagegaan wat allemaal geactiveerd is en wat eventueel zou kunnen geactiveerd worden. Is genoeg bij aanwezige kwaliteit gewekt en wordt lust ervaren bij wat wordt ontmoet in de omgeving ? Of is eerder ongenoegen gewekt omwille van het gemis aan kwaliteit en wordt onlust ervaren bij wat de omgeving doet of nalaat ? Kan er voldoening worden geput uit de persoonlijke inzet en het eigen handelen dat iemand actief in zich maakte ? Kan er tevredenheid zijn dat persoonlijke weerstand werd overwonnen en inactief gemaakt, zodat

voortgang kan geboekt ? Door te kijken wat op een bepaald ogenblik actief en inactief is of wordt gemaakt, kunnen keuzes gemaakt die kwaliteit en goed-gevoel zoveel mogelijk moeten garanderen. Zo kan het hedonisch genoeg- en lustschema open staan, voortdurend op zoek naar registreren van wat aan kwaliteit en goed-gevoel worden geboden door de omgeving. Is dit hedonisch welbevinden niet voldoende gegarandeerd, bijvoorbeeld, omdat er weinig situaties en mensen uit de omgeving zijn die iemand bevestigen, dan kan dit een blijvende zorg worden. Het schema op zoek naar kwaliteit en goed-gevoel van buitenaf, is dan erg actief. Het risico bestaat dan dat dit het schema op zoek naar eigen inbreng, afzwakt. Dit omdat te veel op de omgeving wordt gerekend, die evenwel te weinig te bieden heeft. Zo kan iemand gemakkelijk vastlopen. Totdat de afwezigheid van kwaliteit en het slecht-gevoel ervaren, iemand in crisis brengt. Crisis die een ommezwaai kan toelaten om zelf van richting te veranderen en geen genoegdoening vanuit de omgeving te verwachten. Maar door eigen activiteit voldoening te bewerkstelligen. Het schema op zoek naar eigen inbreng wordt dan geactiveerd. Kan ik, bijvoorbeeld, negatieve ervaringen en ermee samenhangende gedachten opvangen, of kan ik mijn hoofd tijdig leegmaken of de focus verleggen ?

Door op basis van de aanwezige gunstige of ongunstige realiteit zelf te kiezen wat allemaal in zichzelf bij voorkeur aan te zetten en wat liever uit, kan voor zichzelf

meer garantie gevonden voor actuele en blijvende kwaliteit en een goed-gevoel. Kan ik me laten drijven op de omgeving en daar op focussen, of is het beter te vertrouwen op mezelf en ten volle functioneel te zijn en daar op te focussen? Staat ontvangen en wat me wordt geboden aan, of heb ik geven en wat kan ik bieden aangeboden? Of beide, en wat waarvoor? Eén iets staat vast: in iemands leven en in de opvoeding staan kwaliteit en goed-gevoel steeds meer aan en willen we kwaliteitsgemis en slecht-gevoel steeds meer de-activeren. Het is steeds meer een issue in het leven en bijgevolg ook in de opvoeding. Het moet steeds meer garantie bieden weg te raken van wat we niet willen en steeds meer toe te gaan naar wat we wel willen. Een optie die ons steeds verder uit de probleem- en risicosfeer moet brengen. Lukt het niet met de hulp van anderen, dan kunnen we zelf ook hier veel voor doen. Dit een kind bijbrengen, kan het meer weerbaar maken in het vinden van kwaliteit en goed-gevoel in zijn leven.

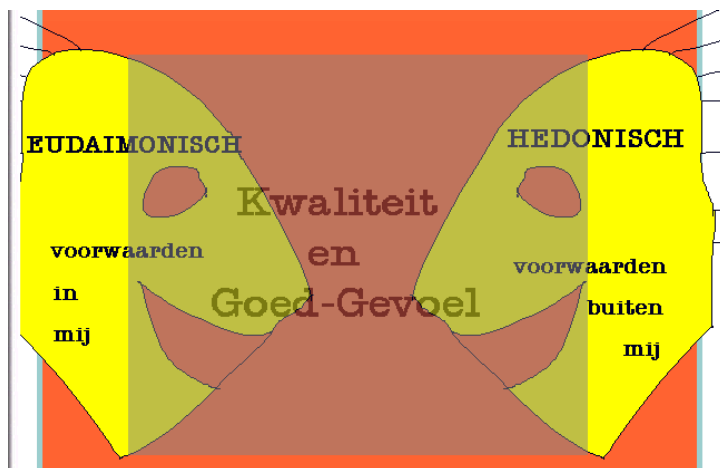
Dit alles zonder mezelf als kind te overvragen, of me te afhankelijk te maken van anderen. Vandaag spelen sociale media een belangrijke rol in hoe anderen zich ervaren en hoe jezelf te ervaren. Soms ontstaat gemakkelijk en eenzijdig de indruk dat anderen alleen kwaliteit en een goed gevoel in hun leven ervaren en dit de norm voor jezelf wordt. Recent onderzoek wijst uit dat deze druk van anderen om gelukkig te zijn, het risico op een depressieve(re) reactie bij je vermeerdert. Alle redenen

om in je anderschema en in je zelschema een gematigdheid aan de dag te leggen met plaats voor geluk, maar ook voor als het even tegen zit.

Recent onderzoek wijst uit dat net het altijd en overal intentioneel streven naar geluk tot ongelukkig zijn kan leiden. Mogelijk omdat er een zich minder vrij voelen is, doordat veel tijd gaat naar het zoeken van geluk en er onvoldoende tijd is om stil te staan bij wat er nu is.

Toegepast

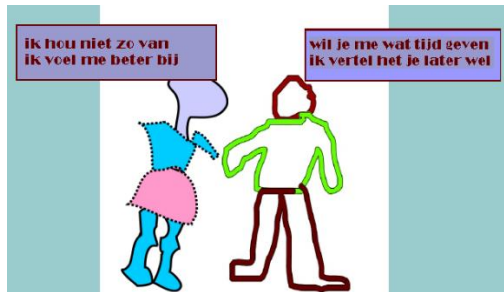
Plaats de hedonische en eudaimonische elementen zo dat ze voor jezelf of je kind weergeven waar je je bron van kwaliteit en goed-gevoel plaatst.



Meer lezen :

Ryff, C., A theoretical model of well-being. *In Philosophical Transactions: Biological Sciences, a journal of the Royal Society of London.*

Grensgedvoel



Als jongere krijg je er zeker mee te maken. Met grenzen.

Waar leg ik mijn grens ?

JONGERENTHEMA

Als jongere krijg je er zeker mee te maken. Met grenzen.

Als jongere wil je vaak graag grenzen verleggen. Voor jezelf en de buitenwereld laten zien wat je allemaal aan kan. Dat je het kan. Alleen. Wat je allemaal durft. Hoe groot je bent. Hoe zelfstandig.

Als jongere krijg je te maken met hoe ver je je eigen grenzen verlegt. Je grenzen soms overschrijdt. Hoe ver je ook mogelijk de grenzen van je vrienden onder druk zet of overschrijdt. De vraag is dan waar je je grenzen legt.

In je groeien en veranderen let je er in de eerste plaats niet op of anderen wat je zegt of doet wel prettig vinden.

Je let er ook niet in de eerste plaats op of je dit zelf wel prettig vindt.

Pas uit de reacties van de omgeving ontdek je langzaam dat ze liever wat anders verkiezen. Pas uit de weerslag op jezelf ontdek je langzaam dat je liever iets anders had gewild.

Dit in het oog krijgen van hoe de omgeving reageert, en in het oog krijgen van je eigen mogelijke tegenzin en weerstand vragen tijd. Soms veel tijd.

Uiteindelijk kom je uit bij wat de omgeving mag en wat jezelf moogt. Wat de omgeving prefereert en wat jezelf.

Zo ontstaat een grensgevoel : aanvoelen wat iemand uit je omgeving afremt omdat het hem minder zint, wat jezelf afremt omdat het je minder zint. Aanvoelen met wat je omgeving last heeft, en met wat jezelf. Mogelijk zelfs overlast.

Soms kan je een grens zien, soms kan je horen van de ander waar de grens ligt, soms kan je het aanvoelen. Wat ieder een prettig gevoel geeft, wat ieder zint, waar ieder de voorkeur aan geeft, wat geen last veroorzaakt, wat geen risico inhoudt om slachtoffer te worden, wat zich niet tegen je keert, wat ook achteraf nog prettig aanvoelt, wat later geen keerzijde heeft, wat je later kan herdoen.



Soms laat je na een grens aan te geven, tijdig aan te geven. Je wil immers zelf zo graag grenzen verleggen of over de grens heen op verkenning gaan. Een grens aangeven klinkt mogelijk ook zo flauw, of houdt het risico in dat je minder positief overkomt en zelfs er minder of niet meer bijhoort.

Toch merk je vaak als jongere hoe graag je het ook uitstelt, je toch ergens een grens zult moeten aangeven. Dit is zo je merkt dat je anders geweld wordt aangedaan of met misbruik te maken zou krijgen.

Zo ook kan je merken dat je sowieso grenzen stelt in wat je over jezelf vertelt en wat je van jezelf laat zien in wat je doet. Hoe opener grenzen zijn, hoe belangrijker ie-

mand meestal voor je is. Er is een groter wederzijds vertrouwen en grotere betrokkenheid die elk ten goede komt. Hoe geringer het vertrouwen en minder de betrokkenheid, is hoe minder open de grenzen zullen zijn.

Het openstellen van de grenzen zal afhangen van een ervaren vertrouwen en betrokkenheid. Het ervaren van respect voor de nog aanwezige grenzen zal je dan vaak als aanwijzer kunnen gebruiken voor de aard van je relatie met elkaar. Jijzelf kan dan grenzen openen naargelang de ander je voldoende veiligheid biedt en je garanties geeft je vertrouwen niet te schenden.

Grenzen aangeven als vragen om (h)erkenning. Als jongere ervaar je je gemakkelijk in een vervelende volwassene rol (ouder, opvoeder, gezagsdrager, ...) zo je grenzen moet aangeven en trekken. Je wil helemaal niet zo zijn of zo reageren als die volwassenen, of er mee geassocieerd worden. Het feit van grenzen aan te geven wordt dan vaak verward met de manier waarop sommige volwassenen dit doen : betuttelend, dwingend, kleinerend, misprijzend, inperkend, belerend, beoordelelend en moraliserend.

Het kan ook anders. Zo kan je precies en duidelijk de moeilijkheid voor jezelf in ik-termen aangeven, het gevoel aangeven dat bij je hier rond bestaat, de reden en het gevolg voor je hierbij aangeven en precies voor jezelf

verwoorden welke andere mogelijkheden er zijn en kunnen, welk gevoel dit zou opleveren, en de reden en het resultaat hierbij voor je. Zo kan je wellicht een begrijpende en meewerkende kant bij de ander aanspreken. Zo mik je niet zozeer op de ander, maar kan je gericht voor jezelf precies aangeven wat hier en nu wel kan en wat niet.

Als jongere geef je vaak op een heel indirecte wijze aan waar je grens ligt. Geef je vaak op een heel gemaskeerde wijze aan wanneer je grens wordt overschreden. Weinig enthousiasme, geen antwoord, zwijgen, moe zijn, zich ziek voelen, met iets lachen, uit de buurt blijven, wegblijven, iets vergeten zijn, enzomeer. Dit zijn vaak signalen van iemands grens. Ze geven aan dat je iemands grens hebt overschreden. Dit leren aanvoelen dat ontwijken en afstand winnen op een heel indirecte en verborgen wijze iets wil duidelijk maken, draagt bij tot je grensgevoel. Het indirecte en verborgene is bedoeld om gezichtsverlies voor je te vermijden en om zichzelf gezichtsverlies te besparen. 'Was dit gisteren? Ik was er zo graag bij geweest!' Het is vaak een heel subtiele taal. Soms wordt zelfs niets uitgesproken, maar kan je het uit iemands expressie afleiden, soms laat men het je gewoon voelen. Uit de reactie van de ander kan je dan afleiden dat het hem of haar niet zint, ook al doet die schijnbaar mee.

Soms worden je aangegeven grenzen niet (h)erkend. Er wordt dan druk en dwang op je uitgeoefend. Zo kan je nog moeilijk ontkomen. Soms word je heel persoonlijk aangepakt, soms wordt gedreigd je uit te sluiten. Dit is een moeilijke situatie die je beter kan vermijden of ongedaan maken. Belangrijk hierbij is het probleem niet bij jezelf te leggen. Jij wordt in je recht bedreigd en in het nauw gedreven. In werkelijkheid is het een teken van een probleem bij de ander(en) en een signaal van een ongezonde situatie. Op minder gespannen momenten kan je best trachten dit onder ogen te zien, of dit uitzondering en uitzonderlijk is. Uiteindelijk verdien je beter. Duidelijk maken met rust gelaten te willen worden en dat de ander zich met zichzelf wil inlaten kunnen een tijdelijke oplossing bieden. Aangeven dat je voor dít niet wil meedoen, dat je hiermee de ander niet wil kwetsen en dat je voor een ander voorstel wel aanspreekbaar bent. Zo mogelijk kan je zelf een tegenvoorstel doen. Vind je geen gehoor, zoek dan steun bij anderen.

Meestal zijn het prettige dingen die vragen om grenzen. Dingen in de sfeer van ontspanning. Dingen in de sfeer van samen. Van onprettige dingen zie je zelf tijdig af. Wat spanning inhoudt of inspanning vraagt stelt zelf zijn grenzen. Waar je alleen voorstaat remt gemakkelijk af. Omdat iets zo leuk is, trekt het je aan. Soms iets te veel en te vaak.

De opdracht is van het prettig te houden voor elk, ook voor jezelf. Dit vraagt dan om grenzen zodat het prettig kan zijn en blijven. Zo je zelf je grens kiest, kan de pret niet op. Anders bestaat het risico dat het niet meer of niet langer prettig is of wordt. Het is te veel, te gewoon, niet meer omkeerbaar. Gewoon niet prettig meer, zeker niet nadien. Het is dan prettiger voor jezelf grenzen te stellen om grenzen te kunnen verleggen.

Grenshanterend en -respecterend handelen



Waar liggen mijn grenzen als jongere ?

Hoe maak ik dit anderen duidelijk ?

JONGERENTHEMA

Je grenzen

Grenzen zijn er te vinden in de realiteit, op fysiek vlak, in je beleven, in je interactie, in je presteren, in je plannen en verwachtingen, in je ideeën en overtuigingen. In je uitgaan naar de buitenwereld hanteer je grenzen : hoe kom ik op welk vlak met wat tegenover wie of wat naar buiten, hoe kom ik niet op welk vlak met wat tegenover wie of wat naar buiten. Ook in hoe de buitenwereld met je omgaat kunnen er grenzen onderscheiden worden : hoe komt de buitenwereld op welk vlak met wat naar je toe, hoe komt de buitenwereld niet op welk vlak met wat naar je toe.

Het is goed om weten dat jij het zelf bent die je grens bepaalt en deze kan aangeven. Belangrijk is dat hierbij jezelf, noch - indien te voorkomen - de ander, geweld wordt aangedaan. Of dat je niet verplicht wordt of je verplicht voelt tot je niet houden aan je grenzen vanuit de vrees voor zekere schade of benadeling bij behoud. Het kunnen beschermen van eigen privacy en het kunnen behouden van de nodige afstand en een zekere geslotenheid, zijn hierbij nodig en moeten gegarandeerd kunnen worden.

Dit betekent niet dat grenzen niet kunnen verlegd of overschreden worden bij voldoende garanties op geen geweld of geen misbruik. Hierdoor kunnen nieuwe kansen geboden worden en uitdagingen aangegaan worden die elk ten goede komen op korte en lange termijn.

Hoe opener grenzen zijn, hoe belangrijker de ander meestal is voor ons. Er is een groter wederzijds vertrouwen en grotere betrokkenheid die elk ten goede komt. Hoe geringer het vertrouwen en minder de betrokkenheid, is hoe minder open de grenzen zullen zijn. Het openstellen van de grenzen zal gepaard dienen te gaan met een parallel groeiend vertrouwen en betrokkenheid, waarbij beide elkaar wederzijds kunnen aanzwengelen. Het ervaren van respect voor de nog aanwezige grenzen kan dan als aanwijzer gebruikt worden voor de aard van

het engagement. Grenzen worden zelf vrijwillig afgebroken of overkomen, waarbij de ander de nodige garanties hiertoe biedt.

Enkele voorbeelden :

Waar ligt mijn grens in wat ik zeg ?

wat je hoe aan iemand vertelt zal veel zeggen over je verhouding tegenover elkaar :

wat je voor jezelf onderkent zal verschillen van wat je voor je beste vriend(in)(en) verwoordt.

wat je tegen je naaste familie (ouders, partner) vertelt zal verschillen van wat je tegen je kennissen (buren, makkers) vertelt.

wat je tegen bekenden vertelt zal verschillen van wat je tegen vreemden vertelt.

Waar ligt mijn grens in wat ik doe ?

wat je hoe voor en tegenover iemand doet zal veel zeggen over je verhouding tegenover elkaar :

wat je hoe voor en tegenover jezelf doet zal verschillen van wat je hoe voor en tegenover je beste vriend(in)(en) doet.

wat je hoe voor en tegenover je naaste familie (ouders, partner) doet zal verschillen van wat je hoe voor en tegenover je kennissen (buren, makkers) doet.

wat je hoe voor en tegenover bekenden doet zal verschillen van wat je hoe voor en tegenover vreemden doet.

omgekeerd ook :

Waar ligt je grens voor wat iemand je zegt ?

wat en hoe iemand je iets vertelt zal veel zeggen over je verhouding tegenover elkaar :

wat iemand voor zich onderkent zal verschillen van wat die voor je als beste vriend(in)(en) verwoordt.

wat iemand tegen je als naaste familie (ouders, partner) vertelt zal verschillen van wat die je tegen als kennis (buren, makkers) vertelt.

wat iemand tegen je als bekende vertelt zal verschillen van wat die tegen je als vreemde vertelt.

Waar ligt je grens voor wat iemand voor en tegenover je doet ?

wat iemand hoe voor en tegenover je doet zal veel zeggen over je verhouding tegenover elkaar :

wat iemand hoe voor en tegenover zichzelf doet zal verschillen van wat hoe iemand voor en tegenover je als beste vriend(in) doet. wat iemand hoe voor en tegenover je als naaste familie (ouders, partner) doet zal verschillen van wat hoe iemand voor en tegenover je als kennis (buren, makkers) doet.

wat iemand hoe voor en tegenover je als bekende doet zal verschillen van wat hoe iemand voor en tegenover je als vreemde doet.

Zo grenzen worden overschreden roept dit onmiddellijk spanningen op. Deze spanningen kunnen een duidelijk signaal zijn dat grenzen worden overschreden. Jijzelf of de ander voelt zich minder veilig, minder vertrouwd, minder zeker, minder gerust voor wat er gebeurt. Dit is zeker zo zo je helemaal niet wil dat deze grenzen worden overschreden. In dit geval kan de spanning erg oplopen omdat de gevoelens van veiligheid, vertrouwen, zekerheid, gerustheid dan erg of helemaal op de helling komen te staan. Het kan voor jezelf een teken zijn tijdig te reageren of voor de ander een teken van in te binden. In elk geval een teken om er erg aandacht aan te schenken, of om tot praten te komen.

Jongeren en grenzen

Ook voor jongeren geldt dat hoe intiemer en persoonlijker de kring en hoe meer leefgericht eerder dan taakgericht de interactie, hoe meer er in de regel openheid zal zijn en hoe meer samendoen of samenleven er zal zijn met respect voor ieders onderkende persoonlijke grenzen en eigenheid.

Aanvankelijk helpen ouders hun kind met het aangeven van zijn grenzen, nadien speelt de jongere er zelf een meer actieve rol in.

Toch kunnen jongeren ervaren zich gemakkelijk in een vervelende volwassene rol (ouder, opvoeder, gezagsdrager, ...) zo ze grenzen moeten aangeven en trekken. Ze willen helemaal niet zo zijn of zo reageren als die volwassenen, of er mee geassocieerd worden. Het feit van grenzen aan te geven wordt dan vaak verward met de manier waarop sommige volwassenen dit doen : betuttelend, dwingend, kleinerend, misprijzend, inperkend, belerend, beoordelend en moraliserend. Het kan ook anders.

Zo je precies en duidelijk de moeilijkheid voor jezelf in ik-terminen aangeeft, het gevoel aangeeft dat bij je hier rond bestaat, de reden en het gevolg voor je hierbij aangeeft en precies voor jezelf verwoordt welke andere mogelijkheden er zijn en kunnen, welk gevoel dit zou opleveren, de reden en het resultaat hierbij voor je, kan wellicht een begrijpende en meewerkende kant bij de ander angesproken worden. Zo mik je niet zozeer op de ander of op je relatie met de ander, maar kan je gericht voor jezelf precies aangeven wat hier en nu wel kan en wat niet. Zo kan je aangeven dat wat de ander zegt of doet 'er over is' of 'er ver voor je over' en kan je aangeven dat dit zou ophouden of zich niet zou herhalen.

Voor al jongeren van wie hun grens werd overschreden, kunnen het nadien moeilijk hebben hun grens te onderkennen. Ze kunnen geleerd hebben signalen van discom-

fort te negeren, of ze kunnen uiterst snel discomfort ervaren. Een volwassene die ze in vertrouwen kunnen nemen kan hen wellicht dan helpen om vragen over hun grenzen en het passend er van zijn te beantwoorden.

Soms laten jongeren toe dat hun grenzen worden overschreden om te ontsnappen aan negatieve gevoelens en om positieve gevoelens te verwerven of te behouden. Negatieve gevoelens die jongeren willen vermijden of overkomen zijn schaamte- en schuldgevoelens, gevoelens van zwakte, onzekerheid en kinderachtigheid, gevoelens van uitsluiting en kritiek. Gevoelens die vooral worden geïnduceerd door anderen. Positieve gevoelens die jongeren willen verwerven of behouden zijn gevoelens van vriendschap en waardering, van sterkte, zekerheid en volwassenheid, van erbij horen en respect. Gevoelens waarvoor ze vaak afhankelijk zijn van anderen die hen dit willen bieden.

Jongeren komen soms in relaties terecht op vriendschappelijk of liefdesvlak waarin ze op zoek zijn naar positieve gevoelens en trachten weg te blijven van negatieve gevoelens. Dit is volledig normaal, toch kan dit net voor moeilijkheden zorgen. Deze relaties kunnen soms drukkend worden in die zin dat wanneer ze als jongere niet volgend zijn en zich niet schikken naar de verwachtingen van de ander deze hen negatieve gevoelens bezorgt en hen positieve gevoelens ontzegt. Om dit ongegaan te maken zijn ze dan evenwel verplicht de ander

zijn zin te geven en hun grenzen veelal te negeren en te overschrijden. Zo ontstaat er een dilemma wil de jongere zijn grenzen respecteren dan meet de ander hem of haar een slecht gevoel aan. Wil de jongere ontsnappen aan dit slecht gevoel en een goed gevoel verwerven, dan moet hij of zij de eigen grenzen schenden. Ofwel vindt de jongere een goed gevoel in zichzelf, maar wordt dit door de ander weggenomen, ofwel vindt de jongere een goed gevoel bij anderen, maar wordt dit niet onderschreven door zijn eigen gevoel. Vandaar dat jongeren soms kiezen voor het ontlopen of geen rekening houden met eigen gevoelens. De gevoelens die anderen hen dan bezorgen en waarop ze minder invloed hebben, nemen dan het voortouw. Dit proces waarbij één iemand met de gevoelens van een ander iemand speelt om over die persoon controle te verwerven, wordt 'grooming' genaamd.

Laten merken wat je graag hebt en wat je bevestigt

Voor jezelf als jongere onderkennen wat je graag hebt en wat niet, waar je je goed bij voelt en waarmee je je niet goed voelt, wie je graag tegenover je hebt en wie niet, hoe je bij voorkeur iets hebt en hoe niet, wanneer je je op je gemak voelt en wanneer niet, waar je graag naartoe wilt en waar niet. En dit in je contact en interactie voldoende en vragend-uitnodigend laten merken, zodat er op kan ingespeeld worden.

wat ik graag heb is

wat ik niet graag heb is ...

waar ik me goed bij voel is ...

waar ik me niet goed bij voel is ...

wie ik graag tegenover mij heb is ...

wie ik niet graag tegenover mij heb is ...

wanneer ik me veilig en op mijn gemak voel is

wanneer ik me niet veilig en niet op mijn gemak voel is ...

hoe ik bij voorkeur iets heb is ...

hoe ik bij voorkeur iets niet heb is ...

waar ik naartoe wil is ...

waar ik niet naartoe wil is ...

Elk van deze vragen kunnen gesteld worden in verschillende situaties, bij verschillende gebeurtenissen en bij verschillende activiteiten.

een voorbeeld :

bij vrienden heb ik graag ...

... wat, waar, wie, wanneer, hoe, waarheen ...

op een feestje heb ik graag ...

... wat, waar, wie, wanneer, hoe, waarheen ...

bij open en persoonlijk praten heb ik graag ...

... wat, waar, wie, wanneer, hoe, waarheen ...

Zo kom je er achter wat voor je in contact met anderen geldt, maar ook wat en hoe voor je iets bij voorkeur is. Wat waardevol en richtinggevend voor je overkomt en wat jezelf in je eigen handelen naar de ander toe zelf wilt opnemen.

tof zijn van de ander is

....

....

tof zijn doet de ander zo

....

....

Dit is meteen ook richtinggevend voor mezelf. Of omgekeerd, wat richtinggevend is voor mezelf, wend ik meteen ook aan als verkieslijk voor de ander. Wat de ander bevestigt, bevestigt ook mezelf als ik het aanwend. Wat mij bevestigt, bevestigt meteen ook de ander. Wat de ander helpt en steunt, helpt en steunt ook mezelf en omgekeerd.

Jongeren vinden het vaak moeilijk te zeggen of te vragen wat ze willen of verkiesen en wat ze niet willen of verwerpen. Sommigen vinden dat je zoiets niet kunt of ze durven het niet en nemen een afwachtende houding aan. Alsof wat je wil er vanzelf zal komen als je geduldig wacht. Niemand kan evenwel gissen wat er in je omgaat, tenzij je het uitdrukt. Zo woorden in wat je laat horen voor je niet kunnen, kan je het alsnog laten zien via je blik en houding, of kan je het laten merken en voelen door wat je doet of juist niet doet en bij middel van de hulp van iets of iemand.

Grenzen verleggen



Verloopt de omgang met je kind minder vlot ?

Dan kan grenzen verleggen een hulpmiddel zijn.

Als ouder heb je soms de indruk dat de grenzen die je hanteert in de omgang met je kind niet optimaal zijn. Je vindt dat je kind zich niet aan de opgelegde grenzen houdt en te veel van je claimt.

Of je vindt dat de grenzen die het kind naar je hanteert in zijn omgang niet optimaal zijn. Je kind sluit zich, bijvoorbeeld, erg af en houdt een te grote afstand tot je.

Als je ervaart dat het in de omgang met je kind niet vlot verloopt, kan je trachten grenzen te verleggen. Je kan dan uitproberen hoe dit grenzen verleggen zou kunnen helpen in de omgang met je kind. Het biedt mogelijk een hulpmiddel om een en ander in je omgang in beweging

te brengen zodat je uit een mogelijke impasse geraakt waarin je was terecht gekomen.

Bij ervaren moeilijkheden hebben we gemakkelijk de neiging iets aan de aanwezige grenzen te veranderen. Het is dan de vraag of we grenzen op de goede manier en in de juiste richting verleggen. Soms hebben we de indruk dat dit inderdaad niet het geval is en dat het hooguit kan helpen om schade en zich mogelijk slachtoffer voelen in te dijken.

Als ouder heb je gemakkelijk bij ervaren moeilijkheden en spanningen de neiging grenzen strakker te maken, de speelruimte te verminderen. Tegelijk vermindert je luisterbereidheid. Je tracht je eigen terrein uit te breiden en wil je kind een en ander opleggen, zonder nog veel rekening te houden met je kind. Tegelijk verplaats je de focus naar je kind. Je wil bij je kind iets bereiken en van je kind iets bekomen. Het gaat niet zozeer of niet langer om jezelf. Jezelf bent niet aan de orde, of niet echt van tel. Het gaat om je kind en de verhouding van het kind tot jezelf.

Als je dit proces overloopt worden grenzen verstrakt, tegelijkertijd wordt het kind meer teruggedrongen op zichzelf, binnen zijn eigen grenzen en verplaats je je eigen grenzen van jezelf naar je kind toe en dringt het terrein van je kind binnen, terwijl jij jezelf en je eigen grenzen verwaarloost.

Lukt deze aanpak niet, dan ben je soms geneigd ontgoocheld alles op zijn beloop te laten, door mee te gaan met je kind of door je kind te ontvluchten. De grenzen vallen dan weg. Je kind kan het terrein innemen. Je stelt zelf geen grenzen meer, ook niet voor jezelf.

Alles loopt door elkaar of van elkaar weg. Er is dan een kluwen of een tekort aan samenhang.

Zo grenzen verstrakken of grenzen loslaten weinig of geen resultaat oplevert, kan je trachten anders met grenzen om te gaan. Je kan dan kiezen voor soepelheid, duidelijkheid en tegelijkertijd ruimere grenzen als alternatief.

Soms ben je gevoelsmatig geraakt door wat je kind al of niet doet. Je bent opgewonden, boos, angstig of ontgoocheld. Je wil dan de grenzen van je kind inperken. Zo wil je niets horen van wat er bij je kind leeft, hoe je kind iets ervaart, wat het voelt en waarheen het wil. Integendeel wil jij je grenzen uitbreiden. Je geeft onmiddellijk je ervaren, je gevoel en waar jij heen wil weer en tracht je kind hiermee te bewerken. Door evenwel voldoende ruimte te behouden voor wat er bij je kind omgaat, hoe het over iets voelt en wat het behoeft, kan je wellicht gericht op je kind inspelen. Er bestaat ook meer kans dat je je kind meekrijgt omdat je laat merken respect te hebben voor wat er in hem of haar omgaat en je hiermee wil rekening houden zo mogelijk. Je respecteert op deze

wijze de grenzen van je kind en laat dit aan je kind merken. Je biedt optimale ruimte aan je kind, zonder je eigen grenzen te verloochenen. Je doet het kind niet zijn grenzen afsluiten om zich te beschermen, maar laat openheid toe.

Samen met aandacht en respect voor de grenzen van je kind, kan je ook aandacht en respect besteden aan je eigen grenzen. Wat ervaar je zelf, wat voel je zelf, waar heb je zelf behoefte aan. Hier kan je aandacht aan besteden en meteen ook zorg. Je hoeft niet volledig opgeslorpt te worden door het kind en zijn gedrag. Je kan ook ruimte geven aan jezelf en misschien nog iets meer zo meer optimaal. Je verloochent jezelf niet en gaat ook niet voorbij je eigen gekozen grenzen, ook al zou je kind hiertoe aanleiding geven. Je tracht op een soepele manier de optimale ruimte voor je kind af te stemmen op je optimale ruimte. Zo tracht je duidelijkheid te scheppen met optimale ruimte voor elk.

Aanvankelijk hadden we het erg moeilijk met Laurien steeds aan alles te moeten herinneren. Dat ze dit niet mocht, het zo niet mocht. Dat ze dit moest, dit zo moest. We hadden gewoon nog weinig tijd voor onszelf. Steeds liep er iets fout, of dreigde er iets fout te lopen. Zo snel mogelijk en tijdig dan maar weer aan iets herinneren kon maken dat je het net nog kon redden. Je had gewoon geen tijd om te luisteren waarom ze iets spontaan niet deed, of wat ze in de plaats wou, of waarom iets moeilijk

voor haar was. Steeds moest je ze weer opnieuw attent maken op iets en ze tijdig bijsturen. Vanuit zichzelf nam ze geen initiatief, dacht ze aan niets. Ze wachtte gewoon af tot we iets zegden of reageerden. Het was alsof zij verwachtte dat wij wel alles in het oog zouden houden en er haar tijdig aan zouden herinneren. We hanteerden dan ook zeer strikte grenzen. Gaf je enige vrijheid dan ging ze zover tot je haar tegenhield.

Stilaan ontdekten we dat we Laurien zelf zo veel als voor haar mogelijk was konden inschakelen. Dit om aandacht te schenken aan grenzen en hiermee rekening te houden. Wanneer ze iets wou doen, vroegen we haar hoe ze het wou aanpakken. Vervolgens gaven we aan wat voor ons kon en wat niet. Vervolgens vroegen we haar hoe ze hiermee rekening zou kunnen houden. Hoe ze er zelf ook mee voor zou kunnen zorgen het niet te vergeten wanneer de situatie zich voordeed. We vermeden haar te overstelpen met wat kon en niet en hoe iets kon en hoe niet. We gaven Laurien signalen mee dat we erop vertrouwden dat ze mee aandacht aan iets zou besteden. Dat we ook enige tijd voor onszelf behoefden en dat er grenzen waren aan het steeds volledig voor haar beschikbaar staan.

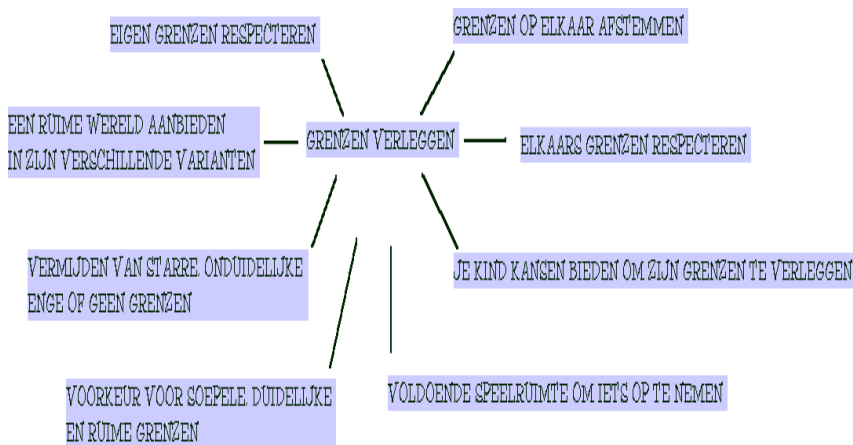
Als ze fietste moest ze er zelf ook op letten dat ze niet viel, nergens tegenaan reed en zich aan regels hield. Als ze met haar speelgoed speelde leek ze nergens op te letten : niet dat iets viel, niet dat iets zoek raakte en niet voor wat je iets kon gebruiken en voor wat niet. Stilaan

leerden we haar ook hoe ze zelf meer aandacht en zorg kon besteden aan wat hoe kon en wat hoe niet.

Veel in de ontwikkeling van je kind heeft te maken met grenzen verleggen. Door te spelen leert het kind van alles. Wordt het onder meer motorisch vaardiger en weet het in zijn lichaamsbewegingen de grenzen te verleggen : krachtiger, sneller, preciezer, gericht, meer gedoseerd, enzomeer. Door te luisteren en te praten leert het kind hoe de wereld in elkaar zit. De wereld wordt continu ruimer en meer vertrouwd. Ook ontdekt het stapsgewijze hoe steeds beter op deze omgeving in te spelen. Het verruimt zijn mogelijkheden en verlegt aansluitend zijn objectieven.

Als ouder dit proces van grensverlegging weten begeleiden is een belangrijke opdracht. Het komt er op aan de passende kansen en begeleiding te bieden voor de zone van naaste ontwikkeling. Het komt er ook op aan het kind telkens stapsgewijze te leren hoe iets zelf te doen en op te nemen. Als ouder kan je er voor kiezen een voldoende ruime wereld aan te bieden in zijn verschillende varianten. Ouders zijn soms bang hun kind enige speelruimte te geven omdat dit kansen bieden ook steeds enige risico met zich kan meebrengen. Soms willen ze zelf duidelijk de leiding en verantwoordelijkheid nemen en blijven nemen. Dit ontzegt dan hun kind de nodige gelegenheden en ingesteldheid om zich als ontwikkelend iemand te gedragen.

Het aandurven van ervaringsgericht zijn grenzen te verleggen vergt een dosis sterkte en durf. Deze kracht kan je kind in zichzelf vinden, vanuit zijn ontwikkelend zelfvertrouwen. Je kan ook van buitenaf ondersteunen door je steun en begeleiding.



Als ouder kan je soms de neiging hebben je reactie uit te stellen. Je hebt er geen zin in, of wil je stemming niet be-derven. Je durft het niet goed aan, om de sfeer te niet verstoren en de relatie met je kind niet te verslechteren, vooral zo deze al niet zo goed is. Je schrikt terug voor de reactie van je kind, dat geneigd is door te zetten tot je op- of toegeeft.

Als ouder kan je dan de neiging hebben eerst alles te tolereren en zo het echt niet meer kan opgewonden en onverdraagzaam te reageren. Je respecteert dan weinig de aanwezige grenzen. Eerst negeer je ze, later overschrijdt je ze. Waar eerst alles kon, of althans die indruk gaf. Kan nadien niets meer, of althans die indruk geef je. Soms kom je hier, omdat je worstelt met je eigen gevoelens, hier weer helemaal op terug. Het was niet zo bedoeld, maar ik had het even moeilijk, Op deze wisselende opstelling, waarin grenzen heen en weer schuiven, kan het kind soms verward reageren. Eerst gaat het mee met de grenzeloosheid, later begrijpt het niets van de extreme begrenzing.

Het geniet dan de voorkeur eenzelfde grens door de tijd heen te hanteren, ook al kost het je enige moeite, en belast het enigszins tijdelijk de verhouding met je kind. Je vermijdt dat situaties gaan escaleren : met enerzijds het uit de hand lopen van wat je kind doet en anderzijds met je overreactie bij hoe je het tracht in te dijken. Voor je kind de grens verleggen naar waar je ze ook voor jezelf wil en tijdig en duidelijk hieraan herinneren.

Sommige ouders willen alles regelen en in de hand houden. Ze hanteren hierbij heel strikte grenzen die het kind geen enkele bewegings- en speelruimte geven, maar tegelijk geen of onvoldoende denk- en ontwikkelingsruimte toelaten. Het kind botst veelvuldig tegen de op-

gelegde grenzen aan en krijgt bovendien te weinig kansen om zelfstandig met grenzen te leren omgaan en zichzelf grenzen op te leggen. Als ouder kan het belangrijk zijn het kind zelf grenzen te laten ontwaren en zichzelf toe te laten zich ertoe te bewegen met deze grenzen rekening te houden. Dit kan door het kind op grenzen aan te spreken, eerder dan ze zomaar op te leggen.

Als Laurien in bed lag wilden we echt wel dat ze zou zwijgen. Telkens opnieuw stelden we vast dat ze in haarzelf luidop bleef praten. Als we hierop toezagen, merkten we dat ze stiller en nu stiekem bleef praten.

Pas later ontdekten we dat we het beter aan haarzelf overlieten of ze wou praten of niet. Dat verminderde de druk. Ook stelden we haar voor de keuze : dat ze zelf kon kiezen om te praten, maar ook om niet te praten. Als ze koos om toch te praten, vroegen we haar om dit zo stil mogelijk te doen. Enige tijd later merkten we dat ze vaak niet nog een tijdje praatte en zo wel het inderdaad zo stil mogelijk deed, zoals we haar hadden gevraagd.

EVEN SCHUIVEN MET GRENZEN :

1. Welke grens zonder merkelyk resultaat plaats je gewoonlijk waar ?
2. Welke grens met meer kans op resultaat zou je waar willen plaatsen ?



Wegen of grenzen ?



Is grenzen aangeven en bewaken voldoende ?

Moeten geen wegen getoond ?

Grenzeloos

Wie over opvoeding spreekt, denkt gemakkelijk aan grenzen. Een kind is vaak grenzeloos. Grenzeloos in wat het wil, in wat het voelt, in wat het doet. Als ouder vind je dan dat die rol jou toekomt van grenzen aan te geven. Of als je die rol niet wil spelen, brengt je kind je er vroeg of laat toe grenzen te stellen. Dit gaat te ver, vind je. Er wordt geen rekening met je gehouden. Hier voel je je niet goed bij. Het kind negeert op zulk moment gewoon je gezag. Het kind vraagt er gewoon om om grenzen te stellen.

Voortdurend grenzen verleggen

Er wordt hierbij impliciet vanuit gegaan dat het kind er voortdurend op uit is zijn grenzen te verleggen. Het wil

alles leren kennen. Het wil ook alles leren kunnen. Het kind test voortdurend uit hoe ver het kan gaan. De omgeving zal het dan moeten begrenzen.

Dit zou ook gaan over wie het voor het zeggen heeft. Het kind zou voortdurend trachten het meer over te nemen. Als ouder zou je het kind hierin moeten inperken, zoniet zou je aan gezag verliezen en misschien wel helemaal je gezag.

Grenzen, regels en duidelijkheid

Samen met grenzen, wordt gebruik gemaakt van regels en het scheppen van duidelijkheid. De grenzen worden getrokken in de feitelijke realiteit. Het kind mag niet aan de planten en dieren komen. De regels worden geformuleerd om de sociale realiteit aan te geven. Je wil dat het kind planten en dieren met rust laat. Duidelijkheid wordt gecreëerd voor de mentale realiteit. Het kind moet wanneer het iets wil doen zich afremmen met het gewekte verbodsbeeld voor planten en dieren voor ogen.

Voordelen en beperkingen

Grenzen, regels en duidelijkheid bieden een aantal voordelen. Tegelijk kan vastgesteld dat nogal wat ouders hier non-chalant mee omgaan. Soms uit onaanblijfszaamheid, soms ook omdat ze er niet helemaal in geloven, of omdat ze het best moeilijk vinden voor henzelf.

Het vraagt veel van hen, ook van het kind. Zij moeten het kind stoppen, dat net het tegengestelde wil. De confrontatie schrikt hen af.

Bovendien lijken veel grenzen en regels nogal ongenueanceerd. Het is zwart-wit. Tot daar, verder niet. Onder geen beding, om geen enkele reden. Geen uitzonderingen, geen kansen gevend. Zo niet wakker je het kind aan door te gaan.

Waar het om gaat

Je zou kunnen stellen dat het er niet zozeer om gaat of een kind een plant aanraakt of met een dier speelt. Het gaat er in de eerste plaats om dat de plant, het dier of het kind niet op een of andere manier schade of nadeel zouden oplopen. En dat je het kind nog niet in staat ziet met zekerheid deze schade te vermijden.

Het zou minder een probleem vormen moest het kind op een manier met planten en dieren kunnen omgaan zonder enig risico. Ook niet wanneer het kind zou kunnen leren hoe hiermee om te gaan en dit op een veilige manier.

Wegen als leren omgaan met

De aandacht zou dan gaan naar hoe met iets om te gaan en het accent zou dan komen liggen hoe het kind dit op

een veilige manier te leren. Zo dat het kind meer in staat is met nieuwe situaties om te gaan en te leren omgaan. De nadruk zou dan liggen op het aangeven of leren ontdekken van wegen, het aanreiken van methoden hiervoor en het aanwenden van deze wegen.

Niet : 'Blijf van die hamster af.' Maar : 'Zo kan je je hamster aaien.' Niet : 'Als je je hamster pakt, dan doe je het pijn.' Maar : 'Je hamster geeft zelf wel aan wat het leuk vindt als het je pakt. Schrikt het, of uit het pijngeluiden, dan vraagt het duidelijk om een andere meer zachte aanpak. Probeer maar hoe het je lukt.' Niet : 'Je weet toch duidelijk dat oppakken niet mag.' Maar : 'Kan je zelf letten op de signalen die je hamster geeft of het wat je doet leuk vindt of niet ?'

Aandacht verlegd binnen grenzen

In deze benadering wordt de focus voor het kind meer verlegd naar het centrum. Het kind wordt geholpen te functioneren binnen de grenzen. Wat en hoe iets te veranderen zodat het kan. Zo kan het kind meer met eigen tevredenheid te maken krijgen, dan wanneer het met eigen teleurstelling zou worden geconfronteerd.

Ook voor jezelf als ouder komt het te draaien om wat je wel wil, of wat wel voor je kan. Zo krijg je meer kans op tevreden zijn, dan dat je met je teleurstelling wordt geconfronteerd wanneer je kind een grens overschrijdt. Als

ouder kan je ook meer je tevredenheid uiten, zodat je kind in zijn zijn en doen bevestigd wordt.

Kind betrokken en aangesproken

Het kind wordt niet buiten spel gezet, maar wordt optimaal betrokken en aangesproken. Van reeds aanwezige kennis, kunnen en toepassen wordt optimaal gebruik gemaakt bij hoe iets kan. Van de aanwezige competentie bij het kind wordt ook gebruik gemaakt om zijn kennen, kunnen en toepassen uit te breiden.

Het kind verwerft zo stapsgewijs met optimale inschakeling van zichzelf wat de dingen voor hem of haar zijn, hoe het er mee om kan gaan en in welke situaties het dit kan toepassen. Het kind leert planten en dieren kennen als kwetsbaar, waarmee het voorzichtig moet omgaan, wanneer het ze wil pakken.

In het andere geval blijft de kennis bij de volwassenen die weet hebben van de kwetsbaarheid van levende objecten, en daarvoor naar kinderen toe als grens hanteren er niet aan te komen en ze met rust te laten.

Kinderen inclusief

Uiteraard kunnen sommige situaties op zich zeer kindonvriendelijk zijn. Volwassenen kunnen dan oordelen dat hier geen plaats is voor kinderen, op geen enkele manier.

Volwassenen kunnen ook rekening houden met het gegeven dat kinderen nu eenmaal deel uitmaken van de omgeving en dit in vrij grote mate.

Ze kunnen de omgeving dan zo inrichten dat rekening gehouden wordt met deze kindaanwezigheid. Dat kinderen hier niet zonder meer uitgesloten worden, maar op bepaalde manieren hier toch mee kunnen omgaan. En kunnen mee leren omgaan op een veilige manier. Door gebruik van kindvriendelijke materialen, structuren en organisatie kan al een heel eind op weg gegaan worden.

Zo behoren kinderen inclusief tot de omgeving en wordt met hun participatie op een inclusieve wijze rekening gehouden. Zo worden wegen beschikbaar gesteld om kennis te maken, kunnen te verwerven en ze te leren toe passen.

Aangeboden beelden en context

Door het te beschouwen als een volwassenenaangelegenheid wordt een kind weinig zelf geactiveerd. Het is hiertoe nog niet in staat. Beneden een bepaalde leeftijd moet hiermee nog niet begonnen worden. Het impliciete beeld van het kind dat bij deze begrenzing doorklinkt is dit van het kind dat die externe begrenzing en controle nodig heeft. Het toont weinig respect voor het kind en zijn zich ontwikkelende mogelijkheden. Het kind

voelt zich zo niet aangesproken als partner om mee zorg te dragen en in te staan voor hoe wat kan, en dit te leren. Het kind ervaart hierbij ook weinig hulp en steun.

Bovendien wordt zo een context aangeboden waarin een groot aantal dingen niet kunnen. Vooral in groepen worden heel nauwe grenzen gehanteerd voor wat kan, uit vrees anders de leiding en greep te verliezen. Weinig kan spontaan, voor veel is toestemming nodig, binnen precies bepaalde grenzen.

Toegang en inspelen

Als argument pro grenzen wordt vaak gebruikt dat het veiligheid biedt voor het kind en dat het kind zo met beperkingen leert omgaan. De vraag kan gesteld of de ontwikkeling van het kind niet meer vraagt dan veiligheid en of de focus in het eerste plaats niet moet liggen op leren met mogelijkheden om te gaan. Niet van hoe ontzeggen we het kind toegang, maar hoe kunnen we het helpen toegang te vinden.

Hoe kunnen we inspelen op zijn verkennings- en ondernemingsdrang om realiteiten op een genuanceerde wijze te leren kennen en er mee te leren omgaan. Hoe kunnen we zijn drang om in het centrum te staan en zich dingen toe te eigenen temperen niet door een omgeving aan te bieden waarin alles afgesloten is, maar door een

omgeving aan te bieden waarin alles open is. Hoe kunnen we zijn drang om het voor het zeggen te hebben kanaliseren niet door het kind af te zwakken maar door het te versterken en als betrokken en verantwoordelijk in te schakelen voor wat het in groeiende mate aanweet, aan kan, aandoet.

Afwegen

In concrete situaties zal telkens dienen afgewogen te worden of je als ouder de voorkeur geeft aan wegen of aan grenzen.

Niet steeds zullen wegen en alternatieven bedacht en gevonden kunnen worden, of zijn ze mogelijk of wenselijk.

In andere gevallen evenwel kunnen ze perspectieven op ontwikkeling voor het kind bieden en kunnen ze het kind helpen op een bevredigende wijze met situaties om te gaan.

Tenslotte zal in bepaalde gevallen een combinatie van wegen en grenzen te verkiezen zijn. Tot hier kan zo, dit of zo kan niet. Zo kan op een genuanceerde en pragmatische wijze met grenzen omgegaan en kan je het kind leren dit te doen.

Groepen : uitkijken voor



Groepen zijn heel waardevol.

Waar op letten om hun waarde te behouden.

Groepen hebben meerdere kanten

Naar groepen wordt per definitie positief gekeken. Groepen worden als waardevol beschouwd. Als individueel iemand kan je veel aan groepen hebben. Als individueel persoon word je dan ook gestimuleerd om deel te nemen aan groepen en er als waardig groepslid in te weten functioneren.

Eerder zelden wordt stilgestaan bij de negatieve facetten van groepen. Bij de schaduwzijde van groepen. Als kind kan je evenwel deze negatieve kanten van groepen ervaren hebben. Bijvoorbeeld, omdat je niet werd aanvaard. Als ouder ben je intuïtief ook beducht voor de negatieve

invloed van de groep op je kind. Bijvoorbeeld, je kind die zich door een ongunstige vriendengroep laat meeslepen. In dit onderdeel wordt gekeken naar enkele negatieve kanten van groepen die zeker niet gewenst of gekozen worden, maar waar men als kind of als ouder mee geconfronteerd kan worden. Zicht hierop krijgen, kan maken meer weerbaar te zijn, en de negatieve facetten zo mogelijk weten te voorkomen of weten te ontwijken.

In het algemeen kan gesteld worden dat groepen een verzwakkend of versterkend effect hebben op het gedrag van groepsleden en indirect op de groepsleden zelf. Dit effect kan positief zijn of negatief zijn, het kan gunstig of ongunstig zijn naargelang de beoordeling die eraan wordt gegeven.

Door hun invloed verwerven groepen een zekere zeggingskracht of macht over hun leden en ontstaat er bij de leden een zekere afhankelijkheid. Zo zijn de begrippen als groepsdruk en groepsafhankelijkheid gekend.

De groep en zijn schaduwkanten

De aanwezigheid van anderen kan een ***sociaal faciliterend effect*** hebben. Dit wil zeggen dat je in de aanwezigheid van anderen meer en beter presteert. Dit is zo voor iets wat je goed beheerst. Sta je voor een moeilijker opdracht, dan treedt ***sociale interferentie of inhibitie*** op in

de aanwezigheid van anderen, waardoor je minder presteert.

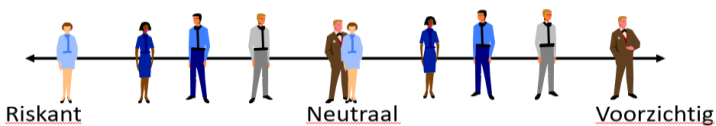
Is de prestatie weinig of niet zichtbaar binnen de groep dan is er een tendens om minder inspanning te doen voor een groepsdoel. Dit wordt **social loafing** genoemd. Het neemt toe wanneer er geen individuele beoordeling of beloning is van de inzet. Social loafing neemt evenwel af bij individuele erkenning, bij persoonlijke vriendschap binnenin de groep en zo voor iets uitdagends, belangrijks, aansprekends of betrokken te staan. Afname van social loafing bleek ook als de groep belangrijk is voor haar leden of als het individueel gevoel afwezig is te worden gebruikt.

De mate van social loafing blijkt beïnvloed te worden door sociale aanwezigheid, anonimiteit, groeps grootte en de mate van groepscohesie. Zo zou de groep voor meer veiligheid zorgen zodat take-it-easy gedrag meer mogelijk wordt. De groep laat ook meer toe de eigen inbreng te verbergen, waardoor er minder druk is om te presteren. Anderzijds kan de aanwezigheid van anderen voor meer controle zorgen, waardoor er meer neiging is tot inzet. Het kan ook dat de inzet van anderen model voor iemand staat. Hoe groter de groep hoe minder iemand evenwel als model kan fungeren. Is niet duidelijk wie wat doet, dan kan de druk en inzet afnemen omwille van de grotere onzichtbaarheid of anonimiteit. Hoe ge-

ringer de sociale cohesie tenslotte hoe geringer de verbondenheid om samen te werken aan eenzelfde doel op een uniforme wijze.

Groepsleden hebben de neiging hun eigen initiële opstelling te versterken in de groep. Zo kunnen groepsbeslissingen meer risico of juist meer voorzichtigheid inhouden dan de gemiddelde beslissing van de groepsleden. Dit wordt **groeps polarisatie** genoemd. Het is de tendens van groepsbeslissingen om meer extreem te zijn dan deze van de groepsleden. Het versterkt eerder aanwezige tendensen. Meer concreet blijkt dat wanneer de verschillende meningen gelijk verdeeld zijn er vaak een compromis wordt gesloten. Blijkt de meerderheid een andere mening te hebben, dan zullen vooral de leden van die meerderheid een steeds extremer standpunt innemen.

Groeps polarisatie als tendens naar meer extreme posities na groepsdiscussie



Reeds lang gekend via het werk van Redl en Wineman is het groepsdynamisch proces van **groepsverhitting**. Het wordt gekenmerkt door steun, aansporing of uitdaging

van groepsleden onderling zodat een versterking optreedt van het aanwezig groepsgebeuren en -handelen. Hierbij treedt er via interactie, zoals modelstaan, een opwinding op bij de groepsleden. Eens aanwezig is rust en orde nog moeilijk terug te vinden.

Groepsleden kunnen tot een **groepsdenken** komen als een geheel van gedeelde illusies die door elk wordt aanvaard zonder dat er verschil van mening is. De tendensen tot cohesie en overeenstemming worden belangrijker dan de realiteit en haar weergave. Dit doet zich voor in erg samenhangende groepen die erg selectief informatie verzamelen en er aandacht aan besteden. Slechts enkele alternatieven worden overwogen en een goedgekeurde oplossing wordt niet langer bevraagd. Groepsdenken kan tegen gegaan worden door aandacht aan dit fenomeen te besteden binnen de groep, door een neutrale opstelling, door oog en aandacht voor wat afwijkt, door een groepsvreemde positie in te nemen.

Globaal genomen neigen **groepsbeslissingen** matig van kwaliteit te zijn. Als voornaamste redenen hiervoor gelden een matige communicatie tussen de groepsleden, zoals niet nauwkeurig luisteren en zich niet goed weten uitdrukken, dominerend gedrag, zoals het voor het zeggen willen hebben en niet op zijn waarde schatten van anderen, passief gedrag, zoals geen actieve inbreng doen en niet participeren, niet terzake blijven, zoals uitweiden en afwijken van het onderwerp, onderbrekingen,

zoals elkaar afbreken en onder elkaar praten, emotionele reacties, zoals irritaties en tekort aan onderlinge waardering, geringe leiding, zoals tekort aan gezag en ordening, uitstel, zoals in details blijven vasthangen en dingen voor zich uitschuiven, en de reeds vermelde polarisatie, zoals elkaars opstelling versterken en meer extreme beslissingen nemen. Matige groepsbeslissingen kunnen tegengegaan worden door ieders gedachten en inbreng te valoriseren, zoals door een afwisseling van individuele en groepsmomenten.

Uit nieuw Europees onderzoek blijkt dat groepsleden minder bewijs nodig zullen hebben om tot iets te concluderen, dit tegenover wie niet tot een groep behoort. Groepsleden doen dit op een lager niveau van objectieve zekerheid. Ze komen hierdoor sneller tot onjuiste overtuigingen over de realiteit. Dit kan mee de snelle opinievorming helpen begrijpen bij het gebruik van sociale media waarbij kan gesproken van virtuele groepen.

Groepen bieden een relatieve vrijheid. Bij te sterke afwijking van iemand ontstaat gemakkelijk **groepsdruk** om een gedrag conform de groep te vertonen. Hierbij treedt gemakkelijk een tendens tot uniformiteit op. Dit kan ten koste gaan van de integriteit van groepsleden. Groepen kunnen rekening houden met de diversiteit van hun leden en groepen kunnen als norm diversiteit hanteren.

Groepen zijn vaak functioneel, zo heb je de schoolgroep of de werkgroep. Zo heb je ook de sportgroep of ontspanningsgroep. Maar ook heb je de leefgroep of de vriendengroep. Op die manier verschillen groepen van elkaar in de mate van intensiviteit en duur van de contacten en in de mate dat je elkaar kent via omgang en communicatie. Vooral functionele en nieuwe groepen zijn beperkt in intensiteit en duur en in kennis van elkaar. Zo treedt gemakkelijk *groepseenzijdigheid* op. Je kent iemand enkel op een bepaalde manier en voor zover je dingen ervaarde of vernam. Groepsleden doen hierbij vaak ook zelf moeite om zich op een bepaalde manier te laten kennen, zoals zelfzeker en sterk en doen tegelijk moeite om zich niet op een bepaalde manier te laten kennen, zoals emotioneel en zwak. Bang als ze zijn telkens opnieuw op een bepaalde negatieve manier te worden waargenomen met ongunstig effect van dien. Anderen kennen één of enkele facetten of kanten van hen, terwijl ze er meerdere bezitten. Dit geeft gemakkelijk aanleiding tot onveiligheid, afstand, onbegrip en spanning. Om dit te overbruggen is het belangrijk dat groepsleden voldoende veiligheid, nabijheid, begrip en ruimte ervaren. Hoe meer facetten iemand toont, hoe meer iemand zich laat kennen, hoe beter, juister, vollediger en evenwichtiger iemand kan gekend, zodat communicatie en omgang kunnen verbeteren. Groepsleden spelen vaak op veilig door zich af te sluiten, maar hoe meer onveiligheid ze aandurven, hoe meer veiligheid kan ontstaan door verbondenheid. De ik-jij tegenstelling kan

dan worden tot een wij-verbondenheid. Ik dacht alleen zo te zijn tegenover wij delen dezelfde ervaringen en kenmerken, zo blijkt.

Door wat groepen bieden en kunnen betekenen ontstaat mogelijk **groepsafhankelijkheid**. Als individu kan je dan niet meer zomaar zonder de groep. Als individu word je niet zomaar de ruimte gegeven los te functioneren van de groep. Als individu reken je dan op de groep, als groep reken je dan op het individu. Groepsleden kunnen vermijden te afhankelijk te worden van de groep, groepen kunnen vermijden te veel op hun leden te rekenen. Volgende zelfstandigheid en autonomie kunnen hierbij nagestreefd worden.

Iedereen wil er in een groep graag bij horen. Voor velen lukt dit gemakkelijk. Voor een aantal verloopt dit moeilijker. Bijvoorbeeld, omdat je niet helemaal samenvalt met de groep. Je bent enigszins anders, je voelt of denkt anders, je doet of reageert anders. Een groep stelt meestal voorwaarden, of heeft bepaalde verwachtingen voor wie er wil bij horen. Wijk je enigszins af en pas je niet voldoende, dan kan de groep zich tegen je of je handelen keren. Ze zal dan mogelijk signalen geven of druk uitoefenen om te veranderen. Doordat je tegenover een meerderheid staat, ga je individueel niet zoveel invloed hebben of kunnen veranderen. Hier is sprake van **groepskwetsbaarheid** als het gemakkelijk kunnen gekwetst worden in een groep.

In heel wat groepen kan je niet helemaal jezelf zijn, zonder dat je druk ervaart of een reactie uitlokt. Uitkomen voor iets kan je te kijk zetten en aan aanvaarding doen verliezen. Velen kiezen dan ook op veilig te spelen en zich zo snel en veel mogelijk aan te passen. Ze dreigen dan onvoldaan achter te blijven en zichzelf geweld aan te doen en voorbij te lopen. In een groep ben je afhankelijk van anderen en hun goodwill. Ontbreekt deze laatste dan kom je in een heel moeilijke situatie terecht die veel inspanning zal vragen om alsnog aansluiting te vinden.

In groepen is het dan ook belangrijk met deze groeps-kwetsbaarheid rekening te houden. Dit kan door de nodige veiligheid te bieden voor iedereen, te vermijden dat zich subgroepjes vormen om sterker te staan en polarisatie te vermijden. Verder door verschil als gegeven te onderkennen en geen druk voor uniformiteit uit te oefenen. Ook meerderheid niet tegenover minderheid te zetten en deze laatste te willen overstemmen. Tenslotte kunnen ongewenste posities van wie domineert en wie gedomineerd wordt vermeden.

Veel van wat in een groep onverwacht tevoorschijn komt blijkt op een of andere manier te maken te hebben met **groepscomplexiteit**. Het is vaak een moeilijke keuze tussen alleen of samen. Elk van beide heeft zo zijn voordelen. Zo betekent alleen vrijheid en betekent samen hulp

ervaren, bijvoorbeeld. Elk van beide heeft ook zo zijn nadelen. Zo betekent alleen geen hulp ervaren en betekent samen verlies aan vrijheid, bijvoorbeeld. Vaak wordt bij samen alleen aan de voordelen gedacht en zullen nadien pas de nadelen worden ervaren. Hieruit kan dan geleerd voor later. In de opvoeding wordt samen meestal als meer voordelig voorgesteld tegenover alleen. Samen betekent delen of meer en kracht, tegenover alleen als minder en zwakte wordt aangegeven.

Groepsvertraging ontstaat mogelijk door een streven naar een gezamenlijke benadering en aanpak. Een groep vraagt vooreerst om voldoende bewustheid en informatie, vervolgens om inspraak (overleg, discussie bij onenigheid door verschillende belangen, prioriteiten of voorwaarden) en een beslissing (keuze, stemming, ...), om deze tenslotte te communiceren, toe te passen en uit te voeren. Dit alles vraagt tijd en specifieke aandacht om niet te laat te komen (voor reactie, planning, ...). Iets waarvoor steeds risico bestaat door de vele stappen die in een groep dienen gezet. Dit alles vraagt bijgevolg een tijdige start, sensibilisatie en organisatie. Wordt de groep te groot, dan vraagt dit om een overeenkomstige passende organisatie om stilstand te voorkomen.

Uit onderzoek blijkt dat samen niet enkel een optelsom betekent, zoals één plus één gelijk aan twee, maar dat er een belangrijk element bijkomt met name het samen, zodat één plus één plus samen gelijk is aan drie. Dit is

wat in een groep gemakkelijk wordt ervaren, dat er veel overleg en veelvuldige communicatie bij komt kijken, dat er gemakkelijk confrontatie of afstand en verschil tevoorschijn komen. Dat het veel tijd en energie vraagt voor nodige informatie, uitwisseling en afstemming. Dat veel relatief eenvoudige keuzes en beslissingen plots veel complexer blijken omdat keuze en beslissing nu gezamenlijk dienen te gebeuren, waarin iedereen aan bod en tot zijn recht moet kunnen komen. Iets wat dan vaak weer overtuiging of tegemoetkoming vergt. Wordt onvoldoende tijd aan **groepscommunicatie** en -overleg besteed, bijvoorbeeld omwille van tijdsdruk, dan zal dit gemakkelijk uitmonden in een situatie met meer wantrouwen en minder eenheid. Door het niet op dezelfde lijn zitten, zal gemakkelijker bewust of onbewust een naast elkaar werken optreden, of zelfs een elkaar tegenwerken. Het zal dan veel tijd en inspanning vragen om in de groep opnieuw vertrouwen en eenheid te herstellen.

Deze complexiteit doet samen vaak als moeilijk ervaren. Iets wat ouders in de opvoeding of partners in hun relatie meer of minder ervaren. De opgave zal dan zijn met de grotere complexiteit van samen zo om te gaan dat de voordelen van samen worden ervaren en de ervaring van moeilijk(er) kan worden vermeden. Vermijden van te veel complexiteit, kan zo wellicht behulpzaam zijn.

Tenslotte is een zekere **groepsonvrijheid** vaak kenmerkend voor een groep. Een groep betekent vaak een moeten kiezen omdat maar één optie kan toegepast. Een groep betekent vaak ook een afname aan vrijheid omdat met de anderen moet rekening gehouden. In ruil wordt bescherming en steun geboden. Het zich persoonlijk kunnen profileren is iets wat niet alle groepen goed aankunnen.

Schaduwkanten voorkomen

In deze groep :

willen we uitkijken voor :

om volgende redenen :

en willen we hier op volgende wijze tegenin gaan :

om wat te bereiken :

Slachtoffer worden voorkomen

Belangrijk is er als groep op te letten leden niet tot slachtoffer te maken. Als individu kan je naast wat een

groep je kan bieden, ook gemakkelijk slachtoffer worden van een groep. Als individu kan, durf of mag je in de groep niet altijd tegen iets ingaan, of voor iets opkomen. De groep heeft dan te veel overwicht op je. Bovendien wil je jezelf ook niet altijd in de onaangename positie plaatsen van tegen iets in te gaan.

Zorgen dat er voldoende ruimte en kans komt voor het individu, kan een belangrijke opdracht zijn voor de groep om te voorkomen dat iemand slachtoffer wordt.

Ook als groep als geheel is het belangrijk er op te letten niet slachtoffer te worden van zijn functioneren, van in de groep aanwezige processen. Dit kan door voldoende aandacht en zorg te besteden aan mogelijk ongunstige groepsprocessen, zoals groeps polarisatie en -denken en groepsvertraging, en na te gaan hoe ze te kunnen voorkomen. Bijvoorbeeld, zoals door een voldoende openheid en ruimte en door een passende organisatie en begeleiding. Of, bijvoorbeeld, door in een groep er op te letten dat niet iets het verpest, door er tijdig aandacht aan te besteden.

Ook is het belangrijk anderen niet tot slachtoffer te maken van je groep. Groepsvorming impliceert, volgens Schaafsma van de Tilburg University, als vanzelfsprekend samenwerking. Als keerzijde ontstaat hierdoor een groep anderen waarmee je niet samenwerkt en die hier-

van worden uitgesloten. Gevolg is een wij-zij onderscheid, met risico op verdeeldheid en polarisatie. Uit onderzoek blijkt dat reeds een minimale basis voldoende is om gelijkgestemden te bevoordelen. Deze voorkeur kan op basis van uiterlijke kenmerken, maar ook opvattingen en doelen kunnen betekenisvol zijn. Omgang met gelijken gaat meestal vlotter en geeft gemakkelijker een goed gevoel door de (h)erkenning. Verschil houdt sneller een bedreiging in en roept gemakkelijker een negatief gevoel op. Overeenstemming geeft gemakkelijker een veilig gevoel en bevestigt de zin en betekenis die je geeft. Kom je alleen te staan, is er geen samenhang en is er geen gemeenschappelijk verhaal of doel, dan kan je noodgedwongen veiligheid, betekenis en zin zoeken in andere groepen. Door te zoeken naar iets gemeenschappelijks, wat verbindt en afstand of verschil kleiner maakt, is er minder kans op tegenstelling en polarisatie. Een minimale basis hiervoor kan reeds betekenisvol zijn en toenadering bevorderen, zo blijkt.

Recent onderzoek aan de Universiteit van Keulen stelt vast dat we de neiging hebben kenmerken van de eigen groep als positief te beoordelen. Bij ontmoeting met anderen zoeken we naar verschillen, die zo meer opvallen. Ze worden aan de andere groep toegeschreven. Omdat alle eigen kenmerken als positief worden bestempeld, worden de hiervan afwijkende diversere kenmerken niet als positief en dus negatiever waargeno-

men of bestempeld. Dit gebeurt niet zozeer om motivationele redenen, zoals voordeel zoeken, zo bleek. Het is het gevolg van wat eigen is aan waarnemingsprocessen. Het blijkt dus geen bewust intentioneel gebeuren. Veeleer is het een onbewust automatisch gebeuren. Door zich hier van bewust te worden kan vermeden andere groepen negatiever waar te nemen dan de eigen groep en ze niet tot slachtoffer te maken van je spontane waarnemingsprocessen.

Tenslotte kan het belangrijk zijn geen slachtoffer te worden van groepsvorming op het internet, via sociale media. Contact en interactie met gelijkgestemden met wie gemeenschappelijke opvattingen en voorkeuren te delen, is gemakkelijk. Het houdt evenwel het risico in om onjuiste opvattingen en niet wenselijke voorkeuren te versterken en niet te bevragen. Hierbij speelt vaak de macht van het aantal een niet wenselijke rol.

Grootte kader
en leiding
Kleiner of
groter kader ?
Minder of
meer leiding
over ?



Bij ervaren problemen gaat het kader verengen en gaat de leiding tanen.

Kan een groter kader en meer leiding helpen ?

IN MOEILIJKE SITUATIES

Vooral in moeilijke situaties kan vastgesteld dat het kader dat je hanteert, verengt. Dit heeft enerzijds als voordeel en functie dat alle aandacht en concentratie gericht is op de moeilijkheid die zich aandient en men zich verhardt om de moeilijkheid aan te kunnen. Ietwat te vergelijken met een fysieke hinderpaal die men door meer inspanning en meer spierkracht en door minder kwetsbaar te zijn weet te overwinnen.

Anderzijds kleven hier veel nadelen aan : men komt niet los van deze moeilijkheid. Wat leidt tot een zeker tunneldenken en men verliest zijn soepelheid om het ook eens anders, of vanuit een andere gezichtshoek, of om de positieve zijden van een andere oplossing te bekijken. Men sluit zich gemakkelijk af om minder kwetsbaar te worden, maar is hierdoor niet goed meer in staat tot zien, luisteren en denken.

Voorals het probleem niet onmiddellijk oplosbaar is, of als het regelmatig terugkomt, of als het door de opstelling van de ander en zijn weerwerk nog toeneemt, kan men erg gefixeerd geraken op dit probleem. Zo komt men in zijn ervaren terecht als in een tunnel, waarbij er alleen nog het probleem is, dat niet oplosbaar lijkt. Er een zekere afstand tegenover nemen of het probleem op een afstand voor je uit zetten of voor je uit sturen, zodat er een rustpauze komt en ruimte voor zoveel andere dingen daarbuiten, lijken dan steeds moeilijker.

Nochtans ligt in het probleem in perspectief te kunnen zien, de mogelijkheid het te zien als neembare hindernis. Het niet uit te vergroten maar in zijn ware in ruimte en tijd gelimiteerde proportie, dat niet zozeer jou beheerst en de leiding overneemt, maar als jou probeem(pje) dat je misschien een ietwat plagerige of humoristische naam(pje) kan geven. Zo kan jij het gevoel hebben de leiding te behouden of terug te nemen en stap voor stap al zoekend constructief aan de moeilijkheid te werken,

zonder paniek of overweldiging. Zo kunnen ook spanningsgevoelens en mogelijk lichamelijke spanningsklachten (hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, ...) getemperd en verdwijnen.

Het groter kader kan dan alles wat verzachten, zodat op een rustige manier tegen dingen aangekeken kan worden en ze met de hulp van anderen aangepakt kunnen worden. Het kleine kader dat alles onder druk bracht en op een paniekerige wijze tegen dingen aan liet kijken waarbij geen hulp mogelijk bleek, kan dan achterwege gelaten. Gezocht kan worden naar de optimale grootte van het kader, zodat aanwezige problemen niet onwettelijk veraf lijken en je, ook fysiek, niet beroeren, of beklemmend dichtbij schijnen en je, ook fysiek, weinig of niet loslaten.

***Ouders Tina** - Laatst sloeg ze helemaal in paniek. Iemand in de klas had haar uitgelachen en ze had niet weten hoe te reageren. Ze kon het thuis maar niet van zich afzetten. De gedachte alleen al opnieuw met die leerling te worden geconfronteerd bracht haar helemaal van haar stuk. Ze hilde aan een stuk door. We wisten echt niet hoe haar te helpen.*

HULP VAN OMGEVING

Door anderen in de problemen die je niet alleen aankan te betrekken en je gevoelens met anderen te delen,

wordt je kader groter. Die anderen kunnen een luisterend oor bieden en hun meeleven en -zoeken kunnen een groter draagvlak bieden.

Toch kan ook hier vastgesteld worden dat de grootte van het kader van betrokken volwassenen meer of minder behulpzaam kan zijn. Het hanteren van een even klein kader en een ervaren klem te zitten en enkel te kunnen meeleven zonder enige actie te suggereren of zelf iets te kunnen ondernemen, kan de gespannen sfeer van hulpeloosheid helaas versterken. Ook enkel het oog voor het hier en nu probleem kan leiden tot het aanreiken van sneloplossingen die getuigen van gering inzicht in de grootte van de moeilijkheid. Zo ook kan het minimaliseren, ontkrachten, wegwuiven, toedekken en geruiststellen of het dramatiseren en uitvergroten als weinig behulpzaam worden ervaren. Tenslotte kan ook het formuleren van te optimistische of te pessimistische verwachtingen weinig realistisch zijn.

Het kan wellicht meer aangrijpingspunten bieden een ruimer kader te hanteren waarin het probleem wordt geplaatst, met aandacht voor wat is voorafgegaan, voor de context, voor het gevoelsmatig ervaren, voor de aanwezige moeilijkheden en hun functie, voor wat eerst kwam en wat later, of voor hoe het een aan het ander vasthangt, voor wat nog betrokken is, voor een mogelijk aandeel en inbreng van anderen zonder daarom verant-

woordelijk te zijn, met een betrokken maar niet voortdurend en exclusief er mee bezig zijn, zonder alles aan elkaar vast te knopen, met niet te kleine (die ontmoedigend werken) of te grote terugkoppelkringen (die te weinig aanmoedigend werken). Zodat stilaan eilanden van lukken ontstaan van waaruit dan verder kan worden gewerkt.

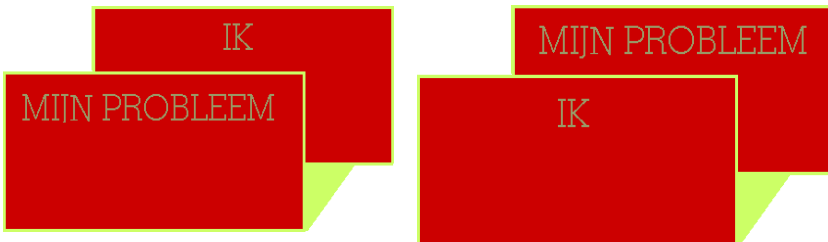
Ook het samen zoeken van een ander kader waarin de ervaren moeilijkheden worden geplaatst kan behulpzaam zijn. Op deze wijze kan het probleem anders bekeken worden zowel door de jongere als door de volwassenen en kan het anders, mogelijk gunstiger en positiever naar voor komen. Zich onwel en onveilig voelen niet als rem, maar als aansporing tot aandacht, voorzichtigheid en hulp zoeken.

***Ouders Tina** - We hebben getracht met haar te praten. Mee te gaan met haar verdriet. Te preciseren wat haar had getroffen en waarmee ze het moeilijk had. Te kijken naar haar angst. Te kijken wat aan haar 'zwakke plek' kon gedaan, maar vooral te kijken wat aan haar weerbaarheid hiertegenover. We prezen haar om wie ze was, mét haar kwetsbaarheid. We merkten op dat, met uitzondering van die ene leerling, niemand ooit opmerkingen over haar had gemaakt. We overliepen met haar het slechtste scenario dat die leerling zou herbeginnen. Hoe ze vanuit meer zelfvertrouwen zou kunnen reageren. Wie haar zou kunnen steunen.*

LEIDING OVER ...

OVER JE PROBLEEM

Het gebruik van een groter of ander kader kan maken dat het probleem niet langer alleen de leiding heeft over je en zelfs mogelijk over je omgeving. Maar dat jijzelf mogelijk samen met de hulp van je omgeving opnieuw de leiding neemt en tracht je probleem samen met anderen op te lossen. Zo moet je je probleem niet langer ondergaan, maar kan je er actief tegenin gaan. Zo hoef je niet langer ongerust of bang te zijn, maar mag je best wat ongeduldig en boos zijn. Of kan je je probleem een grappige naam geven, zo kan je al wat meer ontspannen naar je probleem(pje) kijken en er mee omgaan.

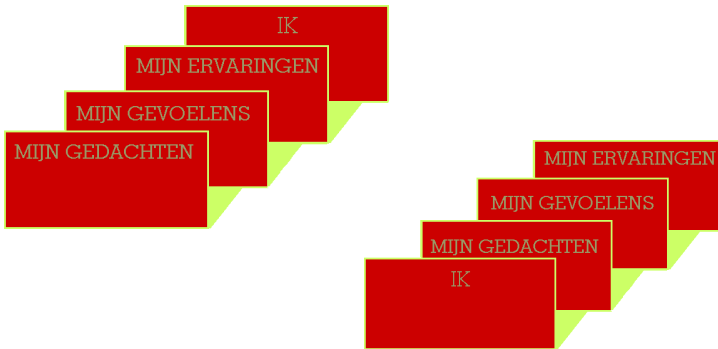


***Tina** - Ik was helemaal overstuur en diep getroffen door wat die leerling zei. Eerst gaf ik haar helemaal gelijk. Ik was vooral bang voor herhaling. Het zou mijn zelfvertrouwen en gedeukt eigenwaardegevoel verder ondermijnen. Ik wou gewoon niet meer naar school. Mijn ouders wisten aanvankelijk ook niet wat aanvangen. Ik had het gevoel dat ook zij erg gekwetst waren. Vooral ingehouden boos*

ook, maar ook erg onzeker. Gaandeweg wisten we ons te herpakken. Ik wou het beetje geloof in mezelf niet laten afbrokkelen. Ik voelde me onheus behandeld en wou mezelf niet nog meer tot slachtoffer maken, door het niet voor me op te nemen. Ik vertrok naar school, zij het met knikkende knieën. Maar gaan zou ik. Met de steun en het geloof van mijn ouders in mijn rug. Ik was meer dan die onheuse opmerking.

OVER JEZELF

Waarnemen, denken en voelen zijn er om je te helpen, niet om je te domineren en vast te houden. Ervaringen, gedachten en gevoelens zijn er om ruimte te creëren en ter oriëntatie, niet om je te ondermijnen en je te tiranniseren. Door voor jezelf je terugkoppelkring breder te maken kan je vermijden dat de terugkoppeling te ontmoedigend gaat werken door te snelle beoordeling of vergelijking, zodat je nog geen verschil of resultaat opmerkt. Door deze terugkoppelkring ook niet te breed te maken kan je vermijden dat ze te weinig aanmoedigend gaat uitwerken doordat het verschil of resultaat te lang op zich laat wachten of minder zichtbaar wordt. Door het meer zelf in de hand te nemen kan je volgen of het de goede richting uitgaat en kan je de voldoening smaken als iets, misschien voor het eerst, aan je eigen verzuchtingen beantwoordt. Zo kom jezelf en niet je probleem meer in het centrum te staan.



Tina - Misschien laat ik me wel te gemakkelijk leiden door wat ik denk wat anderen over mij denken. Laat ik me te veel leiden door mijn verdriet en mijn angsten. Word ik te veel achtervolgd door mijn herinnering aan wat gebeurd is. Misschien moet ikzelf wat meer kiezen aan welk denken ik waarde wil hechten, of er ook geen onderliggende gevoelens zijn die mij steunen, zoals boosheid en opwinding, en of ik niet naar nieuwe situaties moet kijken vanuit wat globaal voorafging en niet vanuit wat net gebeurde. Ik wil een grotere stem in mijn denken, voelen en ervaren. Zonder dingen te ontkennen, maar wel door ze te kunnen plaatsen en te kunnen her-schikken. Ik wil dat ze me helpen en me niet nog meer bang en onzeker maken.

Modelstaan
als opvoeder
De *handelende*
benadering
in de opvoeding



Of je het wil of niet,
als ouder sta je steeds
op één of andere manier model voor je kind.

Hoe hier meer bewust mee omgaan ?

De handelende benadering in de pedagogische relatie bedoelt dat via het eigen handelen als opvoeder, zowel richtinggevend als motiverend, heel wat kan worden aangereikt. Als opvoeder vorm je, al of niet bewust, een belangrijk model voor het kind.

Bij modelstaan is niet zozeer wat je zegt doorslaggevend, wel wat en hoe je iets doet. Is er tegenstelling tussen wat je zegt en wat je doet, dan zal een kind gemakkelijk afgaan op je handelen.

Zeg je, bijvoorbeeld, dat je luistert, terwijl je laat zien dat je geen aandacht geeft, dan zal het kind het snel opgeven om nog door te praten.

Typerend is :

- . Zelf zo handelen zoals je van kind verwacht.*
- . Voordoen van meer complex doelgedrag.*
- . Model staan bij voor kind moeilijk gedrag.*
- . Preventief gericht handelen naar kindgedrag toe.*
- . Waar nodig helpend tussenkomen.*
- . Identificatiemogelijkheden aanbieden.*
- . Vrolijkheid en humor uiten.*
- . Voldoende kalmte, rust en zelfvertrouwen uitstralen.*
- . Gewoonten en gebruiken als vanzelfsprekende gedragsvormen aanreiken.*

Er wordt ingespeeld op het feit dat een kind heel wat imiteert en zich vaak identificeert met anderen. Het eigen functioneren fungeert als model voor het kind.

Vooraf liggen hier kansen voor het spontaan bijbrengen van gewoonten en gebruiken, het 'hoe' van het kindhandelen.

Het modelhandelen als opvoeder vergt dat men spanningen die bij zichzelf bestaan tussen opvattingen en uitvoeringen tracht te onderkennen en bij te sturen.

Aandacht kan gegeven aan het feit dat niet alleen bepaalde gedragsvormen worden overgenomen maar ook bepaalde daarbijhorende attitudes en motieven.

Jongeren hebben alle klanken in zich, aan volwassenen niet hun wanklanken tot expressie en ontwikkeling te brengen.

Uit de praktijk

Een ouder was ten einde raad, zowat alle straffen waren op de jongere uitgeprobeerd. Het ging van kwaad tot erger, nochtans had de ouder begrepen dat straffen dienden om iets af te leren. Pas toen geweld van de ouder werd beantwoord met geweld van de jongere werd het de ouder duidelijk. De jongere had eenvoudig het geweldsmodel van de ouder geïmiteerd.

Van dan af aan wou de ouder model staan voor de jongere door het wenselijk gedrag van de jongere aan te moedigen en te belonen, waarop de jongere met steeds meer positiviteit reageerde. Meteen werd duidelijk dat niet enkel belonen werkte, maar nog meer model staan.

Voor een
veilige *hechting*



Hoe het kind toelaten een duurzame emotionele band met je te ontwikkelen die veiligheid, plezier en genoeggen biedt en die een basis vormt voor verdere ontwikkeling ?

1. Hechting in ontwikkeling

Alhoewel het kind nood heeft aan verzorgende figuren, heeft het tijdens de eerste levensmaanden geen duidelijke voorkeur voor een bepaald iemand. Pas later wanneer het kind zich een meer precies geheugenbeeld gevormd heeft van vertrouwde figuren en in staat is deze geheugenbeelden te gebruiken om iemand te herkennen als vertrouwd, ontstaat een sterke voorkeur voor deze vertrouwde verzorgers.

Aanvankelijk is het kind erg aangewezen op zijn omgeving om te overleven. Het kind is erg hulpeloos en afhankelijk en zal zich van nature gemakkelijk vastklampen aan personen uit zijn omgeving die de zorg voor hem of haar

opnemen. Het kind probeert die zorgende figuren nabij te houden. Zij bieden veiligheid voor het kind. De zuigeling kan zich aan een of meerdere figuren hechten. Meestal krijgt de moeder als voornaamste (ver)zorger de hoofdrol, maar ook de vader of een kinderverzorgster kunnen voor het kind betekenisvol zijn. Een recente studie van de Universiteit van Rotterdam toont aan dat zowel moeders als vaders primaire hechtingsfiguren kunnen zijn en beide sensitief ouderschap kunnen laten zien.

Stilaan vormt het kind zich een mentaal beeld van de reactie van de ouder op zijn zorgvragen. Deze zorgreacties kunnen zekerheid bieden voor het kind. Deze zorgreacties kunnen ook ontbreken, of eerder eisen worden naar het kind toe, of vragen worden naar het kind toe, of zeer onsamenhangend zijn. Centraal in dit geheel is of de reacties van de ouderfiguren draaien rond het kind zoals het is, of draaien rond de ouderfiguren, die voorwaarden of vragen stellen aan het kind of die erg met zichzelf te maken hebben.

Het kind zal dit mentaal beeld van te verwachten reactie erg gebruiken in het relationeel hechtingsgedrag tegenover de ouderfiguren. Is het kind zeker van de ouder en de zorgreactie van de ouder, dan kan veilige hechting ontstaan. Is het kind niet zeker van de ouder en zijn zorgreactie naar hem of haar toe, dan bestaat het risico op onveilige hechting. Er is dan bij het kind een fundamen-

teel verwachtingspatroon van vertrouwen of van wantrouwen merkbaar. Dit gedrag van het kind zorgt er mee voor dat ook de ouder zich hecht aan het kind.

Hechtingsgedrag ontwikkelt zich reeds vroeg vanaf ongeveer 5 maand en wordt duidelijk zichtbaar vanaf 7 maand. Het moment waarrond zich ook eenkennigheid voordoet, scheidingsangst kan opduiken en vreemdenangst kan optreden. Rond één jaar is er een echte hechttingsrelatie gevormd die sterk prioritair blijft tot ongeveer anderhalf jaar. Naarmate het kind meer zelfstandig wordt en een beter beeld heeft van wat het mag verwachten, neemt het hechttingsgedrag geleidelijk af. De gehechtheidsrelatie wordt minder concreet, ze blijft als gevoel onder de vorm van wederzijdse affectie, vertrouwen en waardering. Op basis van de ervaringen met hechttingsrelaties, ontstaat een beeld dat mee inhoud en vorm geeft aan gehechtheidsrelaties voor de toekomst.

Hechttingsgedrag komt het duidelijkst naar voor in een stress-situatie. Het kind is bang, ziek of moe. Het zoekt dan de nabijheid op van de hechttingspersoon om er geruststelling en geborgenheid te vinden en om tot zichzelf en op adem te komen via de ervaren zorg.

2. Verschillen in hechting

De kwaliteit van de hechting kan erg verschillend zijn. Onderscheid kan gemaakt tussen veilige en onveilige hechting. Bij veilige hechting blijft het kind graag dicht in

de nabijheid van de moeder om de veiligheid die het biedt, maar durft het kind vanuit de veiligheid afstand nemen, het voelt aan steeds op moeders veiligheid te kunnen terugvallen. Bij onveilige hechting weet het kind in nabijheid niet steeds veiligheid te vinden, zo durft het kind niet een zeker loskomen aan, het ervaart geen vertrouwen op de ouder(s) zo nodig te kunnen rekenen. Veilig gehechte kinderen hebben meer kans om lukkende en gelukkige relaties op te bouwen met anderen. De emotionele band vormt een fundament voor het aangaan van sociale relaties. Er is een evenwicht tussen hechtingsgedrag en exploratie, die beiden aan bod komen.

Onveilige hechting kan de vorm aannemen van angstig-vermijdend gehecht, van angstig-afwerend gehecht of van afwerend-vermijdend of gedesorganiseerd gehecht. Vooral bij de aanwezigheid, afwezigheid en terugkeer van de ouderfiguur en de reactie van het kind hierop, kan het type gehechtheid onderkend.

Veilig gehechte kinderen exploreren in de aanwezigheid van zorgfiguren hun omgeving en nieuw speelgoed. Het weggaan van de zorgfiguur kan onrust bij het kind veroorzaken. Bij terugkeer wil het kind bij de zorgfiguur zijn en kan deze het kind gemakkelijk geruststellen, zodat het kind opnieuw tot spelen komt. Dit gaat op voor ongeveer 65% van de kinderen.

Angstig-vermijdend gehechte kinderen lijken onverschillig tegenover de aanwezigheid van zorgfiguren bij hun meestal vluchtig en oppervlakkig spel. Het kind is niet zichtbaar opgewonden wanneer de zorgfiguur weggaat, en wanneer deze terugkeert zoekt het kind geen toenadering. Dit is zo voor 20% van de kinderen.

Angstig-afwerend of ambivalent gehechte kinderen lijken bezorgd tegenover de zorgfiguren. Verkiezen de nabijheid ervan en komen weinig tot exploratie. Ze reageren heftig bij het weggaan van de zorgfiguur. Dit is ook zo bij terugkeer. Zij kunnen aanklampen en tegelijk zich opnieuw losmaken. Ze zijn moeilijk te troosten en nog minder exploratief dan ervoor. Dit is terug te vinden bij ongeveer 15% van de kinderen.

Afwerend-vermijdend, gedesorganiseerd of gedesoriënteerd gehechte kinderen. In de nabijheid van de zorgfiguren vertonen ze geen coherent gedrag alsof een zekere stress of onvoldoende vertrouwen aanwezig is. Een zekere toenadering, plots afgewisseld met afstand, rustig het één moment, opgewonden het andere moment, wat wijst op verwarring en contradictie in hun reactie. Alsof het kind voorzichtig toenadering zoekt tot de zorgfiguur en tegelijk op zijn hoede is. Het kind lijkt in de war wanneer de zorgfiguur weggaat, en wanneer deze terugkomt verstart het kind, alsof het niet begrijpt wat gebeurt. Slechts een klein percentage van kinderen valt hieronder.

3. Oorsprong hechtingsveiligheid

Het oudergedrag is erg bepalend voor de aard van de gehechtheid van het kind. Ouders die sensitief en responsief zijn, die tegemoet komen aan de behoeften van hun kind en het beschermen, laten hun kind toe zich veilig te hechten. Sensitief wil zeggen de signalen en behoeften van het kind opmerken en ze juist weten interpreteren. Responsief wil zeggen onmiddellijk, consequent en adequaat reageren op het kind, zijn signalen en behoeften.

Sensitieve en responsieve zorgfiguren tonen volgende kwaliteiten :

- . Consistent beantwoorden aan de behoeften van het kind. Zorgfiguren tonen regelmaat voor het voeden, verzorgen en koesteren van het kind. Ze reageren niet op elke kick, maar zijn beschikbaar voor elke echte behoefte van het kind en houden meer rekening met zijn wensen. Dit in tegenstelling tot zorgfiguren die geen interesse tonen of onregelmatig, of ongevoelig zijn voor wat het kind tot expressie brengt.
- . Tonen regelmatig genegenheid. Zorgfiguren houden van het kind, strelen het, maken oogcontact, praten ermee, en tonen genegenheid en warmte. Zij reageren sneller op het huilen en zijn expressiever in direct contact. Dit in tegenstelling tot zorgfiguren die op afstand blijven, of zelfs vijandig of afwijzend zijn.
- . Laten het kind toe ritme en richting van hun wederzijdse interacties te beïnvloeden. Ze laten het kind bij gelegenheid toe de leiding te nemen. Ze zien waar het

kind naar kijkt, merken zijn lichaamshouding op en onderkennen wanneer het kind hen uitnodigt tot interactie. Leren synchroon met het kind handelen, laten het kind aan de beurt door dit aan te geven. Ze reageren positief op initiatieven van het kind. Ze zijn opmerkzaam, toegankelijk en coöperatief. Dit in tegenstelling tot zorgfiguren die zichzelf te veel opdringen en er niet in slagen vragen om affectie van het kind op te merken.

Gebeurt dit strikt sensitieve en responsieve niet, dan hoeft dit niet te betekenen dat veilige hechting niet mogelijk is. Uit recent onderzoek van de Lehigh-universiteit in de Verenigde Staten blijkt, dat als moeders hun huilende baby oppakken en tegen zich aan drukken en ten minste de helft van de tijd kalmeren, de baby lijkt te leren dat het uiteindelijk in staat is om de moeder voor zich te hebben wanneer dat nodig is. Dit zelfs in een context van een behoorlijke mate van ongevoelig gedrag, zoals het niet meteen oppakken van de baby of enkel iets zeggen, zoals 'Kom op, niet huilen'. De baby zag de ouder toch als een veilige basis omdat het er gemiddeld op kon rekenen dat de ouder er was wanneer het er echt toe deed.

Dit onderzoek stelt als gevolg niet sensitiviteit als afstemming op signalen van de baby en er snel op reageren centraal. Het verkiest de notie *secure base provision* of *veilige basis voorziening* door de ouder. Niet de snelheid van reageren bleek cruciaal maar het uiteindelijk

voldoen aan de behoeften van het kind. Ouders verkeren niet steeds in de mogelijkheid continu te matchen met signalen van hun baby. Zeker voor ouders die te maken hebben met economische of andere stressoren wat extra spanningen en stress in het dagelijks leven met zich meebrengt, kan dit het onmiddellijk reageren op de baby bemoeilijken.

Sommige ouders worden in het dagelijks leven geconfronteerd met heel wat stress, zoals emotionele, relationele of financiële stress. Voor hen is het dan moeilijk sensitief en responsief te zijn, omdat ze helemaal gefocust zijn op zich staande te houden en hen de moed en energie ontbreken voor de zorg voor hun kind. Eerst aandacht besteden aan deze ouderlijke problemen kan maken meer open te staan voor sensitiviteit en responsiviteit en adviezen hierrond.

Wat er uiteindelijk echt toe doet, is of de ouder er is zowel wanneer hun baby nood heeft aan contact, als wanneer hun baby zijn omgeving wil verkennen. De ouder laat dan het kind exploreren zonder onmiddellijk tussen te komen, zoals wanneer het huilt bij mislukken of bij ruw spel. Het laat tegelijk merken beschikbaar te zijn voor regulering en bescherming zo nodig. De boodschap is dan je kan op me rekenen als je me nodig hebt.

Zorgfiguren van onveilig gehechte kinderen tonen volgende kenmerken :

- . Angstig-vermijdende kinderen hebben ouders die afwijzend zijn in hun gedrag tegenover hun kind. Ze hebben een afkeer van fysiek contact. Hun omgang is onpersoonlijk en niet soepel. Ze zijn snel geïrriteerd als het kind huilt of weigert te luisteren. Ze zijn consistent onresponsief doordat ze niet reageren op de signalen van het kind.
- . Angstig-afwerende kinderen hebben ouders die frequent onbereikbaar zijn op het moment dat het kind hen nodig heeft. Ze reageren eerder vanuit eigen behoeften en zijn daardoor onvoorspelbaar voor het kind. Ze spelen met het kind wanneer er zelf behoefte aan, terwijl het kind, bijvoorbeeld, wil rusten. Ze zijn inconsistent responsief.
- . Afwerend-vermijdende kinderen hebben ouders die vaak beangstigend, bizar en incoherent gedrag vertonen. Dit gedrag is moeilijk te begrijpen, onvoorspelbaar en maakt hen bang. De ouder vertoont ernstige emotionele problemen, is depressief of schizofreen. Ook kan de opvoedingsverhouding ernstig verstoord zijn, door mishandeling of misbruik van het kind. Of is door een verlies een hechtingsfiguur weggevallen. Deze zorgfiguren zijn wisselvallig-responsief.

Het kindgedrag kan ook in geringe mate enige invloed hebben op de hechtingsvorm. Toch kan vastgesteld dat zorgfiguren in het algemeen voldoende sensitief kunnen

zijn tegenover kinderen met verschillende aanleg. Zo kan vastgesteld dat zuigelingen die prematuur zijn, vertraagd zijn in hun ontwikkeling, of ongewoon druk zijn zich gemakkelijk veilig hechten zo op een sensitieve wijze aan hun individuele behoeften wordt tegemoet gekomen.

Tenslotte geeft recent hechtingsonderzoek aan dan een veilige hechting voor een deel teruggaat op een genetische basis en de gen-omgevingsinteractie-effecten. Het onderzoek suggereert dat de differentiële gevoeligheid van kinderen voor de opvoedingsomgeving gedeeltelijk afhangt van genetische verschillen.

4. Invloed op latere ontwikkeling

De hechtingsveiligheid die een kind ervaart of het gebrek eraan, heeft invloed op zijn latere ontwikkeling. Een kind vormt zich stilaan een begrip van of mentale voorstelling van wat een relatie met andere mensen kan zijn. Hun begrip van typische relaties beïnvloedt de relatie die ze met anderen, in het bijzonder volwassenen, aangaan. Sommige kinderen stralen vertrouwen in je uit, andere zijn voorzichtig of houden afstand, zonder dat dit iets met verlegenheid te maken heeft. Veilig gehechte kinderen vormen positieve, zichzelfwaarmakende verwachtingen over andere mensen, en activeren deze in nieuwe contacten. Ze zien anderen als te vertrouwen en blijven in anderen geloven, ook al valt deze al eens tegen. On-

veilig gehechte kinderen kampen met mentale voorstellingen en verwachtingen van anderen als niet te vertrouwen.

Dit betekent niet dat de aanvankelijke hechting de toon zet voor alle verdere relaties. Kinderen kunnen zich meerdere mentale voorstellingen vormen van hoe een relatie eruit kan zien. Zo kan de relatie met vrienden en later een partner een heel eigen voorstelling hebben van hoe ze eruit kan zien. In de sociale omgeving van het kind liggen mogelijk in contacten nog heel wat kansen voor een geborgen relatie met een zich aanvaard en ondersteund voelen. De kinderopvang, school, jongerenwerking, ruimere familie en buurt tot sociale media toe, kunnen een gunstige uitwerking hebben op de relatievorming, haar inhoud en vorm.

Ook kunnen kinderen die aanvankelijk veilige hechtingen vormen, later een of meer ernstige trauma's ervaren, waardoor ze moeilijkheden ondervinden om als adolescent of volwassene zich te hechten. Bijvoorbeeld, wanneer ouders uiteengaan, een ouder sterft of mentaal aftakelt, of het kind fysiek of seksueel wordt mishandeld. Veilige hechting biedt met andere woorden een fundament voor latere relaties en verhoogt de kansen op bevredigende relaties. Dit betekent niet dat dit fundament niet kan heropgebouwd zo tijdelijk in het gedrang en dat een kind met een onveilige hechting niet met de nodige hulp en affectie tot bevredigende relaties zou kunnen

komen. Alleen liggen de kansen minder gunstig en is de weg er naartoe moeilijker.

Niet alleen hebben veilig gehechte kinderen meer vertrouwen in anderen, ze hebben ook meer vertrouwen in zichzelf. Dit maakt een positief lange termijn perspectief mogelijk. Ze hebben een hogere frustratiedrempel, zijn minder angstig, vertonen meer zelfwaardering, durven meer onafhankelijkheid aan, weten zich gemakkelijk aan te passen en zijn empathisch. Ze presteren tenslotte beter, zowel voorschools als later.

Een stimulerende omgeving zorgt er bovendien voor dat neurologische verbindingen in de hersenen meer vertakken en breder uitgroeien, wat gunstig is voor de hersenontwikkeling. Tevens blijkt uit recent Nederlands onderzoek dat ook de mate van responsiviteit er toe doet. Zo kwam naar voor dat de mate van responsiviteit zowel van vaders als moeders de grootte van het hersenvolume beïnvloedt, wat neerkomt op meer grijze stof en een dikkere hersenschors.

Lukt zich hechten niet of niet helemaal, dan blijft het toch belangrijk dat het kind telkens een thuis kan hebben waar het zich echt thuis kan voelen. Een thuis die open staat voor het kind. Waar het zichzelf kan zijn, op zijn gemak kan zijn, tot rust kan komen en energie kan opdoen. Een thuis waar het zich veilig en beschermd voelt en erbij hoort. Waar het geen druk, dwang of dreiging ervaart.

Een thuis waar het zijn emoties kan delen en loslaten, en zwak mag zijn. Een thuis met evidenties, die houvast en stabiliteit bieden. Waar het invloed heeft en voldoende controle en zeggingschap.

5. Veilige hechting bevorderen

Wil je veilige hechting bevorderen, dan kan je :

- . Aandachtig kijken naar je kind en opmerken waar je kind om vraagt en wat het blij maakt. Zoals huilen van het kind opmerken en passend weten te troosten door voeding, te slapen leggen, wegname van pijn of angst.
- . Kijken naar het spel van het kind en hier op inspelen. Verwoorden wat het kind ontdekt en vragen oproepen bij de spontane verwondering van het kind (Zie je dit ? Is dit zacht ? Ben jij dit in de spiegel ?)
- . Letten op hoe zuigelingen communiceren : met glimlachen, wenen, wegstaren, geluidjes en gebaren.
- . Letten op stopsignalen : geen zin om te spelen (zoals starende blik), of genoeg van spelen (zoals pruilip).
- . Beantwoorden van de glimlach en zijn geluidjes, oog-contact maken en de baby teder vasthouden.
- . Je liefdevolle gevoelens expressief tot uiting brengen in wat je laat zien, wat je laat horen en wat je laat voelen.
- . Lichamelijk en emotioneel nabijheid en contact mogelijk maken.
- . Op een warme wijze op het kind ingaan.
- . Trachten achterhalen hoe een zuigeling denkt en voelt. Wat wil het kind en wat tracht het te bereiken ? Welk

- idee heeft het van iets ? Welk gevoel heeft het ? Welk gevoel wil het, of wil het kwijt ?
- . Uitgaan van het kind eerder dan uitgaan van jezelf.
 - . Volgen hoe je overkomt op je kind. Welke gevoelens, welke expressie en welke reactie kan je opmerken ?
 - . Beschikbaar zijn voor je kind.
 - . Niet dreigen met scheiding, of onthouden van affectie en genegenheid.
 - . Regelmaat in je omgang garanderen.
 - . Bedreigende en stressvolle interacties en situaties vermijden, of zo aanwezig verminderen.
 - . Signalen van onlust, onrust en angst tijdig opmerken en veiligheidsbiedend weten reageren. Voorkomen dat het kind in paniek raakt.
 - . Kinderen vertonen vaak een reactief gedrag. Een situatie zo aanbieden dat nabijheidsreactie en veiligheidsgevoel voor je kind mogelijk worden.

Recent onderzoek aan de Lund Universiteit in Zweden laat zien dat het als ouder imiteren van baby's hun aandacht kan wekken en bijdraagt om een emotionele band met hen op te bouwen. Ze genieten van dit geïmiteerd worden en doen soms iets om te zien of de volwassene dit nadoet. Ze merken op dat een volwassene hen imiteert in hun expressie en gedrag en dit blijkt een positief effect te hebben op hun interactie. Dit is ook zo wanneer enkel hun gedrag wordt nagedaan.

Zo blijkt ook dat wie getroost werd als baby op latere leeftijd minder angstig is en mentaal gezonder. Dit kan te maken hebben met de hersenontwikkeling die anders verloopt in de eerste levensmaanden afhankelijk van de gekregen affectie.

6. Hechting als intern model

Kinderen ontwikkelen een geheel van verwachtingen over de beschikbaarheid en responsiviteit van hun ouders, in het algemeen en bij stress. Zo op de ouders kan gerekend en ze zorgzaam zijn, kunnen kinderen leren hen te vertrouwen wetend dat ze er voor hen zijn, dat ze begaan zijn met hun noden en hieraan trachten tegemoet te komen.

Het hechtingsmodel dat ouders als kind zelf ontwikkelden stuurt de interacties met hun eigen kinderen. Volwassenen kunnen in drie groepen ingedeeld, één overeenkomend met veilige hechting en de twee andere met onveilige hechting :

- . Veilige volwassenen omschrijven hun ervaringen als kind objectief en waarderen de invloed van hun ouder-kindrelatie op hun ontwikkeling.
- . Zich afzettende volwassenen ontkennen soms de waarde van hun ervaringen als kind en zijn soms niet in staat deze ervaringen precies te herinneren, eerder idealiseren ze vaak hun ouders.

- . Bezorgde volwassenen beschrijven hun ervaringen als kind op emotionele wijze en uiten vaak boosheid of verwarring wat hun relatie met hun ouders aangaat.

Alleen ouders met realistische hechttingsvoorstellingen zijn geneigd sensitieve zorg te bieden die veilige gehechtheid bevordert. Op hun beurt neigen kinderen met veilige hechttingsrelaties volwassenen te worden met veilige hechttingsvoorstellingen, zo de cirkel rondmakend.

Interessant in dit verband is een recent onderzoek van de Universiteit van Virginia dat aantoont dat ontwikkelde empathie een mediator is tussen eigen ervaren hechting en de kwaliteit van vriendschappelijke relaties.

Adolescentie is een belangrijke fase voor de ontwikkeling van empathie. Empathie als zich inleven in anderen, hen en hun emoties begrijpen en met hen praten om hun welzijn te doen toenemen. Empathie als vaardigheid is belangrijk in sociale interacties. Nieuw onderzoek toont aan dat adolescenten met een veilige gezinsrelatie een voordeel hebben bij het ontwikkelen van empathie. De hechting ouder kind die er is biedt vertrouwen om autonomie te verkennen en op te bouwen. Dit vertrouwen vinden ze in het gezin in de verbinding, veiligheid en ondersteuning wanneer nodig. Ze ervaren er begrip, hulp, steun en verbondenheid.

Uit het onderzoek komt nu naar voor dat adolescenten met veilige en ondersteunende gezinsrelaties meer empathische steun bieden aan hun vrienden en dit op een consistente wijze. Dit houdt in begrip tonen, vrienden helpen bij het oplossen van problemen, emotionele waardering uiten en actief deelnemen aan gesprekken.

Hierbij valt op dat vrienden van adolescenten eerder steun zoeken bij deze veilige adolescenten, en dat vrienden die meer hulp zoeken bij hen, meer kans hebben om het bij hen te krijgen. Deze vrienden van meer veilige adolescenten voelen zich meer op hun gemak bij het vragen van hulp in hun gesprekken. Vriendschappen bieden dus een belangrijke gelegenheid aan adolescenten om met het geven en ontvangen van empathische steun ervaring op te doen.

Dit onderzoek toont aan dat empathie begint met zich veilig en verbonden voelen. Het binnen het gezin opbouwen van een veilige relatie met vertrouwen, emotionele veiligheid en passend reageren biedt adolescenten een eerstehands ervaring van empathie. Vanuit deze basis kunnen ze empathie verwerven en delen met vrienden. Deze empathische adolescenten hebben minder vooroordelen, zijn minder agressief en pesten minder snel. Het naturel in ervaren empathie met begrip en steun komt tot uiting in de relatie met vrienden. Het komt enerzijds tot uiting in hun vriendschappelijke relaties en

anderzijds voelen vrienden zich aangesproken voor een emotionele relatie met begrip en steun.

7. Belang van welzijn ouders

De laatste tijd is er steeds meer aandacht voor de ouder en zijn welzijn voor de kwaliteit van de hechting van het kind. Om aandacht, zorg en liefde te kunnen geven aan het kind is het belangrijk dat de ouder zelf emotioneel stabiel is, zich veilig en geborgen voelt en steun en begrip ervaart in zijn leven. Zit de ouder zelf niet goed in zijn vel, krijgt die zelf te maken met veel problemen, zoals relationeel, financieel en qua huisvesting, ervaart die zelf veel stress, dan is het veel moeilijker sensitief en responsief te reageren op het kind.

Om die reden is het belangrijk ook tegemoet te komen aan de emotionele behoeften van de ouder. Mogelijk heeft de ouder als kind ervaren dat onvoldoende aan zijn emotionele behoeften werd voldaan. Hier alsnog aandacht aan besteden kan maken dat aanwezige tekorten verdwijnen.

Zo kan de ouder, bijvoorbeeld, onvoldoende liefde geven omdat hij of zij zelf geen liefde of te weinig ervaarde en nog een behoefte aan liefde ervaart. De ouder kan nog de behoefte voelen te ontdekken hoe het veiligheid kan bieden en hoe het zorg kan geven. Hoe het emoties kan opvangen en reguleren. Hoe het aanwezig kan zijn en toegankelijk. Hoe het zich betrokken kan voelen zonder

verstikkend te zijn of teveel afstand te houden. Hoe het erkenning kan bieden en waardering uiten. De ouder heeft hierbij kansen nodig dit alsnog te verkennen, ermee aan de slag te gaan en te oefenen. Dit vraagt ruimte en tijd, waarbij een breder en langer perspectief wordt gehanteerd. De brede omgeving kan hierbij trachten het welzijn van de ouder te bevorderen.

Nieuw onderzoek van de Universiteit van Californië - Irvine toont aan dat in het bijzonder onvoorspelbaar ouderlijk gedrag, samen met een onvoorspelbare omgeving, zoals gebrek aan routines en frequent onheil, de optimale ontwikkeling van emotionele hersencircuits bij kinderen verstoort met onder meer een geringere emotionele controle op latere leeftijd tot gevolg. Hierdoor neemt hun kwetsbaarheid voor psychische aandoeningen en middelenmisbruik toe. De onvoorspelbare ouderlijke gemoedstoestand en het instabiel ouderlijk gedrag zijn niet optimaal voor de ontwikkeling van stabiele en verfijnde verbindingen tussen hersencellen, die nodig zijn voor een mentale en cognitieve gezondheid. Het gaat hier niet zozeer over de frequentie of de kwaliteit van empathie, gevoeligheid of beschikbaarheid, maar om het onvoorspelbare ervan als patroon. Ze beïnvloedt ongunstig de cognitieve en emotionele rijping, inclusief geheugen, zelfbeheersing en het risico op internaliserende stoornissen bij het kind.

Wat uit dit onderzoek naar voor komt, kan evenwel hoopvol stemmen omdat aan deze onvoorspelbaarheid kan gewerkt door er aandacht aan te geven en inspanning te doen richting meer voorspelbaarheid. Het instabiel ongunstig patroon kan zo worden tot een meer voorspelbaar regelmatig en herkenbaar gunstig patroon.

8. Gehechtheidsstijlen volwassenen in intieme relaties

Ook in intieme relaties als volwassene kunnen gehechtheidsstijlen tot uiting komen die meer gunstig of ongunstig uitwerken op deze relatie.

Bartholomew ontwikkelde een model met vier hechtingscategorieën waarbij deze categorieën de gedachten over zichzelf en over elkaar weerspiegelen. Deze gedachten kunnen een positief model inhouden van zichzelf of een negatief. Deze gedachten kunnen ook een positief model inhouden over elkaar of een negatief. Is het persoonlijk model positief dan is er weinig angst en onzekerheid in de relatie, is het negatief dan is er veel angst en onzekerheid. Is het model over de partner positief dan is er een geringe vermijding, is het negatief dan is er veel vermijding. Zo ontstaan vier hechtingsstijlen in relaties. Weinig angst en weinig vermijding maakt een veilige hechting, veel angst en weinig vermijding maakt een gepreoccupeerde of aanklampende hechting, weinig angst en veel vermijding maakt een vermijdende

hechting en tenslotte veel angst en veel vermijding
maakt een angstig-vermijdende of kwetsbare hechting.

Herbeleven ter herbevestiging



Iets wat niet op een goede manier in je geheugen opgeslagen is,

kan mogelijk via een passend herbeleven

op een gunstiger wijze herbevestigd.

OPGESLAGEN

Soms is iets niet op een goede manier opgeslagen in je geheugen. Mogelijk krijgt je kind of jijzelf als ouder, of je beiden hiermee te maken. Iets heel erg of schokkends overkwam je en dit ging gepaard met heel uitgesproken emoties die je overweldigden. Je kan het niet gemakkelijk uit je hoofd krijgen en de herinnering eraan dreigt weer alles naar boven te halen. Mogelijk wil je daarom de herinnering eraan vermijden en ook alles wat tot die herinnering zou kunnen aanleiding geven. Je wil er niet meer aan denken, je wil er niet meer over praten. Je wil

er niets meer mee te maken hebben, niet reëel, maar ook niet in je beleven.

HERINNERING

Bij herinnering zit je onmiddellijk terug op het emotionele spoor. Tegelijk springt cognitief razendsnel heel diepgaand en vergaand heel het gebeuren weer door je hoofd. De reden hiervoor is dat het ook zo in je emotioneel en cognitief geheugen opgeslagen ligt. Er heeft zich een emotioneel en een cognitief schema ontwikkeld dat drager is van wanneer, welk gevoel of denken op te wekken met welk eraan gekoppelde reactie-inhoud. Zo een dreiging aanwezig is of zich wordt voorgesteld, ontstaan uitgesproken spanningen en angsten met benoeming van de situatie als gevaarlijk, waarop gereageerd wordt met een neiging tot veiligheidszoeken en afstandhouden.

Emotionele en cognitieve schema's zijn geheugenstructuren die alle ervaringen opslaan en tot synthese brengen voor gebruik in latere situaties. In een mogelijk gelijkaardige situatie worden ze geactiveerd, zodat de situatie kan benoemd en aanvoeld en er een reactie naar voor wordt geschoven op basis van eerdere ervaringen.

Op het ogenblik dat schema's worden geactiveerd, stellen ze hun inhoud voor gebruik ter beschikking. Tegelijk

staan ze open om nieuwe ervaringen in de huidige situatie toe te voegen en samen mee op te slaan.

HERBELEVEN

Zo kan het automatisch herbeleven of het gezocht herbeleven van een uitgesproken emotioneel ervaren een herbevestiging voor het geheugen inhouden. De wijze waarop deze herbeleving zal gebeuren zal bepalend zijn voor hoe de herbevestiging ervan in het geheugen zal gebeuren.

Bij een moeizame verwerking kan vastgesteld worden dat ofwel geen herbeleven gebeurt omdat deze kost wat kost wil voorkomen worden. Het gebeuren en alles wat er enigszins verband mee houdt wat een herinnering zou kunnen uitlokken, worden uit de weg gegaan of zo toch een aanzet voordoet, afgeremd en ontvlucht. Zo kan geen verwerking gebeuren. Alle herinneringen blijven zoals op het moment van het gebeuren.

Ofwel kan bij een moeizame verwerking vastgesteld worden dat steeds alles wordt herbeleefd met dezelfde erg uitgesproken emoties en met dezelfde intense herinneringen die heel snel, heel diep en heel omvattend van aard zijn. Zo wordt bij herbevestiging alles weer vastgelegd zoals voorheen.

HERBEVESTIGING

Zo kan bij het herbeleven ervoor gekozen worden dit op een manier te doen die minder emotioneel is en op een manier die cognitief minder snel, diepgaand en omvattend is. Zo kan geprobeerd de emoties meer te doseren en de herinneringen minder intens te maken. Iets rustiger in tempo, in diepgang en in wat erin betrokken. Minder gefocust, minder massaal, meer afstandelijk en beperkt, meer mild en onbevangen. Zo zal dit nieuwe ervaren ermee mee via herbevestiging in het geheugen worden vastgelegd. Voor de toekomst houdt dit in dat bij activering een minder pijnlijke versie naar voor kan treden.

Intuitief wordt dit ook zo aangevoeld. Zo zal op een rustiger moment wanneer men zich sterker voelt en zich minder kwetsbaar ervaart, er meer toe gekomen worden open te staan voor het gebeuren en zijn impact en erover te praten. Door er dan op een minder intense manier zowel emotioneel of cognitief mee bezig te zijn, kan stilaan een minder emotionele en meer begrensde cognitieve vorm herbevestigd worden in het permanente geheugen.

ONDERZOEK

Recent wetenschappelijk geheugenonderzoek lijkt dit te bevestigen. Vooraleer herinneringen aan iets beangstigends in het langetermijngeheugen worden opgeslagen,

is er een tijdelijke labiele fase. Via proteïnesynthese worden vervolgens deze herinneringen vastgelegd. Bij herinnering uit het geheugen treedt opnieuw een labiele fase op en worden via nieuwe proteïnesynthese de geactiveerde en bewerkte herinneringen herbevestigd. Zowel bij dieren als bij mensen werd tijdens onderzoek vastgesteld dat een chemische afzwakking van een geactiveerde angstige herinnering na herbevestiging in het geheugen nadien minder of geen angstige expressies meer uitlokt. Hierbij wordt vastgesteld dat de angstherinneringen niet meer op te roepen zijn.

Ook uit het onderzoek naar getuigenverklaringen blijken herinneringen gecontamineerd door informatie achteraf die niet in de feiten zijn terug te vinden. Dit hangt samen met het feit dat we ons een oorspronkelijke gebeurtenis niet echt herinneren, maar eerder een herinnering hebben aan een herinnering van de oorspronkelijke gebeurtenis. Bij dit herinneren van een ervaring wordt de herinnering aan die ervaring even onstabiel en heeft er vervolgens een consolidatie plaats van de herinnerde gebeurtenis, met kans op verandering of vervorming.

Recent werd in onderzoek vastgesteld dat nadat het emotionele geheugen geactiveerd werd door blootstelling, op het moment waarop dit geheugen het meest kwetsbaar was, de bijbehorende angst kon geneutraliseerd worden met behulp van een bètablokker. Hierbij bleek het overbodig een reeks veilige herinneringen te

introduceren om het oorspronkelijke traumatische geheugen te overstemmen of te wijzigen. De precieze werkingmechanismen hiervan zijn nog onduidelijk.

Recent onderzoek aan de universiteit van Texas in Austin bevestigt dat mensen het vermogen hebben om bewust iets te vergeten. Dit intentioneel vergeten vroeg gematigde niveaus van hersenactiviteit in sensorische en perceptuele gebieden. Niet teveel want dan wordt het geheugen versterkt, niet te weinig want dan verandert het geheugen niet, maar toch meer dan om iets te onthouden. Door de bedoeling om te vergeten neemt de activering toe. Eens het gematigd activeringsniveau bereikt leidt het later tot vergeten van de bedoelde ervaring.

Herinneringen zijn dus niet statisch. Het zijn dynamische constructies van het brein die regelmatig worden bijgewerkt, aangepast en gereorganiseerd door middel van ervaring.

Dat dit alles niet zo eenvoudig verloopt blijkt uit onderzoek aan het Amerikaanse Howard Hughes Medical Institute dat wijst op twee soorten herinneringen. Enerzijds automatische onbewust opgewekte herinneringen of associatieve herinneringen en anderzijds intentioneel bewust opgewekte herinneringen of bewuste herinneringen. Bijvoorbeeld, een bepaald onschuldig geluid roept associatief een angstige herinnering op met een schrik-

reactie tot gevolg. Een melodie doet bewust terugdenken aan prettige herinneringen in familieverband (verjaardag, knuffels, geschenken, uitstap) wat een glimlach uitlokt.

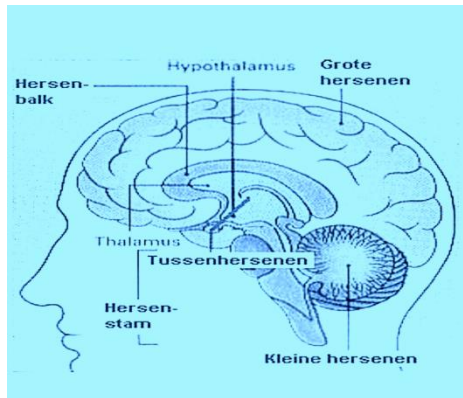
De eerste zijn vooral opgeslagen in de synaptische verbindingen tussen hersencellen, zo blijkt. Deze associatieve synapsvorming zou los staan van veranderingen in de sterkte van bestaande synapsen meer van toepassing bij bewuste herinneringen. Iets wat kan verklaren waarom associatieve herinneringen levendiger zijn en langer standhouden. Dit kan een probleem vormen wanneer een onschuldige herinnering een angstige herinnering automatisch oproept. Deze associatie kan immers moeilijker ongedaan gemaakt, dit zoals bij een trauma.

CONCREET

Geef aan hoe bij de herinnering aan een emotioneel gebeuren en zijn impact er minder emotioneel mee bezig te kunnen zijn.

Geef parallel hiermee aan hoe bij de herinnering aan een emotioneel gebeuren en zijn impact er minder cognitief snel, diepgaand en omvattend mee bezig te kunnen zijn.

Hersenen en ontwikkeling kind



Het zenuwstelsel is bij de geboorte nog volop in ontwikkeling en ook nadien is er een voortdurende ontwikkeling.

Nog in ontwikkeling

Het zenuwstelsel van een kind, met als belangrijk onderdeel de hersenen, is bij de geboorte nog volop in ontwikkeling. Het zenuwstelsel heeft in verhouding tot de overige delen van het lichaam nog relatief weinig vorm en inhoud gekregen.

Dit heeft zijn reden: het zenuwstelsel vormt het informatiesysteem dat uitwisseling moet toelaten tussen de buitenwereld waarin het kind terecht is gekomen en de zich ontwikkelende binnenwereld. Het maakt het mogelijk dat de inhouden die zich in de binnenwereld vormen in

contact met de buitenwereld zo goed mogelijk overeenkomen met de externe situatie waarin het kind is terechtgekomen. Omdat deze buitenwereld voortdurend verandert en anders is, is het belangrijk dat het kind over een heel soepel, invul- en aanpasbaar systeem beschikt dat hierop is afgestemd. Zo is het zenuwstelsel zoals het vorm en inhoud krijgt het meest getrouw met en best afgestemd op de buitenwereld. Dit laat een getrouwe voorstelling mogelijk van de buitenwereld en een best passende reactie op en omgang met de buitenwereld. Het zenuwstelsel is perfect aangepast aan zijn taak van opnemen van informatie en gebruik hiervan. Informatie die verschilt van de ene leefomgeving tegenover een andere, informatie die verschilt van de ene tijdperiode tegenover een andere. De leefwereld van het kind was een eeuw geleden, bijvoorbeeld, een heel andere dan de leefwereld van een kind vandaag.

De hersenen vormen een onbewust zelflerend systeem dat men in artificiële intelligentie tracht na te bootsen. Ze leren continu op basis van nieuwe ervaringen en nemen dit mee in herkenning, reactie en selectie. Bovendien zijn er tijdens de vroege hersenontwikkeling gevoelige perioden waarin de hersenen bijzonder plastisch zijn en individuele ervaringen kunnen leiden tot reorganisatie en aanpassing in neuronale circuits. In deze perioden ontwikkelen zich bepaalde hersenstructuren in een versneld tempo. Door deze hersenplasticiteit kunnen de hersenen zichzelf leren, ontwikkelen en reorganiseren.

Centraal en perifeer

Het zenuwstelsel is opgebouwd uit het centrale zenuwstelsel en het perifere zenuwstelsel.

Het centrale zenuwstelsel is centraal gelegen en bestaat uit de hersenen en het omlaag lopende ruggenmerg, respectievelijk gelegen in de beschermende schedel en de ruggengraat. Het centrale zenuwstelsel loopt door in het perifere zenuwstelsel.

Dit perifere zenuwstelsel bestaat uit twaalf paar hersenzenuwen en eenendertig paar ruggenmergzenuwen. De hersenzenuwen zijn verbonden met de hersenen en treden uit de schedel via aanwezige openingen. De ruggenmergzenuwen zijn verbonden met het ruggenmerg en verlaten het wervelkanaal via gaatjes tussen de wervels. Zij lopen naar alle delen van het lichaam en vertakken zich enigszins. Andere lopen vanuit het lichaam richting centrale zenuwstelsel.

Zenuwen zijn bundels zenuwcellen vooral gevormd door hun uitlopers. Uitgaande zenuwen activeren spieren en klieren, om te bewegen en actief te zijn. Inkomende zenuwen geleiden informatie van de zintuigorganen naar de hersenen, onder meer om waar te nemen en de lichaamspositie te kennen. Gemengde zenuwen hebben een uitgaande en inkomende functie.

Een reeks functies

Het zenuwstelsel zorgt voor een hele reeks functies. Deze functies kunnen ingedeeld in bewust bedoelde en onbewust automatische.

De bewuste, zoals voor bewegen en waarneming, worden verzorgd door het somatische zenuwstelsel. Hierop hebben we invloed en controle. Ze zijn uitgesproken ontwikkelingsafhankelijk.

De onbewuste, zoals voor hartslag en klierafscheiding, worden verzorgd door het autonome zenuwstelsel. Dit is onderverdeeld in het sympatische en parasympatisch deel, respectievelijk voor een activerende werking bij stress, en een deactiverende werking bij rust en herstel. Ze zijn eerder situatie-afhankelijk.

Hersenen

De hersenen bestaan uit vier onderscheiden delen : de grote hersenen, de tussenhersenen, de hersenstam en de kleine hersenen.

De grote hersenen staan in voor bewustzijn, geheugen, concentratie, wil en denken, het verwerken van informatie vanuit de zintuigen en het opwekken van signalen voor beweging.

De tussenhersenen zijn betrokken in informatie-overdracht en staan in voor lichaamsfuncties en hun evenwicht, zoals voeding en temperatuur, de seksuele en emotionele functie.

De hersenstam zorgt voor informatie-overdracht tussen lichaam en hersenen en voor een groot aantal vitale functies, zoals ademhaling, hartslag en bloeddruk.

De kleine hersenen coördineren lichaamsbewegingen en spelen een rol in evenwicht en houding.

De grote hersenen vormen het buitenste omhulsel onmiddellijk onder de schedel gelegen in de hersenvliezen. De grote hersenen bestaan uit twee helften. De linkerhersen helft bestuurt de rechterkant van het lichaam en de rechterhersen helft bestuurt de linkerkant van het lichaam. Beide gescheiden delen zijn met elkaar verbonden via de hersenbalk, een dikke vezelbundel. De buitenste grijze laag, de hersenschors, bestaat uit plooien en groeven waardoor ze een aanzienlijke oppervlaktevergroting heeft ondergaan. Ze omvat vooral zenuwcellen en onderling verbonden korte uitlopers. De binnenste witte laag omvat vooral de langere uitlopers van zenuwcellen.

De tussenhersenen liggen onder de twee hersenhelften. De tussenhersenen hebben twee belangrijke delen: de thalamus en de hypothalamus.

De hersenstam is de verbinding tussen het ruggenmerg en de hersenschors.

De kleine hersenen ligt achterwaarts onderaan en zit vast aan de hersenstam en heeft eveneens een geplooid schors.

Groei en ontwikkeling

Vijftig procent van alle menselijke genen staan in voor de ontwikkeling van de hersenen.

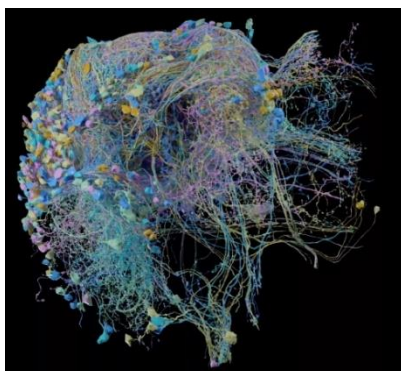
De hersenen hebben een weefselmassa van 1300 à 1400 gram die zowat zesentachtig miljard zenuwcellen telt. Bij de geboorte hebben de zenuwcellen slechts enkele kleine uitlopers. Ze maken contact met 10 à 20 andere zenuwcellen. Hierdoor blijft de informatie-overdracht zeer beperkt.

In een periode van anderhalf jaar treedt een uitgesproken groei en ontwikkeling op. De hersenen van een anderhalf jaar oud kind wegen driemaal zoveel als bij de geboorte. Er is niet zozeer een toename van het aantal hersencellen, maar de onderlinge verbindingen tussen de zenuwcellen nemen in sterke mate toe onder invloed van prikkels uit de buitenwereld. De ontwikkeling onder vorm van synapsvorming zorgt ervoor dat elke zenuwcel met tien tot duizenden andere verbonden wordt.

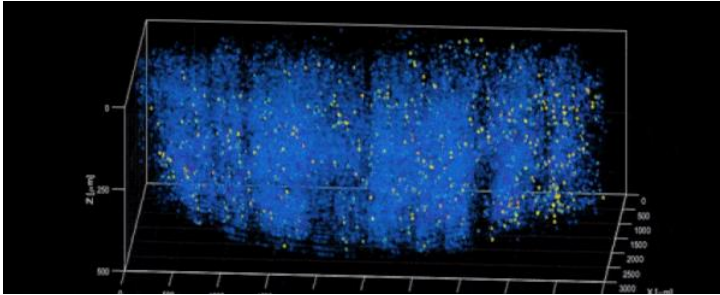
Ook groeien en veranderen de zenuwcellen onder meer door informatie aangevoerd door de zintuigcellen. De ingeprente informatie verandert de vorm en de chemie van de hersenen.

Hoe eerder het kind kan beginnen met het verwerken van informatie, hoe gunstiger binnen zekere beperkingen. Een gevarieerde omgeving die beroep doet op meerdere zintuigen kan hier gelegenheid voor bieden. Opgedane ervaringen kunnen zich vertalen in toename hersencellen, synapsvorming, toename celvertakkingen (dendrieten) en groei van celuitlopers (axonen). Aanvankelijk vormt het jonge brein meer zenuwcellen en synapsen dan strikt noodzakelijk om maximaal te reageren op de omgeving en informatie te kunnen verwerken.

Om enig idee te hebben van de vele en complexe verbindingen geeft deze foto 25 000 hersencellen en hun verbindingen weer van de fruitvlieg, gepubliceerd door Google. Bij de mens gaat het om 86 miljard hersencellen en hun verbindingen voor een totaal van 100 duizend kilometer.



Deze foto geeft één miljoen actieve neuronen weer in een brein bij middel van de volledig nieuwe light beads microscopie.



Kleinste functionele eenheid

De functie van zenuwcellen is de overdracht en verwerking van informatie. De zenuwcel of neuron is de kleinste functionele eenheid in het zenuwstelsel. Alle meer complexe functies ontstaan uit de samenwerking tussen verschillende zenuwcellen.

Een zenuwcel bestaat uit een cellichaam met celkern en uitlopers. De uitlopers zijn aan een zijde de korte vertakkingen in de buurt van het cellichaam, de dendrieten, en aan de andere zijde een lange zenuwvezel, het axon.

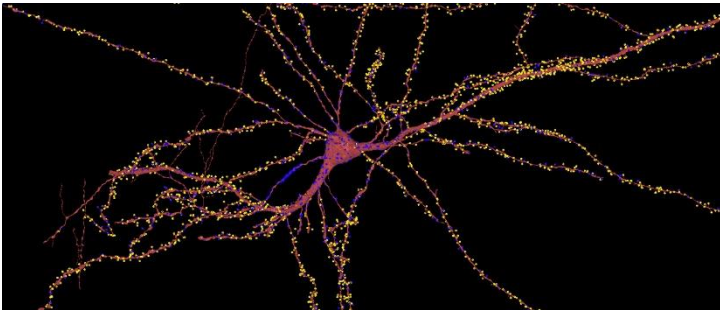


De zenuwcellen staan met elkaar in verbinding via ontwikkelde aansluitingen, de synapsen. Signalen worden tussen zenuwcellen overgedragen via chemische boodschappers, de neurotransmitters.

Zenuwcellen zijn als geladen batterijen met een negatief geladen binnenzijde en een positief geladen buitenzijde met een potentiaalverschil van 50 à 80 millivolt. Bij prikkeling van een zenuwcel via de korte dendrieten ontstaat een elektrisch signaal meer bepaald een actiepotentiaal richting de lange uitloper of axon. De potentiaalverandering van de zenuwcelwand brengt een activiteitsgolf met zich mee die zich snel voortplant en waarvan de energie afkomstig is van de zenuwcel.

Overdracht van een signaal naar een volgende zenuwcel gebeurt via neurotransmitters afgegeven ter hoogte van de synaps op het einde van het axon van de ene zenuwcel en de dendrieten of cellichaam van de volgende zenuwcel. Een zenuwcel kan via synapsen tot duizenden verbindingen hebben met andere zenuwcellen. Hierdoor worden ingewikkelde processen zoals waarnemen, herinneren en denken mogelijk. Neurotransmitters kunnen

een signaalactiverende of -remmende uitwerking hebben. De ontvangende zenuwcel verwerkt de activerende en remmende signalen via de synapsen met al of niet een actiepotentiaal op te wekken. Remmende signalen helpen overprikkeling voorkomen door het terugdringen van een te veel aan prikkels.



Deze uitvergroete weergave van één enkel menselijk neuron laat zien hoe onderling verbonden hersencellen zijn. Artificiële kleuren onthullen de locaties en de overvloed aan synapsen. Synapsen waarmee de cel signalen ontvangt van andere neuronen. De prikkelende inputs zijn geel gelabeld. De remmende inputs zijn blauw gelabeld.

Onderzoekers van het Max Planck Instituut voor Biologische Intelligentie wisten thans te achterhalen hoe een uitgaand signaal tot stand komt. Binnen het hersennetwerk moet een cel zijn uitgaand signaal berekenen op basis van inkomende signalen. Sommige toenemende in-

komende signalen zullen het uitgaand signaal versterken, andere zullen het uitgaand signaal verzwakken. Om, bijvoorbeeld, een beweging te zien is de vermenigvuldiging van twee signalen vereist. Wordt een visuele prikkel in een bepaalde richting bewogen dan wordt de remming voor de relevante cellen even opgeheven. Dit vereist de vermenigvuldiging van binnenkomende signalen. Constante remming komt overeen met deling, het verdwijnen ervan gaat samen met vermenigvuldiging. Gelijksortige processen van vermenigvuldiging en deling zouden, bijvoorbeeld, toelaten geluiden te lokaliseren, aandacht te richten en zich in de ruimte te oriënteren.

Een nieuwe studie suggereert dat menselijke neuronen gelegen aan de buitenzijde van het brein mogelijk meer rekenkracht hebben dan ooit werd verondersteld van een enkel neuron. Een rekenkracht die eerder enkel werd toegeschreven aan neurale netwerken. Mogelijk zou de mens zich hierdoor onderscheiden van lagere diersoorten. Deze vaststelling houdt in dat individuele dendrieten zelfs herinneringen zouden kunnen coderen en in staat zijn te beslissen welke informatie ze moeten verzenden, welke ze niet moeten gebruiken en welke ze alleen maar moeten verwerken. Klassiek suggereren studies dat dendrieten stimulerende en remmende signalen in de loop van de tijd optellen en een piek veroorzaken wanneer het aantal stimulerende signalen groter

is dan de remmende signalen. Een recente studie suggereert nu dat elke regio in een bepaalde dendriet afgestemd is om te reageren op een specifiek en niet een piek stimulatieniveau.

Zenuwcellen zijn in staat om blijvende of tijdelijke samenwerkingsverbanden te onderhouden. Deze samenwerkingsverbanden kunnen op hun beurt weer samenkomen om nog meer complexe georganiseerde verbanden aan te gaan. Deze samenwerkingsverbanden kunnen instaan voor de besturing van het lichaam, voor verstandelijke routineactiviteiten als spreken, lezen, schrijven, patroonherkenning, fietsen en voor het oplossen van nieuwe problemen waarmee geconfronteerd.

In de hersenen ontwikkelen zich groepsnetwerken die verder worden opgebouwd. De interactie tussen drie specifieke eiwitten (teneurin, latrofiline en FLRT) zorgt er aanvankelijk voor dat jonge zenuwcellen elkaar afstoten, zodat ze beweeglijk worden. Op die manier kunnen ze geleid en geduwd naar hun bestemming in de hersenen. Tegen het einde van de hersenontwikkeling kleven de eiwitten echter aan elkaar. Zo brengen ze naburige zenuwcellen met elkaar in contact, zodat synapsen kunnen ontstaan en de zenuwcellen informatie kunnen uitwisselen. De drie eiwitten bemiddelen zo bij de ontwikkeling en constructie van netwerken van communicerende zenuwcellen.

Aan de Universiteit van Groningen wordt thans gewerkt aan computers die niet langer zozeer binair werken maar analoog zoals eigen aan het brein. Ze laten toe probabilistisch te schakelen met meerdere waarden vergelijkbaar met hoe neuronen werken, en niet enkel deterministisch te schakelen met enkel een binaire aan of uit waarde, meer eigen aan synapsen. Zo kunnen de hersenen met minder energie eenzelfde resultaat opleveren.

Hersenen en leren : het brein zien leren

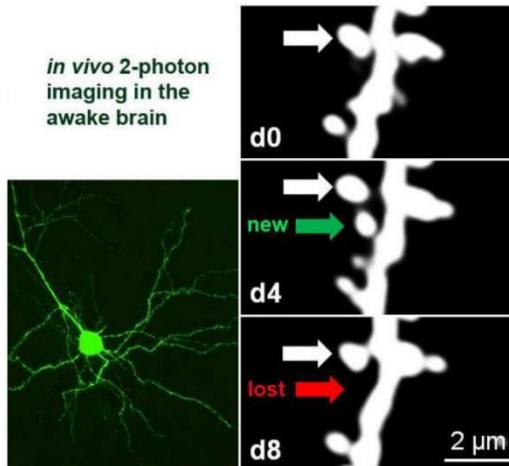
Informatie wordt in het hersennetwerk uitgewisseld via triljoenen verbindingspunten, synapsen genaamd. Elke zenuwcel of neuron ontvangt via deze synapsen continu duizenden meer of minder belangrijke signalen. Hierbij wordt op basis van onderzoek aangenomen dat elke zenuwcel als een individuele computer functioneert die zelf beslissingen neemt over hoe te reageren op deze signalen.

Hierbij blijkt thans uit Japans onderzoek dat zenuwcellen meer aandacht besteden aan signalen die tegelijkertijd worden ontvangen. Neuronen versterken deze gelijktijdige signalen. Als bijvoorbeeld twee signalen tegelijkertijd worden ontvangen, kan het neuron reageren alsof het er drie heeft ontvangen. Als een signaal sterk genoeg is, kunnen actiepotentialen in een deel van het dendriet optreden en in dat deel gelokaliseerd blijven. Het neuron kan door het gebruik van deze dendritische

pieken echte signalen van ruis onderscheiden. Doordat delen van een dendriet onafhankelijk berekeningen kunnen uitvoeren neemt de rekenkracht van het neuron in grote mate toe.

Een mogelijkheid is dan dat het de sterkte van de synapsen in dat gebied van het neuron kan veranderen. Zulke veranderingen in de sterkte van individuele synapsen wordt beschouwd als een belangrijk mechanisme voor leren. Het heeft effecten op langere termijn meer dan die van kortstondige actiepotentialen. Vooral het reageren op gelijktijdige signalen met toename van de sterkte van synapsen in dat gebied tot gevolg, zou hierbij het geheugen en het leren bevorderen.

Voor het eerst werd door de Universiteit van Göttingen het leren van het brein in beeld gebracht. Vanaf dag 0 (hiernaast bovenste foto rechts) tot dag 4 (middelste foto rechts) werd een nieuw wit dendritisch uitsteeksel gevormd (groene pijl); na selectieve visuele stimulatie gedurende de volgende 4 dagen tot dag 8 (onderste foto rechts) werd het dendritisch uitsteeksel weer geëlimineerd (rode pijl) door de selectieve stimulatie.



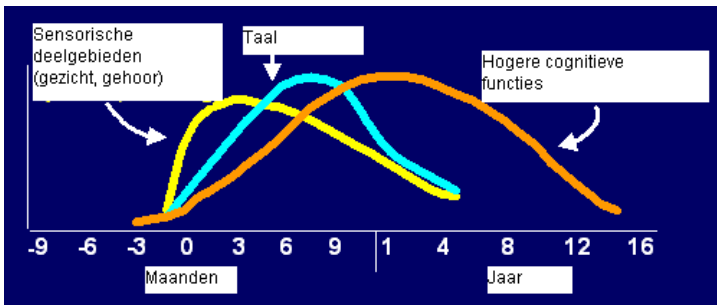
Bij het verwerken van informatie spendeert het brein meer aandacht aan wat nog niet geweten is, maakt het onderscheid tussen wat relevant en irrelevant is, voegt het nieuwe kennis toe aan reeds opgeslagen kennis. Hierbij vormt het categorieën, patronen en hiërarchieën, rangschikt het gebeurtenissen in betekenisvolle reeksen en legt relaties tussen gegevens.

Nieuw baanbrekend onderzoek op uit stamcellen gecreëerde hersencellen laat het leereffect, het aanpassings-effect, het assimilatie-effect en het stuuereffect zien bij het computer ping-pong spel waaraan deze hersencellen gekoppeld, dit zonder een bewustzijnseffect.

Volgorde in ontwikkeling

Vóór de geboorte zijn hersenfuncties reeds volop in ontwikkeling samen met de groei van de hersenen. Vanaf de derde maand zijn de hersenen voldoende ontwikkeld om reflexmatige reacties toe te laten. Rond de vierde maand ontwikkelen zich de verbindingen tussen ogen en oren en de hersenen, zodat reacties op geluid en fel licht ontstaan. Vanaf de vijfde maand maakt de foetus volop verbindingen tussen hersencellen. Dit dient om de hersenen te laten samenwerken met de rest van het lichaam. Tegelijk worden verbindingen gemaakt tussen hersencellen die instaan voor de zintuiglijke verwerking van inkomende signalen van de zintuigen. Op het einde van de zwangerschap legt de foetus geluiden en geuren vast die het gemakkelijk kan herkennen na de geboorte. Vóór de geboorte maakt de foetus dus reeds heel wat verbindingen die toelaten informatie te verwerken en over te brengen.

Na de geboorte ontwikkelen zich de hersengebieden zo-
wat in deze volgorde : vooreerst de primaire sensorische gebieden die instaan voor de waarneming, vervolgens de motorische gebieden die instaan voor de beweging, hierna de associatiegebieden die zorgen voor het integreren van zintuiginformatie, en tenslotte de prefrontale gebieden nodig voor redenering en oordeelsvorming, planning en motivatie.



Zo worden in de visuele cortex tussen twee en vier maand synapsen gevormd met honderdduizend per seconde.

Zo gaat de synapsvorming in de auditieve cortex deze van het receptieve taalgebied nodig voor taalbegrip, vooraf. Hierna volgt de synapsvorming van het motorisch taalgebied nodig voor het kunnen praten.

Het hersengebied voor associatie tussen gesproken en geschreven woord nodig voor lezen ontwikkelt zich later.

Nog later in de adolescentie doet zich synapsvorming in de hersengebieden voor hogere vaardigheden voor, zoals voor controle en planning van gedrag en voor integratie van zintuiginformatie en denken. Zo zijn jongeren in de vroege adolescentie nog emotioneel beloningsgericht en worden ze in de midden adolescentie nog aangetrokken tot risico's, terwijl tenslotte in de late adolescentie de frontale cortex tot volle ontwikkeling komt.

Het maken van verkeerde keuzes en het impulsief risicogedrag van de adolescent kan bijgevolg het gevolg zijn van de nog aanwezige immaturiteit van de prefrontale cortex eerder dan van het zich afzetten tegenover de omgeving.

Waar de dichtheid van de verbindingen aanvankelijk een sterke toename vertoont, neemt ze vervolgens af, om tot een stabiel niveau te komen bij de aanvang van de volwassenheid. Dit proces houdt een fijnafstemming in van het informatienetwerk, waarbij alleen de actieve verbindingen worden behouden en versterkt.

Primaire sensorische en motorische functies die toelaten te reageren op zintuiglijke prikkels en bewegingen te activeren zijn sterk gelokaliseerd in afgelijnde gebieden in de hersenen. Hogere mentale processen zoals objectherkenning, geheugen en taal daarentegen zijn het resultaat van de activiteit van de verbindingen tussen hersengebieden en niet van de activiteit van specifieke regio's. Belangrijk is de relatie tussen verbonden hersengebieden en de functie van de hersenen als geheel, waarbij alle delen het potentieel hebben een bijdrage te leveren aan de cognitieve functies.

De ontwikkeling van de hersenen gebeurt deels spontaan zonder invloed van buitenaf, deels door ervaringen van buitenaf om de potentieel beschikbare ontwikkeling

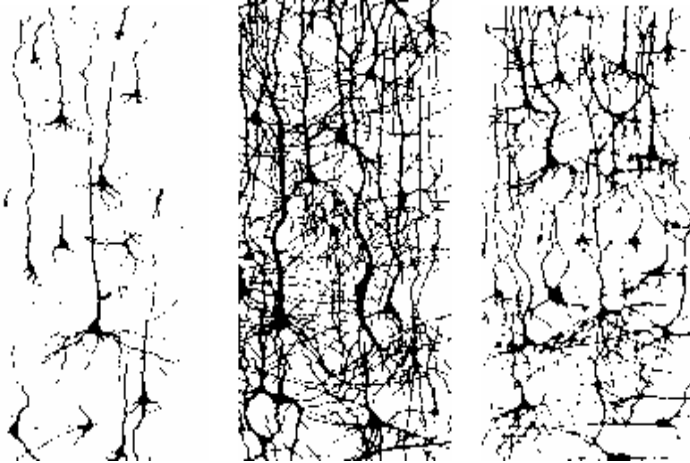
in de vatbare periode op gang te brengen, zoals bij taalverwerving, en tenslotte deels door persoonlijke invloed en gedrag welke specifieke verandering en ontwikkeling van de hersenen met zich meebrengen, zoals bij het leren van een vaardigheid. In die zin worden de hersenen vandaag als plastisch opgevat, met name als ontwikkelbaar en veranderbaar. De omgeving en het eigen gedrag vormen de hersenen en bepalen iemands mogelijkheden. Zowel de structuur als de functie van het brein veranderen terwijl het leert op basis van ervaring. Iedereen heeft zijn eigen leerbiografie met de opbouw van eigen kennis en gedrag op basis van eerdere ervaringen doorheen de tijd.

Verstoring ontwikkeling

Bedreigende gebeurtenissen die veelvuldig stress met zich meebrengen kunnen de ontwikkeling van de hersenen verstoren. Vooral de hoge dosissen van het stresshormoon cortisol kunnen van invloed zijn op het verdere verloop van de hersenontwikkeling onder meer door verstoring van het neurotransmittersysteem.

Rond de leeftijd van drie jaar zou reeds tachtig procent van de synaptische verbindingen gevormd zijn. Het aantal ervaringen bepaalt de netwerkvorming van de hersenen.

hersenen
bij de geboorte op zes jaar op veertien
jaar



Ervaren zorg in de eerste levensjaren heeft een bepalende en blijvende invloed op hoe het kind zijn manier van leren en zijn vermogen om zijn emoties te reguleren, ontwikkelt. Naast het belang van de relatie spelen ouders een belangrijke rol in het mediëren van het contact van het kind met de werkelijkheid. Zo blijkt uit onderzoek in Nederland recent nog dat kinderen van ouders die snel en passend reageren op hun signalen en behoeften, een groter hersenvolume ontwikkelen.

Waarmee rekening houden in de opvoeding

De hersenen van een kind ontwikkelen zich snel in de eerste levensjaren, dit vraagt om de nodige prikkels vanuit de buitenwereld. Overmatige toxische stress kan best vermeden omdat het de 'emotionele' ontwikkeling van de hersenen verstoort. Het kind mee laten zoeken en denken helpt naast rijping de hersenen meer complexe taken uit te voeren en uitvoeringsfuncties ontwikkelen. Eigen actieve en creatieve verkenning en inbreng laten verdere ontwikkeling toe. Maar ook meer complexe modellen en patronen kunnen de ontwikkeling van de hersenen stimuleren door hun oriënterend zijn.

Dit betekent geenszins dat alle focus dient gelegd op de ontwikkeling van de hersenen in plaats van op de ontwikkeling van het kind.

Presentatie :

[Introductie zenuwstelsel in ontwikkeling](#)

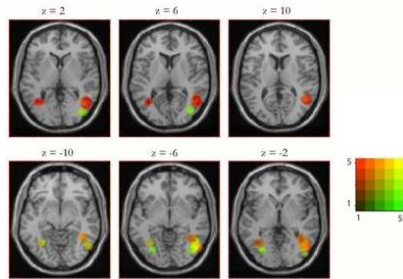
Meer lezen :

Anatomie van de hersenen - Mayfield Education & Research Foundation

Neuroscience Online, elektronische leerboek voor neurowetenschappen met open toegang - University of Texas

Neuroscience Online, deel 1 : Inleiding tot neuronen en neuronale netwerken - University of Texas

Relationele kwetsu-
ren
en hersenfunctione-
ren
Early life stress



Uit recent neurobiologisch onderzoek blijkt de negatieve invloed van relationele kwetsuren op de manier waarop kinderen denken, voelen en reageren. Zulke kinderen vertonen symptomen van early life stress.

Belang van co-regulatie voor zelfregulatie.

Steeds meer laat modern hersenonderzoek toe zich een beeld te vormen van de hersenactiviteit in reactie op situaties en gebeurtenissen waarmee iemand te maken krijgt. Vaak laat dit hersenonderzoek een eigen manier van functioneren zien die samenhangt met actuele omstandigheden waarin iemand vertoeft. Vaak ook wordt een eigen manier van functioneren bij iemand gevonden die teruggaat op wat voorheen, mogelijk tot in de vroege kinderjaren, is gebeurd en zo het functioneren van de hersenen in een bepaalde plooi heeft gelegd. Doen zich gelijkaardige omstandigheden voor of omstandigheden

die gelijkaardige reacties kunnen opwekken dan doet zich opnieuw het typisch patroon van hersenfunctioneren voor. Ook al zijn hier geen reële redenen voor en zijn de omstandigheden onderwijl veranderd of is de verwerkingsmogelijkheid van iemand erg toegenomen.

Dit hersenfunctioneren doet zich voor zo specifieke triggers aanwezig zijn ook al is het overige van die situatie anders en noopt de situatie hier op zich niet toe.

Zo werd via geavanceerde hersenscans bij vrouwen die met een relatiebreuk te maken hadden, vastgesteld dat hun hersenactiviteit uitgesproken wijzigingen vertoonde. Niet enkel onmiddellijk na de scheiding, maar ook in de latere periode nadien. Een verhoogde activiteit werd vastgesteld in delen van die hersenen die onder meer droefheid, neerslachtigheid en lusteloosheid reguleren. Een verminderde activiteit werd gevonden in hersengebieden die motivatie en concentratie stimuleren.

Neurobiologie onderzoekt het wat en hoe van het zenuwstelsel onder meer aan de hand van hersenfoto's die laten zien welke delen van de hersenen actief zijn bij welk gebeuren of activiteit. Zo kan vastgesteld dat bij een prikkel die van buiten, komt de hippocampus als een naar binnen gelegen gebied in de hersenen, een bijpassend schema klaarzet. Hierdoor krijgt die prikkel een betekenis. Dit laat de hersenen toe op basis van relatief weinig indrukken vlug complete beelden te maken. De

hippocampus doorloopt razendsnel alle mogelijke schema's in het geheugen om te besluiten dat dit bepaald schema het meest waarschijnlijk is. Een cirkel met naar beneden gerichte boog in de onderste helft wijst op een verdrietig gezicht, een cirkel met naar boven gerichte boog in onderste helft wijst op een blij gezicht.

Recent neurobiologisch onderzoek toont aan hoe relationele trauma's in de eerste levensjaren uitgesproken invloed kunnen hebben op de manier waarop kinderen denken, voelen en reageren. Zulke kinderen vertonen symptomen van early life stress. Deze relationele trauma's kunnen een negatieve invloed hebben op zich mentaal kunnen concentreren, zichzelf emotioneel weten tot rust brengen en hoogte weten krijgen van anderen. Traumatische verstoring laat zich kenmerken doordat bij deze kinderen overstuur zijn gemakkelijk wordt uitgelokt, in de zin van een snel, frequent, uitgesproken, langdurig opduiken. Trauma's kunnen bij jonge kinderen veroorzaakt worden, zo blijkt uit recent onderzoek, door verstoorde neurologische gebeurtenissen die zich voordoen tijdens de zwangerschap (uitgesproken stress, drugs- en alcoholgebruik moeder), als gevolg van beangstigende en overweldigende ervaringen in de eerste levensjaren, als gevolg van verwaarlozing of mishandeling, of doet zich onbewust voor in relatie tot zorgfiguren die zelf getraumatiseerd en depressief zijn, of een onbevredigende binding hadden met hun eerste zorgfiguren.

Onderzoek wijst uit dat alle relaties, in het bijzonder de primaire relaties ouder en kind, een grote invloed hebben op de zich ontwikkelende hersenen. Bij kinderen die aandacht ervaren, zich veilig voelen en steun krijgen, ontwikkelt zich het zenuwstelsel op een coherente wijze. Dit in tegenstelling tot kinderen die onvoldoende aandacht, veiligheid en steun ervaren. Deze laatste krijgen te maken met ervaringen die overweldigend, beangstigend zijn en opwinding veroorzaken. Op trauma-ervaringen reageren ze met diverse uitgesproken stressreacties, zoals overgevoelig hyperreactief gedrag, angstige overwaakzaamheid, dissociatie met afsplitsen, opsluiten of zich afsluiten en inactief en levenloos in zichzelf gesloten gedrag. Het hersenfunctioneren is in die zin gewijzigd dat geringe aanleidingen uitgesproken alarm opwekken en stressreacties worden geactiveerd. Deze laatste kunnen de vorm aannemen van een emotioneel of een gedragsprobleem, een leerprobleem of een fysiek probleem. Naast stressreacties kan door herhaaldelijke traumatische ervaringen de amygdala gelegen in het emotionele controlecentrum van de hersenen, sneller een situatie als beangstigend doen ervaren, zodat er snel op kan gereageerd worden, ook al gaat er actueel geen dreiging van uit. Ook kan het functioneren van de hippocampus, die helpt bij herinnering en emotioneel ervaren, verstoord worden. In een recente studie van het Massachusetts General Hospital komt naar voor dat bij kinderen jonger dan 3 jaar blootstelling aan repetitieve

stressfactoren zoals armoede, gezinsinstabiliteit en kindermishandeling negatieve effecten kan hebben op de expressie van bepaalde genen. Het gaat om gevolgen die jaren later te maken kunnen hebben met de ontwikkeling van psychische problemen.

Er wordt eveneens een verband gelegd tussen langdurige stress bij jonge kinderen door het afwezig zijn van biologische zorgfiguren en veranderingen in genen door deze ongunstige omgevingsfactoren. Dit wordt bestudeerd in de epigenetica dat laat zien dat genen kunnen veranderen door ongunstige ervaringen in de kindertijd. Eenmaal veranderd kunnen deze veranderingen worden overgedragen aan toekomstige generaties. Het is vooral het verhoogde niveau van het stresshormoon cortisol bij baby's en jonge kinderen die, wanneer ouders, vooral de moeder niet beschikbaar zijn, mogelijk een genetische impact kan hebben op de lange termijn.

Uit dit alles blijkt het belang van de eerste duizend dagen voor de ontwikkeling van het kind op lange termijn. Deze eerste duizend dagen gaan van bij de bevruchting tot het einde van het tweede levensjaar.

In een gunstige relatie weet de moeder haar vermogen om de emotionele toestand van haar kind te regelen, onder meer door het te koesteren en te troosten, door de band te herstellen na een emotionele breuk en door de positieve gevoelstoestand bij het kind te verhogen, over

te dragen op haar kind. Zo zal de moeder bij emotionele opwindning van haar kind het tot rust en kalmte weten brengen, zodat het kind ontdekt hoe het ook zichzelf kan kalmeren en troosten om emotionele spanningen en opgewekt alarm te verminderen. Een veilige hechtingsrelatie laat een gunstige emotieregulatie toe, die leidt tot de ontwikkeling van een eigen controlesysteem dat lichaam en geest integreert en een noodzakelijke rol speelt in de verwerking van aanwezige interpersoonlijke signalen. Vooral het hebben van een veilig hechtingsmodel als ouder speelt hierin een niet onbelangrijke rol. Dit als ouder weten reguleren van de emoties van het kind zodat het kind stapsgewijs ontdekt hoe zelf zijn emoties onder controle te brengen, wordt co-regulatie genoemd. Deze co-regulatie leidt in een gunstige relatie op termijn tot zelfregulatie bij het kind.

In een ongunstige relatie zal zich in het getraumatiseerde brein een regulatie ontwikkelen die niet in staat is om te gaan met wat stress veroorzaakt, of passend te reageren op signalen uit de omgeving, of nog passend om te gaan met emotionele en fysieke signalen. De stress- en 'comfort'hormonen huishouding is verstoord en passende tijdige bijsturing is bijgevolg niet mogelijk. Zuigelingen zijn niet in staat hun emoties te reguleren. Zonder de hulp en de begeleiding van een zorgfiguur worden baby's overweldigd door hun emoties, zoals angst, opwindning en verdriet. Om een emotioneel even-

wicht te behouden hebben baby's een continue en toegewijde relatie nodig met een zorgfiguur, bij voorkeur de moeder die hiervoor het meest geschikt is en zorgt voor co-regulatie van emoties samen met het kind. Activeert de zorgfiguur evenwel angst of verwarring, of komt ze relationeel onzeker over als gevolg van een eigen getraumatiseerde relatie als kind, dan kan het brein van het kind overmatig emotioneel reageren. De figuur die op dat moment voor geruststelling zou kunnen zorgen is evenwel de bron voor het geactiveerd alarm.

Het is al enige tijd bekend dat trauma of mishandeling tijdens de kindertijd iemands risico op het ontwikkelen van psychische aandoeningen, zoals depressie, later in het leven verhoogt. Nu hebben Canadese onderzoekers voor het eerst ontdekt dat zulke ervaringen specifieke subregio's in de amygdala en de hippocampus kunnen veranderen. Meer specifiek gaat het om het ontwikkelen van significant kleinere volumes in gebieden van de hippocampus en rechter amygdala. Veranderingen die mogelijk aan de basis liggen van latere psychische aandoeningen. De hippocampus en amygdala zijn met name twee delen van de hersenen die sterk betrokken zijn bij stressreacties. De bevindingen tonen een biologische basis aan voor stress bij kinderen die de hersenontwikkeling beïnvloedt. Deze vroege effecten kunnen het later als volwassene moeilijker maken om met stress om te gaan. Hierdoor kan iemand meer kwetsbaar zijn voor

het ontwikkelen van psychische stoornissen, zoals depressie.

Vooraf in die ongunstige situaties zal het werken aan een meer gunstige relatie erg belangrijk zijn. Zo nodig kan het hebben van een veilige relatie met een andere volwassene de nodige compensatie bieden. Vooraf zo deze een genegen, geduldige, sensitieve en ondersteunende relatie weet op te bouwen.

Voor een veilige hechttingsrelatie is de ontwikkeling van een afgestemde relatie nodig. Afstemming betekent volgen van de signalen van de baby. Door de spontane expressies op te merken geef je aan dat je begrijpt wat het doet, voelt en denkt in zijn primitieve vorm. Niet enkel volgt wat het kind doet en uit, maar ook aandacht hebt voor de innerlijke toestand van het kind. Dit proces helpt de hersenontwikkeling in de zin van te komen tot een geïntegreerde samenhang en legt een basis voor uitwisseling in alle sociale interacties. Is er afstemming dan zullen volwassenen en kind positieve emoties ervaren. Is de synchronisatie zoek, dan zal het kind tekenen van stress vertonen. Zoals wenen, wat de nood aangeeft om opnieuw tot afgestemd zijn te komen.

Baby's krijgen gemakkelijk met stress te maken, gaande van korte verwijdering van de moeder tot extreme mishandeling. Ook alles wat vreemd, nieuw en anders is,

veroorzaakt stress. Het hebben van geen eerdere gelijksoortige ervaring is dan stress-opwekkend. De aanwezigheid en afstemming van moeder en kind in stress-situaties maakt de nodige zelfregulatie mogelijk, die baby's niet inherent bezitten. Bij afwezigheid van een geruststellende ouder zal het kind zelf deze rol moeten overnemen en hiertoe een hoog gehalte cortisol hormoon produceren dat de stress vermindert. Eens een peil bereikt wordt dit proces afgeremd, zodat het niveau van cortisol laag komt te liggen en verder laag afgestemd raakt. Dit heeft als gevolg dat het kind voor de toekomst moeilijk in staat wordt eigen onlust te doen verdwijnen. Ze zijn meer vatbaar om opgewonden te raken en dit langer te blijven.

Het door de bijnieren geproduceerde stresshormoon cortisol bezorgt iemand, samen met enkele andere stresshormonen, een alarmerend stressgevoel. Cortisol heeft evenwel een tweede werking om te vermijden dat het stressgevoel oncontroleerbaar hoog oploopt. Het remt de aanmaak van het hormoon CRH af dat aan de basis ligt van de stressreactieketen, zodat het stressgevoel tijdelijk is.

Belangrijk is dat de ouder het oogpunt van het kind kan innemen en zich bewust wordt wat het in het kind activeert. Dit kan door een betere afstemming op het kind. Zo kunnen stappen gezet worden naar een emotioneel gunstiger relatie. Binnen deze meer veilige relatie is co-

regulatie van emoties mogelijk en kan het kind de kans gegeven zijn onlustervaren te communiceren. De zorgfiguur kan hier dan verbetering in bewerkstelligen via de kwaliteit van het oogcontact, zijn stem en taal, zijn gezichtsexpressie, zijn houding en beweging, zijn timing en intensiteit van reageren. Zo kan de ouder het kind geruststellen en troosten, ook voordat het kind de taal beheerst. Concreet kan de ouder het kind toelaten vanuit de huidige veiligheid op een gedoseerde wijze die het aankan, te verwoorden of te laten zien met zijn lichaams-expressie wat een pijnlijk gebeuren of situatie in het activeerde. Om zo wat het kind activeerde aan gewaarwordingen, emoties, lichaamssensaties, herinneringen, voorstellingen op een gedoseerde wijze te ervaren, samen te benoemen, te plaatsen en te verbinden aan een nieuw gevoel van veiligheid. Zodat het niet langer hoort bij overweldiging, maar bij het controle hebben, onder meer door de verwoording en de veilige relationele context waarop het kan rekenen.

Tenslotte, blijkt het krijgen van een kind gepaard te gaan met neurologische veranderingen bij de ouder die voor de ouder en indirect voor het kind ondersteunend kunnen zijn. Zo hebben onderzoekers aangetoond dat de hersenen van ouders net verschillen van de hersenen van niet-ouders. Zo helpen hormonen, zoals oxytocine, prolactine, estradiol en progesteron het opvoedgedrag coördineren. Dit maakt dat ouders een verhoogde her-

senactiviteit vertonen bij het bekijken van foto's van kinderen of bij het horen huilen van een baby. Onlangs ontdekten onderzoekers van de Universiteit van Harvard nog een nieuwe stof die essentieel is voor de 'ouderlijke switch' rond de geboorte. Het is een eiwit in de hersenen, galanine genaamd, dat het al of niet zorgen voor nakomelingen controleert. Ontbrak galanine dan waren ouders nalatig en vaak vijandig. Werden de galanineuronen gestimuleerd en actiever, dan werd meer tijd doorgebracht met zorg voor nakomelingen en werd er met meer ouderlijke betrokkenheid gereageerd. De rol van galanine werd voorlopig aangetoond bij mannelijke en vrouwelijke muizen, waarna nu onderzoek bij mensen is opgestart.

Hoe belonen of straffen ?

HOE BELONEN OF STRAFFEN ?

Van hoe je belooft of straft,
hangt het effect af op het gedrag van je kind.

Methodiek van belonen en straffen

Als ouder gebruik je gemakkelijk belonen en straffen om het gedrag van je kind te beïnvloeden en je kind iets aan te leren of af te leren. Als ouder merk je dat je belonende of straffende reactie op het gedrag van je kind een zeker effect heeft. Misschien ben je maar matig tevreden over het resultaat. In dit thema-onderdeel wordt aandacht besteed aan facetten van belonen en straffen die het effect ervan kunnen doen toenemen. Het gaat om hoe je belonen en straffen kan optimaliseren, dit zonder tot excessen als overmatig belonen en overdreven straffen te moeten overgaan.

Belonen en straffen is een reactieve wijze van beïnvloeding van het gedrag van je kind. Je kind doet eerst iets en door je reactie wil je dit gedrag aanmoedigen of ontmoedigen. Het is goed om weten dat er ook een pro-actieve wijze is van gedragsbeïnvloeding van je kind. In dit geval doet jij eerst iets waarop je kind gunstig kan inspelen. In het thema-onderdeel '*Pro-actieve ontwikkelingsbegeleiding*' van deze encyclopedie wordt hier uitvoering op ingegaan.

Situatiegebonden inwerken op de gedragsontwikkeling van het kind houdt in aandacht voor en gebruik van de invloed van specifieke situaties op het ontstaan van gedrag. Gedrag heeft vaak alleen positief of negatief effect, of is slechts aanvaardbaar in bepaalde situaties. Gedrag wordt vaak door de context bepaald en is dan eerder een extrinsiek kenmerk van een kind. Alleen in die situatie waarin dit aanwezig vertoont het kind dit gedrag.

Kenmerkend is :

Het ingrijpen op of het hanteren van deze situaties.

Er is aandacht voor het wijzigen van de situatie die het gedrag in gang zet, of voor het aanreiken van situaties waarop het kind in staat is gunstig te reageren, of voor het visualiseren en modelleren door anderen van gedrag.

Bevorderlijk is o.m. :

Het is zinvol te letten op situaties die aanleiding geven tot ongewenst gedrag.

Om gedrag te kunnen veranderen is het belangrijk precies te weten wat er wanneer, waar en hoe gebeurt.

Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen is zinvol.

Structuur aanbrengen zodat ongewenst gedrag niet kan optreden is zinvol.

Bij ongewenst gedrag is het zinvol het kind uit te leggen dat het meestal gaat om op zich aanvaardbaar gedrag zo het wordt vertoond op het gepaste tijdstip en/of op de gepaste plaats.

Het kind uit de situatie plaatsen waarin het ongewenst gedrag zich voordeed.

Een effectief middel om straffen te voorkomen kan de aanwezigheid van een volwassene zijn waardoor bepaald gedrag niet optreedt.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een kind weet vanuit zichzelf wat gewenst en ongewenst gedrag is.

Straf wordt bij voorkeur gegeven in aanwezigheid van anderen.

Het zelf vertonen van ongewenst gedrag.

Geen aandacht aan geven dat om gedrag te kunnen veranderen het belangrijk is precies te weten wat, wanneer, waar en hoe gebeurt.

Inwerken op het gedrag van het kind houdt in aandacht voor en het gebruik van de mogelijkheden die een gerichte, rechtstreekse aanpak van gedrag biedt. De persoon en de belevingswereld van het kind worden hierbij ontzien. Men wil niet zozeer het kind beïnvloeden als wel hoe het zich uit. Er wordt een duidelijk onderscheid gemaakt tussen waargenomen gedrag en interpretatie. Er worden geen veronderstellingen gemaakt over het kind, er wordt enkel gereageerd op het gedrag dat kan of niet kan, dit specifieke gedrag wordt aangemoedigd of ontmoedigd.

Kenmerkend is :

Kenmerkend zijn handelen en reacties rechtstreeks gericht op voor het eerst voorkomend, zich herhalend of continuerend gedrag. Het gaat hierbij mogelijk zowel om beïnvloeden van gunstig of ongunstig gedrag voor het kind. Doelmatig aanleer- of afleergedrag van je als opvoeder specifiek gericht op respectievelijk aanmoedigen of ontmoedigen kindgedrag wordt aangewend.

Bevorderlijk is o.m. :

Een beloning volgt bij voorkeur zo snel mogelijk op het gewenste gedrag.

Een kind iets positiefs en aantrekkelijks als alternatief aanbieden kan helpen tegen ongewenst gedrag.

Bij complex doelgedrag kan bij voorkeur met een beloning per tussenstap gewerkt.

Bij aanleren met stappen bij voorkeur eerst laatste gedragsonderdeel versterken.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Bij voorkeur beloon je enkel de prestatie en niet de inzet.

Een kind weet vanuit zichzelf wat gewenst en ongewenst gedrag is.

Er vanuit gaan dat een kind belonen voor een prestatie verwennend werkt.

Complimentjes voor prestaties nalaten omwille van het aangenomen risico voor het ontwikkelen van superioriteitsgevoelens.

Er vanuit gaan dat het lukken in een prestatie op zich niet belonend is.

Positief inwerken op het kind houdt in aandacht voor de bewuste of onbewuste medewerking van het kind bij gedragsevolutie. De invloed die van eigen waarneming, gevoelens, gedachten, behoeften, verlangens, motivatie, cognitieve vaardigheden van het kind op zijn gedrag of -verandering uitgaat wordt ingeschakeld. Er wordt gebruikt gemaakt van het beïnvloeden of aanspreken van deze psychische functies. Ook is er aandacht voor de invloed van gedachtewisseling en samenspraak met het kind. Eveneens is er oog voor mogelijke positieve invloed op de persoonlijkheidsontwikkeling van aanmoedigend reageren.

Kenmerkend is :

Het positief gedragsmatig inspelen op deze psychische elementen en de persoonlijkheid van het kind als typische onrechtstreekse toegang tot gedragsontwikkeling of -verandering. Het oog hebben voor het eigen stuurvermogen van het kind en het aanmoedigen van dit stuurvermogen.

Dit in tegenstelling tot het negatief inwerken op het kind bij middel van negatief kindgerichte reacties. Er is dan weinig of geen aandacht voor de verreichende invloed van deze negatief kindgerichte reacties. Er wordt dan weinig of niet gelet op reacties die het afkeuren, bekritisieren, niet respecteren, niet luisteren of niet ernstig nemen van het kind inhouden.

Bevorderlijk is o.m. :

Vertel het kind bij voorkeur waarom het wordt beloond.

Maak bij voorkeur goed duidelijk voor welk gedrag het kind wordt beloond.

Een beloning moet bij voorkeur iets zijn waarvan u weet dat het kind het pijn vindt.

Beloningen geven een kind meer zelfvertrouwen.

Een kind vragen hoe het zelf denkt over een gedrag.

Ook de inspanning mag beloond, ook al is er geen resultaat.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een kind niet vragen hoe het zelf voelt bij wat niet kan.

Een kind het verband niet laten merken tussen zijn gedrag en de beloning.
Niet samen plannen in moeilijke gedragsituaties.
Reacties van volwassenen die het zelfbeeld van een kind negatief beïnvloeden.
Enkel de prestatie belonen en niet de inzet.
Bij ongewenst gedrag ook het kind afkeuren.
Het gebruik van psychische straffen als uitlachen, vernederen, niet luisteren of niet ernstig nemen.

Werken op gunstig gedrag houdt in het vooral positieve aandacht schenken aan gewenst en doelgedrag en dit gedrag concreet aanmoedigen. Recent onderzoek geeft aan bij voorkeur meer de inzet en de inspanning van het kind te prijzen, eerder dan het kind en zijn bereikt resultaat. Dit laat toe ook bij niet lukken het zelfgevoel te verhogen en te blijven proberen zonder ontmoediging door een niet-bekwaam gevoel.

Kenmerkend is :

Kenmerkend zijn aanmoedigende reacties op positief gedrag zoals leren van nieuw gedrag, een proberen nemen van een tussenstap bij complex doelgedrag, zich inspannen en inzetten om een prestatie te leveren, een volhouden van moeilijk, inspannend en vervelend handelen. Er is hier een accentverschuiving van probleemgedrag naar doelgedrag.

Bevorderlijk is o.m. :

Belonen is te verkiezen boven straffen.
Een beloning volgt bij voorkeur zo snel mogelijk op het gewenste gedrag.
Maak bij voorkeur goed duidelijk voor welk gedrag het kind wordt beloond.
Bij complex doelgedrag kan bij voorkeur met een beloning per tussenstap gewerkt.
Bij aanleren met stappen bij voorkeur eerst laatste gedragsonderdeel versterken.
Ook de inspanning mag beloond, ook al is er geen resultaat.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Er vanuit gaan dat een kind uit zichzelf weet wat gewenst en ongewenst gedrag is.
Denken dat een kind belonen voor een prestatie verwennend werkt.
Denken dat complimentjes het risico inhouden voor het ontwikkelen van superioriteitsgevoelens bij een kind.

Werken op ongunstig gedrag houdt in een passende aandacht en gerichtheid op de afbouw van ongewenst en probleemgedrag.

Kenmerkend is :

Kenmerkend zijn ontmoedigende reacties op negatief gedrag zoals af te leren gedrag, foutief gedrag in bepaalde situaties, sociaal niet getolereerd gedrag, aanhoudend vervelend gedrag, eenzijdig eisende ingesteldheid en bestraffende gedragscommunicatie naar je toe, zoals bijvoorbeeld vervelend doen omdat je

iets weigert. Aandacht wordt besteed aan tegengaan van ongunstig gedrag dat op zichzelf vaak al aanmoedigend is.

Bevorderlijk is o.m. :

Een kind iets positiefs en aantrekkelijks als alternatief aanbieden kan helpen tegen ongewenst gedrag.

Straffen voor ongewenst gedrag worden bij voorkeur gecombineerd met een positieve versterking van gewenst doelgedrag.

Een straf wordt bij voorkeur zo snel mogelijk bij aanvang of anders onmiddellijk na afloop van probleemgedrag gegeven.

Hoe zwaarder de straf, hoe sneller het ongewenst gedrag ophoudt.

Er voor zorgen dat het kind geen enkele aanmoediging kan krijgen bij ongewenst gedrag, vermijden tussendoor toch nog te belonen door toe te geven.

Het negeren van ongewenst gedrag bij een kind.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Er vanuit gaan dat een kind vanuit zichzelf weet wat gewenst en ongewenst gedrag is.

Bij ongewenst gedrag ook het kind afkeuren.

Bij ongewenst gedrag het kind langdurig afzonderen.

Werken op consequenties gedrag gaat uit van het inzicht op het effect van prettige consequenties onder de vorm van positieve (iets prettigs volgt) of negatieve (iets onprettigs houdt op) bekrachtiging, het effect van onprettige consequenties onder de vorm van positieve (iets onprettigs volgt) of negatieve (iets prettigs houdt op) bestraffing, en het effect van geen consequenties onder de vorm van onthouden van bekrachtiging (er volgt niets). Als algemeen principe kan aangegeven worden dat : uitlatingen en gedrag die een gunstig en prettig resultaat opleveren gemakkelijker en frequenter worden herhaald; en uitlatingen en gedrag die geen resultaat opleveren of een ongunstig en onprettig gevolg hebben minder gemakkelijk en minder frequent worden herhaald.

Kenmerkend is :

Er wordt gebruik gemaakt van de verschillende consequenties bij gedragsverandering. Er is ervaring met bepaalde consequenties. Aandacht wordt besteed bepaalde ervan niet fout toe te passen of niet toe te passen in verkeerde situaties of geen verkeerde consequenties te gebruiken. Met je belonende reactie kan je iets aanleren en met je negerende en straffende reactie iets afleren. Indachtig dat afleren best gecombineerd kan worden met iets aanleren. De analyse van aanwezige aanmoedigings- en ontmoedigingsstrategieën kan verhelderend werken.

Bevorderlijk is o.m. :

Belonen is te verkiezen boven straffen.

Een beloning volgt bij voorkeur zo snel mogelijk op het gewenste gedrag.

Vertel het kind bij voorkeur waarom het wordt beloond.

Maak bij voorkeur goed duidelijk voor welk gedrag het kind wordt beloond.

Een beloning moet bij voorkeur iets zijn waarvan u weet dat het kind het fijn

vindt.

Maak bij voorkeur niet te lang gebruik van dezelfde gedragsversterker.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Blijven waarschuwen en overgaan tot dreigen verkiezen boven concreet begrenzend handelen.

Het kind altijd belonen ook na de aanleerfase.

Een kind straffen voor wat het nog niet kan.

Werken via aanleren houdt in dat er aandacht is voor en inzicht is in het leerproces bij gedragsontwikkeling en de positieve beïnvloeding hiervan. Wat kan het kind leren, welke (tussen)stappen zijn nodig en hoe kan het leerproces bevestigd. Het belang van aanmoedigingen onder vorm van beloningen wordt beklemtoond.

Kenmerkend is :

Het aanleren van gedrag en gedragsalternatieven staat centraal. Er wordt gebruik gemaakt van situatie- en omgevingselementen, van het opsplitsen in deelstappen, van voor- en samendoen van gedrag, van prettige consequenties voor gemaakte vooruitgang.

Bevorderlijk is o.m. :

Een beloning volgt bij voorkeur zo snel mogelijk op het gewenste gedrag.

Maak bij voorkeur niet te lang gebruik van dezelfde gedragsversterker.

Bij complex doelgedrag kan bij voorkeur met een beloning per tussenstap gewerkt.

Bij aanleren met stappen bij voorkeur eerst laatste gedragsonderdeel versterken.

Straffen voor ongewenst gedrag worden bij voorkeur gecombineerd met een positieve versterking van gewenst doelgedrag.

Een straf gaat bij voorkeur gepaard met het kind klaar en duidelijk te vertellen welk gedrag je wel in de plaats wil.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een kind straffen voor wat het nog niet kan.

Werken via afleren houdt in aandacht voor en inzicht in het afleerproces van gedrag en de beïnvloeding ervan. Hoe het kindongunstig gedrag kan afgeleerd en hoe ontmoedigingen onder vorm van negatieve gevolgen en straffen kunnen gebruikt, staan centraal.

Kenmerkend is :

Het afleren van gedrag gebeurt op een gerichte wijze. Onprettige gevolgen worden aangewend om gedrag minder gemakkelijk en minder frequent te laten voorkomen. Vooral de combinatie met gelijktijdig aanleren van gewenst gedrag wordt gezocht .

Bevorderlijk is o.m. :

Straffen voor ongewenst gedrag worden bij voorkeur gecombineerd met een positieve versterking van gewenst doelgedrag.
Een straf wordt bij voorkeur zo snel mogelijk bij aanvang of anders onmiddellijk na afloop van probleemgedrag gegeven.
Een straf gaat bij voorkeur gepaard met het kind klaar en duidelijk te vertellen welk gedrag u wel in de plaats wil.
Straffen wordt bij voorkeur gebruikt om gedrag af te leren.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Straf aanwenden om het kind zijn angst voor iets te laten overwinnen.

Werken met geen aanmoediging houdt in het gebruik van uitdoving als methodiek om ongunstig gedrag af te bouwen door de instandhoudende versterkers niet meer op het gedrag te laten volgen.

Kenmerkend is :

Er wordt passend gebruik gemaakt van het negeren of afzonderen om probleemgedrag te doen ophouden.

Bevorderlijk is o.m. :

Er voor zorgen dat het kind geen enkele aanmoediging kan krijgen bij ongewenst gedrag is zinvol.
Er rekening mee houden dat bij het wegnemen van instandhoudende versterkers in het begin het ongewenste gedrag meestal toeneemt.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Bij ongewenst gedrag het kind zo lang mogelijk afzonderen.

Werken met positieve aanmoedigingen houdt aandacht in voor en inzicht in rond het doen toemenen en instandhouden van gedrag door het te laten volgen door positieve aanmoedigingen (prettige consequenties, beloningen) en de precieze toepassing hiervan.

Kenmerkend is :

het gebruik van positieve aanmoedigingen. Ze worden onderkend en gebruikt. Bij gebruik worden passende versterkers aangewend en worden ze efficiënt, consequent, duidelijk en op het juiste tijdstip toegepast. Ook wederzijds positieve aanmoedigingen worden gebruikt. De verdere analyse met betrekking tot een doelmatige toepassing van beloningen kan hierbij verhelderend werken.

Bevorderlijk is o.m. :

Belonen is te verkiezen boven straffen.

Een beloning volgt bij voorkeur zo snel mogelijk op het gewenste gedrag.

Vertel het kind bij voorkeur waarom het wordt beloond.

Maak bij voorkeur goed duidelijk voor welk gedrag het kind wordt beloond.

Een beloning moet bij voorkeur iets zijn waarvan u weet dat het kind het fijn vindt.

Maak bij voorkeur niet te lang gebruik van dezelfde gedragsversterker.

Een kind iets positiefs en aantrekkelijks als alternatief aanbieden kan helpen tegen ongewenst gedrag.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een beloning reeds vooraf aan het kind meedelen.

Een beloning zo groot mogelijk maken.

Werken met negatieve aanmoedigen houdt in dat er inzicht is rond de invloed van het stopzetten van onprettige situaties op het doen toenemen en instand houden van gedrag zo dit stopzetten volgt op dit gedrag.

Recent onderzoek aan het Massachusetts Institute of Technology toont aan dat dezelfde neuronen in het brein in het spel zijn zowel bij positieve als bij negatieve aanmoedigen. Dezelfde neuronen die beloningen opslaan, slaan ook herinneringen op die angstige ervaringen onderdrukken en zo belonend werken. Het weten uitdoven van angst is zo zijn eigen beloning.

Als iemand verwacht dat er een heel slechte ervaring zal plaatshebben en dat gebeurt niet, dan geeft dit een duidelijk positief gevoel. De onderzoeksbevindingen identificeren niet alleen de exacte populatie van hersencellen die essentieel zijn om te leren niet meer bang te zijn. Tegelijk laten ze ook zien dat deze neuronen dezelfde zijn die helpen bij het coderen van gevoelens van beloning.

Kenmerkend is :

het onderkennen en het gebruik van deze negatieve aanmoedigen.

Bevorderlijk is o.m. :

Een beloning in de vorm van het doen ophouden van een onprettige situatie volgt bij voorkeur zo snel mogelijk op het gewenste gedrag.

Gewenst gedrag wordt aangemoedigd zo het een onprettige situatie doet ophouden.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Bestraffingsituaties worden bij voorkeur gebruikt omdat het ontsnappen of het voorkomen ervan als belonend kan werken.

Werken met ontmoediging houdt aandacht in voor en inzicht in rond het doen afnemen en verhinderen van gedrag door het te laten volgen door ontmoediging (onprettige consequenties, straffen) en de precieze toepassing hiervan. Hierbij aandacht besteden aan het feit dat straffen makkelijk spanningen oproept, mogelijk leidend tot een bijkomend conflict, over de straf. Er ook aandacht aan besteden dat het effect zich niet enkel beperkt tot een zoeken hoe straf te vermijden, maar ook leidt tot gedragsverandering.

Kenmerkend is :

het onderkennen en het gebruik van deze ontmoediging. Bij gebruik worden passende straffen aangewend en worden ze efficiënt, consequent, duidelijk en op het juiste tijdstip toegepast. De verdere analyse met betrekking tot een doelmatige toepassing van positieve straf (confrontatie met iets onprettigs) en negatieve straf (ontnemen van iets prettigs) kan hierbij verhelderend werken.

Bevorderlijk is o.m. :

Straffen voor ongewenst gedrag worden bij voorkeur gecombineerd met een positieve versterking van gewenst doelgedrag.
Een straf wordt bij voorkeur zo snel mogelijk bij aanvang of anders onmiddellijk na afloop van probleemgedrag gegeven.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een kind straffen voor wat het nog niet kan.
Een standje krijgen wordt door het kind niet steeds als bestraffend ervaren.
Een straf die niet onmiddellijk gegeven wordt.
Bij ongewenst gedrag eerder het kind afkeuren dan zijn gedrag.

Werken met materiële middelen houdt aandacht in voor en inzicht in rond het gebruik van materiële gedragsbeïnvloedingsmiddelen. Iets geven ter aanmoediging, iets niet geven of afgeven ter ontmoediging. Ook de voordelen als duidelijkheid, concreetheid, tastbaarheid en nadelen als verzadigbaarheid worden onderkend.

Kenmerkend is :

Er wordt een passend gebruik gemaakt van materiële middelen.
Het verkennen van deze middelen en hun gebruikslimitering.

Bevorderlijk is o.m. :

Bij voorkeur niet te lang gebruik maken van dezelfde gedragsversterker.
Een materiële beloning is te verkiezen wanneer de relatie met het kind negatief is.
Iets fijs tijdelijk afstaan is zinvol als straf.
Een zorgenstaking kan zinvol zijn tegen een eenzijdige eisende ingesteldheid van jongere.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Bij ongewenst gedrag iets essentieels onthouden.

Werken met sociale middelen houdt aandacht in voor en inzicht in rond het gebruik van sociale beïnvloedingsmiddelen zowel ter versterking als ter afzwakking van gedrag. Al dan niet een compliment, schouderklopje, bewonderende of afkeurende blik, enzomeer. Ook de voordelen (gratis, steeds beschikbaar) en de grenzen waarbinnen deze kunnen gebruikt (geen afwijzing van kind, geen schuldgevoelinductie, geen negatieve aandacht), worden precies onderkend.

Kenmerkend is :

Het doelmatig hanteren van sociale versterkers en sociale straffen.

Dit houdt in een verkenning van het gebruik van sociale elementen van positieve aard als o.m. waardering, complimentjes, lichaamsexpressieve bevestiging, aandacht en van negatieve aard als o.m. afkeuring, standje, lichaamsexpressieve afwijzing, zorgenstaking.

Bevorderlijk is o.m. :

Aandacht geven is een heel belangrijke sociale aanmoediging.

Ik-betrokken informatie als volwassene over ongewenst gedrag van kind is zinvol (hoe jij het gedrag ervaart, welke problemen het voor je oproept).

Oogcontact is zinvol om het optreden van gedrag te beïnvloeden.

Je mening geven over iemands gedrag.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een kind verkiest na verloop van tijd een vervelende reactie boven helemaal geen reactie van anderen.

Bij ongewenst gedrag ook het kind afkeuren.

Denken dat complimentjes voor prestaties het risico inhouden voor het ontwikkelen van superioriteitsgevoelens.

Denken dat een standje krijgen door het kind steeds als bestraffend ervaren wordt.

Psychische straffen als uitlachen, vernederen, niet luisteren of niet ernstig nemen gebruiken.

Verdrietig-zijn als volwassene uitspelen als straf.

Werken met activiteitenmiddelen houdt in kennis en gebruik van activiteiten ter aanmoediging of ter ontmoediging van gedrag.

Kenmerkend is :

het doelmatig hanteren van activiteitenversterkers en activiteitenstraf. Dit houdt

in een verkenning van toepassingsmogelijkheden van het op het gedrag

laten volgen van positieve versterkers als prettige activiteiten,

van negatieve versterkers als vervelende activiteiten laten beëindigen, van

positieve straf als onprettige activiteiten en van negatieve straf als pret-

tige activiteiten ontzeggen.

Bevorderlijk is o.m. :

iets plezierig laten doen als beloning.
Een activiteit voorzien als beloning.
Straf in de vorm van een doen ophouden van een prettig gebeuren.
Corrigeren van ongewenst gedrag.
Overcorrigeren van ongewenst gedrag.
Laten helpen als straf.
Ongewenst gedrag kan worden tegengegaan door er consequent negatieve gevolgen aan te verbinden.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een activiteit verbinden aan ongewenst gedrag zonder te weten of het kind deze activiteit onprettig vindt.

Werken met ruilmiddelen houdt kennis en het gebruik in van ruilmiddelen voor vooropgestelde beloningen die niet onmiddellijk kunnen gegeven, maar waardoor het principe van onmiddellijke bevestiging kan gehandhaafd.

Kenmerkend is :

het doelmatig hanteren van ruilversterkers. Dit houdt een verkenning in van de toepassingsmogelijkheden van deze versterkers, zoals o.m. spaarpunten, -kaartjes, -meters, -symbolen.

Bevorderlijk is o.m. :

Zo een beloning niet onmiddellijk mogelijk is, kan bij voorkeur met spaarpunten worden gewerkt.
Vooropgestelde grote beloningen kunnen best concreet gemaakt door het gebruik van ruilversterkers die kunnen gespaard.

Werken met kindmiddelen houdt aandacht en inzicht in met betrekking tot impliciete gedragsvloeden. Het gedragresultaat en de weerslag hiervan op het kind worden als aan- of ontmoedigend onderkend en gebruikt. Het belang voor het kind voor zichzelf als bekrachtiger te fungeren en niet afhankelijk te zijn van anderen hiervoor, staat centraal.

Kenmerkend is :

Het doelmatig appèl op het kind om zijn eigen gedrag bij te sturen o.m. door zijn gevoelens, gedachten hierover en aandacht te besteden aan eigen gedragresultaten.

Bevorderlijk is o.m. :

Een kind vragen hoe het zelf denkt over een gedrag.
De voldoening van iets juist te doen kan versterkend werken.
Gedrag kan zelf signalen produceren die versterkend werken.
Een stap zetten naar een einddoel kan belonend werken.

Versterkers vloeien bij voorkeur als natuurlijk gevolg voort uit gedrag.
Er rekening mee houden dat externe beloningen voor dit gedrag de gedragsgeïmputeerde motivatie doen afnemen.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Er geen rekening mee houden dat het lukken in een prestatie op zich belonend is.
Een kind niet vragen hoe het zelf voelt over een prestatie.

Eenzijdige inwerking houdt inzicht en gebruik in van eenzijdige gedragsbeïnvloeding van ouder naar kind via prettige, onprettige en geen consequenties.

Kenmerkend is :

een doelmatige eenzijdige gedragsvorming met bewustwording van aanpak, invloed, nevenwerking en toepassingsregels.

Bevorderlijk is o.m. :

Het kind bij voorkeur vertellen waarom het wordt beloofd.
Bij voorkeur goed duidelijk maken voor welk gedrag het kind wordt beloofd.
Een beloning moet bij voorkeur iets zijn waarvan u weet dat het kind het fijn vindt.
Niet te lang gebruik maken van dezelfde gedragsversterker.
Er rekening mee houden dat een kind na verloop van tijd een vervelende reactie verkiest boven helemaal geen reactie van anderen.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Aannemen dat een standje krijgen door het kind steeds als bestraffend wordt ervaren.

Tweezijdige inwerking houdt inzicht en gebruik in van tweezijdige gedragsbeïnvloeding van ouder naar kind, en van kind naar ouder. Het mogelijk ook belonend, negerend en straffend reageren van het kind tegenover volwassenen wordt precies onderkend, evenals de invloed ervan op het gedrag van volwassenen (iets herhalen als ouder bij belonende reactie van kind, iets nalaten als ouder bij negerende of straffende reactie van kind). Ook het samen handelen en samen winnen of verliezen worden opgemerkt.

Kenmerkend is :

een doelmatige tweezijdige gedragsvorming. Aandacht wordt gegeven aan circulaire beïnvloeding en coalitie- en groepsbeïnvloeding en het positieve gebruik ervan. Zo kan gewerkt met interpuncties, een willekeurig moment van waar af een reeks interacties worden bekeken. Ze omvatten verschillende werkelijkheden waarin oorzaak en gevolg verwisselbaar zijn.

Bevorderlijk is o.m. :

Wie anderen aanmoedigt krijgt zelf ook de meeste aanmoedigingen terug.

Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen.
Er rekening mee houden dat volwassenen en kinderen elkaar wederzijds belonen en bestraffen.

Gedrag van een kind kan voor een volwassene als een beloning of bestraffing werken.

Gedrag van een volwassene kan voor een kind als stimulus voor gedrag werken.

Een kind leert via zijn systeem van belonen en bestraffen aan een volwassene hoe zich tegenover hem te gedragen.

Zo volwassenen en kinderen niet tot beïnvloedende verbale communicatie komen nemen ze gemakkelijk hun toevlucht tot beïnvloedende - belonende of bestraffende - gedragscommunicatie.

Gedrag is iets dat in zijn context moet gesitueerd worden en niet tot het kind mag herleid worden.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Niet samen plannen in moeilijke gedragssituaties.

Een mechanische inwerking houdt inzicht en gebruik in van de mechanische, geen bewustzijn vereisende principes van gedragsbeïnvloeding. Het kernprincipe is dat gedrag wordt bepaald door de consequenties die erop volgen : positieve consequenties verhogen de waarschijnlijkheid en negatieve consequenties verlagen de waarschijnlijkheid zonder dat cognitieve factoren in het spel zijn.

Kenmerkend is :

een doelmatige toepassing van de mechanische principes. Er wordt gebruik gemaakt van inzichten uit de operante leertheorie.

Bevorderlijk is o.m. :

Belonen is te verkiezen boven straffen.

Een beloning volgt bij voorkeur zo snel mogelijk op het gewenste gedrag.

Maak bij voorkeur niet te lang gebruik van dezelfde gedragsversterker.

Een kind verkiest na verloop van tijd een vervelende reactie boven helemaal geen reactie van anderen.

Een kind iets positiefs en aantrekkelijks als alternatief aanbieden kan helpen tegen ongewenst gedrag.

Een materiële beloning is te verkiezen wanneer de relatie met het kind negatief is.

Een beloning kan bij voorkeur opgevat worden als een aanmoediging.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een kind altijd voor alles belonen.

Denken dat een kind belonen voor een prestatie verwennend werkt.
Een kind straffen voor wat het nog niet kan.
Denken dat een standje krijgen door het kind steeds als bestraffend wordt ervaren.
Enkel de prestatie belonen en niet de inzet.
Een beloning die zo groot mogelijk is.
Iets plezierig laten doen niet als zinvolle beloning aanzien.

Een cognitieve inwerking houdt inzicht en gebruik in van de cognitieve principes van gedragsbeïnvloeding. Het kernprincipe is dat gedrag wordt (mede)bepaald door waarnemingen, gevoelens, satisfacties, teleurstellingen, herinneringen, gedachten, oordelen, verwachtingen, voorstellingen, verlangens, plannen, kortom ervaringen en beelden, en daarom dient ingespeeld op deze cognities.

Kenmerkend is :

een doelmatige oriëntatie op deze cognitieve elementen. Er wordt gebruik gemaakt van inzichten uit de cognitieve theorieën en cognitieve gedragsmodificatie.

Bevorderlijk is o.m. :

Vertel het kind bij voorkeur waarom het wordt beloofd.
Maak bij voorkeur goed duidelijk voor welk gedrag het kind wordt beloofd.
Een beloning moet bij voorkeur iets zijn waarvan u weet dat het kind het fijn vindt.
Beloningen geven een kind meer zelfvertrouwen.
Een kind vragen hoe het zelf denkt over een gedrag.
Een ongewenst gedrag positief herinterpreteren, samen met een geargumenteerde herinnering aan de regel.
Het visualiseren van verwachtingen in tekeningen en woorden om ze tot voorstellingen te maken en zo tot een geheugeninprenting en steunpunt te laten worden.
Onderkennen dat het zelfbeeld van een kind wordt beïnvloed door de reactie van volwassenen op zijn handelen.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een kind hoeft het verband niet te zien tussen zijn gedrag en de beloning.
Een kind weet vanuit zichzelf wat gewenst en ongewenst gedrag is.

De efficiëntie van de inwerking houdt inzicht en gebruik in van de juiste toepassing van de leerprincipes, de juiste hulpmiddelen, de juiste methodieken, de juiste toepassingsregels.

Kenmerkend is :

een efficiënte stimulatie van de gedragsontwikkeling. Tot de voorwaarden voor stimulatie behoren duidelijkheid, bewustheid van aanpak, invloed en nevenwerking, consequentheid en precieze timing.

Bevorderlijk is o.m. :

Een beloning volgt bij voorkeur zo snel mogelijk op het gewenste gedrag.

Maak bij voorkeur niet te lang gebruik van dezelfde gedragsversterker.

Het geven van beloningen draagt bij tot een aangename en positieve sfeer.

Er rekening mee houden dat het geven van straf een onaangename en negatieve sfeer schept.

Zo een beloning niet onmiddellijk mogelijk is, kan bij voorkeur met spaarpunten worden gewerkt.

Bij complex doelgedrag kan bij voorkeur met een beloning per tussenstap gewerkt.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een kind nu en dan eens straffen zonder duidelijke reden om uw eigen gezag te vestigen.

Een kind straffen voor wat het nog niet kan.

Het lukken in een prestatie niet opnemen als op zich belonend.

Een straf wordt niet onmiddellijk gegeven.

Bij ongewenst gedrag het kind lang afzonderen.

Inwerking vanuit duidelijkheid maakt gebruik van de principes van interactieve duidelijkheid ter aanmoediging of ontmoediging van gedrag. Deze principes betreffen goede informatie, goede toelichting, goede structurering, goede tussenstappen, goede associatie, goede afgrenzing, goede planning, goede regelmaat, eensgezindheid, goede alternatieven, goede responsen, goede signalen.

Kenmerkend is :

een doelmatige gedragsbegeleiding via duidelijkheid met bewust zijn van het eigen intentioneel handelen.

Bevorderlijk is o.m. :

Een beloning volgt bij voorkeur zo snel mogelijk op het gewenste gedrag.

Vertel het kind bij voorkeur waarom het wordt beloond.

Maak bij voorkeur goed duidelijk voor welk gedrag het kind wordt beloond.

Vooropgestelde grote beloningen kunnen best concreet gemaakt door het gebruik van ruilversterkers die kunnen gespaard.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Een straf wordt niet onmiddellijk gegeven.

Een straf wordt nu eens wel, dan weer niet gegeven.

Bij het veranderen van gedrag wordt met al het ongewenst gedrag tegelijk begonnen.

Geen eensgezinde opstelling van volwassenen ten aanzien van een straf.

Bewustheid van de aanpak houdt in weloverwogen zicht op eigen handelen in tegenstelling tot een meer automatische, spontaan, intuïtieve aanpak. Er wordt gelet op concrete details en nuances bij de aanpak en een strategisch plan is aanwezig. Er is aandacht voor wat volgt op kindgedrag.

Kenmerkend is :

een doelmatige bewuste aanpak volgens weloverwogen planning. Het mogelijk kunnen verleggen van de aandacht naar de input-zijde van kindgedrag (aanbieden leefklimaat, positieve relatie uitbouwen, hanteren van situaties) is als inzicht en plan aanwezig. Een gestructureerd handelingsplan uitwerken kan verhelderend werken.

Bevorderlijk is o.m. :

Een beloning moet bij voorkeur iets zijn waarvan u weet dat het kind het fijn vindt.
Een kind iets positiefs en aantrekkelijks als alternatief aanbieden kan helpen tegen ongewenst gedrag.
Aandacht geven is een heel belangrijke sociale aanmoediging.
Bij aanleren met stappen bij voorkeur eerst laatste gedragsonderdeel versterken.
Aangeleerd gedrag zal vaster en meer resistent tegen verdwijnen worden zo het niet continu werd beloofd.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Om gedrag te kunnen veranderen het onbelangrijk vinden precies te weten wat er wanneer, waar en hoe gebeurt.

Bewustheid van de invloed van toegepaste methodieken houdt een precies idee in van de aard (positief, negatief), de grootte (sterk, zwak) en de wijdreikte van bedoelde en onbedoelde invloed van eigen en kindhandelen en -reageren, en over de wijze hoe dit te achterhalen.

Kenmerkend is :

een doelmatige bewuste aanpak met welbewust hanteren van dynamische krachten.
Aandacht geven aan gevolgen van eigen optreden voor het kind.

Bevorderlijk is o.m. :

Maak bij voorkeur niet te lang gebruik van dezelfde gedragsversterker.
Een materiële beloning is te verkiezen wanneer de relatie met het kind negatief is.
Een kind vragen hoe het zelf denkt over een gedrag.
Hoe zwaarder de straf, hoe sneller het ongewenst gedrag ophoudt.
Iets aangenaams ontzeggen is enkel effectief zo het niet te ver in de toekomst

valt.

Iets prettigs ontzeggen is enkel effectief zo het uitvoerbaar is.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Niet beseffen dat een standje krijgen door het kind niet steeds als bestraffend wordt ervaren.

Iets plezierig laten doen niet als belonend aanzien.

Een kind niet vragen hoe het zelf voelt bij een lukken of mislukken.

Bewustheid van nevenwerking houdt een precies idee in van mogelijke positieve of negatieve nevenwerkingen van bepaalde interacties op korte, middellange en lange termijn voor kind, opvoeder en relatie .

Kenmerkend is :

een doelmatig bewust vermijden van negatieve nevenwerkingen en integreren van positieve nevenwerkingen. Aandacht geven aan de nevenwerkingen van interactiewijzen.

Bevorderlijk is o.m. :

Het geven van beloningen draagt bij tot een aangename en positieve sfeer.

Het geven van straf scheidt een onaangename en negatieve sfeer.

Bij het wegnemen van instandhoudende versterkers neemt in het begin het ongewenste gedrag meestal toe.

Nu en dan zomaar eens een beloning geven is positief voor een aangename sfeer.

Bij straffen dient er op gelet het gevoel van samen niet te veranderen in een gevoel van tegengesteld.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Straf wordt bij voorkeur gegeven in aanwezigheid van anderen.

Straf is te gebruiken als voorbeeld om anderen van hetzelfde gedrag af te houden.

Consequent zijn houdt in inzicht in en gebruik van het belang van een getrouwe toepassing van ontwikkelings- en leerprincipes.

Kenmerkend is :

een doelmatig consequent handelen met letten op de regelmaat van reageren.

Bevorderlijk is o.m. :

Zo een beloning niet onmiddellijk mogelijk is, kan bij voorkeur met spaarpunten worden gewerkt.

Er voor zorgen dat het kind geen enkele aanmoediging kan krijgen bij ongewenst gedrag.

Er rekening mee houden dat bij het wegnemen van instandhoudende versterkers in het begin het ongewenste gedrag meestal toeneemt.

Bij aanleren van nieuw gedrag wordt bij voorkeur begonnen met telkens een beloning te geven.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Ongewenst gedrag wordt aangemoedigd zo het een onprettige situatie doet ophouden.

Bij aanhoudend vervelend gedrag van kind uitzonderlijk eenmalig belonen om dit gedrag te doen ophouden.

Als beloningen niet werken het met straffen proberen en omgekeerd.

Timing houdt inzicht en gebruik in van het belang van aanvang, duur, frequentie, einde van ouderreactie op kindgedrag.

Kenmerkend is :

een doelmatige timing van eigen handelen. Aandacht voor het tijdsaspect bij aanmoedigend of ontmoedigend reageren.

Bevorderlijk is o.m. :

Een beloning volgt bij voorkeur zo snel mogelijk op het gewenste gedrag.

Maak bij voorkeur niet te lang gebruik van dezelfde gedragsversterker.

Zo een beloning niet onmiddellijk mogelijk is, kan bij voorkeur met spaarpunten worden gewerkt.

Een straf wordt bij voorkeur zo snel mogelijk bij aanvang of anders zo snel mogelijk na afloop van probleemgedrag gegeven.

Iets aangenaams ontzeggen is enkel effectief zo het niet te ver in de toekomst valt.

Een straf heeft een begin en een einde.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Het kind bij voorkeur altijd belonen.

Een straf niet onmiddellijk geven.

Bij ongewenst gedrag het kind zo lang mogelijk afzonderen.

Enkele langdurige straffen boven meerdere kortdurende straffen verkiezen.

Bij aanhoudend vervelend gedrag van kind uitzonderlijk eenmalig belonen om dit gedrag te doen ophouden.

Input-gerichtheid aanwenden houdt inzicht en gebruik in van het belang eigen handelen te verleggen van output-zijde van kindgedrag naar input-zijde van dit gedrag. Vooraf iets doen waarop het kind gunstig kan reageren, eerder dan achteraf reageren op wat het kind deed.

Kenmerkend is :

een appeleren van een kind aan de motivatiezijde voor handelen als een naar voor schuiven van handelen en preventief tussenkomen in plaats van evaluerende (bij)sturing van gedrag. Er is een verkenning van deze input-gerichtheid met aandacht voor gemaakte afspraken, overeengekomen regels, kindpassende verwachtingen, open communicatie.

Bevorderlijk is o.m. :

Vertel het kind bij voorkeur waarom het wordt beloond.

Een kind iets positiefs en aantrekkelijks als alternatief aanbieden kan helpen tegen ongewenst gedrag.

Het is zinvol te letten op situaties die aanleiding geven tot ongewenst gedrag.

Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen.

Structuur aanbrengen zodat ongewenst gedrag niet kan optreden.

Een effectief middel tegen straffen kan de aanwezigheid van een volwassene zijn.

Ik-betrokken informatie als volwassene geven over ongewenst gedrag van kind.

Het hanteren van situaties bij voor kind moeilijk gedrag.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Het zelf vertonen van ongewenst gedrag ervaren als van geen invloed op gedrag van kind.

De prikkel voor gedrag uw mondelinge opdracht laten zijn eerder dan de situatie.

Samen plannen als zinloos ervaren in moeilijke gedragssituaties.

Integratie van het inwerken op de gevolgen van handelen in een ontwikkelingsgerichte ouder-kindrelatie houdt inzicht en gebruik in van het belang van een evenwichtige, voorzichtige, vanzelfsprekende inschakeling zonder te nadrukkelijke concentratie op belonen en straffen.

Kenmerkend is :

de spontane inschakeling van aanmoediging en ontmoediging in een goede relatie via verbale en non-verbale communicatie en uitleg zonder geweld of verleiding.

Hiertoe behoort het verkennen van andere pedagogische relatiewijzen.

Bevorderlijk is o.m. :

Een kind iets positiefs en aantrekkelijks als alternatief aanbieden kan helpen tegen ongewenst gedrag.

Het geven van beloningen draagt bij tot een aangename en positieve sfeer.

Wie anderen aanmoedigt krijgt zelf ook de meeste aanmoedigingen terug.

Een ongewenst gedrag positief herinterpreteren, samen met een geargumenteerde herinnering aan de regel.

Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen.

Nu en dan zomaar eens een beloning geven is positief voor een aangename sfeer.
Structuur aanbrengen zodat ongewenst gedrag niet kan optreden.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Het zelf vertonen van ongewenst gedrag ervaren als van geen invloed op gedrag van kind.

De afstand ouder-kind houdt inzicht en gebruik in van het belang van ouder-kindnabijheid, open communicatie, wederzijds begrip, intimiteit en geborgenheid, en hechting.

Kenmerkend is :

wederzijdse positieve betrokkenheid en het zoeken naar mogelijkheden om de afstand ouder-kind te verkleinen.

Bevorderlijk is o.m. :

Onderkennen dat het geven van straf gemakkelijk een onaangename en negatieve sfeer schept.

Er rekening mee houden dat te frequent straffen de effectiviteit ervan ondermijnt.

Bij straffen er op letten dat het gevoel van samen niet verandert in een gevoel van tegengesteld.

Onderkennen dat straffen het risico inhoudt dat het kind in de toekomst ongewenst gedrag gaat ontkennen.

Er aandacht aan geven dat ongewenst gedrag door het te bestraffen tijdelijk kan verdwijnen om alzo straf te vermijden, maar kan terugkomen zodra de straffer weg is of de straf wegvalt.

Er rekening mee houden dat straffen het risico inhoudt dat het kind ontsnapingsgedrag gaat aanleren, om hiermee de straf op te heffen.

Onderkennen dat te veel straffen identificatie van kind met volwassene belemmert.

Niet bevorderlijk is o.m. :

Enkele langdurige straffen verkiezen boven meerdere kortdurende straffen.

Een kind nu en dan eens straffen zonder duidelijke reden om uw eigen gezag te bevestigen.

Ongewenst gedrag extra laten uitvoeren tot verzadiging wordt bereikt.

Bestraffingsituaties gebruiken omdat het ontsnappen of het voorkomen ervan als belonend kan werken.

Psychische straffen als uitlachen, vernederen, niet luisteren of niet ernstig nemen.

Kanttekening :

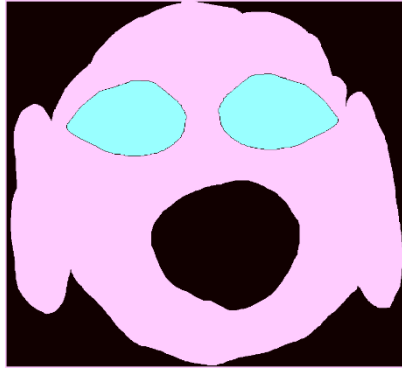
De laatste tijd worden uit diverse hoeken kanttekeningen geplaatst bij belonen en straffen. Je zou het doen en laten van kinderen hierdoor van buitenaf manipuleren. Of je zou het gedrag afkopen - het kind zou enkel voor zover een beloning of straf in het vooruitzicht wordt gesteld tijdelijk geneigd zijn tot gedragsverandering -, het zou alleen op korte termijn helpen, er zou geen aan-

dacht zijn voor het waarom van bepaald gedrag, gedrag zou enkel van buitenaf beïnvloedt worden en niet van binnenuit door het kind zelf, het zou de aandacht afleiden van het gedrag, het oordeel zou in de plaats komen van de feiten, het zou niet om zelfreflectie en eigen keuzes vragen.

Toch kan vastgesteld dat ook al willen ouders van belonen en straffen geen gebruik maken, ze onbewust of ongewild dit toch doen. Hoe ze reageren werkt steeds aanmoedigend of ontmoedigend. Je stem en bewoordingen zeggen veel over je houding en waar je naar toe wil. Je negeren van wat je kind doet of zegt, ook. Je leidinggeven laat voelen wat je al dan niet wil, of meer of minder wil. Er wordt dan ook weleens gezegd dat bij communicatie niet-beïnvloeden niet mogelijk is.

Wellicht gaat het niet zozeer om voor of tegen belonen en straffen, maar om de manier waarop dit belonen en straffen gebeurt en de context waarin het plaats vindt. Bijvoorbeeld, niet het domineren van het kindgedrag door je reacties, maar een ondersteunen, aanmoedigen en waarderen van het kind in zijn ontwikkeling. Beter ook door niet uit te gaan van een als gewoonlijk negatief of ongewenst gedrag van je kind. Ongunstig gedrag dat je dan probeert tegen te gaan en af te leren met belonen zo het er niet is. Of dat je kan tegengaan met straffen zo dit gedrag voortduurt. Beter kan je het evenwel rond een doorgaans positief of gewenst gedrag van je kind laten draaien als uitgangspunt, dat je bevestigt met belonen zo het aanwezig blijft en zo het verdwijnt kan bestraffen.

Hoe ander-
betrokken ben je ?



Anderbetrokken zijn gaat over
openstaan voor,
je inleven in,
het gezichtspunt innemen en
inspelen op de ander.

Wil je weten hoe betrokken je bent op de ander, of wil je aan je anderbetrokken zijn werken, dan kan je aandacht en zorg besteden aan volgende **elementen van het anderbetrokken zijn**: je receptiviteit of openstaan voor de ander, je empathie of inleefvermogen in de ander, je perspectiefname of het gezichtspunt van de ander innemen en je responsiviteit of het inspelen op de ander.

Empathie als je inleven in de ervaringswereld van de ander kan je helpen te ervaren wat er bij de ander leeft en wat het effect is van wat je bij de ander teweegbrengt. Zo kan je aandacht besteden aan **wat** de ander waarneemt, denkt, voelt en wil.

Perspectiefname is een gebeuren niet vanuit jezelf bekijken, maar het vanuit het oogpunt van de ander bekijken, alsof je die ander was. Empathie kan je daarbij behulpzaam zijn, doordat je je dan in de ervaringswereld van de ander kan inleven en dan beter kan merken - zo je een gebeuren vanuit zijn perspectief benadert alsof je die andere was - welk ervaren dat met zich mee zou kunnen brengen.

Perspectiefname kan toelaten vanuit de overkant een gebeuren te ervaren en te merken welk gevolg dit voor de ander heeft en of dit een win- of verlieservaren voor de ander inhoudt. Zo kan je aandacht besteden aan hoe de ander iets waarneemt, denkt, voelt en wil. Welke logica hanteert die, welke prioriteiten, welk kader, ...

Concreet kan je aan iemand vragen wat en hoe hij of zij iets waarneemt, voelt, wil en denkt. Zo moet je niet gissen, blijf je niet enkel bij de feiten, richt je zowel je eigen blik als die van de ander naar binnen en kom je al niet onmiddellijk met antwoorden, reacties en oplossingen aandragen.

Naast aandacht voor voor wat zich in iemand afspeelt, wat die waarneemt, denkt, voelt of wil, kan empathie ook gaan over het zich weten inleven in wat er zich tussen de ander en jezelf afspeelt, **welke wederzijdse** waarnemingen, gedachten, gevoelens en verlangens er zijn.

Naast aandacht voor welk perspectief de ander in het algemeen inneemt, hoe de ander iets waarneemt, denkt, voelt en wil, kan perspectiefname ook gaan over het weten achterhalen welk perspectief de ander inneemt over wat zich tussen je beiden afspeelt, op welke manier en **hoe de ander jullie interactie** waarneemt, overdenkt, aanvoelt en aanwil.

Je geeft erg veel om de ander, die is echter onverschillig naar je toe.

Je wilt graag met jezelf uitpakken, de ander vindt dit bedreigend.

Je denkt dat de ander je niet mag, de ander denkt je niet te verdienen.

Je bent veel bij de ander, de ander komt je vaak opzoeken, dit weten lezen als vriendschap.

Je wilt iets, de ander wil het telkens ook, dit weten lezen als rivaliteit.

Vooraf, tijdens en achteraf. Het empathische kan zowel een voorvoelen, een invoelen, een meevoelen, als een navoelen inhouden. Mede aan de hand van de eigen behoeften, gevoelens, voorstellingen, gedachten en ervaringen in zo'n situatie worden dan de behoeften, gevoelens, gedachten en ervaringen bij de ander herkend. De perspectiefname kan zowel een verkennen als een evalueren van een gebeuren inhouden.

Deze informatie kan een belangrijke inbreng hebben in wat je hoe zegt en doet, in je aanvangen hiermee, in je bijstellen ervan en in je ophouden ermee. Het laat toe te anticiperen op wat de ander zal zeggen en doen. Het laat ook toe te anticiperen op het effect van wat je zegt en doet op de ander. Dit **laat toe een sociale interactie op voorstellingsniveau te overlopen** en te simuleren, zonder dat uitproberen in de realiteit nodig is. Dit uitproberen op verbeeldingsniveau kan een belangrijk voordeel hebben. Het kan voorkomen wat zou kunnen kwetsen, fout lopen en tot mislukken zou leiden. Zodat een meer bevestigende, correct verlopende en lukkende interactie meer kansen maakt.

Deze informatie kan ook een belangrijke bijdrage leveren aan het **inschatten** van het spreken en doen van de ander in bepaalde situaties en aan het er passend op kunnen inspelen.

In dat perspectiefnemen kan dan ook overwogen worden hoe je inbreng en jezelf bij de ander zullen overkomen, welke gevoelens en gedachten deze bij de ander zullen oproepen of bevestigen en of dit beantwoordt aan je betrachtingen op dit vlak.

Naast empathie als je inleven in de ervaringswereld van de ander, kan je je ook trachten **inleven in de eigen ervaringswereld** die je misschien nu verwaarloosd of weinig aandacht schenkt. Het kan je helpen te ervaren wat er bij je leeft en wat het effect is van wat de ander bij je teweegbrengt. Zo kan je aandacht besteden aan wat je waarneemt, denkt, voelt en wilt.

Naast perspectiefname als een gebeuren vanuit het oogpunt van de ander bekijken, kan je ook trachten het **vanuit je eigen oogpunt te bekijken** wat je misschien nu verwaarloosd of weinig aandacht schenkt. Perspectiefname laat dan toe vanuit je kant een gebeuren te ervaren en te merken welk gevolg dit voor je heeft en of dit een win- of verlieservaren voor je inhoudt. Zo kan je aandacht besteden aan hoe je iets waarneemt, denkt, voelt en wilt. Welke logica hanteer je, welke prioriteiten, welk kader, ... Aansluitend hierop kan je nagaan of een ander persoonlijk perspectief voor je meer mogelijkheden kan inhouden.

Naast aandacht voor welk perspectief je in het algemeen inneemt, hoe je iets waarneemt, denkt, voelt en wilt, kan

perspectiefname ook gaan over het weten achterhalen welk perspectief je inneemt over wat zich tussen je beiden afspeelt, op welke manier en hoe je jullie interactie waarneemt, overdenkt, aanvoelt en aanwilt. Naast **het perspectief voor je relatie**, kan ook aandacht besteed aan het perspectief voor je context en je referentiekader.

Receptiviteit is essentieel om de ander goed te begrijpen, zodat je passend en zoals de ander wenst op hem of haar kan inspelen. De ander zendt voortdurend signalen uit om hem of haar tegemoet te komen en met hem of haar rekening te houden. De signalen kunnen een verwachting inhouden, een wens weergeven, kunnen drukkend van aard zijn, of uitnodigend, aantrekkend. De ander kan je stimuleren, aanmoedigen en met energie laden om iets te doen waar hij of zij zich in kan vinden.

Deze signalen continu, tijdig, volledig, juist en goed kunnen vatten vergt een zich openstellen, het verworven hebben van een passend vocabularium, de vaardigheid verworven hebben via ervaring, oefening, stimulatie en waargenomen modellen. De bereidheid en de zelfmotivatie hebben om de boodschap van de ander te lezen in de uitgezonden of waarneembare signalen.

De ander kan door zijn manier van zich presenteren er mede voor zorgen de toehoorder toe te laten en te stimuleren tot receptiviteit.

Nogal wat mensen hebben eerder kleine en weinig gevoelige antennes. Ze zijn erg met zichzelf bezig, zijn onzeker en durven het niet aan volledig hoogte te nemen van de ander, reageren te snel, gaan uit van eigen verwachtingen en eerder gevormde modellen en voorstellingen, kunnen het perspectief van de ander niet innemen, kunnen mogelijke gevoelens en gedachten van de ander niet inschatten, hebben geen eerdere ervaringen hiermee als mogelijk referentiekader hiervoor, enzovoort.

De verschillende receptieve kanalen hiervoor gebruiken kan erg behulpzaam zijn. Zowel luisteren naar wat en hoe de ander iets zegt, als zien naar wat de ander uitsprekt met zijn mimiek, zijn uiterlijk en voorkomen, als aanvoelen met wat en hoe de ander iets doet en met welke middelen en via welke tussenpersonen en -schakels.

Pas na echt je tijd genomen te hebben hoogte te krijgen van wat de ander zelf wil zeggen, dit integreren met je herinneringen, je gedachten, je gevoelens en je behoeften. Zo opmerken of ze hierop aansluiten of van verschillen. Zo een duidelijk onderscheid weten maken tussen je basiswaarnemingen in het hier en nu en je synthese-informatie in zijn globaliteit. Zo weet je je naar buiten en je naar binnen gericht zijn op elkaar aan te sluiten. Zo verken je vooraf de feitelijke situatie en tracht deze in kaart te brengen. Zo geraak je niet opgeslorpt door je

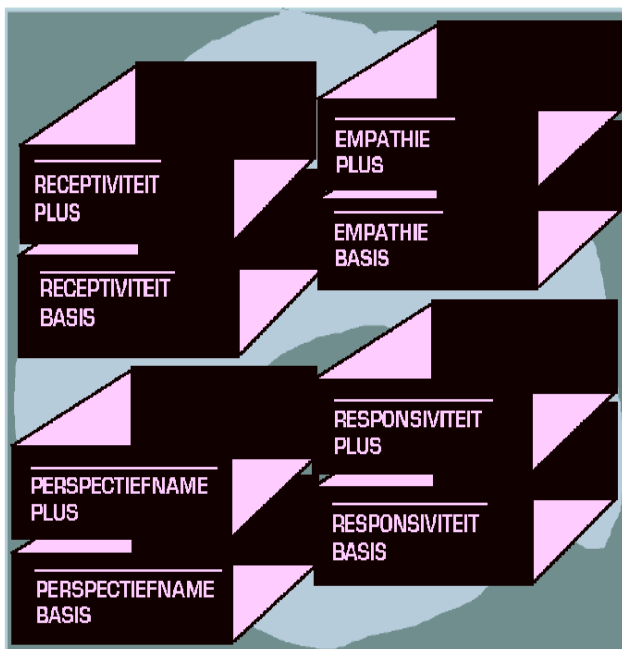
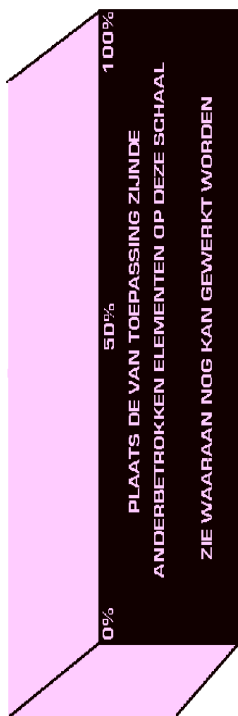
weerspiegeling en verwaarloos je niet de gegeven realiteit. Zo weet je wat feitelijk leeft bij de ander buitenuit, te integreren met je gevoelens, gedachten, veronderstellingen, inschattingen, overtuigingen, ideeën binnenin. Zo vermijd je te weinig in te gaan op de ander en feitelijkheden en te veel benomen te worden door je ervaringskant vanuit reeds aanwezige elementen en behoeften bij jezelf.

Responsief zijn laat toe dat je beter (behoefte)signalen opmerkt in het doen en laten van de ander, deze signalen vat en begrijpt en er snel positief en aangepast op kan reageren.

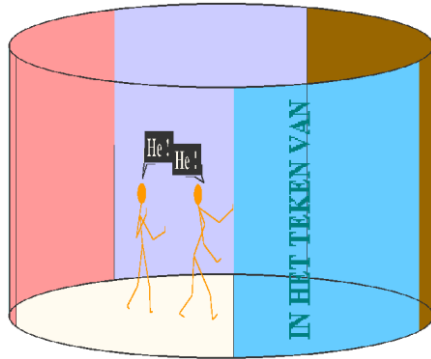
De ander houdt op met praten, of gaat weg, óf doet vervelend. Dit ophouden, weggaan of vervelend doen kan een teken zijn het gesprek te willen beëindigen of het kan een vraag zijn om hulp of aanmoediging om het gesprek anders te laten verlopen. Door passend op het werkelijke signaal te reageren kan je aan zijn behoefte tegemoet komen.

Door ervaring en in de omgang met de ander kom je stilaan achter iemands expressietaal. Door aandacht, goed waarnemen, feedback geven, bevestiging zoeken, reacties op je aanstalten en bijsturingen kom je er gemakkelijker achter.

Ook voldoende receptief en responsief zijn voor eigen signalen kan erg behulpzaam zijn in interactie om je goed te blijven voelen. Letten op je eigen manier van praten, kijken naar je eigen lichaamsexpressie, aandacht besteden aan je eigen manier van doen of laten, kan je helpen in met iets door te gaan of niet en hoe op iets door te gaan of niet. Soms merk je aan je eigen versprekingen je moeilijk hebben met een situatie, aan je eigen opwinding en toegenomen ademhaling en hartslag je weerstand en aan je eigen afwezigheid of vergeetachtigheid je gebrek aan enthousiasme. Hier rekening mee houden en passend op ingaan, kan wat je zegt en doet erg mee sturen.



Hoe contextueel
ben je ?



Wat je zegt of doet staat niet op zich,
maar wordt begrepen vanuit een bepaalde context.

Wat je zegt of doet kan ook mee de context bepalen.

Elke interactie vindt steeds in een bepaalde context plaats. Deze context is mogelijk een gegeven, men spreekt dan van een situatie. Of deze context ontstaat in de interactie, men spreekt dan van een gebeuren.

In je interactie kan je dan rekening houden met deze omgevingsituatie. In je interactie kan je meer of minder bewust de context van het gebeuren bepalen.

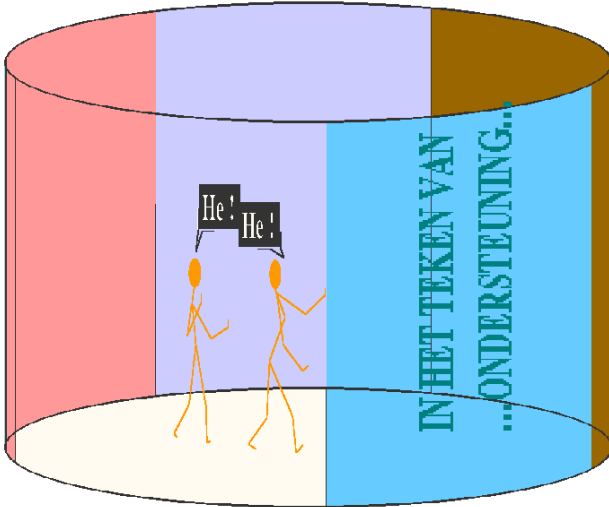
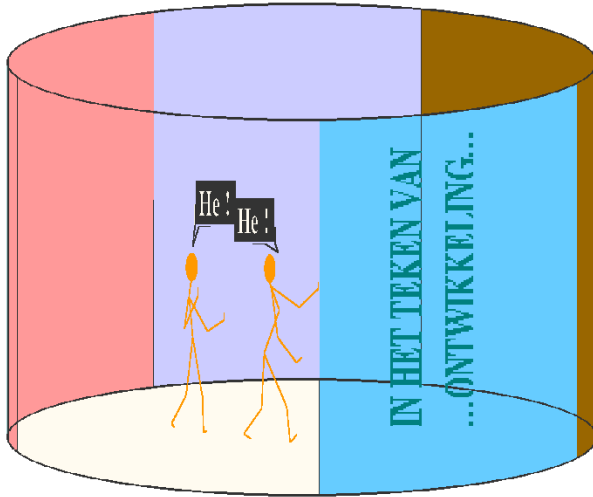
Niet steeds is deze context duidelijk. Soms kan het helpen deze context te verduidelijken.

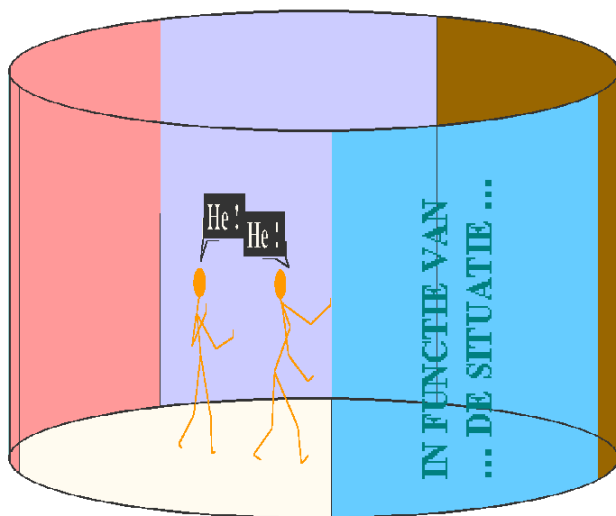
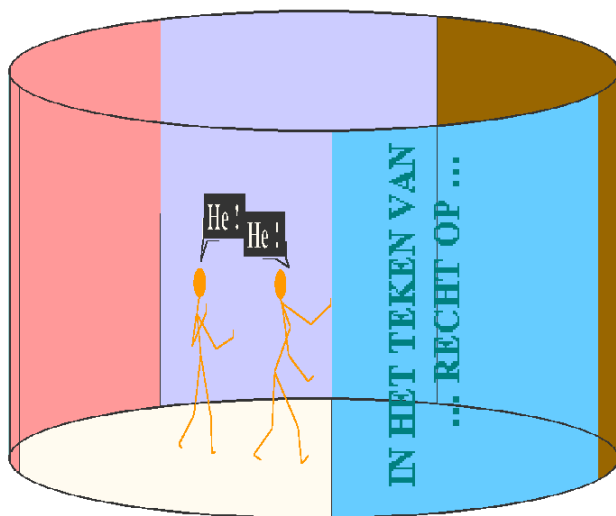
Wat je zegt of doet is niet alleen bepalend voor wat je zegt of doet, hoe iets aankomt of benoemd wordt is dit evenzeer, is soms nog meer bepalend. Hoe iets aankomt of benoemd wordt, hangt af van of het past, aanvaard, gewild of verwacht wordt in de context. Of er plaats voor is, of beantwoordt aan een behoefte.

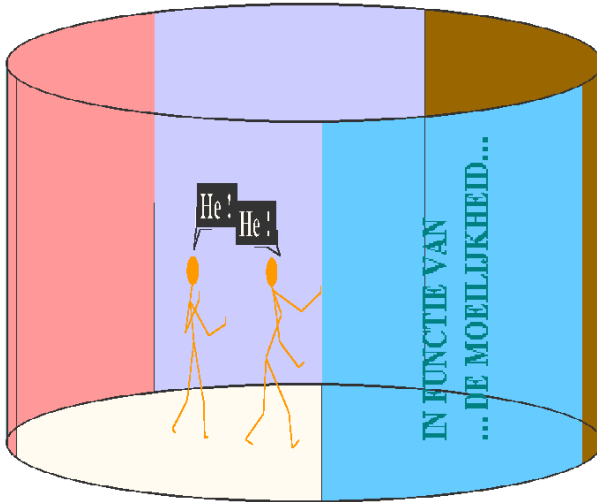
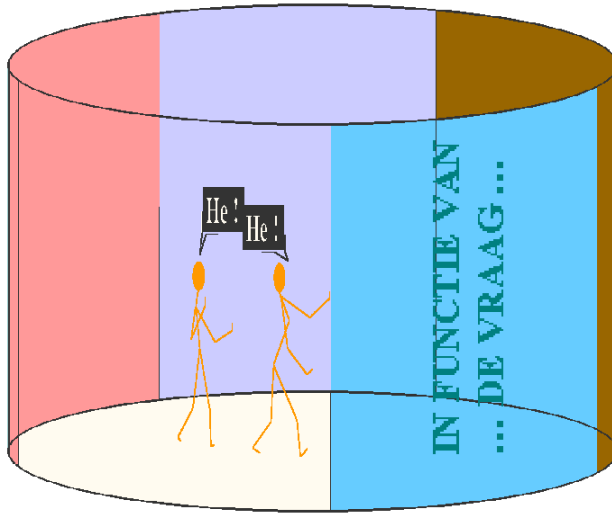
Door wat je zegt of doet bepaal je ook mee de context, of kan of tracht je deze te bepalen, alleen of samen met anderen.

Kijk even naar de twee figuren en ga na hoe hun expressie en gedrag te interpreteren vanuit de aangegeven context.

Ga ook na of hun doen mee deze context helpt ontstaan.







Als opvoeder sta je voor de situatie de passende context voor je kind en zijn ontwikkeling mee te creëren en voldoende duidelijk aan te geven. Zo kan je eigen expressie en handelen in die zin gezien en benoemd worden. Zo kan ook de expressie en het handelen van je kind in die context gesitueerd worden.

Op deze wijze geef je een legitimatie aan je eigen manier van doen (informereren, ondersteunen, stimuleren, beïnvloeden, ...) en een interpretatie aan de uitlatingen en het gedrag van het kind (lerend, oefenend, ...).

Zo je als ouder nalaat deze context voldoende duidelijk te maken en je er aan te houden, of als de context niet passend is voor de ontwikkeling van het kind, kan dit gemakkelijk spanningen doen ontstaan.

Ouders kunnen wel eens uit hun rol van opvoeder stappen en hun eigen handelen en dit van hun kind op een andere manier benoemen. Bijvoorbeeld, als een spel.

Ouders kunnen zich ook wel eens een andere rol toemeten en hun eigen handelen en dit van hun kind in deze context benoemen. Bijvoorbeeld, als miskend iemand.

Door deze context te verwaarlozen of te veranderen ontstaat er gemakkelijk verwarring en kan de ontwikkeling van het kind in gevaar komen.

Deze context is vaak waar het in een interactie om draait. Het vormt het teken waarin de interactie staat. Het geeft betekenis en zin aan wat in de interactie gebeurt. Het vormt meteen voor ouders een belangrijk punt waar het in hun interactie met hun kind om gaat.

De context geeft niet enkel aan hoe iets benoemd wordt, maar geeft meteen ook de grenzen aan van een handelen. Met name het handelen dat een ongunstige benoeming krijgt. Een handelen dat niet past, niet aanvaard, niet gewild of niet verwacht wordt. Waar geen plaats voor is, of geen behoefte aan is.

Deze herhaaldelijke benoemingen van de reactie van een kind kan maken dat bepaalde gedragskenmerken worden aangemoedigd om meer op de voorgrond te treden en andere worden ontmoedigd en op de achtergrond verdwijnen. Zo kan de eigengereidheid van een kind worden getaxeerd als zelfstandigheid waardoor meer zichtbaar of als verzet waardoor meer onzichtbaar.

Hoe iets aankomt en benoemd wordt geeft meteen aan welke de context is, in welk teken wat tot uiting wordt gebracht of vertoond wordt dient begrepen. Staat het bijvoorbeeld in het teken van een voldaanheid of een onvoldaanheid.

Door te letten op hoe iets aankomt of benoemd wordt, kan nagegaan worden of het beantwoordt aan een vraag

of behoefte van het kind aan verdere ontwikkeling. Zo kan nagegaan worden of er eventueel nood is aan een andere benadering van het kind. Zo je expressie voortdurend benoemd wordt als kinderachtig of als bemoeizuchtig, kan nagegaan worden of een meer waardevolle of autonomie biedende aanpak meer kansen biedt.

Als ouder kan je een kind helpen in het lezen van contexten (thuis, school, vrienden, ...) en gelegenheden of gebeuren (viering, les, spel, wedstrijd, ...) en verduidelijken welke expressie en omgang hierin passen of verwacht worden. Als ouder kan je een kind er op attent maken dat elke context of gelegenheid zijn eigen (herkennings)kentekens heeft.

Als ouder kan je merken dat wanneer wat je zegt in een context weinig invloed heeft, mogelijk meer invloed kan hebben zo naar voor gebracht in een ander context. Een opmerking in aanwezigheid van andere leeftijdsgenoten kan geen indruk maken, maar wel een positieve reactie opleveren in een persoonlijk gesprek buiten de aanwezigheid van die leeftijdsgenoten. Het mogelijk gezichtsverlies tegenover leeftijdsgenoten treedt dan niet op. Wat je naar voor brengt als iets wat je oplegt, kan mogelijk meer effect hebben zo naar voor gebracht als een vraag. Omgekeerd kan ook wat je naar voor brengt als een vraag meer effect hebben als iets wat je naar voor brengt als wat je oplegt. In het eerste geval voelt iemand

zich aangesproken en erkend. In het tweede geval voelt iemand zich geconfronteerd met een werkelijkheid waaraan niet te tornen valt, maar waar men zich enkel of best in kan schikken.

Mogelijk kan de interactie komen te draaien rond de context die niet aanvaard wordt. Elk wil dan zijn eigen context opleggen aan de ander. Niet steeds is men zich bewust van dit contextconflict. Door openlijk te praten over de ervaren weerstand of het opgemerkt verzet, kan gezocht naar een consensus over de context. Als ouder kan je, bijvoorbeeld, jouw visie steeds willen opleggen aan je kind. Je kind kan evenwel vinden dat hij zelf reeds een eigen mening kan vormen. Als ouder kan je dan ruimte scheppen en helpen bij het vormen van een eigen kijk.

Door tijdig de context aan te geven, of door vooraf te overleggen over de context en hier overeenkomsten en afspraken over te maken, kan een interactie meestal vlotter verlopen. Het kader van de interactie is dan vooraf gezet en mogelijke weerstand en aanval hiertegen zal dan minder optreden. Het moment van discussie hierover ligt dan achter de rug.

In elke context wordt een bepaalde kant van jezelf aangesproken. Of in een bepaalde context wil je een bepaald deel van jezelf aanspreken. Het kan hierbij gaan om je-

zelf als ouder, partner, medewerker, helper, probleemoplosser, coach, kind, ... Door hiervan bewust te zijn, kan je hier beter op inspelen en volgen of je kind als tegen-speler deze opstelling aanvaardt en een hierbij passend deel van zichzelf aanspreekt. Zo je opstelling als helper, bijvoorbeeld, niet aanvaard wordt, zal wat je probeert te bereiken weinig effect opleveren. Zo kan je mogelijk wel je ervaring met je kind delen, wanneer je kind hiervoor openstaat, omdat het zelf nog geen ervaring heeft opgedaan.

Soms wordt door de context een kant van jezelf aangesproken, die jezelf minder of niet wenst. Of kan vanuit een deel van jezelf mee een context opgeroepen worden, die minder of geen kansen of mogelijkheden voor jezelf en je omgeving inhoudt. Het kan dan behulpzaam zijn hier zicht op te krijgen en na te gaan hoe een andere kant of ander deel van jezelf zou kunnen aangesproken worden. Als ouder kan je, bijvoorbeeld, merken dat je kind liever heeft dat jij iets in zijn plaats doet. Op termijn kan je geneigd zijn al bij voorbaat het voortouw te nemen. Zo leer je het kind niet op termijn iets zelf op te nemen en tot een goed eind te brengen. Je spreekt dan een passieve kant in je kind aan, het volgzame deel dat het in zich wekt biedt alzo bovendien te weinig kansen om in iets steeds meer autonoom te lukken.

Als ouder kan je ook soms merken dat je niet in de huidige context met zijn kwetsbaarheden en gevoeligheden

kan treden en hiervan hoogte kan nemen, om er zo rekening mee te kunnen houden. Op een of andere manier wekt de huidige context een eerdere persoonlijke context in je met eigen kwetsbaarheden en gevoeligheden. Wat eerder was of juist niet en waarvoor je geducht bent of nog mee bezig bent, wordt in je geactiveerd, wat de toegang tot de huidige context hindert of blokkeert. Je geraakt dan niet aan je persoonlijke context voorbij om open en volledige toegang te hebben tot de huidige context. Als ouder kan je het, bijvoorbeeld, moeilijk hebben met genegenheid geven, omdat je dit zelf weinig mocht ervaren en je op een of andere wijze hier zelf nog erg behoefte aan hebt. Of als ouder kan je moeilijk open zijn, omdat je zelf voortdurend in verdediging moest gaan.

Hoe meta-communicatief ben je ?



META-COMMUNICATIE GAAT OVER

Meta-communicatie gaat over communicatie over communicatie.

Doe je dit spontaan in je expressie en je reactie ?

Doe je dit bewust samen in een gesprek ?

Meta-communicatie gaat over communicatie over communicatie. Deze communicatie kan concreet de vorm aannemen van een gesprek over je communicatie of over iemands communicatie. *Meta-communicatief gesprek* genaamd. Hiertoe ben je geneigd wanneer je communicatie of iemands communicatie moeizaam verloopt en gemakkelijk spanningen oproept.

Deze communicatie over de communicatie kan ook spontaan in de communicatie verweven zijn. Samen in

wat je communiceert geef je toelichting over je communicatie. *Meta-communicatieve expressie* genaamd. Dit doe je, bijvoorbeeld, om misverstanden te vermijden.

Of samen met iemands communicatie geef je aan hoe die communicatie op je overkomt. *Meta-communicatieve reactie* genaamd. Bijvoorbeeld, maak je duidelijk wat je apprecieert of niet apprecieert in iemands communicatie.

Hierna gaat het eerst over je meta-communicatieve reactie, daarna gaat het over je meta-communicatieve expressie en tenslotte gaat het over je meta-communicatief gesprek.

Herken je jezelf in de reactie :

- *'Nee, doe het zelf !'*
- *'Hé ! Ik wil niet dat je zo tegen me praat !'*

- *'Ik durf dat niet.'*
- *'Zeg, wil je eens niet zo kinderachtig doen !'*

- *'Ik vind van niet.'*
- *'Hoe kan je zo denken ?'*

Reageer je meta-communicatief, dan geef je geen direct of concreet antwoord op wat je wordt gezegd. Je gaat een niveau hoger en reageert op de manier van zich uiten of reageren naar je toe.

Je zegt of reageert niet op de inhoud van wat iemand zei of deed. Je reageert op hoe iemand je ziet of voor wat iemand je neemt, of zichzelf ziet of zich neemt, of je verhouding ziet of neemt, of de context ziet of neemt, of het denkkader ziet of neemt.

Wat iemand hierover tot uiting brengt daarin ga je mee, of daar ga je tegenin.

Er tegenin gaan of er in meegaan :

- *'Nee, doe het zelf !'*
- *'Hé ! Ik wil niet dat je zo tegen me praat !'*

of

- *'Ja, ik doe het even !'*
- *'Hé ! Ik vind het tof dat je me graag mag!'*

- *'Ik durf dat niet.'*
- *'Zeg, wil je eens niet zo kinderachtig doen !'*

of

- *'Ik zal het proberen.'*

- *'Zeg, dit is moedig van je !'*

- *'Ik vind van niet.'*

- *'Hoe kan je zo denken ?'*

of

- *'Ik vind dit ook.'*

- *'Tof dat je ook zo denkt.'*

Je gaat niet in op wat iemand zegt of doet. Je gaat in op of tegen de aard van wat iemand zegt of doet.

Je gaat op een hoger niveau staan en geeft een oordeel over wat iemand zegt of doet. Je geeft weer hoe je dit benoemt, welke betekenis je eraan geeft, welke zin het voor je heeft.

Je leest als het ware de bedoeling van iemand in wat die zegt of doet. Hoe bedoelt die zelf te zijn, hoe bedoelt die je op te vatten, welke relatie bedoelt hij of zij, welke context bedoelt hij of zij, welk denkkader bedoelt hij of zij. Het is de bedoeling die jij afleest. Het is niet altijd de bedoeling die iemand heeft. Althans zeker niet bewust. Het

is de bedoeling die jij toekent op basis van wat je ervaart en van hoe iemand op je overkomt.

Gebruikt iemand naar je toe frequent een meta-communicatieve reactie, dan kan dit een aanwijzing zijn dat die het moeilijk heeft met een of ander facet van je communicatie. Er wordt dan niet meer onmiddellijk ingegaan op wat je zegt of doet, maar op wat er mee klinkt in wat je zegt of doet. Iemand doet dit niet zomaar of onmiddellijk, hier aandacht aan besteden is meestal de boodschap.

Herken je jezelf in de expressie :

- *'Nee, ik kan niet. Begrijp me goed, ik zou echt wel willen, ik mag je graag. Alleen, ik had al met iemand afgesproken, zodat ik niet vrij ben.'*
- *'Dit mag niet. Ik zeg je dit als ouder. Op zich heb ik er niets op tegen. Ik denk evenwel dat het voor je beter is hier nog even mee te wachten.'*
- *'Dit gaat niet door. Ik wil de pret niet bederven. Ik denk echter dat er te veel risico's aan verbonden zijn.'*

Wend je meta-communicatieve expressie aan, dan zeg of doe je niet alleen iets. Je geeft tegelijk toelichting bij wat je zegt of doet.

De toelichting kan als functie hebben misverstanden te vermijden, de redenen aan te geven voor wat je zegt of doet, de context en het denken aan te geven waarin wat je zegt of doet past.

Zo tracht je je bedoeling duidelijk te maken van wat je zegt of doet. Waar het om gaat, en waar het niet om gaat. Wat de achtergrond is, wat het objectief is.

Tegelijk laat meta-communicatie toe te expliciteren hoe je jezelf ziet, iemand ziet, je verhouding ziet, de context ziet en het denkkader ziet.

Deze meta-communicatie kan alzo je communicatie meer aanvaardbaar maken. Ze bedoelt of drukt dit uit, niet dat.

Je meta-communicatie kan zijn wat je verwoordt over je communicatie. Veelal evenwel zal je non-verbaal aan meta-communicatie doen. Je glimlach, bijvoorbeeld, geeft aan hoe wat je zegt te begrijpen of geeft je relatie weer. Veelal laat je met je stem horen, met je lichaam zien, of met je gedrag en hulpmiddelen voelen hoe wat je zegt op te vatten.

Herken je jezelf in dit gesprek :

- *'Ik vind dat we de laatste tijd voortdurend ruzie hebben met elkaar. Het is precies of we elkaar niet begrijpen. Voortdurend duiken er misverstanden op.'*
- *'Vind je ook dat we er precies niet meer toe komen met elkaar te praten. Als ik iets vraag, dan antwoord je niet. Of zeg je dat ik me te veel inlaat met iets. Of vind je dat ik zeur.'*
- *'Ik heb precies de indruk dat we langs elkaar heen praten. Dat we blijkbaar iets anders bedoelen als we over hetzelfde praten.'*
- *'Ik merk dat je me niet langer in vertrouwen neemt. Misschien moeten we er eens over praten. Misschien pak ik het verkeerd aan. Ik zou graag hebben dat er minder afstand is. Kunnen we eens uitzoeken hoe hieraan wat te doen ?'*

In een meta-communicatief gesprek tracht je te achterhalen wat in je communicatie gebeurt en waar mogelijk aan kan gesleuteld worden.

Je tracht te achterhalen wat in je communicatie aandacht verdient om een gewenst objectief te bereiken. Je tracht, bijvoorbeeld, te achterhalen wat elk hoort als iets wordt gezegd en wat elk bedoelt als je iets zegt. Je tracht dan na te gaan hoe wat je bedoelt meer in overeenstemming te brengen met wat je zegt.

Zo kan de communicatie meer bevredigend verlopen en kan elk meer tevreden zijn met zijn communicatie en de communicatie van de ander.

Meta-communicatie is op zich gunstig. Door je meta-communicatieve reactie kan je de communicatie tijdig bijsturen. Door je meta-communicatieve expressie kan je je communicatie verduidelijken en onderbouwen. Door je meta-communicatief gesprek kan je een meer bevredigende communicatie weten bereiken.

Een voortdurend gebruik ervan kan evenwel een teken zijn van een minder gunstige communicatie-situatie. Wat iemand je zegt moet je voortdurend bijsturen met je meta-communicatieve reactie. Wat jezelf wil overbrengen vraagt een uitgebreide meta-communicatieve expressie als toelichting. Wat je uitwisselt met iemand vraagt continu om een meta-communicatief gesprek over het onbevredigend verloop.

Je kan dan best eens wat meer tijd nemen om een en ander uit te klaren en op punt te stellen. In een eerstvolgende tijd kan je dan vooral trachten meta-communicatief bevestigend te werken. In je meta-communicatieve reactie aan te geven wat je apprecieert. In je meta-communicatieve expressie je geformuleerd objectief te bevestigen en in je meta-communicatief gesprek aandacht te schenken aan de vorderingen die je maakt.

Regelmatig praten over je praten kan een heilzaam iets zijn. Regelmatig praten over je doen naar elkaar toe kan even gunstig zijn.

Je breidt dan je meta-communicatie uit van het gespreksverloop naar het interactief verloop. Door in gesprek met elkaar ook hier aandacht aan te besteden, kan je zicht krijgen op de aanwezige kwaliteit van die omgang en samen zoeken en afspreken hoe de kwaliteit ervan te bevorderen.

Op die manier verbetert niet enkel de kwaliteit van je samen praten, maar ook van je samen doen en samen zijn.

Vul in wat je of iemand zegt :

Geef een meta-communicatieve reactie weer die hier tegenin gaat :

Geef een meta-communicatieve reactie weer die hier op in gaat :

Geef een meta-communicatieve expressie weer die dit ondersteunt :

Geef weer hoe hierover een meta-communicatief gesprek te beginnen :

Hoe omgaan met ?

Hoe zien kinderen dat zelf hoe op een prettige manier met elkaar omgaan ?



OMGAAN MET ELKAAR



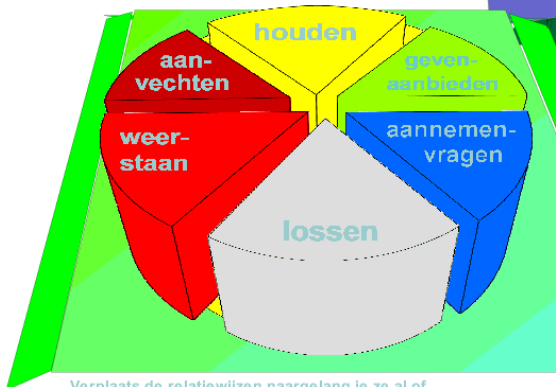
OMGAAN MET ELKAAR

In het omgaan met elkaar kan je verschillende relatiewijzen gebruiken.

Zo kan je contact maken en aandacht geven aan elkaar, leiding en zorg geven en initiatief nemen voor elkaar, meevoelen en waardering geven aan elkaar, aanvaarden en volgen van elkaar, loslaten wat je niet helpt in contact met elkaar, houden wat je bruikbaar is, tonen, steunen en verdedigen van jezelf tegenover elkaar en naar elkaar kritiek uiten zonder vijandigheid en elkaar tot verandering trachten bewegen zonder druk of dwang.

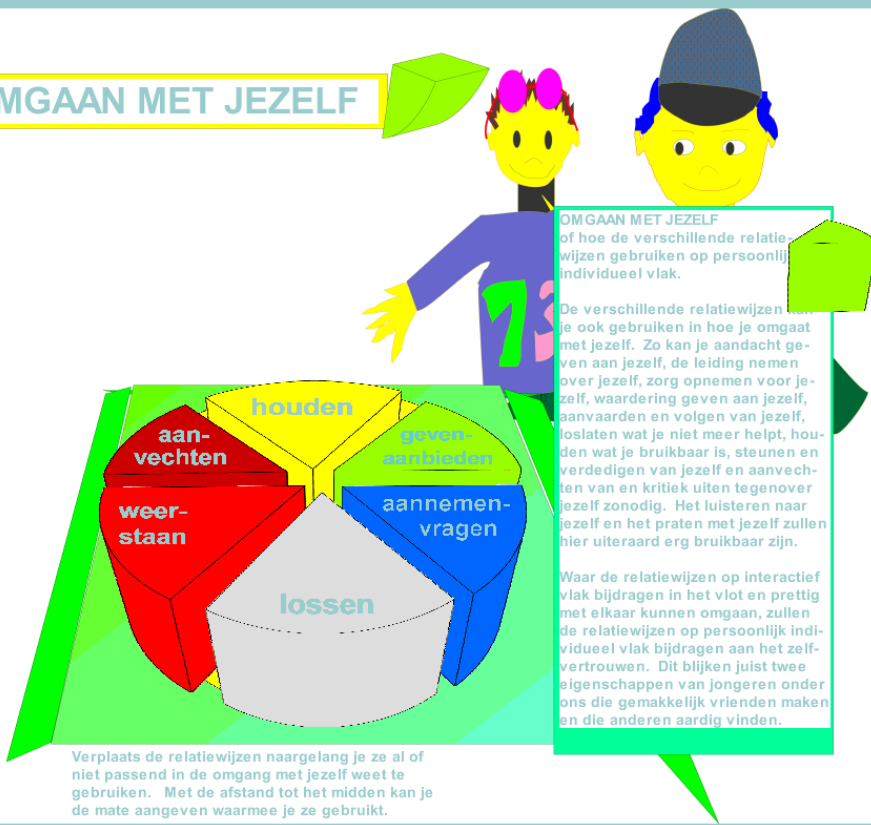
Het luisteren naar elkaar en het praten met elkaar zullen hierbij van cruciaal belang zijn.

Je kan ook gewoon eens zijn, samenzijn en niet steeds iets willen doen.

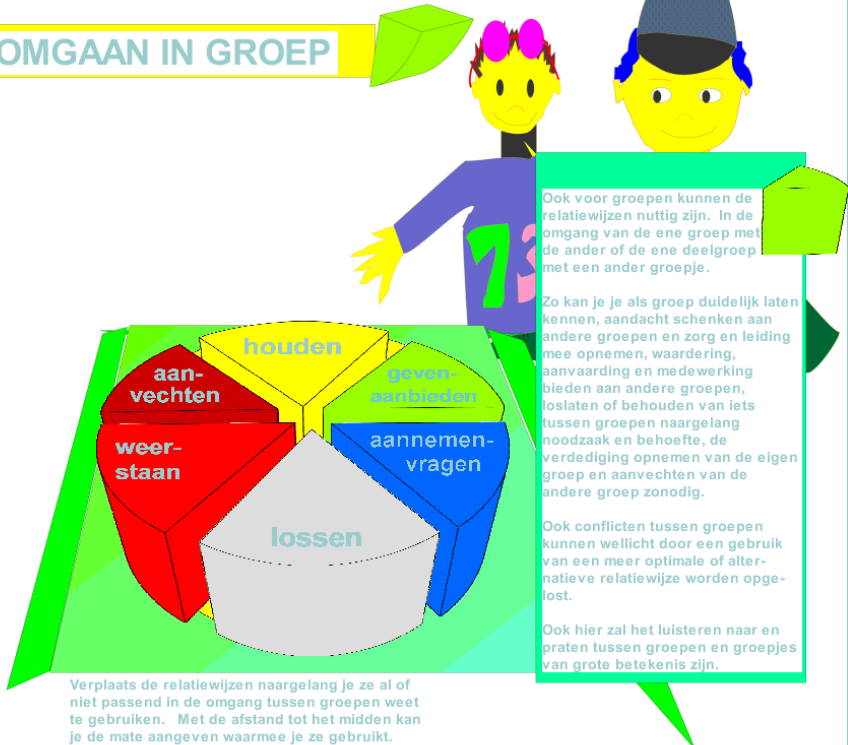


Verplaats de relatiewijzen naargelang je ze al of niet passend in de omgang met elkaar weet te gebruiken. Met de afstand tot het midden kan je de mate aangeven waarmee je ze gebruikt.

OMGAAN MET JEZELF

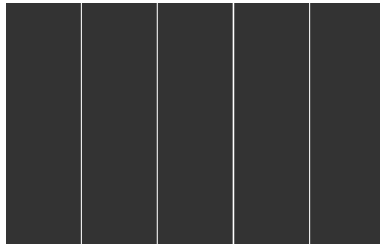


OMGAAN IN GROEP



Wil je nog meer weten over relatiewijzen en wie ze bedacht, wil je ze verder uitproberen en er mee oefenen, klik dan op [relatiewijzen](#) en [interactieschema's](#). Ga eens aan de slag met relatiewijzen waarvoor je aangaf dat je ze nog weinig of niet gebruikt. Veel plezier!

Hoe persoonlijk
ben je ?



Als je als ouder invloed wil hebben,

kan je heel persoonlijk worden.

Je kan dit dan negatief of positief oppakken.

Als ouder wil je gezag hebben
zonder dat er spanningen ontstaan.

Je gebruikt hiervoor je manier van iets zeggen en uit-
drukken.

Wat je zegt en hoe je iets zegt kan soms indruk maken,
het kan de bedoelde reactie doen ontstaan.

Het kan ook een onbedoelde reactie uitlokken bij je
kind, zelfs een tegenovergestelde.

Veelal letten we niet erg op
wat we hoe zeggen en uitdrukken.

Toch let het kind precies op wat je hoe zegt en uitdrukt. Vaak zelfs is het kind erg gevoelig hiervoor, ook al lijkt het tegengestelde. Het kind wil op die manier zich dan mogelijk beschermen.

Het is een goed idee er als ouder op te letten wat je uitdrukt hoe bij het kind aankomt.

Wat je zegt is niet zozeer steeds wat je tot uiting brengt, maar veeleer hoe het wordt opgevat en begrepen door het kind.

Het merkwaardige is dat we tegelijkertijd veel zeggen ook al zeggen we maar een woord of zelfs niets.

Naast iets zakelijk en concreet, zeggen we ook iets persoonlijk. Soms moet het kind dit persoonlijke tussen de regels aflezen.

Soms evenwel drukken we het persoonlijke vrij direct in onze expressie uit.

Ook al bedoelen we in feite iets concreet en zakelijk. Het is dan aan het kind wat je zegt te vertalen naar het concrete bedoelde en het persoonlijke te relativieren. Niet steeds een gemakkelijke taak, zeker wanneer wat je als ouder uitdrukt negatief vertolkt wordt.

Sommige kinderen lijken immuun voor de persoonlijke uitbranders die ze soms te verwerken krijgen, het vraagt evenwel veel mentale inspanning van hen wat je letterlijk zegt te vertalen in wat je feitelijk bedoelt.

In werkelijkheid staat ons een heel gamma van uitdrukkingswijzen ter beschikking van heel onpersoonlijk tot heel persoonlijk.

Deze verschillende uitdrukkingswijzen situeren zich op verschillende communicatieniveaus. Men noemt ze wel eens logische communicatieniveaus.

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Je kan iemand oppervlakkig benaderen op omgevingsterrein OMGEVINGSNIVEAU | Je kan iemand benaderen op zichtbaar gedragsniveau op wat die hier en nu doet GEDRAGSNIVEAU | Je kan iemand benaderen op aanziezig vaardigheidsniveau op wat die kan VAARDIGHEIDSNIVEAU | Je kan iemand benaderen op persoonlijk intern denk niveau, op zijn momentaan denken DENKNIVEAU | Je kan iemand benaderen op gevoels- en identiteitsniveau, op wat iemand opvat en eigen is in sociaal- en cultureel perspectief GEVOELS- & IDENTITEITSNIVEAU |
|--|---|---|--|---|

Wat je op elk van deze niveaus uitdrukt kan prettig klinken of onprettig, kan aanmoedigend of ontmoedigend overkomen, kan bevestiging of afbreuk inhouden.

Stel je voor dat je je kind wil aanmoedigen tot meer gevoel en betrokkenheid.

Je kan dit dan op een negatieve en kritische wijze doen,
op een van volgende manieren :

| | | | | |
|---------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------------------|
| HAT EEN KILTE | HAT DOE JIJ KOEL | HAT BEN JIJ KOEL | HEET JIJ HAT GEVOEL IS ? | BEN JIJ VAN NATUUR ZO KOEL ? |
|---------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------------------|

Je kan je kind ook op een andere wijze tot meer gevoel en betrokkenheid aanmoedigen.

Je kan dit dan op een positieve en ondersteunende wijze doen, op een van volgende manieren :

| | | | | |
|------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|
| HAT GEVOEL GRAAG | KAN JE GEVOELIG DOEN ? | JIJ KAN GEVOELIG ZIJN | JIJ HEET HAT GEVOEL IS | VAN NATUUR BEN JIJ GEVOELIG |
|------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|

Als ouder kan je verrast zijn door de reactie van je kind.

Bij de positieve ondersteunende aanpak, ben je als ouder soms aangenaam verrast dat je kind hier gunstig op reageert. Het kind doet soms meer dan je als ouder zelf verwacht had, zeker naarmate de aanpak meer persoonlijk en meer eigenheidsbetrokken was.

Als ouder kan je soms ook versteld staan van de reactie of het gebrek eraan dat je uitlating teweegbracht.

Als regel geldt in het algemeen dat hoe persoonlijker en meer gevoels- en identiteitsbetrokken een expressie van je is hoe krachtiger en ook zo negatief en kritisch hoe harder ze kan aankomen bij je kind.

Hoe meer emotie, reactie en medewerking ze kan bewerkstelligen zo positief.

Maar ook hoe meer verdediging en weerstand ze kan opwekken zo negatief.

Hoe meer afwijzing en weerwerk ze kan veroorzaken. Soms ook regelrechte blokkering en apathie vanuit het gevoel er niet tegenop te kunnen of iets aan te kunnen veranderen.

Een kind heeft zo iets als pijn en verlies voor zichzelf en anderen te voorkomen.

Het gaat hierbij niet alleen om fysieke pijn of verlies (kwetsuur, spullen, ...), maar ook om psychische pijn of verlies (angst, onzekerheid, vernedering, teleurstelling, ...) en sociale pijn of verlies (uitsluiting, kritiek, achterstelling, eenzaamheid, ...). Als ouder is het belangrijk dit niet onnodig te veroorzaken of er gebruik van te maken ook in het voorkomen ervan.

Globaal kan aangegeven aandachtig te letten op wat je uitdrukt als ouder en hoe je overkomt en wat je te weegbrengt.

Vooral moet voorkomen worden te overdrijven in de negatieve zin omdat het zelfbeeld en de sociale identiteitsvorming van het kind er erg negatief door getekend kan worden. Je bevestigt gemakkelijk het onveranderlijke voor het kind (je bent zo en bent steeds zo geweest). Je riskeert tevens dat je op een even negatief persoonlijke en identiteitsbedreigende wijze van weerwerk wordt gediend. Het doet je relatie met je kind veel aan krediet verliezen, doet gemakkelijk een onverschilligheid of hardheid als bolstering tegen de ervaren aanvallen ontstaan. Het maakt dat in ernstige situatie mogelijk geen reserve meer blijft.

Persoonlijke en identiteitsexpressie met een positieve inhoud kunnen de band met je erg versterken. Dezelfde expressies met een negatieve inhoud kunnen de band met je erg verzwakken. In het eerste geval ontstaat nabijheid, ik erken je in je zo doen, zijn en eigenheid. In het tweede geval ontstaat afstand, ik heb problemen met je zo doen, zijn en eigenheid.

Bij een negatieve expressie kan je meestal best beginnen bij het omgevingsniveau, bij een positieve expressie kan je kiezen voor een persoonlijk niveau.

Het negatief onpersoonlijke geeft aan te geloven dat het nu zo is of je zo doet, maar dan je in de regel anders bent.

Het positief persoonlijke geeft aan dat het kind in de regel waardevol is, en dat wat nu is of wat je nu doet dit enkel maar bevestigt.

Eens zelf proberen :

Leg deze mogelijke uitspraken als je wil dat je kind opruimt, in de passende vakjes.

Zoek eerst uit welke uitspraken je gemakkelijk gebruikt tegenover je kind.

| | | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| HAT BEN JIJ RONNELIG | HEET JIJ NIET HAT ORDE IS | JIJ HEET HAT ORDE IS | HAT DOE JIJ RONNELIG | HAT ORDE CRAAG |
| JIJ KAN ORDELIJK ZIJN | BEN JIJ VAN NATURE ZO RONNELIG | HAT EEN RONNEL | VAN NATURE BEN JIJ ORDELIJK | KAN JE ORDELIJK DOEN |

BIJHOOREND POSITIEF COMMUNICATIELEVEL

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | | | |
| Je kan iemand oppervlakkig benaderen op omgevingsterrein | Je kan iemand benaderen op zichtbaar gedragsniveau op wat die hier en nu doet | Je kan iemand benaderen op aanwezig vaardigheidsniveau op wat die kan | Je kan iemand benaderen op persoonlijk intern denkniveau, op zijn momentaan denken | Je kan iemand benaderen op gevoels- en identiteitsniveau, op wat iemand opvat en eigen is in sociaal- en cultureel perspectief |
| ONGEVINGSNIVEAU | GEDRAGSNIVEAU | VAARDIGHEIDSNIVEAU | DENKNIVEAU | IDENTITEITSNIVEAU |
| | | | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| HAT ORDE CRAAG | KAN JE ORDELIJK DOEN | JIJ KAN ORDELIJK ZIJN | JIJ HEET HAT ORDE IS | VAN NATURE BEN JIJ ORDELIJK |
| Je kan iemand oppervlakkig benaderen op omgevingsterrein | Je kan iemand benaderen op zichtbaar gedragsniveau op wat die hier en nu doet | Je kan iemand benaderen op aanwezig vaardigheidsniveau op wat die kan | Je kan iemand benaderen op persoonlijk intern denkniveau, op zijn momentaan denken | Je kan iemand benaderen op gevoels- en identiteitsniveau, op wat iemand opvat en eigen is in sociaal- en cultureel perspectief |
| ONGEVINGSNIVEAU | GEDRAGSNIVEAU | VAARDIGHEIDSNIVEAU | DENKNIVEAU | IDENTITEITSNIVEAU |
| HAT EEN RONNEL | HAT DOE JIJ RONNELIG | HAT BEN JIJ RONNELIG | HEET JIJ NIET HAT ORDE IS | BEN JIJ VAN NATURE ZO RONNELIG |

Hoe referentieel ben je ?

HOE REFERENTIEEL BEN JE ?

Gaat over waar je bewust of onbewust de kern plaatst in je leven, je expressie en je handelen.

Hoe referentieel ben je, gaat over waar je de kern van de dingen in je leven plaatst. Het gaat om wat centraal voor je is in je doen en laten en wat je tracht waar te maken, of tracht te blijven waarmaken. Het gaat om wat je als middelpunt kan afleiden uit wat je zegt en doet of niet zegt en doet en uit hoe je iets zegt en doet of hoe je iets niet zegt en doet. Het vormt de kern onderlaag die niet steeds voor je bewust is omdat je er zo dicht op zit of rondom staat, of die zo vertrouwd en vanzelfsprekend voor je is dat je ze zelf niet meer opmerkt. Voor sommigen vormt die onderlaag de dynamiek om te behouden wat te hebben of te zijn, of zich bij wat te hebben of te zijn neer te leggen. Voor anderen vormt die onderlaag de dynamiek om te bereiken wat nog niet te hebben of nog niet te zijn. Voor nog anderen tenslotte is ze de dynamiek om te vermijden of te ontkomen aan wat niet te willen hebben of te zijn. Het referentiële heeft zo je wil betrekking op waar omheen het voor een belangrijk deel

in je leven - ook tot uiting komend in dagelijkse dingen - draait.

Sommigen hebben in hun leven veel coherentie, anderen vertonen meer wisselvalligheid. Sommigen zijn meer gebonden door iets, anderen lijken veel minder gebonden en meer vrij. Sommigen geven zichzelf veel speelruimte, voor anderen is dit veel minder. Of je losser met de dingen in je leven omspringt, of niet, steeds zal op een of andere manier iets meer op de voorgrond staan, iets dat kenmerkend en betekenisvol is in je leven. Of je er zelf heel bewust van bent, of niet.

Hoe referentieel ben je, gaat over hoe je waaromheen het voor je draait aanwendt in je dagelijks handelen, in je praten en omgaan met je omgeving. Telt waar het voor je om gaat erg door in je contact met anderen, of weinig. Verwaarloos je dit referentiële of staat het voor je centraal. Deel je dit referentiële met anderen, zoek je er bruggen voor of is het een sta-in-de-weg. Is dit referentiële ook dit van je, of doe je iets volgens het referentiële van je omgeving.

Ze wou als kind al iemand zijn, iets betekenen. Door anderen aanvaard en gewaardeerd worden. Niemand voor het hoofd stoten. Haar best doen, voor iedereen lief zijn, om door iedereen geliefd te worden. Aandacht geven om aandacht te krijgen. Haar uiterste best doen, het beste van zichzelf geven, zich verder ontwikkelen en zich blijven

inzetten, om niet uit de boot te vallen, niet af te steken door tekort of zwakte. Maar door haar inspanning en inzet de zekerheid verwerven dat iedereen haar mocht en niemand tegen haar zou zijn, of opmerkingen over haar zou maken. Geen moeite was haar te veel. Je kon op haar rekenen, ze zou je nooit teleurstellen, hoeveel moeite het haar ook zou mogen kosten. Anderen waren het centrum van haar leven, en tot die anderen kunnen behoren, vormde meteen waar het voor haar op aan kwam. De bevestiging die ze van anderen kreeg en nodig had, daar wilde ze zowat alles voor doen. Het vooral ook zo kunnen houden en de zekerheid hierin kunnen verwerven, maakte dat ze veel meer deed dan wat anderen van haar verwachten. Maar zo kon ze gerust zijn geen enkel risico te lopen en over voldoende krediet en reserve te beschikken mocht het om een of andere reden buiten haar wil toch minder gunstig verlopen in de omgang met haar omgeving. Anderen konden op haar rekenen en ze wilde ook op zichzelf kunnen rekenen. Dit maakte dat geen enkel moeite haar te veel was, zowel anderen als zijzelf konden zowat alles vragen en weten bekomen.

Iets wordt steeds mentaal gedragen en onderbouwd. Ook iets aan de oppervlakte. Maar vaak is er meer diepgang. Is er, vanuit een synthese van eigen ervaren, een denken van wat iets is en hoe iets kan. Dit als richtbaken voor zichzelf, maar vaak ook naar voor geschoven voor anderen. Op die manier wil men niet enkel voor zichzelf sturen waar omheen iets gaat, maar doet men dit ook

voor anderen. Anderen moeten dan net zo denken, zo handelen en zo zijn. Dit moet dan meteen zorgen voor een groter draagvlak en voor meer zeker- en veiligheid voor zichzelf. Dit geldt voor alledaagse dingen, maar ook voor meer fundamentele dingen in iemands leven.

Ze had al heel vroeg een grote voorliefde voor sport. Alles wat met sport te maken had trok haar aan. Zo ook iedereen uit haar onmiddellijke omgeving die aan sport deed en er van hield spraken haar erg aan. Ze zocht hen bij voorkeur op. Bij hen voelde zij zich thuis en geborgen. Ze had een goed contact met hen, met hen wist ze haar interessen te delen. Bij hen leek ze te deel uit te maken van een groter geheel, een geheel dat haar boeide. Neen, iets anders dan sport was haar vreemd. Ze voelde er zich onwennig bij. Maar over sport wist ze alles en wou ze ook alles weten. Ze vond dat je zonder sport iets essentieels in je leven miste. Eigenlijk vond ze dat iedereen aan sport zou moeten doen.

Waar het in je doen en laten om draait is niet steeds duidelijk. Het betekent daarom niet minder dat het niet centraal staat in je leven. Soms draait het om iets wat er is, soms ook om iets wat er juist niet is. Soms kan het erg om iets komen draaien, zonder dat je het in de hand hebt, iets wat je helemaal niet wil, of niet in die mate. Soms kan je kiezen waarrond het komt te draaien in je leven en in je handelen, meteen kom je - alleen of samen - voor de keuze te staan. Op een en ander wordt in dit themanummer nader ingegaan.

Waar draait het om ?

Bij nader toezien kan vastgesteld worden dat zowel in het handelen als in het denken een en ander mogelijk draait om iets of om iets kan draaien. Waar het om draait of kan draaien is voor iemand niet steeds duidelijk. Ook niet steeds voor wie met je praat of met je omgaat en hiermee te maken krijgt.

Toch kan met de nodige inspanning vastgesteld worden dat heel wat draait om iets. Alsof dit de onzichtbare kern vormt, waar men niet zomaar van los komt, die heel wat duidelijk maakt, die een en ander vasthoudt, die weerstand opwerpt en die verandering niet zomaar toelaat. De kern als synthese van eigen ervaren.

Die kern houdt veelal het eigen denken, voelen, voorstellen, verlangen, waarnemen, herinneren, ervaren tot op zekere hoogte vast en bezig. Maar ook de interactie met de omgeving. Iets, aanwezig bij iemand, houdt het gesprek en de interactie dan veelal in zekere mate vast en bezig. Heel wat wordt dan in functie ervan bekeken en benaderd.

Wordt men zelf, of wordt de ander, of wordt men zich samen hiervan bewust, dan nog draait gemakkelijk veel hier nog rond. Men wil er dan mogelijk van weg, of men wil het bevechten, of men gelooft niet meer er zomaar van los te kunnen komen en zo blijft alles errond draaien.

Doordat veelal iemand het opneemt voor dat iets, verwacht, wil of hoopt die dat alles langs hem of haar passeert. Zo kan die het bewaken, beschermen en verzorgen, maar laat meteen ook alles rondom dat iets draaien.

Dit bewaken, beschermen of verzorgen kan om een inhoud gaan die waardevol overkomt. Of het kan gaan om een manier van doen die regelend overkomt.

een voorbeeld :

in groep wordt vaak bewaakt dat iedereen zijn inbreng heeft en dat groepsdruk niet tot vrijheidsverlies leidt.

in groep kan ook bewaakt worden dat bepaalde objectieven worden waargemaakt, zoals het voortbestaan van de groep of dat een zin- of betekenisgeving tot zijn recht komt.

Gemakkelijkst wordt gezocht waar het om moet draaien. Meer dapperen brengen zelf tot stand waar het om moet draaien. De enen gaan op zoek in de omgeving, de anderen gaan uit van zichzelf. De enen hopen kaders te vinden, de anderen scheppen bronnen. Wordt niet gevonden waar om iets kan draaien, omdat het oude niet langer bruikbaar is, dan vervalt men gemakkelijk in onzekerheid, met het risico ten prooi te vallen aan wie die onzekerheid kan opheffen. Men vergeet dan zelf iets tot leven te kunnen brengen en zelf schepper en drager te kunnen zijn van iets, mogelijk samen met anderen.

een voorbeeld :

wie ik niet ken, heeft voor mij helemaal geen betekenis en geeft geen enkele zin aan mijn leven. Hij of zij bestaat voor mij helemaal niet, zoals ikzelf ook niet voor hem of haar besta. Wie ik leer kennen, geef ik betekenis als kennis, vriend, mogelijk zelfs als partner en laat ik toe zin te geven aan mijn leven. Hij of zij bestaat voor mij zoals ik hem of haar voor mij maak, zoals ikzelf ook voor hem of haar tot leven kom : als kennis, als vriend, als geliefde ...

Waar het om draait bepaalt vaak de focus van het waarnemen, het herkennen, het verlangen, het denken, het voorstellen, het voelen, het ervaren, het (re)ageren, het gesprek, de interactie. Redenen genoeg om hier aandacht aan te besteden.

Door zich de vraag te stellen waar een en ander om draait, kan hier zicht op gekregen worden. Geactiveerde schema's tonen hiertoe vaak de weg. Door de passende vraag te stellen, kan gezocht of tot stand gebracht waar iets optimaal om zou kunnen draaien. Uitgekeken kan worden naar te activeren schema's

Waar een en ander om draait, bepaalt vaak het ervaren van te lukken of te mislukken. Mislukt iets, dan bestaat het risico dat, omdat in de toekomst een nieuw falen of vallen wil voorkomen worden, alles rond dit vermijden begint te draaien. Waar het om draait, vormt dan de

kern die men wil ontlopen door er zoveel mogelijk afstand van te houden of voor te vluchten zo deze toch naderbij komt. Veelal wordt de kern niet langer herkend, maar duiken wel de afstandhoudende gevoelens op die het nodige werk van vermijden en ontvluchten bewerkstelligen.

een voorbeeld :

soms draait alles rond geen (herhaling van) problemen te willen, door die problemen steeds maar te willen ontlopen, raken ze ook nooit echt opgelost, zodat men ze steeds weer opnieuw tegenkomt en alles er rond gaat draaien.

Door uit te vinden wat lukt, kan dit misschien hetgeen worden waar het om draait. Inzet is een voorwaarde, resultaat is een noodzakelijk gevolg. De voldoening en tegemoetkoming die het opleveren kan maken dat men herhaling zoekt en wenst.

Zo geen voldoening wordt bereikt of geen ontwikkeling of groei mogelijk is, kan het een goed idee zijn niet alles rond dat iets te laten draaien, zoniet draait alles er rond.

een voorbeeld :

vertrouwen kan soms zoek geraken en overslaan in wantrouwen. Doordat mogelijk alles hier rond komt te draaien, kan het elke vorm van vernieuwd en verdiend vertrouwen in de weg staan. Herstel is dan niet mogelijk,

omdat de wonden niet geheeld worden en geen nieuwe basis wordt gevonden om met elkaar om te gaan.

Door iets rond meer dan een enkel iets te laten draaien en meervoudig te refereren, worden mogelijke risico's verminderd en kansen vermeerderd. Het iets toevoegen, eerder dan het lukken kan dan uitmaken waar het om draait.

In gespreksinteractie draait het vaak rond meer dan een iets. Weliswaar is het dan regelmatig zo dat het voor de een rond dit draait, terwijl het voor de ander rond dat draait. Zo misloopt men gemakkelijk elkaar en bestaat het conflict in de wederzijdse teleurstelling in elkaar. De ander deelt niet waar het voor je om gaat.

een voorbeeld :

voor de een draait het om die regeling of oplossing, voor de ander draait het om die idee of waarde, zo misloopt men elkaar

door evenwel het onderliggend belang of de onderliggende bezorgdheid uit te spreken, vindt men veelal gemakkelijker een uitweg waarin het meervoudig refereren mogelijk wordt.

Ook wanneer iemand interesse voor ons toont of zo wij interesse voor iemand tonen, duikt gemakkelijk de vraag op waar het om draait. Draait het zich aangesproken of aangetrokken voelen rond iemands kenmerken, het wie,

of draait het om iemands functioneren en behandelen van anderen, het hoe, of draait het om iemands levensomstandigheden, context en entourage, het waar, of nog draait het om wat iemand denkt, voelt en doet, het wat, of draait het tenslotte om welk perspectief je de ander biedt en wat je wil bereiken, het waarom.

Uit het voorgaande zal duidelijk geworden zijn hoe betekenisvol het is waar om heen het een en ander draait in zijn eigen leven en in het samenleven. Eenzijdige keuzes maken die geen of weinig kansen inhouden voor zichzelf of voor anderen bieden weinig perspectief. Veelzijdige keuzes die meer of veel kansen inhouden voor zichzelf en voor anderen bieden heel wat meer perspectief. Alle redenen om voor zichzelf en anderen deze perspectief biedende keuzes te maken en te vermijden zichzelf of anderen slachtoffer te maken van weinig perspectief biedende keuzes.

Soms komt men niet gemakkelijk bij waar het om draait. Men draait er dan om heen of van weg en komt niet tot de kern, zodat verdere ontwikkeling en doorgroei uitblijft of moeizaam verloopt. Men weet, kan, wil of durft de stap niet aan. Soms wil men zichzelf of de ander hier toe verplichten, als een moeten. Meteen wordt dit gemakkelijk te dwingend, zodat men ervaart met meer kansen op succes te kunnen kiezen voor iets als (p)referentieel. Men geeft er dan de voorkeur aan, zo mogelijk.

Maar men kan ook vrede nemen zo het niet lukt, of (nog) niet helemaal.

Soms geeft men anderen de indruk of heeft men deze zelf dat het om dit draait, dit is het doel, het objectief. Het ander wordt dan schijnbaar als middel gebruikt om het doel te bereiken. In werkelijkheid kan het net andersom zijn. Wat als middel naar voor komt, is in feite het doel, waar het om draait. Het doel is dan ongeweten het middel.

een voorbeeld :

iemand kan onterecht denken te maken te hebben met een vriendschap. De tegemoetkomingen en voordelen die men de ander biedt worden hiertoe aangewend. In werkelijkheid kan men te maken hebben met tegemoetkomingen en voordelen die de ander wenst. Hiertoe maakt die gebruik van een kortstondige en oppervlakkige vriendschap.

Om niet met een soortgelijk misverstand en misbruik geconfronteerd te worden, kan het belangrijk zijn dit uit te klaren, wat is doel en wat middel, en elkaar voldoende garanties te geven. Of het middel dat tot inversie kan leiden weg te laten.

terug naar het voorbeeld :

zo het om vriendschap gaat, kan het goed zijn zich niet zonder meer aan te passen aan de ander en kan het goed

zijn niet te vragen helemaal zijn zin te krijgen. Zo kan vermeden dat het helemaal draait om zijn zin krijgen verkregen met vriendschap.

Nu en dan kan men vaststellen dat, ook als is er geen inversie van doel en middelen ertoe, men zo intens begaan is met de middelen en hun gebruik dat het doel op de achtergrond verdwijnt en er op overschiet. Men mist dan de kern waarom het om draait. Middelen nemen dan de leiding over het kernobjectief.

nog eens naar het voorbeeld :

men kan zo begaan zijn met elkaar tegemoet te komen, te vermijden dat er spanningen komen, dat men zijn zin krijgt, dat niemand het gevoel heeft van te verliezen dat men geen tijd, ruimte en aandacht meer heeft voor waar het om draait : vriendschap als ervaren, als kans, als ontmoeting, als ver-ruim-ing, als ver-nieuw-ing, als openstelling, als toe-komst, als (re)crea-tie, als dynamiek, als bron, als inspiratie.

Toch kunnen werkbare, zinvolle en perspectiefbiedende middelen als een goed kompas voor onderweg maken dat men verder en beter uitkomt dan aanvankelijk voorgesteld.

terug naar het voorbeeld :

door in zijn keuzes en uitvoering nu zijn objectieven reeds present te stellen zodat er aan gewerkt kan worden en

een vriendschappelijke omgang te verkiezen, kan een dynamisch proces op gang gebracht worden zodat men niet enkel die ene vriendschap weet uit te bouwen, maar er ook in slaagt andere vriendschappen op gang te brengen. Een laatste manier - om te ontsnappen aan het dilemma wat als doel en wat als middel aan te wenden - kan het zinvol zijn evenwaardig te refereren naar wat na te streven in de realiteit, wat na te streven in de socialiteit en wat na te streven in de mentaliteit. Zo verschijnen ze alle drie als instrumenteel objectief.

*een laatste maal naar het voorbeeld :
we besteden evenveel of evenwaardige aandacht aan wat we elkaar bieden en naar elkaar toe doen, aan onze gevoelens en vriendschap tegenover elkaar, als aan onze verwachtingen en afspraken over onze vriendschappelijke relatie.*

Zo kan in (gespreks)interactie vermeden worden zich uitsluitend te centreren op wat de ander aangeeft, en zo voorbij te gaan aan zijn persoon en onze relatie. Veelal kunnen we ons bij een moeilijkheid beter centreren op de persoon, of de relatie met die persoon, dan op het probleem zelf. We gaan dan niet voorbij aan waar het in (gespreks)interactie met de ander meer of in essentie om gaat. We horen dan en reageren dan gemakkelijker waar het werkelijk (meer) om draait, de ander en onze relatie met die ander zelf, en wat er bij die ander op dit vlak leeft en wat haar of hem bezighoudt.

een voorbeeld :

iemand geeft aan er niet bij te kunnen zijn.

We kunnen ons dan uitsluitend centreren op het vermelde feitelijke, en antwoorden dit spijtig te vinden of bereid te zijn een ander moment voor te stellen.

We kunnen ons ook centreren op de persoon en informeren hoe het komt dat die er niet bij kan zijn, we informeren dan hoe die het probleem ervaart, met wat die zelf te maken heeft. We kunnen dan vernemen dat die zich onwennig voelt te komen, of dat die iets anders gepland had en daar de voorkeur aangeeft gezien de ontspanning waar die echt aan toe is.

We kunnen ons ook centreren op onze relatie en uitwisselen hoe de activiteit hierin kan passen. We kunnen dan vernemen dat de ander ervaart al te veel reeds gekregen te hebben en bang is te veel in het krijt te staan en zich zo verplicht te gaan voelen voor die relatie, iets wat die voorlopig nog wat wil aanzien. Zelf kunnen we dan aangeven dit niet zo te ervaren en te ervaren zelf tijdens die activiteit veel terug te krijgen, zodat geen verplichting groeit.

Waar het niet om draait

Naast wat aan bod komt, kan een en ander ontbreken. Je kan het dan zelf ervaren, of anderen kunnen het opmerken. Je kan het zelf mogelijk niet opmerken, of anderen merken het mogelijk niet op.

Heel wat mensen ervaren gemis in zichzelf of van anderen tegenover henzelf. In hun leven komen bepaalde dingen niet voor, de kansen en mogelijkheden ertoe ontbreken. Ervaring en ontwikkeling op die gebieden ontbreken dan. Men functioneert dan op een lager niveau of binnen een beperkter gebied. Men komt minder of minder gemakkelijk tot zijn recht. Een leemte wordt ervaren, die maakt dat men moeilijk verder komt en die een slechte uitgangspositie biedt. Gevoelsmatig wordt dan gemakkelijk een leegte ervaren, er is dan mogelijk een onvoldaan en leeg gevoel, alsof iets niet wordt beantwoord of niet tot zijn recht komt.

Zo iets niet reëel aanwezig is, of mentaal niet aanwezig, of sociaal niet aanwezig is, kan het er ook niet rond draaien in de reële, mentale of sociale wereld.

een voorbeeld :

uit onderzoek blijkt de depressieve uitwerking van behoeften waar niet of onvoldoende aan tegemoet gekomen wordt en van aansluitende negatieve gevoelens als

gevolg. Zo kan er een tekort zijn aan welbevinden gepaard met een zich lichamelijk niet goed voelen, een tekort aan houvast samen met een gevoel van onveiligheid, een tekort aan aandacht met een gevoel niet geliefd te zijn, een tekort aan bevestiging met een gering eigenwaardegevoel of een tekort aan autonomie om zich te ontwikkelen met een gevoel van afhankelijkheid als gevolg. Deze tekorten in de realiteit vinden hun keerzijde in gevoelsmatige tekorten. Een aantal van deze tekorten gaan op hun beurt weer terug op tekorten in de sociale omgang. Zo ontbreken in de opvoeding nogal eens welbevinden, houvast, aandacht, bevestiging, autonomie. Elementen waar zeker rekening mee te houden is om een voldoendegevende ontwikkeling mogelijk te maken.

Het kan zijn dat iets niet in zijn geheel ontbreekt, maar dan een of meerdere facetten of dimensies ervan afwezig zijn. Deze kenmerken die ontbreken kunnen meer essentieel of meer bijkomstig zijn, ze kunnen het geheel in sommige gevallen evenwel erg hypothekeren.

een voorbeeld :

zo het iemand in de omgang met anderen ontbreekt aan empathie en perspectiefname, dan zal die het moeilijk hebben precies hoogte te krijgen van wat bij de ander leeft en vanuit welke hoek die iets opneemt. Zo die ander wel hiertoe in staat is, dan zal die gemakkelijk bij de eerste onverschilligheid waarnemen en een individualistisch perspectief, waardoor het risico op afwijzing ontstaat.

Door bewust te worden van deze ontbrekende facetten of dimensies, mogelijk met behulp van anderen, kan getracht worden ze in zijn handelen en zijn leven te integreren. Meestal vraagt dit oefening en ervaring om hier toe stilaan te komen. De geboden kansen tijdens de opvoeding lenen zich hier uitstekend toe, maar ook op latere leeftijd kan nog veel ingehaald worden en ontdekt worden. Ze heffen de hinderpalen om verder te komen op en bieden een betere uitgangspositie.

een voorbeeld :

eigen gedachten, gevoelens en behoeften, vanuit de gekregen opvoeding leken ze van geen tel. Pas nu ontdekt iemand moeizaam de opdracht er naar te zoeken, ze te ontwikkelen en tot stand te brengen, er aandacht aan te besteden en er rekening mee te houden voor zichzelf, maar ook in interactie met anderen.

Deze toevoeging van facetten of dimensies doen meerlagigheid en meerdimensionaliteit ontstaan. Ze betekenen een verrijking, voor wat eerder ontbrak. Zo wordt iets tegelijk dit, maar ook dat. Is zowel dit, maar ook dat van invloed. Komt tegelijk dit, maar ook dat tot zijn recht. Wordt zowel dit, maar ook dat tot objectief.

een voorbeeld :

iets lijkt gemakkelijk oké, totdat je iets ontmoet dat meer aanspreekt. Onderliggend is dan meestal een meerwaarde aanwezig die het verschil uitmaakt. Een relatie

kan best getekend zijn door openheid en duidelijkheid, evenwel kan het ontbreken aan nabijheid en tederheid. De samenvoeging van de vier kenmerken kan maken dat de relatie er kwalitatief aan wint.

Door oog te hebben voor deze meerwaarden en het ook daar om te laten draaien als een van de vele lagen of dimensies, kan meer tot stand gebracht en meer bereikt worden.

Naast aandacht voor waar het nog niet om draait, ook aandacht besteden aan waar het niet meer om te laten draaien. Wat ons vasthoudt of wat ons weghoudt onder ogen zien om het te kunnen verwerken, zodat we er overheen komen en het kunnen loslaten. Wat niet helpt of ons erg inperkt vervangen door wat helpt en ons kansen en mogelijkheden biedt. Wat we niet inzien of niet aanvoelen omvormen tot wat we inzien en aanvoelen. Wat kiest voor ons en actie voor ons onderneemt wijzigen in zelf te kiezen en zelf actie te ondernemen, zo wordt de realiteit niet meer waar het om draait, maar worden we zelf waar het om draait. Zo bepaalt de realiteit niet wat met ons gebeurt, maar bepalen wijzelf wat met de realiteit aan te vangen en hoe er op in te spelen. Soms is het ook iemand of is het een groep waarmee verbonden die ons erg vasthoudt en inperkt door wie die is of door wie of wat die vertegenwoordigt. Ook dan kan het nuttig zijn meer afstand en autonomie te winnen, vooral zo de ander of de groep ze niet spontaan aanbiedt

of niet ingaat op je vraag. Hoe moeilijk het ook is stapsgewijze los te komen om ontwikkeling mogelijk te maken en kansen te kunnen krijgen. Zo kan stilaan het centrum verlegt van alleen maar de groep en de anderen naar ook zichzelf toe. Door ook zichzelf meer in het centrum te plaatsen kan aan eigen groei en ontwikkeling gewerkt. Zo kan men vanuit een rijkdom en eigenwaardegevoel naar anderen toe gegaan, waar voordien mogelijk voornamelijk vanuit een tekortervaren en zelftwijfel.

Waar draait het meer om ?

Nu en dan ervaren mensen dat het in hun leven, zeker wanneer het niet meezit, stilaan of meer plots, vooral rond dit of dat komt te draaien. Het kan dan mogelijk iets zijn in de realiteit dat bijzondere aandacht vraagt. Iets dat tegenzit, een mislukking of een ongeval, of de eigen gezondheid, bijvoorbeeld, die zorgen baart en bij voorrang de aandacht opeist. Het overige verdwijnt dan voor kortere of langere tijd meer op de achtergrond. Er is geen tijd, geen energie, geen interesse of zin in. Je komt dan mogelijk te dicht op iets te zitten, zodat er geen bewegingsruimte meer is.

Veelal kan ook vastgesteld worden dat men in zijn ervaring met ermee samenhangende gevoelens, emoties, gedachten, herinneringen, behoeften, verlangens, wensen, verwachtingen, idealen, normen geconfronteerd wordt die je bezighouden en opeisen, die je aandacht

vasthouden en veel energie van je vragen, die mogelijk veel spanningen en stress met zich meebrengen. Dit innerlijk ervaren, vaak als keerzijde van wat extern zich aandient, kan erg behulpzaam zijn. Bijvoorbeeld om de momentane moeilijkheid aan te kunnen en op te lossen. Dit innerlijk ervaren kan evenwel ook erg hinderlijk en belemmerend werken en beletten dat je nog aan het probleem of de opdracht waarvoor gesteld toekomt. Dit komt dan tussen jezelf en de werkelijkheid te staan en belet nog directe interactie met elkaar.

een voorbeeld :

een mislukken in een relatie kan hevige emoties opwekken gepaard met het verlieservaren. Veelal kunnen ze op termijn een zeker verlies aan zelfvertrouwen met zich meebrengen, met een zekere angstigheid, onzekerheid, bezorgdheid en gedruktheid tot gevolg. Deze gedachten- en gevoelscluster kan maken dat men bij nieuwe contactname moeilijk voorbij zijn eigen gedachten en gevoelens komt. Men durft het contact niet aan, bang voor een mogelijke herhaling. Doordat men gemakkelijk gedrukt en levenloos overkomt slaagt de ander er niet in zo iemand te ontmoeten, maar stoot hij op deze wezensloosheid, zodat die gemakkelijk op afstand blijft.

Op deze manier vormen het innerlijk ervaren waarrond veel primordiaal komt te draaien zowel een drempel voor zichzelf als voor de omgeving. Geen van beiden geraken er over- en doorheen.

Door voor zichzelf in te zien dat iets te veel op de voorgrond komt te staan, vooral ook in zijn beleven en de weg blokkeert naar iets anders dat ook om aandacht vraagt en misschien meer mogelijkheden biedt of zelfs de oplossing kan inhouden, kunnen wellicht die andere elementen betrokken en meer naar de voorgrond gebracht.

terug naar het voorbeeld :

een lukken in een relatie kan hevige emoties opwekken gepaard met een winervaren. Veelal kunnen ze op termijn een zekere winst aan zelfvertrouwen met zich meebrengen, met een zeker ontspannen-zijn, een zekerheid, onbezorgdheid en opgewektheid tot gevolg. Deze gedachten- en gevoelscluster kan maken dat men bij nieuwe contactname gemakkelijk zijn eigen gedachten en gevoelens als hulp toevoegt en inschakelt en er in niet tegenaan botst. Men durft het contact aan, hoopvol voor een mogelijke herhaling of een voor het eerst ervaren. Doordat men gemakkelijk opgewekt en levendig overkomt slaagt de er ander erin zo iemand te ontmoeten, hij stoot op de wezensrijkdom, zodat die gemakkelijk nabijheid zoekt.

Door enigszins de aandachtsfocus te verleggen of door iets meer of minder in de aandacht te brengen of door de aandacht om te draaien, onder meer van wat niet naar

wat wel, wat hoe niet naar wat hoe wel, kan wellicht een evenwicht worden hersteld of bekomen.

een voorbeeld :

soms kan een gevoelen zo domineren dat het het waarnemen, herinneren, denken, willen, zich voorstellen en handelen bepaalt of erg inkleurt. Door uit te gaan van een denken of handelen, bijvoorbeeld, eerder dan vanuit een emotie kan wellicht iets op een andere manier bekeken of iets anders gedaan waardoor wellicht ook de emotie mee wordt ingekleurd en zo gewijzigd.

Zo kan een intern ervaren worden gewijzigd door niet vast te zitten aan dit ervaren, maar door een ander element van het intern ervaren naar voor te schuiven dat uitgangspunt vormt voor het eerste ervaren, zonder het evenwel te willen wegdrücken.

terug naar het voorbeeld :

waar aanvankelijk een gevoelen het denken bepaalde of inkleurde en er een denken ontstaat vanuit een gevoelen, kan overgestapt naar een denken dat het gevoelen bepaalt of inkleurt er een gevoelen ontstaat vanuit een denken.

waar aanvankelijk mijn onprettig voelen, bijvoorbeeld, het moeilijk maakt een oplossing te kunnen bedenken, maakt mijn denkend zoeken naar een oplossing mij hoopvol zodat ik me stilaan beter voel.

maar ook het omgekeerde is mogelijk : vanuit een denken kunnen gevoelens opgewekt over iets of iemand. Zo dit minder gunstig uitvalt kan getracht vanuit een positief gevoel over iets of iemand een meer gunstig denken op te wekken. Zo kunnen vanuit een (voor)-oordeel over iets of iemand negatieve gevoelens opgewekt. Gaat men uit van een positief gevoel tegenover iets of iemand dan kan gemakkelijk gekomen tot een positief oordeel.

Zo kan mogelijk een intern ervaren ook gewijzigd door niet vast te zitten aan het momenteel ervaren, maar het meer globaal gevoel op de voorgrond te plaatsen.

een voorbeeld :

iets of iemand irriteert je. Door de focus te verleggen naar het globaal gevoel en te ervaren dat je van dit iets of iemand houdt en er om geeft kan over de irritatie heengestapt.

ook het omgekeerde is mogelijk :

globaal genomen houd je niet van iets of iemand. Door de focus te verleggen naar een momenteel gevoel kan over de afkeer heengestapt.

Het kan behulpzaam zijn zo iets zich gemakkelijk op de voorgrond dringt, er op te letten niet steeds automatisch opnieuw in die situatie terecht te komen, vooral zo dit een negatieve uitwerking op je heeft. Het is immers zo

dat wanneer iets beantwoordt aan zijn begrips- en gedragsinvulling dit affectief kan aanspreken. Het komt gemakkelijk als vertrouwd over en als voldoeninggevend. Zo verschijnt het gemakkelijk als een val, waar steeds opnieuw in terecht te komen vooraleer het goed te beseffen en waarbij het later moeilijk is uit deze context en dit kader te stappen. De (h)erkenning die je er vindt en de invulling van iets waarnaar je op zoek was als eerder vertrouwd of als eerder op ingesteld, trekken je telkens opnieuw er naar toe.

een voorbeeld :

mogelijk kan je erg gevoelig zijn voor iemand in een bepaalde situatie (hulpeloos, zwak, met problemen, eenzaam, ...). Gevoeligheid die je eerder was bijgebracht uit ervaring, als waar, wanneer, tegenover wie, of uit ingesteldheid, als wat of waarom. Vanuit die gevoeligheid kan je je erg bezorgd of zelfs overbezorgd gaan voelen, wat mogelijk noch jijzelf aankan, omdat het te veel van je vraagt, noch mogelijk de ander echt helpt, omdat die zich nog meer afhankelijk en passief gaat opstellen.

Uit voorgaand voorbeeld blijkt dat ook de volgorde waarin je iets of iemand aan bod laat komen betekenisvol kan zijn. Door de ander tot zijn recht te laten komen en ook vervolgens jezelf, blijft mogelijk niet veel aandacht, energie en interesse meer over voor jezelf. Neemt men de andere volgorde : jezelf tot zijn recht laten ko-

men en ook vervolgens de ander, kan mogelijk het omgekeerde vastgesteld. Volgorde-betekenis die nogal wat leidinggevend reeds lang hebben begrepen.

Soms kan je meemaken dat waar het voor je om draait niet bereikbaar, niet beïnvloedbaar, beheersbaar of controleerbaar is of te veel weerstand biedt of afstand houdt, zodat er geen kans voor is. Er kan zich dan een verschuiving voordoen naar iets wat wel bereikbaar is, wel beïnvloedbaar, beheersbaar of controleerbaar is of weinig of geen weerstand biedt of geen afstand houdt, zodat er wel een kans voor is. Wat in de plaats komt kan een zekere gelijkenis of parallel op een ander vlak vertonen van waar het oorspronkelijk meer om draaide.

een voorbeeld :

ik voel me zelf mogelijk heel hulpeloos, zwak, met problemen, en eenzaam en ervaar hier weinig aan te kunnen doen. Zodra ik evenwel iemand in een gelijkaardige situatie ontmoet, voel ik me aangesproken en voel ik de neiging in me opkomen die te helpen, te steunen, iets aan zijn of haar oplosbare problemen te doen en die regelmatig op te zoeken.

Nog een vaststelling is dat waar iets om draait mogelijk gekoppeld, geassocieerd of samengaat met iets anders. Dit andere kan dan op een bepaald ogenblik of stilaan zoveel aandacht en zorg opeisen of vragen dat waar het

oorspronkelijk of in feite om te doen was op de achtergrond geraakt en weinig of niet meer aan bod komt. Zo glijdt men af naar iets bijkomstig, iets als voorwaarde, of iets als middel, enzomeer.

een voorbeeld :

ik voel me zelf gemakkelijk onzeker en heb dan de neiging me terug te trekken zo ik niemand ken en me zo te isoleren. Zo ik iemand ken heb ik de neiging me aan die vast te klampen en me afhankelijk op te stellen. Na verloop van tijd ervaar ik me dan gemakkelijk geïsoleerd en wil ik daar wat aan doen, ofwel voel ik me te veel afhankelijk van anderen en wil ik hier tegenin gaan. Ik laat dan na wat aan mijn onzekerheid te doen, de sleutel om me minder te isoleren en me minder afhankelijk op te stellen. Ik besteed dan aandacht aan mijn sociaal-relatieve vaardigheid, maar laat dan na zorg te besteden aan mijn persoonlijk-emotionele vaardigheid.

De invulling waar iets om draait kan een inhoudelijke zijn, het kan ook een vormelijke zijn. Het kan gaan om een meer bepaald iets, het kan ook gaan om een meer procesmatig iets. Het kan gaan om een statisch iets, het kan ook gaan om een meer dynamisch iets. Steeds minder is vandaag duidelijk waarover iets inhoudelijk gaat of zou kunnen gaan, veel toegankelijker is de manier waarop iets gaat of zou kunnen gaan. Het procesmatige kan precies ingevuld op deze wijze, als gedragsinvulling. Het inhoudelijke laat men liever vaag of achterwege, als

begripsinvulling. Zo beoogt men procesmatig dynamisch verandering, vooruitgang, kwaliteit, toegankelijkheid, participatie, inspraak, betrokkenheid, samenwerking, kansen, mogelijkheden, ontwikkeling, groei, veelvormigheid, vrijheid, rechtvaardigheid, realiteitszin, toekomst, behoefte-beantwoording, inspelen op, ontspanning, openheid, soepelheid, beweeglijkheid, veranderlijkheid, creativiteit, enzomeer. Ook in het eigen handelen kunnen deze elementen op de voorgrond gebracht : de vraag is dan niet langer waar naar toe te leven, maar op welke wijze zijn leven inhoud en vorm te geven. De eindbestemming is nog concreet in te vullen en later te ontdekken, de weg erheen is reeds concreet invulbaar en te ontwaren. Zo is maatschappelijk een evolutie in accentlegging merkbaar, iets waarover men ook gemakkelijker eenstemmigheid bereikt.

Tenslotte kan ook nog de vraag gesteld worden waar iemands kern gelegen is. Is die kern in zichzelf gelegen en is die positief of negatief. Of is die kern gelegen buiten zichzelf en is die positief of negatief. Tracht iemand wat hij of zij in de omgeving ontmoet of vindt te integreren in de eigen leefsituatie en de eigen persoon. Of tracht iemand zichzelf en zijn leefsituatie te integreren in zijn omgeving. Vindt iemand in zichzelf een positieve kern die een en ander uit zijn omgeving aantrekt of vindt iemand in zichzelf een negatieve kern die dingen uit de omgeving afstoot of weghoudt. Vindt iemand in zijn om-

geving een positieve kern zodat hij of zij zich op een bepaalde manier toe aangetrokken wordt of vindt iemand er een negatieve kern zodat hij of zij zich in een bepaalde mate van weggehouden voelt.

Voortdurend is er een wisselwerking en uitwisseling tussen iemand en zijn omgeving wat ertoe leidt dat nieuwe cognitieve schema's tot ontwikkeling komen en andere zich wijzigen. Deze adaptatie kan twee vormen aannemen, zoals eerder door Piaget, een befaamd Zwitser psycholoog, beschreven. Bij assimilatie tracht iemand de omgeving aan te passen aan zichzelf en zijn cognitieve schema's op nieuwe situaties toe te passen en zijn ervaringen in zijn schema's te integreren. Bij accommodatie tracht iemand zichzelf aan te passen aan de omgeving en zijn cognitieve schema's aan nieuwe situaties aan te passen en zijn schema's in deze ervaren situaties te integreren.

een voorbeeld :

Assimilatie :

Schateren als uiting van vrolijkheid zoals ook zingen dat is. Vrolijkheid bij zingen maar ook bij schateren als ontspannen lachen.

Giechelen als uiting van verdriet zoals ook wenen dat is. Verdriet bij wenen maar ook bij giechelen als gespannen lachen.

Accommodatie :

Gespannen lachen hoort niet bij vrolijkheid enkel ontspannen lachen. Ontspannen lachen hoort niet bij verdriet enkel gespannen lachen.

Vaak kan vastgesteld worden dat iemand zijn kern buiten zichzelf plaatst. Dit doet sociaal aan, bovendien hoopt men zo op het begrip en de steun van anderen te kunnen rekenen. Zo anderen dan inderdaad op je en je inzet inspelen en je bij hen in ruil begrip en steun kan vinden, lukt dit meestal uitstekend. Anders wordt het als anderen je niet begrijpen en je niet steunen en je je verplicht voelt anderen ter orde te roepen en dit de vorm aanneemt van onenigheid, kritiek, druk en dwang op de ander. Het kan dan goed zijn de focus van waar je nu op concentreert, de ander die niet meegaand is, te verleggen naar jezelf, jijzelf geconfronteerd met je gevoelens en behoeften. Zo kan je beter je reacties begrijpen vanuit opgewekte negatieve gevoelens, als miskennis en je gekwetst voelen en je positieve behoeften, als erkenning en waardering zoeken. Zo kan je ook beter naar de ander toe hier uiting aan geven, als basis voor je bedoeling die in wat je zegt en doet naar de ander toe naar voor komt. Zo hoef je de ander niet te blijven aanvallen en niet langer te blijven bewerken met kritiek en dwang, maar uitgaande van je gevoelens en behoeften hier aandacht voor vragen in je expressie en je vraag en verzoek naar anderen toe en zo je bedoeling duidelijk maken, die is te zorgen voor positieve gevoelens en tegemoet te komen

aan je onderliggende behoeften. Door je kern van buiten meer te verleggen naar jezelf, word je meteen meer toegankelijk voor de ander én jezelf. Door de kern meer bij jezelf te leggen wordt meteen ook duidelijk dat je de ander onvoldoende kon bereiken of overtuigen. Zo kan je bij jezelf op zoek gaan wat hoe anders aan te pakken in contact en omgang met de ander, zonder de verantwoordelijkheid bij de ander te leggen en deze te verplichten met je rekening te houden en meer op je in te spelen.

Waar het te veel om draait

Nu en dan kunnen mensen, voor kortere of langere tijd, ervaren dat het in hun leven erg om iets komt te draaien. Alsof het gaat om een 'positieve' pool die hen voortdurend zowel in hun gedrag, in hun expressie, maar ook in hun beleven, vaak uitgesproken gevoelsmatig erg opeist of bezighoudt. Of alsof het om een 'negatieve' pool gaat die hen voortdurend in hun gedrag, in hun expressie, maar ook in hun beleven, vaak erg gevoelsmatig, afstoot of doet vluchten. In het eerste geval heeft men het gevoel ingesloten te zijn en geen afstand meer te kunnen houden, in het tweede geval het gevoel buitengesloten te zijn en geen nabijheid meer te kunnen vinden. Nog een mogelijkheid is dat de 'negatieve' pool hen zo afstoot of op de vlucht doet slaan dat ze heil gaat zoeken bij een 'positieve' pool, die evenwel geen oplossing kan

bieden, maar enkel tijdelijk een toevlucht biedt. Vaak ervaren ze in die situaties hevige emoties, als onrust, woede, angst, neerslachtigheid, zonder de ware toedracht te kennen. Ervaren erg onaangename emoties die ze niet weten thuis te brengen, maar die ze willen ontvluchten door iets wat deze emoties tempert en hen tot rust of op kracht brengt.

In de drie gevallen laat het je niet meer los en draait veel tot zowat alles hier rond, in het eerste geval heel dichtbij, in het tweede geval heel veraf, in het derde geval tegelijk heel veraf en heel dichtbij. Er kan dan het gevoel ontstaan er niet van te kunnen, te weten, te durven, te mogen of te willen loskomen. Soms heel bewust, soms ook weinig of helemaal niet bewust, soms bewust van het een en niet van het ander.

een voorbeeld :

je wilt niemand meer zien of ontmoeten, omdat het toch allemaal 'hatelijke' wezens zijn, allemaal dezelfde. Niemand interesseert zich aan je, iedereen heeft wat tegen je. Ze denken allemaal alleen maar aan zichzelf en willen enkel van je profiteren. Alleen als ze je kunnen gebruiken om je te kijk te zetten en met je te lachen, krijg je aandacht. Aandacht die je zeker niet wilt. Ze begrijpen je ook helemaal niet, ze zijn zo oppervlakkig en denken over niets meer na. 'Gelukkig dat ik dit doe', denk je, maar daar kan je met niemand over praten. Er zijn geen echte

vrienden meer, laat staan dat je iemand nog in vertrouwen zou kunnen nemen en je aan iemand zou kunnen hechten. Al goed dat ik mezelf nog heb. Van nu af aan interesseer ik me aan niemand meer. Alleen nog aan mezelf. Ze zijn immers de moeite niet waard. Niemand is echt je vertrouwen waard. Gelukkig heb ik enkele middel-tjes, kan ik iets nemen of me in mijn fantasie terugtrekken en me op iets anders concentreren, zodat ik hier niet ongelukkig over hoef te zijn, het me niet langer hoef aan te trekken en zo aan mijn niet verklaarbare gevoelens van onrust, prikkelbaarheid, angst en moedeloosheid kan ontsnappen.

Het andere spreekt dan niet aan, is onbelangrijk, laat onverschillig, wekt hooguit negatieve emoties op, als men de moeite zou doen. Dit kan een aanwijzing zijn voor het positief of negatief affectief sterk op iets betrokken te zijn.

Ook de omgeving kan na enige tijd merken dat je erg met iets bezig bent, zowel in het opzoeken, als in het vermijden, of ontsnappen aan iets. Ook dit kan een aanwijzing zijn voor erge affectieve beroering.

Het evenwicht is dan verstoord. Alles is op dat iets gericht. Dit kan je erg beperken en tegenhouden, wat je ook als dusdanig kan aanvoelen. Je toekomst en groei zijn dan erg beperkt, alles draait om het hier en nu. Er is dan nog weinig toekomstperspectief en een erg kort

tijdsperspectief. Ook dit kan een aanwijzing zijn van emotionele verstoring.

Zo deze aanwijzingen samen voorkomen : jijzelf die verstoord geraakt, de omgeving die de verstoring opmerkt, je ontwikkeling die verstoord wordt, dan kan het goed zijn met anderen hierover te praten en zo nodig of gewenst hulp in te roepen. Zo kan je met de hulp van anderen meer los komen van iets, waar het te veel om blijkt of blijft draaien.

een voorbeeld :

soms kan je (te) erg uitgesproken met iets bezig zijn : zoals voedsel, drugs, gezondheid, studeren, mislukken, afwijzing, misbruik, veiligheid, vertrouwen, het onmiddellijk grijpbare en ervaarbare, het hier en nu, angst, woede, opwinding, bedrukt-zijn, droef-zijn, verlies, eenzaamheid, enzomeer. Ook al lijkt het voor je niet zo, of doe je moeite om het zo voor de buitenwereld en jezelf niet zo te laten blijken. Het kan je dan helpen om niet alles hier rond te laten draaien en anderen je hierbij te laten helpen, zowel anderen uit je onmiddellijke omgeving of meer professionele anderen.

Zo wijst onderzoek op het heilzame van het vat krijgen op zijn emoties en van er minder aan overgeleverd zijn. Dit kan onder meer door meer tijdig naar je gewaarworden te luisteren, door met jezelf te praten hoe met je emoties om te gaan en ze niet zomaar zonder denken uit

te werken, door ook tijdig te praten met de ander over je gevoelens en te luisteren naar de ander naar wat je emoties mogelijk mee opwekte en ze eventueel kan nuanceren. Dit samen kan maken dat je niet het gevoel hebt vast te zitten in de negatieve pool die je wilt ontvluchten via een vastklampen aan een positieve pool die slechts een noodoplossing herbergt. Maar dat je je emoties kan reguleren via de sociaal-emotionele vaardigheid die je stilaan verwerft. Zo ben je niet langer overgeleverd aan je emoties en er het slachtoffer van. Emoties die je niet langer in een of andere richting meesleuren, die je vasthouden of die je wilt ontlopen, maar die je onder ogen kan zien zodat je er de betekenis van kan onderkennen en kan zien welke boodschap ze bevatten voor jezelf en je interactie. Zo ben je niet langer weerloos, maar biedt je ontwikkelde sociaal-emotionele vaardigheid het gevoel invloed te hebben zowel op jezelf, de ander en je interactie. Vooral ook door samen met wie deze emoties veroorzaakte en nog telkens opnieuw emoties opwekt - zodat geen positieve interactie mogelijk is - een en ander op orde te stellen. Doordat de ander je recht doet, het mogelijk onrecht dat aan de basis van je gevoelens ligt, toegeeft en herstelt wat kan. Zo kan je gemakkelijker over je gevoelens heen raken en ze temperen. Soms zal iets niet meer kunnen hersteld worden, zal niets aan het verlies kunnen veranderd worden of niet ongedaan kunnen gemaakt worden. Er zal dan eerst afscheid van het oude genomen dienen te worden en er zichzelf de nodige tijd voor te gunnen, vooraleer toe te

zijn aan het nieuwe. Zo dat alles niet meer rond het oude blijft draaien en ruimte vrijgemaakt wordt voor het nieuwe. Stilaan kan er dan openheid ontstaan voor het nieuwe en kunnen er nieuwe stappen gezet. Soms zal men niet meer in de realiteit, noch in gedachten, noch in gesprek kunnen terugkeren naar wat de ervaren steeds terugkerende emotionele pijn, overgevoeligheid en kwetsbaarheid veroorzaakte. Dit omdat het gebeurde vooraleer men goed in staat was te registreren, te vatten of uit te drukken wat men overkwam. Ook dan zal men zichzelf een kans moet geven naast zijn eerste spontane emotionele (afweer)reactie, een tweede meer bewust zelf gekozen actie te leren plaatsen. Zodat niet alles blijft draaien rond wat men niet wil, eerder dan rond wat men wel wil. Eenzelfde trigger kan dan zowel het eerste negatieve reactieschema als het tweede positieve actieschema uitlokken, zodat een keuzevrijheid ontstaat.

Soms kan je zo onder invloed staan van je omgeving, dat veel in je leven erg draait en getekend wordt door wat ze je voorhielden. Je cognitieve schema's als synthese-ervaren kregen door je omgeving hun stempel opgedrukt, zodat je ook jaren later de dingen nog precies ziet en doet zoals je werd aangeleerd en voorgehouden. Hun begrips- en gedragsinvulling heb je spontaan overgenomen. Pas moeizaam ontdek je mogelijk later hoe erg deze invullingen aan je omgeving gelinkt zijn. Het kan dan veel inspanning vragen zelf de dingen in te vullen, zodat het in je leven om iets anders kan draaien en het

je persoonlijke stempel kan dragen vanuit eigen ervaring, inzicht, objectieven en keuzen. Hopelijk wordt in je ontwikkeling en je opvoeding voldoende plaats gelaten voor eigen begrips- en gedragsinvullingen en word je geholpen om hiertoe te komen.

Hoe kiezen waar het (p)referentieel om draait ?

Tot hiertoe hebben we getracht stapsgewijze uiteen te zetten waar het op welke wijze in ons leven vaak om draait of komt te draaien. Hoe we tot een begripsinvulling en gedragsinvulling komen die we in welke situatie inzetten of vanuit welke objectieven. Als een soort verdubbeling van wat voor ons de werkelijkheid is en hoe we er mee omgaan en willen omgaan. Als een soort dynamisch model en vòrbeeld, ietwat te vergelijken met onze genen die de werkelijkheid van ons lichaam tekenen, realiseren en sturen, met die verstande dat deze laatste niet zo veranderbaar zijn en niet onze sociale werkelijkheid bepalen. We hebben ook trachten aan te geven welke de minpunten kunnen zijn van bepaalde schema-inhouden en schema-aanwending. Van hieruit kunnen we aandacht besteden aan alternatieven en andere mogelijkheden en kansen die nog verborgen liggen. Door ze virtueel aanwezig te stellen en er al op mentaal vlak mee om te gaan, kan een basis gevonden om ze in de sociale en reële werkelijkheid waar te maken. Ook door er op sociaal vlak reeds werk van te maken en ze

voorop te stellen en zich op in te stellen kan de verwerkelijking ondersteund worden.

Al te vaak is waar het in ons leven om draait niet optimaal. Onze leefsituatie, onze opvoeding en onze levenservaringen hebben ons ertoe gebracht. Mede ook onze reactie op of tegen deze leefsituatie, opvoeding en levenservaringen hebben ons hiertoe geleid. Op een bepaald moment worden we met dit niet optimale geconfronteerd, omwille van een gemis of omwille van te uitgesproken of eenzijdig op iets gedrukt te zijn. Onze referentiepunten, -aandeel, -kernen en -polen zijn dan niet gelukbrengend en niet voldoeninggevend.

Graag willen we dan ons leven op iets anders oriënteren, er een andere inhoud aan geven op een andere wijze. We willen in ons leven plaats maken voor waar we ons preferentieel mee willen inlaten op een meer geprefereerde wijze. We willen bij voorkeur dat het om iets anders, iets meer betekenis-, zin- en waarde(n)vol komt te draaien. Hiertoe wensen we andere referentiepunten te zoeken en te kiezen. Tegelijk iets dichterbij onszelf, maar ook iets dichterbij anderen, iets dichterbij onze omgeving, maar tegelijk iets dichterbij ons eigen levensverhaal en onze eigen gevormde ideeën. Voorwaar een hele opgave, vanuit het besef dat we de dingen grotendeels maken tot wat ze zijn.

Behulpzaam kan hierbij zijn de oorsprong te achterhalen van onze begrips- en gedragsinvullingen. Na te gaan welke het referentie-aandeel hierin is van je eigen natuur, van jezelf, van je samenleefgroep, van je context en van de cultuur waartoe je behoort. Vervolgens voor jezelf voorop te stellen welke het aandeel, evenwicht en de samenhang is die je hierin prefereert van je natuur, van jezelf, van je samenleefgroep, van je context en van de cultuur waarvan je deel uitmaakt.

Hiertoe kan gekomen, niet door de ene pool te ontvluchten en noodgedwongen bij een andere pool uit te komen die slechts een schijnoplossing inhoudt. Maar door eerst los te komen van wat niet helpt, je enkel belemmert en tegenhoudt, en niet te realiseren is en vervolgens een pool te kiezen voor wat je perspectief kan bieden op iets beters en meer voldoeninggevend, en te realiseren is. Zo kan je een door jezelf gewenste invulling geven aan je leven samen met anderen die je hierbij stimuleren en behulpzaam zijn. Zo je kern leggen waar je je beter bij voelt en waar je tot je recht kan komen.

Zo vermijdend dat het om iets komt te draaien wat je niet op zich wilt, maar erbij neemt omdat het een toegang of een middel biedt tot iets anders waar het je in feite om te doen is en waarmee het geassocieerd is. Zo je voorkeur niet te leggen bij iets wat je op zich niet wilt of helemaal niet wilt, maar erbij neemt omdat het gelijkgesteld wordt met datgene wat je echt wilt. Te vermijden

dat het veel meer komt te draaien om de associatie dan om wat te willen.

een voorbeeld :

wat ik echt wil is tot een (leeftijds)groep horen, om daar toe te komen meen ik te ervaren te moeten doen, zijn, denken, voelen, willen zoals zij. Iets wat me erg veel inspanning kost en erg veel persoonlijke weerstand oproept. Eigenlijk wil ik het andere, erbijhoren als iedereen, maar draait het rond wat ik weinig of niet wil, namelijk als hen te moeten denken, doen en zijn. Het kan dan goed zijn stil te staan bij waar het je om te doen is en of er geen andere manier is dan het te laten afglijden naar iets waar je niet heen wilt. Draait zowel mijn objectief als mijn weg ernaartoe rond iets wat ik zelf wil. Wellicht kunnen ook leeftijdsgenoten je erbij helpen door als norm te hanteren dat jong-zijn en je eigen weg gaan met elkaar geassocieerd kunnen worden en niet zoals nu te vaak jong-zijn en zonder meer meedoen ofwel oud- of out-zijn en je eigen weg gaan.

Hoe kiezen waar het samen (p)referentieel om draait ?

Ook in samenleefverband kan het zinvol zijn referentiepunten, -aandelen, -polen en -kernen te zoeken die perspectief bieden en helpen niet voortdurend met elkaar in botsing te komen of elkaar te mislopen. Hiervoor moeten we het aandeel van iemands cultuur, context, groep, persoon en natuur bij elkaar leren verkennen. Misschien

wel voor zichzelf en voor de ander voorbij de kring weten komen van de cultuur, de context, de groep om tot bij elkaars eigen aard te komen. Eigen aard die als basis kan gebruikt worden voor de te vormen leefgroep, af te spreken context en gezamenlijk te construeren cultuur. Misschien hebben we hiertoe een grotere vrijheid dan we naar anderen doen uitschijnen en onszelf voorhouden. Vrijheid te kiezen, te mengen, te overkomen, te zoeken en te construeren meer dan we vermoeden en ons misschien steeds lief is.

Omdat niets nog vastligt en evident is, of niet meer voor je samen bruikbaar of zinvol is, of omdat er geen nood of behoefte is zich ergens in te passen, zul je het misschien samen uit willen of moeten zoeken : hoe je een en ander in je relatie en de leefomgeving voor je relatie in wenst te vullen op welke manier. Geen begripsinhoud en gedragsvorm die vastligt, maar wel een die los is, vrij en voor je samen. Zelf samen in overleg uitzoeken wat je hoe in je relatie wilt stoppen en hoe je wat wilt vormgeven en wanneer. Hierbij volop je persoonlijke en sociale vaardigheden aanwendend, die wellicht meer dan voorheen zullen moeten aangesproken kunnen worden om er op een evenwichtige en voor elk voldoeninggevende manier uit te komen. Persoonlijke vaardigheden, om een en ander voor jezelf uit te zoeken wat hoe te willen of te verkiezen wanneer, en wat hoe niet te willen of niet te verkiezen wanneer. Dit zal vragen om een precies zich-

zelf te beluisteren. Sociale vaardigheden, om deze voorkeur en verlangens bij elkaar te onderkennen, wat om een precies beluisteren van de ander vraagt en dan samen te denken en te zoeken hoe concreet je relatie gestalte te geven zodat die maximaal aan elk tegemoet komt, elk tot zijn recht laat komen en groei mogelijk maakt. Dit zal vragen om een denken samen, en een samen doen refererend aan waar je samen op uit kwam als preferentieel in de fase van je relatie waar je aan toe bent.

Zo kunnen jongeren samen ontdekken dat het beter kan draaien om vriendschappelijkheid, iedereen insluiten en gelijkstellen, zeker in deze diverse tijden. Eerder dan vast te lopen in vijandigheid, uitsluiten en achterstellen, waarvan zelf ook het slachtoffer te kunnen worden.

Hoe vermijden waar het (p)referentieel niet om draait ?

Tegenover het groot aantal (keuze)mogelijkheden voor jongeren vandaag, staat dat de grote zekerheden weg zijn en dat wat men aantreft vaak veel twijfel inhoudt. Men gelooft er zelf niet meer in en wat men ontmoet lijkt dubbelzinnig, ongeloofwaardig en niet betrouwbaar. Dit brengt grote twijfel met zich mee. Deze vertwijfeling wordt nog aangewakkerd door de media, die ook niet zomaar geneigd zijn of in staat zijn een oplossing aan te reiken. Men merkt dat men zelf de dingen moet maken tot wat ze zijn en ze zelf inhoud en betekenis heeft te geven.

Niet wat is iets, maar wat is iets voor mij. Niet hoe brengt de omgeving mij tot leven, maar hoe breng ik de omgeving tot leven.

Voorwaar geen gemakkelijke opdracht en een grote verantwoordelijkheid voor zichzelf en zijn leven : hoe vind ikzelf geloof in wat en hoe schenk ikzelf vertrouwen aan iets ? Niet steeds weet men vanuit zijn eigen ervaren de dingen inhoud en betekenis te geven. Het gevaar bestaat dan dat men antwoorden gaat zoeken bij het andere dat men gaat koppelen aan waar het om gaat. Veelal vindt men gemakkelijk hierbij hulp bij anderen, die zich soms geen moeite sparen om het hunne te koppelen aan het jouwe.

een voorbeeld :

mijn leven is .. één groot vraagteken ..

ons leven is .. deze oplossing ..

uw leven is .. onze oplossing ..

Doordat men er zelf niet zomaar in slaagt zijn begrippen en gedrag in te vullen, wordt vaak gegrepen naar anderen en hun associaties.

Gezien de kwetsbaarheid van jongeren op dit vlak zou verwacht mogen worden hen niet zomaar gekoppelde elementen aan te bieden. Al te veel wordt jongere zijn gekoppeld aan iets dat er niet essentieel voor is. Jongeren kunnen hier evenwel te gemakkelijk naar grijpen en

op ingaan omwille van de duidelijkheid en zekerheid die het biedt.

een voorbeeld :

jong zijn is .. sportief zijn, is dit of dat geloven, is dit of dat consumeren, ..

jong zijn doe je zo .. reizen, genieten, zich ontspannen, ..

In feite gaat het voor de andere om het sportieve, het geloof of het consumptie-artikel dat men wil aanbieden en om het te promoten en stimuleren verbindt men het aan jong-zijn en de jongere. Terwijl de jongere gemakkelijk de omgekeerde weg gaat en op zoek is naar zichzelf waardoor hij terecht komt bij het andere en de anderen. Ook andere begrippen en gedragingen worden vaak zo gekoppeld aangeboden:

een voorbeeld :

ontwikkeling, opvoeding, enzomeer is

ontwikkeling, opvoeding, enzomeer doe je zo

Jongeren zelf kunnen er best zelf attent op zijn dat deze koppeling vaak wordt opgedrongen of als vanzelfsprekend wordt voorgesteld, terwijl het niet aan anderen is dit voor jongeren in te vullen of als reeds ingevuld voor te stellen.

Wellicht ligt hier een verantwoordelijkheid voor de omgeving er over te waken jongeren niet het slachtoffer te

laten zijn van wie zomaar hún begrippen en hún gedrag invult door associaties die er geen essentie of vanzelfsprekendheid voor vormen. En ook jongeren te stimuleren zelf te waken over hun begrips- en gedragsinvullingen.

Wellicht is het beter aan te geven wat kan.

een voorbeeld :

jong zijn kan zijn

jong zijn kan je zo doen

Ik kan het je meedelen of het je laten ervaren, maar ik vermijd ten alle tijde het automatisch en permanent te koppelen, zoniet belet ik je andere informatie te verzamelen en andere ervaringen op te doen.

Zo kunnen jongeren wellicht best geholpen worden bij hun opdracht zelf inhoud en vorm te geven aan wat ze willen dat iets voor hen is. Iets waartoe ze voelen steeds meer te willen of te moeten komen omdat het andere hen vreemd, van buitenaf en hen niet passend is, hen niet bevredigend en hen niet voldoende tegemoetkomend lijkt. Wellicht kunnen zij hiervoor mede terecht bij wie ze in hun leven willen betrekken als vriend of partner. Zo kunnen ze samen in overleg tot een begrips- en gedragsinvulling komen die hen het best ligt en hen meest voldoening geeft.

Hoeveel afstand ?



Zowel te weinig als te veel afstand kan problemen veroorzaken.

Hoe hiermee omgaan ?

Nabijheid en afstand als probleem

Afstand lijkt per definitie niet leuk. Nabijheid dan, dit klinkt beter. Er is natuurlijk afstand en afstand. Zo ook is er nabijheid en nabijheid. Er kan een gezonde afstand zijn. Zo kan er ook een gezonde nabijheid zijn. De afstand kan evenwel te groot zijn. Zo ook kan de nabijheid te groot zijn. De afstand zorgt dan voor een kloof. De nabijheid zorgt dan voor een botsing. In het Engels wordt dit respectievelijk een 'gap' en een 'bang' genoemd.

In de opvoeding kan dit zich vertalen in kinderen die door hun nabijheid voortdurend met elkaar in botsing komen. Ze willen allebei hetzelfde, ze worden verplicht door de leefomgeving dingen met elkaar te delen, ze willen met hetzelfde spelen, ze willen allebei op de computer. De

één wil iets voor zich, de ander verzet zich hiertegen. De één vindt dat het zijn beurt is, de ander gaat hiertegen in, omdat hij of zij vindt dat het zijn of haar beurt is.

Er ontstaan dan gemakkelijk spanningen. Spanningen die kunnen leiden tot aanvallende of verdedigende reacties om alsnog iets te bereiken of alsnog iets door te drukken. Reacties soms van een agressieve of vijandige aard. Men loopt tegen elkaar aan en de ander staat in de weg. De ander zorgt voor een moeilijkheid of hindernis, waar men niet zomaar aan voorbij kan. Loopt de spanning op, dan voelt men zich gemakkelijk gerechtigd om te reageren en zich niet te laten doen.

Het kan zich ook vertalen in afstand tussen ouder en kind wanneer elk net voortdurend iets anders wenst. De ouder heeft bepaalde verwachtingen naar het kind en het kind heeft net andere verwachtingen. Het kind wil spelen, de ouder wil dat net opgeruimd wordt. Het kind wil muziek maken, de ouder wil net wat stilte. De ouder vindt het tijd voor bed, het kind wil nog opblijven. De jongere wil eindelijk naar een fuif, de ouders vinden het nog veel te vroeg. Ieder wil zijn gelijk en zijn voorkeur doordrukken.

Er ontstaan dan gemakkelijk trekkingen. Trekkingen die kunnen leiden tot drukkende en tegendrukkende reacties om alsnog zijn idee of wens tot uitvoering te brengen. Druk soms van een agressieve of vijandige aard. Er

is onenigheid en men neigt elk een andere richting uit te willen en de ander tracht het geheel in een eigen richting te duwen. Dit vormt een moeilijkheid, afstand of kloof, waar men zomaar niet aan voorbij kan. Wordt de kloof te groot, dan koelt de relatie gemakkelijk af en voelt men het minder een probleem om te reageren en zijn zin door te drukken.

Uit het voorgaande zal duidelijk worden dat noch te veel spanningen ingevolge een botsing of 'bang', noch te veel trekkingen ingevolge een kloof of 'gap' gunstig zijn. Men kan te kort op elkaar zitten en zo elkaar verstikken, men kan ook te ver uiteen staan en zo elkaar onverschillig laten. Zowel verstikking als onverschilligheid geven gemakkelijk aanleiding om uiteindelijk te kiezen voor zichzelf en zich weinig gelegen te laten aan de ander en wat die wil of verwacht.

Nabijheid en afstand als oplossing

Is er sprake van spanning, botsing en verstikking, dan kan best gekozen voor meer afstand. Doet zich dit voor onder kinderen en is er sprake van frequente ruzie, dan zijn ouders soms geneigd te reageren in omgekeerde richting. Het ruzieveroorzakende kind moet wat het heeft afgeven of wat het deed ongedaan maken. Het moet het terug goed maken en een zontje geven of zijn excuses aanbieden. Het risico zit erin dat hierdoor nog de spanning oploopt. Vaak ook gaat de ouder de ruziemakende

kinderen als groepje aanspreken, waardoor ze nog meer met elkaar geconfronteerd worden.

Beter kan in die situatie gekozen worden voor voldoende afstand in tijd, in ruimte, in verwachting, in voorkeur, enzomeer. Zo is er minder reden en gelegenheid voor confrontatie. Zo kan elk tot rust komen en kan de spanning en het gevoel van verstikking afnemen.

Is er sprake van trekking, kloof en koelheid, dan kan best gekozen worden voor meer nabijheid. Doet zich dit voor tussen ouder en kind en is er sprake van frequente onenigheid, dan kan je als ouder soms geneigd zijn te reageren in omgekeerde richting. Het kind dat niet akkoord gaat, moet wat meer afstand nemen in wat het zegt en doet. Het risico bestaat dat hierdoor de trekkingen nog toenemen. Vaak wordt wie niet involgt als apart en anders benaderd en geïsoleerd, waardoor de onenigheid nog dreigt toe te nemen.

Beter kan in die situatie gekozen worden voor meer nabijheid in tijd, in ruimte, in idee, in voorstel, enzomeer. Zo is er minder reden en gelegenheid om elkaar weg te duwen. Zo kan er meer interesse voor elkaar en wat elk wil, ontstaan en kunnen de trekkingen en het gevoel van onverschilligheid afnemen.

Vaak worden spanningen ingevolge botsing, en trekkingen ingevolge verschil, als twee extremen op een horizontale as voorgesteld. Hieruit mag evenwel niet afgeleid worden dat het zou gaan om twee totaal verschillende problemen. Worden deze twee extremen voorgesteld op een circulaire, non-lineaire as, dan wordt duidelijker dat de twee extremen elkaar raken en beide aanleiding geven tot problemen.

Door meer te kiezen voor het centrum en polarisering te vermijden, komt er meer evenwicht en neemt de intensiteit van de ervaren problemen gemakkelijk af. De passende afstand biedt voldoende ruimte en mogelijkheden zonder evenwel in verdeeldheid te raken. De ander maakt zo minder kans om als tegenpartij te verschijnen. Tegenpartij waartegen men zich moet verzetten, of die je onverschillig laat en die je gewoon links laat liggen.

De vraag is dan niet kan een kind samen aan. De vraag is dan wordt het kind niet met te veel samen geconfronteerd. De vraag is dan niet sta je als ouder en kind niet uiteen. De vraag is dan verschil je als ouder niet te veel van je kind.

Nabijheid en afstand in de praktijk

Geef hieronder de afstand weer tussen je kinderen of tussen jezelf en je kind(eren) :

*te weinig
afstand*

*te veel
afstand*

Geef hieronder de gewenste afstand weer tussen je kinderen of tussen jezelf en je kind(eren) :

*te weinig
afstand*

*te veel
afstand*

*Hoogsensitief,
hoogactief,
hoogreactief*



In literatuur en onderzoek worden regelmatig kinderen en volwassenen beschreven met een toegenomen of verhoogde sensitiviteit, activatie en reactief zijn.

In literatuur en onderzoek worden regelmatig kinderen en volwassenen beschreven die zich laten kenmerken door een toegenomen of verhoogde sensitiviteit, activatie of reactie. Ze worden al naargelang beschreven als hoogsensitieven, hoogbegaafden en regulatiegestoorden. Hun manier van zijn en gedrag wordt voor de ene groep beschreven als gunstig en als kwaliteit, voor de andere groep evenwel als ongunstig en als problematisch. Veel hangt af van de mate van toename van gevoeligheid en activering en het al of niet harmonische waarop dit gebeurt. Zo wordt er naast hoogsensitief gesproken over over- of hyperexcitatie, zo wordt er naast hoog(re)actief gesproken over over- of hyper-

(re)actief. Hoe een en ander begrijpen en vatten in een overzichtelijke structuur ?

Globaal genomen kan gesproken over mentale processen, mentale inhouden en mentale reacties. Deze kunnen laag actief zijn, gematigd actief, hoog- en overactief. Ze kunnen betrekking hebben op het waarnemen en herinneren, het denken en oplossen, het fantaseren en creëren, het ervaren en voelen, het fysiek en motorisch actief zijn.

Zijn ze hoog- en overactief, dan kunnen ze gewoon afzonderlijk toegenomen voor komen, kunnen ze een harmonisch patroon vertonen, of kunnen ze een disharmonisch patroon vertonen. Vooral dit laatste zal zorgen baren, omdat hier sprake is van verstoring en stoornis. Er zijn dan geen losse fragmenten, of er is geen samenwerking, maar er is sprake van botsing en tegenwerking.

Zo wijzen de noties hoogsensitiviteit en hoogsensitieven van Aron die in de literatuur terug te vinden zijn, op toegenomen processen op het vlak van waarnemen. Prikkel uit de buitenwereld, zoals geluid, emoties, drukte en stress, wekken processen die extra inspanningen moeten doen om de vele prikkels te verwerken. Zolang dit binnen de draagkracht van het individu blijft, verschijnt dit als gunstig. Toch wordt hierdoor sneller dan normaal de grens van iemands draagkracht bereikt en overschreden. Dit vraagt extra aandacht en zelfkennis

om hiermee te leren omgaan. De gevoeligheid manifesteert zich vooral in de snelheid en gemakkelijker van activering (increased sensitivity).

De notie overexcitability van Dabrowski in zijn vijf psychische vormen, zintuiglijk, intellectueel, imaginatief, emotioneel en psychomotorisch, verwijst zowel naar mentale processen als inhouden. Deze 'overexcitabilities' wanneer ze in geïntegreerde en harmonische vorm voor komen, worden vooral gelinkt aan hoogbegaafdheid. Ze vormen samen met de eigen motivationele en temperament inbreng het ontwikkelingspotentiaal. De gevoeligheid manifesteert zich vooral in de breedte en omvang van activering (increased awareness).

De notie (regulatie)stoornis op dynamisch en emotioneel vlak verwijst vooral naar inhouden en reacties die niet geïntegreerd en disharmonisch zijn en vooral gekenmerkt zijn door een overgevoeligheid, overactief en overreactief zijn. In zijn geïsoleerde vorm kan deze stoornis zich voordoen als klinische syndroom, zoals onder meer angst- en somatische stoornis, of impuls- en eetstoornis. In zijn samengestelde vorm als emotieregulatiestoornis. Deze laatste stoornis manifesteert zich concreet in een wit-zwart denken, in houden van en haten, in wisselende blijheid en droefenis, in aanklappen en afstoten. De gevoeligheid manifesteert zich vooral in de diepte en intensiteit van activering (increased intensity).

Eerdere ervaringen en verkregen informatie worden opgeslagen in geheugenschema's voor later gebruik in gelijksoortige situaties. Het hoogsensitief, hoogactief of hoogreactief zijn maken dat deze schema's sneller, gemakkelijker, meer omvattend en sterker worden geactiveerd.

Het hoogsensitief, hoogactief of hoogreactief zijn kan ook maken dat de invulling van deze schema's, wat opgeslagen wordt, omvattender is. Zo kan de contextinvulling - als waar, wanneer, tegenover wie een schema activeren - uitgebreider zijn, zo kan ook de begripsinvulling - als het wat van een schema – uitgebreider zijn, zo kan tenslotte ook de gedragsinvulling - als hoe reageren opgeslagen in een schema – omvattender zijn. De invulling of inhoud van deze geheugenschema's en de activering ervan bepalen mee hoe in situaties waarop deze schema's betrekking hebben zal gereageerd worden.

Voor kinderen en volwassenen bij wie de invulling en activering toegenomen is, kan een situatie anders worden ervaren en kan er anders op worden gereageerd. Zo kan het nuttig zijn bij het schemahanteren te letten op de mate van invulling en de mate van activering.

Samen genomen kan voor de hoogsensitiviteit, hoogactivatie en hoogreactiviteit aandacht besteed hoe dit uitwerkt met betrekking tot de realiteit, de externe situatie, maar ook van hoe dit uitwerkt met betrekking tot

de binnenwereld, de intern opgeslagen en aanwezig gestelde invullingen.

In de praktijk lopen beide invloeden, externe en interne, van hoogsensitief, hoogactief en hoogreactief zijn door elkaar en kunnen ze elkaar nog versterken.

Het onderscheid tussen hoogbegaafd en gestoord kan in deze weergave mogelijk een kwestie zijn van gradatie en van hoe een en ander samen uitwerkt. Persoonlijkheidskenmerken van hoogbegaafden die in de onderzoeksliteratuur terug te vinden zijn, zoals perfectionisme mogelijk in een faalangstige vorm, kritische ingesteldheid en uitgesproken gevoel voor rechtvaardigheid, wijzen in die richting. De onderpresterende begaafde leerling binnen een niet aangepaste setting, is eveneens gekend. Dit onderpresteren kan mede ook het gevolg zijn van specifieke persoonlijkheidskenmerken.

Ook kan een onderscheid vastgesteld tussen hoogbegaafd en hooggevoelig. Hoogbegaafdheid zal veelal gekenmerkt zijn door hoog- of overgevoeligheid met betrekking tot de buitenwereld, maar ook de binnenwereld. Hooggevoeligheid betekent evenwel niet dat automatisch voldaan wordt aan de voorwaarden van hoogbegaafdheid. Hooggevoeligheid is er slechts één facet van.

Voor hoogsensitieve en voor hoogbegaafde kinderen werden specifieke opvoedingswijzen uitgewerkt. Het gaat respectievelijk om hoogsensitief opvoeden voor hoogsensitieve kinderen en om slim opvoeden voor hoogbegaafde kinderen. Voor hoogsensitief opvoeden is vooral dosering belangrijk en het mildereren van overprikkeling. Voor slim opvoeden zijn net extra stimulanzen belangrijk en tegemoet komen aan nood aan prikkeling. In beide opvoedingsmethodieken komen executieve functie ontwikkeling en emotieregulatie aan bod. Vooral het kennen van het kind en zijn specifieke behoeften zal hier erg belangrijk zijn.

Wat *houdt* me tegen ?



Soms kan je je zo opwinden dat je op ontploffen staat. Hoe komt dit en hoe voorkom je dit ? Hoe jezelf in de hand houden ?

Wat gebeurt er ?

Als ouder kan je nu en dan of meer regelmatig ervaren jezelf nog moeilijk in de hand te hebben. Je kind doet iets of doet iets niet, iets waarover je je erg druk maakt. Mogelijk bij herhaling of in extreme mate. Je voelt je opwinding stijgen door je gewekte boosheid of teleurstelling. Je voelt je machteloos worden om invloed te hebben op je kind. Je kind dat niet reageert of onvoldoende luistert. Of niet snel genoeg, of niet in de gewenste richting. Je weet niet meer hoe het op een normale manier

aan te pakken en je mogelijkheden raken uitgeput. Je geduld raakt op en je wil iets nú laten gebeuren of nú doen ophouden. Maar het lijkt je te ontglippen, zeker als je niet onmiddellijk de leiding zou nemen en je gezag zou laten gelden. Zo plaats je ook jezelf erg onder druk. Je zou voor jezelf en je omgeving niet willen overkomen als ouder zonder gezag.

Je staat steeds meer op ontploffen en het dreigt dan sterker te worden dan jezelf. Het minste zou dan je overreactie kunnen triggeren. Je blijft niet langer rustig, zeker als de spanningen nog toenemen. Je ervaart het mogelijk alsof je kind je uitdaagt en je helemaal opjut. Je wordt gemakkelijk kortaf en je emoties lopen steeds hoger op. Ook al wil je zo niet zijn, het overkomt je, ook al voel je je hierbij slecht. Een minder positieve kant van je wordt aangesproken en je bent er niet mee opgezet dat je kind die oproept. Het kind maakt iets in je los en wekt iets in je wat je onverwacht doet reageren.

Je merkt tegelijk dat je de dingen persoonlijker opneemt en je persoonlijker op je kind gaat reageren. Je merkt dat je op een ander moment in een andere situatie niet zo zou doen. Mogelijk test het kind of alles nog in orde is of vraagt het hulp omdat het zelf niet meer lukt. Je wordt steeds directer en wil door de ervaren weerstand breken. Met enig geweld ? Met roepen, dreigen en dwingen ? Hopelijk niet met slaan ? Hoe goed ook bedoelt.

Hoe komt dit en wat kan je doen ?

Als je je druk moet maken, kom je mogelijk te laat en wil je alsnog iets bijsturen of bereiken. Of kom je mogelijk te vroeg en is je kind aan iets nog niet toe. Een ongewenst denken en doen is bij je kind al actief. Of een kind is nog niet aan een gewenst denken en doen toe. Mogelijk zit er nog iets anders tussen of voor.

Het kind is al naar buiten gelopen om nog te spelen als het bedtijd is. Of je kind speelt nog rustig buiten, terwijl het naar binnen zou moeten komen nu het bedtijd is. Het vorige is nog actief en bemoeilijkt het volgende.

Stoppen met iets is hierbij moeilijker dan beginnen met iets. Vooral als het ene prettig of meer prettig is en het andere minder of onprettig. Als kind kan je helemaal opgeslorpt zijn door een activiteit waar je moeilijk van loskomt en waardoor je geen aandacht hebt voor de omgeving en voor je als ouder.

Een kind heeft doorheen de tijd geleerd op welk signaal het best kan reageren. Wanneer je zegt dat het slaaptijd is, ben je geneigd het kind er nog meermaals aan te herinneren. Pas als je duidelijk maakt dat het echt menens is, merk je reactie bij je kind. Dit wordt signaaltaal genoemd als het signaal waarop het kind reageert, meestal als gevolg van opgedane ervaring. Dit kan een vriendelijk verzoek van je zijn, maar ook een vijandig dreigen. Best

is eerst de aandacht van het kind te trekken en naar je kind toe te stappen, zodat je duidelijk en precies overkomt.

Emoties zakken snel en automatisch weg, tenzij je ze voedt. Zo kan je je kind of jezelf enige tijd gunnen om te reageren. Tegelijk kan je vermijden met je denken en je herinnering je emoties te voeden. Beter is dan je gevoelens te verwoorden en zo tot expressie te brengen en ze hiertoe tijdig te onderkennen. Stel je reactie even uit of neem even afstand of ga even weg, zo kan je meer afstand nemen en reageer je nadien minder emotioneel en rustiger.

Hou er rekening mee dat je eerder elders fysieke en mentale moeheid of belasting hebt opgebouwd en je draagkracht hierdoor afgenomen is. Zodat je sneller opgewonden raakt bij wat je kind al of niet doet. Bijvoorbeeld, verzadiging en moeheid doorheen de werkdag, bij spanningen in je relatie, door eerdere aanvaringen met je kind doorheen de dag.

Een afwijking van een voorstelling van wat je verwacht, zet je aan tot reageren. Je plaatje geldt als referentie voor de gewenste reactie van je kind. Je plaatje blijft mogelijk achterwege in de realiteit, of er is een ander plaatje in de plaats gekomen. Je stelt je voor dat je kind zelf opruimt, maar dit gebeurt niet. Integendeel het kind haalt nog een ander spel boven. Soms kan het zijn dat je al bij

voorbaat verwacht dat iets niet zal gebeuren zoals gewenst, zodat het je mogelijk al bij voorbaat doet ergeren en opwinden.

Hoe je iets zegt of aanbrengt kan maken op de medewerking te kunnen rekenen of eerder weerstand te ontmoeten. Weet je de medewerking te activeren en de weerstand te vermijden of te de-activeren? Kan het kind een bevestiging krijgen van zijn kunnen door medewerking? Of ervaart het kind een falen door zijn geboden weerstand? Gecompenseerd door een gevoel van lukken in zijn volgehouden weerstand?

Een uitgesproken onverzettelikheden van je kant houdt een zeker risico in de eigen onverzettelikheden bij het kind te activeren. Zo sta je model voor wat je net niet wil. Zo treedt er wederzijdse verharding op en verdere polarisatie. Meer mildheid, meer zachtheid en meer gematigdheid kunnen dan wellicht meer resultaat opleveren.

Soms vertelt je kind iets waarmee je het moeilijk hebt. Geef dan je moeilijkheid ermee aan en neem de tijd om het onder ogen te zien. Vermijdt onmiddellijk erg emotioneel te reageren. Biedt het kind de nodige veiligheid zijn hele verhaal te doen en ga in dialoog met je kind om het een plaats te geven en passend te weten reageren.

Bijvoorbeeld, je kind vertelt je net over een zeer onpretentieve ervaring op het internet waarbij het zeer persoonlijke

geven deelde, die via de sociale media verder werden gedeeld.

Soms voel je je machteloos en weet je niet wat nog te doen. Gemakkelijk grijp je dan naar kracht om met kracht iets op te leggen of tegen iets in te gaan. Tot je verrassing merk dat je buiten je eigen comfortzone of begrenzing bent gegaan. Wil je dit voorkomen dan kan je er voor kiezen vanuit kracht te reageren. Je kan dan in jezelf blijven geloven, zonder naar overmacht te moeten grijpen. Je geeft jezelf en je kind enige tijd om iets te doen lukken. Je handelt vanuit jezelf en niet als reactie. Zo geef je eerder zelfgekozen antwoorden, eerder dan door je kind uitgelokte reacties. Wat je wel wil, eerder dan wat je niet wil.

Om wat (laten) draaien ?

Krijg je geen reactie van je kind, dan kan je je afvragen waar het momenteel om draait : opgelopen spanning, moeheid, weerstand, onveiligheid, behoud van beelden (als lieve ouder, of volgzzaam kind, gezagsvolle ouder, ...), tijdsdruk of overgeslagen stappen, geslotenheid, als niet over zich heen laten lopen (zowel bij ouder als kind), zich niet aangesproken voelen, leiding nemen of laten voelen wie het voor het zeggen heeft, genegeerd worden, niet begrepen, miskend of afgewezen voelen zoals vroeger (bijvoorbeeld, als kind, in je relatie, als ouder), machte-

loosheid, laten aansteken door opwinding of ze overnemen, dreigen, dwingen, lesje leren, overvragen, confronteren, ontstaan ongunstige gewoonten, focussen op wat niet werkt, communicatiewijze, fase-eigen (peuter, puber, jonge ouder, midlife, ...), reageren, re-actief zijn, probleem-gefocus, weglopen, het opgeven, ontkennen, inperken, verzwakken, tegengaan, tegenover elkaar, gepolariseerd, extreem, uiteen, enzomeer.

Aansluitend kan je je de vraag stellen waarrond je zou willen dat het zou draaien : ontspanning, uitgerust zijn, medewerking, veiligheid, openheid, verandering, tijd nemen, openheid, vertrouwen, zelfvertrouwen, niet laten aansteken, respecteren, aanspreken, *bege-leiding*, gezamenlijke opdracht, werkpunt, erkend voelen, relativering, keuze aanbieden, helpen, ondersteunen, kansen voor gunstige gewoonten, leerproces, focussen op wat werkt, signaaltaal, antwoorden, pro-actie zijn, oplossingsgericht, op weg naar, onder ogen zien, helpen, versterken, steunen, met elkaar, in het centrum, gematigd, één, enzomeer.

Heb je het moeilijk omdat het rond het eerste is komen te draaien. Dan kan je hier tegenin willen gaan en is je boosheid mogelijk voor een deel hieraan te wijten. Ook kan je hiervoor op de vlucht willen gaan of je hierbij neerleggen en is je teleurstelling mogelijk voor een deel hieraan te wijten. Tegelijk ervaar je dat dit op termijn weinig helpt. Je wil dan weg van iets wat je niet wil en zo wat

problematisch is overwinnen. Evenwel zou je er ook voor kunnen opteren op weg te gaan voor wat je wel wil en zo wat een oplossing inhoudt te bereiken. Zoals indien het rond het tweede komt te draaien.

Wat houdt me tegen ?

Wat je tegenhoudt kan jezelf zijn, je denken, je behoeften, je gevoelens. Het kan ook je kind zijn, zijn kwetsbaarheid, zijn geringe zelfcontrole, zijn opgeslorpt zijn, zijn bereidheid. Of het kan de situatie zijn, onbelangrijk, nog nieuw, ervaren begrip en steun, herkenning bij anderen, levensomstandigheden (gezondheid, inkomen). Of de fase zijn waarin jij of je kind zich bevindt, zoals nog veel te leren, nog weinig ervaring. Of de timing, aandacht geven, tijd nemen, gevoelig moment. Of de oefenkansen, zoals nog beter op elkaar af te stemmen, nog aan elkaar aan te passen, nog verkennen, nog ontdekken, nog leren, kansen benutten.

Je afvragen ?

Hoe vaak krijg ik als ouder met opwinding te maken ?

Hoe uitgesproken is mijn opwinding meestal ?

Hoe ga ik spontaan om met mijn ervaren opwinding ?

Wat doe ik spontaan om mijn opwinding te verminderen?

Wat zou ik nog kunnen doen om mijn opwinding te verminderen ?

Wat werkt om mijn opwinding te doen zakken ?

Hoe zou ik dit nog kunnen optimaliseren ?

Rond wat draait mijn opwinding ?

Rond wat zou mijn opwinding kunnen draaien om ze weg te nemen ?

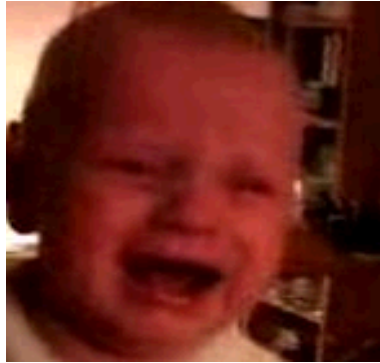
Maak de hierna vermelde elementen concreet zodat ze je niet langer tegen houden :

Wat je tegenhoudt kan jezelf zijn, je denken, je behoeften, je gevoelens. Het kan ook je kind zijn, zijn kwetsbaarheid, zijn geringe zelfcontrole, zijn opgeslorpt zijn, zijn bereidheid. Of het kan de situatie zijn, onbelangrijk, nog nieuw, ervaren begrip en steun, herkenning bij anderen, levensomstandigheden (gezondheid, inkomen). Of de fase zijn waarin jij of je kind zich bevindt, zoals nog veel te leren, nog weinig ervaring. Of de timing, zoals aandacht geven, tijd nemen, gevoelig. Of de timing, aandacht geven, tijd nemen, gevoelig moment. Of de oefenkansen, zoals nog beter op elkaar afstemmen, nog aan

*elkaar aan te passen, nog verkennen, nog ontdekken,
nog leren, kansen benutten.*

*Hoe kan ik van iets willen wegkrijgen of tegen iets in wil-
len gaan, overstappen naar hoe iets willen bereiken ?*

Als je baby *huilt*



Als ouder wil je iets aan het huilen van je kindje doen.

Wat je doet heeft niet steeds het gewenste effect.

Huilen een signaal voor je van onlust

Elke baby huilt, daar heb je als ouder geen moeite mee. Gelukkig maar, bijvoorbeeld, bij de geboorte, zo weet je zeker dat je kindje ademt en leeft. Zo weet je nadien ook op elk moment of er iets is. Moeilijker is het huilen van je baby weg te nemen. Baby's kunnen hard huilen en vooral lang. Ze kunnen zich uitputten in huilen en indirect ook je.

Huilen is voor je het signaal om aandacht aan je kind te geven en iets te ondernemen om het huilen te doen ophouden. Dit is lang niet steeds gemakkelijk. Niet steeds

is voor je duidelijk waarom je kindje weent. Dit maakt dat je reactie mogelijk niet is wat je kindje behoeft, zodat het huilen niet ophoudt of mogelijk nog toeneemt. Op zo'n moment kan je je behoorlijk hulpeloos voelen, wat je gemakkelijk gespannen maakt.

Lichamelijke onlust

Een baby is in de eerste levensmaanden een heel kwetsbaar wezentje dat gemakkelijk onlust ervaart. Tegelijk beschikt het over nog geen gedragsmogelijkheden om hier wat aan te doen. Wenen vanuit ongemak is het enigste wat het kan doen. Ontdekt het ietwat later dat wenen maakt dat hulp komt opzetten, dan is het geneigd wenen ook steeds meer als signaal om hulp naar de buitenwereld toe te herhalen.

De onlust die het ervaart is in de eerste plaats lichamenlijk van aard. Als ouder heb je zo een aantal veronderstellingen van wat de oorzaak kan zijn. De eerste reden waar je meestal aan denkt is dat je baby honger heeft en gevoed moet worden. Tijdig je kind aan de borst leggen, of zijn flesje geven doet het wenen meestal ophouden. De rust en kalmte die je hierbij zelf toont maakt dat je kindje vertrouwen verwerft, ook als niet alles vlot verloopt. Door de gewichtstoename te volgen kan je nagaan of je kind voldoende voeding krijgt, zonodig kan je extra voedingen voorzien. Een natte luier is een tweede mogelijkheid voor onlust en huilen. Deze tijdig verversen door het op

te volgen kan voorkomen dat roodheid en enige pijn ontstaan. Een baby kan het te koud of te warm hebben. Door de omgevingstemperatuur in het oog te houden en tegelijk te letten op kleding en bedekking van je baby, kan je beide op elkaar afstemmen. Beter meerdere lagen met lucht tussenin die je kan aanpassen, zodat ook knellen kan vermeden.

Vermoeidheid kan een reden zijn voor huilen. Veelal slaapt je kindje spontaan in na de voeding, maar zo het te moe is en het inslapen niet onmiddellijk lukt, kan huilen het gevolg zijn. Leg het kindje op zijn vaste plaats te slapen, streel het zachtjes en praat er sussend mee. Zorg dat alles zoveel mogelijk is als naar gewoonte. Wat vertrouwd is, zorgt meestal voor de nodige slaapprikkels, ook wat je manier van doen betreft. Zorg ervoor dat het kindje niet voortijdig of onverwacht wakker wordt door externe factoren als lawaai of drukte. Factoren die ook het inslapen kunnen beletten. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Slaapproblemen bij kinderen' van deze encyclopedie.

Verdwijnt zo het huilen niet, dan kan gedacht aan pijn of ziekte. Buikpijn onder de vorm van darmkrampjes of koliek kunnen voor veel huilen zorgen. De baby trappelt dan tegelijk met de beentjes, maakt rek- en strekbewegingen, laat windjes en heeft een opgezette buik. De darmen moeten mogelijk aan de voeding wennen, zo nodig kan uitgezocht welke voeding beter past. Ook kan lucht

bij het drinken mee naar binnen raken. Hier kan bij het drinken op gelet door de baby wat meer rechtop te houden, door andere speen of door vooraf wat melk te laten lopen, ook bij borstvoeding. Misschien moet gedacht aan een mogelijk onzichtbare reflux. Het kind kan ook diarree hebben, wat noopt tot aangepaste voeding en voldoende vocht.

Ook kan het kind zich bezeerd hebben, of heeft het last van ontsteking, zoals bij oorpijn, of heeft het uitslag, zoals bij luieruitslag of jeuk. Ook kan ietwat later gedacht aan het doorkomen van de eerste tandjes. Het kindje kan dan wat moeilijk zijn en meer speeksel aanmaken.

Weent het kind zoals bij pijn niet plots, met hoge toon en schril, luid en lang, maar is het wenen eerder zacht, zeurderig en nasaal, met een lagere toon van langere duur, dan kan gedacht aan het ziek-zijn van de baby. Zeker wanneer tegelijk zijn voorkomen en gedrag veranderen. Het kind kan een blozend gezicht hebben, lijkt lusteloos, eet niet, heeft diarree en vermijdt geknuffeld te worden. Het kind maakt mogelijk koorts en het huilerig zijn zal pas verdwijnen wanneer het kindje voldoende hersteld is.

Ook kan het kind een aanslepend pijnlijk gevoel hebben ingevolge een zware bevalling. Er is dan bij de geboorte veel kracht uitgeoefend op het hoofdje, waardoor een foutieve stand van hoge nekwervels pijn veroorzaakt bij

het bewegen van de nek en er kan hoofdpijn optreden. Er is dan sprake van het KISS-syndroom.

Emotionele onlust

De onlust die het kind ervaart kan naast lichamelijk, ook van emotionele aard zijn. De baby ervaart te veel spanning. Dit kan onder meer komen door een te drukke omgeving, met te veel verandering die de rust en regelmaat op de helling zet. Op bezoek gaan of bezoek ontvangen kan voor sommige kinderen erg belastend zijn. Ze worden te veel door verschillende personen gepakt, bijvoorbeeld. Ook het ontbreken van het vertrouwde, door een ander bedje, bijvoorbeeld, kunnen het kind onrustig maken. Gelet kan op wat onveilig is, niet vertrouwd of onverwacht is voor het kind, of angst veroorzaakt, zoals plotse harde geluiden, bijvoorbeeld. Ze kunnen spanning veroorzaken, het kind doen schrikken en doen huilen. Ook je eigen onrust en spanning kunnen zonder dat je het merkt op je kind overgebracht worden.

Soms kan je baby in een spanningskring terecht komen van externe spanning, die interne spanning oproept, die het kind doet huilen en je onder spanning brengt, waardoor de onrust nog toeneemt omdat geen uitkomst wordt gevonden, zodat het huilen aanhoudt of nog toeneemt. Het kindje raakt dan zo opgewonden, dat het nog moeilijk tot rust kan komen. Geduld en zachtheid zijn dan aangewezen om stilaan de spanning te verminderen

en het huilen te doen stoppen. Je kan best niet uit het oog verliezen dat je spanning zich kan vertalen in spierspanning bij het vasthouden van je baby, wat het onmiddellijk registreert. Je eigen vertrouwen en kalmte, zo veel als kan, kunnen behulpzaam zijn. Het huilen maakt in zo'n geval deel uit van een proces van verwerking van wat eerder gebeurde en wat werd ervaren. Hier kan best ruimte aan gegeven in een rustbiedende begripvolle omgeving. In de volksmond wordt in dit verband van het huiluurtje gesproken, wat meestal in de vooravond plaatsvindt.

Het kind kan van natuur of als gevolg van een geringe veiligheid biedende omgeving, overgevoelig zijn. Het kind huilt dan gemakkelijk als reactie op nieuwe situaties en ervaringen die andere kinderen niet opgewonden maken. Het kind proberen geruststellen werkt dan niet altijd en kan het huilen doen toenemen. Het kind wil mogelijk kost wat kost iets behouden, of iets bekomen of bevestigd zien.

Een gelukkig zelden voorkomende situatie voor kinderen die niet reageren op koesterende reacties van de omgeving is het depressief zijn. Het kind is dan droevig, moe, vertoont eet- en slaapproblemen, scheidt geen genoeg meer in eerder prettige bezigheden als kijken, luisteren en spelen en het is afgesloten van de omgeving. Meestal ligt aan de basis een uitgesproken verlieservaren, tekort of afwezigheid, of onverwachte ingrijpende

verandering. Ook kan een langdurige belasting, ingevolge ongunstige omstandigheden, aan de basis liggen. Een van natuur aanwezige gevoeligheid, of een stilaan gegroeide gevoeligheid kan het proces versterken.

Sociale onlust

De onlust die het kind ervaart kan tenslotte ook sociaal van aard zijn. Het kind kan te veel prikkeling ervaren. Het kind kan ook te weinig prikkeling ervaren, het verveelt zich en is in zijn ervaren te veel aan zijn lot overgelaten. Het hangerig huilen stopt dan plots wanneer het kind gepakt wordt. Het kind is dan meestal erg wakker en ervaart geen of weinig prikkeling. Het wordt niet genomen of er is weinig om naar te kijken of te luisteren. Mogelijk ligt het wakker in zijn bedje. Het kan zijn dat het kind gezelschap en een zekere drukte gewoon is en deze mist. Dit gewoontepatroon herstellen kan het huilen doen verdwijnen. Zodra het kindje zelf meer kan, neemt dit huilen ook af.

Het kindje kan erg gefocust zijn op de onlust die het ervaart, door voor enige afleiding te zorgen, zoals muziek of zingen, of voor iets prettigs te zorgen, zoals een badje, knuffel, wiegen, rondwandelen of een babymassage, kan iets anders in het kind geactiveerd.

Het kind kan ook geleerd hebben dat huilen dé manier is om iets van de omgeving te bekomen. Een andere manier lokt weinig of een niet passende reactie uit. Mogelijk ook geven ouders het kind niet voldoende gelegenheid om zelfstandigheid te verwerven en problemen zelf op te lossen. Hun voortijdige reactie om huilen te voorkomen, bevestigt het kind in zijn huilgedrag als middel om moeilijkheden te overwinnen. Zo leert het kind onbedoeld één optie : bij een vraag of een moeilijkheid die een zekere onlust inhoudt, blijft alleen huilen.

Het is mogelijk dat meerdere van voornoemde vormen van onlust voorkomen waarop het kind reageert met huilen.

Huilen op een rijtje

Het huilen is soms gemakkelijker identificeerbaar als ook getet wordt op lichaamstaal en gezichtsexpressie van de baby. Ook is het belangrijk te letten op wat gebeurt bij je reactie.

Honger

Laagtonig ritmisch huilen met herhaling van een patroon van kort gehuil, korte pauze, kort gehuil en pauze. De toon is minder schel en komt over als vragend eerder dan als wanhopig. Het huilen wordt luider en langer.

Het huilen gaat samen met zuigbewegingen, op vingertjes of smakken met de lippen.

Vermoeidheid

Een jammerend huilgeluid met een vaste trilling. De intensiteit neemt gradueel toe en is vaak continu en nasaal van aard.

Het kindje wordt meer onrustig.

Pijn

Het huilen is plots, met hoge toon en schril, luid en lang. Tot het kind buiten adem is. Dit geschreeuw wordt onderbroken door een lange pauze om terug op adem te komen. Het wenen gaat aan een stuk door en is niet te stoppen. Het klinkt zeer irriterend en doet je angstig voelen.

De armen en beentjes worden heen en weer bewogen.

Ziek-zijn

Het wenen is zacht, zeurderig en nasaal, met een langere toon van langere duur.

Het voorkomen en gedrag van de baby veranderen.

Het kindje kan een blozend gezicht hebben, lijkt lusteloos, eet niet, heeft mogelijk diarree en vermijdt geknuffeld te worden.

Gespannen - opgewonden

Gemakkelijk opnieuw beginnen wenen overdag en 's nachts huilend wakker worden. Bij opwinding over iets of angst kan het wenen luid zijn en plots beginnen.

Het schreeuwen is specifiek gebonden aan iets of een situatie.

Verveling - eenzaamheid

Het wenen is jengelend en zeurderig. Soms klinkt het als een jammeren.

Het wenen houdt op zodra het kind wordt opgepakt.

Tip :

De Universiteit van Californië - Los Angeles ontwikkelde een app om het huilen van baby's te identificeren. De app ChatterBaby™ is een algoritme dat je helpt te bepalen waarom je baby huilt, door het huilen van je baby te vertalen in een behoefte. Het werkt door de specifieke

akoestische kenmerken van het huilen van je baby te analyseren en vervolgens te vergelijken met vooraf gelabeld huilen in een babygeluiddatabase. Het babyhuilen wordt vertaald met behulp van kunstmatige intelligentie en machine learning-technieken. Meer info is te vinden op website Chatterbaby.org.

Hoe reageren bij huilen

Huilen is voor je als ouder het signaal om wat te doen. Je kan dan iets doen aan wat aan de basis ligt van het huilen. Je kan ook iets doen tegenover het huilen. Het is goed deze beide uit elkaar te houden.

Soms willen ouders iets doen tegenover het huilen op zich. Ze negeren het huilen dan, of gaan er tegenin. Dit kan alleen maken dat het huilen nog toeneemt, of dat het kind niet langer in de mogelijkheid is signalen te zenden, zodat er niet op zijn behoeften kan ingegaan. Wellicht beter is het kind te leren hoe op termijn zich anders te uiten, of hoe minder expressief. Het kind te leren dat ook minder en minder krachtig huilen door je wordt opgemerkt en dat je zo nodig passend hierop reageert. Door ook te letten op de lichaamstaal en de gezichtsexpressie van je kind kan je soms voorkomen dat het tot huilen moet overgaan. Een kind dat merkt dat ook hiermee wordt rekening gehouden, kan stilaan leren hier meer gebruik van te maken. Zoals een pruillip trekken wanneer het iets niet lust. Vermijd in elk geval het kind

onbewust te leren steeds meer en meer uitgesproken te moeten huilen om je aandacht te trekken en een reactie te bekomen. Bijvoorbeeld, omdat je het eerst tracht te negeren en dan laattijdig toch reageert. Beter is tijdig er wat aan te doen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Signaaltaal' van deze encyclopedie.

Het iets kunnen doen aan wat aan de basis ligt van het huilen vraagt om sensitief en responsief zijn. Zo kan je tegemoetkomen aan de onderliggende behoeften en het kind voldoende veiligheid en bescherming bieden. Sensitief wil zeggen de signalen en behoeften van het kind opmerken en ze juist weten interpreteren. Responsief wil zeggen aansluitend, consequent en adequaat reageren op het kind, zijn signalen en behoeften. Vooral het juist weten interpreteren en het adequaat reageren lukken niet steeds. Zo is niet steeds duidelijk of een kind aan rust toe is, of net omgekeerd vraagt om een zekere interactie en stimulatie. Je kan hierbij letten op de aard van het huilen, op andere signalen van het kind met zijn lichaam en mimiek, op hoe je reactie overkomt en volgen of het wenen afneemt of net toeneemt. Sedert enige tijd is ook een toestelletje beschikbaar (Why-Cry) dat vrij betrouwbaar zou aangeven of je kind huilt als gevolg van honger, moeheid, discomfort, stress of verveling.

Ook al kan je niet altijd de oorzaak van het huilen zomaar wegnemen, toch is het belangrijk te laten merken dat je het signaal hebt opgevangen en je je betrokkenheid laat

merken om je kind te proberen helpen. Zo kan je een omgeving bieden die het kind tracht gerust te stellen of zo optimaal mogelijk comfort, gezien de omstandigheden. Door je glimlach en kalmte, door het kind tegen je aan te houden, of huidcontact te maken, zoals buik aan buik liggen, door het zachtjes te strelen, ertegen te praten, door je zelfvertrouwen en je geloof in een oplossing, kan je trachten het huilen te verminderen en het kind zich beter te laten voelen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Containment en holding' van deze encyclopedie. Ook kan je opteren een kind niet zomaar je eigen ritme op te leggen, maar rekening te houden met het ritme van het kind, zodat het meer in zijn comfortzone weet te blijven.

Ook kan je het eigen handelen van het kindje ondersteunen om de ervaren onlust te verminderen. Het tutje, het favoriete lakentje, liggen op zijn voorkeurmanier, ze kunnen het kindje helpen om zichzelf te (leren) sussen.

Belangrijk is de oorzaak van het huilen niet zomaar bij jezelf te leggen vanuit ontstane schuldgevoelens en samen met het kindje te blijven zoeken naar wat kan helpen om de oorzaak van het huilen en het huilen zelf weg te nemen, of althans te verminderen. Lukt het weg nemen niet, dan kan gezocht naar manieren om met de oorzaak en het huilen zo goed mogelijk om te gaan. Het zo ontspannen mogelijk blijven en je niet laten aansteken door de aanwezige moeilijkheid of het moeilijk zijn

van je kindje, vermijdt dat ook je kindje gespannen raakt door de situatie en je gespannen reactie. Zo voorkom je in een vicieuze cirkel terecht te komen, met wederzijds steeds meer spanning tot gevolg. Om je rust te hervinden kan je, zo mogelijk, even weggaan van het kindje. Of zachtjes rustgevend neuriën, ook voor jezelf. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Ontspannen ouders, ontspannen kinderen' van deze encyclopedie.

Veelvuldig huilen

Doet huilen zich intensief voor, dan bestaat het risico op negatieve beeldvorming en op ongunstige verwachtingen. Het kind wordt ervaren als huilerig of ontroostbaar, jezelf zie je steeds meer als niet in staat om hier iets aan te veranderen, je handelen ervaar je gemakkelijk als hulpeloos : alsof het geen verschil maakt iets al of niet te doen. Je verwachtingen zijn ongunstig of gering, je inspanning overeenkomstig : je inzet gering, je opgave vaak bij voorbaat. De reactie van je kind wordt onderschat of als negatief ervaren, het betrekken van je kind wordt over het hoofd gezien.

Om hieraan te verhelpen is een meer positieve beeldvorming wenselijk en kan gezocht naar meer positieve verwachtingen. Door te kijken naar de concrete realiteit en niet vast te zitten in je veronderstellingen, kunnen telkens aanwezige kansen beter benut. Door je kind bijvoorbeeld niet te ervaren als gemakkelijk huilend, maar

als nog kwetsbaar en erg gevoelig, door zijn gedrag niet te benoemen als onbeholpen als van alles willend dat nog niet kan, maar als gedrag dat passende ondersteuning vraagt, door de situatie met je kind niet te ervaren als onveranderbaar, maar vooruitzien als ervaren moeilijkheden zijn van tijdelijk aard. Zo kan je zelf meer geneigd zijn inspanning te doen en ruimte te bieden als het momenteel niet helemaal lukt.

Door wat het kind ervaart en doet te spiegelen en het te benoemen in de positieve sfeer, geef je uiting aan begrip en ondersteun je wat je kind zelf probeert. 'Je hebt de hik, ja en dat is niet zo prettig, ja je wil er graag zo snel mogelijk vanaf, ik zal je over mijn schouder houden, zo geraak je er makkelijker vanaf.'

Sta model voor je vertrouwen en geloof door op een ontspannen wijze je kindje aan te kijken en door geruststellend of uitnodigend met je kind te praten, waarbij vooral de toon van belang is.

Wordt het je toch te veel dan kan je als ouders onderling zorgen voor een zo gunstig mogelijke verdeling, of kan je zo mogelijk hulp inroepen van buitenaf. Een teken van spanning is dat je bijzonder kort en persoonlijk wordt tegenover je kindje. Belangrijk is zelf voldoende tot rust te kunnen komen en ontspanning te kunnen vinden, om er nadien beter mee om te kunnen gaan.

Verwacht geen wonderen van een bruuske wijziging in de omgang, meestal zal een stapsgewijze verandering te verkiezen zijn. Ga er als ouder vanuit dat je door je aanpak al heel wat weet te bereiken en dat het door je kindje ervaren wordt als effectieve en troostende hulp voor zijn huilen en de onderliggende oorzaak. Bijvoorbeeld, je huilend kind in je armen in slaap wiegen en het vervolgen in zijn bedje leggen. Je kan dan langzaam de overstap willen maken van het kind in bedje leggen en het zachtjes strelen tot het inslaapt.

Raak je er niet langer uit en word je stilaan oververmoeid, zoek dan professionele hulp. Bijvoorbeeld, via de huisarts of het consultatiebureau voor kind en gezin. Zo niet riskeer je samen met je kindje in een negatieve spiraal terecht te komen, waar je onmacht de onmacht van je kindje ontmoet en steeds meer een gevoel van hulpeloosheid optreedt, waardoor je in een impasse kan terechtkomen.

Ouders kunnen soms snel het gevoel hebben dat hun kindje een huilbaby is. Door te noteren wanneer en hoe lang het kindje huilt kan hier meer zicht op gekregen en kan blijken of het kindje beantwoordt aan de criteria voor een huilbaby. Een huilbaby is een baby die meer dan drie uur per dag huilt, meer dan driemaal per week en meer dan drie weken na elkaar, zonder ziek te lijken. Een herkenning hiervan kan leiden tot een beter begrip van de situatie en tegelijk het onderkennen van de extra

inspanning die zal nodig zijn om je kindje tegemoet te komen.

Belangrijk is het kind voldoende aandacht en genegenheid te bieden op de momenten dat het niet huilt. Als ouder ben je bij veelvuldig huilen vaak geneigd dan tijd te maken voor jezelf. Ook ben je geneigd het kind met rust te laten om zo te voorkomen dat het opnieuw zou huilen. Rustige momenten kunnen juist maken dat een veilige emotionele band kan groeien op basis van positieve en prettige ervaringen met elkaar. Deze momenten kunnen in het teken staan van toenadering en nabijheid, dit in tegenstelling tot de gespannen momenten die vaak een inhoud hebben van afstand, vermijden en afweer.

Als ouder kan je er tenslotte rekening mee houden dat het huilen minder wordt naarmate de baby ouder wordt, na drie à vier maand neemt het veelvuldig huilen meestal af.

Merk je weinig vordering, dan kan in de eerste drie maanden de Karp-methode van de Amerikaanse kinderarts Harvey Karp overwogen worden. Deze gaat er vanuit dat de baby nog niet klaar is voor de buitenwereld en tracht om die reden de baarmoeder zoveel mogelijk na te bootsen. Uiteraard moet vooreerst elk mogelijk medisch probleem dat aan de basis zou kunnen liggen, uitgesloten worden. Het is een vijfstappen plan waarbij te-

gelijktijd aan bod komt het nabootsen van de baarmoeder, het kind in de foetushouding leggen, koesterende bewegingen maken, met de stem baarmoederge-luiden nabootsen en ingaan op de zuigbehoefte van het kind.

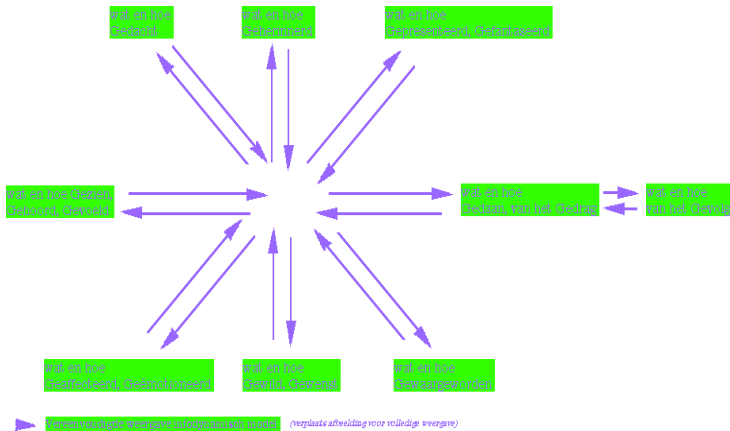
Neemt het huilen geenszins af, dan wordt wel eens gesproken van 'weigerbaby's'. Dit is wat je gemakkelijk als ouder waarneemt, als je kind niet doet wat je vraagt. Vanuit de baby gezien gaat het meer om een niet kunnen. Het kind kan mogelijk gemakkelijk overweldigd worden door uitgesproken sensaties, zoals gevoelens, behoeften (honger, slaap, pijn, onwel-bevinden, ...) of tekorten, waar het zomaar niet overheen raakt en die het niet zomaar weet te reguleren. Het kind kan mogelijk ook gemakkelijk blijven vasthangen aan iets (in zijn ervaring, reactie of context). Het komt hier niet zomaar los van, of niet snel. Een verandering zet het kind dan onder druk, zeker wanneer deze verandering plots gebeurt of uitgesproken is en niet wordt verwacht.

Mogelijk vertoont het kind een regulatieprobleem. Het weet zichzelf moeilijk tot rust te brengen, of te troosten. Dit hangt mogelijk samen met een overgevoelig en prikkelbaar zijn. Het kind kan moeilijk om met verandering en vertoont gemakkelijk slaapproblemen. Het heeft de hulp van volwassenen nodig om te lukken.

(H)uiltjes

Geef bij middel van stippen weer wat je herkende als realiteit (huiltjes) en wat als toepasbaar voor je (uiltjes).

Hulpeloosheid



Bij hulpeloosheid is er het gevoel dat er geen verschil is iets al of niet te doen.

Hoe ontstaat dit gevoel ?

Hoe geraak je er overheen ?

Welk gevoel leeft er bij de omgeving ?

Wie zich ooit al eens hulpeloos heeft gevoeld, weet dat dit gevoel weinig bemoedigend werkt en iemand erg kan verlammen. Het gevoel is aanwezig dat er geen verschil is tussen iets ondernemen of niets doen, dat er ook geen

verschil is bij wat men ook onderneemt. Enig effect en resultaat blijven toch afwezig. Dit ervaren vormt de ondertoon, de constante, in wat men ook zou willen ondernemen. Het is vaak niet enkel het ervaren bij iemand zelf, maar ook bij zijn onmiddellijke betrokken entourage. Ook daar gelooft men niet in iemands kansen. De omgeving geeft bovendien deze ervaren ondertoon gemakkelijk aan betrokkene door.

Deze aanwezige ondertoon maakt elke poging om hierin verandering te brengen moeilijk. Men slaagt er veelal niet meer in te kunnen ervaren dat er uitzonderingen zijn op de onderkende wetmatigheid. Bovendien wordt de huidige toestand of het huidig gebeuren nog als de meest aanvaardbare ervaren. Iets anders ondernemen creëert spanningen en wordt bovendien als weinig zinvol of waardevol ervaren. Er is met andere woorden een gevoelsmatige en een rationele weerstand aanwezig om het over een andere boeg te gooien en mogelijk verandering te weten bereiken. Men zit als het ware zowel in de realiteit, als op mentaal vlak vast, als gefixeerd in een tunnel waaruit geen ontsnappen mogelijk is en met een aansluitend tunneldenken.

Een hele reeks moeilijkheden dienen zich aan. Het in beeld brengen van die moeilijkheden kan helpen om meteen sleutels te vinden om uit de impasse te raken.

Om hier zicht op te krijgen, maken we gebruik van het infodynamisch model. Hierin wordt wat zich op psychisch vlak bij iemand afspeelt opgevat als zijnde informatieve processen met een dynamische betekenis. Wat weet iemand over iets, hoe vat iemand iets op, wat wordt door iets opgeroepen en welke stimulerende of remmende dynamiek gaat hier vanuit. Informatie niet alleen als beeldvormend, maar ook als dynamiserend.

Bij hulpeloosheid zal de aanwezige informatie gemakkelijk leiden tot een negatieve representatie voor zichzelf en zijn mogelijkheden en zal een remmende dynamiek opgewekt worden.

Het geheel kan ietwat vereenvoudigd voorgesteld worden als een geheel van G's :

- . Er is het Gegeven of het Gebeuren : dit kan tegenvallend zijn en weinig of geen kansen inhouden zoals het nu feitelijk is
- . Er is wat wordt Gezien, Gehoord en Gevoeld zintuiglijk : dit kan als bekend overkomen, als een herhaling van wat reeds eerder werd waargenomen. Iemand zien in een gelijke situatie die er niet in slaagt, of een verhaal van mislukken dat je wordt verteld.

- . Er is wat in het Geheugen als Geheugenis is opgeslagen en wordt Geherinnerd, mogelijk op basis van sommige waargenomen elementen die deze herinnering als associatie naar voor halen. Bijvoorbeeld, eerdere pogingen die niets als effect of resultaat opleverden.
- . Er is wat wordt Gewild of Gewenst. Ontkomen aan deze gegeven situatie of dit gebeuren, of nog beter ze trachten vermijden. En zoniet zich er naar schikken of het gewoon ondergaan. Of, zo het zou kunnen, dat iemand het voor je zou overnemen of je erg helpen.
- . Er is wat wordt Gedacht. Dat het niet aan je ligt en je er bijgevolg niet aan kan doen, of dat het wel aan je ligt voor iets waar jezelf niets aan kan veranderen, omdat het altijd al zo was.
- . Er is wat wordt Gevoeld, nu niet zintuiglijk, maar Geaffecteerd of Geëmotioneerd. Een gevoel van machteloosheid, moedeloosheid en lusteloosheid.
- . Er is wat wordt Gefantaseerd, voor zichzelf Gerepresenteerd. De voorstelling dat elk gedrag tot eenzelfde uitblijven van gewenst effect of resultaat zou leiden. Of het integendeel nog erger zou maken, omwille van de nieuw zich voorgestelde mislukking en teleurstelling.
- . Er is wat wordt Gewaargeworden vooral fysiek. De lichamelijke spanningen, onrust, tot klachten of stoornissen toe. Lichamelijke sensaties die verlammend werken en uitputtend zijn en krachten en energie wegnemen.
- . Er is wat uiteindelijk wordt Gedaan, het Gedrag dat vooral een afremmen is, een zich tegenhouden, vol

weerstand, dat belet dat een ander Gedrag mogelijk zou worden. Gedrag dat meer kansen zou kunnen inhouden.

- . Er is tenslotte wat als Gevolg wordt geregistreerd. Gevolg dat niet is wat het had moeten zijn, maar juist een gebrek aan gevolg inhoudt.

Dit Gedrag en het uitblijven van een ander gedrag zonder merkbare Gevolgen kan dan weer het feitelijk Gegeven of Gebeuren beïnvloeden, mogelijk op een negatieve remmende manier. Zo ook kunnen elk van de andere informatieprocessen door de geproduceerde inhoud een dynamisch remmende of verstorende invloed uitoefenen op wat de andere informatieprocessen opleveren of opwekken. Met andere woorden elke G kan elke andere G dynamisch beïnvloeden met telkens een remmend of hinderend effect op elkaar. Het is dan ook begrijpelijk dat dit informatief samenspel met zijn dynamische implicaties een massale hulpeloosheid kunnen opwekken die niet licht te overkomen is.

Willen we als ouder de ervaren hulpeloosheid bij een kind wegnemen, dan kunnen we trachten in te werken op elk van de G's afzonderlijk en op het samenspel tussen deze G's.

Inwerken op elk van de G's afzonderlijk kan als volgt :

- . Als ouder kunnen we kijken naar wat Gegeven is, naar wat het Gebeuren is en nagaan wat voor of door het kind hierin kan veranderd worden. Bijvoorbeeld, een nieuwe feitelijke situatie aanbieden, of trachten een situatie van weleer waarin hulpeloosheid niet opdook trachten te herstellen, of elementen van die situatie zoeken.
- . Als ouder voor het kind een model aanbieden van iemand anders die wel zijn doel weet te bereiken zodat het kan Gezien, of over kan gesproken worden en kan Gehoord, of tastbaar in het samendoen kan Gevoeld worden door het kind.
- . Het kind helpen bij het tot andere Gedachten komen. Misschien ligt het niet aan mij, maar gaat het toch om een deel waar ik iets aan kan doen, bijvoorbeeld door hierover met anderen die hierin een aandeel hebben te praten. Misschien ligt het ook aan mij, en wel voor een deel waar ik iets aan kan doen, bijvoorbeeld zichzelf een kans geven.
- . Het kind helpen niet overmeesterd te worden door zijn Gevoelens, bijvoorbeeld door ze tijdig te onderkennen

- als signalen om iets te ondernemen, zodat ze niet verder aangroeien.
- . Het kind stimuleren tot een voor zichzelf Gepresenteerde realistische voorstelling en te overlopen wat zeker nog te kunnen doen zo toch het meest ongunstige zou gebeuren.
 - . Het kind wijzen hoe fysiek ontspannen te kunnen blijven bij de uitdagingen waarvoor gesteld, hoe lichamelijke spanningen te ervaren als tekenen van energieopbouw, als het onder spanning komen om er met meer kracht en energie tegenaan te kunnen gaan en niet snel op te geven.
 - . Met het kind een aantal Gedragsalternatieven overlopen en voor elk nagaan wat ze zouden uitmaken in de werkelijkheid en wat op ervaringsvlak. Hoe er eventueel Geholpen kan worden en iets samen kan overlegd en Gedaan. Welke Grenzen hierbij bij voorkeur in acht genomen kunnen worden.
 - . Samen met het kind een inventaris opmaken van de Gevolgen : de omvang van wat lukt en de beperktheden van het mislukken. Bijvoorbeeld, naar geen gevolgen leren kijken niet als zinloos, maar als een manier om zo minder bruikbare gedragswijzen te weten elimineren.

Ook door aandacht te besteden aan het samenspel tussen de G's kan de grootte van de hulpeloosheid vermindert worden :

- . Bijvoorbeeld, door het kind te leren rustig te blijven (Gewaargeworden), maken dat het kind geen angst- of paniekgevoelens ontwikkelt (Gevoeld) (*relaxatie-methodisch*).
- . Bijvoorbeeld, door het kind te leren herinneringen niet te willen ontlopen, vermijden dat het kind ook behoeften en verlangens ontloopt (*psychoanalytisch methodisch*).
- . Bijvoorbeeld, door geen spookvoorstellingen te creëren, vermijden dat men lichamelijk verkramppt geraakt (*suggestie-methodisch*).
- . Bijvoorbeeld, door in gedachten controle te krijgen op de realiteit (Gedacht), ook controle te verkrijgen over zijn gevoelens (Gevoeld) (*rationeel-emotief methodisch*).
- . Bijvoorbeeld, door zijn gewaarwordingen of waarnemingen niet of juist wel te associëren met reeds vastgelegde gedragsketens (*klassieke conditionering-methodisch*).
- . Bijvoorbeeld, door zijn gewaarwordingen of waarnemingen niet of juist wel te verbinden met vaststelbare gevolgen (*operante conditionering-methodisch*).
- . Bijvoorbeeld, door wat als druk of spanning aanwezig is of kan aanvoeld worden, in gedachten en zijn voor-

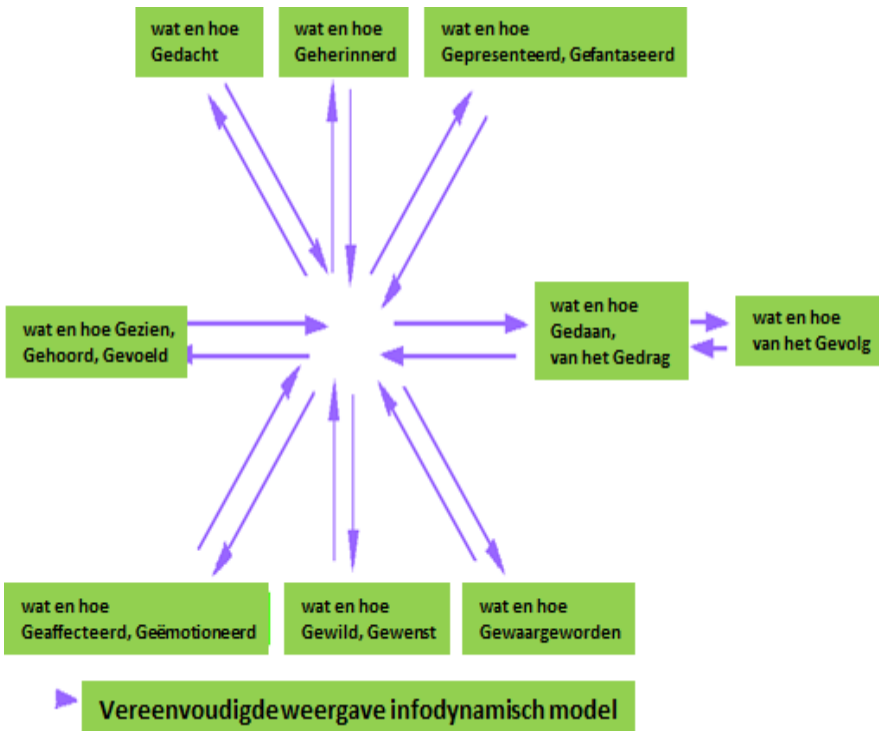
stelling te benoemen, mee op basis van wat in het geheugen is opgeslagen, zodat meer controle mogelijk wordt (*cognitief-methodisch*).

- . Bijvoorbeeld, door samen met het kind een bepaald Gedrag uit te voeren dat resultaat inhoudt, het kind tot een andere waarneming en tot andere gevoelens weten brengen tegenover de aanpak van een situatie (*ervaring-methodisch*).

Een moeilijkheid waar zowel voor de afzonderlijke als voor de interactieve G's op zal gelet dienen te worden, is de reeds in de inleiding aangegeven ondertoon. Datgene wat duurzaam en dus telkens opnieuw wordt Gezien, Geherinnerd, Gewild, Gedacht, Gevoeld, Gerepresenteerd, Gewaargeworden en waarbij het ene telkens weer het andere uitlokt. En hoe hierin verandering kan worden gebracht, zodat een opening komt voor iets anders, iets dat meer kansen inhoudt op verandering. Zo kan aandacht besteed aan de opduikende ondertoon en hoe hier een boventoon tegenover kan worden gesteld, zodat een begin kan worden gemaakt met verandering.

Een gedetailleerd voorbeeld hoe een kind te kunnen helpen anders om te gaan met eigen ervaren en zo aan kracht te kunnen winnen, dit aan de hand van het vereenvoudigd infodynamisch of 'allemaal G's' model, is te vinden in volgend onderdeel van dit werk '*Anders leren omgaan met eigen ervaren*'.

Wens je zelf voor een concrete situatie het model en schema te gebruiken, kan je het wat ingeven voor wat de aanwezige informatie is. Je kan dan vervolgens het hoe ingeven voor wat de dynamische betekenis betreft. Bijvoorbeeld, wat wordt Gedacht : 'Ik weet daar niets over' en aansluitend hoe wordt Gedacht : 'Daar kan ik geen zinnig antwoord op geven'



Humeurigheid en invloed



Onbewust of meer bewust kan humeurigheid een rol spelen als communicatie-, invloeds-, en drukkingsmiddel.

Onmiddellijke invloed humeurigheid

Als ouder of jongere heb je soms de neiging het gevoel waar je eerder op uit kwam, verder of later opnieuw te activeren zodat het de verdere of nieuwe interactie met iemand gaat kleuren en tekenen. Dit geactiveerde gevoel kan samenhangen met het nog niet verwerkt hebben ervan, het kan ook samenhangen met de stemming waarin je de laatste tijd verkeerde of waar je gemakkelijk in terechtkomt, bijvoorbeeld samenhangend met de levensfase waarin je vertoeft. Bijvoorbeeld, puberteit voor de jongere, menopauze voor de ouder. Dit gevoel kan je ook zelf geactiveerd hebben als communicatief middel zonder dat je je hiervan uitdrukkelijk bewust was.

De ander zal dit aanwezige gevoel dan mogelijk opmerken, als aangenaam bij prettig gevoel of onaangenaam bij onprettig gevoel van je, en hier mogelijk op reageren of mee rekening houden in zijn reactie. Je door de ander waargenomen prettig gevoel zal mogelijk geassocieerd worden met gemakkelijk zijn, levendig, open en nabij zijn, met sensitief en responsief zijn van je. Je door de ander waargenomen onprettig gevoel zal mogelijk geassocieerd worden met moeilijk zijn, levenloos, gesloten, afstandelijk zijn, met weinig of niet sensitief en responsief zijn van je. De omgeving zal in haar omgang naar je toe geneigd zijn dit prettig gevoel gekoppeld aan gemakkelijk zijn te behouden. Bij het onprettig gevoel gekoppeld aan moeilijk zijn evenwel zal ze trachten dit in het tegenovergestelde om te buigen of het althans niet te verergeren.

Zo verschijnt dit getoonde basisgevoel niet enkel als communicatiemiddel, maar ook als invloeds- en mogelijk drukkingsmiddel. Met je prettige stemming koop je tegemoetkoming, om deze stemming niet verloren te laten gaan. Met je onprettige stemming koop je inschikkelijkheid, om deze stemming om te buigen en zo kwijt te spelen. Niet steeds ben je je langs een of beide zijden bewust of ten volle bewust van deze zich afspelende processen.

Bij het zelf meer bewust hanteren van je stemming kan je er zo straffend of belonend mee omspringen en zo

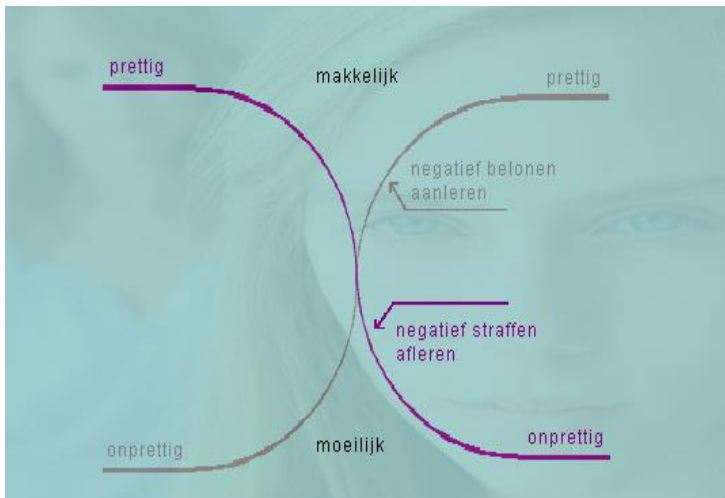
druk uitoefenen. Dreig je bij positieve stemming met negatieve omslag dan kan het verzwakkend werken op de verwachte of gevreesde reactie van de ander. Het werkt dan als negatieve straf, omdat iets prettig verdwijnt. Bied je bij negatieve stemming een positieve omslag aan dan kan dit versterkend werken op de verhoopde of gewenste reactie van de ander. Het werkt dan als negatieve beloning, omdat iets onprettigs ophoudt. Met je negatieve omslag probeer je de ander iets af te leren, met je positieve omslag probeer je de ander iets aan te leren. Je oorspronkelijke stemming werkte hierbij aanvankelijk respectievelijk als versterkend en aanlerend, of verzwakkend en aflerend door.

Naast het individueel stemmingsniveau, let je als gezin zoals in elke groep, op het gezamenlijk stemmingsniveau en tracht je dit zo gunstig mogelijk en minstens stabiel te houden en zo mogelijk te verbeteren. Ook dit speelt mee als de mate waarin gevoeligheid voor stemming doorwerkt in de omgang. Zowel in het uiten en uitspelen als in het opvangen en reageren hierop werkt het door. Ook dit speelt veelal impliciet en niet bewust gericht of bedoeld mee.

Soms kan de getoonde of voorgespiegelde stemming erg doortellen. Je wil als omgeving kost wat kost geen humeurigheid uitlokken, of je wil kost wat kost af van de aanwezige humeurigheid, of vermijden dat ze nog toe-

neemt. Vaak spelen negatieve ervaringen uit het verleden hierin erg door en wil je geen herhaling of verdere escalatie.

Wie humeurigheid onbewust of meer bewust gebruikt, kan hier onmiddellijk de voordelen van merken. Je krijgt je zin, of je kan zo jezelf beschermen tegen wat je niet wil.



Indirecte invloed humeurigheid

Toch zijn er ook aan deze gevoelsgeladen omgang heel wat risico's en nadelen verbonden.

Zo kan je stemming besmettelijk zijn, zowel je oorspronkelijke negatieve stemming, als je negatieve stemming na de omslag. Zo geraakt de ander ook in een negatieve stemming en speelt dit naar je toe uit. Zodat het als een boemerang werkt.

Bovendien schept je getoond onprettig gevoel afstand en een zich afsluiten.

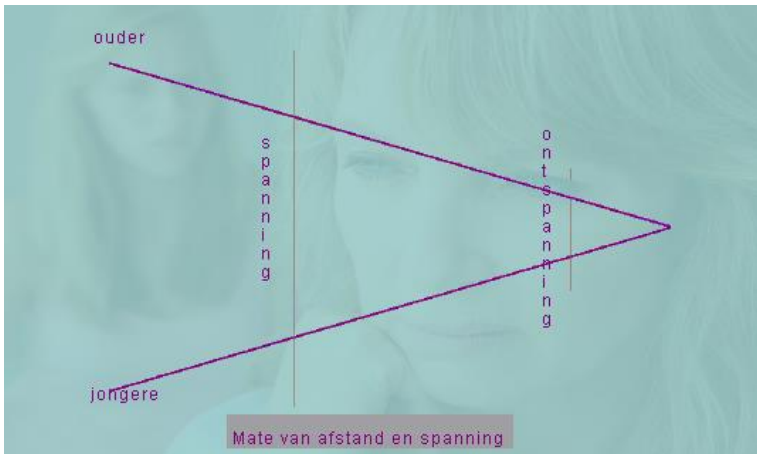
Zo werkt ze op langere termijn negatief uit op de aanwezige relatie en band met elkaar. Je gaat elkaar meer mijden of ontvluchten, waardoor er minder hoogte van elkaar mogelijk is en er minder begrip ontstaat. Zo groeit er nog meer aanleiding om met negatieve stemming te reageren en elkaar te beïnvloeden of onder druk te zetten.

Dit brengt een verlies in bereidheid mee om naar elkaar te luisteren en elkaar tegemoet te gaan of te komen. Zo word je van gemakkelijk, moeilijk in de omgang, wat niet zomaar onmiddellijk ongedaan kan gemaakt worden.

Zo kan de verstandhouding en het contact met elkaar nog verder aan kwaliteit verliezen door het gebruik van deze negatieve communicatie- en invloedsmiddelen, waardoor je steeds verder uit elkaar komt te staan, terwijl net overeenstemming kwaliteitsverbeterend zou kunnen uitwerken.

Door de aanwezigheid van meer gevoelige kortere en langere perioden kan dit alles nog eens toenemen. Zo kan er sprake zijn van goede of van slechte dagen, samenhangend met ziekte, moeheid, menstruatie, tegenslagen, opgaven, taken, tijdsdruk, enzomeer. Zo kan je als puber meer prikkel- en stemmingsgevoelig zijn gedurende deze ontwikkelingsfase waarin je verkeert, zo ook als ouder tijdens de meno- of andropauze.

Een andere moeilijkheid die kan opduiken is, dat je een stemming communicatief gaat voorwenden die niet of niet helemaal overeenstemt met je werkelijke stemming. Zo verlies je een deel van je authenticiteit en kan je mogelijk niet langer zijn wie je bent of wil zijn. Je opgewektheid of vrolijkheid of je positieve gesteldheid moet je dan achterwege laten en mogelijk steek je ook jezelf aan. Je draait je stemmingsknop dan om van bij het begin van je contact om je zo te beschermen of zo iets te bereiken, of draait deze stemmingsknop nadien om omdat je je niet kon beschermen of bereikte wat je voorhad.



Ongunstige invloed humeurigheid tegengaan

Om deze ongunstige (neven)effecten te vermijden kan je trachten je meer bewust te worden van je gevoelsgeladen omgang. Zo kan je meer hoogte krijgen van de aanwezige processen, invloeden en neveneffecten. Zo kan je wat ongunstig verloopt en uitwerkt, trachten tegen te gaan en om te buigen.

Zo kan je trachten meer jezelf te blijven en je stemming niet te laten bepalen of te laten afhangen van anderen. Zo kan je je positieve ingesteldheid behouden en ze niet te verliezen of bij aanvang al achterwege laten.

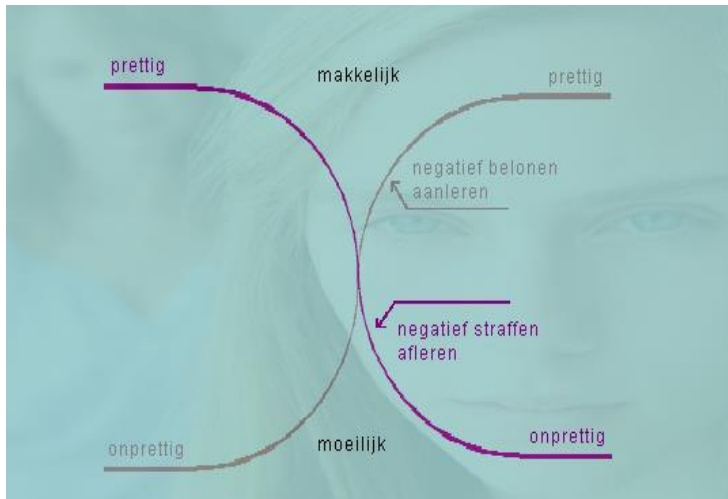
Zo kan je ook zoeken naar een meer gelijkgestemde stemming met minder pieken en dalen, zodat je rustiger

met anderen kan omgaan, zodat je minder met weerstand en verzet te maken krijgt.

Zo kan je als omgeving ook trachten rekening te houden met de prikkel- en stemmingsgevoeligheid van iemand voor kortere of langere perioden. Zo de mogelijk negatieve stemming tijdelijk te aanvaarden of toe te laten, zonder zich persoonlijk onder druk gezet te voelen of te weten. Of de ander hierop af te rekenen. De ander is dan moeilijk en dit is een gegeven en je verwacht niet onmiddellijk dat die hiermee ophoudt. Wat mogelijk ook de invloed van de ander op zichzelf momentaan te boven gaat.

Eigen ervaring in beeld brengen

Geef voor jezelf als ouder of jongere of voor elkaar aan welke stemming en stemmingswissel je kan onderkennen :



Ouderlijke identiteit



Het kan nuttig zijn je ouderlijke identiteit te achterhalen.

Van hieruit kan je tot groei komen en werken naar een rijkere identiteit toe voor jezelf en voor je kind.

Identiteit en haar nut

Elke opvoeding die ouders hun kind bieden is anders. Dit heeft veel te maken met het anders-zijn van elke ouder. Wie je als ouder bent en welke opvoeding je je kind geeft, heeft veel te maken met je verleden. De opvoeding die jij kreeg en de ervaringen die jij opdeed.

Even stilstaan bij je opvoeden en je ouder zijn, kan je laten ontdekken wat kenmerkend voor je is. Van hieruit kan het ook een vertrekpunt zijn om tot verandering te komen.

Zo kan het nuttig zijn je ouderlijke identiteit te achterhalen. Van hieruit kan je tot groei komen en werken naar een rijkere identiteit toe voor jezelf en voor je kind.

Ouderlijke identiteit kan je omschrijven als het wie, wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe van je ouder-zijn.

Deze concrete realiteit staat niet los op zich, maar wordt aangestuurd en is verankerd in je virtuele realiteit. Het geheel van je persoonlijke opvattingen over ouderschap, die niet steeds helder voor je zijn.

Deze opvattingen vormen samen met je gestelde eisen, je feitelijke kenmerken en de oorsprong hiervan, je persoonlijke ouderlijke identiteit.

Zo wordt je identiteit gevormd door je feitelijke identiteit (je kenmerken als ouder), je gewenste identiteit (je opvattingen en eisen als ouder) en je toegekende identiteit (je oorsprong) als ouder.

Identiteitsverwerving

Identiteitsverwerving kan behulpzaam zijn voor je ouder-zijn. Het kan helpen jezelf te kennen als ouder, te weten waar je naar toe wil en jezelf aan te sturen in de omgang met je kind. Het kan eveneens helpen flexibel te zijn en te veranderen naarmate het kind verandert. Het

kan ook helpen de invloed in beeld te brengen van je kind en zijn ontwikkeling op je ouderlijke identiteit en haar ontwikkeling.

Deze identiteitsverwerving resulteert in een meer of minder duidelijk en afgelijnd profiel. Dit is wie ik ben als ouder met mijn eigenheid. Dit is waar ik als ouder heen wil. Dit wie en waarheen, samen het waaromheen van je ouderlijke identiteit, kan je houvast bieden en de nodige steun. Zo raak je niet makkelijk in de war en ga je niet snel aan jezelf twijfelen. Zo raak je niet in een chronische stress, die op termijn kan leiden tot een ouderlijke burn-out, zoals uit recent onderzoek blijkt.

Je ouderlijke identiteit kan voorgesteld worden als een kenschema. Dit schema omvat *wat* voor je ouder-zijn inhoudt. Deze inhoud werd stilaan opgebouwd op basis van je opvoeding, eigen ervaringen en informatie verkregen in de loop van de tijd.

Zo kan het wat van je opvoeden voor je draaien om veiligheid en bescherming bieden, of eerder om ervaringen mogelijk maken en er zelf uit kunnen leren als kind. Meer lezen over het wat van je opvoeden kan onder andere in het thema-onderdeel '*Pro-actieve ontwikkelingsbegeleiding*' van deze encyclopedie.

Dit ouderlijk identiteitsschema omvat ook *hoe* je ouder-zijn invult. Maak je vooral gebruik van aanmoedigingen

of ontmoedigingen, wil je vooral praten en overleggen, neem je gemakkelijk de leiding? Meer lezen over het hoe van je opvoeden kan onder andere in het thema-onderdeel 'Welke ouder voor het kind?' van deze encyclopedie.

Dit schema omvat ook *waar, wanneer, tegenover wie, waarom* of *waartoe* je als ouder bent. Tracht je je ouder-zijn te beperken, en tracht je eerder vriend te zijn, of ga je voor je ouder zijn, en tracht je een verantwoordelijke ouder te zijn. Wil je een onafhankelijk en zelfstandig kind, of opteer je voor een kind dat zich verbonden voelt en weet te vertrouwen op anderen.

Zoals je merkt omvat je ouderlijke identiteit heel wat facetten, waarvan er hier slechts enkele werden vermeld. Tussen deze ouderlijke facetten kunnen keuzes (of-of) of combinaties (en-en) worden gemaakt.

Toch verkiezen sommigen vooral zich in te passen in een toegekende ouderlijke identiteit, waarbij anderen en de groepen waartoe men behoort of wenst te behoren bepalend zijn voor de aangenomen ouderlijke identiteit. Voor het wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe van het ouder-zijn, die dit ouder-zijn aanstuurt.

Tenslotte kan aangestipt dat het verwerven van een ouderlijke identiteit een hele opgave kan zijn voor de beide

ouders samen, vooral zo individueel andere accenten worden gelegd en facetten zich anders presenteren. Zo het verwerven van een gezamenlijke identiteit niet lukt, kan veelal gemerkt dat het kind toch solidair tracht te zijn aan beide ouders en hun presentie, hoe verschillend die ook is.

Momenteel zijn veel ouders op zoek naar een nieuwe manier van opvoeden, om beter in contact te zijn met hun kind. Ouders voelen zich hierbij soms gekneld tussen maatschappelijke verwachtingen en het welzijn van hun kind en zichzelf.

Ouderlijke identiteit zorgt voor een zekere continuïteit en een zekere herkenbaarheid, zowel voor je omgeving, als voor jezelf. Dit kan bijdragen tot erkenning die je mogelijk krijgt om de houvast en stabiliteit die je biedt. De draagkracht, de weerbaarheid en de veerkracht verbonden aan je persoonlijkheid kunnen hierbij behulpzaam zijn. Zo zou, bijvoorbeeld, een sterke ouderlijke identiteit zorgen voor stabiliteit, met minder risico op een burn-out.

Als je ouder wordt, verandert voor een deel je identiteit. Waar je identiteit voorheen verband hield met je familie, je vrienden, je relatie, je verleden, je interesses en activiteiten en hieruit putte, voegt zich nu een nieuwe identiteit toe, die van ouder zijn, die mee je identiteit inhoud

geeft. Belangrijk is je verschillende identiteiten in evenwicht te brengen, door ze voldoende tot hun recht te laten komen, zonder dat de een de ander overstemt en zo tot verdrukking brengt of doet verwaarlozen. Rubin die het begrip maternale identiteit introduceerde spreekt hierbij over een hervorming van de eigen identiteit telkens je ouder wordt. Een proces waarbij je progressief leert en in je nieuwe identiteit ingroeit, en dat wederzijds en interactief is. Hierin kunnen ook gesprekken met andere ouders over hun ervaringen en ideeën zinvol zijn en een plaats hebben.

Het hebben van een baby wordt doorgaans als aangenaam en vreugdevol ervaren of zo voorgesteld. Toch vormt het een moeilijke periode in het leven van een gezin, omdat het een nieuwe identiteit met zich meebrengt die veel zorg en verantwoordelijkheid inhoudt. Veel ouders ervaren in die eerste fase zorgen, teleurstelling, schuldgevoelens, competitie, frustratie en zelfs woede en angst. De gevraagde identiteitsshift kan immers evenveel van de ouder vergen als de geboorte van het kind, zo stelde de bekende psychiater Stern reeds jaren geleden vast. Depressieve gevoelens zijn hierbij steeds mogelijk. Ze vragen bijzondere aandacht.

Je ouderlijke identiteit achterhalen door jezelf als ouder te typeren, als uitgangspunt voor een verdere groei van je identiteit, kan erg nuttig zijn. Een risico bestaat even-

wel steeds van je hierdoor vast te pinnen of door anderen vastgepind te worden en hierdoor tot tegenstelling te komen. Dit kan je vermijden door niet te streven naar een overtypering en voldoende openheid voor evolutie en verandering te laten.

Je ouderlijke identiteit

Hoe zou je je ouderlijke identiteit omschrijven ?

Welke facetten zou je kunnen toevoegen of wijzigen ?

Welk nut zou dit alles voor je als ouder kunnen hebben ?

/dentiteit jongeren vandaag



De wereld vandaag verandert in sneltempo.

Het plaatst jongeren van nu voor een omvangrijke en complexe opdracht zich hierin te plaatsen en een toekomst voor zichzelf uit te bouwen.

Dit alles verloopt met meer intensiteit en vraagt meer inspanning.

Werkelijkheid vandaag

Jongeren vandaag leven in een wereld met heel wat mogelijkheden die nieuwe uitdagingen met zich meebrengen. Het is een geglobaliseerde wereld met veel diversiteit die nog voortdurend toeneemt. Het is niet enkel een reële wereld, maar steeds meer een online wereld, met eindeloze connectie-mogelijkheden. Het is een wereld die niet zozeer gepresenteerd wordt als eenheid, maar

veeleer gekenmerkt is door tegenstellingen, die nog toenemen. Het is geen uniforme wereld, maar een gedifferentieerde wereld met veel onderscheid, gefocust op verschil en verschil maken. Het is een heel labiele wereld met weinig stabiliteit, alles is telkens weer anders en kan snel veranderen. Het is een onduidelijke wereld die vraagt om verheldering. Het is een wereld die voortdurend zoeken inhoudt en vraagt om keuzes maken, met vrees voor verlies. Het is een heel snelle wereld vol afwisseling en nood eraan, volgens eigen ritme en interesse. Het is een open wereld waarin veel kan en die vraagt om zich te profileren. Het is een gevulde wereld waarin niet verveling opduikt en kansenloosheid, maar een overaanbod met heel wat mogelijkheden en kansen.

Identiteit

In deze werkelijkheid staan jongeren voor de ontwikkelingsopgave een eigen identiteit te ontwikkelen. Iets waar ze steeds meer aan toe zijn wanneer hun brein, hun emoties en hun seksualiteit in versneld tempo tot ontwikkeling komen. Dit is kenmerkend voor de adolescentie als ontwikkelingsfase waarin ze zich bevinden. Zij verkiezen steeds meer vanuit zichzelf iets te ondernemen en minder of weinig rekening te houden met volwassenen. Dit kan impulsief overkomen, omdat het remmende van de omgeving wegvalt en de eigen remming nog in ontwikkeling is.

Hun toegenomen denkvermogen maakt het mogelijk zich steeds meer bewust te worden van zichzelf en mogelijkheden en verbanden te zien. Hun affectief-dynamische ontwikkeling doet hen zoeken naar hoe het verder moet met henzelf.

Wie en hoe ze zijn en waar, wanneer tegenover wie, waarom of waartoe was tot hiertoe grotendeels impliciet opgeslagen in hun geheugen in de vorm van één of meerdere zelschema's. Zij vormden de neerslag en synthese van hun eerdere ervaringen met betrekking tot zichzelf, vaak mee vorm en inhoud gegeven door hun ouders

Stilaan zijn ze meer in staat een groter zelfbewustzijn te ontwikkelen over wie of wat ze zijn en wat ze zoeken en verkiezen. Bovendien willen ze zelf een antwoord formuleren en niet zomaar overnemen of laten opdrukken wie en hoe ze zijn, waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Schematoetsing en -ontwikkeling adolescent'* van deze encyclopedie.

Zo wordt hun impliciet zelschema steeds meer een zelfbewuste identiteit. Zo wordt hun zelfidentiteit steeds persoonlijker op eigen maat en volgens eigen voorkeur. Ze vormt de basis voor hun eigenwaarde. Stilaan komt de prefrontale cortex tot ontwikkeling. Deze maakt het

mogelijk bij het verkennen en uitproberen keuzes te maken, beslissingen te nemen en begrenzungen te markeren.

Deze opbouw van een bewuste identiteit is geen solitaire aangelegenheid nu volwassenen een minder belangrijke rol spelen. Het zoeken en verkennen wie ze zijn en kunnen zijn, grijpt plaats in direct contact met andere jongeren, bij wie ze herkenning en erkenning zoeken. Bevestiging en steun vooral als gezamenlijke houvast en basis om zelf op weg te gaan vanuit zichzelf en met acceptatie door anderen.

Bij dit alles speelt hun imago als door anderen toegekende identiteit een belangrijke rol. In hun zelfontdekking gebruiken ze voortdurend anderen als spiegel en houden ze nauwlettend in het oog hoe ze overkomen. Hierbij zoeken ze een positieve reputatie op te bouwen en vermijden ze een negatieve reputatie te verwerven. Het gunstige imago en de positieve reputatie moeten hen hierbij helpen aan een positieve identiteit. Om dit te bewaken houden ze voortdurend rekening met hoe ze overkomen en wie ze zijn voor anderen en hoe hun imago en reputatie evolueert, vooral ook online. Hierbij vinden sommige jongeren gelijkwaardigheid zo belangrijk dat ze een deel van hun identiteit willen opofferen.

Werkelijkheid vandaag en identiteitsontwikkeling

Voor jongeren is de eigen identiteitsontwikkeling een heel gebeuren. Door de snel veranderende werkelijkheid wordt de opgave nog groter. Er verschijnen in toenemende mate tekenen dat dit proces van identiteitsontwikkeling voor jongeren vandaag meer intensief is en meer inspanning inhoudt.

Zo wordt vandaag een grote(re) mate van zelfbewustzijn gevraagd, zowel fysiek als mentaal. Hoe zie ik eruit? Wat kenmerkt me uiterlijk? Hoe ervaar ik iets? Welke gevoelens en reacties kenmerken me? Waar gaat mijn interesse naar uit? Wat vind ik belangrijk? Waar wil ik mijn leven aan besteden? Welke richting wil ik uit? Dat jongeren hier zo erg mee bezig zijn heeft te maken met een geringere herkenbaarheid via anderen. Dit heeft ook te maken met een sterk zoeken naar een zekere houvast en een basis. Dit heeft ook te maken met sociale media, waarbij verwacht wordt zichzelf voor te stellen en zo mogelijk zich te profileren en hierbij zo mogelijk zichzelf te onderscheiden. Ook de noodzaak tot directe respons en zo nodig verdediging, noopt hen hiertoe. Vooral sterke punten worden hierbij gezocht en getoond. Zo laat het online zelf actief kunnen zijn toe hun mogelijkheden en de richting die ze hiermee uit willen gaan te etaleren voor een breed publiek.

Zo komt ook een sociaal bewustzijn meer op de voorgrond te staan. Anderen die je indelen bij deze of gene groep. Jezelf die voor de keuze gesteld wordt of die in de verdediging wordt gedrukt. Je voelt je mogelijk hierdoor meer genoodzaakt je sociaal sterker te profileren ter ondersteuning van jezelf en je groep. Dit omdat jij of je groep anders aan kracht dreigt te verliezen. Zo is er ook een gemakkelijker groeperen en een meer samen op een lijn staan, dit om zich te profileren, maar ook om zich te verdedigen als groep. Door het besef de groep nodig te hebben, ga je je als jongere meer vereenzelvigen met de groep en wat erin leeft. Zo ontstaat plots onverwacht een sterke eenheid.

Op het moment dat de jongere zichzelf beter kan plaatsen en situeren, tracht hij dit als basis aan te wenden om zichzelf verder te oriënteren. Bij dit verkennen van wie te willen zijn, wat voorop te willen stellen en welke weg in te slaan, verschijnt vandaag een wirwar aan mogelijkheden. Deze mogelijkheden zijn groter dan ooit, dit door de toegenomen diversiteit, differentiatie en globaliteit. Dit vraagt meer tijd en inspanning om te ervaren waarin zich te kunnen vinden en zich verder te willen oriënteren en zo een toekomst uit te bouwen.

Omdat alles onduidelijker en minder afgelijnd is en labiel en snel kan veranderen, zijn jongeren erg begaan met hun imago en de manier waarop ze zich kunnen profileren. Ze zijn erg attent om blijvend positief over te komen

en trachten dit te garanderen door positief te excelleren. Dit vraagt een voortdurende alertheid en een blijvende inspanning. Het is tegelijk een moeilijke evenwichtsoefening aansluiting te vinden en zich tegelijk te onderscheiden. Het is alsof zich voortdurend te moeten bewijzen en waarmaken zonder dat anderen aanstoot nemen. Zo kan vastgesteld worden dat jongeren tegelijk trachten te beantwoorden aan zelfgehanteerde en -vooropgestelde schema's, maar ook aan veronderstelde en werkelijke schema's van anderen.

Onbegrensde connectiemogelijkheden met snelle uitwisseling deels anoniem maakt dat een verschil gemakkelijk afglijdt naar een tegenstelling die verder kan escaleren en polariseren. Dit vraagt om een sterke identiteit liefst gedeeld met anderen als houvast en tegengewicht. Een identiteit waarin men eigen minpunten zoveel mogelijk voor zich wil houden. Een identiteit ook met krachtiger expressie en hardere omgang om alles in evenwicht te houden, maar die mogelijk tegelijk het circulair proces aanwakkert. Zo blijkt uit onderzoek dat adolescenten actief sociale media gebruiken om hun zich ontwikkelende identiteit te verkennen en dat dit hun zelfrespect beïnvloedt, hoewel de richting van deze relatie onduidelijk is.

De groeiende betekenis van sociale media online vragen om de ontwikkeling van een tweezijdige identiteit : offline en online (denk onder meer aan hun online profiel). Dit houdt bovendien de opgave in beide zoveel mogelijk

te verzoenen en met elkaar in overeenstemming te brengen. Een moeilijke opgave die niet steeds lukt, zo blijkt bij confrontatie van beide identiteiten bij contact tussen beide werelden. Steeds meer heeft door de druk en het drukkende van de sociale media een shift plaats van wat als werkelijkheid wordt ervaren en wat eerst komt, de online- of offlinewereld

Nieuwe en andere vragen

Identiteitsontwikkeling verschijnt zo voor jongeren vandaag als een meer intensief proces dat meer inspanning vergt. De vraag die hierbij kan gesteld is welk effect dit heeft op termijn en of dit effect gunstig is. Meer concreet is de vraag welke de impact is van meer nabijheid, meer omvang, grotere frequentie, hoger ritme, meer directheid, meer verschil, meer tegenstelling, meer onderscheid, groter geheel, meer mogelijkheden, groter aanbod, meer eigenheid, meer connectie en meer virtueel online.

Zo kan het belangrijk zijn zich af te vragen of het risico op een identiteitscrisis mogelijk leidend tot een identiteitsverwarring niet toegenomen is sedert Erikson als ontwikkelingspsycholoog deze begrippen introduceerde. Waar volgens Erikson de meeste jongeren te maken krijgen met een identiteitscrisis, kan zo mogelijk de intensiteit en de duur ervan toegenomen zijn. Erikson

wees op de wijzen waarop jongeren aan deze identiteitscrisis probeerden te ontsnappen, maar tenslotte met identiteitsverwarring te maken krijgen, die kan leiden tot een problematische identiteit. Ze deden dit via foreclosure als het voortijdig ophouden met verkennen zodat niet alle mogelijkheden aan bod komen, of via identity confusion als blijven zoeken en uitproberen zonder keuzes te maken, of via synthetic identity als al heel snel gewoon een identiteit overnemen, of via negative identity tenslotte als om zich af te zetten, kiezen voor wat in het verleden als negatief werd voorgesteld. Ook hier kan de vraag gesteld naar toegenomen frequentie en intensiteit van deze problematische ontwikkelingspatronen.

Het groot belang dat jongeren vandaag hechten aan hun identiteit, persoonlijke, maar vaak ook sociale, roept tenslotte de vraag op naar een mogelijk overbeklemtonen. Met de vrees voor een mogelijk radicaliseren, zowel naar inhoud (extreem) als naar vorm (intensiteit), zodat zowat alles in denken en doen hierop gefocust geraakt. Het af-tasten van hun identiteit terwijl hun brein nog in ontwikkeling is maakt jongeren hierbij erg vatbaar voor beïnvloeding van buitenuit, zeker wanneer dit denken stellig en overduidelijk is, maar tegelijk mogelijk extreem.

Bij adolescenten dienen de eigen ervaringen nu, en niet langer deze van volwassenen, als basis voor de opbouw van hun zelfschema en identiteit. Dit maakt dat deze aanvankelijk nog beperkt en rudimentair zijn. Tegelijk

zijn hun hersenen nog volop in ontwikkeling, zodat kritisch afwegen nog niet ten volle mogelijk is. Dit samen maakt de kans groot op een nog rudimentaire en weinig genuanceerde invulling van hun zelfschema en identiteit. Stilaan zullen hopelijk uit de wirwar van hun ervaringen nu en uit de verdere ontwikkeling van hun hersenen een zekere eigenheid en zelfbewustzijn voortvloeien. In de complexe snel evoluerende samenleving vandaag zal dit wellicht meer inspanning en tijd vragen.

Een extra moeilijkheid hierbij is bovendien dat de diverse, labiele en virtuele leefomgeving minder gemakkelijk herkenning en bevestiging bieden. Deze omgeving biedt steeds minder een spiegel waarin ze zichzelf gemakkelijk terugvinden, maar deze omgeving versterkt wel de nood hieraan.

Hiermee samenhangend blijkt de identiteitsontwikkeling van jongeren vandaag een langer durend gebeuren. Er is meer te verkennen, er is meer onduidelijkheid, er zijn meer mogelijkheden, maar ook meer risico's en valkuilen. Gesteld zou kunnen worden dat het een levenslang proces is, omdat sociale situaties en omstandigheden voortdurend in verandering zijn. Sociale situaties nemen bovendien in complexiteit en diversiteit toe waarin telkens een andere identiteitsvorm wordt gevraagd.

Deze veelheid aan vragen en uitdagingen vraagt wellicht om krachtige antwoorden om hiermee als jongere én volwassene om te gaan.

Vloeiende en meerdimensionele identiteit

Omdat iemands identiteit vandaag minder vastligt en de inbreng van zichzelf in de identiteitsvorming steeds groter wordt, is ze minder eendimensioneel en duurzaam.

Jongeren ervaren, bijvoorbeeld, dat ze thuis, onder vrienden en op de sociale media mogelijk anders zijn en er andere kanten van henzelf worden aangesproken of dat ze zelf andere delen willen aanspreken. Zo kan in de ene situatie die identiteit worden gewekt of zelf aangesproken en in een andere situatie een andere identiteit. Zo kan ook op het ene moment of door de tijd heen deze identiteit betekenisvol zijn en op een ander moment of door de tijd heen een andere identiteit.

Bovendien ervaren jongeren dat vaak de omstandigheden, situatie of tijdstip deze of gene identiteit aanspreken of wekken. Tevens ervaren ze dat ze zelf in staat zijn nu deze dan weer een andere identiteit zelf op te roepen voor zichzelf, maar ook voor de buitenwereld.

Dit zelf activeren van hoe zichzelf te ervaren en voor de buitenwereld te zijn, kan hierbij meer gunstig of minder gunstig verlopen. Zo kunnen jongeren soms gemakkelijk

de neiging hebben zich minder gunstig voor te stellen. Jongeren kunnen dan op termijn ontdekken en leren hoe naar meer gunstige voorstellingen over te schakelen en zo ongunstige af te remmen

Zo is hun identiteit in de werkelijkheid vandaag steeds minder eendimensioneel, bepaald en blijvend. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdelen 'Welke delen en kanten aanspreken?' en 'Gunstige (zelf)schema activatie : competitieve kenschema's' van deze encyclopedie.

Toegepast

Formuleer voor je kind, zo je wil, wat meer tijd en inspanning vraagt tegenover voorheen.

Geef aan wat meer intensief voor je kind kan zijn dan voorheen.

/impact van ander en jezelf



De impact van anderen en jezelf is afhankelijk van wie of wat belangrijk is, wie of wat nabij is, wie of wat in aantal.

Door deze bepalende invloeden in beeld te brengen, kom je tot een beter begrip. Tegelijk krijg je meer greep op wat een gunstige of ongunstige impact heeft.

WELKE INVLOEDEN ?

Wat je als ouder denkt en doet en wie je als ouder bent, hierop spelen allerlei invloeden. Dit is ook zo voor je kind: wat je kind denkt en doet en wie je kind is, is het gevolg van allerlei invloeden.

Een deel van deze invloeden op je als ouder of op je kind komt van buiten, een ander deel komt van binnen, van jezelf. Niet alleen heeft de omgeving een merkelijke invloed op hoe je denkt, wat je doet en wie je bent, ook

jijzelf hebt een grote invloed. Deze invloeden zijn actueel hier en nu, of deze invloeden werden eerder uitgeoefend en zijn in je geheugen opgeslagen. Deze laatste invloeden worden dan actueel, zodra je ze oproept uit je geheugen. Anderen maakten je eerder duidelijk hoe je in een bepaalde situatie moest denken, hoe je er op moest reageren en wie je in die situatie moest zijn. Nu deze situatie zich voordoet, gebruik je deze in je geheugen opgeslagen elementen. Bijvoorbeeld, over hoe je moet reageren op een voorstel of vraag.

INVLOEDEN VAN BUITENAF

Invloeden van buitenaf zijn veelvuldig onderzocht. Deze invloeden kunnen indirect uitgaan van gelijken, ze worden dan aangegeven met conformiteit. Deze invloeden kunnen ook direct uitgaan van gelijken in de vorm van een verzoek, ze worden dan aangegeven met inwilliging. Deze invloeden kunnen uitgaan van personen met gezag over je, ze worden dan aangegeven met gehoorzaamheid. De resultaten van al deze onderzoeken werden samengebracht in de sociale impacttheorie van Latané.

Deze theorie stelt dat de impact van anderen op je als ouder of op je kind afhankelijk is van de sterkte en de nabijheid van anderen en van het aantal anderen. Het is zowat te vergelijken met hoeveel licht in een ruimte aanwezig is door haar verlichting. Dit wordt bepaald door de sterkte van de lampen, de nabijheid van de lampen, en

het aantal lampen. Of te vergelijken met hoeveel geluid in een omgeving kan aangetroffen. Dit is afhankelijk van hoe sterk de geluidsbronnen zijn, zoals, bijvoorbeeld, de mensen in een ruimte, hoe nabij deze bronnen zijn, bijvoorbeeld, de aanwezige mensen tegenover elkaar, en hoeveel bronnen aanwezig zijn die geluid maken, zoals, bijvoorbeeld, het aantal aanwezige mensen die praten.

Vertaald naar je als ouder betekent de theorie dat je invloed op je kind afhankelijk is van je sterkte als ouder. Dit wil zeggen, van je status, van je bekwaamheid en van je relatie tot je kind. Die sterkte kan je zo aan je kind trachten voor te stellen, die sterkte kan ook het resultaat zijn van ervaringen van je kind. Stel je kwaliteit voor of bied je kwaliteit, of beide. Bijvoorbeeld, ik weet als ouder wat goed voor je is, of mijn kind kan ervaren wat goed voor hem of haar is.

Vertaald naar je als ouder betekent de theorie ook dat je invloed op je kind afhankelijk is van je nabijheid, niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Bijvoorbeeld, als je kind aan je denkt. Niet alleen speelt ruimtelijke nabijheid een rol, maar ook tijdelijke nabijheid, zoals nu of pas geleden. Als ouder kan je ervaren dat je aanwezigheid alleen al iets voorkomt, of maakt dat iets wordt gedaan. Bijvoorbeeld, dat je kinderen geen ruzie maken en geen fysiek geweld gebruiken, en maakt dat je kinderen zich aan afspraken en verwachtingen houden. Ben je verder weg of langer uit de buurt, dan neemt het risico op ongewenst

gedrag steeds meer toe. Soms kan je ervaren dat hoe dichterbij je komt, ook virtueel via je gsm, hoe meer iets ophoudt, of gemakkelijker iets aanvangt. Alleen dit nabijkomen en aanwezig zijn, zonder dat je iets hoeft te zeggen of te doen, kan volstaan om resultaat te hebben. Als ouder is het interessant te weten dat je nabijheid zo preventief een en ander kan voorkomen, of iets in beweging kan brengen. Ook de invloed van wie zich dichterbij bevindt, is relatief groter dan wie zich verder af bevindt. Dit is ook zo op mentaal vlak, aan wie meer gedacht wordt heeft meer invloed tegenover aan wie minder gedacht wordt.

Vertaald naar je als ouder houdt de theorie tenslotte ook in dat je invloed afhankelijk is van het feit of je alleen staat of gesteund wordt door anderen, zoals je partner als ouder, of anderen zoals je andere kinderen, je familie of volwassenen die mee instaan voor je kind, zoals in het onthaal, of op school. Ook afhankelijk van je kind zelf dat al of niet meegaat in je verhaal of verwachting. Zo wil je iets niet alleen, maar wil je kind het ook. Hoe groter de aanhang in aantal, hoe minder de invloed evenwel wordt van elk afzonderlijk. Sta je als ouder of volwassene alleen tegenover meerdere kinderen, dan zal omgekeerd je totale impact verspreid of verminderd worden door de sterkte van de kinderen, hun afstand tegenover je en hun aantal.

INVLOEDEN VAN BINNENUIT

Naast de invloed van anderen is er de eigen invloed op je denken, doen en zijn als ouder of als kind. Ook hier gelden vergelijkbare elementen voor de mate van invloed op jezelf. Zo zal iets wat meer centraal staat meer impact hebben. Het kan gaan om iets dat actueel aanwezig is, het kan ook gaan om iets dat actueel aanwezig wordt gesteld op basis van wat eerder werd verwerkt als ervaring en opgeslagen in je geheugen. In beide gevallen zal er een grotere eigen invloed op jezelf zijn naarmate iets krachtiger is, iets meer nabij is, en iets meer omvattend is.

Iets wat meer emotioneel is omdat het gevoeliger ligt en je meer beroert en bezighoudt, zal meer doortellen voor je. Bijvoorbeeld, iets wat meer gevolgen voor je heeft, of iets wat niet overeenstemt met je. Dit maakt dat iets krachtiger op je inspeelt en zo meer eigen invloed betekent.

Iets wat meer nabij is oefent meer eigen invloed uit. Zoals een situatie of voorstelling van situatie waar je middenin zit, iets waar je voortdurend aan moet denken, iets gevoelig dat je aan hoog ritme met hoge snelheid beestookt. Hoe dichterbij of hoe meer nabij iets komt, hoe meer het je zal bezighouden in je denken, doen en zijn. Vaak zal je om die reden ook afstand willen zoeken, onder meer door iets zo snel mogelijk af te ronden, zodat

je het kan loslaten. Maar ook door het te trachten te ontvluchten, of zo het kan te vermijden, zodat afstand groeit of blijft.

Iets wat omvattend is ook, oefent meer eigen invloed uit. Zoals iets waarin heel wat elementen of facetten betrokken zijn. Iets wat gelinkt is met meerdere andere zaken, of meerlagig is. Bijvoorbeeld, een kind krijgen voor jezelf als ouder, of verhuizen als gevolg van echtscheiding voor je kind. Vooral de wijze waarop de voorstellingen hiervan gelinkt zijn, zal haar invloed laten gelden. Als iets automatisch implicerend, als onontkoombaar, als kettingreactie veroorzakend, enzomeer.

Het kan gaan om dingen waar je actueel aan denkt, die nu op je afkomen en die veel kanten inhouden. Het kan ook gaan om dingen die in je opkomen en teruggaan op wat eerder in je geheugen lag opgeslagen. De inhoud ervan en de manier waarop ze nu hier worden geactiveerd, zijn hierbij twee meespelende invloeden. Hoe ligt een en ander opgeslagen in je geheugen en hoe wordt het geactiveerd. Was het een eerdere ervaring met veel diepgang, die heel dichtbij gekomen is en heel omvattend was en heb je het zò verwerkt en opgeslagen. Wordt wat latent in je geheugen aanwezig is, nu op een heel diepgaande, dichtbij komende en omvattende wijze geactiveerd, zodat het heel actueel wordt en heel ingrijpend in diepte, centraliteit en omvang. Meestal zal iets niet lou-

ter actueel zijn, maar associaties oproepen naar iets gelijkaardigs eerder. Zo kan de invloed van wat actueel is, nog toenemen met de invloed van wat eerder werd opgeslagen en met de wijze waarop dit actueel ter beschikking wordt gesteld.

Dingen die sterk met elkaar gelinkt zijn, zullen hierbij gemakkelijk meer invloed uitoefenen tegenover dingen die minder met elkaar gelinkt zijn. De eerste zullen zich in het geheugenennetwerk meer in elkaars buurt bevinden, de andere zullen zich op grotere afstand van elkaar bevinden. De eerste zullen meer, sneller en uitgebreider kunnen worden aangesproken. De ander zullen minder, minder direct en snel, en beperkter kunnen worden aangesproken. Hun invloed is daardoor potentieel beperkter tegenover de eerste.

INVLOED ALS OUDER EN KIND

Als ouder is mijn invloed op mijn kind afhankelijk van :

mijn sterkte als ouder

gering

uitgesproken

mijn nabijheid als ouder

veraf

nabij

mijn aanhang als ouder

klein

groot

Als kind is de invloed op mezelf afhankelijk van :

wat actueel als kracht speelt meebepaald door kracht eerdere ervaringen

gering

uitgesproken

wat actueel nabij is meebepaald door centraal zijn van eerdere ervaringen

veraf

nabij

wat actueel omvattend is meebepaald door omvattende van eerdere ervaringen

beperkt

uitgebreid

TOEPASSINGEN

Het impactmodel laat toe probleemsituaties waarin je kind verzeild is geraakt mede door toedoen van anderen en door de manier waarop het daar mee omgaat, beter te omschrijven en te begrijpen. Het laat tegelijk toe in de afhankelijke en meebepalende elementen veranderingen te bewerkstelligen, zodat de negatieve impact van de omgeving en van de eigen perceptie ervan, afneemt.

Zo kan, bijvoorbeeld, een probleem als virtueel pesten en haar impact beter begrepen worden door rekening te houden met de status van de pesters in de groep en in het bijzonder voor je kind, de nabijheid van het pesten, virtueel overal en continu aanwezig, via internet, chat,

mail, gsm, sms, en het aantal virtuele pesters of meelopers, potentieel de ganse wereld. Tegelijk kan vastgesteld worden dat voor je kind het pesten erg emotioneel centraal staat, heel dicht op zijn huid zit en het zijn toenemende gedachten en gevoelens hierover zomaar niet van zich af kan zetten of maar als irrelevante gedachten en gevoelens kan duiden, en dat tenslotte de omvang van het ervaren niet miniem is. Wordt je kind bij het virtueel pesten nog eens op een centrale, nabije en uitgesproken wijze aan eerdere pestervaringen herinnerd, dan kan je begrijpen hoe groot de impact op je kind wel moet zijn.

De impact van anderen kan ook steun of integendeel een gebrek hieraan inhouden voor je kind. Als het dan merkt hoe gering de waarde is van wie hem of haar nog steunt, hoe veraf die enkelingen zich bevinden en hoe gering het aantal is, dan kan duidelijk worden hoe gering de vastgestelde steun is van de omgeving. Gaat je kind dan nog weinig respectvol om met zichzelf, van op een afstand op een weinig betrokken manier en dan nog heel zeldzaam en herinnert de huidige situatie aan eerdere ervaringen waarin weinig waardevol te zijn, een geringe betrokkenheid te merken omwille van afstand, en een erg geïsoleerd zijn te ervaren, dan kan je begrijpen hoe groot dit gebrek aan positieve impact wel moet zijn voor je kind. Gedachten aan zelfdoding zijn dan niet helemaal meer uit te sluiten.

De uitwegen bij negatieve impact zijn duidelijk: waar in het ene geval vooral gas zal moeten teruggenomen worden, zal in het tweede geval vooral gas moeten gegeven worden. Aan de omgeving om tijdig impactproblemen op te merken en te zoeken naar hoe veranderingen in de omgeving aan te kunnen brengen evenals in hoe met iets om te gaan ook vanuit eerdere ervaringen in het verleden.

/impressie



In welke mate stel je je als ouder of als kind open voor de werkelijkheid of je ervaren ?

Hoe je zonodig meer openstellen ?

Als individuele impressie afneemt

Als ouder of als kind is het niet steeds gemakkelijk alles op je te laten afkomen. Niet alleen word je geconfronteerd met realiteiten van buiten, ook krijg je te maken met ervaringen van binnen.

Soms kunnen die realiteiten of ervaringen onprettig zijn en heel wat met je doen. Zodat je helemaal gespannen raakt en misschien wel overstuurt.

Soms kan je ook heel erg gevoelig en kwetsbaar zijn zodat je iets niet zomaar aan kan en niet weet hoe er mee om te gaan. Iets brengt je gemakkelijk helemaal in de war en je weet het zomaar niet te verwerken.

In beide gevallen zal je het overweldigende willen temperen. De vraag is dan welke impressie laat je toe. Hoeveel laat je toe van de werkelijkheid en van je ervaringen en wat weer je af, of scherm je je voor af. De vraag is ook of de mate van impressie die je toelaat te maken heeft met het uitgesprokene van de werkelijkheid of je ervaren, of eerder te maken heeft met je gevoeligheid of kwetsbaarheid.

In beide gevallen zal wat je toelaat afhankelijk zijn van je verwerkingsvermogen. Wat je aan kan en wat je aandurft. Sta je stevig op je benen door de reserve die je eerder wist op te bouwen, of ben je erg labiel door wat je voorheen meemaakte of door je aard.

Is je verwerkingsvermogen gering, dan zal je meer geneigd zijn je impressie te doseren. Ben je gevoelig en kwetsbaar, dan zal je meer bezig zijn met werkelijkheden en ervaringen minder toe te laten en je er voor af te schermen. Is je verwerkingsvermogen groot, dan zal je minder geneigd zijn je impressie te doseren. Je bent dan niet gevoelig en kwetsbaar en zal dan weinig bezig zijn met werkelijkheden en ervaringen minder toe te laten en je er voor af te schermen.

Als ouder of kind wil je sommige dingen niet zien, of sommige dingen niet horen. Wat in de werkelijkheid aanwezig is en van buitenaf op je afkomt merk je dan niet op en schenk je geen aandacht aan.

Als ouder of kind wil je sommige ervaringen niet toelaten. Wat je je herinnert, wat je denkt, wat je voelt, wat je wil, dringt niet tot je door. Je houdt het op afstand, of je bent je er niet echt van bewust en niet echt mee bezig. Je schermt er je voor af, alsof het er niet was.

Een moeilijkheid bij gelimiteerde impressie is dat de werkelijkheid er wel is en dat de ervaringen er wel zijn maar niet in je aandacht of in je bewustzijn. Zodat je met die werkelijkheden en die ervaringen geen rekening houdt en je gedrag er niet op af stemt.

Soms zullen die werkelijkheden en ervaringen zich evenwel aan je opdringen en je confronteren. Iets ontbrak, of iets doet pijn. Alleen neger je het en reageer je alsof iets er wel, of niet was. Je reactie stemt dan niet overeen met de realiteit, of je reactie stemt niet overeen met je ervaringen. De leemte of het ongewenste zal je op een bepaald moment met zijn gevolgen confronteren, of je het wil of niet.

Dan nog kan je je als ouder of als kind je hiervoor trachten af te sluiten. Soms met meer kracht en meer actief. Dit omdat je negeren en niet reageren de realiteit of je ervaren nog erger maakt, zodat meer druk en inspanning nodig is om eraan te blijven ontsnappen.

Zo kan het zijn dat stilaan al je aandacht en al je actie uitgaat naar je blijven afschermen of naar het weggedrukt houden van wat op je afkomt. Waar je geen aandacht aan wou schenken en niet mee bezig wou zijn, eist dan net alle aandacht en energie op om het uit de weg te kunnen blijven gaan.

Stilaan eist het je helemaal op en komt alles in functie van zich afschermen en wegdrukken te staan. Zo houdt iets waar je vrij van wou zijn, je stilaan helemaal gevangen.

Toename individuele impressie

Om dit zich afschermen en wegdrukken te vermijden zal het belangrijk zijn een voldoende impressie toe te laten. Je zelf toe te laten voldoende contact te maken en te houden met de werkelijkheid. Het aan te kunnen voldoende contact ook te maken en houden met je ervaringen. Zo dat je in je aandacht en reactie voldoende kan rekening houden met de werkelijkheid en je ervaren. Zo dat ze zich op een bepaald ogenblik niet gaan opdringen en je je nog meer gaat moeten afsluiten en je nog meer gaat moeten wegdrukken.

Voldoende contact maken en houden met de werkelijkheid en je ervaren, tegelijk rekening houdend met je werkingsvermogen, zodat je niet helemaal uit balans wordt gebracht.

Tegelijk aandacht bestedend aan de grootte van je verwerkingsvermogen om dit verwerkingsvermogen eventueel groter te maken. Vooral als je als ouder of als kind gevoelig en kwetsbaar bent, zal dit om de nodige aandacht vragen, zodat je je verwerkingsvermogen groter kan maken of beter kan benutten. Bijvoorbeeld, door het opbouwen van reserve op basis van wat je wel goed aan kan en wat meevalt. Of door te leren de werkelijkheid en je ervaren stapsgewijs tegemoet te gaan zodat deze je niet overweldigt.

Als gezamenlijke impressie afneemt

Soms is wat je toelaat en waar je je voor afschermt geen individueel gebeuren. Soms is wat je negeert en niet op reageert evenwel een groepsgebeuren. Iets geef je geen aandacht in je gezin, als ouders, of in je contact ouder-kind en verwerk je niet in je reactie. Dit doe je omdat je verwerkingsvermogen als groep niet zo groot is dat je dit aan kan of dat dit zou lukken.

Je laat bepaalde werkelijkheden in je relatie met elkaar dan niet doordringen of je laat ervaringen buiten je communicatie, alsof ze er niet waren en geen invloed hebben. Je laat dit in de gezamenlijke en gecommuniceerde impressie niet zo ver toe. Je doet alsof alles was als ervoor en het steeds zo geweest is.

Zo kan je blijven communiceren en met elkaar blijven omgaan totdat eventueel de realiteit zich aan je beide opdringt of je ervaringen vragen om er mee rekening te houden.

Wil je dan zoals naar gewoonte blijven doorgaan, dan zal veel moeten worden afgeweerd, of zal je je erg moeten afschermen. Dit zal heen en weer en samen heel wat aandacht en energie kosten. Waarvoor soms ook een hele prijs zal moeten betaald worden.

Er is geen conflict en het doet je niets, terwijl de werkelijkheid en ervaring net andersom is en mogelijk steeds maar in omvang toeneemt. Ook al laat je die impressie niet toe. In je voorstelling en aanvoelen zou ze te veel met je doen en zouden de gevolgen te groot zijn. Bepaalde evenwichten zouden bedreigd worden.

Toename gezamenlijke impressie

Ook samen zal het nodig zijn om tijdig en in voldoende mate de werkelijkheid en je ervaren in voldoende mate tot je te laten doordringen. Dit rekening houdend met ieders en je gezamenlijk verwerkingsvermogen, zodat je het aankan en aandurft en je niet het risico loopt helemaal uit balans te worden gebracht.

Een gedoseerde en stapsgewijze impressie waarbij zowel rekening wordt gehouden met wat er is aan realiteit en

ervaren en met wat er is aan verwerkingsvermogen bij elk en samen.

Er is een conflict en het doet elk iets, zodat hier samen aandacht voor is en hier aan kan gewerkt worden.

De vraag is hoe dicht kom je bij de werkelijkheid en bij ieders ervaren, rekening houdend met ieders en je gezamenlijk verwerkingsvermogen.

Voor je iets voor elkaar op een gedoseerde wijze tot expressie kan brengen, zal je eerst impressie moeten toelaten. Over een werkelijkheid of over een ervaren zal je enkel kunnen praten als je er contact mee hebt weten en durven maken. Zoniet riskeer je er alleen voor te blijven staan.

Kan je impressie niet alleen aan, dan kan je het samen trachten oppakken door impressie en expressie af te wisselen. Impressie om expressie toe te laten, expressie om impressie te vergemakkelijken. Iets non-verbaal aan elkaar laten zien, of iets verbaal aan elkaar laten horen, maken het mogelijk toegang tot iets te krijgen en het stapsgewijs te vatten.

Mate van impressie

Mate van individuele impressie van de werkelijkheid:

0%

100%

Mate van individuele impressie van je ervaren:

0%

100%

Mate van gezamenlijke impressie van de werkelijkheid:

0%

100%

Mate van gezamenlijke impressie van je ervaren:

0%

100%

/n beeld



Beeldvorming vormt de basis voor gedrag.

Welke vertekeningen zijn mogelijk ?

Wat ligt aan de basis ?

Belang van beeldvorming

Wil een gedrag naar behoren verlopen dan is het vergezellende beeld belangrijk. Het gedrag vertrekt namelijk van het gevormde beeld en wordt er door aangestuurd. Verloopt een gedrag problematisch, dan kan er vanuit gegaan worden dat het aan de basis liggende beeld niet optimaal is. Meestal kan dan een probleem ter hoogte van het beeld en de beeldvorming gevonden worden.

Wie met delinquente jongeren werkt, kent thans het principe van herstelbemiddeling. Hierin tracht men jongeren tot het besef te brengen wat hun handelen inhoudt, in het bijzonder voor het slachtoffer, waarom dit

gedrag niet acceptabel is, hoe de jongere het terug in orde kan trachten maken en wat tenslotte in zijn gedrag voor de toekomst anders moet. Vastgesteld kan worden dat deze jongeren vaak onvoldoende de inhoud en draagwijdte van hun gedrag beseften, dat ze onvoldoende beseften wat aan hun gedrag schortte en ze geen idee hadden hoe dit gedrag dan wel moest en hoe ze hiertoe konden komen.

De beeldvorming over de situatie en hoe hierin te reageren is nochtans essentieel voor een passende, aanvaardbare en meer optimale reactie. Vraag is wat aan de beeldvorming en de onderliggende informatieverwerking kan schelen.

Beeld en tijd

Een eerste probleem is dat de beeldvorming onvolledig is. Ze komt moeilijk op gang en is erg fragmentair. De beeldvorming laat op zich wachten en is onvolledig. De reactie op basis hiervan is druk en impulsief door de onvolledige aansturing. Doordat de beeldvorming moeizaam verloopt is er grote verwarring en afleidbaarheid.

Er is wat mis met het tempo van de beeldvorming. Op neurologisch vlak ligt mogelijk onder meer een te trage serotonine-opname door de ontvangende zenuwcellen aan de basis.

Dit probleem manifesteert zich als ADHD- of ADD-syndroom. Het gedrag is druk en impulsief en/of er is vooral een grote mate van afleidbaarheid en vergeetachtigheid als gevolg van aandachts- en concentratieproblemen.

Een tweede probleem is dat de beeldvorming te detailistisch en te blijvend is. De beeldvorming is te nadrukkelijk en te constant aanwezig. Ze blijft als het ware hangen. De reactie op basis hiervan is een star en dwangmatig denken en handelen. Iets moet voortdurend en precies op die manier.

Er is wat mis met de timing van de beeldvorming. De beeldvorming komt snel op gang en blijft hangen. Hierdoor kent het gedrag geen voortgang. Op neurologisch vlak ligt mogelijk een te langzame prikkeloverdracht tussen de zenuwcellen bij middel van serotonine aan de basis.

Dit probleem manifesteert zich als obsessief-compulsieve stoornis (OCS) of als syndroom van Tourette. Het gedrag is weinig soepel, weinig open en niet efficiënt. Alles verloopt extreem ordelijk, precies en beheerst.

Beeld en intensiteit

Een derde probleem is een te uitgesproken en te emotionele beeldvorming. De beeldvorming is zo intensief dat onmiddellijk de reflex optreedt deze te ontvluchten en

zo mogelijk te vermijden. Er is sprake van overgevoelighed en van overreactie. De toon wordt gemakkelijk negatief en een verdedigende reactie treedt gemakkelijk tevoorschijn.

Er is wat mis met de intensiteit van de beeldvorming. De beeldvorming komt krachtig op gang en verstoort het denk- en gedragsevenwicht. Op neurologisch vlak ligt mogelijk een serotonine tekort en een verstoord stress-systeem aan de basis.

Dit probleem manifesteert zich als een emotieregulatiestoornis, ook borderline genoemd. Het denken en voelen is in uitersten en het gedrag is impulsief en gemakkelijk vijandig en kan zich tegen zichzelf wenden om pijn te keren.

Een vierde probleem is een te oppervlakkige beeldvorming, met een ontbreken van een emotionele inhoud. De beeldvorming blijft zo op de vlakte dat er weinig inleving en remming is. Er is sprake van een tekort aan gevoeligheid en van een ontremming. De toon is gemakkelijk onverschillig en een aanvallende reactie treedt gemakkelijk te voorschijn.

Er is wat mis met de intensiteit van de beeldvorming. De beeldvorming is te vluchtig en heeft geen controle op het denk- en gedragsevenwicht. Op neurologisch vlak ligt

mogelijk een ondergeactiveerd serotonine systeem en een overgeactiveerd noradrenerg systeem aan de basis.

Dit probleem manifesteert zich als een antisociale stoornis. Het denken en voelen is oppervlakkig en het gedrag is gemakkelijk impulsief en agressief.

Beeld en diepte

Een vijfde probleem is een te doorwegende beeldvorming die emotioneel gekleurd is. De beeldvorming kleurt het denken en het doen. De drukkende toon werkt verlamdend voor het denken en doen. Er is sprake van hulpeloosheid en passiviteit.

Er is wat mis met de gewichtigheid van de beeldvorming. De beeldvorming is te zwaarmoedig en erg energie-absorberend. Op neurologisch vlak is er een te snelle terugvloed van serotonine in de zendende zenuwcellen en een te geringe blijvende stimulering van de ontvangende cel.

Dit probleem manifesteert zich als een depressieve stoornis. Het denken is futloos en zwaarmoedig zonder flexibiliteit en het doen verloopt moeizaam zonder voldoende energie.

Een zesde probleem is een te weinig doorwegende beeldvorming bij afwezigheid van emoties. De beeldvor-

ming is fragmentair en kleurt het denken en doen in onvoldoende mate. Er is sprake van moeilijk begrijpen en weerstand tegen verandering.

Er is wat mis met de gewichtigheid van de beeldvorming. De beeldvorming is beperkt en niet ondersteunend en er is te weinig informatie-overdracht. Op neurologisch vlak wordt onder meer soms een verhoogd serotoninegehalte vastgesteld. Tevens is er een duidelijke subgroep met een verhoogd serotoninegehalte. Een verlaagd serotoninegehalte zou dan weer leiden tot verhoogd autismegedrag als schommelen en zelfverwonding.

Dit probleem manifesteert zich als een autisimestoornis. Het sociaal begrijpen en contact zijn moeilijk en verandering lokt gemakkelijk angst en weerstand uit.

Aandacht voor beeldvorming

Voor elk van de geschetste problemen kwam naar voor dat het in beeld brengen niet optimaal verloopt en een of andere vertekening vertoond. Vertekening die tot gevolg heeft dat er zich op het vlak van denken en doen een probleem manifesteert.

Om aan het zich manifesterend probleem wat te doen, kan bewustwording van de minder optimale beeldvorming helpen. Zo kan getracht worden hiervoor te compenseren door ofwel te werken aan de tijdsdimensie, of

aan de krachtdimensie, of nog aan de dieptedimensie van de beeldvorming. Anders gezegd, aan de traagheid en duur, aan de intensiteit en oppervlakkigheid, of aan de mate van doordringendheid ervan.

Ook kan de neurologische invalshoek aangewend om tot een meer optimale beeldvorming te komen die moet toelaten evenwichtiger te reageren. Zo kan medicatie die inwerkt op het serotonerge en noradrenerge systeem en op het stress-systeem een evenwichtiger neurologisch functioneren op gang brengen. Dit kan een belangrijk deel van de symptomen wegnemen. Zo zou bijvoorbeeld voor ADHD en ADD, rilatine (ritaline) en concerta, onder meer instaan voor een voldoende niveau aan serotonine. Geweten is in dit verband dat een goed serotonineniveau er mee voor zorgt dat iemand eerst rustig nadenkt voor iets te doen, zijn emoties onder controle heeft en zijn gedrag weet af te remmen. Een passend serotonineniveau zorgt er mee voor dat iemand planmatig en beredeneerd te werk gaat zonder in het partiële te vervallen.

Door zowel op mentaal als op neurologisch vlak in te werken kan gekomen tot een betere beeldvorming die betere sturing van het gedrag mogelijk maakt. Door de noodzakelijke neurologische processen op gang te brengen kan invloed uitgeoefend op de mentale beeldvorming. Door anderzijds de beeldvorming intentioneel op

te roepen of zich voor te stellen en in die richting gedragsmatig stappen te zetten, kunnen anderzijds de passende neurologische processen op gang gebracht of mogelijk gemaakt worden. Dit wordt meestal in een cognitieve aanpak betracht. Zo scheidt het één voorwaarden voor het ander, zodat op de steun van beiden kan gerekend voor de meest optimale en voor een reactie nodige beeldvorming.

Op het vlak van de beeldvorming en op het vlak van de mogelijk onderliggende neurologische processen en mechanismen is nog heel wat onderzoek nodig. Hier werd vooral aandacht besteed aan de werking en invloed van serotonine en noradrenaline als neurotransmitters. Toch beginnen stilaan de puzzelstukken steeds meer in elkaar te passen. Meer samenhang dan voorheen vermoed, komt hierbij naar voor.

De verstoorde beeldvorming maakt dat het ene kind opgewonden of gepreoccupeerd is, het andere kind overgevoelig of ongevoelig is, nog een ander kind down of passief gevangen in een kleine cirkel. Voor heel wat kinderen een moeilijke situatie. Er kan dan getracht worden tot een betere en meer passende beeldvorming te komen. Er kan ook getracht worden wat mogelijk neurologisch aan de basis ligt te verhelpen of te compenseren. De gezamenlijke inspanning op beide vlakken biedt wellicht de beste perspectieven.

In beeld

Geef zo je wil weer wat de beeldvorming van je kind typeert. Zo kan je een mogelijke vertekening die zo nodig verdere aandacht vraagt beter opmerken.

/n beweging brengen



Zo je kind of jijzelf als ouder komt vast te zitten, is het niet gemakkelijk terug in beweging te komen. Wat met blijvende stress ?

Hoe dit aanpakken ?

Vast- zitten

Om een of andere reden kan je als kind, als jongere of als ouder komen vast te zitten. Iets komt dan erg om iets te draaien. Je kan niet ophouden met iets te doen of te willen doen. Je kan niet ophouden met iets te denken of iets te voelen. Of je tracht iets kost wat kost te ontlopen en niet te doen of niet te willen doen. Of je tracht aan iets niet te denken of iets niet te voelen. Soms zit het probleem bij het niet kunnen stoppen met iets op een bepaalde manier te doen, of zo te denken of op een bepaalde manier te voelen. Deze dingen herhalen zich voortdurend. Ze komen voortdurend terug, of ze gaan gewoon niet weg.

Geen
veran-
dering

Ook al ziet je kind of jij zelf als ouder in dat net in dit vastzitten een groot deel van het probleem gelegen is, toch is geen verandering mogelijk. Ook al doe je veel moeite en zet je je erg in, er verandert niets. Of mogelijk kan je er niet toe komen iets te ondernemen om je tot verandering te bewegen. Ook al besef je dat net verandering een deel van het probleem zou kunnen oplossen, of er een begin van zou kunnen maken, toch lukt het helemaal niet. Je bent echt vastgelopen, als in een impasse.

Iemand

Je kan dan trachten met iemand over het probleem en je komen vastzitten te praten. Zonodig een deskundig iemand, zodat verandering mogelijk kan worden. Dit omdat je zelf merkt alleen geen verandering op gang te kunnen brengen. Je krijgt zelf niets in beweging. Hoe meer inspanning je doet, hoe meer je vastloopt. Toch kan het erg nuttig zijn met iemand te praten, ook al lijkt die niet onmiddellijk te kunnen helpen

Druk
Span-
ning

Wat je kind of jij zelf als ouder op zo een moment vooral merkt is dat je niet helder meer kan denken. Je bent erg gespannen, onrustig of erg gedrukt. Naast de druk die er mogelijk van buiten komt, waaraan je niet kan beantwoorden, creëer jezelf meestal er bovenop nog druk van binnenuit. Druk van jezelf op jezelf, om toch maar te beantwoorden aan de omgeving, maar ook aan jezelf. Van hoe je zou moeten zijn en hoe je zou moeten denken, voelen en doen. Je gespannen gevoel dat intens en blijvend is, neemt het dan over van je denken en je controle.

Neuro-
logisch

Neurologisch is geweten dat de stresserende toestand waarin je kind of jij zelf als ouder zich mogelijk bevinden, gepaard gaat met hoge waarden van het stresshormoon cortisol. Overproductie van cortisol, zoals bij langer durende stress, werkt negatief op de hippocampus welke een belangrijke rol speelt in het geheugen en mogelijk zelfs op termijn een zekere inkrimping kan vertonen. Blijvende spanning kan ook gevolgen hebben voor de werking van de voorste hersenschors. Dit alles samen heeft ongunstige gevolgen voor het geheugen, de concentratie en het probleemoplossend vermogen dat mogelijk wordt onderdrukt. Eenvoudige problemen worden moeilijker, of worden ervaren als niet meer oplosbaar. Naar het verleden wordt gemakkelijk anders gekeken. Het wordt vager, maar ook de toekomst blijft vaag en onduidelijk. Het patroon van de hersenen verandert, met meer frontale activiteit rechts, wat meer doet neigen naar vluchten of wegblijven en negatieve emoties, en met minder frontale activiteit links met minder neigen naar actief zijn en minder welbevinden. Hierdoor kan bij het blijven aanslepen van de spanningstoestand een gevoel van hulpeloosheid, een niet weten wat te doen, maar ook van hopeloosheid, geen oplossing en uitweg meer zien, tot ontwikkeling komen. Bovendien bestaat het risico op een verhoogde activiteit in het hersengebied waarin mentale pijn wordt gesitueerd. Eveneens bestaat het risico dat neurale verbindingen tussen de prefrontale regio en de amygdala mettertijd afnemen

met snellere stressresponsen en -reacties tot gevolg, zodat gemakkelijker wordt vastgelopen.

Vast-
lopen

Waar reeds een verengd perspectief, zoals een tunnel-denken aanwezig was, is er nu een echt komen vastzitten, waarbij het gevoel ontstaat geen kant meer uit te kunnen.

Draag-
kracht

Alle redenen om uit deze situatie weg te komen, terwijl dit net gezien de neurologische veranderingen erg moeilijk is. Je kind of jij zelf als ouder hebben net het gevoel uitgeput te zijn en niet veel aan te kunnen. Deze geringe eigen draagkracht noopt gemakkelijk om steun en hulp van de omgeving. Omgeving die evenwel gemakkelijk de ernst van de situatie miskent of onderschat, en de draagkracht en mogelijkheden van het individu overschat. Vooral terugkerende of blijvende spanningen tussen wat te moeten van zichzelf en anderen als draaglast en het kunnen van zichzelf en anderen als draagkracht werken verzwakkend met als gevolg veel aanhoudende stress en stressrespons van veel onzekerheid, zelftwijfel, opwinding en prikkelbaarheid. Ook meerdere dingen tegelijk willen doen, zoals bij multitasken zijn zeer belastend omdat ze het brein vragen voortdurend te schakelen.

Onder-
ken-
nen

Vandaar de noodzaak zowel voor de omgeving als voor je kind of jij zelf als ouder de ernst van de situatie en de ervaring van vastgelopen te zijn, precies te onderkennen. Van hieruit en op maat, binnen de draagkracht en

mogelijkheden van het individu, kunnen dan vervolgens stapsgewijze pogingen ondernomen worden om uit de impasse te raken.

Fysiek active-
ren Op fysiek vlak kan getracht worden stapsgewijs uit de volledige inactiviteit te komen. Letterlijk in beweging komen. Zoveel als je kind of jij zelf aan kan fysiek bewegen. Dit zonder zijn fysieke grens te overschrijden en steeds voldoende reserve over te houden. Zo tegelijk ruimte te bieden aan recuperatie en nieuwe energieopbouw. Activiteit met een matige intensiteit volstaat. Rondlopen en wandelen als meest eenvoudige vorm van bewegen kan een goede start zijn. Naar buiten gaan kan maken dat de omgeving letterlijk verandert en iets bij je in beweging kan brengen. Ook blijkt er invloed van fysiek bewegen op de hersenchemie en het gevoel van welbevinden. Alles wat via lichaamsbeweging druk, spanning, onrust, onzekerheid, in de war zijn, 'pressing' kan verminderen, is mooi meegenomen.

Tijd Con-
text Op mentaal vlak kan getracht worden niet met iets bezig te blijven. Vooral niet te blijven terugkijken op wat er gebeurd is en mogelijk niet liep zoals gewenst. Ook niet voortdurend vooruit te kijken op wat zou kunnen gebeuren en mogelijk niet zou verlopen zoals gewenst. Zo ontstaat chronische stress waardoor je mentaal en fysiek niet meer voldoende kan recupereren en er op termijn mogelijk een afglijden is naar depressie. Vooral wanneer dit terugkijken en vooruit kijken verloopt volgens het

meest ongunstige scenario en je er niet in slaagt wat er is in de juiste context te plaatsen en dingen voortdurend worden uitvergroot en als bedreigend worden ervaren.

Oplos-
den-
ken

Op mentaal vlak kan getracht niet eenzijdig te denken in termen van problemen, van hoe en waarom het zo ver is kunnen komen. Maar het denken meer te richten op het zoeken en vinden van oplossingen. Zo kan er op voorstellingsniveau uitgegaan van de oplossing en kan iets zich voorgesteld alsof er een oplossing voorhanden was. Er kan dan voor zichzelf in de voorstelling teruggegaan wat er dan nodig zou zijn, zou moeten gebeuren en je zou kunnen doen om tot deze oplossing te komen. Er kan ook aandacht besteed aan uitzonderingssituaties waarin je kind of jij zelf ervaart dat iets anders verloopt en je meer greep en een beter gevoel hebt. Je aandacht kan op dit uitzonderingsgebeuren van jezelf gericht en er kan getracht worden deze omgang van je uit te breiden en hierin door te gaan. Zo kan ook getracht worden met aanwezige stress en spanningen om te gaan en zonder ze onmiddellijk te willen bestrijden. Ze te ervaren als erbijhorend en als wat komt, maar ook gaat zo hier vanuit wordt gegaan. Waarbij stressresponsen en -reacties ook tijdelijk behulpzaam kunnen zijn.

Inhoud
Con-
text

Ook kan op mentaal vlak getracht anders om te gaan met herinneringen, gevoelens, gedachten en verlangens die dominant aanwezig zijn. Namelijk niet als enig mogelijke

herinneringen, gevoelens, gedachten en verlangens. Bijvoorbeeld, kwaadheid die je ook kan ervaren als gekwetstheid. Zo dat er ruimte kan komen voor andere herinneringen, gevoelens, gedachten en verlangens en er actief naar kan worden gezocht. Het mentale verschijnt dan als (meervoudige) context en niet langer als (enige) inhoud. Dit mentale kan zowel betrekking hebben op de voorstelling van de omgeving, als op de voorstelling van zichzelf. Zo kan er gemakkelijk losgekomen worden uit de omgeving en uit zichzelf, waarin je niet langer blijft vastzitten door gebrek aan andere inhouden en contexten. Concreet kan gewerkt aan herinneringen, gevoelens, gedachten en verlangens die weinig overeenstemming vertonen met de realiteit en de werkelijkheid. Ze kunnen bekeken als maar herinneringen, gevoelens, gedachten en verlangens, zonder ze onmiddellijk voor werkelijkheid te nemen en op basis hiervan tot steeds eenzelfde reactie of net geen reactie meer te komen. Mogelijk nemen ze een irreële en meer extreme vorm en inhoud aan, zodat gekeken kan worden wat onwerkelijk is en onrealistisch.

Af-stand Vooral ook kan getracht worden de grote afstand die er is of als zo ervaren wordt tussen je voorstelling en de werkelijkheid, te verkleinen. Deze afstand tussen het voorstellings- of herinneringsschema in je hoofd en de werkelijkheid erbuiten anderzijds, kan maken dat je vastzit en je geen mogelijkheden meer ziet voor verandering en beweging. Concreet kan je dan als kind of als ouder

iets trachten te doen aan je irreële of idealistische voorstelling, of je kan trachten verandering op gang te brengen in je omgeving om zo meer of dichter je voorstellingschema te benaderen.

Ver- Het ervaren van je kind en jezelf kan gekenmerkt worden
trouwd door vertrouwde gelijkheid en het ongewoon zijn van
andere verandering. Dit terwijl de omgeving of jijzelf mogelijk
verandert of verandering vraagt. De omgeving en het
beeld van jezelf heb je meestal reeds vastgelegd in je geheugen zodat je weinig geneigd bent je opgeslagen voorstellingen te veranderen en aan te vullen. Zo kan je gemakkelijk geneigd zijn wat hier en nu gebeurt steeds weer te herleiden tot wat je reeds hebt opgeslagen over de situatie of gebeuren, over jezelf en over anderen uit je omgeving. En zo steeds weer af te glijden naar wat was en geen kansen krijgen voor wat nieuw en anders zou kunnen zijn in je voorstelling, en vraagt om aanvulling en verandering ervan. Dit andere perspectief kan evenwel een goed uitgangspunt zijn : niet uit te gaan van wat je reeds weet en mogelijk weinig bruikbaar is en je begrenst, maar je hier en nu open te stellen voor het andere en nieuwe dat nieuwe mogelijkheden kan inhouden. Zo kan je geheugenopslag en eruit afgeleide voorstellingen meer actueel worden. Dit andere en nieuwe kan je halen uit het hier en nu, dit kan je ook halen uit je voorstelling over de nabije of verdere toekomst. Je herzien en herwerken van bij je aanwezig te veranderen we-

ten, kan je hierbij helpen. Neurofuturity wijst deze mogelijkheid aan van mogelijkheden voor de toekomst te vatten. Dit als meer dan werken aan verwachtingen, maar ook als werken aan gevoelens en overtuigingen tegenover de toekomst. Dit houdt in het reconstrueren van de perceptie en ervaring van de toekomst, met aandacht van wat niet extern en intern veranderbaar is. Zo kan je onder meer nagaan of je je tijdsperspectief niet kan verruimen.

Kan-
ten Veranderen niet enkel met betrekking tot de tijd maar ook in de breedte. Zo kan je jezelf en de omgeving trachten te zien als iets met meerdere kanten en eigenschappen die naargelang de omstandigheden actief op de voorgrond kunnen komen, of inactief op de achtergrond verdwijnen. Door jezelf en de omgeving meer zijns- en expressiemogelijkheden toe te dichtten, kan je ze gemakkelijker in beweging brengen.

Spi-
raal Niet zelden komt je kind of jij zelf als ouder wanneer problemen worden ervaren, in een neerwaartse spiraal terecht waaruit nog moeilijk uit te raken is. Er zijn dan ongunstige circulaire processen aanwezig. Zo kan je merken dat je inspanning geen effect heeft. Deze ervaring van geen effect maakt dat je inspanning vermindert. Hierdoor neemt de kans toe van niet het gewenste effect te boeken. Dit uitblijven van resultaat doet je inspanning verder afnemen, zodat het risico geen resultaat te boeken alleen nog maar toeneemt. Uiteindelijk blijf je over

met geen inspanning en geen resultaat. Om uit deze impasse te raken zal opnieuw enige inspanning uitgeprobeerd moeten worden en enige tijd volgehouden worden, ook al wordt nog niet het gewenste of gezochte resultaat bereikt. Door de ene pool van het circulair proces in beweging te brengen in de gunstige richting, mag verwacht op termijn ook de andere pool in beweging te krijgen in de gewenste richting.

Ge-
vol-
gen

Specifiek kan je in je in beweging brengen trachten iets te veranderen aan de gevolgen of de gemerkte gevolgen van wat je ondernam of van wat er gebeurde. Zo kan je je teleurstelling als gevolg van wat je deed of iemand deed trachten wijzigen of trachten achterwege te laten, zo is er minder risico op vastlopen. Zo kan je ook trachten jezelf een positief gevolg toe te dichten bij wat je deed of er gebeurde. Zoals het lukte niet, maar toch tevreden zijn over je inspanning en het feit dat je je inspande. Toch tevreden zijn dat je niet werd uitgesloten en enkel maar werd genegeerd.

Uit-
stel

Het te lang vastzitten maakt dat grote veranderingen zich meer opdringen door de opeenstapeling van uitstel. Daar kan je kind of jij zelf als ouder bang voor zijn. Dat de stap voor verandering en zich in beweging brengen, te groot en te belastend wordt. Bovendien dat zo je ineens zoveel zou aanpakken en tot expressie brengen, dit ook erg onwennig of bedreigend voor de omgeving zou overkomen. Omgeving die zich gemakkelijk overdonderd zou

kunnen voelen door je plotse massale reactie en expressie voor wat je zo lang voor je hield en waarvoor je zo weinig reactie toonde. Zodat jezelf geneigd bent gas terug te nemen en gemakkelijk alles bij het oude te laten en liever zo wenst te laten.

Be-
sef

Als kind of ouder tot het bewustzijn komen dat verandering en in beweging brengen welke een uitweg kan bieden uit de impasse en het erbij horend negatieve en energieloze gevoel, kan maken van in die richting te proberen gaan. Meestal ontbreekt dit idee al en is er een tegengesteld gevoel dat verandering en actie net te veel is en was en dat kost wat kost rust en zich terugtrekken uit activiteit nodig is.

In
stap-
pen

Gemakkelijk kan bij het ondernemen van pogingen om in beweging te komen om zo tot verandering te komen, ervaren worden dat het niet lukt. Er kan dan voor een stapsgewijze aanpak gekozen worden waarbij rekening wordt gehouden met betere en minder goede momenten en resultaten. Door alles uit te splitsen in kleine onderdelen in de tijd en ruimte en alles meer in de tijd en ruimte uit te smeren, worden de voorgenomen objectieven gemakkelijker haalbaar en kan gemakkelijker binnen de eigen draagkracht die bovendien gemakkelijk schommelt, gebleven worden. Hierbij kan het nuttig zijn tijdelijk te aanvaarden van minder aangesproken te worden door iets en van iets minder te genieten, zonder het daarom na te laten

| | |
|--------------|---|
| Pre-ven-tief | Preventief werken kan ook erg zinvol zijn. Dit kan door tijdig aanwezige gevoelens zoals gevoelens van spanning, eenzaamheid, verdriet, overgevoelig zijn, overspoeld worden door emoties of een leegtegevoel te onderkennen. Evenals kan er op opduikende tekenen gelet, zoals geen energie of zin, er niet bij zijn, vermoeibaarheid, geen vooruitzicht, opgeven, zwart-wit ervaren. Zodat in werkelijkheid nog mentale en fysieke kracht overblijft waarvan gebruik gemaakt kan worden, ook al wordt dit niet zo meer ervaren. |
| Fo-cus | In beweging krijgen, kan maken dat je kind of jij zelf als ouder minder gefocust raakt op iets en zo iets minder extreem gaat ervaren. In plaats van vast te zitten als in een tunnel, komt een breder perspectief naar voor, zodat gemakkelijker verandering mogelijk lijkt en wordt. |
| Toe-gang | Het werken aan problemen en zorgen hier en nu kan mogelijk een toegangspoort en een begin vormen voor het werken aan problemen en zorgen uit het verleden en de bredere levenscontext. Hierdoor kunnen reeds lang aanwezige gevoelens, gedachten en gedragspatronen doorbroken worden. |
| Vast-hou-den | Mogelijk hebben je kind of jezelf erg veel inspanningen gedaan om wat er momenteel is vast te houden. Dit om niet verder af te glijden. Juist dit vasthouden verhindert dat er beweging komt. Zo kan minder inspanning doen |

voor het behoud, maken dat er ruimte komt voor beweging die verandering met zich kan meebrengen. Met andere woorden, soms kan net minder inspanning doen aangewezen zijn. Zo is er ook minder kans uitgeput te raken en te blijven.

Afsluiten Mogelijk was je kind of was jij zelf als ouder vastgelopen in je onmacht ervaren, in je oordeel over jezelf, in je verwachtingen en teleurstelling in je omgeving, of in je ongevoelig zijn. Met andere woorden, in je afsluiten van jezelf en je omgeving en wat er in elk omgaat. Door te kiezen voor expressie, voor jezelf, voor anderen en voor je gevoelens, kan je loskomen van wat je vasthield. Met andere woorden, in je contact maken met jezelf en je omgeving en met wat erin elk omgaat.

Door elkaar Door de dingen in je ervaren eens door elkaar te schudden, zonder op basis ervan beslissingen te nemen en actie te ondernemen, kan je pogen tot verandering in je ervaren te komen. Dit door elkaar schudden kan je helpen de eenzijdige en overtrokken focus op iets in beweging te krijgen. Zo kan iets anders in het blikveld komen dat verandering op gang kan brengen.

Controle Door iets te veranderen in wat je kind of jij zelf onder je controle hebt kan je hopen iets beweging te brengen. Zo kan je iets in je doen veranderen, of iets in je denken of manier van denken, of iets in wat je wil volgen of gebruiken van wat je ervaart.

- Keuze Iets in beweging brengen maakt van dan af te kunnen ervaren steeds keuzemogelijkheden te hebben. Namelijk alles te laten zoals het was, óf iets in beweging brengen. Door het besef steeds over keuzemogelijkheden te beschikken kan iets in beweging worden gebracht zodat verandering mogelijk wordt.
- Eigen controle Door iets in beweging te brengen kan er progressief opnieuw een gevoel ontstaan van invloed, greep en controle te hebben en iets niet zomaar te moeten ondergaan en er het slachtoffer van te zijn. De controle die in de buitenwereld gesitueerd werd komt stilaan opnieuw terug in zichzelf te liggen en dit geeft gemakkelijk zin om hier in verder te trachten te gaan.
- Weerstand Moeilijk te nemen drempels vormen de ervaren weerstand tegen verandering vanuit het nu al zo moeilijk hebben en de momentaan geringe beschikbare mogelijkheden om een richting en perspectief te zien en op weg te gaan, dit vanuit de vertroebeling van het denkvermogen door de sterke emoties. Zo kan heel langzaam en stapsgewijs gestart, zodat de eerste ervaringen positief, ontlastend en ontspannend kunnen zijn. Zodat energie kan vrijkomen en emoties kunnen wegebben en plaats kunnen maken voor een toename van inzicht en denkvermogen. Eens in beweging, kan er beweging ontstaan. Door geen beweging, is geen beweging mogelijk.

Ex-
treme

Het extreme waarop je kind of jij zelf uitgekomen bent, belet vaak elke beweging. Het ontbreekt je aan enig zelfvertrouwen, de situatie of opdracht waarvoor je staat lijkt je onmogelijk, je bent zeker dat iets zich opnieuw zal herhalen, dit is zoals al de rest dat je reeds hebt uitgeprobeerd. Door dit extreme weg te nemen kan er enige beweging ontstaan zodat verandering mogelijk wordt. Je hebt enig zelfvertrouwen, de situatie of opdracht is moeilijk maar niet onmogelijk, iets gaat zich niet per definitie herhalen, integendeel je hebt een nieuwe kans, dit is niet noodzakelijk zoals al de rest en kan je beter dit specifieke uitproberen. Door jezelf de kans te geven op een andere ervaring kan het extreme weggenomen.

Alle-
maal
actief

Gelet kan worden wat je kind of jij zelf als ouder allemaal hebt geactiveerd, zodat je in een impasse terecht kwam. Geactiveerd als : wat liep er allemaal fout, wat deed je allemaal verkeerd, hoe weinig kon je op jezelf rekenen, hoe erg werkte de omgeving je tegen of ontbrak haar steun, wat zijn allemaal de gevolgen, wat betekent dit op termijn voor je, hoe bevestigt dit het beeld over je handelen, jezelf en je omgeving, wat denk je dat allemaal over je handelen en jezelf bij de ander was geactiveerd en wordt geactiveerd door het gebeuren of de situatie. Iets in beweging brengen kan dan betekenen iets deactiveren wat ongunstig is, of iets in de plaats activeren wat gunstiger is.

- Patronen Mogelijk hebben je kind en jij zelf als ouder te maken met starre interactiepatronen die steeds weer tot dezelfde problemen leiden. Je kan jezelf dan samen voor-nemen iets anders te doen en een gesprek eens op een andere wijze te voeren. Bijvoorbeeld, in gesprek verschil niet als probleem te ervaren, maar uit te gaan van het verwoorde verschil als gegeven en te zoeken naar mogelijkheden met respect voor het verschil.
- Ruimte Door ruimte te creëren voor wat oorspronkelijk muur-
vast zat, wordt beweging mogelijk en kan tot verandering gekomen. Deze ruimte kan je buiten je vinden, maar mogelijk ook in je, soms zal de hulp van de omgeving nodig zijn om tot deze ruimte te komen.
- Ken- & denk-
sche-
ma's Misschien kan het helpen in je hoofd eens een en ander door elkaar te schudden. Zo kan misschien iets loskomen, en iets een andere plaats krijgen. Zo kan je vermijden slachtoffer te worden van een te lang en te uitgesproken vastzitten in bepaalde overgeactiveerde ken- en denkschema's. Door iets anders te doen, of met iets anders bezig te zijn, of met iemand anders te praten, of over iets anders te praten, kan je mogelijk andere ken- en denkschema's activeren en in het centrum plaatsen, wat je toelaat eerdere schema's te deactiveren of uit het centrum weg te laten.

Verwachting

Volgens Devitt en Schacter van de universiteit van Harvard kan het simuleren van een toekomstige gebeurtenis een mentale representatie produceren die uiteindelijk concurreert met de herinneringen en deze verandert na het gebeuren. Zo blijkt dat als je je voorstelt dat een toekomstig gebeuren goed zal verlopen, dit ertoe kan leiden dat je het nadien positiever onthoudt. Zo bleek dat mensen met positievere verwachtingen ook positievere herinneringen hadden los van hoe iets verliep.

Tegenstelling

Door wat schijnbaar tegengesteld is aan elkaar, of wat schijnbaar niet bij elkaar past of hoort, samen te brengen, ontstaat er mogelijk spanning of ervaar je dit zelfs als een schok. Dit kan zeer wrang en verkeerd aanvoelen. Dit kan evenwel ook zeer stimulerend en uitdagend overkomen. Bijvoorbeeld, jong en oud samenvoegen bij mensen, maar ook bij objecten, denk aan meubels, of bij plannen, de oude eens mixen met nieuwe. Op die wijze kan je mogelijk wat je als niet samengaand ervaart, doorbreken en kan een nieuwe gewenning aan contrasten ontstaan.

Draaien

Nog een laatste mogelijkheid is *draaien* in te schakelen. Zo kan je gebruik maken van *omdraaien* bij hoe je iets opvat, bij hoe je reageert en bij de context waarin je iets situeert. Iets is geen verlies, maar winst; iets is geen einde, maar een nieuw begin, je vijandige omgang draai je om naar een vriendschappelijke omgang, je omgeving is niet tegen je of negeert je niet, maar je omgeving staat

open voor je en geeft je de nodige ruimte. Draaien wil zeggen een bocht nemen. Zo kan je naast iets *omdraaien*, gebruik maken van *indraaien* of *uitdraaien*, *toedraaien* of *wegdraaien*, *meedraaien* of *tegendraaien*, *ronddraaien* of *doordraaien*, *bijdraaien* of *afdraaien*, enzomeer. Telkens is de constante dat je een bocht of beweging maakt in je waarnemen, reageren of situeren die je toelaat nieuwe kansen te ontdekken en te ervaren. Belangrijk is van richting te veranderen en je beweging zo uit te voeren dat ze nieuwe mogelijkheden creëert, zonder nieuwe problemen uit te lokken. Dit vraagt meestal een stapsgewijze aanpak, zonder in extremen te vervallen. Hierbij kan je uitgaan van je huidig minder gunstige opvatten, doen en situeren als gegeven en door de draai die je neemt ze om te buigen tot iets meer gunstig en voldoeninggevend.

Aardig
zijn

Aardig zijn voor jezelf heeft mentale en fysieke voordelen, laat onderzoek aan de universiteit van Exeter zien. Het geeft een veiliger gevoel, vermeerderd het gevoel van verbonden zijn met de omgeving en het verhoogt de waarschijnlijkheid om lief voor jezelf te zijn. Het doet fysiek de hartslag afnemen en vermindert de lichamelijke spanning, wat leidt tot een toestand van meer ontspannen zijn. Het verhoogt in een woord het welzijn van jezelf. Het lief zijn voor jezelf kan door aandacht te geven en na te denken over aardige gedachten over jezelf en je onmiddellijke omgeving.

Minde-
ren

Als jongere of als ouder kan je mogelijk komen vastzitten door een teveel aan stress, druk, een burn-out of een depressief ervaren. Dit kan mogelijk gelinkt zijn aan een teveel van jezelf verwachten zoals perfectionisme, te snel willen gaan zonder rustmomenten, samengaand met gering zelfvertrouwen en te weinig grenzen stellen. Belangrijk zal dan zijn meer een zelfondersteunende relatie op te bouwen met zichzelf met voldoende zelfwaardering, zelfleiding en mildheid. Op die manier een weerbaarheid te ervaren om zo op te kunnen tegen verwachtingen van binnen- en buitenwereld. Op die manier je grenzen aan je kunnen en willen meer te respecteren. Soms wil je wel maar kan je niet, soms kan je wel maar wil je niet. Door zowel rekening te houden met je kunnen en je willen, kan je overbelasting en vastlopen voorkomen. Je kan kijken wat je energie, plezier en voldoening geeft. Zo kan je jezelf prioriteiten stellen en kiezen voor minder in plaats van meer, en regelmatig rustmomenten inbouwen. Dit betekent niet tegelijk meerdere dingen willen doen, wel telkens voldoende tijd nemen. Ook kan je tijdig iets loslaten of uitstellen voor het teveel van je vraagt. Zo kan je ook onprettige gedachten en gevoelens niet voortdurend blijven herhalen. Je kan dingen en je ervaren ermee onder ogen zien, zonder je erdoor te laten overspoelen. Op die manier houd je voldoende ruimte en reserve over. Zo blijf je binnen een goed gevoel en dicht bij jezelf. Zonder jezelf voorbij te lopen, dit door eerder te zoeken naar het voor jezelf haalbare en pleziervinden in kleinere dingen. Rond wat

draait het voor je en rond wat zou het beter kunnen draaien op welke manier.

Gedragsindicatoren in de opvoeding



Betekenis, reacties en selecties die bij je als ouder of bij je kind kunnen onderkend, gaan op iets terug in je.

Van binnen naar buiten, van buiten naar binnen

Steeds meer wordt duidelijk dat wat iemand op een bepaalde manier opvat, hoe iemand reageert en wanneer iemand iets zo opvat en waarop iemand zo reageert, verwijst naar wat bij iemand aanwezig is en opgeslagen is in zijn geheugen als in een kern. Van deze kern kunnen uitingen opgemerkt in de vorm van wat iemand over iets denkt en betekenis geeft, in de vorm van reacties en strategieën, en in de vorm van voorwaarden en situaties waarin die betekenisgeving en reactievorming optreedt.

Zo kunnen zich ontwikkelende kernen ingezet als competenties waarover iemand beschikt en zal naargelang

de inhoud en invulling hiervan een zeker competentieniveau bereikt worden. Naar de buitenwereld toe verschijnen ze als zekere kwaliteiten en zullen ze naargelang hun verdere uitbouw overkomen als van een hogere kwaliteit.

Deze geheugenkernen kunnen gaan over dingen, over mensen, over interacties en over mentale processen. Wat is voeding voor iemand, wie is iemand voor iemand, wat houdt praten voor iemand in en wat is luisteren, wat is angst, of wat is een oplossing bedenken. In concrete situaties komen deze kernen tot actie, zodra iemand honger heeft bijvoorbeeld, of zodra iemand lekkers in zijn onmiddellijke buurt ontwaart. De vraag is dan wat iemand als voeding verkiest en vervolgens op welke wijze hij of zij met dit eten omgaat : selectief eten, met mate of zonder enige afweging. Zo ook treedt activatie op zodra iemand wordt ontmoet of opgezocht. Wie is die persoon voor iemand, hoe gaat iemand er mee om en wanneer of waar wordt iemand zo opgevat en wordt er zo op gereageerd. Zo treedt activatie ook op bij een opgewekt gevoel. Wanneer treedt, bijvoorbeeld, angst bij iemand op, wat houdt die angst precies in en hoe wordt met die angst omgegaan, zoals wat wordt geuit en wat wordt gedaan om die angst te verminderen.

Deze geheugenkernen treden op dat moment in actie. Zij laten toe er gebruik van te maken voor wanneer, waar

en tegenover wie ze in te zetten, voor hoe iets op te vatten, betekenis te geven en te verklaren, en voor hoe hiermee om te gaan en te interageren. Deze geheugenkernen worden op dat moment ook gevoed met informatie en ervaringen van dat moment, zodat invullingen ontstaan en verder tot ontwikkeling komen. Wanneer, waar of tegenover wie moeten ze ook actief, of niet, of anders actief worden. Wat moet van iets gemaakt, welke betekenis en verklaring wel, of niet, of andere. Hoe moet er mee omgegaan, hoe niet, hoe anders. Zo blijft de kern steeds gelijke tred houden met informatie en ervaringen waarmee actueel te maken. Zo kan steeds tot de beste inhoud van de kernen gekomen worden. Dit gebeurt doorgaans automatisch zonder dat iemand zich hier echt van bewust is.

Deze kernen worden schema's genoemd. Zo zijn er cognitieve schema's, gedragsschema's, emotieschema's, denkschema's, enzomeer. Voor gedrags- en denkschema's wordt vaak de term competentie gebruikt wanneer een verworvenheid wordt aangegeven die toelaat competent te zijn. De competentie is dan de onderliggende karakteristiek die resulteert in effectiviteit aan de oppervlakte. Wat aan de oppervlakte wordt waargenomen zijn uitingen of indicatoren van de onderliggende competentie of het onderliggend schema. Via observatie van deze uitingenindicatoren kan dan een oordeel gevormd over de onderliggende competentie of het onderliggend schema.

Deze uitingsindicatoren kunnen gedragsindicatoren zijn. Uit gedrag kan dan afgeleid welke gedragsinvulling iemand tot dan toe aan zijn competentie of schema gegeven heeft, of er voor opgebouwd werd. Uit hoe iemand zegt of aangeeft hoe iemand iets opvat of wat die van iets maakt, kan dan de begripsinvulling afgeleid worden die iemand tot dan aan zijn competentie of schema gegeven heeft, of er voor opgebouwd werd. Uit wanneer, waar en tegenover wie iemand zo kijkt of zo doet, kan dan afgeleid worden welke contextinvulling iemand tot dan toe aan zijn competentie of schema gegeven heeft, of er voor opgebouwd werd. Deze gedrags-, begrips- en contextindicatoren als invulling voor een competentie of schema zijn meestal vrij persoonlijk. Ze zijn het resultaat van opgedane informatie en ervaring. Ze zijn bovendien in verdere evolutie en ontwikkeling naargelang nieuwe informatie en ervaring wordt toegevoegd en verwerkt. Vooral de begripsinvulling kan bepalend zijn voor de gedrags- en contextinvulling.

De begripsindicatoren voor de begripsinvulling zijn doornее meer algemeen als wat iemand bij iets begrijpt en denkt. Begrippen bevatten immers vaak groepseigen kenmerken zoals in een groep of gemeenschap zo opgevat, zijn meer globaal, ze gelden als principes of doelen en kunnen op die manier macro genoemd. De gedragsindicatoren voor de gedragsinvulling zijn meer individueel als hoe iemand omgaat of reageert vanuit wat te be-

grijpen of te denken. Gedrag bevat vaak individuele kenmerken, zijn meer lokaal, ze gelden als middelen en wijzen en kunnen op die manier micro genoemd. De contextindicatoren voor de contextinvulling zijn meer situationeel als wanneer, waar en tegenover wie iemand zo iets opvat en zo reageert. Contexten bevatten realiteitskenmerken, zijn meer globaal, ze gelden als omstandigheden, zoals welke taak, of voorwaarden, nog genoemd oorzaken en gevolgen en kunnen op die manier meso genoemd.

Van de schema's of competenties kan de begripsinvulling als automatische gedachten naar voor komen, kan de gedragsinvulling als verkozen en aangewende strategieën tot uiting komen, en kan de selectieve contextinvulling als voorwaarden tot uiting komen. Wat tot uiting komt, kan als indicatie en indicatoren gelden voor de aanwezige competentie of de afwezigheid van competentie, anders gezegd voor de mate van aanwezige competentie. Of vanuit de buitenwereld bekeken, kan wat tot uiting komt als indicatie of indicatoren gelden voor de ervaren en opgemerkte kwaliteiten of de afwezigheid ervan, of anders gezegd voor de kwaliteit van de ervaren of opgemerkte kwaliteiten.

Het belang van schema's en competenties is dat wanneer een voldoende kwaliteit en competentieniveau aanwezig zijn, er zekerheid ontstaat dat het verwachte of gewenste denken en handelen mogelijk is en in de

passende situaties zal optreden. Zo ontstaat meer kwaliteit doordat meer kwaliteiten aanwezig zijn. Zo worden problemen zoveel mogelijk voorkomen en zo aanwezig opgelost. Vandaar het belang van een schema- of competentiegerichte benadering in de opvoeding. Via het geven van informatie en het aanbieden van ervaringen kunnen de schema's gevoed, zo worden nieuwe elementen toegevoegd en komen de ander in een andere betere balans.

Invullingen en indicatoren voor jongeren

Deze inzichten zijn zowel van toepassing op het functioneren van het kind als op het functioneren van ouders. Ze kunnen gebruikt worden om dit functioneren in beeld te brengen en te verklaren. Ze kunnen ook gebruikt worden op het functioneren te optimaliseren en verder tot ontwikkeling te laten komen. Zo vormen de mogelijke begrips-, gedrags- en contextinvullingen aandachts- en werkpunten waarop de aandacht kan gevestigd of waar rond kansen en oefenmogelijkheden worden geboden. Binnen de opvoeding kunnen ouders dan de nodige hulp en ondersteuning bieden bij het komen van een meer eenvoudig handelen tot een steeds complexer handelen, en kunnen ouders dit ook door het aanbieden van meer eenvoudige tot meer complexe situaties, tegelijk kunnen ze het kind van een meer eenvoudig denken helpen komen tot een meer complex en genuanceerd passend denken.

In het thema-onderdeel 'Onderliggende inhouden' van deze encyclopedie werd voor jongeren hun functioneren reeds heel concreet en interactief beschreven. In dit onderdeel werd voor jongeren verduidelijkt waar hun gedrag of reactie of deze van hun omgeving op teruggaat en wat onderliggend als inhoud aanwezig is. Het laat toe hun eigen gedrag, betekenisgeving en realiteitssituering te duiden als uiting van iets onderliggend. Het laat ook toe het gedrag, de betekenisgeving en de realiteitssituering van hun omgeving te duiden als uiting van een onderliggende betekenis die er de basis voor is. Hierdoor kunnen ze de ander precies begrijpen en kunnen ze beter reageren.

Hieronder is voor een aantal mogelijke relatiewijzen voor jongeren deze oefening gedaan. Het zijn de relatiewijzen zoals die in Vlaanderen als vakoverschrijdende eindtermen in het basis- en secundair onderwijs van toepassing zijn. Ze vormen de minimale sociale vaardigheden (of competenties) die jongeren dienen te halen na het onderwijs te hebben doorlopen. Eerst worden ze vertaald in begrips- en gedragsindicatoren voor de eindtermen basisonderwijs, nadien volgen deze voor de eindtermen secundair onderwijs eerste graad. De contextindicator is wanneer de sociale context of situatie om deze relatiewijze vraagt. Ze wordt hieronder in de begrips- en gedragsindicatoren mee verwoord.

Eindtermen basisonderwijs
domein relatiewijzen

Relatiewijze zich als persoon present stellen
zich als persoon present stellen; contactvaardigheden
ontwikkelen om spontaan naar anderen toe te stappen;
eigen waarnemingen, ervaringen en meningen - al dan
niet in een groep - kunnen uiten

is als begripsinvulling en -indicator

- .. naar anderen toestappen en contact leggen ..
- .. zich voorstellen 'met naam en toenaam' ..
- .. binnen de groep naar voor treden ..
- .. een eigen mening onder woorden brengen ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

- .. spontaan iets van mezelf vertellen ..
- .. in ik-termen spreken ..
- .. het woord nemen in een groepsgesprek ..
- .. tegenover anderen verwoorden wat ik waarneem,
Wat ik me herinner en wat ik me voorstel ..

Relatiewijze respect en waardering opbrengen
anderen kunnen respecteren, waarderen en aanmoedi-
gen; de ander recht op zijn ruimte kunnen geven

is als begripsinvulling en -indicator

- .. de ander het recht op diens ruimte geven (iemand
niet wegpesten) ..

- .. de ander een evenwaardig deel van de beschikbare ruimte geven ..
- .. waardering uiten ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

- .. de ander laten uitspreken en niet onnodig in de rede vallen ..
- .. een ander eens laten voorgaan ..
- .. een ander naar zijn/haar mening vragen ..
- .. bij gelegenheid een ander eens een pluimpje geven ..
- .. een ander aanmoedigen, een schouderklopje geven ..

Relatiewijze zorg opbrengen voor een ander
anderen kunnen helpen; zorg kunnen opbrengen voor
anderen, voor het bezit van anderen en voor de omge-
ving

is als begripsinvulling en -indicator

- .. een ander in moeilijkheden bijstaan ..
- .. helpen als anderen elkaar niet begrijpen ..
- .. anderen helpen bij het opruimen ..
- .. bedacht zijn iets bij te dragen tot de leniging van maatschappelijke noden ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

- .. bereid zijn iets uit te lenen dat de ander kan helpen ..

- .. zorgzaam omgaan met andermans zaken ..
- .. mee zorgen dragen voor netheid ..
- .. adequaat de verdediging op me nemen van zwakkeren die zich niet weten te handhaven ..

Relatiewijze om hulp vragen en zorg aanvaarden
hulp kunnen vragen, zorg kunnen aanvaarden en dankbaarheid kunnen tonen

is als begripsinvulling en -indicator

- .. opkomen voor eigen wensen ..
- .. zich laten helpen ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

- .. iemands hulp inroepen ..
- .. beleefdheid tonen bij het vragen ..
- .. genieten van hetgeen geboden wordt ..
- .. dankbaarheid tonen voor wat ik krijg ..

Relatiewijze leiding geven
leiding kunnen geven en verantwoordelijkheid kunnen opnemen in een groepje; een voorstel naar voren kunnen brengen en verslag kunnen uitbrengen in een groepje

is als begripsinvulling en -indicator

- .. iets voorstellen, uitleggen en rapporteren voor anderen ..
- .. verantwoordelijkheid voor een groepstaak op

zich nemen ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator
.. een voorstel naar voor brengen ..
.. in een taaksituatie tonen of zeggen wat
anderen moeten doen ..
.. verslag uitbrengen over een taakgroep ..
.. in een kringgesprek een initiatief voor een
gespreksonderwerp verwoorden ..

Relatiewijze leiding volgen of meewerken
leiding kunnen overlaten aan iemand anders en kunnen
meewerken; regels en afspraken kunnen nakomen

is als begripsinvulling en -indicator
.. regels en afspraken nakomen ..
.. kunnen instemmen, aanvaarden en samenwerken ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator
.. het leiderschap van een ander aanvaarden ..
.. instemming betonen ..
.. leren samenwerken in een groep ..
.. met inzet meespelen in een ploegspel ..

Relatiewijze kritisch zijn
kritisch kunnen zijn; kritisch kunnen waarnemen, kritisch
kunnen reageren en reactie op een passende wijze kun-
nen uiten

is als begripsinvulling en -indicator

- .. kritisch een situatie waarnemen en zó verwoorden dat ze bespreekbaar wordt ..
- .. op passende wijze je afkeuring laten blijken bij onrechtvaardige situaties ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

- .. een groepsgenoot confronteren met het effect van zijn/haar gedrag ..
- .. op een beleefde wijze onder woorden brengen tegenover ouderen wat ik denk dat ze verkeerd doen ..
- .. kritisch luisteren ..
- .. kritisch nadenken over bepaalde maatschappelijke toestanden ..

Relatiewijze zich verdedigen

zich weerbaar kunnen opstellen en kunnen opkomen voor zijn rechten

is als begripsinvulling en -indicator

- .. zijn rechten doen respecteren ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

- .. woorden vinden om zich weerbaar op te stellen, onder meer tegenover plagerijen en pesterijen ..
- .. zich niets laten ontftutselen of afnemen ..

Relatiewijze zich discreet opstellen
zich discreet kunnen opstellen; zich op de achtergrond
of afzijdig kunnen houden

is als begripsinvulling en -indicator
.. zich op de achtergrond of afzijdig houden ..
.. het vertrouwen van een ander niet beschamen ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator
.. geen roddel rondstrooien ..
.. zich onpartijdig opstellen ..
.. het leiderschap aan iemand anders laten in
plaats van zelf leider te willen zijn ..

Relatiewijze ongelijk of onmacht toegeven
ongelijk of onmacht kunnen toegeven en eruit kunnen
leren; zich kunnen verontschuldigen

is als begripsinvulling en -indicator
.. eigen onwetendheid, onkunde of mislukking
toegeven ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator
.. eigen onkunde of mislukking toegeven zonder valse
excuses ..
.. zeggen wat ik niet begrepen heb, wat ik niet
weet of waaraan ik twijfel ..
.. eigen onkunde bekijken als een kans om bij te
leren ..

- .. zich verontschuldigen na een begane fout of gevecht of ruzie ..
- .. kritiek beluisteren, en eventueel aanvaarden ..

Eindtermen eerste graad secundair onderwijs
onderdeel ontwikkeling gamma relatiewijzen

Relatiewijze zich present stellen, zich voorstellen
zich als persoon present kunnen stellen : uitkomen voor
een eigen mening en ze beargumenteren; respect kunnen
opeisen voor de eigen lichamelijke en seksuele ontwikkeling

is als begripsinvulling en -indicator

- .. als persoon naar voor weten treden en zich als
persoon kenbaar weten maken om zijn rechten uit
te oefenen of op te eisen ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

- .. uitkomen voor mijn mening, ook bij tegenspraak
van of confrontatie met anderen ..
- .. bij tegenwerpingen of gelach toch het nodige
zelfrespect opbrengen om voor mijn eigen
standpunt te blijven
opkomen ..
- .. bij een groepsdiscussie op duidelijke wijze pro
of contra weten te formuleren ..

Relatiewijze respect en waardering opbrengen
respect en waardering voor anderen kunnen opbrengen : de eigenheid van anderen accepteren en waarderen

is als begripsinvulling en -indicator
.. aandacht, respect en waardering hebben voor de ander en diens ruimte ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator
.. verwoorden van andermans persoonlijke eigenschappen ..
.. waardering tot uiting brengen ..
.. als iemand iets zegt wat me onjuist lijkt, toch laten blijken dat ik diens eerlijkheid op prijs stel ..

Relatiewijze dienstvaardigheid
zich dienstvaardig tegenover anderen kunnen opstellen : het bijstaan van anderen bij taken en activiteiten

is als begripsinvulling en -indicator
.. bereid zijn bepaalde goederen of diensten aan te bieden en uit te wisselen ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator
.. bijstaan van zwakkeren bij taken, sport of hobby ..
.. anderen helpen bij initiatieven die ze nemen ..
.. vragen waarmee ik een ander van dienst kan zijn ..

Relatiewijze dankbaarheid en vraag om bijstand
om hulp kunnen vragen en dankbaarheid kunnen tonen
in probleemsituaties

is als begripsinvulling en -indicator

.. vragen om, aannemen van en danken voor
goederen en diensten ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

.. bij speciale gelegenheden op persoonlijke wijze mijn
dankbaarheid tot uiting brengen tegenover
familieleden en vrienden ..
.. bij gelegenheid mijn behoeften en verlangens
durven kenbaar maken ..

Relatiewijze leiderschap

bij een gegeven groepstaak of bij een groepsdiscussie lei-
ding kunnen geven

is als begripsinvulling en -indicator

.. het geven van opdrachten, richtlijnen, adviezen
en richtlijnen ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

.. als verantwoordelijke van een taakgroep de
taken goed verdelen en opvolgen ..
.. een voorstel verdedigen, ook als er
Tegenargumenten worden aangebracht ..
.. de leiding van een discussie opnemen ..

.. waar nodig, het woord geven aan de zwakkeren
zodat ze ook aan bod kunnen komen ..

Relatiewijze medewerking
in groepsverband kunnen meewerken en een toegewe-
zen opdracht kunnen uitvoeren

is als begripsinvulling en -indicator
.. opdrachten, richtlijnen, adviezen, voorstellen
aannemen, ter harte nemen, en bij mogelijke
instemming ook correct ten uitvoer brengen ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator
.. bij een groepstaak of samenwerking juist
formuleren wat er verwacht wordt ..
.. me een functie kunnen toeëigenen en deze
duidelijk omschrijven ..
.. een ander een leiderschapstaak aanbieden en er
vervolgens loyaal mee samenwerken ..
.. in groepsverband een toegemeten functie
binnen haar grenzen uitvoeren ..

Relatiewijze confrontatie en kritische kijk
op een gepaste wijze kritiek kunnen uiten tegenover een
ander

is als begripsinvulling en -indicator
.. vanuit een offensieve, aanvallende confrontatie op
constructieve wijze kritiek weten hanteren ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

- .. op een eerlijke wijze mijn kritiek uiten, zo dat zij de ander recht op antwoord geven ..
- .. kritiek niet op de gehele persoon richten maar enkel op de als negatief waargenomen gedragingen, uitspraken, gebaren en uitingen, zodat de persoon intact blijft ..
- .. verwijten in verwachtingen omzetten ..
- .. open en eerlijk bestaande wantoestanden aanklagen ..
- .. kritisch kunnen omgaan met massamedia, reclame, modebeeld-cultuur ..

Relatiewijze zelfverdediging en verzet

kunnen opkomen voor de eigen rechten en voor de rechten van anderen

is als begripsinvulling en -indicator

- .. verzet, weerbaarheid, protest, niet instemmen met het aangeboden ..
- .. zelfverdediging tegen een als ten onrechte ervaren aanval of terechtwijzing ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator

- .. me bij een discussie niet gemakkelijk opzij laten zetten ..
- .. eigen rechten kennen en ze doen respecteren ..
- .. er voor zorgen dat zwakkeren niet uit de groep weggepest worden ..

.. iets kunnen ondernemen ter verdediging van
maatschappelijk zwakkeren ..

Relatiewijze discretie of gereserveerdheid
zich discreet kunnen opstellen in een gezelschap en ten
aanzien van vertrouwelijke informatie

is als begripsinvulling en -indicator
.. voor mezelf houden wat ik eventueel wel zou
kunnen geven ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator
.. in gezelschap een zekere bescheidenheid kunnen
vertonen ..
.. discreet blijven bij achterklap over anderen ..
.. beseffen welke gezins- of vriendschaps-
aangelegenheden men voor buitenstaanders
geheim wil houden..

Relatiewijze ongelijk of onmacht kunnen toegeven
ongelijk of onmacht kunnen toegeven in een discussie of
in een situatie

is als begripsinvulling en -indicator
.. op een eerlijke wijze uitkomen voor mijn
twijfelen, mijn moe zijn, mijn fouten ..

doe ik zo als gedragsinvulling en -indicator
.. bij spel verlies toegeven zonder de gebruikte

- spelregels in vraag te stellen ..
- .. eigen zwakke punten uit eigen initiatief
Bespreekbaar maken ..
- .. bij een discussie toegeven als mijn eigen
Argumenten zwakker zijn dan deze van anderen ..
- .. geen vals zelfmedelijden en geen klagerig doen, wel
duidelijk aangeven waar anderen het me
moeilijk maken om er bij te horen ..

Indicatoren voor jongeren toegepast

Zo je wil kan je even zelf achterhalen welke sociale vaardigheid of relatieschema van de jongere actief is in volgende sociale situatie :

Niemand schenkt aandacht aan me als jongere, iedereen lijkt me voorbij te lopen.

Van welke sociale vaardigheid of welk relatieschema is volgende reactie in deze situatie een gedragsindicator :

Spontaan wat meer over mezelf vertellen, zodat ik geen vraagteken blijf en anderen mijn interesses leren kennen.

Ik loop voortdurend met mijn gezicht naar de grond, misschien denken anderen wel dat ik me te goed voel en me niet in hen interesseer, ik neem me voor duidelijk mijn opgezet zijn met hun interesse voor me te laten merken.

Ik laat merken dat ik in het verhaal en de voorstellen van anderen geïnteresseerd ben, dat ik wil luisteren naar wat ze willen vertellen en dat ik bereid ben iets voor hen te doen zo het voor me kan.

Ik zeg dat ik graag met iemand wil praten of omgaan, dat ik het tof vind als ik niet alleen ben.

Voor dingen waar ik goed in ben geef ik anderen informatie en toon ik hoe anderen dit ook kunnen doen.

Ik ga in op vragen en voorstellen waar ik aan wil meewerken.

Ik zeg anderen in ik-termen het niet fijn te vinden geen aandacht te krijgen of niet te mogen meedoen en wat dit voor me als gevolg heeft.

Ik praat of doe zonder me op te dringen of eisen te stellen met anderen mee, ook al vragen ze me er niet om.

Ik maak anderen geen persoonlijk verwijt maar uit positieve verwachtingen naar me toe om ze niet definitief van me weg te duwen.

Ik zeg gemakkelijk stil, nogal geremd en weinig mondig te zijn tegenover anderen en of ze hier rekening mee willen houden en wat geduldig willen zijn en me eventueel over de brug willen helpen en willen meetrekken.

gedragindicator voor Relatiewijze ?
gedragindicator voor Relatiewijze zich als persoon present stellen
gedragsindicator voor Relatiewijze respect en waardering opbrengen
gedragsindicator voor Relatiewijze zorg opbrengen voor een ander
gedragsindicator voor Relatiewijze om hulp vragen en zorg aanvaarden
gedragsindicator voor Relatiewijze leiding geven
gedragsindicator voor Relatiewijze leiding volgen of meewerken
gedragsindicator voor Relatiewijze kritisch zijn
gedragsindicator voor Relatiewijze zich verdedigen
gedragsindicator voor Relatiewijze zich discreet opstellen
gedragsindicator voor Relatiewijze ongelijk of onmacht toegeven

Invullingen en indicatoren voor ouders

In het thema-onderdeel 'Pro-actieve ontwikkelingsbegeleiding' van deze encyclopedie werden een dertigtal benaderingswijzen als ouderschema's of -competenties aangegeven. Voor elk ervan werd de begripsinvulling, de gedragsinvulling en de contextinvulling weergegeven.

Bij wijze van voorbeeld wordt voor een van deze benaderingswijzen, met name de persoonsbenadering, de indicatoren die verwijzen naar de bij deze benadering passende invullingen hieronder weergegeven :

Begripsindicatoren die de persoonsbenadering typeren zijn :

Deze benadering in de opvoeding houdt in dat je er als ouder van uit gaat dat je kind beschikt over een aantal (potentiële) innerlijke krachten en mogelijkheden die tot ontwikkeling kunnen worden gebracht.

Het accent ligt op het stimuleren van de diverse facetten van de eigen stuurmogelijkheden van het kind (eigen objectieven, zelfvertrouwen, eigen dynamiek, ...).

De persoonsbenadering houdt in het onderkennen van, het stimuleren van en het ruimte bieden voor de in aanleg aanwezige ik-krachten van het kind.

Gedragsindicatoren die de persoonsbenadering typeren zijn :

Een klimaat creëren dat persoonlijke groei bevordert.

De eigenheid van kind respecteren en waarderen.

Meerdere facetten van de persoonlijkheid van het kind naar voor laten komen.

Kind stimuleren eigen grenzen te verleggen.

Innerlijk stuurvermogen van kind over eigen handelen versterken.

Eigenwaarde en zelfvertrouwen van kind stimuleren.
Kansen bieden aan kind zichzelf te zijn en iemand te worden.

Onderkennen dat kind een op zichzelf staand iemand is met eigen kijk, gevoelens, behoeften en verlangens.

Kind leren andere facetten en mogelijkheden in zichzelf te onderkennen.

Contextindicatoren die de persoonsbenadering typeren zijn :

Bruikbaar zo autonomie-ontwikkeling van kind te willen stimuleren.

Zo kind kansen te willen bieden vanuit zichzelf te handelen.

Voor de begrips-, gedrags- en contextindicatoren van de andere benaderingswijzen als ouder in de opvoeding, kan je terecht in het voornoemd thema-onderdeel.

Indicatoren voor ouders toegepast

Wil je zelf de begrips-, gedrags- en contextindicatoren samenzoeken als invulling voor de verschillende te onderscheiden benaderingswijzen als ouder in de opvoeding, dan kan je hieronder terecht :

Kies een benaderingswijze als ouder :

- . functionele benadering*
- . intentionele benadering*
- . directe benadering*
- . indirecte benadering*
- . kindeigen benadering*
- . luisterende benadering*
- . oudereigen benadering*
- . samenwerkende benadering*
- . gezagsdoserende benadering*
- . informerende benadering*
- . adviserende benadering*
- . directieve benadering*
- . communicerende benadering*
- . gedragsinteractieve benadering*
- . handelende benadering*
- . ervaringbiedende benadering*
- . ervaringbegrenzende benadering*
- . steunende benadering*
- . situatiebenadering*
- . structurerende benadering*
- . realiteitbenadering*
- . motivatiebenadering*
- . gedragsbenadering*
- . middelenbenadering*
- . persoonsbenadering*
- . ruimtebenadering*
- . kaderbenadering*

- . contactbenadering*
- . levensveiligheidsbenadering*
- . geborgenheidsbenadering*
- . gedragsrealisatiebenadering*
- . persoonsrealisatiebenadering*
- . optimaliseringsbenadering*

Vul de passende begripsindicatoren voor deze benaderingswijze in :

Vul de passende gedragsindicatoren voor deze benaderingswijze in :

Vul de passende contextindicatoren voor deze benaderingswijze in :

Een leuk idee kan ook zijn de indicatoren van je ouderhandelen in te vullen en nadien in het thema-onderdeel Pro-actieve ontwikkelingsbegeleiding van deze encyclopedie te kijken welke benaderingswijze als ouder hiermee overeenstemt.

Cognitieve (in)flexibiliteit



Hoe ga je in je hoofd om met de werkelijkheid?

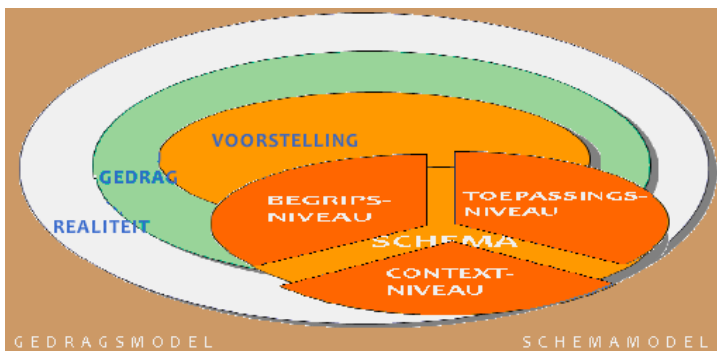
Wat maakt het moeilijk ?

Wat maakt het gemakkelijk ?

COGNITIEVE (IN)FLEXIBILITEIT IN BEELD

Cognitieve (in)flexibiliteit gaat over hoe je cognitief omgaat met de werkelijkheid. Stemt wat je van toepassing acht, hoe je iets opvat en hoe je geneigd bent te reageren overeen met wat er is en nodig is aan realiteit, aan gedrag en aan voorstelling. In het gedrags- en schemamodel kan dit in zijn diverse aspecten precies als volgt worden aangegeven. Hoe je cognitief iets oppakt kan weergegeven aan de hand van cognitieve schema's die je activeert. Cognitieve schema's houden een op basis van eerdere ervaringen gevormde voorstelling in van wanneer iets van toepassing is, hoe iets op te pakken en

hoe te reageren. Zo vorm je je wereld. Hoe de werkelijkheid is kan weergegeven worden aan de hand van wat en hoe de realiteit is, wat en hoe je werkelijk gedrag is, en wat en hoe je werkelijke voorstelling is.



In de praktijk wordt gezien dat meestal getracht wordt de werkelijkheid en iemands persoonlijke wereld op elkaar af te stemmen. Dit kan op het terrein van de werkelijkheid van wat wordt toegepast. Dit kan ook op het terrein van de wereld van wat wordt opgepakt. Soms merk je dat de werkelijkheid bepalend is. Soms zie je dat de voorstellingswereld doorslaggevend is. In het eerste geval moet de eigen wereld aangepast aan de situatie. In het tweede geval wil men de werkelijkheid aanpassen aan de eigen wereld.

Beide situaties leveren heel wat spanningen op. In het eerste geval naar binnen toe als spanningen naar jezelf toe. In het tweede geval naar buiten toe als spanningen

met de omgeving, met de interactie en met wat je wil voorhouden aan anderen. De omgeving merkt dit op als starheid, blindheid, eenzijdigheid, dwarsheid, eigenge-reidheid, onverzettelijkheid. Ze gaat dan veelal uit van de ongepastheid van hoe iemand iets opvat en oppakt, er aan vasthoudt en er in wil doorgaan. Er is dan sprake van inflexibiliteit, geringe aanpasbaarheid en afstemming, die veelal gesitueerd wordt in iemand: in zijn keuze, in zijn denken en in zijn reactieneiging. Anders gezegd op cognitief vlak, omdat iemand vasthoudt aan zijn voor-stellingswereld waarvoor de werkelijkheid dan moet zwichten.

Ze vond zichzelf te dik, vol puistjes, gewoon onaantrekke-lijk. Ook al bewees de weegschaal, de foto's en de kaartjes die ze bij gelegenheden ontving het tegendeel. Neen, in verhouding tot haar vriendinnen was ze een le-lijke trut. Wie kon in haar geïnteresseerd zijn. Ze zag vet-lagen overal en niet eten hielp gewoon niet.

En toch wou ze hier een eind aan. Zich uithongeren tot in het extreme en niet toegeven aan druk en waarschuwin-gen. Blijven volhouden ook al moest ze de indruk geven van het tegendeel.

COGNITIEVE (IN)FLEXIBILITEIT IN VORM

Cognitieve inflexibiliteit doet zich voor op twee wijzen. Ze gaat enerzijds om gefixeerd zijn of onveranderlijkheid. Ze gaat anderzijds om druk of onverzettelijkheid. Bij gefixeerd-zijn als eerste vorm van inflexibiliteit is er een cognitief schema geactiveerd met een zekere inhoud. Deze inhoud houdt een verwachting in waarvan moeilijk kan afgestapt worden of waarin moeilijk iets in kan gewijzigd worden. De contextinvulling op contextniveau, de begripsinvulling op begripsniveau en de gedragsinvulling op toepassingsniveau zijn vast en niet voor bijsturing en verandering vatbaar. Wanneer, waar en waarom iets van toepassing wordt geacht is vast, hoe iets wordt opgevat is vast, het is zo en niet anders en hoe het wordt aangepakt en er op wordt gereageerd is vast en blijvend.

Bij druk als tweede vorm van inflexibiliteit is het geactiveerd schema heel drukkend en dwingend. Het is heel verplichtend en krachtig met een grote invloed die niet kan getemperd worden. Iets is zo van toepassing, iets is zo, op iets wordt zo gereageerd. Men kan er zo maar niet onderuit, men kan er niet zo maar afstand van nemen of het kan niet zo maar gerelativeerd. Die dwang is er voor jezelf, maar wordt ook naar buiten toe zo opgelegd. Afwijken hiervan zorgt nog voor meer spanning. Tegelijk is er de vrees aanwezig voor spanningstoename bij niet in-volging.

Bij cognitieve inflexibiliteit komt iets op een bepaalde manier om iets te draaien. Het is niet mogelijk hier iets in te veranderen. Het is niet mogelijk hier enige afstand tegenover te winnen. Er is sprake van schema-fixatie en -dwang. Beide gaan heel vaak samen.

COGNITIEVE (IN)FLEXIBILITEIT IN KADER

Cognitieve inflexibiliteit gaan mogelijk gepaard met ernstige problemen en stoornissen. Ze zijn mogelijk een aanwijzing in die richting. Ze kunnen evenwel ook ontwikkelingsfase gebonden zijn, zoals bij peuter en puber. Soms zijn ze situatie- en omgevingsgebonden en worden ze door de gespannen situatie of eisende omgeving uitgelokt. Ze wijzen dan op weerstand en verzet tegenover de situatie of omgeving.

Doet cognitieve inflexibiliteit zich voor in het kader van een stoornis, dan kan er sprake zijn van autisme, angst- of dwangstoornis, tikstoornis, manisch en/of depressieve stoornis, zelfdodingneiging, verslaving, anorexia, epilepsie. Mogelijk speelt de prefrontale cortex en prefrontale serotonine als prikkeloverdrager een rol in het vermogen tot flexibiliteit.

Het was toch afgesproken dat ze vanmorgen zouden gaan zwemmen. Dat ze onverwacht naar het ziekenhuis moesten omdat oma gevallen was, drong niet tot hem door. Hij wou nu het drankje dat ze steeds meenam

voor na het zwemmen. Hij maakte behoorlijk kabaal en reageerde zich in de auto af op zijn jongere zus.

COGNITIEVE (IN)FLEXIBILITEIT IN OORSPRONG

Aan de basis van cognitieve inflexibiliteit ligt schema-activering bij iemand in een situatie. Wat wordt in iemand geactiveerd als voorstellingswereld in de concrete werkelijkheid waarmee te maken. Deze voorstelling is niet steeds zo maar te negeren of te veranderen.

Vooraf wanneer het gaat om een uitgesproken activering of een verhoogde of overactivering, doet het gevaar van cognitieve inflexibiliteit zich voor. Dit is wanneer het gaat om een te snelle, te krachtige en te omvattende activering. Er is dan sprake van een te uitgesproken frequentie, amplitudo en lengte in de activering. Deze hoge mate van schema-activering laat weinig speling toe. Iets is van toepassing, iets is zo, iets moet zo.

Mogelijk houdt deze hoge activering verband met wat bij iemand latent aanwezig is, zoals een zekere mogelijk erfelijke aanleg hiertoe, zoals bijvoorbeeld bij autisme. Of met wat iemand eerder meemaakte en nu terug bewust of onbewust actief wordt. Of nog met de huidige belastende situatie, uitgesproken acuut, of blijvend aanslepend aanwezig.

COGNITIEVE (IN)FLEXIBILITEIT IN AANPAK

Wil cognitieve inflexibiliteit teruggedrongen en flexibiliteit gestimuleerd en ondersteund worden, dan kan iets in de omgeving gebeuren, of kan je als mogelijk betrokkene zelf iets doen.

De omgeving kan vooral trachten cognitieve inflexibiliteit niet te triggeren en vooral vermijden dat schema-overactivering optreedt. Ze kan zo preventief mogelijk trachten te handelen. Ze kan kansen trachten te creëren om werkelijkheid en voorstellingswereld te verzoenen en op elkaar af te stemmen. Vooral iets op de spits drijven en doen escaleren dienen best vermeden. Ook het plotse, uitgesprokene en omvattende kan best gespreid in tijd en ruimte. Vooraleer een volgende stap te zetten kan het perspectief bijgebracht iets vanuit meerdere hoeken te benaderen.

Als zelf betrokkene kan het inzicht in processen van cognitieve inflexibiliteit erg helpen. Door jezelf beter te leren kennen, kan je zelf trachten voorkomen in schema-overactivering terecht te komen. Zo kan een temperen in frequentie, amplitudo en lengte bij activering erg preventief werken. Iets niet voeden, maar laten rusten door meer afstand en afleiding. Met iets niet samenvallen en wat je voorstelt niet voor hele werkelijkheid nemen. Geen delen van de werkelijkheid weglaten, maar je

openstellen voor de hele werkelijkheid en er stapsgewijze naar toe gaan. Telkens nagaan of iets benaderen vanuit diverse hoek perspectief kan bieden.

Wat hiervoor werd uitgelegd voor cognitieve schema's, is ook van toepassing voor emotieschema's en behoefte-schema's. Waar het hiervoor ging over wat je denkt, is het ook van toepassing op wat je voelt en op wat je wil en hoe soepel en passend je er mee omgaat.

Ze had de gewoonte steeds te letten op iets dat mogelijk niet in orde was. Een plekje of iets wat ontbrak, ze had het onmiddellijk opgemerkt. Ze ging er dan vanuit dat haar omgeving haar anders als slordig en chaotisch zou ervaren.

Door minder hard van stapel te lopen, door minder eisend te zijn naar zichzelf toe en het zich toe te laten zonder onrustig te worden, door niet zo ver te gaan aan te nemen dat anderen hier opmerkingen over zouden maken en ze haar imago definitief zou schenden.

Door alles meer in perspectief te zien en wat haar bezig hield eens vanuit diverse hoek te benaderen, kon ze stil aan in een rustiger vaarwater terecht komen.

COGNITIEVE (IN)FLEXIBILITEIT IN PRAKTIJK

Formuleer voor jezelf in welke mate je te maken krijgt met cognitieve (in)flexibiliteit :

Formuleer welke vorm deze cognitieve (in)flexibiliteit aanneemt :

Geef aan in welk kader zich cognitieve (in)flexibiliteit voordoet :

Geef aan hoe je de oorsprong van cognitieve (in)flexibiliteit zou specificeren :

Geef aan welke aanpak van de omgeving en van jezelf cognitieve inflexibiliteit zou kunnen temperen of voorkomen :

Infodynamisch model in de opvoeding



Info speelt een belangrijke rol in de ouder-kind-interactie. Niet enkel bij hoe beide iets opnemen, maar ook voor wat de aanwezige dynamiek tussen beide betreft. Zowel externe als interne info spelen hierin een rol.

Informatie hanterend

In het infodynamisch model wordt de mens opgevat als een informatie-hanterend systeem. Als noodzakelijke tegenpool wordt de omgeving samengevat met het begrip potentiële informatie. Als we de interactie tussen de mens en zijn omgeving vanuit infostandpunt bekijken, dan doen we een merkwaardige vaststelling, met name dat die omgang niet gebeurt op basis van realiteiten, maar op basis van aanwezige informatie over die realiteiten. *Iemand gaat niet om met zijn leefmilieu, maar met het beeld (of patroon) dat hij van dit leefmilieu heeft; iemand gaat niet om met andere groeps- of gezinsleden,*

maar met het beeld dat hij van deze groeps- en gezinsleden heeft; iemand gaat niet om met zichzelf (o.m. leeftijd, geslacht, afkomst), maar met het beeld dat hij van zichzelf (zijn leeftijd, gender, afkomst) heeft; iemand gaat niet om met gebruiksgoederen, maar met het beeld dat hij hiervan heeft (o.m. verkregen door publiciteit).

Dit geldt ook vice versa. De omgeving gaat om met de info (het beeld) die zij over iemand of iets heeft. *Zo gaan ouders, bijvoorbeeld, niet met hun kind om, maar met het beeld dat zij ervan hebben. Het is de eigen werkelijkheid die inwerkt. Het kind dat nu en dan blokkeert, is voor de ouders mogelijk een hooggevoelig kind of voor andere ouders een eigengereid kind.*

Het informatie-hanterend zijn van de mens kunnen we opsplitsen in twee deelactiviteiten :

- enerzijds is er de informatie-'sensing' ;
- anderzijds is er de informatie-'seeking'.

Deze twee activiteiten zijn essentieel voor het menselijk bestaan en zijn ontwikkeling. De twee processen liggen in elkaars verlengde. De passende zoektocht naar info leidt tot de gewenste sensing. Omgekeerd maakt de juiste sensing de passende zoektocht mogelijk.

Met informatie-'sensing' wordt bedoeld het voeling krijgen met alle informatie die nuttig kan zijn voor passende gedragspatronen. Deze informatie is zeer verscheiden

en vindt zowel zijn oorsprong in de buitenwereld, het lichamelijk zijn als binnen de psyché zelf.

Hierbij kunnen twee tendensen tot uiting komen:

- een consonantietendens naar hoeveelheid van de info
- een consonantietendens naar inhoud van de info.

Als herkenbare vormen van info-sensing kunnen aangegeven worden: waarneming, herinnering, verbeelding, denken, behoeften, soma, gevoelens. Voor elk van deze elementen spelen de twee genoemde infotendensen zich af. Met andere woorden, er is een zekere preferentie naar omvang en inhoud, mogelijk naar een herkenbaar patroon.

Met informatie-'seeking' wordt bedoeld alle activiteiten die als doel hebben de gewenste info-sensing' te verstrekken. Deze activiteiten zullen zich deels situeren met betrekking tot de omgeving, het eigen lichaam en de eigen psyché.

Een centraal element in dit infodynamisch model is, dat informatie-'sensing' geen vrijblijvend gebeuren is, maar gedragsinvloed heeft. *Bijvoorbeeld, het huilen van een kind is voor de moeder niet gewoon de informatie 'het kind huilt' maar houdt in zich reeds een gedragsomgang in, namelijk 'het ongenoegen van het kind wegnemen'.*

Omgekeerd is gedragsomgang niet gewoon gedragsomgang op zich, maar functioneel naar bepaalde sensing toe. *Bijvoorbeeld, als ik als kind speel doe ik dit omdat het prettig is maar tegelijk verwerf ik hierbij nuttige geheugeninfo, waardoor ik later een betere gedragsomgang zal kunnen ontwikkelen.* Hier kan onder meer ook aan de zelfperceptietheorie worden gedacht. Het kernidee hiervan is dat nieuw gedrag leidt tot nieuwe zelfpercepties, attitudes en emoties. Zo kan via spel een zeker innerlijk ervaren bij het kind tot stand gebracht.

Dynamische elementen

Het begrip 'dynamica' heeft betrekking op krachten die in beweging brengen, in casu factoren die ons in beweging brengen. Via de studie van deze dynamische elementen wil men het ontstaan, de richting, de intensiteit, de duur en de verandering van gedrag verklaren en zo mogelijk voorspellen.

Voor deze dynamische elementen zijn verschillende begrippen beschikbaar: motivatie, motief, beweegreden, beweeggrond, drijfveer, (aan)drift, behoefte, aandrang, zin (in/om te), prikkel, impuls, passie, aansporing, suggestie, verleiding, bekrachtiging, instinct, streving, wens, wil, verlangen, interesse, intentie, taakspanning, project, plan, tendentie. Zo zijn 'motivatie' en 'motief te herleiden tot het Latijnse werkwoord 'movere', wat betekent 'in beweging brengen'. In het infodynamisch model

wordt specifiek het begrip info als dynamisch element centraal gesteld en wordt nagegaan hoe het andere dynamische elementen kan omvatten. Zo wordt er vanuit gegaan dat alle hiervoor genoemde dynamische elementen als info kunnen worden beschouwd en dynamisch werkzaam zijn.

Info kenmerken

Eerder al zijn we ervan uitgegaan dat informatie in het menselijk functioneren een grote rol speelt. Enerzijds ontvangt het individu info, anderzijds produceert het info. *Bijvoorbeeld, iemand kijkt om zich heen en gaat op zijn tenen staan om beter te zien.*

Info nu heeft verschillende kenmerken, onder meer de volgende:

- Info is codeerbaar : Het woord 'ouder' staat voor een gezinsopvoeder. Deze codering kan op verschillende niveaus gesitueerd zijn. Zo zal een afbeelding van een 'ouder' een tweedimensionele of non-verbale codering zijn. Zo zal de term 'ouder' staan voor een verbale codering. Deze codering kan onbewuste vormen aannemen, waardoor ze later mogelijk moeilijk decodeerbaar is. De codering vormt de drager (het voertuig) van de informatie. Deze codering kan zich op haar beurt weer op andere infodragers (of voertuigen) bevinden. Bijvoorbeeld: het in de hersenen vastgelegde woord 'kind', dat verwijst naar

een bepaalde realiteit. Deze codering kan zowel betrekking hebben op omgevings- als op persoonlijke elementen. Wanneer info door het psychisch 'data-processing'-systeem passeert, laat dit sporen na in dit systeem, wat zowel voor actie in het nu als (en vooral) voor de toekomst van betekenis is. Deze info wordt in gecodeerde vorm verwerkt en opgeslagen en staat ten dienste van het individu en zijn gedrag. Tijdens dit verwerkingsproces in het geheugen worden nieuwe verbindingen of associaties gevormd of worden reeds bestaande verbindingen gewijzigd (versterkt of verzwakt).

- Info ontstaat rond activiteit(sverandering) : Deze activiteit kan zowel extern als intern van aard zijn. Bijvoorbeeld: ik schrik 's morgens wakker als de wekker afloopt; blijft die aflopen, dan kan ik mogelijk weer inslapen; deze opwinding, bijvoorbeeld, doet mij afzien van mijn plannen. Een verbaal of non-verbaal signaal is het resultaat van spreken of gebaren enerzijds en van luisteren en toezien anderzijds. Infopatronen ook kenschema's genaamd opgebouwd uit vroegere ervaringen kunnen door specifieke triggers worden geactiveerd.
- Info is actie: Info wordt gedragen door zenuwimpulsen. Deze stroom kan andere zenuwcellen activeren, die een input-, een verwerkings- of een outputfunctie hebben. Parallel hiermee treden processen in het geheugen in actie die zorgen voor kennisopbouw en kennisgebruik.

- Info is bron van actie: Dit kan onder een actuele vorm zijn (zie hierboven) of onder potentiële vorm. Goede theoretische kennis, bijvoorbeeld, maakt later een efficiënte praktische aanpak mogelijk. De bedoelde actie kan stimulerend of remmend van aard zijn. Bijvoorbeeld, het slagen in iets kan stimuleren, het niet-slagen kan een rem zijn om door te gaan in de gekozen richting. Een positief zelfbeeld geeft assertiviteit, een negatief zelfbeeld maakt onzeker.

- Info is decodeerbaar : Dit kenmerk is de essentie van info zelf. Hiërogliefen, bijvoorbeeld, hebben voor mij geen betekenis meer. Het decodeerbaar zijn is in wezen niets anders dan 'sensen' in welk actiekader deze informatie thuishoort. Het is afkomstig van en het leidt tot. Hiërogliefen, bijvoorbeeld, hadden als doel aan tijdgenoten bepaalde afspraken te communiceren, zodat ze ernaar zouden handelen. Dit is ook vandaag nog zo. Bijvoorbeeld, een bal is een spel- en sportvoorwerp; ik schop ertegen om me te ontspannen en te sporten.

Anders gezegd, decoding kan geschieden op drie niveaus:

- op syntactisch niveau (de presentatie), bijvoorbeeld, is de codering juist of onjuist doorgegeven?

- op semantisch niveau (de re-presentatie), bijvoorbeeld welk object of subject, toestand of gebeurtenis, aspect of combinatie representeert het? Welke betekenis ?
 - op pragmatisch niveau (de re-re-presentatie), bijvoorbeeld, welk effect heeft het op iets, iemand of op zijn gedrag; in welk actiekader hoort het thuis?
- Info is condenseerbaar : Bijvoorbeeld, prikkels samenvoegen tot een gestalt (associatie van prikkels) en prikkels selecteren (dissociatie van prikkels).
 - Info is associeerbaar : Bijvoorbeeld, rood en warmte, vuur, oorlog, links; bijvoorbeeld, band tussen oorzaak en gevolg; bijvoorbeeld, herinnering en gevoel van heimwee; bijvoorbeeld, opvoeder met het woord 'ouder'.
 - Info is krachtig: De waarheid ontdekken, bijvoorbeeld kan zwaar aankomen; over meer info beschikken dan anderen levert de bovenhand op.
 - Info is fragiel: Er bestaat, bijvoorbeeld, een reëel risico op een verstoord verloop van het infoverwerkingsproces (codering, condensering, associëring, decodering); bijvoorbeeld, de noodzaak toe te lichten hoe info moet worden begrepen, zoals 'ik ben moe' betekent niet 'je verveelt me' ; bijvoorbeeld, de invloed van amnesie of geheugenverlies.

Info en actie

Bovenstaande kenmerken impliceren dat info ontstaat op basis van actie en dat actie ontstaat op basis van info. Zo weten we inderdaad dat de wereld slechts tot stand komt (wordt opgebouwd) in de psychologische activiteit zelf, terwijl anderzijds 'levend organisme zijn' essentieel is een 'in interactie zijn met de wereld' (openstaan op de wereld). Elk van beide polen (organisme en milieu) bestaat slechts als realiteit in de interactie zelf.

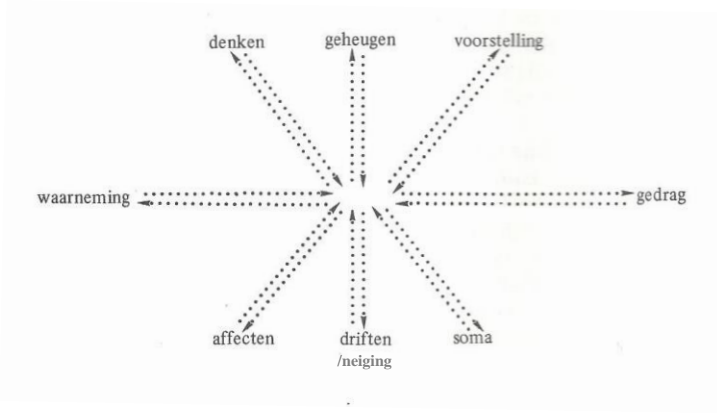
Zo zouden we met een metafoor het psychisch functioneren met betrekking tot de omwereld kunnen verduidelijken met de werking van een zandloper. Is de zandloper gericht naar de info-'sensing'-zijde dan is dit bedoeld om een gedrag mogelijk te maken, voor te bereiden op te starten en te controleren. Is de looper gericht naar de info-seeking -zijde dan is dit bedoeld om een bepaalde info-'sensing' mogelijk te maken voor te bereiden, op te starten en te controleren (cf. interiorisatieproces volgens befaamde ontwikkelingspsychologen Piaget, Vygotsky, e.a.). Termen als '(zich) gedragen', ge-dragen (drachtig zijn van info) en 'waarnemen', waar-nemen (sensen van aangeboden info) laten hierbij enige associatie doorklinken.

Ook de etymologische ontleding van 'informereren' en 'informatie' is mogelijk niet zonder betekenis. Zo betekent

'inform' [Lat. informis, v., in = niet, forma = vorm] vormloos tegenover 'in forma [Lat.] in de (vereiste) vorm. 'Informeren', afkomstig van het Latijnse 'in-formare' : in vorm brengen; vormen, betekent onder-richten; inlichtingen inwinnen (eigenlijk: zich -) of geven. 'Informatie' [Lat. informatio] betekent onder-richt; in-licht-ing ; onder-zoek.

Dynamische processen

Binnen dit geschetst structureel kader, zoals hieronder concreet voorgesteld, spelen zich een aantal functionele processen af.



Elk van deze afgebeelde elementen heeft een info-'sensing'- en een info-'seeking'-functie. Hierrond zijn twee voorwaardelijke processen gesitueerd, met name een info-'input'- en een info-'output'-activiteit. Deze proces-

sen laten aan elk element toe een controlerende en sturende functie uit te oefenen. Daartoe ontvangt elk van deze elementen info en produceert het op zijn beurt info.

Vertrekkend vanuit een bepaald element betekent dit dat de ontvangen info een stimulerend of remmend effect kan uitoefenen op de eigen activiteit, waardoor informatie wordt geproduceerd die dan weer remmend of stimulerend inwerkt op een ander element.

Zo kan een bepaald element een stimulerende of remmende invloed laten gelden op meerdere andere elementen, waarbij evenwel niet uit het oog mag worden verloren dat het zelf eveneens inspeelt op de activiteit van bepaalde andere elementen.

Deze visie impliceert dat het cognitief, affectief en conatief psychisch functioneren sterk op elkaar betrokken zullen zijn en de kenmerken kunnen aannemen van een (psychisch) systeem van informatieverwerking, waarbij de verandering in de toestand van een element van het systeem zijn weerslag heeft op de toestand van de andere elementen.

Bijvoorbeeld, je merkt dat je kind niet speelt met de andere kinderen (waarneming). Je vindt dit niet haar gewoonte (denken) en je herinnert je dat dit de vorige maal te maken had met ziek zijn (geheugen). Je voelt je niet

gerust (gevoelen). Als je merkt dat ze ook nog koorts maakt (waarneming), stel je je voor dat ze mogelijk grieperig is of misschien nog erger (voorstelling). Nu voel je pas echt onrust en stress opkomen (soma). Je besluit zo snel mogelijk een dokter te consulteren en zo op veilig te spelen (neiging).

Bijvoorbeeld, plots merkt het kind dat het verloren is gelopen en zijn ouders verdwenen zijn (waarneming), hij herinnert zich meteen een gelijkaardig voorval vorig jaar, toen was hij heel bang geweest (herinnering), het zweet breekt hem uit (lichaam), hij mag er niet aan denken zijn ouders niet terug te vinden (denken), hij stelt zich de onrust bij vooral zijn mama voor (voorstelling), hij vindt het best eng (gevoelen) en wil dat hier zo snel mogelijk een eind aan komt (neiging), doelloos loopt hij in het rond (gedrag). Stilaan neemt de paniek de overhand (gevoelen), het is alsof zijn adem wordt afgesneden (soma), hij tracht zichzelf in toom te houden met te denken dat zijn ouders hem zeker komen zoeken (denken) en probeert zich voor te stellen ze elk moment te zien verschijnen (voorstellen), maar dit blijkt niet zo, ze zijn nergens te bespeuren (waarneming). Dan wordt het hem teveel en blokkeert hij helemaal. Verrast over zichzelf stromen de tranen over zijn wangen heen (gedrag).

Een nog meer uitgewerkt voorbeeld van deze functionele processen is te vinden in het thema-onderdeel 'Hulpeloosheid' van deze encyclopedie.

Informatieverwerkingsprocessen

Overeenkomstig de recente modellen van informatieverwerking, kan dit verwerkingsproces zowel serieel (zoals bij klassieke microprocessoren), parallel als via terugkoppeling plaatsvinden, en kan het zowel in niveaus als modulair gebeuren. Modules zijn betrekkelijk onafhankelijke neurale eenheden waarin specifieke aspecten van informatie worden verwerkt. In deze modellen wordt ook aangenomen dat alle informatie vrij volledig wordt verwerkt en dat pas na verwerking selectie plaatsvindt op basis van wat het meest relevant is en het sterkst geactiveerd is.

Deze recente modellen worden dan ook wel aangeduid als heterarchische modellen om ze te onderscheiden van de eerder hiërarchische vormen van informatieverwerking. Een aantal van deze modellen gaan er tevens van uit dat een aantal informatieverwerkingsprocessen, zoals transformeren, opslaan, ordenen en hergroeperen van informatie niet noodzakelijk op bewust niveau plaatsvinden. Zo zou zintuiglijke informatie ongemerkt, automatisch en parallel langs een groot aantal analytische ketens worden geleid, waarbij tegelijkertijd op basis van opgeslagen kennis een proces van verwachtingen wordt opgewekt.

Samenspel dynamische info

Het samenspel van de onderscheiden elementen leidt in die filosofie tot passende actie. Actie ontstaat dan in een element wanneer voldaan is aan twee voorwaarden, namelijk :

- De actie moet voldoende gedefinieerd zijn door inkomende info. Een tekort aan info of omgekeerd een teveel aan info zal geen passende actie uitlokken.
- De actie moet voldoende gedefinieerd zijn door consonante info. Dissonante info zal ofwel geen actie doen ontstaan ofwel leiden tot niet-passende actie, Dissonante info kan immers leiden tot overdefiniëring (of activering) waardoor de actie kan blokkeren of niet optimaal verlopen.

Recent is er een studie van Schurger aan de Parijse universiteit rond de vraag hoe de hersenen beslissen om een handeling aan te vatten. Deze studie geeft aan dat bij het nemen van een beslissing bij wat er te zien is, er groepjes neuronen met eenzelfde functie argumenten verzamelen in het voordeel van een mogelijke handeling. De beslissing valt zo de pro-argumenten sterk genoeg zijn. Dit is als de neuronen tot aan en boven een bepaald niveau worden getild.

Gedragingen zijn motivationeel overgedetermineerd als meerdere motivationele tendensen dezelfde richting hebben en dus aan de basis liggen van eenzelfde gedrag.

De resulterende of totale motivatie voor dat gedrag op elk ogenblik wordt gelijkgesteld met de som van elk van die tendensen.

Motivationale tendensen kunnen ook conflicterend zijn, dit is gericht zijn op verschillende doelen die elkaar wederzijds uitsluiten. In dat geval zal de sterkste van die tendensen tot uiting komen, zo stelt hij vast. Van een motivationale conflictsituatie is dan sprake wanneer twee (of meer) conflicterende gedragstendensen dezelfde intensiteit hebben. Een conflicttoestand met een onstabiel evenwicht blijkt relatief gemakkelijk op te lossen te zijn. Een conflicttoestand met een stabiel evenwicht is dat minder. Het ingaan op een gedragstendens gaat automatisch gepaard met frustratie, omdat de andere conflicterende motivationale tendensen niet kunnen worden bevredigd. De frustratie kan nog oplopen bij een 'post-decision'-conflict, wanneer achteraf, na gekozen te hebben, plots veel meer waarde wordt gehecht aan een niet-verkozen alternatief.

Dynamische implicaties

Vanuit deze visie kan worden gesproken over een zekere actiewaarde (positief-stimulerend of negatief-remmend; groot of klein) van info en van een zekere info-waarde (positief-voordeel, gunstig resultaat of gevolg - of negatief-nadeel, ongunstig, ook wel geen resultaat of

gevolg; groot of klein) van actie. Daarbij valt aan te stippen dat beide niet onafhankelijk van elkaar te situeren zijn. Zo zal de anticipatie van een grote positieve info-waarde van een bepaalde actie een grote stimulerende actiewaarde met zich meebrengen.

In dit infodynamisch model werd getracht vanuit een herformuleren van de dynamische elementen binnen een nieuw conceptueel kader, dat zijn terminologie en denkwijze ontleent aan de informatietheorie en dat nauwe bindingen onderhoudt met de biologische fundamente van het psychisch functioneren, een andere beeldvorming van de dynamiek van ons doen en laten op gang te brengen.

In deze benadering komt naar voor dat de diverse vormen van info waarmee we omspringen, een dynamische invloed hebben. Hierbij komt de uitgesproken verstrengeling tussen en binnen de verschillende psychische processen naar voor. Een infoactiviteit in de ene zone of subzone brengt een info activiteit in andere zones of subzones tot stand. Dit gebeurt zelfs in zulke mate dat de verschillende processen die meestal worden onderscheiden, misschien zo nauw verstrengeld zijn dat een indeling eerder arbitrair is.

Zo blijkt uit onderzoek dat wat je denkt bepalend is voor wat je voelt, bijvoorbeeld, denk je dat je geen goede ouder bent, dan ga je je gemakkelijk schuldig voelen. Dit

veroorzaakt dan weer gemakkelijk lichamelijk ervaren stress, en zo verder. Bij zoveel spanning voel je de behoefte jezelf te beschermen. Wat finaal kan leiden tot het opgeven als ouder of de neiging daartoe.

Een andere constante die naar voren is getreden, betreft de sterke verstrengeling van info en actie(tendens), waarbij beide elementen zich als twee facetten van eenzelfde eenheid gedragen. Wellicht niet zonder reden heeft het begrip informatie een tweezijdige betekenis, enerzijds die van inlichting en anderzijds die van bericht. Het is een tweezijdige betekenis zoals die ook in de communicatietheorie wordt aangewend, waarbij de inlichting van de zender een (re)actiebericht is voor de ontvanger. Deze verstrengeling van info en actie heeft ook gedragsmatig gunstige consequenties. Inderdaad, een reactie kan wanneer nodig praktisch onmiddellijk plaatshebben zonder de vertragende tussenschakels die in bepaalde gevallen een noodlottig effect kunnen sorteren. Met andere woorden, de processen die voor- en achteraf plaatshebben, laten toe bij info-input quasi onmiddellijk met actie-output te kunnen reageren.

In dit model wordt bij middel van het begrip info getracht om diverse bestaande motivatie-theorieën in een gemeenschappelijk conceptueel kader onder te brengen. Hierbij werd herhaaldelijk vastgesteld dat theorieën die zich vaak als tegengesteld aandienen, verzoenbare ele-

menten zijn wanneer ze op diverse plaatsen in de leg-puzzel kunnen gesitueerd. Of anders geformuleerd, wanneer ze kunnen worden gevat als een ander onderdeel van de dynamische werkelijkheid definiërend. Tevens kwam meermaals de onvolledigheid van de theorieën naar voor, ook binnen het eigen subterrein. Met andere woorden, zowel de vraagstelling als de antwoordformulering hierop zaten vaak in een te eng keurslijf, zodat de theorieopbouw ook onder dit euvel ging lijden.

Hieruit kan voorzichtig worden afgeleid dat het veelvoud van dynamische kernvragen niet zozeer in de 'of-of'-vorm moeten worden beantwoord, maar eerder in de 'en-en'-vorm. Met andere woorden, de dynamiek van ons gedrag kan zowel in de waarom- als in de waartoe-vorm worden beschreven; ze vertoont zowel mechanische als cognitieve elementen, zowel onbewuste als bewuste elementen, zowel innerlijke als uiterlijke elementen, zowel van natuurlijke als aangeleerde aard, en ze heeft zowel betrekking op activerende als op sturende elementen.

Deze nieuwe info-dynamische benaderingswijze heeft heel wat praktische consequenties en gebruiksmogelijkheden. Zo gaven we onder meer uitvoerig aan dat de interactie, de omgang en het gedrag via info verlopen. Hieruit kan worden afgeleid dat het beïnvloeden, veranderen of opbouwen van iemands gedrag (bijvoorbeeld in

opvoedingssituaties, in leersituaties, in hulpverleningssituaties, in sociale situaties, in ontspanningssituaties, ...) verloopt via de informatiestroom die aan het individu verschijnt.

Bijgevolg kan het hanteren van of het ingrijpen in deze informatiestroom een rol spelen in de gedragsevolutie van het individu of de omgeving. Zo kan aandacht worden geschonken aan een tekort of een teveel aan info, aan dissonante of conflicterende info, aan inforuis of -vervuiling, aan foutieve info, aan plotse wijziging of status-quo infosituatie, aan evolutieve info situatie, aan structurerende info, aan afwijzing van info, aan niet aan actie of aan bepaalde actie gekoppelde info, aan verledegebonden info, aan toekomstgerichte info, aan ontwijkinggebonden info (verschuiving, conversie, sublimatie).

Toepassing infodynamisch model

Zie uitgewerkt voorbeeld in het thema-onderdeel 'Hulpeloosheid' en 'Anders leren omgaan met eigen ervaren' van deze encyclopedie.

Zoek zo je wenst een gedragsvoorbeeld :

Ga na welke invloed de diverse dynamische elementen informatief kunnen hebben gespeeld :

Meer lezen :

Franck, J. (1988). *Menselijke infodynamica*. Leuven: Acco.

Hoe ervaringen en informatie opslaan en benutten ?



In het brein komen op basis van onderzoek diverse opslag- en weergavewijzen van ervaringen en informatie naar voor.

Hoe deze opslag- en weergavewijzen benutten in dagelijkse leefsituaties en in intentionele leersituaties ?

Vier opvattingen kunnen behulpzaam zijn voor het gebruik van wat in het geheugen is opgeslagen aan eigen ervaringen en verkregen informatie. Deze opvattingen kunnen ook van nut zijn om eigen ervaringen en verkregen informatie te verwerken en op te slaan, in dagelijkse situaties en in leersituaties. In dagelijkse situaties zal dit eerder automatisch en onbewust over de wijze waarop gebeuren. In leersituaties zal dit meer intentioneel en bewust over de wijze waarop gebeuren. Zo kan een hoger rendement bij input en output verkregen worden.

Deze vier wijzen van geheugenopslag kunnen van nut

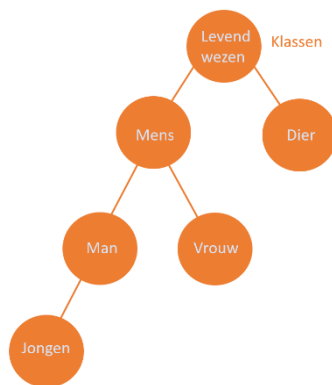
zijn om herinneringen te gebruiken. Dit bij het reageren en het maken van keuzes, bij het met anderen praten en van gedachten wisselen en bij het oplossen van problemen of het bepalen van een richting.

Over deze opslagwijzen bestaat reeds heel wat onderzoek. Toch is nog niet alles duidelijk. Zo is het mogelijk dat naar gelang de situatie deze of gene opslagwijze naar voor treedt, of dat een combinatie van opslagwijzen in bepaalde gevallen speelt. In de praktijk kan bijgevolg met het mogelijk actief zijn van elk van deze opslagwijzen rekening worden gehouden, dit zowel bij het opslaan als bij het gebruik van wat hoe is vastgelegd.

Een eerste opslagwijze is een hiërarchische. Volgens deze opvatting is het geheugen hiërarchisch geordend bij middel van concepten. Concepten kunnen fysieke objecten, gebeurtenissen, attributen of abstracties voorstellen. Deze concepten kunnen eenvoudig of complex zijn. Ze worden in klassen gerangschikt van algemeen naar meer specifiek.

Stukjes informatie wordt met elkaar geassocieerd via zinvolle links van algemene naar specifieke soorten. Zo worden, bijvoorbeeld, mensen en dieren geclassificeerd als levende wezens, ze beantwoorden immers beide aan levende wezens. Mannen, vrouwen en kinderen zouden subclassificaties onder mens zijn, ze beantwoorden alle

drie aan mens. Papa's en jongens zouden subclassificaties onder mannen zijn, ze beantwoorden beide aan man. Zo kunnen subclassificaties telkens specifieker worden. In het voorbeeld : van levende wezens over mensen tot bij mannen en jongens. Het gaat telkenmale om wat iets is door het in meer algemene klassen onder te brengen.



Een tweede opslagwijze wordt gevormd door semantische netwerken. Als benaming wordt ook het activatie-spreidingsmodel gebruikt. Het geheugen neemt de vorm aan van een netwerk van onderling verbonden concepten. Bepaalde triggers activeren bijhorende geheugens die serieel steeds verder kunnen geactiveerd worden met afnemende kracht. Deze netwerken zijn via associatie aan elkaar verbonden concepten.

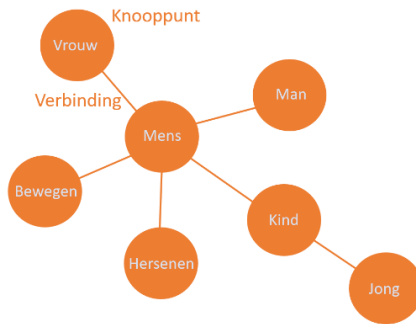
Een semantisch netwerk bestaat uit een geheel van knooppunten. Elke knoop staat voor een concept. Een

semantisch netwerk bestaat uit een verscheidenheid aan knooppunten. Deze conceptuele knooppunten zijn verbonden of gelinkt volgens hun relatie, bijvoorbeeld : is, of deel van, of tegengesteld, enzomeer. Jongen kan zowel verbonden zijn met het man knooppunt als met de mens knoop door hun semantische associatie.

Semantische netwerken zijn meer willekeurig en minder gestructureerd dan echte hiërarchieën, ook al zijn er zekere overeenkomsten. Ze hebben meerdere links van het ene concept naar het andere. Bovendien zijn concepten binnen semantische netwerken niet beperkt tot specifieke aspecten. Bijvoorbeeld het concept mens kan gekoppeld zijn aan man, vrouw, kind, jong, oud, hersenen, ledematen, bewegen, groeien, vergankelijk, groep en andere concepten.

Ervaringen en informatie zorgen er voor dat concepten met elkaar verbonden worden. Dit gebeurt op basis van geleerde betekenissen en relaties. Zo kunnen voor het kind zijn ouders verbonden zijn aan veilige en terugkerende ervaringen, hun glimlach, interesse en bezorgdheid.

Nieuwe ervaringen en informatie worden ofwel gekoppeld aan het bestaand netwerkgeheugen, ofwel als nieuw knooppunt toegevoegd. Belangrijk is dat het gekoppeld wordt en dat dit op de juiste wijze gebeurt voor later gebruik.



Een derde opslagwijze maakt gebruik van schema's.

Schema's vormen een georganiseerde mentale representatie van informatie over de wereld, situaties, gebeurtenissen, mensen en dingen. Een geheugen-schema geeft een synthese weer voor deze concepten in een gegevensstructuur. Het weerspiegelt een patroon van relaties tussen deze gegevensconcepten opgeslagen in het geheugen. Het is een set van knooppunten en hun verbindingen. Schema's vormen kaders van mentale concepten gebaseerd op patronen van reeds opgeslagen informatie en dit op meerdere locaties in het brein. Deze clusters van informatie weerspiegelen iemands kennis, ervaring en verwachtingen over verschillende elementen en facetten van de realiteit.

Deze mentale kaders laten toe informatie te interpreteren en te organiseren. Actuele informatie kan teruggebracht tot reeds aanwezige informatie opgeslagen in schema's door deze te activeren. Nieuwe informatie kan opgeslagen door nieuwe schema's te ontwikkelen, zo

nog geen informatie was opgeslagen. Nieuwe informatie kan ook opgeslagen door bestaande schema's te wijzigen. Schema's nemen voortdurend in complexiteit toe bij het verwerken van informatie. Op deze wijze kan aanwezige informatie geïnterpreteerd en nieuwe geïntegreerd.

Schemanetwerken scheppen verwachtingen over wat wordt waargenomen. Wat iemand hoort of ziet activeert automatisch er bij horende schema's. Ziet of hoort iemand een kind dan komen automatisch tegelijk kenmerken opgeslagen in zijn geheugen op basis van eerdere ervaringen en informatie naar voor als jong, klein, kwetsbaar, spontaan, speels en onervaren.



Een vierde opslagwijze gebeurt via connectionistische neurale netwerken en een parallelle gedistribueerde verwerking. Informatie wordt in een connectionistisch

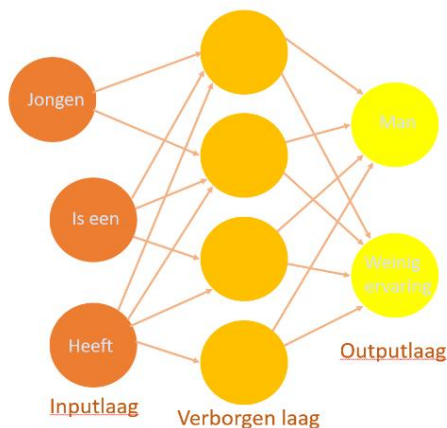
netwerk opgeslagen in kleine eenheden in het brein met verbindingen tussen eenheden of knooppunten van neuronen. Elk neuron verbindt zich met bepaalde andere neuronen, tot duizenden toe. Zo vormen ze samen neurale netwerken die elk bestaan uit een groot aantal eenheden of knopen samengevoegd tot een patroon van verbindingen. Elk neuron of groep van neuronen vertegenwoordigt een eenheid of knoop. Een neurale netwerk bestaat uit drie lagen eenheden : een invoerlaag, een verborgen laag en een uitvoerlaag.

De inputlaag ontvangt informatie en distribueert het signaal over het netwerk. De verborgen laag dient als verbinding op bepaalde wijzen met andere eenheden. De outputlaag geeft informatie door aan andere delen van het brein die naargelang de situatie de juiste respons genereren. Ontvangen signalen worden via connecties doorgegeven naar units of eenheden en worden daar verwerkt. Deze units hebben op elk moment een activiteitswaarde die bepalend is voor het doorgeven van signalen. Voorstellingen zijn activiteitspatronen over meerdere units.

Elk eenheid of knoop vertegenwoordigt een concept. Verbindingen tussen knooppunten vertegenwoordigen geleerde associaties tussen concepten. Activering van een knoop activeert andere verbonden knooppunten. Het netwerk leert de associatie door blootstelling aan de concepten.

Neuronen werken samen om één enkele herinnering te verwerken en later op te roepen. Informatie zit op die manier niet zozeer vervat in de knopen maar in de gewichten van de connecties tussen de knopen. Waar het bij schema's gaat om grotere entiteiten bestaande uit elementen gaat het neuraal om elementen gewogen samengevoegd tot entiteiten als netwerken van elementaire eenheden. Meer hierover lezen kan in het themaonderdeel '*Perspectiefname*' van deze encyclopedie.

Neuronen zijn eerder traag in hun werking. Dit wordt gecompenseerd door parallel verlopende processen in het brein en een hoge mate van verbinding van eenheden. Hierdoor is er een grote mate van distributie van breinactiviteit. De netwerken van neuronnen zijn bovendien zelflerend op basis van opgedane ervaringen.



Samengevat, informatieverwerking en nadien informatie generatie gebeurt mogelijk hiërarchisch, van algemeen naar specifiek of omgekeerd, of semantisch met uitbreidende seriële activering, of schematisch instant-tegelijk, of connectionistisch parallel-samen. De hiërarchische en connectionistische opslag- en weergavewijze zullen vaak intentioneel gebeuren, bijvoorbeeld in een leersituatie. De seriële en schematische opslag- en weergavewijze zullen meestal spontaan gebeuren, bijvoorbeeld in dagelijkse leefsituaties.

Toegepast, bij een opslaan van iets kan de nadruk gelegd op wat iets is door het in te delen in een grotere categorie. Of kan de nadruk gelegd op het wat als opeenvolgende relaties van iets. Of kan de nadruk gelegd op wat iets allemaal kenmerkt in zijn diverse relaties. Of kan de nadruk gelegd op diverse associaties voor een geheel.

Bijvoorbeeld, hiërarchisch : een jongen is een man, een mens en een levend wezen; semantisch : een jongen is een man, maar geen vrouw, is een deel van de mensen en de levende wezens; schematisch : een jongen is een man die jong en klein is als wat, die speels en kwetsbaar is als hoe, die een geringe leeftijd heeft, afhankelijk is van volwassenen en van volledige weerloosheid doorgroeit naar weerbaarheid als wanneer, waar, tegenover wie, waarom en waartoe; of tenslotte connectionistisch een jongen *is* van jonge leeftijd, *heeft* weinig ervaring, *maakt*

nog veel fouten, *wil* groeien en zich ontwikkelen, *mag* niet alles, dit als associaties.

Het is duidelijk dat deze opslag- en weergavewijzen overlappingsen kennen, naast eigen accenten. Door aandacht te besteden aan wat specifiek is aan elk van de opslagwijzen, is wellicht meer resultaat en rendement mogelijk bij het verwerken en weergeven van informatie. Niet enkel wat gelijk is of overeenstemt (hiërarchisch), of welke relaties er zijn (semantisch), of wat samen hoort (schematisch), maar ook wat met elkaar geassocieerd is (connectionistisch), komt dan aan bod en leidt mogelijk tot meer resultaat bij opslaan en weergave. Zo zal het, bijvoorbeeld, bij informatieverwerking bij het leren nuttig zijn alle reeds opgeslagen verwerkte informatie op te roepen om er nieuwe aan toe te voegen. Ook het werken met grotere eenheden, het aanbrengen van structuur en het indelen kunnen behulpzaam zijn. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Neurologische basis cognitieve schema's*' van deze encyclopedie.

Aanvankelijk zullen vooral connectionistische processen met associaties een rol spelen. Ze leiden tot semantische activatieuitbreidingsprocessen met verbindingen. Stilaan zullen meer complexe schemaprocessen met een grotere entiteit verschijnen. Ze nemen mogelijk een hiërarchische klassenvorm aan.

Welke opslag- en weergavewijzen herken je bij jezelf?

Welke opslag- en weergavewijzen kan je nog toevoegen?

Informatieve benadering in de opvoeding



Je kind informeren maakt het meer weerbaar.

De informerende benadering houdt in het vooraf en tijdig nauwkeurig, voldoende en juist informeren van je kind over realiteiten, mogelijkheden, gedragssituaties, gevolgen en doelstellingen.

Deze informatie heeft betrekking op feiten en niet op meningen over deze feiten. Uitleg wordt zodanig gegeven dat het kind het kan begrijpen en tot inzicht kan komen.

Er wordt vanuit gegaan dat informatie een belangrijke en gunstige invloed heeft op beleven en gedrag van kinderen.

Er kan bij de informatiehantering naar gestreefd worden informatie zodanig te geven dat het kind zijn eigen gedachten en handelen kan oriënteren en motiveren.

De informatieve benadering wil vooral feiten aanreiken, zonder ze automatisch in te kleuren met je raad, mening, waardeoordeel, richting en voorkeur. Deze laatste kan je meedelen ter informatie zonder ze evenwel te willen opdringen.

De gegeven informatie kan je aanpassen aan je kind, zijn begripsvermogen en zijn vragen. Vermijd het opwekken van hevige emoties, weerstand en ongeloof bij je kind door de manier waarop je informatie versterkt. Geef zo nodig ruimte hieraan om dit te boven te komen.

Je informatie kan je geven nadat je eerst geluisterd hebt naar wat het kind reeds weet of vertrouwd mee is. Je kan dan letten op hoe het kind iets weet of kent en dit aanvullen en bijsturen.

Nut van informeren van kind

Opvoeden vraagt om heel wat elementen om aanwezig te zijn wil ze kwaliteitsvol zijn. Je kind informeren is een van deze elementen die een bijdrage leveren aan opvoeding.

Soms kiezen ouders ervoor hun kind niet te informeren, of voor bepaalde aspecten of facetten niet te informeren. Op korte termijn levert dit vaak een voordeel op. Op middellange en lange termijn houdt dit veelal een nadeel

in. Het kind beschikt niet over informatie of niet over volledige informatie, of het kind beschikt over eenzijdige informatie, of nog het kind beschikt enkel over positieve informatie. De ongunstige informatie is het kind dan onthouden, veelal om het kind te beschermen. Het risico bestaat dat het kind evenwel niet voldoende weerbaar wordt, omdat het geen kennis heeft van de keerzijde. Het mist de ongunstige informatie die het kan wapenen om niet hiermee te maken te krijgen.

Informatie over seksualiteit kan best in een positieve sfeer. Toch kan ook voldoende aandacht besteed aan mogelijke implicaties van seksualiteit (zwangerschap, besmetting, misbruik, geweld, enzomeer). Zo kan het kind over meer mogelijkheden beschikken om het in de positieve sfeer te kunnen houden. Dit zonder het kind te willen verontrusten of af te schrikken.

Het kind onthouden van informatie kan ook als gevolg hebben dat je niet langer als waardevolle informatiebron door het kind aanzien wordt. Of dat het kind zijn vertrouwen in je verliest. Of nog dat het kind ervaart door je betutteld te worden en zich als niet ernstig genomen ervaart. Het kind krijgt zo ook helemaal geen hoogte over hoe je zelf met deze informatie omgaat.

Het kind gaat de aanwezige leemte mogelijk door zijn fantasie trachten op te vullen en krijgt zo met een foute

voorstelling te maken waarin zijn eigen aandeel onjuist wordt ingeschat.

Het feit dat het zo gemakkelijk ziek is wordt niet aan zijn allergische aanleg toegeschreven waarover het onvoldoende informatie krijgt van zijn ouders, maar het kind acht zich mogelijk aansprakelijk doordat het denkt niet voldoende op zijn gezondheid te letten.

Door je kind vooraf en tijdig te informeren behoud je ook het voorrecht je kind te kunnen informeren op een voor je wenselijke wijze. Zoniet zijn anderen, zoals leeftijdgenoten, publiciteit, media en mogelijk onbetrouwbare bronnen je voor. Op die manier heb je vaak de ondankbare taak met je informatie veel onjuiste voorstellingen te moeten recht zetten.

Typerend is :

[Duidelijk informeren zodat kind precies weet wat kan en niet kan.]

[Kind het onderscheid leren tussen gewenst en ongewenst gedrag.]

[Kind voorbereiden op moeilijke gedragsituaties.]

[Wegen tonen naar bepaalde doelen.]

[Vooraf goed informeren en uitleggen wat komen gaat.]

[Kind voldoende informeren over realiteiten.]

[Resultaten op termijn van kindgedrag present stellen.]

[Zo nodig vooraf jezelf informeren.]

[Zo nodig je informatie actualiseren.]

Vooraf bruikbaar zo :

<Zo het kind in zijn ontwikkeling aan nieuwe ervaringen toe is.>

<Zo het kind niet eerder met bepaalde situaties te maken had.>

<Zo het handelen van het kind zekere effecten kan hebben die het zelf niet kan overzien.>

Hoe informeer je :

Kruis aan wat kenmerkend is voor de wijze waarop je je kind informeert. Stip aan wat je graag als kenmerk in je informeren van je kind zou willen toevoegen.

vooraf

tijdig

op maat kind

voldoende

nauwkeurig

juist

meerzijdig

realiteit en feiten present stellen

waar het kind niet zelf achter komt

begrip en inzicht toelatend

eigen gedachten en handelen mogelijk

makend

*keuze en beslissing mogelijk makend
feiten aanreikend
je idee als informatie
aangepast aan je kind
vermijden wat opname van informatie
hindert
ruimte scheppen voor informatie
informatie bijsturen en aanvullen
rekening houden met nut informatie op
langere termijn.*

Waarde van informatie en desinformatie in de opvoeding



Wanneer is er sprake van informatie en desinformatie in de opvoeding en hoe er mee omgaan ?

Meegenomen

Als ouder of kind is het niet steeds gemakkelijk om uit te gaan van wat juist of precies is, of om er achter te komen. Verkregen informatie kan extern zijn afkomstig van de buitenwereld, zoals anderen. Maar ze kan ook intern worden opgeroepen bij jezelf, zoals een gevoel of een gedachte. Veelal kan externe nieuwe informatie interne reeds aanwezige informatie activeren. Deze beide kunnen dan al of niet overeenstemmen.

Vaak gaat het bij informatie niet om haar nauwkeurigheid, maar om haar bruikbaarheid. Aan wat komt ze tegemoet ? Op welke behoefte speelt ze in ?

Achter wat iemand denkt, schuilt wat die weet, wat die voelt en uiteindelijk wat die behoeft of nodig heeft. Het

vorige ligt telkens vaak aan de basis van het volgende. Zo gaat iemands denken terug op wat die weet op wat die voelt en uiteindelijk op wat die behoeft of wil. Dit is in het model van geweldloze communicatie van Rosenberg duidelijk naar voor gekomen.

Elke nieuwe informatie wordt in de oordeelsvorming meegenomen vanuit waarrond iets komt draaien. Bijvoorbeeld, wanneer het komt te draaien rond het moeilijk doen van het kind. Wanneer daar onterecht informatie bijkomt dat het kind dit welbewust, intentioneel of opzettelijk doet, dan is het moeilijk het intentionele te scheiden van het moeilijk zijn van het kind.

Uit een studie gepubliceerd in Nature blijkt dat zulke desinformatie toch in de oordeelsvorming wordt meegenomen. Dit wordt het 'continued influence-effect' genoemd. Waarmee we te maken hebben, slaan we op. Dit blijft dan hangen in het geheugen. Aanwezige informatie wordt zomaar niet gewist of vervangen, maar bijgeschreven. De aanvankelijke desinformatie, in ons voorbeeld van intentioneel moeilijk doen en de correctie of bijsturing hiervan, in ons voorbeeld van ongewild moeilijk zijn, blijven beide bestaan in het geheugen en strijden om activering. In ons voorbeeld, is het nu doelbewust of niet. Zo zou desinformatie opgehaald en gereactiveerd kunnen worden, zelfs na het ontvangen van precieze informatie.

Doordat het rond iets komt te draaien, ook al is het mogelijk fout en gaat het om desinformatie, kan het mee de desinformatie versterken en het alzo verankeren in het geheugen. In ons voorbeeld, het kind is niet steeds zo maar te vertrouwen, mogelijk doet het toch iets met opzet wat niet wenselijk is. Zo komt het rond een vertrouwenskwesitie te draaien en is de vanzelfsprekendheid zoekt.

Contextrelevant

Elke nieuwe informatie wordt in een externe (sociale) context gesitueerd. Is dit eigen informatie ? Of informatie van een bepaalde groep ? De eigen groep ? Of van wie is ze afkomstig ? Wat is kenmerkend voor die persoon ? En welk is de relatie tot die persoon ? Of wat is kenmerkend voor die groep en de relatie tot die groep ?

Elke nieuwe informatie wordt ook in een interne context gesitueerd. Wat is de oorsprong bij iemand ? Ook jezelf ? Wat is de oorsprong of het doel voor iemand ? Ook voor jezelf ?

Zo wordt de ontvangen informatie geïnterpreteerd en ge(e)valueerd vanuit deze externe en interne context. Bijvoorbeeld, verschijnt iemand als professioneel of deskundige terzake, dan krijgt de informatie een grotere valentie. In het tegendeel wordt de informatie gemakkelijk

gedevalueerd. Wordt iemand gezien als belanghebbende of betrokken, dan wordt gemakkelijk getwijfeld aan de informatie. Belangrijk is dus of iemand en zijn informatie betrouwbaar zijn. Informatie uit de eigen groep die het groepsdenken bevestigt zal als meer betekenis en waardevol beschouwd worden.

Informatie zal al of niet als desinformatie verschijnen of zo worden benoemd al naargelang de context. Behoort de informatie tot de eigen groep of niet. Bijvoorbeeld, zo kan je wat je als ouders vertelt door je kinderen als onzin of irrelevant worden ervaren en benoemd. Wat voor je als ouders klopt wordt door je kinderen in vraag gesteld. Zo vraagt informatie een draagvlak, zoniet bestaat het risico dat het tot desinformatie wordt herleid. Zo kan het zijn dat informatie wordt afgedaan als desinformatie. Zo worden soms veel kansen gemist.

Functioneel

Informatie dat een goed gevoel geeft en begripsverhogend is (bijvoorbeeld, door zijn coherentie, eenvoud en begrijpelijkheid, ook al is iets complex) zal gemakkelijk opgenomen worden bij wat reeds geweten is op de eigen manier. Zo is schemavoortbouw gemakkelijk. Bijvoorbeeld, het sociaal doen van je kind is iets wat je gemakkelijk herkent bij jezelf en je familie.

Informatie dat een slecht gevoel geeft en verwarrend is zal gemakkelijk afgehouden worden bij wat reeds geweten is op de eigen manier. Zo is schema-afbouw veel moeilijker als iets blijkt niet overeen te stemmen met wat hoe geweten is. Bijvoorbeeld, als ouder hou je zoveel van je kind dat je iets negatief of tegenvallend niet opmerkt.

Het gevoel en het verklaringsgehalte zijn bepalend voor de mate van aandacht, haar prioriteit, het er voor open staan en haar valentie.

Begrippen als confirmation bias en motivated reasoning zijn hier illustraties van. Bij een confirmation bias of bevestigingsvooroordeel gaat het om de neiging om aandacht en waarde te geven aan informatie die aansluit bij eigen ideeën, overtuigingen en veronderstellingen. Informatie wordt gezocht, geïnterpreteerd en onthouden welke ondersteuning geeft aan wat hoe geweten is. Informatie die dit tegenspreekt, krijgt minder aandacht. Wordt iets verwacht, geloofd of gevoeld, dan werkt dit het sterkst in. Bij motivated reasoning wordt de voorkeur gegeven aan een redenering of verklaring die leidt tot een voor je voordelige conclusie.

Is externe of interne informatie bedreigend voor de eigen identiteit, dan wordt ze gemakkelijk afgewezen. Ook de mate van opgeroepen emoties bij de informatie, zoals opwinding als pluservaring of spanning als minervaring,

zullen bepalend zijn voor de openheid tegenover deze ontvangen informatie.

Is de informatie anderzijds bekend, vertrouwd, aansluitend en samenhangend, dan zal ze gemakkelijk worden geassimileerd bij de reeds aanwezige kennis, ook als ze niet juist is.

Eigen of sociale constructie

Wat voor iemand geldt kan individueel of groepsmatig worden bepaald. Bijvoorbeeld, opvattingen rond gender en haar diversiteit zijn afhankelijk van iemand persoonlijk of van de cultuur waarin te vertoeven. Uit het feit dat opvattingen rond gender zo snel veranderen kan afgeleid dat ze een constructie vormen. Wat informatie is en wat desinformatie wordt zelf ingevuld.

Zo wordt wel eens onderscheid gemaakt tussen de realiteit en de werkelijkheid, het eerste is de wereld voor of volgens iemand, het tweede gaat terug op wat werkt buiten iemand, of iemands actie of gedrag welke kan onderkend worden. Bijvoorbeeld, als ouder kan je eenheid ervaren, maar werkt dit ook en laat iedereen in zijn gedrag samenhangigheid merken ? Wat werkt en wat iemand werkelijk doet, biedt meer zekerheid en garantie voor de werkelijkheid. Informatie afkomstig van jezelf, bijvoorbeeld, een voorstelling, gedachte of gevoel, of informatie afkomstig van een groep waartoe je behoort

zullen gemakkelijker prioritair zijn en zwaarder doorwegen, ook al is ze niet helemaal juist of nauwkeurig.

Hoe meer uitleg nodig is, hoe meer een verhaal of verpakking moet geboden om aangeboden informatie in te plaatsen en zo als kader te dienen voor zijn juistheid. De informatie is dan niet to the point en niet echt straight to the heart, ook al wordt mogelijk getracht via het verhaal op de gevoelens te werken en informatie een geloofwaardig verhaal als context te bieden.

Hoe meer tijd voorbijgaat, hoe gemakkelijker ogenschijnlijke desinformatie tot informatie kan worden. Maar omgekeerd kan informatie verworden tot desinformatie. Mogelijk leidt relativering, een andere context, herhaling tot deze verschuiving of omslag. Bijvoorbeeld, je begrijpt als ouder nadien mogelijk beter wat je kind je wou vertellen. Het lijkt nu minder onzinnig. Of wat je als ouder aanvankelijk nog wou begrijpen en aanvaarden van je kind, roept later meer twijfels op.

Circulaire processen

Hoe meer je soms op zoek bent naar informatie binnen een relatie, zoals deze van ouder en kind, hoe meer je soms desinformatie ontmoet. De ander verbergt zich achter desinformatie, soms om zich te beschermen of om zich te verdedigen, of nog omdat hij of zij zelf de in-

formatie niet aankan. Hoe meer de ander dit doet desinformatie verspreiden, hoe meer je mogelijk de echte informatie tracht te achterhalen. Zo zwengelen zoeken naar informatie en bieden van desinformatie elkaar voortdurend aan. Steeds meer zullen ook de veiligheid en het vertrouwen ontbreken om het tij te keren.

Toch zal pas in een voldoende stabiele context van veiligheid en vertrouwen informatie naar voor kunnen komen, zonder dat er vrees is voor de gevolgen. Bijvoorbeeld, de jongere zal pas openlijk kunnen praten over wat er gebeurde of wat die deed, zo je er als volwassene voor open staat en je werkelijk wil luisteren.

Word je toch gemakkelijk met desinformatie geconfronteerd, dan kan je hier uit leren. Onder meer over de aanwezige context, of over de ontstane verhouding. Zo kan deze ervaring je activeren om verandering te zoeken die meer en gemakkelijker informatie toelaat of bevordert.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen *'Ontwikkeling als schemavoortbouw'*, *'Groepen : uitkijken voor'*, *'Ontwaarden : veel gebruikt, weinig invloed'* en *'Het hoe van openheid en nabijheid'* van deze encyclopedie.

Tegengewicht

Er kan preventief getracht worden de desinformatie

vóór te zijn door bewust te worden van haar bron, of vooraf reeds kennis te verwerven over zulke mogelijke desinformatie, of door de ingesteldheid van alertheid en het stellen van kritische vragen bij welke informatie ook, of door de onrealistische voorgespiegelde of ervaren gunstigheid ervan in te zien. Dit preventief proces wordt 'prebunking' genoemd.

Er kan ook reactief ingegaan worden tegen de desinformatie door vragen te stellen over haar bron en inhoud, door te zoeken naar andere informatie en bronnen, of door afstand houden tegenover de aangeboden informatie. Dit reactief proces wordt 'debunking' (ontmaskering) genoemd.

Ook kan telkens de onderbouwing, de kwaliteit, de mogelijke tegenspraak en de preciesheid van informatie worden afgewogen.

Informatie en desinformatie voor je

Zijn voor je informatie en desinformatie steeds absoluut ?

Hoe kunnen informatie en desinformatie zich tot elkaar verhouden ?

Wat bepaalt mee dat iets als informatie of desinformatie wordt beschouwd ?

Naar wat ga je op zoek om iets als informatie of desinformatie te beschouwen ?

Waarom is het zo moeilijk aan desinformatie te ontsnappen ?

Hoe kan je er mee rekening houden dat desinformatie op één of andere manier toch blijft doorwerken ?

Wat kan je leren uit de desinformatie die je ontvangt ?

Waarom kan terzake informatie (rationeel) met voldoende diepgang (emotioneel) gunstig zijn ?

Hoe er toe komen het rond iets te laten draaien dat je zelf verkiest of waar je naartoe wil ?

Hoe je preventief wapenen of reactief reageren in geval van desinformatie ?

Meer lezen :

Ecker, U.K.H., Lewandowsky, S., Cook, J., Schmid, P., Fazio, L.K., Brashier, N., Kendeou, P., Vraga, E.K., & AMAZEEN, M.A. (2022). The psychological drivers of misinformation belief and its resistance to correction. *Nature Reviews Psychology*, 1, 13-29.

<https://doi.org/10.1038/s44159-021-00006-y>

Kinderen met
informatie-
verwerkings-
problemen



Sommige kinderen hebben een typische manier om met informatie om te gaan.

Ze gaat terug op ietwat anders verlopende processen van informatieverwerking.

Steeds meer blijkt het belang van informatieverwerking voor het tot stand komen van gedrag. Gedrag is er niet zomaar. Het wordt 'gedrag' en door de beschikbare informatie. Deze beschikbare informatie is afhankelijk van eerdere ervaringen, van de actuele situatie en vooral van hoe met informatie wordt omgegaan. Hoe de informatieverwerking verloopt is grotendeels afhankelijk van de onderliggende informatieverwerkingsprocessen.

Hoewel elk kind onder invloed van zijn eigen geaardheid, zijn omgeving en eigen leerervaringen ietwat op een eigen manier met informatie omgaat, is er een grote overeenkomst tussen kinderen.

Dit is niet zo voor alle kinderen. Sommige kinderen vertonen een typisch eigen manier om met informatie om te gaan die teruggaat op ietwat anders verlopende processen van informatieverwerking. Door deze eigen wijze van informatieverwerking komen ze tot typisch ander gedrag, dat minder of meer opvalt in de omgeving. Het kind reageert niet zoals doorsnee andere kinderen. Het vertoont een gedrag op een lager ontwikkelingsniveau, of het gedrag is impulsief of ongecontroleerd, of het gedrag is stereotiep of niet terzake.

Thuis of nadien op school wordt men met dit gedrag geconfronteerd en stelt men er zich vragen bij. Pas dan wordt duidelijk dat het kind typische leer- en/of gedragsproblemen vertoont. Problemen die teruggaan op een andere manier om met informatie om te gaan, waarbij sprake is van informatie verwerkingsproblemen. Problemen die teruggaan op verstoorde informatieverwerkingsprocessen. Men spreekt in dit geval meer concreet van leerstoornissen, rijpings- en ontwikkelingsstoornissen. Ze komen tot uiting in de vorm van specifieke leerstoornissen, zoals bijvoorbeeld een niet-verbale leerstoornis, of als een aandachtstekortstoornis, zoals bijvoorbeeld AD(H)D, of als een vorm van autismestoornis, zoals bijvoorbeeld het syndroom van Asperger.

Een constante hierin is dat de sociale omgangs-, gedrags- en emotionele problemen die het kind ondervindt telkens teruggaan op de meer oorspronkelijke cognitieve

informatieverwerkingsproblemen. De conflicten, de impulsiviteit, de onzekerheid vloeien voort uit het minder vlot omgaan met informatie.

De andere manier van informatieverwerking heeft zowel te maken met eerdere informatie als met huidige informatie. Hoe vooraf met informatie werd omgegaan ligt opgeslagen in het geheugen. Geheugeninhouden zijn als het ware door het kind zelf geconstrueerd op basis van voorbije ervaringen. Het zijn specifieke geheugeninhouden die in de actuele situatie geactiveerd worden en hun invloed laten gelden op het huidig gedrag. Het is ook de huidige situatie-informatie die op een bepaalde wijze wordt verwerkt en de huidige reactie meebepaalt.

Doordat er problemen zijn met de informatieverwerking gaan de eerdere problemen samen met de actuele problemen en versterken elkaar alsof met het merkbare gevolg.

De verstoring van de informatieverwerkingsprocessen kan zich uiten in tekorten in informatie, of kan zich uiten in verandering in informatie. Het kind krijgt dan geen goed hoogste van de situatie en hoe ermee om te gaan. Of het kind heeft een heel eigen wijze om de situatie te ervaren en er op een eigen wijze op te reageren. Het kind blijft, bijvoorbeeld, gefocust op details die weinig relevant zijn en reageert bijgevolg niet passend. Of het kind

slaagt er niet in de bedoeling van een situatie te achterhalen, waardoor onbedoeld wordt gereageerd.

Elke situatie bevat tekens die verwijzen naar betekenis, wegen en wijzen, en naar doelen en bedoelingen. Hier niet goed in zijn laat zich voelen op leer- en gedragsvlak. Vooral die overstap van tekendetail naar betekenisgeheel is een moeilijk te nemen stap. Ofwel lukt het niet die stap te nemen, ofwel blijft men gefocust op detailvlak, ofwel mist men de diepte in de overstap - wat achter- en onderliggend is. Men komt niet tot een passend samenpuzzelen, details worden als gehelen beschouwd. Blijkbaar verloopt de bottom-up en vooral de top-down verwerking van informatie niet naar behoren. Het ontcijferen verloopt moeizaam, zodat gemakkelijk chaos wordt ervaren met aansluitende angst, zeker wanneer afwisseling zich voordoet. Voor het top-down ontcijferen is vooral de eerdere geheugenopslag van wezenlijk belang, zodat nieuwe situaties als het ware gemakkelijk worden herkend en teruggebracht tot iets vertrouwds, waarop men steeds meer passend en gericht heeft leren inspelen.

Aangezien de geheugenopslag gebeurt in geheugenschema's die vanuit tekenaanwijzingen in actuele situaties worden geactiveerd, gaat er wellicht iets fout in de constructie van die geheugenschema's en in hun activering in concrete situaties. Eerdere opgedane kennis kan

niet zomaar aangewend in een nieuwe situatie. De inhoud van de geheugenschema's is minimaal of verstoord, de activering blijft uit, verloopt bijzonder traag of gebeurt onterecht niet passend, of de activering kan niet zomaar onderbroken. Zo hebben veel kinderen het moeilijk zich een voldoende concrete, reële en inzichtelijke voorstelling te kunnen vormen van een aankomende situatie. Ze reageren dan op basis van onvoldoende informatie, zonder hier veelal zicht op te hebben. Zo zijn er kinderen die nood hebben aan een sterke externe zichtbare structuur voor wat intern ontbreekt. Zo zijn er kinderen die weinig verbanden leggen tussen wat zakelijk en hoe gevoelsmatig. Zo zijn er kinderen voor wie praten een soort boekentaal imiteren is. Zo zijn er kinderen die op eenzelfde wijze blijven praten alhoewel reeds meerdere signalen gegeven zijn hierin verandering te brengen. Zo zijn er kinderen die stereotiep gedrag vertonen en waarbij elke wijziging in een vast patroon paniek met zich meebrengt.

Wat vaak opvalt is een overgevoeligheid of ongevoeligheid voor tekens. Overgevoeligheid waardoor het kind in de war raakt. Wat mogelijk het kind sociaal afstand doet nemen en de behoefte wekt voor een voorspelbare omgeving. Ongevoeligheid die kan wijzen op een onvermogen, of een defensieve opstelling tegen overprikkeling.

Ook ontbreekt vaak een zicht op eigen gevoelens, gedachten en behoeften. Evenals een hoogte weten nemen van gevoelens, gedachten en bedoelingen bij anderen uit de omgeving. Deze informatie over informatie is voor hen moeilijk te hanteren. Er is geen tijd voor, of er is geen aandacht voor, of ze lukken er niet in.

Zich als ouder, leerkracht en omgeving bewust worden van deze informatieverwerkingsproblemen bij het kind, kan erg helpen zich een beter beeld te vormen van het kind en zijn gedrag. Het kan helpen typisch gedrag van het kind beter te begrijpen. Zo te leren geen problemen te ervaren met het kind, maar wel met zijn gedrag. En zo het kind niet als tegenstander te ervaren, maar als bondgenoot om samen aan zijn gedrag wat trachten te doen.

Zo kan aangevuld wat het kind ontbreekt in zijn informatiehuishouding. Zo kan gezocht hoe te vermijden dat het kind vastloopt of in verzet gaat. Welke zijn oorzaak-gevolg verbanden zijn wat informatieverwerking betreft. Zo kan aandacht besteed aan hoe sociaal tot een betere communicatie en een beter samenspel te komen. Zo kan geoefend dichterbij het kind te komen en vanuit het kind te vertrekken om het dichterbij de omgeving te brengen. Zo de afstand kind en omgeving te verkleinen door te komen tot een betere informatieverwerking.

Door in zijn omgang met het kind en met het oog op de ontwikkeling van het kind uit te gaan van problemen in

informatieverwerking, kunnen wegen gevonden om te begrijpen wat er precies fout loopt, of wat nog ontbreekt bij het kind. Ook kunnen zo wegen gezocht om samen met het kind aan deze problemen zoveel mogelijk te doen, of ze zo mogelijk te voorkomen.

Zo kan een emotionele reactie van het kind beter begrepen. De woede- of angstreactie wanneer iets plots verandert ook al lijkt het iets bijkomstig. Voor het kind kan hierdoor de externe duidelijkheid en vertrouwdheid veranderen en kan de verandering een verstoring veroorzaken van wat intern bij het kind geactiveerd was in de zin van wat te verwachten en wat te doen.

Zo kan het kind geleerd hoe te reageren in bepaalde (sociale) situaties. Bijvoorbeeld zich voorstellen : wat houdt het wel en niet in, hoe doe je dat en wanneer doe je dit. Zo kunnen geheugenschema's gevormd die antwoord bieden op het wat, hoe, waar en wanneer.

Zo kan in de omgang er naar gestreefd het kind niet massaal met nieuwe informatie te confronteren en te kiezen voor een stap na stap benadering. Door het kind progressief vertrouwd te maken met nieuwe situaties en wat komen gaat en het kind de tijd te geven deze informatie te verwerken en te hanteren kunnen weerstand en een emotionele reactie vermeden. Dit vanuit de filosofie dat

het minder spontaan informatie uit de omgeving opneemt, te veel vasthangt aan eigen informatie, en trager en minder gemakkelijk met informatie omgaat.

Zo kan rekening gehouden met het minder overzicht hebben op het eigen handelen : zoals plannen, organiseren en volgen ervan en hoe hier aandacht aan te besteden via hulpmiddelen en eigen structurering.

Zo kan rekening gehouden met de geringe samenhang tussen het zakelijke, onpersoonlijke en het emotionele, persoonlijke. Er kan gezocht hoe een brug te slaan tussen het niveau van letterlijk genomen feiten en eigen gevoelsmatige en oordeelsmatige betekenisgeving. Er kan nagegaan hoe het letterlijke kan overstegen om tot het verwijzende betekenisvolle te komen.

De stoornissen waarmee informatieverwerkingsproblemen verband houden zijn niet zomaar te verhelpen. Wel kan er veel zorg aan besteed. Door te werken aan de informatie verwerkingsproblemen kan hun concrete inhoud en vorm achterhaald worden. Gekeken kan worden naar de typische aard en vorm van de informatieverwerkingsproblemen verbonden aan de stoornis en kan hier zo gericht mogelijk op ingespeeld worden. Ook het kind kan hierin betrokken worden en zo zelf geleerd hier mee aan tegemoet te komen. Ook al voelt het kind niet spontaan aan hoe iets op te vatten en te reageren, toch kan het kind geleerd toch zo veel mogelijk tot de

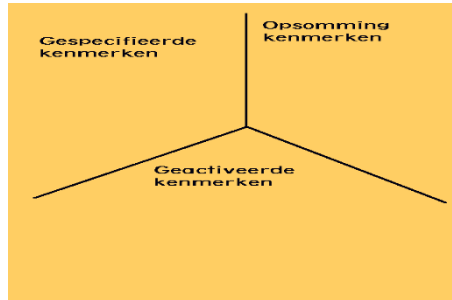
nodige informatie te komen en van de passende informatie gebruik te maken om te reageren. Zo kan het kind zo veel mogelijk de nodige hulpmiddelen verwerven om tot passende omgang te komen.

Hoe omgaan met welk informatieverwerkingsprobleem ? *Zo voor je kind werd vastgesteld dat het een stoornis heeft die een informatieverwerkingsprobleem inhoudt, dan kan je hieronder aangeven hoe je een concreet probleem dat je kind ondervindt als informatieverwerkingsprobleem zou kunnen formuleren. Geef aan welk informatieverwerkingsprobleem. Formuleer voor jezelf hoe op dit probleem te kunnen inspelen.*

Welk probleem ?

Hoe op probleem inspelen ?

Onderliggende inhouden



Als jongere heb je er vaak nood aan je eigen handelen beter te begrijpen.

Je doet een aantal dingen spontaan, zonder dat je weet wat aan de basis ligt.

JONGERENTHEMA

Als jongere heb je er vaak nood aan je eigen handelen beter te begrijpen. Soms doe je een aantal dingen spontaan, zonder dat je weet wat er aan de basis ligt.

Hoe spontaan ondoordacht je handelen ook is, toch is het niet zomaar lukraak. Zo kunnen buitenstaanders merken dat je gegarandeerd zo of zo doet, en tegelijk dat je zeker niet zo of zo doet.

Wat zo kenmerkend is in je reactie, gaat terug op inhouden die bij je aanwezig zijn en die richting en vorm geven aan je gedrag.

Die inhouden vormen de synthese van al je ervaringen. Die van jezelf en die van anderen ontvangen onder de vorm van informatie hierover.

Je reactie is bijgevolg de best mogelijke reactie op basis van wat je opsloeg van jezelf en je omgeving.

Wat je opsloeg maakt wat de dingen voor je zijn, bepaalt hun betekenis. Geeft inhoud aan wat de dingen voor je zijn, aan hoe je er best mee kan omgaan en aan waar, wanneer en waarom ze zo zijn en je zo reageert.

Je zou kunnen zeggen dat ze de onderliggende of verborgene inhouden, betekenissen en zingevingen zijn.

Doordat ze syntheses zijn als de best mogelijke inhoud, zijn ze onmiddellijk beschikbaar voor spontaan gebruik. Maar zijn ze niet zomaar toegankelijk voor doordachte verwoording en expressie.

Ons geheugen is zodanig opgevat dat het samenhangende dingen met elkaar in verband brengt op een manier die steeds de best mogelijke voorstelling biedt. Dit laat ons toe veel dingen spontaan en intuïtief te doen, zonder er lang bij stil te staan en erover te reflecteren. Zo hopen we door iets op een bepaalde wijze te herkennen en te benoemen, meteen ook te weten hoe best te kunnen reageren en waar, wanneer en waarom dit te doen.

Het is enkel wanneer zich een moeilijkheid voordoet dat we er bij blijven stilstaan en bewust gaan uitzoeken wat iets is. Dit doen we door te achterhalen wat het voor ons is. In de zin van als wat te herkennen, van hoe er best op te kunnen reageren en of de voorwaarden aanwezig zijn om iets zo op te vatten of zo erop te reageren.

Hierbij maken we gebruik van onze geheugenregistratie en trachten dan voor ons bewust te worden en te verwoorden op wat de opgeslagen geheugeninhouden uiteindelijk neerkomen. Welke beste synthese tot hiertoe, werd opgeslagen.

Spontaan labelen we dingen die we in het dagelijks leven ontmoeten. Willen we begrijpen waarom we iets zo labelen dan kunnen we bij onszelf ten rade gaan. We kunnen dan trachten de inhoud te achterhalen van de geheugenlabels die we spontaan op die dingen kleven.

[Wat Tine zei was dit een teken van begrip, of van vriendschap, of meer ?

Wat Brent deed was dit om te helpen, of was het een grapje dat hij uithaalde, of was het om te pesten ?

Dat Laure niets zei had dit te maken met desinteresse, of was het jaloezie, of was het zich distantiëren ?

Dat Maarten niet kwam opdagen had dit te maken met vergeetachtigheid, met niet mogen van thuis, met niet akkoord gaan ?]

De onderliggende inhouden en betekenissen zal je trachten te achterhalen als je wil stilstaan bij iemands doen en expressie. Op basis van de inhouden kan je iemands doen en expressie beter labelen en bijgevolg begrijpen. Waren in iemands doen en expressie de inhouden aanwezig van wat maakt dat iets voor je is.

De onderliggende inhouden en betekenissen kan je ook trachten te achterhalen om je eigen doen en expressie beter te begrijpen of beter te willen richten en sturen.

Soms kan je merken dat wat je in je omgeving opmerkte je op een bepaalde manier zou doen reageren. En dat je veel moeite kan hebben om tot een andere reactie te komen. Dat je hiervoor ertoe moeten trachten te brengen om tot een andere labeling te komen van wat de ander deed of zei.

Om tot de onderliggende inhoud van iets te komen, kan je volgende oefening doen :

1. Maak een lijst met wat voor je kenmerkend is voor iets.

bijvoorbeeld : Een vriend is ... lief,
betrokken, behulpzaam, te gek ...

2. Maak een zin met de opgesomde kenmerken, waarin wat je opsomde actief wordt weergegeven.

bijvoorbeeld : Een vriend doet lief,
wil weten hoe het met je gaat, zal je helpen en doet nu en dan uitbundig en gek.

3. Laat in zin ruimte naast elk kenmerk om verder te typeren en te nuanceren, waarin je het waar, wanneer en waarom weergeeft.

bijvoorbeeld : Een vriend doet lief ...
uit zichzelf, wil weten
hoe het met je gaat ...
zo je laat merken dat
je het moeilijk hebt,
zal helpen ... zo je
er om vraagt of zal
het anders spontaan
voorstellen, en doet
uitbundig en gek ...
omwille van de
emotionele band.

1. Via de opsomming van de kenmerken geef je je begripsinvulling weer.
2. Via de zin met geactiveerde kenmerken geef je je gedragsinvulling weer.
3. Via de zinaanvulling in bijzinnen met typering en nuancering geef je je contextinvulling weer.

Deze begrips-, gedrags- en contextinvulling vormen de synthese-inhoud zoals in je geheugen opgeslagen.

Je kan dan nagaan of wat je ontmoet met deze invullingen overeenstemt en dan iets als dusdanig herkennen en als dusdanig mee omgaan.

Door deze inhoud te achterhalen kan je er voor jezelf bewuster mee omgaan. Zo kan je ontdekken wat de dingen voor je zijn, hoe je bij voorkeur reageert, en waar, wanneer en waarom iets van toepassing is. Zo kom je er meer achter welke inhouden, betekenissen en zingevingen voor je gelden. Welke in je reactie tot uiting komen. Waar, wanneer en waarom je ze aanwendt.

Zo kan je er ook bewust aan sleutelen. Kan je inhouden, betekenissen en zin toevoegen of wijzigen. Kan je anders reageren. Kan je in andere situaties, op andere momenten en met andere objectieven de inhouden aanwenden.

Wil je de onderliggende inhoud en voor je achterhalen ?

Kies dan iets voor je uit : ...

en vul onderstaande inhoud in :

| | |
|---|-------------------------------------|
| Gespecificeerde kenmerken 3 ... | Opsomming kenmerken 1 ... |
| in bijzinnen | in lijst |
| Geactiveerde kenmerken 2 ... | |
| in zin | |

Schema's en executieve functies Over inhoud en vorm



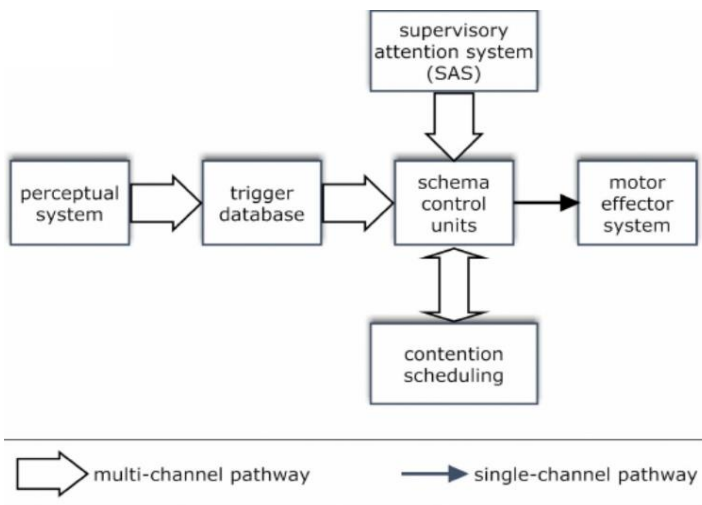
Bij de opbouw en toepassing van kenschema's spelen executieve functies een betekenisvolle rol. Hoe executieve functies inschakelen ten gunste van kenschema's en hun ontwikkeling ?

Kenschema's

Kenschema's vormen een activeerbare neerslag van eerdere ervaringen. Bijvoorbeeld, wat voor je verstrooidheid is en wanneer je het opmerkt en hoe je omgaat met iemands verstrooidheid. In schema's ligt de inhoud samengevat van alles wat voor je met iets te maken heeft, in het voorbeeld hier verstrooidheid. Schema's specificeren een reeks acties of gedachten van iemand onder invloed van omgevingsomstandigheden. De schema-inhoud zorgt ervoor dat het juiste schema wordt geactiveerd en voorkomt dat meerdere concurrerende schema's gelijktijdig worden uitgevoerd. Dit gebeurt via hun opgenomen selectievoorwaarden en zodra hun activeringsniveau bereikt is. Een schema met een verhoogd aantal activeringen zal in de toekomst gemakkelijker toegang geven en de activering van het daarmee verbonden

concurrerend schema onderdrukken. Bijvoorbeeld, of het gaat om verstrooidheid of onwil om iemands gedrag te begrijpen. Aansluitbare schema's evenwel kunnen gelijktijdig geactiveerd worden, bijvoorbeeld verstrooidheid en overdreven focus. Ze kunnen versterkt worden door gebruik en vragen minder aandachtscontrole. Deze activering van passende schema's gebeurt snel, automatisch en consistent.

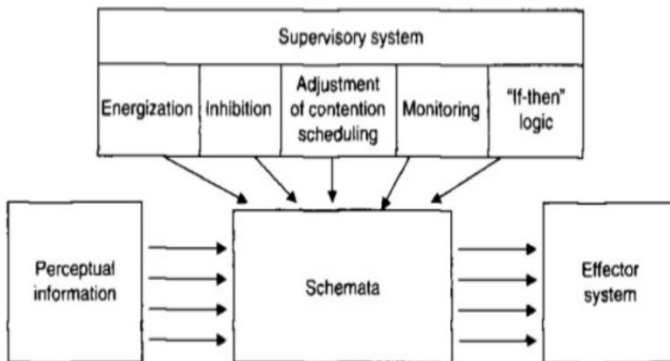
In een bekend executief functiemodel van Shallice en Norman wordt deze regulering toegedicht aan het contention scheduling, wat er voor zorgt dat er geen conflicten ontstaan. Het is een mechanisme op een lager niveau dat schemaprocessen regelt voor vertrouwde, automatische acties.



Executieve functies

In ditzelfde model is er sprake van het supervisory attention system dat te maken heeft met executieve functies en op een hoger niveau instaat voor monitoring. Het bewaakt doelbewuste planning van acties. Het richt zich op nieuwe situaties die niet kunnen opgelost via aangeleerde schema's. Het bewaakt de activering van een passend schema en onderdrukt gericht niet passende schema's. Het zorgt voor de nodige aanpassingen om problemen met bestaande schema's op te lossen. Zo kan ook een nieuw schema worden gemaakt, beoordeeld en geïmplementeerd. Dit superviserend aandachtssysteem is traag, intentioneel en maakt gebruik van flexibele strategieën om moeilijke problemen op te lossen. Het is een uitvoerend monitoringsysteem dat contentionscheduling overziet en controleert door de activeringskansen van schema's te beïnvloeden en algemene strategieën te wijzigen om toe te passen op nieuwe problemen of op situaties waarbij automatische aandachtsprocessen niet volstaan.

Executieve functies die hierbij door Shallice en Norman worden onderscheiden zijn energization, inhibition, adjustment of contention scheduling, monitoring en if-then logic. Ze hebben achtereenvolgens te maken met activering, inhibitie, aanpassing, toezicht en selectie. Ook andere executieve functies werden later naar voor geschoven.



Overzichtelijk kunnen volgende executieve functies worden onderkend. Zij houden zich als vorm bezig met de inhoud van kenschema's, namelijk met hun gebruik en ontwikkeling. Zo zijn de executieve functies planning en taakinisatie betrokken bij activeren van een cognitief schema, anticipatie betrokken bij keuze welk cognitief schema, werkgeheugen en volgehouden aandacht betrokken bij aanhouden cognitief schema, inhibitie betrokken bij on hold of loslaten van cognitieve schema, flexibiliteit en metacognitie betrokken bij veranderen van cognitief schema, emotieregulatie als het wegwerken van ruis en het behouden van focus zonder belemmerd te worden door emoties betrokken bij blijven focussen op schema, en planning, organisatie, timemanagement en doelgericht gedrag betrokken bij uitvoering van cognitief schema.

Schema's en executieve functies

Door aan iemands ontwikkeling van executieve functies te werken, kan tegelijk het inhoudelijk niveau van schema-ontwikkeling worden verhoogd. Zo kan vastgesteld dat problemen met executieve functies vaak samengaan met problemen met het aanmaken van schema's en het verbinden van samen passende onderdelen. Gebrekkige executieve functies maken het moeilijk om een puzzel samen te leggen. Het kind weet, bijvoorbeeld, niet wat allemaal met elkaar verbonden in welke volgorde voor welk resultaat. Zo kan het, bijvoorbeeld, voor een kind verwarrend zijn wat het allemaal inhoudt zich klaarmaken voor school of zijn huiswerk maken en in welke volgorde. Executieve functies helpen uit te vinden wat, wanneer, waar, hoe en waartoe iets te doen, dit zich eigen te maken en later toe te passen. Dit gebeurt bij middel van opbouw en toepassing van schema's met gebruik van deze executieve functies. Zo kan gewerkt aan de ontwikkeling van planning en het werkgeheugen, bijvoorbeeld door gebruik van afbeeldingen die in volgorde aangeven wat zich klaarmaken en huiswerk inhouden. Of door het eindresultaat van zich klaarmaken en huiswerk met een afbeelding weer te geven, waarin het kind de onderdelen en opeenvolgende stappen kan terugvinden. Zo leert het kind samenvatten en opsplitsen, samenvatten bij ontwikkeling, opsplitsen bij gebruik.

Executieve functies vormen hierbij een geheel van vaardigheden in ontwikkeling waarmee iemand plannen kan maken, informatie kan organiseren en zijn gedrag en emoties kan reguleren. Zij vormen een cognitieve tool dat cognitieve processen bestuurt en beheert.

Hierbij is het goed aan te stippen dat zowel schema's als executieve functies tot ontwikkeling dienen te komen en niet van bij de geboorte vastliggen. Dit kan bij schema's op basis van wenselijke ervaringen en bij executieve functies bij middel van gerichte oefening. Hieruit kan het kind respectievelijk inhoudelijk en vormelijk heel wat leren. Iets wat een goede basis kan bieden voor zijn verdere ontwikkeling.

Recentelijk brachten onderzoekers van de Washington State University naar voor dat signalen uit de omgeving meebepalend zijn voor de aanwending van uitvoerende functies die het gedrag sturen. Zo kan een verband gelegd tussen signalen en passend gedrag door de inzet van deze uitvoerende functies. De signalen geven aan waar en wanneer tegenover wat of wie de executieve functies actief worden, zodat een passend gedrag tot uiting komt en mogelijk wordt.

Externe factoren helpen zo interne controle te ontwikkelen. Executieve functies weten zo externe signalen van de omgeving te gebruiken om gedrag aan te sturen. Het kan hierbij zowel gaan om het aanbieden van

signalen voor gunstig gedrag, of het wegnemen van storende signalen zodat ongunstig gedrag kan verdwijnen. Het al of niet aanwezig zijn van specifieke signalen verhoogt of verlaagt dan de kans op gunstig of ongunstig handelen. Zoals, bijvoorbeeld, signalen die de concentratie en leergedrag doen toenemen, of signalen die de concentratie en leergedrag verminderen.

Ontwikkeling executieve functies

Executieve functies als besturingsfuncties ontwikkelen zich al heel vroeg. Onderzoek wijst uit dat kinderen rond de leeftijd van ongeveer drie jaar evolueren van helemaal niet in staat zijn tot handelingscontrole en hiervoor aangewezen zijn op de buitenwereld naar het aanwenden van strategieën die een zekere handelingssturing en -controle moeten toelaten zonder dit over te laten aan de buitenwereld. De ontwikkeling van deze sturing en controle blijkt parallel te verlopen met biologische, cognitieve en sociale ontwikkelingsprocessen.

De prefrontale cortex die verschillende hersengebieden coördineert begint zich zo al vroeg te ontwikkelen en dit blijft doorgaan tot ongeveer de leeftijd van vijfentwintig jaar. Bij het begin van de kleutertijd kan het werkgeheugen twee tot drie elementen omvatten. Op het einde van de kleutertijd kunnen tot vijf elementen vastgehouden. Wat inhibitie betreft worden kinderen progressief beter in het afremmen of uitstellen van behoeften om

meer plaats te bieden aan vooraf denken of om de inbreng van anderen toe te laten. Ook wordt het zich kunnen concentreren beter en kan afleiding beter afgeremd. Deze afremming ontwikkelt zich verder zodat impulsiviteit afneemt dit tot in de volwassenheid. Cognitieve flexibiliteit bouwt verder op de toenemende ontwikkeling van werkgeheugen en inhibitie. Het laat toenemend een tegelijk beantwoorden aan meerdere eisen toe. Het laat ook een wissel toe van één activiteit voor een andere activiteit. Kleuters hebben hierbij nog een herinnering of hulp nodig als steun. Vooraleer een kind in staat wordt tot intern informatiegestuurd handelen vanuit cognitieve schema's, gaat er immers een hele periode van extern informatiegestuurd handelen vanuit de ouders en omgeving aan vooraf. Ook wordt toenemend een ander perspectief innemen mogelijk, met een besef van verschil in denken, willen en voelen bij andere kinderen.

Welk ontwikkeld niveau geef je op een schaal van 1 tot 10 aan de kenschema's van je kind ?

Welk ontwikkeld niveau geef je op een schaal van 1 tot 10 aan de executieve functies van je kind ?

Hoe zou je via de ontwikkeling van de executieve functies van je kind de ontwikkeling van zijn kenschema's kunnen doen toenemen ?

Hoe zou je executieve functies en kenschema's beter op elkaar kunnen laten inspelen of meer op elkaar kunnen afstemmen ?

Meer lezen :

Norman, D. A., & Shallice, T. (1985). *Attention to action: Willed and automatic control of behavior*. (Schwartz, G. /Davidson, R.: Consciousness, and self regulations, 1985, S. 1-18.)

/nleven



In botsing komen met je omgeving, gebeurt niet zo-
maar, er wordt heel wat geactiveerd.

Door uit te gaan van hoe deze activering ontstaat,
kan het risico op verdere botsingen verminderd.

ANDERS BEGRIJPEN

Overgevoelig, overactief, overreactief : het zijn kenmer-
ken van kinderen die gemakkelijk in botsing komen met
hun omgeving. Overgevoelig wil zeggen dat deze kin-
deren gemakkelijk verschillen opmerken tussen hoe iets
is en hoe ze iets hadden voorgesteld of gewild. Overac-
tief wil zeggen dat ze op basis van hun eerdere ervarin-
gen in contact met de realiteit in zichzelf voorstellingen
activeren over wanneer, waar, wat en hoe dingen of per-
sonen uit hun omgeving zijn en hoe hiermee om te gaan.
Overreactief wil zeggen dat ze een bepaalde uitgespro-
ken en krachtige manier hebben van met iets om te gaan
als reactie.

Het overgevoelig, overactief en overreactief zijn heeft vooral te maken of komt vooral voor zo er een zekere spanning aanwezig is of ontstaat. Wat aanwezig is of ontstaat is in versterkte mate zo, zodat het in zekere mate 'doorschiet' alsof in een verhoogde versnelling : te snel, te ver en te erg. Een terugkeer of terugschakeling is dan nog moeilijk. Iets wat te vergelijken met een tunneldenken of -ervaren waarvan nog moeilijk los te komen. Men zit vast, overzicht en keuzemogelijkheid verdwijnen en zijn niet langer beschikbaar. Loslaten, nalaten en weglaten zijn geen beschikbare opties meer.

Het wordt steeds meer een emotioneel gebeuren waarin cognitieve mogelijkheden wegvallen. Tegelijk neemt de druk of behoefte toe de spanning te doen afnemen en alsnog de situatie te keren in overeenstemming met zijn voorstelling. Deze toegenomen druk of behoefte kan maken dat het kind erg eisend en dwingend gaat reageren, of erg druk gaat doen, of nog erg onzeker wordt en afstand tracht te zoeken, of nog snel interesse gaat verliezen en gaat willen opgeven. Het kind komt zo zelf meer centraal te staan in plaats van de situatie.

Er wordt weinig verschil getolereerd of aanvaard tussen wat is en wat zich voor te stellen. Er is dan een geringe frustratietolerantie. Tegelijk krijgt iets een bepaalde betekenis of interpretatie waarvan nog moeilijk af te stappen is. Er is dan weinig flexibiliteit en aanpassingsver-

mogen. Tenslotte wordt op een stereotype wijze gereageerd, waarbij aan de eigen oplossing op een doorgedreven wijze wordt vastgehouden. Er is dan een gering vermogen tot probleemoplossing.

Dingen komen gemakkelijk door op een uitvergroete en versterkte wijze, dit zowel op het vlak van zich voorstellen, als op het vlak van het aanvoelen, als op het vlak van aanwillen. Dit gemakkelijk, erg en te ver belet een terugkeer, afstand en een ommekeer. Alleen zo wordt het opgepakt, alleen zo wordt het ervaren, alleen zo wordt het aangepakt.

CONCREET GEÏLLUSTREERD

Dit verschil tussen wat is en wat had moeten zijn, komt me als kind erg onrechtvaardig voor en dit wil ik wel even rechtzetten wat het ook moge kosten. Dit alles roept bij mij heel wat irritatie en spanning op, wat me eisend en dwingend doet reageren. Om hier overheen te raken, versterk ik het eisen en dwingen met agressie.

Naast een kenschema rond rechtvaardigheid, wordt een emotieschema rond spanning geactiveerd en dit gaat gepaard met een behoefteschema rond realiseren wat zich voorgesteld en ervaren in verhouding tot wat aangetroffen. De gekoppelde ken-, emotie- en behoefteschema's laten zich in probleemsituaties alle kenmerken door een overgevoeligheid als waar en wanneer actief te worden,

door een overactivering als wat als toekenning en toeschrijving actief wordt, en door een overreactie als hoe hiermee wordt omgegaan in reactie hierop.

Komt het kind voor een situatie of gebeuren te staan, zoals een activiteit, opdracht, spel, taak, contact of omgang, dan neemt het kind dit cognitief, emotioneel en behoeftematig overgevoelig op als impressie of encoding. Vervolgens stelt het kind dit zich overactief voor als decoding of expressie met betekenisverlening en interpretatie zoals wat aan oorsprong en wat als gevolg, parallel hiermee is er een overactieve emotie- en behoefte-linking. Tenslotte overreageert het kind hierop met een verworven typisch eigen omgangs-, emotie- en behoefte-wijze.

Door de verhoogde intensiteit komt gemakkelijk als geactiveerd naar voor wat reeds eerder gedacht of zich voorgesteld, wat reeds eerder gevoeld en gewaargeworden en wat reeds eerder gewild en gewenst. Er is dan weinig ruimte voor iets nieuw of anders, voor vernieuwing of verandering. Is wat zich eerder voorgesteld, wat eerder gevoeld en wat eerder gewild problematisch, dan is er een verhoogd risico op herhaling.

ANDERS REAGEREN

Door als volwassene deze realiteit voor het kind te onderkennen, kan wellicht anders op het probleemgedrag

van het kind gereageerd worden dan nu meestal het geval is. Niet het kind of zijn gedrag afblokken, niet je eisen opleggen of wat je wil afdwingen, niet het kind persoonlijk aanvallen op zijn gedrag, laat staan het af te straffen op momenten dat het kind het erg moeilijk heeft alles onder controle te krijgen. Het kind ervaart op zo'n moment mogelijk overspoeld te worden, dit zonder voldoende te kunnen sturen of controle te kunnen verwerken.

Eerder kan je trachten zijn overgevoeligheid, overactivering en overreactie te onderkennen zowel op vlak van kennen, voelen als willen. Eerder ook kan je trachten onderkennen hoe dit mogelijk leidt tot een 'doorschieten' met moeilijke terugschakeling en ommekeer. Zo kan je komen tot een andere benadering van het kind en zijn gedrag. Wellicht kan dan gemakkelijker hulp geboden worden, meer bepaald in dit voorkomen van overmatige activering van het ken-, emotie- en behoefteschema, of indien toch aanwezig in het samen zoeken terugdraaien hiervan.

Niet door confrontatie en tegenstelling, maar door aanspreken en ondersteuning van het kind, kan je trachten te reduceren en te ontkoppelen. Zodat meer overzicht en beweeglijkheid mogelijk worden. Zo blijft het kind ook minder vasthangen aan eerder gevormde patronen en ontstaat er ruimte voor evolutie en verandering. De inle-

ving is dan minder. Er kan dichterbij de werkelijkheid gebleven worden voor wat is, voor wat zich voorgesteld en voor wat hoe aangepakt. Zo is er minder kans op aanpassingsproblemen door geringe flexibiliteit, of op geringe frustatietolerantie, of nog op geringe probleemoplossing. De situatie blijft meer centraal eerder dan het kind.

Ook niet door iets door te drukken vanuit een onderkend gewoontepatroon bij je kind. *Je zal, ook al heb je weer veel weerstand.* Maar door het kind te appeleren zelf na te denken en zo afstand te winnen en los te komen uit zijn gewoontepatroon. *Hoe denk je jezelf ertoe te bewegen dit alsnog te doen ?*

Verder niet door iets uit te vergroten, te veralgemenen of te laten escaleren, maar door het terug te brengen in proportie, te specificeren en te deëscaleren. Dit kan onder meer door een passend herleid woordgebruik waarvoor model te staan. Dit kan ook door een subsidiair reageren, niet meer dan strikt nodig, het geringste en lichtste eerst.

Verder ook niet door te versnellen, verenigen en vermeerderen, maar eerder door meer en voldoende speelruimte te geven zodat heroriëntatie mogelijk wordt. *Het is gedaan voor vandaag.* Of eerder: *Wat loopt er fout en hoe denk je dit te kunnen verhelpen ? Stop onmiddellijk hiermee!* Of eerder: *Kan je daar mee beginnen!*

Tenslotte ook niet door de ballast van het verleden met zijn ongunstige synthese-ervaringen terug op te rakelen en als hinder voor positieve reactie en verandering te activeren, maar deze zo mogelijk laten rusten of minder dominant te maken. Niet, bijvoorbeeld, het zelfschema activerend van 'dwarsligger' door je veralgemeende negatieve verwachtingen te uiten, maar 'op die manier kan het' aan te spreken door je positieve verwachtingen te concretiseren.

Samengevat betekent dit, enerzijds een samen met het kind zorg dragen dat het zich niet te sterk inleeft, zodat overgevoeligheid, overactiviteit en overreactiviteit kan voorkomen worden, of zo nodig teruggedraaid. Anderzijds een zich als ouder meer en beter inleven in wat zich cognitief, emotioneel en behoeftematig afspeelt in het kind, zodat escalatie kan voorkomen worden door een anders hierop inspelen. Een meer inleven dus in het kind zelf, eerder dan in wat het kind en zijn gedrag in je opwekt. Aandacht eerder voor wat je mee door je toedoen in het kind cognitief, emotioneel en behoeftematig activeert, dan wat het kind cognitief, emotioneel en behoeftematig in je activeert.

INLEVEN IN CONCRETO

Welke tekenen van overgevoeligheid, overactiviteit en overreactiviteit kan je bij je kind opmerken op respectievelijk cognitief, emotioneel en behoeftematig vlak :

*cognitief emotioneel behoeftematig
overgevoeligheid*

overactiviteit

overreactiviteit

Wat denk je concreet te kunnen doen om je kind te kunnen helpen en wat denk je zelf anders te kunnen doen :

*cognitief emotioneel behoeftematig
overgevoeligheid*

overactiviteit

overreactiviteit

Insluiten versus uitsluiten



Denk je zo ruim dat je van bij de aanvang aan iedereen denkt ?

Of sluit je door je denken sommigen uit ?

Inclusie tegenover exclusie ?

'Meer' of 'minder' zijn, hetzelfde of anders zijn, meer mogelijkheden hebben of minder, meer kansen hebben of minder, algemene of specifieke behoeften hebben. **Er zijn vele redenen om niet als gelijke of gelijkwaardige behandeld te worden.** Dit niet gelijk of gelijkwaardig behandeld worden kan gaan van onderscheiden worden, over gediscrimineerd en achtergesteld worden, tot apart behandeld worden en tenslotte uitgesloten worden. Ook wie aan de andere zijde staat kan zichzelf mogelijk meestal als reactie willen onderscheiden, zich minder of meer voelen, een aparte benadering nastreven tot zichzelf uitsluiten. Dit geeft het gevoel niet zomaar slachtoffer te zijn, maar controle te hebben over het gebeuren, zodat het minder pijnlijk overkomt. Veelal zoekt men zijn

toevlucht in een eigen groep of subcultuur, hopelijk niet in middelen die een en ander moeten verzachten.

Twee bewegingen zijn mogelijk :

. wie anders is, 'minder' of specifiek is kan pogingen doen om zoveel mogelijk aansluiting te vinden met de anderen. Dit gaat van zo gewoon mogelijk doen of trachten te doen, van trachten deel te nemen aan het gewone leven, van zich te integreren in zijn leefomgeving. Verschillen worden zoveel mogelijk weggewerkt of verminderd. Bruggen worden zoveel mogelijk geslagen door eigen activiteit en inspanningen. Hier kan gesproken worden van normalisatie, participatie en integratie.

. wie anders is, 'minder' of specifiek is kan in zijn waardigheid (h)erkend worden en kan mogen verwachten dan anderen zoveel mogelijk aansluiting met hem of haar zoeken. Dit gaat van zoveel mogelijk inspanningen doen om iemand erbij te laten horen, van hem zoveel mogelijk mogelijkheden en kansen geven om hem aan het gewone leven te laten deelnemen, van hem of haar te integreren in de aanwezige leefomgeving. Hinderpalen worden zoveel mogelijk in de omgeving weggewerkt of beperkingen verminderd. Afstand wordt zoveel mogelijk door activiteit en inspanningen van de omgeving weggenomen. Deelnemen aan het gewone leven met aandacht en hulp waar nodig zijn regel. Van bij de oor-

sprong is alles al voor elkeen inclusief voorzien. Er is rekening gehouden in de gewone regeling met de te verwachten verscheidenheid. Hier kan gesproken worden van openstelling en inclusie.

Het spreekt voor zich dat het samengaan van deze twee bewegingen wellicht de meest optimale kansen geven in het elkaar tegemoetkomen en elkaar ontmoeten en vinden.

Ook spreekt het voor zich dat het omgekeerde, het ontbreken van deze twee bewegingen, met gebrek aan integratie en met exclusie, weinig kansen laat in het elkaar tegemoetkomen en elkaar ontmoeten en vinden. Ook het slechts aanwezig zijn van een van de twee bewegingen, pogen zich te integreren met exclusie, of inclusie zonder pogen zich te integreren, laat niet veel kansen toe.

een voorbeeld :

In onze leef- en woonomgeving vind je jonge kinderen, jongeren, volwassenen en bejaarden, met en zonder handicap.

Ik richt deze omgeving in zodat ze toegankelijk en veilig is voor elk van deze groepen.

Ik maak, bijvoorbeeld, voor jonge kinderen niet enkel dat de wereld toegankelijk en veilig is via hun veilige speelgoedwereld. Ik hou in de gewone wereld er rekening mee dat deze toegankelijk en veilig is voor het jonge kind. Zo dat de gewone omgeving ook een 'speelwereld' of eerder 'verkenwereld' kan zijn.

Opdat iedereen zich zou kunnen integreren zonder hiervoor bijzondere inspanningen te moeten leveren, is een **zich hierop instellen en zich hiertoe organiseren** vereist. Dit zich zo instellen en organiseren is vooral een kwestie van een hierbij horend denken, van een hierbij aansluitende visie, van een aanwezige mentaliteit.

Gaat men er in zijn denken vanuit dat iedereen volwaardig moet kunnen participeren ondanks de aanwezige verscheidenheid, dan is men geneigd zich hierop in te stellen en het zo te organiseren, dat concreet participerend gedrag en erbij horen vanzelfsprekend mogelijk wordt.

een voorbeeld :

Als je met iemand praat, kan je er vanuit gaan dat iemand je maar moet verstaan op de manier zoals je gewoonlijk praat. Je kan er daarentegen ook vanuit gaan dat een kind een eenvoudige kinderlijke taal behoeft om je te begrijpen. Je kan het evenwel ook zo aan boord leg-

gen dat je zo praat dat iedereen je zowat zou kunnen verstaan. Moeilijker woorden licht je doet wat je ermee bedoelt. Wellicht neemt je kind het je in dank af dat je niet te kinder'achtig' doet.

Het komt er dan van bij het begin op aan te kiezen voor duurzame en structurele oplossingen die rekening houden met de verscheidenheid en de individualiteit van elkeen. Anders gezegd niet per definitie te kiezen voor eenzijdigheid en uniformiteit. Hoe rijker het denken en hoe rijker de organisatie hoe rijker het uiteindelijk handelen dat hierbinnen mogelijk is. Nog anders gezegd komt het erop aan van bij de aanvang te kiezen voor een groter plaatje waarin impliciet de verschillende schaalgrootten, ook in de tijd, begrepen zijn.

Hoe groter de ruimte, hoe minder snel kans dat er is buiten de lijnen te vallen en hoe minder snel kans van opgemerkt te worden als afwijkend. Dit is gunstig voor het individu dat zichzelf minder snel als anders zal beschouwen en dat ook minder snel het risico loopt door de omgeving als anders te worden beschouwd.

een voorbeeld :

In de familie hoort iedereen erbij, van de jongste en de kleinste, tot de oudste en de grootste. Op school en in de jeugd- of sportorganisaties worden enge criteria gebruikt om in te delen.

Wellicht hebben we geleerd onderscheid te maken om het aan te wenden om te scheiden in functie van exclusie. **Wellicht ontdekken we vandaag** dat we ook onderscheid kunnen maken om scheiding te voorkomen en het aan te wenden in functie van inclusie.

/ntelligentie als ver-stand-ig



Intelligentie verwijst naar de kwaliteit van informatie-verwerkingsprocessen die te maken hebben met wat, hoe en wanneer.

Misschien eerst het goede nieuws. Of misschien toch niet? Intelligentie als een realiteit op zich bestaat niet. Misschien is dit ook de reden waarom men het nooit goed wist te pakken te krijgen en precies wist te omschrijven.

Wat wel bestaat is de kwaliteit van mentaal functioneren, en van het mentaal presteren wanneer voor een uitdaging gesteld. Het gaat dus niet om een aparte vaardigheid maar om de kwaliteit van het functioneren. Dit functioneren vertoont steeds een mate van intelligentie of intelligente kwaliteit. Dit is zo omdat elk functioneren van een gedragsomstandigheid A naar een -omstandigheid B tracht te gaan en tegelijkertijd in je hoofd je mentaal functioneren A verandert naar mentaal functione-

ren B. Dus elke situatie is dus in zekere mate een probleemoplossen en elk functioneren is dus een mentaal leren. Dit probleemoplossen en leren vertoont een zekere kwaliteit die intelligentie kan genoemd worden. De mate van deze kwaliteit geeft dan de mate van intelligentie weer, welke mensen soms zo graag willen kennen voor zichzelf en voor anderen. Vooral anderen voor wie ze instaan en voor wie ze verantwoordelijk zijn op gebied van hun ontwikkeling.

Intelligentie wordt thans veelal omschreven verwijzend naar de mate van informatieverwerking. Zo omschrijft Detlef H. Rost van de Universiteit van Marburg die al meer dan twintig jaar onderzoek doet naar hoogbegaafdheid, (hoog)begaafdheid als de potentie zich inhoudelijke en procedurele kennis eigen te maken en deze kennis in veel verschillende situaties, van school over gezin tot beroep en vrije tijd, op effectieve wijze aan te wenden om nieuwe problemen op te lossen. Betekenisvol is het leren van de hierbij opgedane ervaringen en het weten wanneer deze verworven kennis op nieuwe situaties en problemen al of niet kan toegepast worden. Verschillen in kwaliteit zouden vooral teruggaan op de

Personen met een hoger niveau van cognitieve vaardigheden weten sneller regelmatigheiden op te merken, zodat sneller cognitieve schema's met gemakkelijker stereotype kenmerken ontstaan.

snelheid van informatieverwerking en op een grotere cognitieve efficiëntie. Dit is het doelmatiger inzetten van hersengebieden met minder nodige activiteit.

Dit minder inzetten van hersengebieden met minder activiteit doet zich vooral voor bij hoogbegaafden voor situaties en problemen met een middelmatige moeilijkheidsgraad. Wanneer cognitieve problemen meer van hen vragen, worden door hen net grotere

hersengebieden met een hogere hersenactiviteit ingeschakeld dan bij gemiddelde anderen. Bovendien betekent dit meer gebruik extra training die bijdraagt tot een meerontwikkeling van deze hersengebieden. Zo zou je tot op zekere hoogte kunnen stellen dat de vertoonde kwaliteit mee afhankelijk is van de aanwezige motivatie en verwachtingen van henzelf en hun omgeving. Motivatie en verwachtingen die hen tot meer inzet bewegen, wat leidt tot mee resultaat. Zo stelt Mönks een Nederlandse psycholoog dat een hoogbegaafde aanleg zich slechts waarmaakt door een optimale interactie tussen enerzijds iemands persoon en zijn omgeving, zoals zijn

Tegelijk weten personen met een hoger niveau van cognitieve vaardigheden sneller stereotype inhouden te wijzigen en zelfs om te keren wanneer met tegengestelde informatie geconfronteerd. Dit stelden onderzoekers van de universiteit van New York vast in sociale situaties.

gezin, zijn school en zijn vrienden. In de persoon is belangrijk zijn hoge begaafdheid, zijn creativiteit en zijn motivatie, wat eerder reeds beschreven werd door Renzulli.

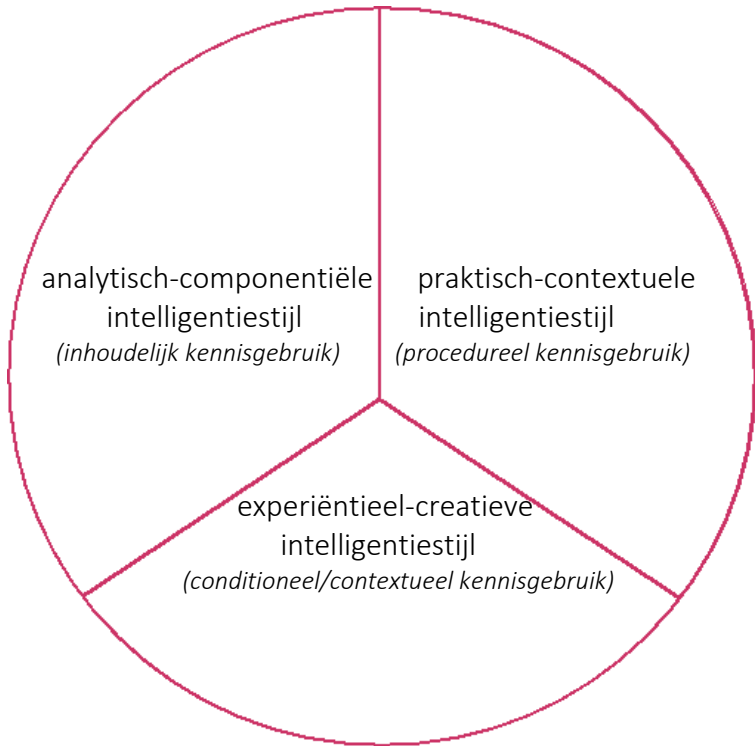
Bij de voorstelling van Detlef H. Rost dat intelligentie zou te maken hebben met de snelheid en mate en dus kwaliteit van begrips-, gedrags- en contextinvulling en -gebruik, sluit de veelgebruikte triarchische theorie van Sternberg aan. Deze theorie komt voort uit onderzoek naar menselijke informatieverwerking. Voor Sternberg kan je op drie manieren intelligent zijn. Een eerste intelligentiestijl is de analytisch-componentiële stijl die te maken heeft met kunnen ontleden van problemen en het begrijpen van de verschillende deelvragen. Een tweede intelligentiestijl is de experiëntieel-creatieve stijl die te maken heeft met hoe goed iets kan uitgevoerd in functie van het al of niet vertrouwd hiermee zijn, of het creatief snel weten inspelen op het onvertrouwde. Volgens Cattell een andere onderzoeker wordt bij iets vertrouwds gebruik gemaakt van gekristalliseerde intelligentie als een geheel van informatie, vaardigheden en strategieën verworven op basis van ervaring. Bij iets onvertrouwds wordt volgens hem gebruik gemaakt van vloeibare intelligentie die te maken heeft met een oplossing vinden voor nieuwe situaties en problemen. Belangrijk is het onderscheid weten maken tussen iets vertrouwds aanwenden en wanneer niet, en wat dan te

doen. Een derde intelligentiestijl is de praktisch-contextuele stijl die te maken heeft met iets weten in overeenstemming brengen met de situatie of context. Dit door iets te veranderen aan zichzelf (adaptatie), of door iets te veranderen aan de situatie (shaping), of door een meer bij zichzelf of de situatie passende keuze of selectie te maken (selectie). In werkelijkheid komen deze stijlen samen in minder of meerdere mate voor. Zo zal de praktische stijl des te hoger uitkomen zo de analytische en creatieve mogelijkheden geïntegreerd kunnen toegepast worden op alledaagse situaties.

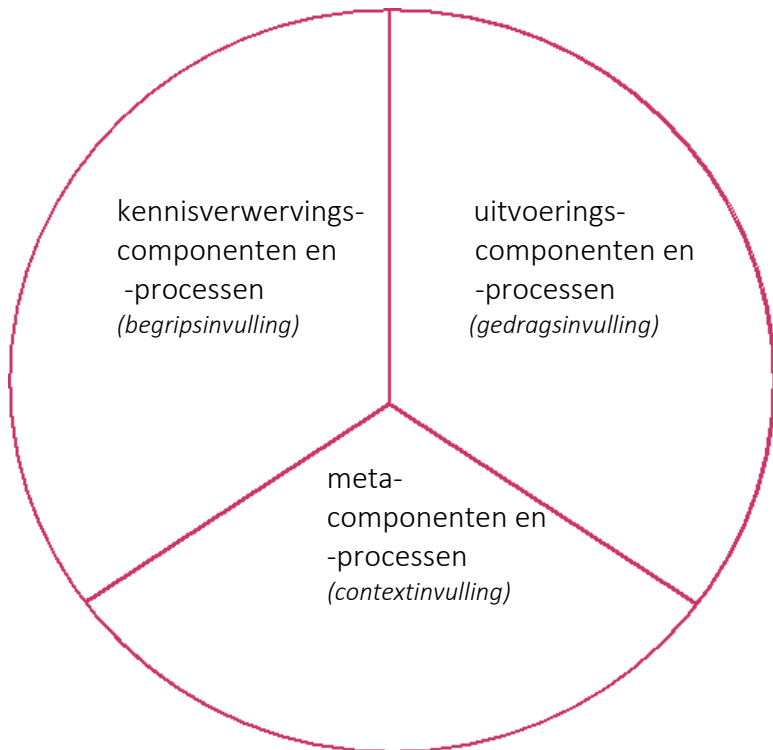
In een meer algemene voorstelling gaat het respectievelijk om begripsgebruik (analytisch), contextgebruik (experientieel) en gedragsgebruik (praktisch). Gebruik van wat mentaal beschikbaar is in het cognitief netwerk (datatabank) opgebouwd uit cognitieve schema's in ontwikkeling. In elk cognitief schema afzonderlijk ligt alle informatie of kennis opgeslagen met betrekking tot iets waarmee je te maken krijgt. Deze informatie ligt er als best mogelijke weergave opgeslagen voor gebruik in nieuwe situaties met gelijkenis met wat eerder ervaren en met wat eruit geleerd. Ze helpen in een nieuwe situatie aangeven hoe iets moet worden opgevat en begrepen, het wat; waar, wanneer, waarom of waartoe, tegenover wie iets zo moet opgevat; en hoe er best mee kan omgegaan worden, het hoe, zoals jezelf aanpassend of de situatie, of al kiezend en selecterend.

Naast schemagebruik is er ook schema-ontwikkeling. Het gaat om de invulling van begrippen, contexten en reacties voor de verschillende schema's in opbouw in interactie met nieuwe situaties. Dit gebeurt vooral in het analytisch-componentieel deelgebied. In de mentaal intellectuele activiteit kunnen verschillende componenten of innerlijke processen worden onderkend. Het zijn de kennisverwervingscomponenten, de metacomponenten en de uitvoeringscomponenten, of respectievelijk begripsinvullings-, contextinvullings- en gedragsinvullingsprocessen. Bij kennisverwerving gaat het om kunnen leren uit ervaring, nieuwe informatie weten integreren met bestaande inzichten, kennis opslaan in het geheugen, en zo meer. Bij metacomponenten gaat het om metacognitieve processen, zoals verschillende mogelijkheden voor probleemoplossing verkennen en afwegen, selecteren van relevante informatie en identificeren van het probleem, keuzes maken en opvolgen hoe passend iets is en iets zo nodig veranderen. Bij uitvoeringsprocessen gaat het om verwerken van zintuiglijke informatie, ophalen van informatie uit het geheugen en aansturen van een reactie, anders gezegd gaat het om mentale processen die dienen aangewend om iets uit te voeren. Vooral metacomponenten zouden aan de basis liggen van verschillen in intellectuele kwaliteit doordat dingen meer en dieper worden afgewogen.

Gebruik van cognitief netwerk en cognitieve schema's



Vorming van cognitief netwerk en cognitieve schema's



Verskil in intelligentie of kwaliteit zou vooral voortvloeien uit de snelheid, de omvang en de diepte van de aangewende stijlen (gebruik) en processen of componenten (invulling). De snelheid verwijst naar de efficiëntie van de hersenactivering. De omvang verwijst naar de

grootte van de ingezette hersengebieden. De diepte verwijst naar de mate van hersenactiviteit. Of hoever ga je in snelheid, in omvang en in diepte. Door verder te gaan staan en verder te gaan in je verwerking en je inzet verwerf je meer overzicht, efficiëntie, resultaat en meerwaarde, waarbij met meer is rekening gehouden en er meer wordt bereikt. Intelligentie als verstand.

In deze lijn ligt recent onderzoek van de universiteit van Frankfurt dat aangeeft dat beter verbonden hersenen samengaan met meer intelligentie. Sommige hersengebieden interageren meer nabij, terwijl andere net zichzelf ontkoppelen. Verschillen in intelligentie werden tot nu toegeschreven aan verschillen in specifieke hersengebieden, nu blijkt het vooral te gaan om een nauwer samenwerken of niet, samenhangend met een anders bedraad zijn van de hersenen. Zo zijn bepaalde hersengebieden sterker betrokken bij de informatiestroom tussen hersengebieden, zodat belangrijke informatie snel en efficiënt kan worden gecommuniceerd, terwijl andere hersenregio's minder betrokken zijn, zodat er een betere bescherming tegen afleidende en irrelevante invoer is. Dit kan helpen om zich mentaal te concentreren en irrelevante, potentieel storende inputs te negeren of te onderdrukken. Op basis van wat is geweten zou een samengaan van biologische aanleg met ervaring met uitdagende taken de ontwikkeling van de subnetwerkbedrading in de hersenen bevorderen.

Verder toont onderzoek aan Washington University in St. Louis aan dat krachtige neurale verbindingen tussen de laterale prefrontale cortex en de rest van de hersenen die toelaten effectief te communiceren, een unieke en krachtige bijdrage leveren aan de cognitieve verwerking die ten grondslag ligt aan menselijke intelligentie. De laterale prefrontale cortex is het hersengebied dat doelen en instructies bijhoudt om te blijven doen wat nodig is bij een opgave. Het onderzoek suggereert dat liefst tien procent van de individuele variaties in menselijke intelligentie voorspeld kan worden op basis van de sterkte van neurale verbindingen tussen de laterale prefrontale cortex en andere delen van de hersenen.

Recent onderzoek aan de Nationale Universiteit van Ierland Galway toont aan dat algemene intelligentie niet enkel gebaseerd is op specifieke grijze-stofgebieden van de hersenen, waaronder temporale, pariëtale en frontale regio's, maar dat efficiënte verbindingspaden door het hele brein een neuraal netwerk bieden dat de algemene cognitieve functie ondersteunt. De relatie intelligentie en hersenstructuur heeft niet enkel te maken met grijze stof in de hersenen, maar ook met witte stof als bedradingssysteem van de hersenen. Hierbij is niet enkel een deel van het bedradingssysteem relevant voor intelligentie maar veeleer het bedradingssysteem als een geheel.

Evolutionaire psychologen uit Londen en Singapore hebben ontdekt dat hogere intelligentie minder behoefte inhield aan sociale interactie, zelfs met goede vrienden. Het betekende minder tevreden zijn met eigen leven bij frequentere omgang met vrienden. Hogere intelligentie vroeg dus om meer tijd om alleen te zijn. Te veel tijd doorbrengen met vrienden, had tot gevolg een minder tevreden zijn met het leven. Het zou volgens onderzoekers kunnen dat hogere intelligentie een meer gefocust zijn op langetermijndoelen inhoudt, eerder dan veel tijd besteden aan socialiseren. Frequente sociale interactie zou kunnen afleiden van langetermijndoelen na te streven, wat een negatieve invloed kan hebben op tevredenheid met het leven.

Tenslotte laat recent onderzoek van Johns Hopkins University zien dat reacties van baby's op verrassende gebeurtenissen samengaan met latere cognitieve vaardigheden. De nieuwsgierigheid en interesse van sommige nog niet taalvaardige baby's voor verrassende aspecten van de omwereld, blijken constant in de tijd te zijn en kunnen hun toekomstige cognitieve mogelijkheden voorspellen.

Uit het onderzoek blijkt dat baby's die het langst kijken naar gebeurtenissen die hun verwachtingen uitdagen, door hun ouders later als het meest nieuwsgierig worden beoordeeld op een informatiezoekende en probleemoplossende manier. Anders geformuleerd, gaat

het om een nieuwsgierigheid die kinderen waarschijnlijk het meest helpt te leren over de werkelijkheid.

Doordat sommige kinderen verrassende gebeurtenissen beter blijken op te merken, verhoogt hun kans dat ze beter in staat zijn om te leren. Het beter opmerken van onverwachte verschillen kunnen ze zo als hefboom gebruiken om dieper over de wereld na te denken.

Zoek voor jezelf een intellectueel handelen. Lokaliseer je stijl en aangewende processen. Plaats hiertoe de gebruikte stip meer naar binnen naarmate je verder bent gegaan in snelheid, omvang en intensiteit en je niet oppervlakkig bent gebleven.

Meer lezen :

Rost, D. H. (2009). *Intelligenz*. Weinheim: Beltz.

Hilger, K., Ekman, M., Fiebach, C. J., & Basten, U. (2017). Intelligence is associated with the modular structure of intrinsic brain networks. *Scientific Reports*, 7, 1.

Serve & return interactie kind en ouder



Heen en weer interactie tussen kind en ouder is essentieel voor de vroege hersenontwikkeling. Het legt, zo gunstig, een stevige basis voor de verdere ken- en emotionele ontwikkeling van kind en jongere.

Belang van serve & return

Uit een studie aan de Harvard University blijkt het grote belang van een heen en weer interactie jonge kind en ouder voor de prille ontwikkeling van het brein, als stevige basis voor zijn verder ontwikkelen en leren. Bij de heen en weer interactie ontstaan nieuwe neurale verbindingen in meerdere gebieden van het brein die de hersenstructuur vormen. Dit hersennetwerk vormt de basis voor verdere ontwikkeling, zoals sociaal-emotionele ontwikkeling, ontwikkeling van uitvoerende functies en zelfregulatie.

De heen en weer interactie speelt ook in op de behoeften van het kind, biedt ondersteuning aan wat belangrijk voor het kind is, en speels is. Zo beschermt het het kind ook tegen de gevolgen van ernstige stress, wat van belang is voor het opbouwen van veerkracht. Het kind kan zo leren zijn emoties te beheersen, met stress om te gaan en ken- en emotionele vaardigheden te leren als fundament voor latere ontwikkeling.

De hersenen van het jonge kind hebben hiertoe nood aan positieve en herhaalde stimulatie om sterke verbindingen te maken en een netwerk op te bouwen. Dit draagt bij tot de lichamelijke en mentale gezondheid en ondersteunt het leren en gedrag voor het verdere leven.

Belangrijk om mee rekening te houden is dus dat eenvoudige heen en weer interacties kind - ouder essentiële bouwstenen vormen voor vroege hersenontwikkeling. De vroege kinderjaren vormen immers een tijd waarin het zich ontwikkelende brein het meest open staat voor de invloed van relaties en ervaringen. Het is algemeen bekend dat er tijdens de vroege ontwikkeling van de hersenen kritieke perioden zijn waarin de hersenen bijzonder plastisch zijn en individuele ervaringen kunnen leiden tot reorganisatie en aanpassing in neuronale circuits. Zo komen bij het zich ontwikkelen van de hersenen stille synapsen vaak voor die helpen om de verbindingen tussen de belangrijkste neuronen functioneel te optimaliseren.

Het openstaan van het brein voor de invloed van relaties en ervaringen houdt evenwel ook het risico in dat ongunstige levensomstandigheden in de vroege kinderjaren de ontwikkeling van het kind ondermijnt. Waar de hersenen in de loop van de tijd worden opgebouwd, wordt de basis van de hersenarchitectuur gelegd vroeg in het leven. Zo vormen de vroegste kinderjaren een periode van zowel grote kansen als grote kwetsbaarheid voor ontwikkeling. Meer geavanceerde cognitieve, sociale en emotionele vaardigheden bouwen op een zwakke basis, is immers veel moeilijker en minder effectief dan een goede start vanaf het begin.

De interactie van genen en ervaringen vormt in die periode het circuit van de zich ontwikkelende hersenen. Zo blijkt uit recent onderzoek dat de ervaringen van jonge kinderen en de interacties met de gunstige of ongunstige leefomgeving niet alleen vorm geven aan de ontwikkeling van de hersenarchitectuur, maar ook invloed hebben op hoe genen worden in- en uitgeschakeld en sommige zelfs worden uitgedrukt.

Recent bleek uit een Canadees-Amerikaans onderzoek dat als ouders herhaaldelijk boos worden, slaan, schudden of schreeuwen tegen kinderen dit verband houdt met kleinere hersenstructuren tijdens de adolescentie. Het ging in dit onderzoek om de minder ernstige vormen van ouderlijk handelen die vrij vaak voorkomen en zelfs

gemakkelijk worden geaccepteerd, zoals boos worden en schreeuwen.

Het wat van serve & return

Serveer en return is als een partijtje tennis tussen kind en ouder. Het kind 'serveert' door contact te zoeken - met oogcontact, gezichtsuitdrukkingen, gebaren, gebabbel of aanraking. De ouder 'retourneert' en geeft de service terug door terug te praten, of speels te doen, of een speeltje of een lach te delen.

Mama Muriel (33 jaar) - Als Elin (12 maand) naar me keek, smolt ik weg achter een brede glimlach. Ze kwam dan erg onzeker nog naar me toegestapt en ik klapte dan in mijn handen, blij met de overwinning voor haar. Ze kraaide dan van blijdschap. 'Ja, goed meid, je kan het! Stappen!', deelde ik haar blijdschap. Waarop ze klapte voor haarzelf. Daar moest ik telkens om schaterlachen. Waarop ze zich dan tegen me aan kwam vleien. Ik koesterde haar dan, na zoveel durf en inspanning.

Het hoe van serve & return

Bij serve & return kunnen er vijf stappen onderkend worden waarop je met het kind kan oefenen :

- Let op de serve van het kind en deel zijn aandacht: Kijkt of wijst het kind ergens naar ? Maakt het geluidjes of

toont het een gezichtsuitdrukking ? Beweegt het zijn armen of beentjes ? Dat vormt een aanzet. De sleutel is dan om aandacht te schenken aan waarop het kind gefocust is. Je kan zo momenten voorzien om op de actuele serve te focussen.

- Return de serve van het kind door te ondersteunen en aan te moedigen : Toon belangstelling en stel het kind op zijn gemak met zachte woorden of een knuffel, speel met het kind, of lach gewoon en beweeg je gezicht om te laten weten dat je hetzelfde opmerkt.
- Geef het een naam : Als je noemt wat een kind ziet, doet of voelt, leg je belangrijke taalverbindingen in zijn hersenen, zelfs voordat het kan praten of je woorden begrijpt. Alles kan hierbij genoemd, zoals iemand, iets, een gebeuren, handeling of gevoel, of iets waarnaar je kind wijst.
- Om de beurt... en wacht : Houd de interactie heen en weer gaande. Geef het kind elke keer dat je een serve teruggeeft de kans om te reageren. Dit kan zich meermaals herhalen.
- Oefen het einde en begin : Een kind geeft aan wanneer het klaar is met iets, of gereed is om door te gaan naar iets nieuw. Zoals een stuk speelgoed loslaten, een nieuw stuk pakken, of zich omdraaien om naar iets anders te kijken. Er kunnen zo momenten gezocht om het kind het

voortouw te laten nemen. Door de focus met het kind te delen kan je merken wanneer het met iets klaar is of aan iets toe.

Het wanneer van serve & return

Concreet kan bij serve & return je aandeel gaan over hoe je opent, hoe de uitwisseling verloopt en hoe je afsluit.

Merk je een begin van interactie en hoe ondersteun je dit interactief? Zoals aankijken, glimlachen, verwelkomen, begroeten, aandacht richten.

Hoe verloopt de heen en weer interactie en hoe houd je ze gaande? Zoals spiegelen van geluidjes, of het doen van kind, een stap zetten of voorstellen, benoemen van interactiegebeuren, het bevredigend en prettig houden.

Hoe merk je een begin van einde van de interactie en hoe ondersteun je dit afsluiten interactief? Zoals opmerken van verzadiging, vermoeidheid, interesse- en aandachtverlies, helpen stoppen of opruimen, stilte en rust voorzien, ruimte creëren voor iets anders.

Het kind geeft bij het openen, uitwisselen en afsluiten van de interactie telkens een aanzet waarop de ouder inpikt ter ondersteuning en aanmoediging om het te realiseren. Het kind neemt hierbij via zijn niet-woordtaal, zoals lichaamstaal (als wat waar te nemen), gedragstaal

(als wat het doet) en (hulp)middeltaal (als wat het gebruikt) telkens het voortouw, waarop je als ouder stimulerend, versterkend en een volgende stapzettend inpikt. Als ouder volg je hierbij eerder (return), dan dat je de leiding (serve) neemt. De serve laat je aan het kind.

Serve & return vertoont affiniteiten met de wetenschappelijke begrippen sensitiviteit en responsiviteit, gekend vanuit de hechtingstheorie. Deze begrippen verwijzen naar een aanzet vanuit aanwezige behoeften bij het kind. Sensitief-zijn bestaat er dan in deze behoeftesignalen van het kind op te merken en responsief-zijn bestaat erin er reactief passend op in te gaan en er zo mogelijk aan tegemoet te komen. Dit om door goed hoogte te nemen van wat er in het kind omgaat en het tot expressie brengt, beter op het kind te kunnen inspelen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Voor een veilige hechting*' van deze encyclopedie.

Daarnaast kan er ook een aanzet zijn vanuit een geactiveerd doel als interne dynamiek, wat het kind wenst of wil bereiken.

Naast beide interne aanzetten kunnen er ook externe aanzetten zijn, vanuit een aanwezige realiteit, activiteit of gebeuren. Serve & return kan dus heel verschillende inhouden en contexten hebben.

Is er interactief een minder goede start, dan blijken interventies responsief van aard en serve & return interacties effectief in het verminderen van de nadelige effecten van gezinsconflicten en van misbruik en verwaarlozing.

Toepassing van serve & return

Wat gebruik je reeds intuïtief van serve & return ?

Wat zou je verder nog van serve & return kunnen gebruiken ?

Wat beoog je op termijn als effect op de ontwikkeling van je kind ?

Hoe bewust ben je van het belang van serve & return interacties als bouwstenen voor het basis hersennetwerk ?

Hoe meer bewust worden van de niet-woordtaal van je kind als serve ?

Hoe bewust let je op de lichaamstaal, gedragstaal en (hulp)middeltaal als serve ?

Meer lezen :

Center on the Developing Child at Harvard University. (2016). *From best practices to breakthrough impacts: A science-based approach to building a more promising future for young children and families*. Cambridge, MA: Center on the Developing Child, Harvard University.

Interactieschema's
mijn begrips- en
gedragsinvulling



Vind je van jezelf dat je tof bent ? Hoe doe je dat tof zijn ?

Of vind je jezelf cool en hoe ga je in zijn werk ?

Ben je een vriend ?

Wil je *in* zijn en
erbij horen ? Hoe ?

JONGERENTHEMA

Ben jij tof ? Hoe doe jij dat tof zijn ?

Ben jij cool ? Hoe doe jij dat cool zijn ?

Ben jij in ? Hoe doe jij dat mee zijn ?

Wil jij niet out zijn ? Hoe doe jij dat niet out zijn ?

Ben jij een vriend ? Hoe doe jij dat een vriend zijn ?

Wil jij erbijhoren ? Hoe doe jij dat erbijhoren ?

Als jongere kom je in interactie voor een aantal situaties te staan. De wijze waarop je dit interactiegebeuren oppakt en aanpakt is voor elk erg verschillend. Dit heeft te maken met het samenspel van de situatie met onszelf. Dit samenspel maakt dat we iets zo oppakken en zo aanpakken. Elk van ons beschikt hiervoor over een aantal schema's die stilaan zijn ontstaan en die in bepaalde situaties worden ingeschakeld.

Deze schema's maken uit wat iets voor ons is. Ze maken ook uit hoe iets in ons gedrag vorm te geven. Hoe we iets oppakken, wat iets voor ons is noemen we de begripsinvulling van schema's. Hoe we iets aanpakken, hoe we iets in gedrag omzetten noemen we de gedragsinvulling van schema's.

Deze begripsinvulling en deze gedragsinvulling eigen aan schema's groeien en evolueren voortdurend vanuit onze dagelijkse ervaring en vanuit verkregen voor ons betekenisvolle informatie. Niet steeds zijn deze schema's zo duidelijk of bewust voor ons. Toch vormen ze een richten en afgrenzen van wat we wel en zo, en niet en niet zo doen. Ze sturen en begrenzen tegelijkertijd ons denken en ons gedrag.

Door hier meer zicht op te krijgen kan hier ook aan gewerkt en kunnen alternatieve schema's van hoe iets op te pakken en aan te pakken in interactie verkend worden.

geven-aanbieden

aannemen-vragen

aanvechten

weerstaan

houden

lossen

*Eens zien wat voor mij een interactiegebeuren is ?
Eens zien hoe ik een interactiegebeuren aanpak ?*

Vul volgende schema's in zoals jij iets oppakt en aanpakt !

Geef in orde van voorkeur en gebruik je begripsinvulling en gedragsinvulling weer !

Tof zijn is en doe ik zo :

1. **Is je laten delen van wat ik heb**
2. **Sommige interesses met je delen**
3. **Iets noodzakelijk aankaarten**
4. **Onmiddellijk reageren zo niet eens**
5. **Trouw blijven aan mezelf**
6. **Zo behoefte me op mezelf kunnen terugtrekken**

TOF OP ZES MANIEREN

OPENLIJK PRATEN IS EN DOE IK ZO :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Zonder je te kwetsen vertellen wat ik voel en wil

Je vragen echt te willen luisteren naar wat ik vertel

Mijn gevoel veergeven over je geringe bereidheid tot praten en de onduidelijkheid en onzekerheid als gevolg voor me

Je niet openstaan en ontvluchten van wat ik je zeg trachten op te heffen

Enkel die dingen zeggen waar je iets mee en aan kan doen

Met mijn gevoelens en gedachten naar buiten komen zonder antwoorden op te dringen

OPENLIJK PRATEN OP ZES MANIEREN

LUISTEREN IS EN DOE IK ZO :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Mijn volle aandacht geven aan wat je zegt

Je aanmoedigen me alles in detail te vertellen

Zonder opdringen je zeggen wat ik anders zie en zou willen dan wat ik van je hoor

Zeggen dat mijn luisteren niet zomaar akkoord gaan is, maar wel een heter willen begrijpen

Mijn eigen mening bijstellen voor zover je me overtuigt

Mijn veronderstellingen wat je gaat zeggen laten en je niet onderbreken

LUISTEREN OP ZES MANIEREN

PROBLEEMOPLOSSEN IS EN DOE IK ZO:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Meerdere voorstellen aangeven

Luisteren naar je voorstellen

Respect eisen van elkaar

Nee-zeggen voor wat voor me niet kan

Kiezen uit voorstellen die voor elk kunnen

Niet vragen wat voor je niet kan

PROBLEEMOPLOSSEN OP ZES MANIEREN

OPKOMEN VOOR MEZELF IS EN DOE IK ZO:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Duidelijk maken aan wat ik behoefte heb

Luisteren naar wat je van me wil en voor me kan

Ik zeg duidelijk wat ik van je wil

Ik zeg duidelijk wat ik niet toelaat

Mijn grenzen niet overschrijden

Iets laten wat niet belangrijk voor me is

OPKOMEN VOOR MEZELF OP ZES MANIEREN

BOOS ZIJN IS EN DOE IK ZO :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Laten merken waarmee precies niet akkoord

Je vragen wat precies weg te laten of te veranderen

Duidelijk maken wat je concreet kan doen, zonder oordeel of beschuldiging

Steun zoeken bij wie zou kunnen helpen om mijn zelfbeheersing niet te verliezen

Niet zomaar opgeven waar jij wat aan kan doen

Mijn gevoelens niet verbergen, maar vragen erover te kunnen praten

BOOS ZIJN OP ZES MANIEREN

BOOS ZIJN OP ZES MANIEREN

OMGAAN MET KRITIEK IS EN DOE IK ZO :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Je zeggen wat ik aan het terecht deel van je kritiek ga doen

Rustig naar je luisteren waarover je kritiek precies gaat

Je zeggen wat ik vind dat je aandeel is in de mogelijkheden

Je zeggen waarmee niet eens in je kritiek

Blijven bij wat ik terecht vind en jij kan verhelpen

Iets toegeven en zelf veranderen wat terecht is

OMGAAN MET KRITIEK OP ZES MANIEREN

NEE-ZEGGEN IS EN DOE IK ZO :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Je een ander voorstel doen waarop je wel kan ingaan

Precies willen vernemen wat je wilt en vragen waarmee je te kunnen helpen

Zeggen hoe ik me voel bij de druk die je op me uitoefent

Je zeggen ditmaal niet op je vraag of voorstel te kunnen ingaan

Je tot andere gedachten proberen brengen om te voorkome problemen te vermijden

Zeggen niet steeds in alles met je eens te kunnen zijn of op alles in te kunnen gaan

NEE-ZEGGEN OP ZES MANIEREN

MEZELF BLIJVEN IS EN DOE IK ZO :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Ik praat vooraf op rustige momenten voldoende over mezelf

Ik laat je jezelf zijn zoals ikzelf ook graag wil

Je zeggen waarmee ik het in wat je doet moeilijk heb

Je laten weten wanneer ik me ongemakkelijk voel

Niet zomaar iets van je overnemen

Ik verwacht niet mekaar in alles te vinden

MEZELF BLIJVEN OP ZES MANIEREN

ZEGGEN WIE JE VOOR ME BENT IS EN DOE IK ZO:

1.
2.
3.
4.
5.
6.



In hoe ik iets zeg en doe laten merken wat ik voor je voel

Graag ingaan op wat je voorstelt als het me ligt om wat je voor mij betekent

Je helpen hoe aan je zwakke kanten te werken

Je zeggen dat je zo veel voor me betekent dat ik alles niet laat gebeuren

Beledigende uitlatingen vermijden

Iets veranderen in mijn praten om je beter te bereiken

ZEGGEN WIE JE VOOR ME BENT OP ZES MANIEREN

EEN EIGEN KEUZE MAKEN IS EN DOE IK ZO:

1.
2.
3.
4.
5.
6.



Aangeven wat voor mij waardevol is op termijn bij een keuze

Je vragen naar informatie die mijn keuze vergemakkelijkt

Je zeggen wat nu en op termijn oké te vinden in je voorstel

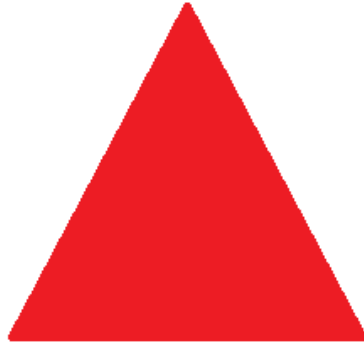
Niet blindelings je keuze volgen ook al lijkt dit nu voordelig

Ik geef zomaar niet op waar ik me goed bij voel ook al verkiest jij iets anders

Ik stel mijn keuze bij als dit me op termijn vooruithelpt ook al moet ik mijn eigen weg volgen

EEN EIGEN KEUZE MAKEN OP ZES MANIEREN

Hoe aan wat in je
interactie werken?



Als er aan je communicatie of interactie iets schort, heb je als jongere snel het idee sociaal niet erg vaardig te zijn.

Meestal volstaat aan één of enkele stappen van je communicatie of interactie te werken.

JONGERENTHEMA

Aan wat als jongere in je interactie werken ?

Communicatieve en interactieprocessen zijn zeer complexe processen waar veel bij komt kijken. Een groot aantal dingen dienen goed te verlopen. Een hele reeks van tussenstappen moeten naar behoren gezet worden wil het resultaat, het communiceren en de interactie, naar wens verlopen.

Zodra je als jongere merkt dat er aan je communicatie of interactie iets schort, ontstaat nogal gemakkelijk het gevoel helemaal niet vaardig in te zijn. Dit zwart-wit denken, ofwel luk je sociaal, ofwel luk je helemaal niet, kan dan erg ontmoedigend, remmend en ontwikkelingsblokkerend werken. Het is dan goed voor jezelf, of met de hulp van iemand, de verschillende stappen die je zet bij dit interactiegebeuren op een rij te zetten en precies te omschrijven. Dit kan toelaten te overlopen welke stappen wel oké zijn en te ontdekken welke het niet zijn. Vast te stellen dat uit het veelvoud van te zetten stappen er één of slechts enkele mislukken of foutlopen, zodat het geheel niet tot zijn recht komt of helemaal mislukt. Dit lokaliseren van de zwakke punten of de ontbrekende tussenschakels kan toelaten te weten waar aandacht te besteden en waar aan te werken. Tegelijk kan het de vrees voorkomen helemaal niet vaardig te zijn op dit vlak.

Een voorbeeld :

Opkomen voor jezelf, houdt volgende stappen in :

- . een mening vormen door over de betekenis van iets voor je na te denken
- . je eigen referentiekader weten gebruiken bij je meningsvorming
- . je mening aan anderen kenbaar maken
- . je mening als van je naar voor brengen en niet als van iedereen voorstellen in de trant van zo moet je denken
- . dadelijk of tijdig ze meedelen of op een gunstig moment
- . ze op een rustige wijze overbrengen
- . wat je wil vertolken op een duidelijke, precieze en volledige wijze meedelen
- . wat je zegt in overeenstemming brengen met wat je doet

Door deze stappen een voor een te beschrijven, kan blijken dat je, bijvoorbeeld, wel duidelijk je mening zegt, maar op zo een opgewonden of onhandige wijze dat ze voor de omgeving onaanvaardbaar wordt. Niet omwille van haar inhoud, maar omwille van de, bijvoorbeeld, dominante wijze waarop ze naar voor wordt gebracht, waardoor de omgeving zich miskend voelt. Door het dominante en de miskening weg te laten, kan dan mogelijk het overige bewaard worden. Deze aanpak geeft het gevoel met enige verandering veel verandering te kunnen bereiken. Zo je dit moeilijk alleen kan, lukt het wellicht beter door je aanpak stapsgewijs te vergelijken met iemand die je voldoende kent en in vertrouwen kan nemen. Zo ontdek je mogelijk wederzijds sterke en zwakke punten bij elkaar.

Ook voor wat de communicatie of interactie van de omgeving naar je toe betreft, of voor wat de communicatie of interactie in een bepaalde groep aangaat, of nog wat de communicatie of interactie tussen groepen betreft, kan het nuttig en zinvol zijn gericht te vragen, te kijken en aan te voelen waar het precies fout loopt of waar de zwakke punten zich bevinden bij elk. Zo kan nagegaan worden aan welke punten, op welke vlakken aan wie of wat aandacht te besteden en waaraan te werken. Zo kunnen energie, beschikbare mogelijkheden en (hulp)-middelen specifiek aangewend en optimaal ingezet worden, om wat spaak of mank loopt op te volgen en recht te trekken. Zo het ontbrekende op gang en op kracht te

brenge en het nodige te herstellen, bij te sturen of toe te voegen.

In bepaalde gevallen kan het te verkiezen zijn niet zozeer te gaan zoeken naar wat waar hoe fout loopt of faalt. Dit is het geval als er te veel problemen zijn die te vaak of te gemakkelijk opduiken en er meer ingrijpende en structurele oplossingen verkieslijk zijn. Er kan dan beter op zoek gegaan worden naar welke de wederzijdse behoeften en de gezamenlijke belangen zijn waar aan in waar je heen wil moet worden voldaan. In dit geval kies je dan niet voor een probleemgericht handelen, zoals hoger beschreven, maar geef je de voorkeur aan een oplossingsgericht handelen. Waar het eerste handelen vraagt om een diagnose van het probleem of de problemen om deze weg te nemen, vraagt het tweede handelen hier niet om. Eerder wordt, uitgaande van vastgestelde behoeften en belangen, onmiddellijk gewerkt aan een oplossing waarin aan deze behoeften en belangen wordt tegemoet gekomen en waardoor waar je wil uitkomen wordt waargemaakt. De problemen zullen dan als vanzelfsprekend en impliciet verdwijnen.

Een voorbeeld :

Twee jongeren willen alles op een gemeenschappelijke manier doen, dit leidt om de haverklap tot conflicten.

Ze besluiten hierop een tijdje elk iets op een eigen manier te doen, tenzij zou blijken dat ze op eenzelfde golflengte zitten.

Een opeenvolging van wat en hoe

In je gespreks- en gedragsinteractie als jongere met iemand, kan je een opeenvolging zien van wat en hoe je dit invult.

Een voorbeeld :

Je krijgt moeilijk aansluiting bij een groep

Je tracht hoogte te krijgen van wat er gebeurt : je wil de anderen iets bieden en die gaan er niet op in.

Je denkt na wat je zou kunnen doen : al of niet aansluiting zoeken.

Zodra je gekozen hebt echt wel tot de groep te willen behoren, als wat, zoek je uit hoe dit het best te kunnen oppakken vanuit de beschikbare relatiewijzen : je zou, zoals voor de hand liggend is, dit kunnen aanvechten, maar dit biedt weinig kans, merk je. Je zou je kunnen schikken, je zou ook hulp kunnen vragen, of je zou je kunnen voornemen door actieve inzet en geen muurbloempje te zijn jezelf te laten kennen en je bereidheid je in de groep in te voegen duidelijk te maken.

Je kiest niet voor een aanvallende of verdedigende assertiviteit maar voor een expressieve assertiviteit, dit is wat je zal doen.

Je zoekt vervolgens uit hoe je expressief assertief zou kunnen zijn : hoe je dit kan doen zonder de ander af te stoten maar de ander je voor hen positieve kanten kan laten leren kennen. Je zou gebruik kunnen maken van waar je goed in ben.

Je kiest ervoor meer over jezelf te vertellen en al eens zelf iemand op te zoeken, eerder dan steeds gesloten en op afstand te blijven, dit is wat je kiest.

Je zoekt uit hoe je dit best zou kunnen oppakken. Je neemt je voor enkele groepsleden wat meer in vertrouwen te nemen.

Je stelt je voor wat je iemand over je en je interesses te kunnen vertellen.

Je zoekt uit hoe je het best contact kan leggen.

enz.

Soms weet je echt niet wat te doen of hoe iets te doen. Je komt er gewoon niet achter. Je kan dan trachten voor jezelf uit te zoeken wat niet te doen. Of hoe iets niet te doen. Wat je dan uitsluit, omdat het niet kan of omdat

het te veel risico's, nadelen of bijwerkingen inhoudt, kan je helpen te ontdekken wat overblijft.

Een voorbeeld :

Iemand wordt uitgelachen. Je weet niet hoe te reageren ? Je weet niet wat te doen. Zo stel je je de vraag wat niet te doen ? Bijvoorbeeld : mee uitlachen, je er niets van aantrekken, het aanwakkeren, het goedkeuren, het tolereren, niet helpen, niet trachten er een eind aan te maken. Zo kom je tot helpen en trachten een eind aan het uitlachen te maken.

Vervolgens stel je je de vraag hoe te helpen een eind aan het uitlachen te maken. Je weet niet hoe dit te doen. Zo stel je je de vraag hoe het niet te doen ? Bijvoorbeeld : wie uitlacht zelf belachelijk te maken, de aandacht af te leiden op iemand anders, wie uitgelachen wordt zeggen zich niet te laten doen. Zo kom je er toe jezelf in te zetten en te proberen de ander in de groep te krijgen. Je laat de ander meedoen en vraagt hoe wie mee uitlachte zich zou voelen moest die zelf zo aangepakt worden.

Zo de gekozen oplossingen geen resultaat opleveren en de moeilijkheden blijven, kunnen de vier vragen in de verleden tijd gesteld :

wat deed je wel ?
wat deed je nog niet ?
hoe deed je het wel ?
hoe deed je het nog niet ?

Zo kan wat niet helpt achterwege gelaten worden en kan uitgekeken worden naar nieuwe mogelijkheden die nieuwe kansen kunnen scheppen.

Zo kan wat je wilt bereiken of veranderen te veraf liggen of te veel tegelijk inhouden. Je kan dan trachten stapsgewijze te werk te gaan. Je kan je dan voorstellen wat waar je wilt uitkomen allemaal inhoudt en welke best de volgorde of het gelijktijdige kan zijn van je iets oppakken. Je kan dan ook voor jezelf uitzoeken hoe je elk van die tussenstappen kan nemen. Zo wordt het geheel overzichtelijker, meer doen- en haalbaar. Je kan dan ook telkenmale terugblikken op je succes en daar de moed en energie uitputten voor een volgende stap. Of zo een tussenstap niet lukt, zien waar het fout liep en hoe het anders kan, zonder ontmoedigd te worden voor het geheel.

Know-how in je denken en doen als jongere

Hiervoor ging de aandacht naar de know-how van het ageren en reageren als jongere, anders gezegd de know-how van je gedragsinvulling.

Naast de gedragsinvulling, als wat je oppakt op reëel niveau, is er de begripsinvulling, als wat je oppakt op mentaal niveau. Naast respectievelijk knowing-how is er anders gezegd knowing what.

Ook voor wat je als jongere oppakt op mentaal niveau, je begripsinvulling, of knowing-what, kan je een onderscheid maken tussen wat en hoe. Hierbij indachtig dat het hoe van het mentale proces in erge mate het wat zal bepalen.

Zo het wat erg inperkend is, of erg eenzijdig, of negatief, of dwingend, of ondermijnend, kan getracht worden via het hoe hierin verandering te brengen. Door anders naar iets te kijken, anders over iets te denken, het zich anders voor te stellen en op een andere manier te herinneren, door iets op een andere manier aan te voelen en er mee om te willen gaan, kan getracht een andere inhoud naar voor te laten komen. Inhoud die minder inperkend is, minder eenzijdig, minder negatief of dwingend, minder ondermijnend. De opgave is dan een patroon te vinden dat meer kansen en perspectieven inhoudt.

Een voorbeeld :

Je hebt het moeilijk met iemand.

Die komt in je zwart-wit denken in het zwarte vakje (valt tegen) terecht zoveel is zeker en niet in het witte vakje (valt mee).

Door je denkpatroon te wijzigen in een gradueel positief denken (de mate waarin iemand meevalt) zonder negatieve zone kom je uit bij het in zekere mate meevallen dat nog erg kan toenemen.

Zo ontstaan twee sporen : door te weten hoe een beeld over iets te vormen en te weten hoe te kunnen handelen, kan een hele verandering op gang gebracht worden met heel nieuwe resultaten en gevolgen.

In de praktijk zal vaak blijken dat een wijzigen van handelen niet veel zal uithalen als op mentaal vlak geen parallelle wijziging mogelijk is.

Een voorbeeld :

Je vindt iemand maar niets.

Je neemt jezelf voor tot een gesprek te komen, maar doe dit op zo een kleinerende eenrichtingswijze omwille van de weerstand die je tegenover hem of haar hebt.

Door een meer respectvolle opstelling tegenover iemand aan te nemen, kan je tot een meer optimale gespreksuitwisseling komen.

Het is met andere woorden, erg gunstig als parallel zowel een wijziging in know-how van het denken als in dat van het doen zou kunnen plaatsvinden. Deze wijziging kan dan gezamenlijk gebeuren of circulair. Ontbreekt een van beide, dan zal het resultaat minimaal zijn of wellicht uitblijven.

Ouderlijke intuïtie



Als ouder kan je soms iets aanvoelen en voorvoelen.

Op wat is dit gebaseerd en wat is het nut ervan ?

Wat ouderlijke intuïtie typeert

In de zorg en opvoeding van hun kind ervaren zowat alle ouders over een zekere mate van ouderlijke intuïtie te beschikken. Ouderlijke intuïtie die hen duidelijk maakt dat ze op het goede spoor zitten. Ouderlijke intuïtie die hen ook duidelijk maakt wanneer er iets aan de hand is en wat dit zou kunnen zijn. Deze ouderlijke intuïtie bevestigt hen, of alarmeert hen. Ze zorgt voor een zekerheid, of maakt hen zonodig onzeker. Zo vormt ze als het ware een richtbaken voor het ouderlijk handelen en reageren.

Meestal kunnen ouders niet goed aangeven waarom ze zo doen of zo reageren. Maar iets in hen vertelt hen dit. Alsof het gaat om een zesde zintuig dat hen informeert

en zo nodig alarmeert. Zo zullen ouders intuïtief voelen of de temperatuur van het melkflesje niet te hoog is, of dat de temperatuur van het badwater niet te koud of te warm is. Merken ze damp op in de flessenwarmer, of in het badwater, dan zullen ze extra zorg besteden aan de controle. Iets in hen zegt hen de temperatuur in het oog te houden vooraleer hun kind met iets in aanraking te brengen. Iets zegt hen dat damp betekent dat iets niet in orde zou kunnen zijn.

Ouderlijke intuïtie houdt ook zoiets in als een aanvoelen, een innerlijk weten, een onmiddellijk en met zekerheid weten of aanvoelen, los van wat je bedenkt of logisch afleidt. Het lijkt alsof het gaat om een instinctief weten, een weten vanuit de buik. Het is alsof een inzicht direct optreedt, alsof het klaarstaat voor zonnodig gebruik. Zo kunnen ouders bij de eerst ziekte tekenen van hun kind onmiddellijk en met zekerheid aanvoelen dat er met het kind iets is. Het is ziek, als ouder heeft men dit onmiddellijk in het oog. De minder vlot verlopende voeding van hun kindje wijst hen onmiddellijk hierop, ook al zijn er maar geringe aanwijzingen hiervoor. Men heeft een verschil opgemerkt en het wordt onmiddellijk gelinkt aan de gezondheidstoestand van het kindje. Ouders willen dan dat hun kind medisch nagekeken wordt, zodat zo snel mogelijk een passende behandeling kan aangevat worden.

Ouderlijke intuïtie gaat om een totaalweten, het hele inzicht, de ontdekking is er en wordt meteen benoemd. Als ouder weet men aan welke schreeuw van het kind meer dan normale aandacht te besteden en voor wat die schreeuw staat. Als ouder kan men reeds vroegtijdig opmerken dat de ontwikkeling van het kind niet normaal verloopt, ook al hoort men geruststellende reacties uit de omgeving, of zelfs van de kinderarts, die zegt dat er niets aan de hand is. Het kind ontwikkelt zich evenwel niet zoals jij vindt dat normaal kan verwacht worden, ook rekening houdend met mogelijke normale afwijkingen van wat jij vindt dat kan. Een normale ontwikkeling vertoont een aantal kenmerken zo voelt men intuïtief aan, ook al kan men ze niet zomaar benoemen. Kenmerken, die men evenwel niet in de verwachte mate terugvindt bij zijn kind.

Ouderlijke intuïtie is als een voorvoelen, een reeds weten vooraleer iets echt duidelijk waarneembaar is. Zo kunnen ouders reeds vroeg een vermoeden of vrees hebben dat hun kind zich niet helemaal normaal ontwikkelt. Dit vermoeden is niet steeds helemaal correct, maar veelal worden reeds in een vroeg stadium aanwijzingen opgemerkt die op een verstoorde ontwikkeling zouden kunnen wijzen. Zo kunnen, bijvoorbeeld, ouders van een kind met autisme reeds vroeg opmerken dat het onvoldoende oogcontact maakt.

Ouderlijke intuïtie kan ook een passend reageren inhouden, nog vooraleer men iets opmerkt, of vooraleer men iets weet te benoemen of te beoordelen. Vooraleer de inschatting of interpretatie aanwezig is van wat zich voordoet, is de reactie reeds daar. Alsof je niet moet weten of begrijpen wat zich voordoet en het voldoende is dat je passend en gevat weet te reageren. Zo kan een ouder intuïtief naar zijn kind grijpen als het dreigt te vallen, zelfs vooraleer hij of zij echt beseft wat er fout ging. Zo kan men intuïtief zijn kind beschermen voor een valkuil waarin het zou terechtkomen, ook al is men niet echt bewust wat die valkuil wel zou kunnen zijn. Zoals een kind dat tegen een glazen deur zou lopen of met zijn vingers tussen de deur zou komen te zitten. Spontaan en direct grijp je in zodat dit niet zou optreden, ook al ben je niet doelbewust en niet heel aandachtig hiermee bezig. Je grijpt intuïtief in voor het deel wat het kind nog niet kan of zich nog niet bewust van is. Intuïtie kan ook inhouden als ouder iets niet te doen, omdat je voorgevoel je duidelijk maakt dat het risicovol is.

Ouderlijke intuïtie houdt een oordeel en een aanvoelen in dat iets oké is of niet oké is, dat iets je voorkeur geniet of eerder je afkeer, zonder dat je onmiddellijk kan verantwoorden waarom. Bijvoorbeeld, kunnen ouders snel opmerken of iemand die voor hun kind moet zorgen hen bevalt of tegenvalt, of ze met gerust gemoed hun kind aan iemand overlaten, of dat ze vragen hierover hebben.

Soms kan het betekenen dat ze liever voor iemand anders kiezen. Dit omdat het helemaal niet klikt met die persoon en ze aanvoelen dat ze liever iemand anders willen voor hun kind.

Oorsprong ouderlijke intuïtie

Dit intuïtief weten en voorvoelen lijkt iets merkwaardigs, iets geheimzinnig, zelfs iets spiritueel. Alsof we over een ons onbekende kracht beschikken die ons helpt in ons doen en laten. Dit intuïtief weten en opmerken blijkt in recent onderzoek evenwel minder mysterieus.

Vanuit bepaalde hoek (Wilson, 2003) wordt ze toegeschreven aan ons adaptief onbewuste. Een in ons leven verzamelde databank waarvan we de gegevens weten te gebruiken, zonder dat we ons bewust zijn van dit gebeuren en zonder dat we de inhoud weten te achterhalen. Automatisch gebruiken we alle gegevens vanuit opgedane ervaring zonder dat we daar bij stilstaan. Zoiets als wanneer je een bepaalde beweging maakt, je ook alle nodige deelbewegingen weet uit te voeren, zonder dat je je daar bewust van bent of moet zijn. Dit weten uitvoeren van deze deelbewegingen is iets wat je leerde via ervaring en oefening, zodat je op een bepaald ogenblik die beweging kan maken zonder ook maar een moment die beweging bewust uit te voeren.

Vanuit een andere hoek (Simon, 1986) wordt intuïtie toegeschreven aan de manier waarop informatie en ervaringen in ons geheugen liggen opgeslagen. Als voortdurend nog in inhoud toenemende kennispakketjes die alle informatie en ervaringen over iets groeperen en bijhouden, ze ordenen en samenvatten en deze informatie kant en klaar ter beschikking stellen voor onmiddellijk gebruik. Het geheugenschema als kennispakketjes houdt bij welke informatie en ervaring of aspecten ervan relevant zijn. Het kenschema staat in voor hoe voor het bereiken van inzicht en betekenis die informatie en ervaring best kan verwerkt en welke ken-, gevoelsmatige en evaluatieve conclusies eraan te verbinden. Tenslotte zorgt het schema ervoor hoe op basis van de opgedane informatie en ervaring er best mee kan omgegaan worden in expressie en reactie. In deze opslag worden zowel de kern als de varianten van iets bijgehouden.

Zoals, bijvoorbeeld, het schema betrouwbaar. Relevante signalen zijn : iemand kijkt je aan, iemand praat over wat hij of zij wenst te doen. Betrouwbaar zijn houdt in en betekent dat je op iemand kan rekenen, dat iemand zich voordoet zoals hij is, dat zijn praten en doen met elkaar overeenstemmen. Betrouwbaarheid geeft je een goed gevoel en je geeft er duidelijk de voorkeur aan. Betrouwbaar zijn laat je tenslotte toe iemand krediet te geven, iemand niet te moeten controleren, je open te kunnen stellen. Wat is de essentie van betrouwbaar zijn en

welke varianten kunnen nog als betrouwbaar worden genoemd.

Dit kennispakket laat je toe iemand in je woning te laten om op je kind te letten bij je afwezigheid. Meestal zal je in het contact vooraf bij het maken van een aantal praktische afspraken ook willen aanvoelen of je op die persoon kan betrouwen. Zonder dat je die persoon echt gaat bevragen hierover, zal je gemakkelijk je intuïtie gebruiken of het met die persoon oké is voor wat je van hem of haar verwacht. Je zal je wellicht geen expliciete vragen stellen en deze ook niet expliciet aan die persoon stellen. Maar je wil aanvoelen of het lampje voor je op groen blijft branden, en niet op rood slaat in het contact vooraf met die persoon. Op dat moment gebruik je al je opgeslagen informatie over betrouwbaarheid. Welke tekenen wijzen op betrouwbaar of onbetrouwbaar zijn, wat houdt dat allemaal in betrouwbaarheid en vind je dit hier terug, wat kan je allemaal zeggen en wat kan je allemaal doen wanneer je betrouwbaarheid aantreft. Vind je die dingen terug. Of vind je dingen terug van het schema onbetrouwbaarheid.

Intuïtie komt bijgevolg niet van buitenaf of bovenaf. Het is niet eenvoudig iets waarnemen, of iets uitdenken. Het is weten gebruik maken van al je eerdere ervaringen en alle opgevangen informatie die in je geheugen als een reusachtige databank al die ervaringen en informatie opslaat, verwerkt en ter beschikking stelt. In een concre-

te situatie wordt het passend geheugenpakketje of -schema geactiveerd, zodat er gebruik van kan gemaakt. Dit zonder dat je daar expliciet van bewust bent of zonder dat je met een herinnering te maken krijgt.

Laat je je kind bij de burens gaan spelen, dan zal je intuïtief willen weten of je kind veilig is. Je zal aanvoelen wanneer iets onveilig is, zoals de straat over moeten, of met zijn fietsje gaan. Je zal er rekening mee houden of er bij de burens een vijver is en of de ouders voldoende toezicht houden. Je zal je kind vragen op tijd terug naar huis te komen. Dit zijn alle signalen, inhouden en reacties die teruggaan op je schema veiligheid en die je zonder dat je daar expliciet van bewust bent aanwendt om binnen die veiligheid zoals ze voor je is, te blijven.

Doordat je intuïtie terug gaat op en gevoed wordt door je persoonlijke ervaringen en je eigen opgedane informatie, zal ze van ouder tot ouder verschillen. Sommige volwassenen hebben als ouder reeds meer ervaring opgedaan of verkregen reeds meer informatie, hun intuïtie kan also rijker en meer verfijnd zijn. Andere ouders weten dingen nog niet aan te voelen of te voorvoelen omdat hun databank nog minder ervaringen en informatie bevat. Nog andere ouders kunnen dan zoveel ervaringen en informatie hebben verzameld, mogelijk ook erg negatieve, dat hun intuïtie hen voortdurend alarmeert, en tegelijk henzelf en hun kind afremt. Het minste is een teken voor iets wat ze willen vermijden, of het minste is

een teken voor iets wat ze kost wat kost willen bereiken. Het minste kuchje wordt als voorteken van ziek-worden beschouwd. Zich goed aankleden vooraleer ook maar één stap buiten te zetten, wordt als vanzelfsprekend beschouwd om maar gezond te blijven en niet verkouden te worden, of nog erger.

Intuïtie wordt vaak gelijk gesteld met inzicht, een onmiddellijk en zeker weten, een zekere expertise. Het opmerken van een zeker patroon. Een patroon waarin meerdere elementen zijn opgenomen en die aan elkaar gelinkt zijn op een bepaalde manier. Een patroon met elementen van een toenemend formaat en linken als een toenemend netwerk. Een patroon waarin elk element en elke verbinding niet noodzakelijk herkenbaar is, maar opgenomen is in een groter geheel, zodat het geheel duidelijker en krachtiger naar voor treedt en bruikbaar is. Een geheel dat onmiddellijk kan herkend, gevat en op gereageerd. Ouders kunnen intuïtief aanvoelen of een vriendje bij hun kind past, of ze contact willen aanmoedigen, of eerder hun kind zonodig willen bijsturen. Een vriendje voor hun kind bevat voor hen een patroon waarin niet-onmiddellijk verwoordbare elementen en relaties zijn opgenomen, die in functie van hun bevraging worden geordend en herordend. Zo kan het antwoord gegeven op hun vraag in welke mate dit vriendje bij hun kind past, zonder dat ze de argumentering of gegevens weten achterhalen waarop ze zich baseren.

Betrouwbaarheid ouderlijke intuïtie

Het is evenwel niet zo dat je intuïtie steeds klopt. Dat door je ouderlijke intuïtie te volgen, je steeds op het juiste spoor zit. Dat wanneer je intuïtie je waarschuwt er steeds een gevaar of risico is, of iets fout gaat. Dat je intuïtie vervolgens precies weet te zeggen wat er fout gaat, waar de oorsprong ligt van dit fout gaan.

Je kan als ouder een probleem soms niet aanvoelen, of je kan te snel een probleem opmerken en iets als problematisch aanwijzen dat aan de oorsprong zou liggen. Je intuïtie kan zich vergissen. Dit is ook begrijpelijk, het gegevens bevattend relevant kennispakket kan onvolledig zijn, of onjuist. Het kan daardoor mogelijk niet passend geactiveerd, zodat haar inhoud niet beschikbaar komt en niet kan aangewend worden. Of het geheugenschema werd wel geactiveerd, maar haar inhoud is niet geschikt, of niet bruikbaar.

Je was, bijvoorbeeld, in de veronderstelling dat de verwonding van je kind niet ernstig was omdat de wonde niet hevig bloedde. Of je was in de veronderstelling dat de verwonding van je kind wel zeer ernstig was omdat de wonde hevig bloedde. Je vergiste je en je intuïtie liet je in de steek, bijvoorbeeld, bij de neusbloeding van je kind. In werkelijkheid had je te weinig ervaring met mogelijke bloedingen, wat ze kunnen betekenen en hoe erop te reageren.

Om vergissingen te vermijden kan het daarom zinvol zijn na te gaan op wat je intuïtief oordeel gebaseerd is. Op welke feiten, op welke ervaringen, op welke informatie, op welke redenering en op welke argumentering je je baseert. Zeker wanneer je je intuïtie met anderen deelt die hetzelfde niet opmerken. Bijna automatisch zullen ze hiernaar willen polsen. Door bij de inhouden van je intuïtie stil te staan kan je ze trachten te achterhalen en benoemen. Je kan dan mogelijk zoeken naar manieren waarop je intuïtie tewerk gaat en zien hoe je nog andere mogelijkheden kan toevoegen om tot een nog rijker inzicht te komen.

Door je als ouder open te stellen voor je intuïtie of die van iemand anders en na te gaan op wat ze is gebaseerd, beschik je over een bijkomende ouderlijke informatiebron. Niet alles wat je meemaakte of ooit registreerde kan je je nog of niet onmiddellijk herinneren. In je geheugen evenwel is deze informatie opgeslagen en verwerkt, zodat je gemakkelijker en beter iets kan opmerken, er betekenis aan kan geven en passend op kan reageren. Dit zonder dat je steeds bewust moet zijn op wat iets intuïtiefs is gebaseerd. Of dat je je helemaal nog moet herinneren welke ervaringen of informatie er aan de basis van lagen.

Gerichtheid van intuïtie

Intuïtie stelt je resultaten van gegevensopname en -verwerking in het geheugen ter beschikking, zonder de aandacht te willen richten op deze gegevens waarop ze gebaseerd is. Ze laat toe dat je aandacht en reactie bij de momentane situatie kunnen blijven. Waarom je op een gebeuren je aandacht richt doet er niet zo veel of noodzakelijk toe, als je maar je aandacht hierop in voldoende mate en passend richt. De databank kan ook zo een grote hoeveelheid, met gevarieerde gegevens bevatten, die zo ver in het verleden teruggaan, en zo veel emoties kunnen losmaken, dat het zoveel tijd en energie zou kosten ze terug naar voor te halen. Belangrijker is dat haar functie kan waargemaakt, namelijk je inlichten of waarschuwen over iets en dit zo tijdig mogelijk. Dit gebeurt onder de vorm van voelen en voorvoelen, of met andere woorden via je intuïtie. Zo legt intuïtie een brug tussen wat niet bewust aan de basis ligt en wat je bewust wordt.

Bijvoorbeeld, als ouder weet ik niet meer of zo precies waarom je situaties van geïsoleerd zijn tegenover de buitenwereld en andere mensen je ongemakkelijk doen voelen, zodat je ze tracht te vermijden. Maar intuïtief voel je onveiligheid aan wanneer er een te grote afstand tegenover de buitenwereld en anderen ontstaat, of zou dreigen te ontstaan. Dit geldt ook voor je kind wanneer deze ergens alleen zou terechtkomen. Dit tracht je voor je kind te vermijden omdat dit onveilig aanvoelt. Ook al weet je niet steeds precies waarom.

Gebruik van je ouderlijke intuïtie

Maak je gebruik van je ouderlijke intuïtie ?

Weet je de oorsprong van je ouderlijke intuïtie te achterhalen ?

Vind je je ouderlijke intuïtie betrouwbaar ?

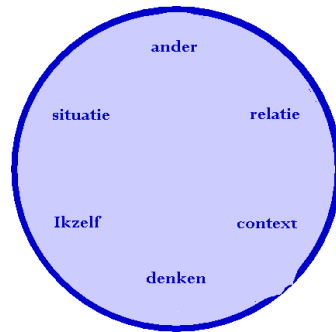
Vind je de informatieve waarde van je ouderlijke intuïtie voldoende ?

Verwoord je waarop je intuïtie gebaseerd is ?

Zoek je je intuïtie nog te laten toenemen ?

Vul je je intuïtie aan met andere informatie ?

Invloedsbesef



Een kind beseft niet steeds welke invloeden anderen en het zelf heeft.

Meer bewustzijn bijbrengen biedt het kind meer mogelijkheden.

Weet je kind wat jij weet ?

Als ouder maak je je mogelijk zorgen over de invloed die de omgeving heeft op je kind. Zoals, bijvoorbeeld, de invloed van leeftijdgenoten op je kind. Als ouder meen je deze invloed te zien. Maar is dit ook zo voor je kind ?

In werkelijkheid hebben kinderen onderling invloed op elkaar. Dit betekent dat ook je kind invloed heeft op zijn omgeving. Zo ook onder meer op zijn leeftijdgenoten. Misschien beseft je dit als ouder. Maar is je kind zich ook hier van bewust ?

Het kan goed zijn de invloeden die zich tussen je kind en zijn omgeving afspelen voor je kind in beeld te brengen. Je kind bewust te maken van deze invloeden. En zo je kind te leren hier bewuster en gericht mee om te gaan.

Op die manier kan je je kind weerbaarder maken tegenover zijn omgeving. Op die manier kan je je kind ook helpen zijn eigenheid en integriteit beter te bewaken en ze meer te behouden.

Meer beïnvloedbaar ?

Sommige kinderen zijn van nature meer beïnvloedbaar door hun omgeving dan andere. Wat anderen denken en doen, wat anderen naar hen toe verwachten, raakt hen meer, doet meer met hen.

Ze willen er als iedereen bijhoren. Maar ze doen van nature meer moeite om dit waar te maken. Hierdoor is het risico groter om zichzelf te verliezen, om te veel van zichzelf los te laten en zelf nog weinig invloed te weten uitoefenen op de omgeving.

Ze absorberen veel, zonder zelf nog enige invloed te hebben. Vooral voor hen is het belangrijk besef te hebben van de invloed van anderen op hen.

Belangrijk is voor deze kinderen, zoals trouwens ook voor alle kinderen, duidelijk te maken dat ze ja of neen

kunnen zeggen tegen een bepaalde invloed. Dat ze zo ze toch ja zeggen, ze zelf kunnen bepalen hoeveel invloed toe te laten, op welke wijze en in welke vorm.

Vormen van invloedsbesef

Als ouder kan je ingaan op een specifieke invloed van de omgeving op je kind om zijn invloedsbesef te vergroten en tot ontwikkeling te brengen. Invloed van vriendjes waar je het, bijvoorbeeld, erg moeilijk mee hebt. Het risico is evenwel dat je alleen focust op die ene negatieve invloed en je daar op vast rijdt.

Je kan ook je kind vanuit zijn eigen ervaren bijbrengen dat je steeds op elkaar invloed hebt. Andere kinderen op je als kind. Maar ook jij als kind op andere kinderen. Geen invloed op elkaar hebben, is immers niet mogelijk.

Vervolgens kan je je kind helpen deze invloed te leren kennen. Zo kan je enerzijds je kind bijbrengen dat andere kinderen veelal invloed willen en hoe ze dit vorm geven. Zo kan je anderzijds je kind bijbrengen dat je kind naast eigen invloed op andere kinderen ook veelal beïnvloed wil worden door andere kinderen en hoe groot deze beïnvloedbaarheid is. Bijbrengen dat sommige kinderen in dit beïnvloed worden ver gaan. Met als risico zelf nog weinig eigenheid te behouden.

Verder kan je je kind bijbrengen hoe met deze opgemerkte invloeden bewust om te gaan. Hoe en in welke mate hiermee in zijn reactie en omgang rekening mee te houden.

Tenslotte kan je je kind leren hoe met deze invloeden gericht om te gaan. Wat voor zichzelf als objectief bij deze beïnvloeding te stellen en hoe deze objectieven te weten waarmaken.

Meerdere invloeden

Bij het rekening houden met de invloeden die er zijn, die je wil onderkennen, die je wil hanteren en die je wil richten, kan je je kind bijbrengen onderscheid te maken tussen een aantal aanwezige invloeden.

Deze aanwezige invloeden gaan niet alleen om andere kinderen. Het gaat meer volledig om de invloed van de kwestie of situatie waarmee je te maken hebt als kind, het gaat om je eigen invloed als kind, het gaat om de invloed van de andere kinderen, het gaat om de invloed van de relatie die je als kind met die andere kinderen hebt, het gaat om de context waarin je je bevindt, en tenslotte gaat het ook om gedachten die bij dit alles spelen.

Bijvoorbeeld, gaat het om een win- of verliessituatie voor je als kind, wil je zelf graag winnen, willen andere

kinderen dat je hen laat winnen, hoe belangrijk is je relatie met die andere kinderen, is het een context waarin het winnen van de één verlies betekent voor de ander, welke opvattingen spelen er rond winnen en verliezen.

Een voorbeeld en een toepassing

De verdeling en verhouding van de verschillende invloeden in het voorbeeld van hierboven rond winnen en verliezen zou er als volgt kunnen uitzien.

Geef voor je kind met een stiplijn de verdeling en verhouding van de verschillende invloeden aan die spelen volgens je of volgens je kind. Zo word je bewust wat er is aan invloeden.

Geef voor je kind met een stiplijn de gewenste verdeling en verhouding van de verschillende invloeden aan volgens je of volgens je kind. Zo word je bewust van wat je wil of verkiest, van waar je naartoe wil.

Zoek bewust hoe je van wat er is aan invloeden naar wat je wil of verkiest kan raken. Hoe je de bewust geworden afstand kan overbruggen.

Circulaire invloed

Uit bovenstaand schema kan je leren dat wanneer de invloed van je kind kleiner wordt deze van, bijvoorbeeld,

de omgeving op hem of haar groter wordt. Door meer invloed van zichzelf toe te laten wordt relatief de invloed van de omgeving geringer.

Zo kan een circulair verband ontdekt worden tussen de eigen invloed en deze van de omgeving of de andere elementen. Zo een kind een gevoel van onmacht ervaart, betekent dit dat het verhoudingsgewijs te veel invloed van buitenaf toelaat. Door zelf meer invloed van zichzelf toe te laten, verdwijnt meteen de ervaren onmacht.

De vrees hiervoor afgestraft te worden is meestal irreëel. Dit omdat door de geringere invloed die toebedeeld wordt aan de omgeving haar macht veel geringer wordt. Iemand kan steeds proberen macht over je kind uit te oefenen, uiteindelijk is het evenwel je kind dat bepaalt hoeveel invloed het toelaat.

In situaties waarin andere kinderen doelbewust invloed op je kind trachten uit te oefenen, kan je merken dat ze hun toevlucht durven nemen tot je kind neerhalen om zo zijn invloed in te perken, tot dreigen met verwerping om de relationele invloed uit te spelen, tot onuitgesproken maar contextuele druk - bijvoorbeeld, iedereen moet hetzelfde doen -, of argumentering - het behoort, bijvoorbeeld, tot de logica van ook zo te handelen, of er zijn geen argumenten om anders te willen doen. Hierbij wordt respectievelijk achtereenvolgens gebruik gemaakt

van de eigen invloed van het kind, van de relationele invloed, de contextuele invloed en de denkinvloed.

Het vraagt als kind heel wat doorzicht, moed en inzet om niet bij deze beïnvloeding onder door te gaan. Vandaar het belang als ouder de ontwikkeling van invloedsbesef bij je kind tijdig op gang te brengen en te ondersteunen.

Bij het in beeld brengen van de invloeden en de invloedsprocessen, zoals de circulaire, staan jongeren soms verstoeld over hoe gering hun invloed geworden is en schrikken ze soms te merken in werkelijkheid zelf heel wat meer invloed te kunnen hebben. Door er een dynamisch proces van te maken met verschuivingen en evoluties in invloeden, merken ze stapsgewijs verandering in hun voordeel op gang te kunnen brengen.

Je kan je kind bijbrengen tegen ongewenste invloeden in te gaan. Dit door de omgeving zijn eigen gevoelens bij deze ongewilde beïnvloeding duidelijk te maken. Door de ander te informeren te ver te gaan in beïnvloeding en duidelijk te maken over de grens te zijn gegaan. Mogelijk omdat de omgeving zich hier vaak niet van bewust is of meent dat dit zo hoort, of vanzelfsprekend is. Door de omgeving te vragen deze beïnvloeding achterwege te laten. Door bij geen reactie niet op de poging tot beïnvloeding in te gaan. Door met iemand over deze ervaren ongewenste invloed te praten. Zo ontdekt je kind hier mo-

gelijk niet alleen mee te maken te hebben. Zo kan iemand mee je kind helpen in het vinden van een oplossing. Zo nodig kan je kind een hulpvoorziening informeren en om tussenkomst vragen. Tenslotte kan jij als ouder zeker voor je kind ook proberen het kanaal en de persoon te zijn waar je kind terecht kan en die het kan helpen.

**Invloed van
wat in je ge-
activeerd is
als ouder**



Wat gemakkelijk en doorgaans actief is in je als ouder is van invloed op de aard en wijze van je opvoeden en indirect op het kind en zijn ontwikkeling.

Wat actief

Wat gemakkelijk en doorgaans in je als ouder geactiveerd wordt in contact met je kind, kan de aard van je opvoeden beïnvloeden, evenals de manier van je opvoeden. Rond wat draait je opvoeden en op welke wijze voed je op en hoe houdt dit verband met wat in je actief is.

Bijvoorbeeld, ben je als ouder een rustig stabiel iemand die gelooft in zichzelf, dan zal dit mogelijk ook afstralen op de omgang met je kind waarin gemakkelijker meer tevredenheid, vertrouwen en ondersteuning naar voor zal komen. Ben je als ouder evenwel een emotioneel onrustig iemand die gemakkelijk uit balans geraakt met veel

zelftwijfel, dan zal dit mogelijk druk leggen op de omgang met je kind waarin gemakkelijker ontevredenheid, controle en afremming naar voor komt.

In onderzoek blijkt dat wat in je actief is als ouder invloed heeft op je opvoeden en hoe passend of disfunctioneel het is. Maar ook wat in het kind actief is, in bijzonder tijdens de adolescentie, blijkt van invloed op het meer of minder passend zijn van je opvoeden. Wat laat je jezelf toe en wat laat je kind toe bij het opvoeden.

Zo blijkt recent, bijvoorbeeld, dat een combinatie van twee mogelijke risico's, zoals laag optimisme of lage openheid van de ouder en een moeilijk temperament van het kind een bijzonder slechte uitkomst of een laag niveau van positief ouderschap met zich meebrengt.

Wat in je actief is, wordt in onderzoek veelal teruggebracht tot de 'big five'. Het zijn kenmerken als dimensies die zijn ondergebracht in het vijf-factoren model, in het Engels The Big Five dimensions of personality. De vijf factoren zijn persoonlijkheidsdimensies en geen persoonlijkheidstypes. Zo kan een dimensie meer of minder aanwezig en actief zijn, met een zekere constante vanaf jong volwassen leeftijd. Deze vijf dimensies die meer of minder kunnen geactiveerd zijn, zijn openheid, emotionele stabiliteit, extravertie, vriendelijkheid en verantwoordelijkheid. Ontbreekt de activering van de dimensie of is ze

extreem gering, dan kan meer of minder het tegengestelde geactiveerd zijn. Dit zijn geslotenheid, emotionele instabiliteit, introversie, onvriendelijkheid en onverantwoordelijkheid.

Openheid tegenover geslotenheid : Een hoge mate van openheid kenmerkt zich door nieuwsgierigheid en inzicht, verfijndheid en diepgang, creativiteit en verbeelding, naar binnen gerichtheid en intelligentie. De ouder weet precies hoogte te krijgen van wat zich precies en feitelijk afspeelt in de realiteit. Een lage mate van openheid kenmerkt zich door geringe opmerkzaamheid en onbewustheid, eng en imitatief-zijn, oppervlakkigheid en geringe verbeelding.

Emotionele stabiliteit tegenover emotionele instabiliteit: Een hoge mate van emotionele stabiliteit kenmerkt zich door niet snel opgewonden of emotioneel reagerend, zelfstandig en op zich. Een geringe mate van emotionele stabiliteit kenmerkt zich door onzekerheid en angstigheid, gevoelig en emotioneel reagerend, uit evenwicht te brengen en kwetsbaar.

Extraversie tegenover introversie : Een hoge mate van extraversie kenmerkt zich door energiek-zijn en hartelijkheid, speels en expressief-zijn, spraakzaam en assertief-zijn, ondoordacht en vertrouwvol-zijn, durvend en ondernemend, optimisme. Een geringe mate van extraversie kenmerkt zich door weinig contactgeneigd-zijn en

weinig spraakzaam, terughoudend en teruggetrokken, verlegen en onderdanig, inactief en gedrukt.

Vriendelijkheid tegenover onvriendelijkheid : Een hoge mate van vriendelijkheid kenmerkt zich door empathie en begrip, mildheid en zich aanpassend, natuurlijk en soepelheid, liefhebbend en welwillend. Een geringe mate van vriendelijkheid kenmerkt zich door ongevoelig en op zichzelf gericht-zijn, onvriendelijkheid en eisend, irriteerbaar en bevooroordeeld, onbedachtzaam en niet-betrokken.

Verantwoordelijkheid tegenover onverantwoordelijkheid : Een hoge mate van verantwoordelijkheid kenmerkt zich door organisatie en betrouwbaarheid, nauwkeurig en bedachtzaam, precies en efficiënt-zijn, overtuigd en respectvol. Een geringe mate van verantwoordelijkheid kenmerkt zich door niet georganiseerd en zorgeloos, vergeetachtig en onsamenhangend, onbeslist en niet handzaam, zonder zelfdiscipline.

Gewenste activering als ouder

Toekomstige ouders geven met een hoge mate van overeenstemming aan dat als ouder wenselijk is een hoge mate van emotionele stabiliteit, vriendelijkheid en nauwgezetheid als prototype. Voor moeders is de voorstelling hoger voor extravertie, het vriendelijkheidsitem: sympathie/warmte en verantwoordelijkheid en lager

voor emotionele stabiliteit in vergelijking met de voorstelling voor vaders.

Invloed op aard van de opvoeding

Worden gemakkelijk als ouder in de omgang met je kind emotionele instabiliteit en onvriendelijkheid in je opgewekt door de situatie of (sociale) omstandigheden of door jezelf, dan kan je frequenter meer boosheid vertonen tegenover je kind.

Worden in ouders in hoge mate extraversie, meegaandheid, zorgvuldigheid en openheid voor ervaringen gewekt en wordt in geringe mate emotionele instabiliteit geactiveerd, dan geven ze een warmere opvoeding aan hun kind en hebben ze meer controle op het gedrag van het kind. Ze weten beter positieve interacties te onderhouden, kunnen adequater reageren op signalen van het kind en weten beter te zorgen voor een consistente en gestructureerde opvoedingsomgeving. Ze zijn minder geneigd hun frustraties tegenover hun kind te tonen, zodat er minder risico is op het ontstaan en escaleren van conflicten. Deze ouders zijn eerder meer emotioneel betrokken op hun kind.

Worden in ouders een hogere mate van meegaandheid en een geringere mate van emotionele instabiliteit gewekt, dan zijn ouders ook beter in het ondersteunen van

de autonomie van het kind. Ze zijn eerder geneigd autonomie van hun kind te tolereren of te ondersteunen. Zij zien het gunstige van autonomie in, eerder dan het als een bedreiging van hun gezag te ervaren. Dit in tegenstelling tot ouders bij wie minder meegaandheid is gewekt en meer emotionele instabiliteit, die eerder uitgaan van ongunstige negatieve intenties van het kind wanneer als ouder niet akkoord met zijn gedrag.

Vooraf het samengaan van wat wordt geactiveerd in ouders doet de invloed op het opvoeden toenemen.

Op zich blijkt emotionele instabiliteit in het bijzonder een optimale opvoeding in de weg te staan door het voor ouders moeilijk te maken om positieve interacties met hun kind te hebben. Het kan het vermogen van ouders om gepast en adequaat te reageren op hun kind beperken. In deze ouders worden gemakkelijk prikkelbaarheid, wantrouwen, vijandigheid en andere negatieve emoties geactiveerd die gelinkt zijn met minder warm, negatiever en krachtiger ouderschap.

Ook bleek onlangs dat optimisme op zich sterk gelinkt is met manieren om met uitdagingen en stress op de lange termijn om te gaan, iets wat typisch gelinkt is met gunstig ouderschap. Ouder-zijn kan immers vaak uitdagend en stressverwekkend zijn, vooral met kinderen met een

moeilijk temperament die een aanzienlijke alomtegenwoordige, langdurige en dagelijkse stress met zich kunnen meebrengen.

Wat in de ouder geactiveerd wordt is niet enkel afhankelijk van de ouder zelf en zijn aanleg, maar ook van het kind en zijn eigenheid, maar tevens ook van de concrete situatie of context.

Invloed op de opvoedingsstijl

Wat op mentaal vlak gemakkelijk wordt geactiveerd in de ouder, zal ook gemakkelijk zijn opvoedingswijze wekken en kleuren. Zo bleek dat ouders met een hoge mate van activering van extraversie, meegaandheid en emotionele stabiliteit veelal een autoritatieve opvoedingsstijl toepassen. Wordt in hoge mate controle geactiveerd dan is er een neiging voor een autoritaire opvoedingsstijl. Wordt in geringe mate emotionele stabiliteit gewekt dan is er een verband met een permissieve opvoedingsstijl. Deze ouders zijn minder in staat hun kind voldoende warmte te geven. Wordt extraversie en vriendelijkheid doorgaans actief dan gaat het samen met een steunende opvoedingsstijl.

Kenmerkend voor een autoritatieve opvoedingsstijl is een combinatie van responsief zijn met een eisend en controlerend zijn. De ouder is warm, zorgzaam en steu-

nend, maar stelt tegelijk eisen en grenzen. De ouder controleert gedrag, maar moedigt tegelijk zelfstandigheid aan. Er wordt veel overlegd met het kind. Het kind weet met anderen om te gaan en ontwikkelt een gevoel voor verantwoordelijkheid. Het toont zelfvertrouwen en heeft een zich ontwikkelend positief zelfbeeld. Dit gaat samen met een ontwikkeling van zijn zelfstandigheid.

Kenmerkend voor een autoritaire opvoedingsstijl is een combinatie van niet-responsief zijn met een eisend en controlerend zijn. De ouder legt eenzijdig een aantal eisen en regels op die dienen in acht genomen. De ouder controleert het gedrag van het kind en straft bij overtreding. Het kind is hierdoor weinig spontaan en geremd. In contact met leeftijdgenoten is het eerder geneigd zich terug te trekken en toont het weinig initiatief. Het heeft langer behoefte aan externe begrenzing en heeft geen groot zelfvertrouwen.

Kenmerkend voor een onverschillige permissieve opvoedingsstijl is een combinatie van niet-responsief zijn met niet eisend en weinig controlerend zijn. De ouder is weinig geïnteresseerd in en weinig betrokken op het kind en zijn ontwikkeling. De ouder weet weinig wat er in het kind omgaat en wat het kind doet. Het kind heeft weinig zelfcontrole en heeft een gering zelfvertrouwen. Het is gemakkelijk oppervlakkig en inactief.

Kenmerkend voor een toegeeflijke permissieve opvoedingsstijl is een combinatie van responsief zijn met niet eisend en weinig controlerend zijn. De ouder is positief emotioneel betrokken en stelt weinig eisen. De ouder is tolerant en weinig toezichthoudend. Hij gaat niet tegen iets in en komt het kind tegemoet. Het kind is gemakkelijk impulsief, weinig zelfstandig en kan zich moeilijk begrenzen. Het kind heeft veel zelfvertrouwen, voelt zich gesteund en gaat graag zijn gang.

Invloed op wat in kind actief is

Belangrijk om te vermelden is dat wat in je actief is als ouder niet enkel van invloed is op de aard en wijze van de geboden opvoeding. Indirect is ook wat in je actief is via je geboden opvoeding van invloed op je kind en zijn ontwikkeling. Zo is wat in je actief is via de opvoeding ook van invloed op wat in je kind actief is of wordt.

Zo blijken ouders die overbezorgd reageren en moeilijk hun kind kunnen loslaten niet enkel een autoritaire opvoedingsstijl te verkiezen, maar ook hun kind onzeker te maken. Ouders dan weer die extreem zelfkritisch zijn hebben gemakkelijk een kind dat zichzelf voortdurend overvraagt omdat het hoge eisen aan zichzelf stelt.

Zo ook blijken ouders die hoog scoren op emotionele instabiliteit, meer kans te hebben op een kind dat gedragsstoornissen vertoont. Het missen van warmte wordt

mogelijk op dezelfde manier doorgegeven aan het eigen kind, als een transgenerationale overdracht. Voor moeilijke, woede-gevoelige kinderen worden het lage optimisme van moeders en de lage openheid van vaders gelinkt met minder positief ouderschap.

Veel zal wat de invloed op het kind betreft afhangen van hoe ouders reageren op het kind en het aanpakken. Openheid blijkt belangrijk bij de opvoeding van moeilijke kinderen, dit bleek vooral bij vaders. Bij het geconfronteerd worden met een uitdagende peuter, hebben open ouders de neiging om nieuwe, fantasierijke omgangswijzen te verkennen en open te staan voor creatieve oplossingen voor stressvolle ontmoetingen. Dit doen ze eerder dan te vertrouwen op vooropgezette ideeën of dwang uit te oefenen.

Gunstige factoren als welwillendheid en verantwoordelijkheid als kind en emotionele stabiliteit als ouder kunnen probleemgedrag van het kind tegengaan.

Meer lezen over dit alles kan in de thema-onderdelen *'Opvoeden in acht'* en *'Persoonlijkheid, of waar het om draait?'* van deze encyclopedie.

Invloed van wat in je actief is

Wat wordt gemakkelijk of doorgaans in je geactiveerd en

wat is haar invloed op de aard van je opvoeden, als waar het om draait ?

Wat wordt gemakkelijk of doorgaans in je geactiveerd en wat is haar invloed op de wijze of stijl van je opvoeden, als hoe het verloopt ?

Wat activeert gemakkelijk of doorgaans iets in je als ouder dat invloed heeft op je opvoeden : jezelf, je aanleg, je kind, de situatie of (sociale)omstandigheden ?

Wat wordt gemakkelijk of doorgaans in je geactiveerd wat van invloed is op wat actief is of wordt bij je kind ?

Welke mogelijke verwevenheid merk je tussen wat in je actief is als ouder en wat actief is in je kind en je geboden opvoeding naar aard en stijl en het voorkomen of tegen- gaan van probleemgedrag bij je kind ?

Meer lezen :

Prinzie, P., Stams, G. J. J. M., Deković, M., Reijntjes, A. H. A., & Belsky, J. (2009). The relations between parents' Big Five personality factors and parenting: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 351–362.

<https://doi.org/10.1037/a0015823>

Invloed van kindbeelden



Welk beeld je hebt van je kind en zijn toekomst,
bepaalt erg je manier waarop je met je kind omgaat.

Vul, zo je wil, vijf kenmerken van kinderen in het algemeen, in:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Draai, zo je wil, deze vijf algemene kenmerken even om:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Stel je even voor dat je kind was, zou je liever kind zijn bij

1. volwassene één of

2. volwassene twee.

Merk je dat het een heel verschil voor het kind kan uitmaken welk beeld je ervan hebt, beeld dat je handelen kleurt en doorweeft.

Dat het ene beeld kansen voor het kind én je handelen creëert en het andere juist risico's voor het kind en je handelen inhoudt.

Vul, zo je wil, drie gevoelens tegenover je kind, in:

1.

2.

3.

Draai, zo je wil, deze drie gevoelens tegenover je kind even om :

1.

2.

3.

Hoe zou je je als kind het best voelen bij :

- 1. volwassene één of*
- 2. volwassene twee*

Merk hoe het gevoelsmatig beeld een heel verschil voor het kind en je handelen kan uitmaken.

Vul, zo je wil, drie verwachtingen die je tegenover je kind hebt, in:

- 1.*
- 2.*
- 3.*

Draai, zo je wil, deze drie verwachtingen die je tegenover je kind hebt, om:

- 1.*
- 2.*
- 3.*

Hoe zou je je als kind het best gestimuleerd en gesteund voelen in je ontwikkeling, bij :

- 1. volwassene één of*
- 2. volwassene twee*

Merk je hoe je verwachtingen bij de opvoeding van je kind een verschil voor het kind en je handelen kan uitmaken. Komen je verwachtingen tegemoet aan je behoeften of net niet?

Vul, zo je wil, drie doelen die je bij de opvoeding van je kind hebt, in:

- 1.
- 2.
- 3.

Draai, zo je wil, deze drie doelen die je bij de opvoeding van je kind hebt, om:

- 1.
- 2.
- 3.

Hoe zou je je als kind het best gestimuleerd en gesteund voelen in je ontwikkeling, bij :

1. volwassene één of
2. volwassene twee

Merk je hoe je missie bij de opvoeding van je kind een verschil voor het kind en je handelen kan uitmaken.

Merk hoe je weergave- en gevoelsmatig beeld (visie) en je behoefte- en droombeeld (missie) bepalend zijn voor je omgaan met je kind. Hoe je je kind afbeeldt en verbeeldt zijn niet zonder betekenis, ze werken door in je ervaren en je reactie.

Werken ze negatief uit op het kind en je handelen, dan kan het de voorkeur genieten hierin wijziging te brengen. Zodat wat je je voorstelt aan de basis kan liggen van een andere en betere realiteit voor je kind en je zelf. Zo kan een meer gunstige en beter passende voorstelling van je kind en zijn ontwikkeling meer kansen hiervoor creëren. Kindbeelden blijken dan helemaal niet zonder invloed en gevolg.

Ouders stellen vaak dat hun kindbeelden het resultaat zijn van ervaringen met hun kind. Vaak bedoelen ze dan minder gunstige ervaringen. Dit is inderdaad tot op zekere hoogte zo. Deze beelden gaan evenwel ook terug op eigen ideeën vanuit opvoeding en leefomgeving. Het gevaar is dat deze beelden hun eigen leven gaan leiden en het omgaan met hun kind gaan domineren, als zichzelf waarmakende verwachtingen.

Voorals zo deze beelden een sta in de weg worden en erg inperkend en remmend gaan werken, kan het nuttig zijn hen een minder centrale rol te geven, zodat kansen voor nieuwe ervaringen en reacties ontstaan, zowel van de kant van het kind, als van die van de ouder(s).

Hiervoor werd getracht deze ervaring van de invloed van kindbeelden te bieden.

Het belang van kindbeelden wordt ook professioneel bij opvoeders en leerkrachten onderkend. In de Reggio-Emilia benadering die zijn oorsprong vindt in de gelijknamige stad in Italië wordt het belang van kindbeelden onderkend om vroegtijdig onderwijs en ontwikkeling inhoud en vorm te geven. Zo wordt het kind beschouwd als bekwaam, nieuwsgierig, vol eigen kennis, met een groot potentieel, tegelijk creatief, uniek en geïnteresseerd om verbinding te maken met de wereld om zich heen. De nadruk ligt hier dus op wat het kind kan en niet op wat het niet kan. De volwassene is zich in deze benadering diep bewust van dit potentieel van het kind en past zijn werk en de geboden omgeving hierop aan. Hij luistert naar het kind en tracht er precies hoogte van te krijgen. Hij plaatst zichzelf niet op de voorgrond en gaat niet uit van de baby of de peuter, maar gaat na wat eigen is aan het kind. Meer hierover lezen kan in het themaonderdeel '*Ontwikkelingsstimulering*' van deze encyclopedie.

Context-invulling



Waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe
is iets zo voor je,

of ben jijzelf zo,

en doe je zo ?

Waar, wanneer, tegenover wie ben ik en doe ik zo ?

Onderzoek wijst uit dat ons gedrag niet altijd persoon-
seigen is aan onszelf, maar veelal ook situationeel be-
paald wordt. De vraag kan dan gesteld worden waar en
wanneer gebruik ik een bepaald gedragsschema zodat ik
tot dit of dat gedrag kom.

Een voorbeeld :

*Waar, wanneer en tegenover wie ben ik tof en doe ik tof,
bijvoorbeeld ? Waar, wanneer en tegenover wie ben ik*

koel of warm, afstandelijk of nabij, dominant of volgzzaam, persoonlijk of onpersoonlijk, enzomeer ?

Veel zal hierbij afhankelijk zijn van de manier waarop men een situatie, de elementen en personen hierin opvat, de manier waarop men er naar kijkt en ze ervaart, welke gevoelens en herinneringen worden opgeroepen onder vorm van associaties. Zij zullen meebepalen welk schema's geactiveerd worden. In de situatie zelf zijn uitlokkers (triggers) aanwezig voor activering van specifieke er aan verbonden schema's.

Een voorbeeld :

Iemand loopt tegen je aan, eigenlijk zou je dan boos willen zijn en zo iemand terechtwijzen, je wordt evenwel getroffen door de pijnklachten van de ander, wat je medelijden en hulpvaardigheid oproept.

Via aanleg, opvoeding en eigen ervaring heeft elk stilaan een eigen invulling gegeven aan het waar, wanneer en tegenover wie van een bepaalde gespreks- en gedragsinteractie. Je kan ze het best achterhalen door iemand te vragen naar zijn situatie-invulling en zijn persoonsinvulling. In het Engels het *knowing-where* en *knowing-when* enerzijds en *knowing-towards who* anderzijds.

Tof zijn ben ik en doe ik ...

waar ?

.....

wanneer ?

.....

tegenover wie ?

.....

Er kan gevraagd worden naar de situaties die bij iemand opkomen waarin men zo is en zo doet en die voor hem of haar gelden. Bijvoorbeeld, twee, drie of meerdere situaties. Met tegenover wie kunnen zowel individuele personen als een groep bedoeld worden, anders gezegd een personeigen of groepeeigen (systeem, context, (sub)cultuur, ...) invulling.

De praktijk wijst uit dat zulke vragen gemakkelijk kunnen beantwoord worden en dat ze een grote relevantie vertonen voor het eigen handelen. Zodra de situatie- en persoonskenmerken aanwezig zijn, verschijnt het handelen en het verdwijnt zodra de situatie- en persoonskenmerken wegvallen.

Naargelang de kwaliteit van de opvoeding en de eigen opgedane ervaring zal deze situatie- en persoonsinvulling meer elementair, eenzijdiger en stereotiep zijn, of meer uitgebouwd, veelzijdiger en gevarieerd. Wat aangeleerd werd is meestal bruikbaar in de eigen context, maar kan minder mogelijkheden bieden in een andere context.

Via verkregen informatie en opgedane ervaring kunnen aanwezige schema's worden uitgebreid naar nieuwe situaties en naar nieuwe personen. Wat in de ene situatie tegenover die personen bruikbaar leek, kon ook ingezet worden in andere situaties tegenover andere personen. In dit geval wordt gesproken van assimilatie. Een proces dat het mogelijk maakt een cognitief schema uit te breiden en de inhoud te generaliseren.

Via verkregen informatie en opgedane ervaring kunnen aanwezige schema's ook verengd naar bepaalde situaties en bepaalde personen en niet langer naar andere situaties en andere personen. Wat in de ene situatie tegenover die personen bruikbaar leek, kon niet ingezet worden in andere situaties tegenover andere personen. In dit geval wordt gesproken van accommodatie. Een proces dat inhoudt dat een cognitief schema zich onderscheidt van nieuwe schema's die daarnaast ontstaan.

Een voorbeeld :

Een jongere kan ontdekken dat wederkerige openheid vooraf, ook aanwendbaar is tijdens een interactie en achteraf, niet alleen tegenover vertrouwde personen maar ook tegenover nieuw ontmoete personen.

Een jongere kan ontdekken dat openheid aanwendbaar is in diverse situaties tegenover diverse personen zo ze wederkerig is, maar meer reserve vraagt zo ze niet wederkerig is.

Onderzoek aan Arizona State University en Stanford University laat zien hoe de hippocampus informatie verschaft aan andere hersengebieden tijdens het leren. Dit naast haar reeds gekende functie voor het vormen van nieuwe herinneringen.

Ouders kennen de precaire relatie tussen bedtijd en gemakkelijker ruzie met hun kind. Hoe weten ouders dat het tijdstip van de dag gekoppeld moet worden aan het opwindingsniveau van een kind, zodat ze hier in hun reactie mee rekening kunnen houden. Dit gebeurt door associaties te vormen tussen details in hun omgeving en wat er gebeurt. Zo werd een voorheen onbekende rol voor de hippocampus van het vormen van associaties tijdens het leren ontdekt, dit naast haar belang als hersengebied voor het geheugen.

Wanneer mensen leren, bouwen ze associaties op tussen verschillende functies. Zoals het moment van de dag en de stemming van een peuter, bijvoorbeeld. Dit om de uitkomst te voorspellen, zoals, bijvoorbeeld, of ruzie in tranen zal eindigen door de grotere opwinding en kwetsbaarheid van het kind rond bedtijd.

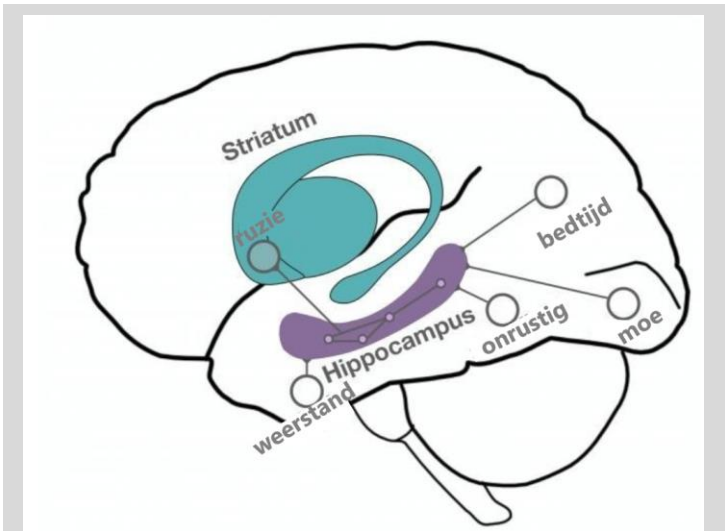
In de echte wereld worden objecten of gebeurtenissen gedefinieerd door meer dan één functie of combinaties van functies, de vraag is hoe de hersenen associaties opbouwen met soortgelijke configuraties van functies.

Hoe pakken de hersenen het probleem van het opbouwen van associaties met dergelijke complexe, real-world informatie aan ?

Specifiek hield de hippocampus de verbanden tussen functies in de omgeving bij. Zoals rustig zo uitgeslapen en zo morgend, en onrustig zo moe en zo bedtijd.

Tijdens de geheugenvorming geeft de hippocampus individuele details van een gebeurtenis weer, zoals waar en wanneer, om zo verschillend mogelijk van elkaar te onderscheiden. De hippocampus is cruciaal voor het onthouden van de combinatie van waar en wanneer. Hoe de hippocampus herinneringen vormt, verschaft een mechanisme voor hoe complexe combinaties van kenmerken in de hersenen konden worden gerepresenteerd.

De hippocampus vormde met name associaties van meerdere functies die het leren in het striatum, een ander hersengebied, over de configuratie van meerdere functies in de omgeving ondersteunden. De hippocampus gaf informatie over combinaties van functies aan het striatum en die informatie werd gebruikt om te leren van hoe te slagen in een taak rekening houdend met de concrete situatie. Bijvoorbeeld, hoe het kind in bed krijgen zonder ruzie.



Tot voor kort werd gedacht dat de hersenen afzonderlijke leersystemen hadden, maar de bevindingen suggereren dat het geheugensysteem van de hippocampus en het versterkingsleersysteem van het striatum met elkaar samenhangen. Het is dus belangrijk de hersenen te zien als een onderling verbonden structuur, met verschillende delen die samenwerken om mentale prestaties te realiseren.

In het algemeen kan gesteld dat de achtergrond de sociale situatie op de voorgrond bepaalt en mee aangeeft welke schema's hierin passen en kunnen gehanteerd worden. Goed zicht krijgen op deze achtergrond of het

kunnen beschikken over voldoende achtergrondinformatie, kan bijdragen voor de passende keuzes van schema's.

Een voorbeeld :

*Een groep jongeren onder begeleiding van een trainer **op een sportveld** zetten zich in samenspel overeenkomstig de aanwijzingen van hun trainer met ijver in om een wedstrijd te winnen.*

*Dezelfde groep jongeren vergezeld van hun trainer **bij een gezellige drink** nadien maken zich vrolijk over de onbruikbare tips van hun trainer die precies tracht te luisteren naar mogelijke interessante aanwijzingen en suggesties.*

Communicatie en interactie zullen vlotter verlopen naargelang elkaars situatie-invullingen en persoonsinvullingen samenvallen of naargelang je meer kennis hebt van de situatie- en persoonsinvulling van elkaar en hier rekening mee kan houden. Mensen die elkaar al langer kennen zullen hier verder in staan, doordat ze beetje bij beetje achter elkaars situatie- en persoonsinvulling kwamen. Soms doordat men tegen elkaar aanbotste en er dan achterkwam dat onderliggend specifieke of merkelijke verschillen aanwezig waren.

Mensen die nieuw zijn voor elkaar, zullen, zo ze met elkaars situatie- en persoonsinvulling willen rekening houden, hiernaar moeten vragen. In de praktijk blijkt veelal

dat ze er niet vanuit kunnen gaan dat de situatie- en persoonsinvulling van zichzelf ook die van de ander zijn. Dit kan eerder door precies te informeren naar waar en wanneer en tegenover wie iemand dit of dat doet of op-pakt. Open, niet suggestieve en niet beoordelende vragen leveren hierbij de meeste informatie op.

Interessant om vast te stellen is dat iemand in bepaalde situaties bij bepaalde personen niet noodzakelijk zijn eigen begripsinvullingen en -beantwoordingen toepast. Maar die van de ander overneemt. Vooral in taakgerichte situaties waarin iemand anders de leiding heeft zullen gemakkelijk tijdelijk diens invullingen en beantwoordingen worden overgenomen.

Een voorbeeld :

Tussen kennissen en vrienden kan iemand normaal praatgraag zijn. Zo onder leiding wordt samengewerkt kan die zijn praten beperken tot wat bij de taak past. De overstap van persoons- of groepsgerichte context naar taakgerichte context maakt dat de eigen invullingen en beantwoordingen worden losgelaten en die van wie de leiding heeft en deze die bij de taak passen worden overgenomen.

Mogelijk is ook dat slechts een gedeelte van de begripsinvulling en -beantwoording aan bod en tot uiting komt. Wat iemand in een persoonlijke en intieme context wel

tot uiting zal brengen, zal in een meer sociale en afstandelijke context gedeeltelijk achterwege gelaten worden. De wederzijdsheid en de vertrouwelijke sfeer ontbreken dan mogelijk, zodat men verkiest minder van zichzelf te laten zien.

Een voorbeeld :

Jongens onder elkaar kunnen eerder koel en afstandelijk doen tegenover meisjes. Zodra de andere jongens wegvallen kan een jongen gevoeliger en persoonlijker zijn tegenover een meisje.

Meisjes onder elkaar kunnen eerder gedesinteresseerd en meer matuur doen tegenover jongens. Zodra de andere meisjes weg zijn, kan een meisje meer belangstelling en nabijheid tonen tegenover een jongen.

Nog een voorbeeld :

Iemand kan aan zijn jonger broertje of zusje weinig aandacht geven en er vrij autoritair tegenover doen in de aanwezigheid van anderen. Zodra die anderen wegvallen, krijgt het jonger broertje of zusje meer aandacht en meer begrip.

Anders en meer algemeen gesteld kan een context bepaalde delen of kanten van iemands persoonlijkheid naar voor halen. Nu weer eens speels, vrij en onafhankelijk, dan weer leergierig, volgzaam en open. Nu eens

competitief de sterkste, dan weer coöperatief de loyaalste. Nu zakelijk-rationeel, dan weer fysiek-gevoelsmatig. Steeds weer kunnen andere erbij horende schema's worden aangesproken. Zo kunnen telkens andere persoonlijkheidsfacetten aan bod komen of latent aanwezige persoonlijkheden op de voorgrond treden. De context en het weten lezen van deze context zullen hiervoor bepalend zijn. Gaat het om een ontspannende context of een leercontext. Gaat het om een prestatiecontext of een samenwerkingscontext. Gaat het om een realiteitsgerichte of een persoonsgerichte context, enzomeer.

Anderzijds kan vastgesteld worden dat mensen er steeds meer aan houden zelf in een situatie of context te bepalen wie en hoe ze willen zijn. Steeds meer willen ze hun eigen identiteit in een context zelf invullen en zo mogelijk in verschillende contexten meerdere zelfgekozen identiteiten aan bod laten komen. Steeds meer gebruiken ze gekozen contexten om stukjes van zichzelf te ontdekken en tot ontwikkeling te laten komen. Zo bereiken ze enerzijds een breder zicht en meesterschap over zichzelf, hetwelk ze anderzijds zelf wensen aan te spreken in door hen verkozen contexten. Hierbij kunnen ze er toe neigen in een context zoveel mogelijk identiteitsfacetten van zichzelf aan bod te laten komen, of verkiezen meerdere contexten te zoeken die toelaten telkens een ander facet van zichzelf met eigen identiteit aan bod te laten komen. Nog een mogelijkheid is dat ze er toe neigen niet zozeer uit te gaan van de context en het lezen ervan,

maar meer vanuit zichzelf mee de context willen bepalen.

Om elkaar in interactie of bij communicatie beter te begrijpen en om misvattingen te voorkomen, kan het nuttig zijn om weten welke schema's iemand in een bepaalde situatie of context gebruikt. Zo kan iemands bedoeling positiever worden ingeschat en wantrouwen weggenomen worden.

Een voorbeeld :

Iemand regelt iets voor je waar je niet om gevraagd hebt. Bij navraag blijkt dat die zijn schema vriend toegepast heeft met als invulling: een vriend wacht niet tot handelen tot hem of haar iets gevraagd wordt, een vriend handelt spontaan uit zichzelf, een vriend moet soms iemand kunnen verrassen.

Nog een voorbeeld :

Je had iemand in vertrouwen iets meegedeeld. Later blijkt dat die anderen ingelicht heeft vanuit zijn schema iemand helpen met als invulling : vanuit betrokkenheid verhinderen dat iemand zich in nesten werkt, verhinderen dat anderen nadeel ondervinden, verzoening betrachten door openheid.

Eens je weet welke schema's iemand waar, wanneer en tegenover wie gebruikt, kan je hier rekening mee houden.

Regelmatig tracht je ook, meer of minder bewust, bepaalde schema's bij iemand te activeren. Hierbij ontdek je dat daarvoor een bepaalde situatie, of een bepaald gebeuren, of jezelf en een geactiveerde kant nodig zijn.

Een voorbeeld :

Een jongere kan aanvoelen slechts op hulp en troost te kunnen rekenen zo die erg angstig en hulpeloos is en emotioneel uiting geeft aan zijn gekwetst en weerloos zijn. Zulke emotionele situatie ontstaat meestal naar aanleiding van eerst hard te zijn aangepakt door volwassenen. Aanpak die hij aanvoelt te kunnen uitlokken zo erg opgewonden en koppig te zijn en emotioneel uiting te geven aan zijn kwetsen en weerstandig zijn. Op deze wijze kan de jongere twee triggers bespelen : eerst die van het 'stoute-kwetsende kind', om nadien die van het 'lieve-gekwetste kind' te kunnen uitspelen. Op deze wijze poogt de jongere vat op de volwassenen te krijgen en wordt kwetsen en gekwetst zijn aangewend als triggers naar zijn omgeving toe, om enerzijds zijn bestaansrecht te bevechten door verzet en opwinding en anderzijds zijn emotioneel recht te bevechten door hulpeloosheid en angst.

Waarom of waartoe ben ik en doe ik zo ?

In gedrag zijn schema's actief. Deze schema's zijn er niet zomaar. Ze worden mogelijk extern uitgelokt zoals hiervoor aangegeven. Ze worden mogelijk ook intern geactiveerd, ingeschakeld en bruikbaar gesteld voor bepaalde

objectieven die zeer betekenisvol en relevant voor iemand zijn. Deze objectieven kunnen extern of intern worden uitgelokt. Externe omstandigheden kunnen intern een objectief in iemand wekken. Intern kunnen deze objectieven voortvloeien uit het verleden uit het contrast dat er met het heden is, ze kunnen ook wijzen naar de toekomst uit het contrast dat er met het heden is. Wat voorafging duwt je een richting uit, of gezien de huidige situatie of wat komen gaat trekt je een richting in gezien de huidige situatie. In het Engels wordt dit het *knowing-why* genoemd.

Zo kunnen gezamenlijke verklaringen of het gemeenschappelijk waarom bepalend zijn voor de contextinvulling van een kenschema. Uit nieuw onderzoek bij vier tot zevenjarigen aan de California State University East Bay blijkt dat het waarom een belangrijk bindmiddel is om te veralgemenen en iets in een categorie in te delen. De context als het waarom vormt voor kinderen een belangrijk bindmiddel voor alles van eenzelfde algemene categorie. *Bijvoorbeeld, als ik wil spelen zoek ik speelgoed. Met alles waarmee je kan spelen kan je speelgoed noemen.* De contextinvulling als het waarom van iets is een bindmiddel voor de begripsinvulling van een kenschema. Het waarom kan teruggaan op een gedragsinvulling als een geheel van gedragingen die om een specifieke reden als waarom worden uitgevoerd. *Bijvoorbeeld, voor het schema speelgoed : als begripsinvulling voor speelgoed is dit waarmee je kan spelen, als gedragsinvulling is dit het*

spelen met speelgoed, als contextinvulling is dit als ik wil spelen als het waarom. Kinderen blijken significant meer geneigd om te generaliseren wanneer de uitleg die ze krijgen overeenkomt met de basis voor generalisatie. Uit het onderzoek blijkt dus hoe verklaringen de generalisatie en het leren van jonge kinderen sturen.

Objectieven kunnen zich als een wat van cognitieve schema's voordoen. Dit is vooral zo wanneer iemand te maken heeft met impliciete objectieven. Iemand weet dan in feite niet echt of heeft niet verwoord waarom iets te doen, iemand vindt wel dit te moeten doen, dat dit zinvol en relevant is.

Een voorbeeld :

Vriend is voor mij met iemand contact onderhouden, hem of haar regelmatig opzoeken en positief benaderen. Zo ik bijgevolg met iemand contact onderhoud, hem of haar regelmatig opzoek en positief benader is mijn bedoeling iemand tot vriend te maken of te houden en mijn vriendschap tot expressie te brengen en te laten blijken voor de ander. Dit is de impliciete bedoeling die achter mijn expressie schuilgaat. Het is de binnentaal achter de buitentaal.



Zo iemand te maken heeft met expliciete objectieven, waarvan weet te hebben, die hij of zij overdacht en verwoord heeft, geniet het de voorkeur ze als macro- of meta-gespreks- en interactiegehelen te formuleren, naargelang de omvang of het abstracte ervan.

Er kan dan vastgesteld worden dat deze objectieven erg richtinggevend en expressie- en gedragsbepalend zijn en doen kiezen voor hiervoor behulpzame cognitieve schema's.

Een voorbeeld :

Ik verblijf tijdelijk in een nieuwe omgeving en wil er zo snel mogelijk vrienden maken, ik tracht contact te leggen en mezelf te laten opmerken. Ik kies voor de relatiewijze

zich present stellen en stap naar de anderen toe en stel mezelf voor. Ik zeg wat ik opmerk en hoe ik iets ervaar. Ik zoek also contact-, gemeenschappelijke en vergelijkingspunten met anderen.

Nog een voorbeeld :

Ik verblijf tijdelijk in een nieuwe omgeving en voel me nog niet helemaal op mijn gemak, ik tracht mezelf nog niet prijs te geven, ik voel me te kwetsbaar in die vreemde situatie. Ik kies voor de relatiewijze gereserveerdheid en hou me zwijgzaam op de achtergrond en wacht af. Ik tracht verlies te vermijden en mezelf te beschermen in deze nog onveilige situatie.

Wil men dan verandering bereiken voor zichzelf, of iemand hiertoe brengen, dan kan gewerkt worden aan een omgeving waarin verandering van objectieven mogelijk wordt en hiertoe de hinderpalen en weerstand voor verandering van objectieven zoveel mogelijk wegnemen. Eerder dan rechtstreeks te gaan inwerken op het handelen en de interactie zelf.

Een voorbeeld :

Zolang iemand in zijn begripsinvulling en gedragsinvulling als impliciet objectief heeft bij anderen aan te leunen om zijn leven inhoud en vorm te geven, zullen anderen een dominante rol in zijn leven blijven spelen.

Zodra iemand als expliciet objectief kiest voor zelf inhoud en vorm te geven aan zijn eigen leven, zal zijn begripsinvulling en gedragsinvulling conform hiermee er anders uitzien en zullen anderen niet langer een dominante rol in zijn leven spelen.

Concreet kan hiervoor een objectievecultuur gecreëerd worden, een mentale omgeving waarin wenselijke objectieven als vanzelfsprekend of nastrevenswaardig worden voorgesteld en de nodige aanmoedigingen en ondersteuning worden gegeven. Zodat de nodige mentale en sociale ruimte hiervoor aanwezig komt.

Opdat de gekozen objectieven niet abstract of te algemeen zouden blijven, kunnen ze vertaald worden in meer praktische en concrete objectieven, onder de vorm van wat- en hoe- invullingen, zoals reeds eerder aangegeven.

Wat de gevonden objectieven betreft, kunnen ze vanuit aangetroffen wat- en hoe-invullingen van een concreet en praktisch niveau vertaald worden naar meer algemene en abstracte objectieven. De invullingen kunnen dan gezien worden als teken van een specifiek onderliggend objectief.

Als algemene en abstracte objectieven kunnen onderscheiden worden de overtuigingen van iemand en zijn doelstellingen. Als concrete en specifieke objectieven

kunnen onderscheiden worden de plannen van iemand en de aan te spreken bronnen of hulpmiddelen in zijn omgeving en bij zichzelf. Zo kunnen omgevingsituaties worden tot doelgerichte structuren en kunnen eigen vaardigheden, verworvenheden, energie en tijd geactiveerd worden.

Hoe praktischer en concreter objectieven kunnen vertaald worden, hoe meer hanteerbaar en werkbaar ze worden. Zo kan de nodige spanning ontstaan tussen wat gezocht wordt en wat reeds aanwezig is. Spanning die de nodige dynamiek kan leveren om de nog aanwezige afstand te verminderen of de reeds aanwezige overbrugging aan te halen. Hoe meer en dichter iets in iemands objectief komt, hoe meer dynamiek ontstaat. Zo kunnen door de afstand tot iets te verminderen of door het contact te versterken, zowel door de persoon zelf of met behulp van zijn omgeving, doelgerichte krachten worden vrijgemaakt. Zo worden potentiële op de achtergrond aanwezige behoeften omgevormd tot actuele op de voorgrond stuwende aandrijvingen. Zo worden algemene plannen vertolkt in een concreet doen.

Door zelf bepaalde schema's in je aan te spreken en het niet over te laten aan de situatie waarin en de anderen waarmee je vertoeft, kunnen bepaalde objectieven bereikt. Impliciete vervat in de schema's, maar ook expliciete waarbij de impliciete objectieven hier middel of weg toe zijn. Op deze manier kan je dingen in je aan bod

laten komen en het betere in je naar boven halen en tot ontwikkeling laten komen. Via de inhoud en wijze van je eigen waarnemen, herinneren, verlangen, denken, voorstellen, voelen en ervaren, kan je schema's activeren en inschakelen als voertuig om iets in je tot zijn recht en ontwikkeling te laten komen. Iets waaraan jezelf en ook anderen veel plezier en voldoening hebben. Uiteraard kan je ook bepaalde situaties en personen opzoeken waarvan je weet dat ze schema's activeren die je helpen bij je ontwikkeling.

Ook wat gezamenlijke veranderingen betreft, kan gewerkt worden aan een omgeving van betekenis- en vormgevingen met een gemeenschappelijk draagvlak waarin overeenstemming en gemeenschappelijke objectieven kunnen gevonden worden. Wat uiteen ligt, niet bruikbaar is, wat spant, moet op een of andere manier herkend en hertekend in een andere context waarin perspectieven aanwezig zijn. Of wat vastgelopen is moet op een andere manier ingevuld worden waardoor opnieuw ruimte en perspectieven ontstaan. Vooral haalbare gedeelde en wederzijdse objectieven kunnen gunstige perspectieven bieden voor elk en voor de relatie. Ook individuele objectieven die aansluiten op elkaar en op de relatie-objectieven of omgekeerd, kunnen een zuiver en stevig uitgangspunt bieden.

Een voorbeeld :

Het perspectief een prettige tijd met iemand door te brengen zonder verder engagement, zal een heel ander expressie- en gedragspatroon naar voor brengen, dan het perspectief van de ander die die tijd wil benutten om iemand beter te leren kennen, ook met zijn onprettige kanten, omwille van het reeds aangegane relatie-engagement. Beide objectieven liggen dan uit elkaar en ook de relatie-objectieven zijn erg verschillend.

Gedeelde objectieven laten toe zich vooraf mentaal op elkaar af te stemmen, bij de uitvoering uitgenodigd worden tot samen overleggen, en achteraf tot delen van gevoelens en ervaringen. Zij kunnen maken dat men alzo dicht(er) bij elkaar komt. Het ontbreken aan gedeelde objectieven leidt vaak tot een tegengestelde ervaring. Men komt niet tot een gedeeld begrip en niet tot een gedeelde betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Er is minder reden en noodzaak toe.

In (gespreks)interactie wil men vaak direct of indirect de aanwezige objectieven, hetzij gezamenlijke, hetzij individuele - de eigen of die van de andere(n) - achterhalen. Men tracht ze vaak af te lezen uit de ondertoon van de (gespreks)interactie.

Een voorbeeld :

Voor de een is een relatie menens, wat blijkt uit de ernst en de diepgang van de (gespreks)interactie. Voor de ander is deze relatie mogelijk nog vrijblijvend, wat blijkt uit het speelse en oppervlakkige van de (gespreks)interactie.

Meteen moge het circulair proces tussen wat is en hoe iets is enerzijds en de objectieven er rond duidelijk zijn. De objectieven leiden enerzijds tot wat is en hoe. Omgekeerd bepalen wat is en hoe, de mogelijke objectieven er rond.

Om iemand te helpen tot gedrags- en interactieverandering te komen, kan het soms nuttig zijn iemand even voor korte tijd te vragen een ander objectief na te streven. De gedrags- en interactieverandering kan dan meteen optreden en zichtbaar worden.

Een voorbeeld :

Iemand kan voor zichzelf hooggespannen objectieven geformuleerd hebben, die ertoe leiden dat hij of zij steeds ernstig bezig is, op zoek naar het enig juiste en de enig juiste weg ertoe.

Iemand kan voorgesteld worden even de hooggespannen objectieven opzij te zetten, onmiddellijk ontstaat ruimte voor het ontspannene, met openheid voor het verscheidene en voor andere mogelijke alternatieve wegen.

Jongeren streven er soms naar nauw aan te leunen bij anderen, waarbij ze objectieven van die anderen overnemen om dit proces te vergemakkelijken, of ze laten na zelf objectieven te stellen en laten dit aan anderen over. Steeds zal dan mogelijk een verandering in het doen en laten en de manier waarop merkbaar zijn. Wat mogelijk, indien extreem, de reactie ontlokt dat ze zichzelf niet meer zijn.

Jongeren kunnen soms ook objectieven van anderen opgelegd krijgen. Ook in die gevallen kan een tijdelijke verandering in doen en laten en de manier waarop merkbaar zijn. Wat mogelijk, indien extreem, de reactie ontlokt dat ze onder dominantie of druk van iemand staan.

In de opvoeding worden vaak objectieven beklemtoond of prioritair gesteld door ouders, of de objectieven verschijnen als tegenspel of enige mogelijkheid vanuit de interactie met de opvoedingsomgeving. In de ontwikkelingsgang kunnen opeenvolgende behoeften bij iemand aan bod komen, of kan de omgeving noodzaken tot bepaalde behoeften. Zo kan concreet de modus van het krijgen om welbevinden te bereiken, van houden om veiligheid en zekerheid te bewerkstelligen, van loslaten om aansluiting en integratie te vinden, van geven om erkenning en waardering te verwerven, of van zijn om zelfrealisatie te bereiken, meer centraal staan.

Samengevat, wil je iemands gespreks- en gedragsinteractie veranderen, dan kan het nuttig zijn aandacht te besteden aan enerzijds het situationele, het waar, wanneer en tegenover wie. Anderzijds kan het zinvol zijn aandacht te besteden aan het ideële, de aanwezige objectieven. Dit betekent meteen dat zowel iets doen aan het meer basaal niveau als aan het hoger mentaal niveau mogelijk iets in beweging kan brengen actief en interactief. Dit geldt in het bijzonder voor personen die steeds de indruk geven hetzelfde gedrag op dezelfde wijze te vertonen, waarvoor de situatie steeds constant blijft evenals de objectieven er aan verbonden, en die er niet van los kunnen komen.

Deze inzichten kunnen ook erg bruikbaar zijn om iemands doen en laten te begrijpen.

Een voorbeeld :

Iemand doet erg drukkend, kortaf en autoritair, dit vind je moeilijk om te aanvaarden, totdat je merkt dat hij of zij je wil behoeden voor een gevaar dat je bedreigt.

Je kan ze ook gebruiken om een meer positieve uitleg te zoeken voor een op het eerste zicht negatief doen van de ander.

Een voorbeeld :

Iemand loopt je voorbij en doet alsof je niet te kennen, je vindt dat de ander helemaal geen interesse voor je wil

tonen omdat die zich beter voelt. Je zou ook kunnen bedenken dat de ander je niet wil storen omdat die zich minder voelt.

Dat objectieven zulke centrale rol spelen, blijkt met andere woorden niet alleen uit hun betekenis voor het eigen of gezamenlijk handelen, maar blijkt ook uit hun belang om iemands handelen of interactie naar je toe te begrijpen en in te schatten. Wat gebeurt interpreteer je vaak vanuit de aanwezige of veronderstelde objectieven, vandaar ook de grote moeite die je doet om iemands motieven te lezen om de betekenis te begrijpen van wat iemand doet.

Een voorbeeld :

Iemand komt me opzoeken

. dit doet me groot plezier, ik ervaar de moeite die die doet, de aandacht die die geeft en de tijd die die spendeert als teken van vriendschap, tenminste als dat het onderliggend gevoel en objectief is van zijn of haar komst.

. dit maakt me ongemakkelijk, ik ervaar de moeite die die doet, de aandacht die die geeft en de tijd die die spendeert als teken van me winnen voor hem of haar en me uitspelen tegen iemand anders, tenminste als dat het onderliggend gevoel en objectief is van zijn of haar komst.

Ervaren of veronderstelde positieve bedoelingen maken ons hierbij positief en breeddenkend, ervaren of veronderstelde negatieve bedoelingen maken ons negatief en enggeestig.

Een voorbeeld :

Verlies of schade opgelopen ondanks de goede bedoelingen van de ander, maakt ons begripvol en vergevingsgezind, het was een ongeval.

Verlies of schade intentioneel door de ander veroorzaakt, kan op geen begrip of vergeving rekenen, het was misbruik of geweld.

Zo kan je vaststellen dat affectief-dynamische elementen het cognitief-betekenisgevende bepalen, dat de eerste de meer abstracte kern uitmaken voor de tweede als meer oppervlakkige concretisatie.

Objectieven hebben hierbij als functie te reguleren : in beweging te zetten, of te doen stopzetten, te selecteren en bij te sturen, prioriteiten te bepalen en keuzes te maken, iets als gunstig of ongunstig te ervaren, te organiseren en te structureren, de overstap te vormen van het verleden naar de toekomst via wat hoe in het heden te ondernemen, te meten en te beoordelen, door te zetten en te veranderen.

Wil je dat anderen op een positieve en aangename wijze met je omgaan, dan kan je moeite doen opdat anderen positieve objectieven naar je toe formuleren en kan je er op letten hiertoe ruimte te creëren. Is je interactie zo dat anderen wraak of recht tegenover je willen doen geschieden, dan kan je rekenen op min- of anti-gedrag naar je toe. Is je interactie zo dat anderen hun waardering en tevredenheid tegenover je willen laten blijken, dan kan je rekenen op plus- en pro-gedrag naar je toe. Hun gedrag kan moeilijk los gezien worden van de mede door je aandeel tot stand gebrachte objectieven tegenover je. Deze bij anderen aanwezige objectieven naar je toe gelden niet altijd als boventoon, maar zijn vaak aanvoelbaar als ondertoon in de interactie naar je toe. Hierbij is het goed er ook rekening mee te houden dat objectieven naar je toe ook eigen objectieven naar de ander zelf toe inhouden en omgekeerd. Dat objectieven van de ander naar zichzelf toe ook specifieke objectieven naar je kunnen inhouden.

Een voorbeeld :

Door je te helpen voelt iemand zich waardevol. Opdat iemand zich waardevol zou voelen heeft die er behoefte aan je te helpen.

Daar objectieven nog te realiseren zijn, is waar je heen wil momenteel nog niet tastbaar aanwezig. Toch kan dit reeds virtueel aanwezig gesteld worden. Deze voorstel-

ling alsof reeds aanwezig en alsof elk moment in werkelijkheid of werking te kunnen treden, kan erg stimulerend werken. Vooral wanneer het resultaat dat men voor ogen neemt gepaard gaat met de weg ernaar toe en voorzien wordt van visuele details en emotionele levendigheid. Op deze wijze ontstaat in de mentale en sociale wereld ruimte voor waar men naartoe wil. Door de waarnemingen, de gedachten, gevoelens, verlangens, handelingen en interactie op te roepen en in te schakelen van waar men heen wil, kan aan kracht gewonnen. Door de concrete visuele, auditieve en gevoelsvoorstelling van waar men heen wil ontstaan een mentale en fysieke open instelling alsof reeds gerealiseerd, die men vervolgens kan aanspreken om dit te realiseren. Men gaat dan om met de situatie die men wenst en met de personen erin die men verkiest. In de omgang laat men een positieve virtuele voorstelling van de situatie en de ander aan bod komen. Een voorstelling die ruimte en kansen biedt zonder overdreven of irrealistische verwachtingen te koesteren en zonder te hoge druk in te houden, maar die aanwezige krachtbronnen als vanzelf activeert. Zo kunnen het constructieve en de mogelijkheden in de situatie en in iemand, aangesproken worden. Zo hoeft men zich niet blind te staren op de tegenvallende feitelijke kenmerken en gedragingen, waarop men een gebeuren en de andere anders gemakkelijk vastpint. Via een met gevoelens omringde concrete imaginaire voorstelling rationele met argumenten omringde principiële weerstand weten voorbijkomen.

Ook naar zichzelf en de eigen leefsituatie toe, kan vanuit een virtuele voorstelling gehandeld worden. Dit kan door voor zichzelf de voorstelling en de daaraan gekoppelde waarnemingen, gedachten, gevoelens, handelingen en interactie actueel te maken en voor zichzelf het verhaal ervan en hoe ertoe te komen in woord en beeld te beschrijven. Door een meer associatieve voorstelling kan over logische drempels worden heen gekomen.

Een voorbeeld :

Mijn objectief is vrienden te maken met aandacht voor me, zoals ikzelf ook voldoende aandacht voor mezelf wil. Door deze virtuele voorstelling op te roepen kan gehandeld worden naar de attentievolle omgang die men verkiest. Door te handelen in het complementaire gebied dat er reëel nog niet is, wekt men het tot leven. Hiervoor baseert men zich op het virtuele op mentaal en sociaal gebied, op het verhaal van iemand die echt vrienden met aandacht wil en zichzelf voldoende aandacht geeft en concreet ziet hoe hiertoe te komen en zichzelf hiervoor kansen geeft. De gevoelsmatige voorstelling alsof mogelijk, maakt dat de rationele drempel, van iets dat tot hiertoe nog niet lukte of onbekend is, gemakkelijker kan genomen worden.

Ook al weet men nog niet concreet hoe een doel te bereiken en ziet men nog geen kansen voor zichzelf het aan te kunnen en aan te durven, toch kan de virtuele voorstelling van wat je wil het proces op gang brengen van

hoe ertoe te komen en wat hiervoor zelf te kunnen ondernemen. Wat je dan onderneemt, kan dan als stap en overwinning of leerervaring ervaren voor iets wat je stil aan het invullen bent. Als vanzelf, niet steeds bewust ben je dan zoekend ingesteld.

Een laatste vaststelling : hoe dichter men bij een individueel of gezamenlijk (sub)doel komt (of kan blijven), hoe krachtiger en meer gemotiveerd het handelen zal worden. Alles en iedereen die hiertoe een bijdrage kan leveren zal dan gemakkelijk naar zich toegehaald en getrokken worden, zowel binnen als buiten de groep of omgeving. Alles en iedereen die hiervoor een bedreiging kan zijn loopt het risico dan mogelijk weggeduwd en aangevallen te worden, zowel binnen als buiten de groep of omgeving. Door gebruik te maken van subdoelen die binnen de directe beïnvloedings sfeer liggen van de groep of omgeving waarvan men deel wenst uit te maken, kan actief-zijn en samenhang aangezwengeld worden.

Naast impliciete en expliciete objectieven die bepalend zijn voor schema-activering, kunnen ook eigen attributies met betrekking tot een situatie of gebeuren bepalen welke schema's worden geactiveerd. Deze eerder gevormde attributies - waarom, bijvoorbeeld, iemand je in een situatie brengt - kunnen bepalend zijn voor hoe je de situatie en iemands handelen en persoon hierin opvat.

Een voorbeeld :

Iemand loopt je bijna omver. Dit gebeuren ga je gemakkelijk attribueren aan de persoon die je aanstootte en niet aan de situatie van die persoon die op zoek was naar zijn kind. Dit attribueren maakt dat je kritische opmerkingen maakt over die persoon, eerder dan dat je begripvol reageert.

Persoonsgebonden of situatiegebonden attributies, stabiele of instabiele attributies, attributies rond beheers- en controleerbaarheid of attributies rond niet-beheersbaar- en controleerbaarheid, zijn bepalend voor welk situatieschema en welke persoonsschema over iemand en jezelf worden geactiveerd bij je.

Een voorbeeld :

Je kind heeft iets stukgemaakt. Dit kan je gemakkelijk attribueren aan de jeugdige leeftijd van je kind, aan zijn on-aandachtige aard en aan het niet beter kunnen. Zo ga je gemakkelijk begripvol reageren. Heeft evenwel je partner iets stukgemaakt, dan kan zijn of haar leeftijd, zijn of haar onaandachtzaamheid en zijn of haar gebrek aan zorgzaamheid op niet veel begrip van je rekenen. Je vindt hem of haar verantwoordelijk en vindt jezelf mogelijk slachtoffer. Je kind evenwel vond je slachtoffer en jezelf verantwoordelijk, omdat je niet kon verhinderen dat iets stukging en je het kind toeliet iets te doen boven zijn mogelijkheden.

Naargelang je opgeslagen attributies zullen hierbijpassende schema's worden geactiveerd, zodat je nu eens iets zo opvat of dan weer anders, en zodat je nu eens zo reageert of dan weer anders.

Contextinvulling als tijdsdimensie

Elke situatie is vaak wisselend, veranderlijk, voorwaardelijk en tijdelijk van aard. Een situatie is niet steeds zo. Voorheen was ze anders. Nadien is ze anders. Ze is enkel zo als bepaalde tijdelijke omstandigheden aanwezig zijn. Niets is voor altijd, maar steeds tijdelijk van aard. Zo gaat elke situatie van toestand één naar toestand twee. Waar is bijgevolg tijdelijk. Wanneer is sowieso tijdelijk. Tegenover wie is tijdelijk. Elke persoon en relatie tegenover die persoon als tegenover wie, is veranderlijk en tijdelijk.

Elke context kent bovendien een geschiedenis en een toekomst. Waarom is deze context zo of zo geworden. Wat ligt aan de basis. Wat is bron en oorzaak. Waartoe is de context. Wat is haar objectief en verloop.

Dit tijdelijk zijn en dit verloop gelden des te meer omdat jezelf als individu ook zo veranderlijk bent en een heel verloop kent en is dus bij uitstek tijdelijk. Waar en wanneer tegenover wie voor je is, is voor je in voortdurende evolutie.

Ook het waarom of waartoe als verloop ligt voor je niet vast.

Zo verschijnt de context als tijdelijk en tijd. Zo kan in de contextinvulling een tijdsdimensie onderkend. Alsof een vierde dimensie naast begrips-, gedrags- en 'context'invulling. Context en contextinvulling dus als ruimte en tegelijk tijd.

Gelijksoortige opeenvolgende herinneringen in dezelfde context worden samengevoegd opgeslagen even diep met evenveel details, gelijksoortige opeenvolgende herinneringen in diverse contexten worden niet samengevoegd opgeslagen, maar de laatste gaan ten koste van de eerdere met een door elkaar halen van details, zo blijkt uit onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam.

De context vormt hierbij een belangrijke trigger om een herinnering te activeren. Ons geheugen geeft hierbij blijkbaar prioriteit aan de nieuwe context boven de oorspronkelijke herinnering bij het ophalen van herinneringen. Details uit de eerdere context vervagen of gaan verloren. Zo is onze omgeving en haar verandering of evolutie van invloed op wat wordt herinnerd.

Contextwisseling en het brein

Wanneer we ons tussen verschillende contexten bewegen, houdt ons brein meerdere reeksen regels in gedachten, zodat het indien nodig naar de passende kan overschakelen. Deze neurale representaties van taak-regels worden behouden in de prefrontale cortex, het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor het plannen van actie. De mediodorsale thalamus helpt de prefrontale cortex hierbij om taak-regels die voor die specifieke gedachten coderen in gedachten te houden door de neurale verbindingen in de prefrontale cortex tijdelijk te versterken. Deze mediodorsale regio van de thalamus blijkt ook de sleutel tot het proces om te schakelen tussen de regels die vereist zijn voor verschillende contexten. Ze onderdrukt hiertoe tijdelijk representaties die momenteel niet nodig zijn, maar kan ze indien nodig opnieuw snel terug activeren. Hierdoor is cognitieve flexibiliteit mogelijk waarbij de hersenen kunnen schakelen tussen verschillende regels of actieplannen afhankelijk van de context. Het is dit wat onderzoekers van het MIT in de Verenigde Staten vaststelden. Met name dat het proces in de thalamus naast het helpen van de hersenen om te schakelen tussen contexten, ook helpt de neurale representatie te behouden van de context die momenteel niet wordt gebruikt.

Duitse onderzoekers ontdekten dat de stemming van baby's op het moment van iets nieuws te leren invloed

heeft op het weten oproepen later. Voor volwassenen was dit reeds geweten dat het herinneren beter verloopt als ze actueel in dezelfde stemming als context zijn als bij de vroegere (leer)ervaringen. Dit blijkt nu ook op te gaan voor baby's. Baby's die tijdens het leren en herinneren in verschillende stemmingen waren, konden bepaalde eerder getoonde acties niet imiteren. Baby's die bij het leren en herinneren in dezelfde stemming waren, hadden meer dan twee en een half keer meer kans om zich bepaalde acties te herinneren die ze eerder hadden geleerd. Onderzoekers konden zo aantonen dat stemmingswisselingen in de vroege kinderjaren toegang tot geheugeninhouden in het brein kunnen verhinderen en leren doven. Volgens de onderzoekers kunnen de resultaten ook verklaren waarom volwassenen zich geen ervaringen uit hun vroege kinderjaren kunnen herinneren. Ze bevinden zich gewoon niet in dezelfde 'mentale context of ruimte' als toen ze ervaringen opdeden. Het onderzoek kan ook verklaren waarom kinderen zich mogelijk iets wel herinneren en iets anders niet in verschillende situaties of contexten. Iets wat een kind in een rustige bui als interne context heeft geleerd, is mogelijk niet meer toegankelijk als het kind van streek is.

Bij het leren wordt ook de context opgenomen waarin het geleerde van toepassing is. Dit contextspecifieke is terug te vinden in de contextinvulling van kenschema's in opbouw. Dit contextspecifieke bij het leren blijkt uit het feit dat het geleerde vaak niet wordt overgedragen

naar andere contexten als ze te weinig gemeenschappelijkheden vertonen. De context is vaak ook individueel en uniek voor de leerder.

Tot slot

De contextinvulling wordt in de praktijk naast spontaan context- of gebruikspatroon meer of minder bewust gebruikt als keuze- en selectiepatroon. Als dit of dat extern of intern aanwezig is wordt dit bepaald schema gebruikt, gekozen of geselecteerd.

Waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe ben ik en doe ik zo ?

De contextinvullingen van bij je aanwezige schema's verhogen de kans dat een schema effectief in je wordt geactiveerd.

Ga voor jezelf na waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe iets zo is voor je, of jijzelf zo bent, en je zo doet ?

Plaats hiertoe een situatie of gebeuren in het hoofdding van het schema. Vul vervolgens het waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe in als contextuele sleutels voor het wat en hoe van iets.

Situatie of gebeuren :

Schema :

Begripsinvulling – wat ?

Gedragsinvulling – hoe ?

Contextinvulling – waar, wanneer, tegenover wie, waarom, waartoe ?



Een ja- of nee-houding in de opvoeding

Een ja-houding gaat uit van je kind en wat het nodig heeft voor zijn ontwikkeling.

Een nee-houding gaat uit van jezelf als ouder en van hoe aan jezelf tegemoet te komen.

Een nee-houding vertrekt vanuit jezelf en wil vooral aan jezelf als ouder tegemoetkomen. Er wordt als ouder het eigen perspectief ingenomen en wat nadelig hiervoor is krijgt een nee-antwoord en -reactie. Men verdedigt zichzelf en de eigen rol en situatie. Moeilijkheden en problemen worden bij het kind gesitueerd. Men wil zichzelf in een plussituatie houden. Dit betekent dat men gemakkelijk het kind in een minsituatie plaatst. Wat men wil vermijden staat in zijn antwoord en reactie op de voorgrond. Men vertrekt vanuit de eigen situatie als ouder en de kern van de interactie ligt bij zichzelf. Aan de orde is wat het kind voor je kan betekenen.

Een ja-houding vertrekt vanuit het kind en wil vooral aan het kind en zijn ontwikkeling tegemoetkomen. Er wordt het perspectief van het kind en zijn ontwikkeling ingenomen en wat voordelig hiervoor is krijgt een ja-antwoord en -reactie. Men steunt het kind in zijn situatie en kan eigen inbreng loslaten. Moeilijkheden en problemen worden zoveel mogelijk ten gunste van het kind opgelost. Men streeft een plussituatie voor het kind en zichzelf na. Wat men wil bereiken staat in zijn antwoord en reactie op de voorgrond. Men vertrekt vanuit de situatie voor het kind en de kern van de interactie ligt bij het kind. Aan de orde is wat jij voor het kind kan betekenen.

Een ja-houding betekent geenszins dat je als ouder het kind voortdurend zijn zin geeft en steeds involgt. Het betekent wel dat men erkenning geeft aan het kind en aan zijn vraag tot ontwikkeling.

Een ja-houding betekent wel dat men uitgaat van het kind en zijn vraag om zich te kunnen ontwikkelen en dat men het kind centraal stelt.

Men stelt zijn inbreng in functie van het kind en zijn ontwikkeling door het bieden van optimale en maximale ontwikkelingskansen.

Het ja heeft betrekking op zijn denken, handelen en het aanbieden van situaties waaraan het kind kan groeien.

Wat de groei kan afremmen door een inperkend denken, een hinderlijk handelen en niet stimulerende situatie wordt zoveel mogelijk weggenomen of vermeden. Ouders kunnen het kind heel wat bieden.

Uit angst aan gezag te verliezen stellen ouders gemakkelijk zichzelf centraal en moet het kind hen erkenning geven.

Het kind wordt mogelijk kort gehouden om gemakkelijk de leiding te blijven houden.

Het kind blijft erg afhankelijk en kan weinig of geen initiatieven nemen.

Veelvuldig wordt het kind met wat niet kan of mag geconfronteerd. Veelvuldig ook met wat moet of wordt opgelegd.

Er is weinig ruimte voor het kind en zijn eigen inbreng. Het kind denkt en voelt weinig mee en heeft geen persoonlijke voorkeur.

Het tekortschieten in niet meewillen ligt gemakkelijk bij het kind en ouders reageren hierop vaak met hun gezag te versterken. Het kind blijkt veel leiding nodig te hebben.

Ouders zijn vaak met zichzelf bezig. Ze proberen dan via tucht en discipline hun eigen gezag te vestigen. Voor hen

In een ja-houding geven ouders in hun antwoorden en reacties aan hoe iets kan en waar iets kan. Ze geven meteen ook aan hoe iets niet kan en waar iets niet kan.

In een nee-houding geven ouders vooral aan wat kan of moet, of wie kan of moet. Ze geven meteen aan wat niet kan of mag, of wie niet kan of mag.

In een ja-houding zijn ouders vooral faciliterend, bieden ze mogelijkheden en middelen, reiken ze mogelijke objectieven aan, spreken ze hun kind aan, trekken ze het aan en laden ze het met energie.

In een nee-houding zijn ouders vooral normerend, geven ze grenzen aan en perken middelen in, stellen hun objectieven, leggen ze hun kind dingen op, behoeden ze hun kind en houden het kind in.

In een ja-houding stellen ouders het kind open voor de toekomst en de weg er naartoe.

In een nee-houding wijzen ouders op de realiteit en er door gebonden zijn.

In een ja-houding helpen ouders het kind het zelf te doen en zichzelf uit te drukken. Ze spreken het kind op zijn mogelijkheden aan en stimuleren deze tot verdere ontwikkeling.

In een nee-houding helpen ouders hun kind bij zijn doen en zich uitdrukken. Ze wenden hun mogelijkheden aan gezien de te geringe ontwikkeling van hun kind.

In een ja-houding kan het kind een grote inzet, een grote liefde en een grote waardering voor hem of haar in ontwikkeling terugvinden.

In een nee-houding kan het kind twijfels hebben over de inzet, de liefde en de waardering voor hem of haar in ontwikkeling.

Een ja-houding is niet tegen de ouders gericht. Er is ook oog voor de ouders en het afstemmen van hun aanbod naar het kind toe om zich te kunnen ontwikkelen.

Een nee-houding is niet tegen het kind gericht. Er is evenwel weinig oog voor het kind en zijn vraag naar ouders toe om zich te kunnen ontwikkelen.

Een ja-houding biedt ruimte voor het kind en de rechten van het kind.

Een nee-houding impliceert vaak druk op het kind en mogelijk op zijn rechten.

Plaats volgende mogelijke antwoorden en reacties van je als ouder in het vak ja-houding of nee-houding :

Ja-houding als ouder Nee-houding als ouder

Ik heb helemaal geen tijd.

Daar heb ik niets mee te maken.

Wat is er aan de hand ?

Hoe kan ik je dat uitleggen ?

Wat is precies je vraag naar me toe ?

Dat gaat zomaar niet.

Daar ben je nog niet aan toe.

Ik wil het proberen zo je wil.

Met zoiets heb ik geen ervaring.

Je kan op mij rekenen.

Ik heb dat niet graag.

Wil jij dit zelf graag ?

Daar valt niet over te praten.

Ik wil graag met je over iets praten.

Probeer maar eens.

Laat eens zien hoe goed het je reeds lukt.

Overschat jezelf maar niet.

Zie maar dat je geen moeilijkheden krijgt.

Hoe zou je moeilijkheden kunnen voorkomen ?

Ja-houding :



Nee-
houding :



**Jezelf als
toegang tot de ander**



iets wat je zelf niet hebt of niet vertrouwd mee bent,

kan je moeilijk delen en geven.

**Wat ikzelf niet ken, kan ik moeilijk of niet onderkennen,
geven of delen**

Om op optimale wijze met de ander tot interactie te komen, is het belangrijk zelf ervaring te hebben met wat je wilt uitwisselen. Een hele reeks van elementen kan hierbij onderkend worden, zoals zelf-vertrouwen, zelf-aanvaarding, zelf-liefde, zelf-zekerheid, zelf-kennis, zelf-waarde, zelf-discipline, zelf-betrokkenheid, zelf-respect,

zelf-dialoog, zelf-overleg, zelf-verbintenis, zelf-standigheid, zelf-bevestiging, zelf-verantwoordelijkheid, zelf-sturing, zelf-begrenzing, zelf-controle, zelf-realisatie, zelf-ontwikkeling.

Verder een eigen plek, eigen mening, eigen opvatting, eigen waarden, eigen normen, eigen voorkeur, eigen gevoelens, eigen behoeften, eigen verlangens, eigen grenzen, eigen plaats in de ogen van de ander, ...

Maar ook eigen zwakten, angsten, twijfels, beperkingen, grenzen, schaduw- en donkere zijden. Zo je zelf deze elementen bezit of vertrouwd mee bent, kan je er gemakkelijker mee om naar de ander toe.

en complementair hiermee :

Zo je deze elementen zelf niet bezit of niet vertrouwd mee bent, kan je ze moeilijk of niet onderkennen bij de ander, kan je er moeilijk of niet rekening mee houden of op inspelen, ze niet toelaten bij de ander en ze niet juist invullen en oppakken. In moeilijke sociale situaties riskeer je dan jezelf als tekortschietend te ervaren en jezelf niet waardevol genoeg te vinden zo je iets moet weten bewerkstelligen bij de ander waar deze vanuit zichzelf niet spontaan toe komt. Zelf iets moeten vragen zie je dan gemakkelijk als illustratie van wie je maar bent voor de ander, eerder dan als verduidelijking van wie je wilt zijn voor de ander. De denigrerende manier waarop je

over jezelf praat, eerder dan positief over jezelf te kunnen vertellen, weerspiegelt zich in je praten en oordelen over de ander.

Het ontbreken van deze elementen, als zelfwaardering en zelfvertrouwen, of het onvoldoende tot ontwikkeling gekomen zijn ervan, heeft heel wat gevolgen voor je. Het houdt in dat je later deze elementen bij anderen zult dienen te zoeken, van hen en hun good-will afhankelijk zult zijn, gemakkelijk voortdurend en bij herhaling bevestiging hiervan zult zoeken en geneigd zult zijn hiervoor heel wat expressieve inspanning te doen, zonder op zichzelf en een basiservaring van een geloven in zichzelf te kunnen terugvallen. Anderen zullen je dan moeten bevestigen, je een waarde-gevoel moeten aanmeten en vertrouwen in jezelf moeten bijbrengen. Vooral het geliefd zijn zal dan gebruikt worden als graadmeter voor je waardegevoel. En bij tegenvallend resultaat, zal je mogelijk erg veel moeite willen doen om je geliefd te maken, wat je niet helemaal in handen hebt en waarvoor je op anderen moeten kunnen betrouwen. Je laat dan steeds anderen aan het woord en hun gedachten, hun gevoelens, hun kijk en waardering. Misschien enkel het veronderstelde of het zogenaamd opgemerkte.

Dit niet kunnen uitgaan van een gezonde dosis eigenwaardegevoel en zelfvertrouwen legt dan een zware hypotheek op jezelf en maakt je heel kwetsbaar en afhankelijk van anderen die ook niet steeds zicht hebben op de onderliggende behoefte van je. Het maakt het ook moeilijk op te komen voor jezelf en problemen aan te pakken en tot een oplossing te brengen. Het maakt dat je op cruciale momenten mogelijk jezelf in de steek laat, het niet opneemt voor jezelf en de eerste bent die zich tegen jezelf keert. In plaats van het op te nemen voor jezelf, jezelf niet in de steek te laten en je niet tegen jezelf te keren.

Vooraf in zulk geval van tekortschietend zelfgevoel zal het belangrijk zijn zich hiervan bewust te worden, er voor te zorgen er niet aan vast te blijven zitten door er zich ofwel bij neer te leggen, van weg te komen door het tegengestelde op te zoeken of compensatie hiervoor te zoeken. Belangrijk is dan hiervan los te komen en zo mogelijk een ander uitgangspunt te kiezen, ik ben oké zoals ik ben, waardeer mezelf zoals ik ben, geloof in mezelf en geef mezelf kansen. Zo zelfwaardering niet lukt, kan je minimaal uitgaan van zelfrespect.

De oorsprong van ontbrekende of weinig ontwikkelde elementen kan gezocht worden in (te) geringe ontwikkelingskansen geboden door de omgeving, maar ook in het voor zichzelf geen kansen geven voor bepaalde elemen-

ten. Vooral elementen of delen in zichzelf die vanuit eigen beleven sociale aanvaarding zouden kunnen bemoeilijken, worden afgeweerd of bestreden. Een eigen mening, eigen voorkeur of kwetsbaar en gevoelig zijn kunnen dan ervaren worden als (te) bedreigend om de sympathie van anderen te genieten. Deze aspecten van jezelf die je voor jezelf niet aanvaardt omdat ze als hinderpaal voor de ander of als zwak van jezelf kunnen overkomen, kunnen dan niet aanvaard worden bij de ander, kunnen irritatie oproepen en bestreden worden. Het conflict dat men heeft met zichzelf wordt dan meteen een potentieel conflict met de ander. Bepaalde facetten van zichzelf ontbreken of worden op de achtergrond gedrukt, zodat doorleving en integratie ervan uitblijven. Dit maakt dat een geheel ontbreekt en dat slechts stukken aanwezig zijn die weinig en slecht met elkaar verbonden zijn. Dit brengt een zekere zwakte met zich mee die vooral risico's inhoudt wanneer men voor zich moet opkomen.

Vooraf het parallel in je eigen ervaren en dit van anderen kan je treffend raken : eenzelfde verlangen, eenzelfde emotie, eenzelfde beeld, eenzelfde idee. Soms kan je je bij de ander terugvinden vanuit eenzelfde ontbreken: zò geen verlangen, zò geen emotie, zò geen beeld, zò geen idee.

Anderen kunnen je tijdens je ontwikkeling helpen in het bijbrengen van deze elementen, zodat ze niet zouden

ontbreken en je ze voor jezelf zou kunnen toelaten. Dit kunnen ze door zelf de verworven elementen uit te stralen, gevoelig te zijn voor deze ontluikende elementen bij je en ze aan te spreken hoe erg in hun kiem ook. Je gevoelig zijn, bijvoorbeeld, laten merken, de gevoelskant van je opmerken en deze benaderen in zijn waarde. Hun fysiek ervaren als ontspannen of gespannen zijn, hun goed in hun vel voelen of hun ongemakkelijk voelen overbrengen en je toelaten en leren hier voor jezelf attent op te zijn en rekening mee te houden. Met genegeheid omgaan met hun eigen mening en manier van doen en dit je ook toelaten.

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z.
12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove
(Antw.- België), 2023.

ISBN 978-90-802113-9-1 info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 3 ENCYCLOPEDIE : van Gi tot Jn

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en –handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-9-1

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



12-delige wetenschappelijke encyclopedie

Deel 4 : Jo - Li

Accent op modellen en leren

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 4 ENCYCLOPEDIË

Als jongere in de groep 11

Een groep is erg belangrijk voor een jongere. Hoe laat je jezelf kennen ? Hoe verover je een plaats ?

Jongeren in drievoud 45

Jongeren leven in meerdere realiteiten. Wil je jongeren begrijpen, dan is het goed hier rekening mee te houden. Dit is zo voor individuele jongeren, dit is ook zo voor jongeren in groep.

Jongeren vandaag 57

Wie zijn jongeren vandaag ? Wat kenmerkt hen ? Wat is anders en nieuw ?

Jongvolwassenen in de opvoeding 78

Jongvolwassenen vragen een heel eigen benadering in de opvoeding. Veel verandert, wat niet ? Hoe speel je hierop in bij wat je doet en zegt ? Wanneer vang je hier mee aan ?

Kaderbenadering in de opvoeding 87

Als ouder bied je je kind geen leegte aan, maar een rijkdom aan inhouden. Zo stimuleer je je kind tot eigen inhouden.

Kan het anders ? 91

Hoe kan je als ouder en jongere vermijden steeds weer op hetzelfde uit te komen wat geen bevrediging biedt ?

Kenmerkende verschillen kinderen 99

Kinderen kunnen in aanleg verschillen van elkaar. Hoe als ouder op deze individuele verschillen inspelen ?

Kiezen jongerethema 110

Kiezen is niet makkelijk. Je kan best je keuze langs alle kanten bekijken.

Hoera, ik kan kiezen ! jongerethema 117

Als jongere kan je het gevoel ontwikkelen te kunnen kiezen. Dit kan door inschakeling van een meta kenniveau.

Je kan kiezen 128

Als ouder zeg je soms : 'Je kan kiezen!' Meestal bedoel je dat er niet meer kan gekozen. Wat als je echt liet kiezen ?

Elk kind een ander kind 140

Elk kind is echt wel anders. Hoe zijn eigenheid tot zijn recht laten komen ?

Aandacht voor kindbehoefte 152

Kinderen aan wiens basisbehoefte niet wordt tegemoet gekomen, vertonen gemakkelijk klachten of problemen. Het kind vraagt op die manier aandacht hiervoor.

Kindeigen benadering 164

Kinderen zijn geen volwassenen. Hier rekening mee houden gebeurt in een kindeigen benadering.

Opvoeding en het kind 169

De perfecte opvoeding bestaat niet. Veel is afhankelijk van het kind en hoe je hier bij kan aansluiten.

Kinderactiviteiten met inhoud ? 175

Soms raak jezelf en je kind in contact met elkaar uitgeput en lijkt niets nog te lukken. Hoe vermijden dat het zover komt en je terug invloed op elkaar verwerft ? Hoe kunnen kinderactiviteiten hierbij helpen ?

Mijn kind heeft angst – Kinderangsten 180

Met angst hebben zowat alle kinderen te maken. Waarmee houdt deze angst verband ? Hoe je kind helpen om met deze angst om te gaan ?

Kinderlijke nieuwsgierigheid 208

Het kind wil heel wat weten en begrijpen. Hoe komt het er achter ?

Kinderrechten in ons gezin 216

Natuurlijk hebben kinderen rechten in ons gezin. Kinderrechten, hoe begin je eraan in een gezin ?

Grootouders en kleinkinderen 234

Grootouders en kleinkinderen kunnen veel voor elkaar betekenen. Welke grootouder wil je zijn ?

Interne krachten aanspreken 249

Ontwikkeling komt niet alleen van buitenaf. Jongeren kunnen ook zelf een aandeel hebben in hun ontwikkeling.

Krachten doseren 271

Zowel ouders als kind beschikken over een aantal krachten. Ontwikkeling vraagt om het doseren ervan.

Krachtgerichte benadering 280

In de opvoeding komt het krachtcentrum vaak niet in het kind te liggen. Hoe voor het kind kansen creëren om aan kracht te winnen uitgaande van eigen kracht?

Krachtenspel in het gezin 288

In een gezin kan je als ouder of kind niet steeds alleen iets bereiken. Vaak heb je de hulp van andere gezinsleden nodig.

Kwaliteiten & ontwikkeling jongerenthema 296

Kinderen moeten niet meer zonodig. Kinderen zijn ook niet zomaar. Vandaag zijn er kwaliteiten om te ontdekken.

Kwaliteit(en) in de opvoeding 305

Als ouder wil je kwaliteitsvol tewerk gaan. Hoe kom je tot kwaliteit ?

Voor meer kwaliteit en kwaliteiten in de opvoeding 315

Welke kwaliteiten vinden we terug in ons gezin ? Hoe kunnen we de kwaliteit ervan bewaken of realiseren ?

Kwaliteitsgehalte in de omgang met het kind 326

Gevoelens en behoeften zijn indicatoren voor de aanwezige opvoedingskwaliteit.

Kwaliteitsgarantie voor kind bij scheiding 333

Ook al zijn volwassenen niet langer partner, ouder blijven ze voor hun kind. Hoe dit ouder-zijn veilig stellen bij het uit elkaar gaan ?

Kwetsbaarheid van je kind 345

Als ouder wil je het vermijden dat iets je kind erg kan bezighouden en het ongelukkig maakt.

Over anders toeschrijven en /abelen 355

Als ouder wil je de realiteit van je kind begrijpen en verklaren. In een latere fase zoek je middelen om met deze realiteit optimaal om te gaan.

Lachen en humor in de opvoeding 366

Lachen en humor zeggen veel over hoe het in je gezin aan toegaat. Lachen en humor helpen veel.

Leerbegeleiding 379

Hoe het leren van je kind meer optimaal weten ondersteunen.

Optimaliseren /leergedrag 409

Vaak zijn de leerprestaties van een kind niet in overeenstemming met zijn kunnen. Dat vind je vaak als ouder en ook als jongere. Welk leergedrag ligt aan de basis van deze mindere prestatie? Wat kan je aan dit leergedrag doen?

Leer- en informatieverwerkingsstijlen 424

Er zijn grote verschillen in de manier van informatieverwerking en leren en bijgevolg in opgeslagen informatie. Een realiteitsgerichte, een toepassingsgerichte en een voorstellingsgerichte stijl kunnen worden onderscheiden.

Stress en (faal)angst bij kinderen met /eerproblemen

434

Kinderen met leerproblemen zijn gevoelig(er) voor stress en (faal)angst. Hoe vermijden dat dit het probleem wordt?

Aan/eertips 464

Hoe je kind iets aan te leren bevorderen.

Leervormgeving 471

Schema-leren als intern gebeuren en universeel ontwerp (UDL) als extern gebeuren sluiten naadloos op elkaar aan. Hoe hun complementariteit in de leervormgeving valoriseren ?

Schema-gebaseerde instructie 480

Schema-gebaseerde instructie omvat een algemene methodiek om problemen op te lossen, toepasbaar in verschillende domeinen en situaties. Het maakt hierbij gebruik van het schemabegrip.

Effortful control of 'gedrags/eiding' 486

Een kind ontwikkelt al heel vroeg het vermogen om zijn waarneming en zijn reactie te oriënteren. Het helpt het kind in zijn sociaal-emotionele ontwikkeling.

Mentale /eiding 492

Wat als je als ouder of als kind meer leiding wil over wat er in je omgaat ?

Aan- en af/eren in de opvoeding 500

Als je opvoeden opvat als je kind gedrag aanleren en afleren, hoe kan je dit dan optimaliseren.

Intergenerationeel /eren 520

Hoe je denkt en hoe je reageert gaat in belangrijke mate terug tot je gezin van oorsprong. Hoe verloopt dit en hoe kan je hier op ingrijpen ?

Leren en veranderen : een emotioneel gebeuren 529

Leren en veranderen is niet iets waarin ik niet betrokken ben. Mijn gevoelens en oordeel scheppen al dan niet kansen om te leren en te veranderen.

Leren omgaan met veranderingen 534

Ook in het leven van een kind doen zich veranderingen voor. Hoe het kind hier mee leren omgaan ?

Schema-/leren 545

Leren is niet alleen een kwestie van kennen, maar ook van kunnen en zijn. Op welke wijze spelen geheugen-schema's hierin een rol ?

Schema's en /leren 560

Zelf ervaren hoe beter te leren door in te spelen op hoe het geheugen werkt.

Teken /leren 566

Bij leren gaat veel aandacht uit naar het leren reageren. Iets wat verwaarloosd is het leren van tekens en betekenissen.

Leren van elkaar, groeien door elkaar 575

Tussen ouder en kind is er geen eenrichtingsverkeer, maar wel een tweerichtingsverkeer dat zowel fase- als personeigen is.

Less is more, more is less 582

Als ouder voelt het gemakkelijk anders aan, maar minder kan soms meer betekenen, meer samen en het soms minder van je vragen.

Inhoud en vorm, /leven en samenleven 592

Hoe verhouden leven als inhoud en samenleven als vorm zich tegenover elkaar ?

Levensspoor 599

De richting en vorm die je kind aan zijn leven geeft zijn deels onbewust en deel bewust.

Levensstijl en opvoeding 604

De levensstijl van je kind ligt vaak aan de basis van problemen. Hoe hier in de opvoeding aandacht aan besteden?

Lezen en schemamodel 616

Hoe komt het dat iedereen iets eigens leest en hoort van wat wordt uitgedrukt ? Hoe misinterpretaties begrijpen en voorkomen ? Hoe leesontwikkeling stimuleren ?

Lichaamsschema 629

Het lichaamsschema waardoor je je lichaam en zijn bewegingen beheerst, kent en weet in te schakelen, ontwikkelt zich voortdurend op basis van opgedane ervaringen.

Als jongere in de groep



Een groep is erg belangrijk voor een jongere.

Hoe laat je jezelf kennen ?

Hoe verover je een plaats ?

Omgaan met nabijheid en afstand

Als jongere wil je jezelf en je omgeving leren kennen en verkennen. Zo ben je geïnteresseerd om steeds meer van jezelf en de omgeving te ontdekken en tot iets bekend of vertrouwd te maken.

Wat je van jezelf en je omgeving wil verkennen, wordt aanvankelijk erg door je ouders bepaald. Later worden je vrienden inspirerend voor wat je wil vernemen en eventueel tot iets vertrouwd wil maken. Je domein van interesse verbreedt en verdiept mogelijk steeds meer.

Dit domein is ook zeer uitgebreid en verscheiden en noopt vaak tot keuzes wat kennismaking en diepgang betreft.

Het verkennen van bepaalde domeinen wordt ook meer of minder aangemoedigd. Of meer of minder ontmoedigd. De kansen tot leren kennen zijn ook zeer verscheiden : van grote en veel kansen tot kleine en weinig kansen.

Ieder ontdekt op zijn manier dat er interessante en prettige terreinen zijn in de ontdekkingsstocht van zichzelf en de omgeving en dat er minder interessante en onprettige domeinen zijn. Erg belangrijk is te ervaren dat een grotere nabijheid als boeiend en aangenaam kan worden ervaren, of juist als verwarrend en onaangenaam.

Vooraf leeftijdgenoten kunnen jongeren soms aanzetten bepaalde domeinen te betreden. Zo niet riskeert men een reactie van bepaalde groepsleden en van belachelijk over te komen omwille van de naïviteit en het gebrek aan durf of zelfstandigheid om stappen te zetten.

Het is dan zaak enerzijds enige informatie of kennismaking te hebben zonder er te ver in te gaan, zonder een nabijheid te zoeken die je niet bevalt en een afstand te behouden die aangenaam blijft.

Ieder staat voor een hele reeks van deze keuzen tussen nabijheid of afstand. Of anders geformuleerd keuze van de mate van nabijheid of de mate van afstand waarbij men zich goed voelt. Te ver in iets gaan, zowel wat dingen, omgang, personen, objectieven, etc. aangaat, kan maken dat men zichzelf of de ander geweld aandoet en aan zichzelf of de ander voorbijgaat. Of dat men tot iets overgaat waar men nu nog niet aan toe is, onder meer omdat de stap te groot is, zo dat gevoelens en verlangens elkaar niet volgen. Voor jezelf dan zoeken welke het ideale contact en de ideale afstand is kan erg voldoende zijn.

*Iemand uit je onmiddellijke omgeving bevalt je erg.
Hoever wil je in je omgang gaan ?*

Wil je kennismaken, vrienden worden, misschien later een relatie opbouwen, of een blijvende verbintenis aangaan.

Elk zal op zijn manier op basis van ervaringen uitzoeken wat hem of haar het best bevalt nu, en hoe het verder misschien kan evolueren in de mate dat het klikt en er aan aanwezige behoeften wordt tegemoetkomen.

Voor al je eigen behoeften en gevoelens volgen in het nabijheid zoeken en afstand winnen of -houden kan erg behulpzaam zijn. Zo iets je niet aanspreekt, of je enkel iets meer wil weten om mee te kunnen praten, kan van op

voldoende afstand iets bekeken, informatie ingezameld, geput uit de ervaring van anderen zonder zelf initiatief of actief op dit vlak te moeten zijn.

Deze afstand die jongeren voldoende aanvoelen om zich op de hoogte te stellen, kan maken dat ze niet verder in die richting willen gaan. Voldoende afstand betekent ook iets kunnen overzien en nog niet aangegrepen zijn of verleid zijn door iets. Het betekent ook vanuit een zekere rust en veiligheid iets kunnen beoordelen en situeren met oog hebben voor gevolgen van grotere nabijheid.

Anderzijds zo jongeren iets prettig vinden aan iemand en aan wat die zegt of doet, kunnen jongeren dat voor zichzelf voelen en op een passend ogenblik iets naar de ander ervan uiten en laten zien. Onder meer door aandacht te geven aan wat ze waarderen bij de ander.

Jezelf laten kennen tegenover anderen

Jongeren voelen intuïtief aan dat telkens ze iets zeggen en iets doen ze een stukje van zichzelf laten kennen en prijsgeven. Als ze, bijvoorbeeld, iets over een situatie of gebeuren zeggen, zeggen ze meteen iets over wat zij tof vinden in het algemeen en wat hen wel of niet interesseert. Als dit aansluit bij wat anderen vinden, zeggen en hun reactie, dan wordt dit als positief en als een bevestiging voor henzelf ervaren.

Als dit evenwel verschilt of erg ver uiteen ligt, ontbreekt die positieve ervaring en bevestiging. En kan integendeel, dit ook door de andere als niet bevestigend en mogelijk bedreigend ervaren worden.

Om zulke vervelende situaties voor zichzelf en de ander te voorkomen, wordt dan vermeden kleur te bekennen en wacht men de reactie van de ander af om die vervolgens meer of minder enthousiast te weerkaatsen.

Zo je iets zegt over of reageert op wat de ander zegt of doet, kan dit iets zeggen over die ander en wat die doet, maar kan het tegelijk ook veel zeggen over wie jezelf bent en wat jij doet.

Zo kan iemand arrogant vinden veel zeggen over je eigen bescheidenheid, of zo kan iemand ambitieus vinden veel zeggen over je weinig ambitieus zijn, zo kan je kritiek veel zeggen over je geringe tolerantie, zo kan je afwijzing veel zeggen over je onbekendheid met iets.

Jongeren kijken vooraf dan ook veelvuldig door de ogen van de ander welk beeld ze van zichzelf zullen oproepen. Ze doen dit tegelijk met hun eigen strategieën die ze gebruiken om iets of iemand zo nodig te bevestigen, of te weren zo die een bedreiging zou vormen.

Iemand waar ik mezelf erg in terug vind, ben ik geneigd erg aan te trekken en erbij te laten horen. Iemand waar ik me weinig in terugvind en die integendeel een bedreiging voor me vormt, ben ik geneigd meer passief links te laten liggen en te negeren, of meer actief uit te sluiten. Om te vermijden dat dit ook met mij zou gebeuren, zo ik iemand zou tegenvallen of zou aanstoting geven, ben ik bij voorbaat eerder zwijgzaam over mezelf en doe ik bij voorbaat volgzzaam, zodat de ander zich erg in me zou terugvinden.

Zo kan iemand zichzelf erg tegenhouden door met eigen strategieën zichzelf te benaderen, waardoor je geneigd bent erg terughoudend te zijn en erg imitatief.

Door een boeiend iemand voor jezelf te zijn en zelf positieve strategieën te gebruiken, kan een belangrijk deel van die vrees wegvallen. Zo kan je best met jezelf naar buiten komen zonder slachtoffer te zijn van eigen afwijzings- of uitsluitingsstrategieën.

Jezelf in de groep

Groepslid zijn is geen gemakkelijke opgave. Sommigen trachten erbij te horen door de groep naar hun hand te zetten. Anderen laten zich bepalen en meeslepen door de groep. Nog anderen komen voortdurend in aanvaring met de overige groepsleden. Sommige irriteren zich aan

de groep. Nog weer anderen passen zich lijdzaam aan, of ontvluchten de groep.

Een groep kan je veel bieden. Een groep kan ook veel van je vragen. Veel is afhankelijk van de cultuur en het klimaat in de groep. Deze cultuur en dit klimaat worden door de groepsleden gemaakt. Deze putten hierbij vaak uit bestaande modellen uit hun omgeving, of uit hun eigen verleden of ervaren.

Belangrijk is hierbij aandacht te besteden aan het krediet dat je binnen een groep kan verwerven. Naarmate je meer aan de groep en haar leden te bieden hebt en er voor kan en wil doen, zal je aan krediet winnen en zullen anderen bereid zijn je te volgen en iets voor je te doen. Naarmate je meer van de groep en haar leden vraagt en er gebruik van maakt, zal je mogelijk aan krediet verliezen en zullen anderen minder gemakkelijk bereid zijn je te volgen en iets voor je te doen. Dit zal vooral zijn als het gevoel ontstaat dat er gebruik en mogelijk misbruik van de groep en de groepsleden wordt gemaakt. Als wat je voorspiegelt later niet wordt ingelost of niet met de werkelijkheid overeenstemt. Of je beloften niet uitkomen of je voorstelling niet blijkt te kloppen. Groepsleden kijken dan gemakkelijk naar wat je doet en niet naar wat je voorhoudt.

Ergens wordt het tegoed bijgehouden van de groepsleden onder elkaar en van elk lid naar de groep toe. Dit

kan maken dat je in de schuld komt te staan, wat beschermingsreacties bij de groepsleden kan oproepen en ook afweerreacties. Het tegood dat je meent te hebben ten aanzien van een bepaald groepslid maar door deze niet wordt ingelost, wordt dan vaak aangerekend aan de groep, zodat van andere groepsleden verwacht wordt dit in te lossen, ook soms veel later. Op een bepaald moment kan deze opstapeling of synthese van schulden in alle duidelijkheid naar voor treden. Belangrijk hierbij vast te stellen is, dat dan hieraan reeds vele signalen vooraf zijn gegaan, die blijkbaar niet werden opgemerkt of beantwoord.

Een positieve groep is er een waarbij de rekeningen in evenwicht worden gehouden. Wat jij de groep biedt, wordt je op een andere manier teruggegeven. Groepsleden zijn vaak bereid veel te bieden of veel te laten, en investeren veel in de groep om, zo zij er persoonlijk nood aan hebben, de nodige aandacht en hulp te krijgen. Anderen hebben al zoveel in een groep geïnvesteerd, er zoveel voor gedaan of gelaten, dat zij er niet meer los van kunnen komen en er veel van (terug)verwachten. Concreet kan het evenwicht of onevenwicht tussen de groepsleden onderkend worden aan de mate van contact, van zich in elkaar inleven, van elkaar vinden, van met elkaar rekening houden, van betrokkenheid, van willen samenzijn of in de mate van elkaar ontwijken, mate van ongevoeligheid, van conflict, van over elkaar heenlopen, van onverschilligheid en van afstandhouden.

Dit betekent niet dat groepsleden voornamelijk of meestal iets doen om iets terug te krijgen, maar omwille van de zekerheid dat zo dit nodig mocht blijken dit ook zou gebeuren. Het biedt aldus een garantie en veiligheid voor elk van hen. Het krediet dat ze verwierven kan zo nodig aangewend worden en kan een bereidwilligheid bij andere groepsleden scheppen. Dit krediet is vaak af te lezen uit de waardering die groepsleden of de groep tegenover iemand heeft.

Iemand kan om specifieke redenen veel te bieden hebben en veel betekenen voor de groep en haar leden. Bijvoorbeeld, iemand die de groep weet samen te houden. Dit blijkt dan uit de hoge waardering en het grote krediet dat iemand krijgt. Een zeker gevaar bestaat dan evenwel dat die hier gebruik van maakt.

Velen doen er heel wat moeite voor om een goed groepslid te zijn. Zo zullen ze in wat ze doen en zeggen er zorg voor dragen andere groepsleden niet belachelijk te maken, of zichzelf niet belachelijk te maken. Zij trachten voor de ander en zichzelf gezichtsverlies te vermijden door in wie ze zijn, in wat ze doen en in wat ze zeggen onderling te grote afstand te vermijden. Het devies is je mag best slim, snel, handig, aantrekkelijk, enzovoort zijn, maar 'te' waardoor je anderen of jezelf te kijk stelt dient vermeden te worden. Dit kan vermeden door je

'te' ter beschikking te stellen voor de groep. Zoniet verlies je aan krediet doordat je anderen voor schut zet of doordat je jezelf voor schut zet.

Groepsleden gaan zich vaak om wat de groep en de groepsleden hen te bieden hebben op een of andere manier hechten aan de groep. Dit maakt meteen dat ze de groep willen laten voortbestaan en dat ze wat dit kan bevorderen gaan aanmoedigen en waarderen. Dit verklaart meteen dat wie hiertoe een bijdrage levert aan krediet weet te winnen. Zo merken we dat waar groepsleden zich gaan hechten aan de groep, de groep zich ook gaat hechten aan de groepsleden. Zo kan je en wat je zegt en doet een specifieke betekenis en functie hebben voor de groep en haar voortbestaan. Zo ontstaat een verband doordat je je verbonden voelt.

Groepen hebben er op te letten of ze daardoor niet te veel vragen van iemand in de groep. Iemand is er dan voor de groep, eerder dan dat de groep er is voor iemand, of dat je er zo nodig bent voor elkaar.

Groepsleden kunnen zich hierbij de vraag stellen in welke mate zij afhankelijk zijn, wederzijds afhankelijk zijn en onafhankelijk zijn van elkaar en van de groep, of eerder zouden kunnen zijn. Zich hier bij tussenpozen over bezinnen zou kunnen helpen overbodige vormen van afhankelijkheid of onafhankelijkheid weg te werken om zo ieder beter tot ontwikkeling te laten komen.

Velen hebben erg veel behoefte om deel uit te maken van groepen. Zij vinden er hun welbevinden, veiligheid en erkenning. Velen ontlenen ook hun identiteit aan groepen waarvan ze deel uitmaken. Iemand voelt zich jongen of meisje, man of vrouw, als behorend tot die of gene (sub)cultuur. In hun denken, voelen, willen en doen wordt dan erg veel overgenomen aan begripsinvulling en -beantwoording van deze (sub)groepen. Dit gebeurt deels onbewust vooral voor verbanden uit het verleden, maar deels ook bewust vooral voor gekozen verbanden voor de toekomst. Via de groep maken ze de dingen tot wat ze zijn. Ze voelen zich erg verwant en verbonden met deze voor hen betekenisvolle groepen. Dit schept dan de nodige relationele verplichtingen en verantwoordelijkheden vanuit wat ze vinden binnen deze groepen.

Zo een groep enkel iets van iemand vraagt maar niet bereid is iets terug te geven, kan men ontmoedigd geraken en niet langer bereid zijn iets voor de groep of een groepslid te doen, ook niet op een later moment. Het gevaar bestaat dan dat iemand zich het recht gaat toeëigenen wat hij heeft moeten missen of moeten geven als nog op of terug te eisen en hierbij weinig of geen gevoelens voor die anderen zal koesteren. Ofwel kan zo iemand trachten het roer om te gooien en afstand te nemen van de oude groep en op een nieuwe lei willen beginnen en te bieden wat men zelf nooit heeft ervaren. Dit onevenwicht van niets meer te bieden, maar iets op

te eisen of te veel te willen bieden kan dan weer een averechts effect hebben.

Omgekeerd, als je anderen en de groep enkel gebruikt voor je eigen voordeel en misbruik maakt van het je geboden krediet en vertrouwen, kan je die anderen erg ontgoochelen. Je kan dan alsnog trachten het zo goed mogelijk terug op orde te krijgen door enerzijds in de sociale omwereld tegenover die anderen je vergissing tot uitdrukking te brengen, de gevoelens van onrecht en opgelopen benadeling weg te nemen en je intenties van geen gebruik en misbruik meer te maken te bekrachtigen in wat je zegt en vooral doet. Anderzijds door in de reële wereld in omgekeerde richting het anders aan te pakken, of te herbeginnen en het gebruik of misbruik ongedaan te maken, te herstellen of te compenseren. Tenslotte, bij voorrang, om dit alles mogelijk te maken, in je mentale wereld onderkennen dat er gebruik en misbruik in het spel was en in te zien welke schade en welk nadeel de ander opliep door je toedoen en hoe voor jezelf er aan te kunnen werken dat zo iets in de toekomst voor je zelf uitgesloten is. Door voor jezelf te ervaren dat het anders kan en door anderen te laten ervaren dat je het anders wil, kan stilaan opnieuw het wantrouwen van wie je bent weggenomen worden en enig vertrouwen in je handelen stilaan terug opgebouwd worden.

Nu en dan kan het gebeuren dat je je slachtoffer ervaart van wat je in de groep overkomt. Dit hangt samen met

het gevoel onrechtvaardig te zijn of te worden behandeld. Aan je behoeften, verlangens en verwachtingen werd onvoldoende tegemoet gekomen. Vaak spelen circulaire processen hier een rol. Iemand kwetst je of bezorgt je een verlies door gebruik of misbruik van je te maken. Hierdoor voel jij je gemakkelijk gerechtigd de ander ook te kwetsen of een verlies te bezorgen door hem of haar te gebruiken of te misbruiken. Die vindt hierin weer een voldoende argumentering om je nog negatiever te behandelen zonder veel schroom of schuldgevoelens vanuit het nog gericht zijn op de eigen gekwetste en verliesgevoelens. Elk komt hierdoor in een slachtofferrol terecht omringt door slachtoffergevoelens, die de motivatie leveren voor zelfbeklag en zelfgerichtheid en die ieder rechtvaardigen en (ver)ontschuldigen om elkaar tot slachtoffer te maken. Hierdoor komt men zonder dit duidelijk te beseffen in de rol van 'dader' terecht, die ook de ander tot 'dader' maakt. Om hierin verandering te brengen en een omkering op gang te kunnen brengen, is het nodig zicht te krijgen op deze negatieve spiraal waarin rollen van slachtoffer en dader zijn langs elke zijde elkaar afwisselen. Tegelijk dient het perspectief naar voor gehaald van een positieve spiraal waarin 'hersteller' en 'heler' (door het goed te maken) en 'hersteller' en 'heler' (door de ander toe te laten het goed te maken) langs beide zijden elkaar afwisselen. Niet steeds is de weerslag van dit proces te vinden in dezelfde groep, maar kan dit gebeuren tegenover andere groepen rond hetzelfde tijdstip of later die als vertegenwoordiger van

de oorspronkelijke groep worden gevat. Deze groepen vatten dan niet altijd de oorsprong en onderkennen niet gemakkelijk de onderliggende processen.

Als jongere heb je het thuis moeilijk om je geliefd te maken, je ervaart veel onbegrip en inperking om je te begrenzen, waartoe je door je verzet steeds meer aanleiding geeft.

Je zoekt dan maar troost en begrip in je vriendengroep, zo iemand je daar het wat moeilijk maakt, voel jij je gemakkelijk gerechtigd om die het leven zuur te maken, want zoiets doet men jou ook aan.

Als jongere is er thuis veel veranderd, je ervaart nu veel meer begrip en er zijn na een reeks openlijke gesprekken duidelijker afspraken gemaakt. Zo heb je iets meer goed afgebakende vrijheid gekregen. Door je medewerking en het respecteren van de eraan verbonden voorwaarden, verkrijg je steeds meer ruimte die je aankan.

Je hoeft zo geen troost en begrip meer te zoeken in je vriendengroep. Zo iemand je daar het wat moeilijk maakt, voel je er niet onmiddellijk nood aan die het leven zuur te maken. Er wordt met je voldoende rekening gehouden.

Ook kan bij het zich slachtoffer ervaren, zijn reactie hier-
tegenover zich keren tegen zichzelf, onder de vorm van

zelfkritiek en vormen van zelfdestructie, zoals druggebruik. Op die manier keren slachtoffer- en dader-zijn zich tegen elkaar in één persoon.

Vertrouwen wordt niet in blindheid of wantrouwen opgebouwd, maar vanuit voorzichtigheid en zorgvuldigheid op basis van bevestiging en verworven krediet. Vertrouwen is wat je hebt te verdienen en wat je dan ook verdient. Het is belangrijk dit positief segment van vertrouwen te nemen : vertrouwen dat vertrouwen oproept, omdat dit de bereidheid naar elkaar toe verhoogt als tegenhanger voor wat je krijgt. Deze wederkerigheid naar elkaar toe verhoogt meteen ook de veiligheid tegenover elkaar en vermindert de kansen op gebruik.

Om te vermijden in de negatieve spiraal terecht te komen, kan het soms behulpzaam zijn de ander iets niet aan te rekenen. Het recht of de rechtvaardiging om iets te doen niet bij de ander te gaan halen, in de trant van als jij mag, mag ik dat ook. Niet te wachten tot de ander je tegemoetkomt, omdat het aan hem of haar is om het in orde te brengen. Hem of haar iets te vergeven, zonder het te moeten vergeten. Zo voel jij je niet verplicht recht te moeten doen en blijf je toch alert voor herhaling. Zo kan je nieuwe kansen creëren voor toenemende samenwerking naargelang ontmoete medewerking en het zo stapsgewijs weer heropbouwen van vertrouwen. Telkenmale iets meer biedend naargelang de gunstige reactie van de ander en het toegenomen vertrouwen.

De kloof is te groot

Jongeren ervaren soms een wereld van verschil tussen zichzelf en hun omgeving, tussen het functioneren in de ene groep en het functioneren in een andere groep. Denk aan verschillen tussen meedraaien in de wereld van de jongeren en de wereld van de volwassenen. De afstand en de verschillen kunnen zo groot en talrijk zijn dat een overbruggen tussen wat en hoe iets voor hen is en wat en hoe iets voor de omringende groep is niet mogelijk lijkt. Jongeren hebben dan de neiging wat voor hen geldt tijdelijk uit te schakelen en wat en hoe iets is tijdelijk van die groep over te nemen. Ze trachten dan precies in te schatten wat dan iets is in een specifieke omgeving of groep en hoe met iets in die specifieke omgeving of groep wordt omgegaan. Dit lukt meestal niet meteen, maar vraagt een progressief ervaring opdoen met gebruiken en gewoonten, en zich inwerken in denkpatronen en denkinhouden van de omgeving of groep waarin thans actief.

Tof zijn voor mij is en in die groep is tof zijn zo

Tof zijn doe ik zo en in die groep doe je tof zijn zo

Dit telkens weer inleven en inspelen binnen weer een andere omgeving en groep vraagt veel soepelheid en optimale sociale vaardigheid. Het emotionele schiet er hierbij vaak ietwat op over. Dit kan meteen ook de grote beïnvloedbaarheid verklaren, omdat eigen aanvoelen en

denken minder aan bod komen, met zit eerder aan de overkant dan betrokken te zijn op zichzelf. Vooral jongeren uit een totaal andere cultuur of een heel verschillend milieu zullen hiermee te maken krijgen. Zo deze vaardigheid ontbreekt, doet zich meteen een dubbele moeilijkheid voor. Enerzijds die van het grote verschil en anderzijds van de eigen geringe vaardigheid.

Dit telkens weer aanwenden van andere (sub)culturele inhouden en relatiewijzen wordt aangeduid met inhoud- en code-wisseling. Het geeft aan dat er groepsspecifieke inhouden en codes zijn die contact, aanvaarding, begrip en interacties vergemakkelijken, of voor jongeren kunnen overkomen als ervaren voorwaarde om aanvaard te worden en om te kunnen deelnemen. De vraag kan dan gesteld worden bij welke groep de jongere het sterkst aanleunt en of hierin verschuivingen te merken zijn vanuit eigen keuzen die de jongere maakt. Gelet kan hierbij worden op natuurlijke loyaliteiten en verworven loyaliteiten. Aandacht kan hierbij gegeven worden aan de innerlijke spanningen die dit alles bij de jongere kan te weegbrengen.

Een jongen houdt erg veel van zijn iets jongere zus, thuis spelen ze vaak samen en maken heel wat pret.

Onder vrienden negeert hij haar volledig, wil niet dat ze meespeelt en maakt grapjes over haar om haar leeftijd en meisje zijn.

Jongeren kunnen hierbij geholpen worden om deze wisselende inhouden en codes enigszins te integreren en te overbruggen door het bieden van een hiervoor aanmoedigend klimaat. Jongeren ervaren zich als tegenover het overwicht van een groep gesteld waarbij ze de neiging hebben hoogte te nemen wat er in die groep leeft en dit tijdelijk over te nemen. Jongeren ervaren het niet alsof gast te zijn in een groep die je tegemoet wil komen en die wat en hoe iets is voor hen is tijdelijk door de vingers wil zien. Jongeren ervaren het ook niet alsof ze mee de groep maken en mee een wezenlijke inbreng kunnen hebben.

Er kan op gelet worden niet eenzijdig aandacht te besteden aan verschillen, waardoor ze worden uitvergroot, maar aandacht te besteden aan het gemeenschappelijke, waardoor wat verbindt meer op de voorgrond komt.

Waar jongeren aanvankelijk geneigd zijn veel te ontleunen aan hun steeds breder wordende sociale omgeving (gezin, vrienden, samenleving), zullen ze stilaan meer geneigd zijn hun eigen weg te zoeken. De veiligheid en de zekerheid van het samen en erbij horen, kunnen dan de basis vormen voor het meer persoonlijke en voor wat iemand past.

Problemen die jongeren ervaren kunnen te maken hebben met het feit dat wat en hoe zij iets oppakken niet overeenstemt met wat en hoe de omgeving verwacht.

In onze cultuur geldt dat jongeren zichzelf tot op zekere hoogte begrenzen, en de omgeving verwacht dat zij niet voortdurend deze toezichtsrol moet opnemen. Allochtone jongeren, vooral de jongens onder hen die van thuis uit meer vrijheid genieten, kunnen verwachten dat de omgeving voor hen de grenzen aangeeft, hier toezicht op houdt en hen begrenst.

Moeilijkheden die jongeren ervaren kunnen ook te maken hebben met een overeenstemming over het wat, maar met een tegenstelling over het hoe.

Een jongere kan het wel in het algemeen en op principieel niveau eens zijn met zijn omgeving om iets van zijn leven te maken. De manier waarop hij dit concreet en praktisch wil doen kan evenwel tot grote spanningen en conflicten leiden, zeker zo de jongere, bijvoorbeeld, zijn studies wil afbreken.

Omgekeerd kunnen jongeren het wel eens zijn over het hoe, maar het erg oneens zijn over het wat.

Een jongere kan het wel heel prettig vinden op school, maar voor hem of haar zijn het de vrienden wat telt, voor

de omgeving gaat het om de schoolprestaties en -resultaten.

Zo jongeren gekneld zitten tussen welke inhoud en welke code voor hen gelden, is het vaak de context waarin ze zich op dit ogenblik bevinden die hiervoor bepalend is. Vertoeven ze in een gezins- of schoolcontext, dan zullen ze zich gemakkelijk houden aan of rekening houden met de door de volwassenen voorgehouden inhoud en code. Vertoeven ze in een context van vrienden- of leeftijdgenoten dan zullen de daar geldende inhoud en code gemakkelijker van toepassing zijn. Moeilijker wordt het wanneer meerdere contexten samen aanwezig zijn. Met vrienden bij je ouders of met leeftijdgenoten op school. Veel zal afhangen van wie zijn inhoud en code prioritair naar voor wil schuiven en of dit door de andere groep wordt aanvaard. Veel zal ook afhangen van de weten en kunnen integreren van inhoud en code.

Voor jongeren zal het belangrijk zijn op een bepaald ogenblik een meer eigen context te kunnen kiezen met eigen inhoud en code, zodat ze niet langer voornamelijk blijven denken en doen zoals anderen opleggen of voorhouden. Dit ook wat de invulling en inrichting van het eigen leven betreft. Deze eigen context kan een bestaan op eigen benen zijn, of het zoeken van iemand of een groep om een context te delen.

Is de keuze van de inhoud en code heel eigen, dan kan hiervoor wellicht nog gemakkelijk ruimte gevonden worden in de eigen context en groep, maar minder of niet in de brede context en samenleving. Deze gaat hier tegenin en werkt hiervoor remmend. Dit kan als erg inperkend worden ervaren. Opkomen voor zichzelf en zijn voorgenomen leven, wie men is en wil zijn, hoe men is en wil zijn, zullen dan veel en voortdurende inspanning vragen.

Niet zelden worden jongeren om hun inhoud en code uitgesloten of geweerd. Het gevaar bestaat dan dat ze zich nog meer hieraan gaan vastklampen en enige nuancering en onzekerheid hierover niet meer aandurven. Het risico bestaat verder dat ze het naar buiten met meer hardnekkigheid gaan verdedigen om zichzelf staande te houden. Dat ze wegens gebrek aan sociale erkenning bevestiging gaan zoeken bij al wie hiertoe enige bereidheid vertoont. De weg ligt dan open voor een nog aangescherpte, zeer fanatieke en onverzettelijke opstelling. Op deze wijze komen jongeren in een vicieuze cirkel terecht, met veel negatieve gevoelens, ook langs de kant van de omgeving. Gevoelens die elke ommekeer nog telkens moeilijker maken.

Zulk proces kan enkel opgeheven worden door langs beide zijden de uitsluiting op te heffen, terug te kiezen voor de oorspronkelijke bedoeling, elkaar voldoende ga-

ranties te geven tot zijn recht te kunnen komen, de bedreiging weg te nemen, wonden te helen en hulp te zoeken om de afstand te overbruggen van waar je nu staat naar waar je wou komen.

Groepen en hun voorwaarden

Groepen hebben over het algemeen maar een relatieve openheid. Ze stellen meestal voorwaarden voor hun toegankelijk zijn en erbij horen. Deze voorwaarden kunnen minimaal zijn, maar soms ook heel talrijk. Deze voorwaarden kunnen gaan van gezamenlijke kenmerken (geslacht, leeftijd, ...) over gezamenlijke voorgeschiedenis (afkomst, cultuur, ervaringen, ...) tot gezamenlijke gedachtegoed (overtuigingen, geloof, interesses, ...) en gezamenlijke gedragswijzen (activiteit, normaanvaarding en normnaleving, ...). Sommige van deze voorwaarden kan men zich eigen maken, andere niet. Sommige van die voorwaarden zijn stabiel, andere instabiel, ofwel voldoe je en dat blijft dan zo, ofwel kan je er aan voldoen, maar er ook voortdurend opnieuw van afwijken. Aan sommige voorwaarden beantwoord je automatisch (afstamming, familie, ...), je erbij horen is vanzelfsprekend. Aan andere voorwaarden beantwoord je niet automatisch (opvatting, leefstijl, gelijkwaardig, ...), je erbij horen is dan voorwaardelijk.

Groepen bieden dan ook het houvast en de herkenning van iets gemeenschappelijk. Dit vergemakkelijkt welbevinden, veiligheid en aanvaarding.

Groepen kunnen anderzijds ook druk inhouden en afwijzing meebrengen voor wat niet gemeenschappelijk is. Dit weerhoudt erkenning en zelfrealisatie.

Groepen kunnen met andere woorden de individuele vrijheid en eigenheid aan banden leggen voor wie er toe behoort. Ze kunnen ook op basis van individuele vrijheid en eigenheid iemand de toegang tot een groep ontzeggen. Groepen brengen anders gesteld een relatieve vrijheid en eigenheid mee. Deze begrenzing kan minimaal zijn, maar ook omvangrijk. Zaak zal dan zijn, zowel voor de groep als haar leden, af te wegen of de eisen die de groep stelt opwegen tegen wat de groep te bieden heeft.

Je gedachtegoed opgeven om in een groep aanvaard te worden is een hoge tol. Je conformeren in je handelen aan de verwachtingen binnen een groep kan zelfverloochening inhouden.

Ieder van ons heeft behoefte aan het élan van de groep, aan de respons van de groep, aan het gedragen worden door de groep. Sommigen gaan hierin zo ver, dat ze zichzelf maar iemand vinden in de mate dat ze positieve respons ervaren van de omgevende groep. Ontbreekt deze (h)erkenning van de groep en komt men alleen te staan,

dan voelt men zich minder. Het zelfvertrouwen en het zelfbeeld blijken met andere woorden sterk gelinkt te zijn aan de ervaren ondersteuning van de groep. Dit gegeven maakt jongeren erg kwetsbaar tegenover groepen. Erbij horen houdt sociale voordelen in, maar ook persoonlijke voordelen. Er niet bij horen betekent sociaal verlies, maar ook persoonlijk verlies. Jongeren zijn dan ook veelal gemakkelijk geneigd het gemeenschappelijke althans openlijk te aanvaarden om toegang te krijgen en niet afgewezen te worden. Een aantal van hen ervaart dan dat hun sociale persoonlijkheid niet helemaal overeenstemt met hun persoonlijke identiteit. Ze doen zich ietwat anders voor, dan ze zijn of willen zijn.

Groepen kunnen vermijden dat deze distantie van haar leden optreedt, door verscheidenheid en individualiteit als norm te hanteren. Jezelf zijn, minder vormelijk zijn, meer persoonlijk zijn, kunnen dan als voorwaarde voor toegang en erbij horen gesteld worden. Zo wordt het personalistische het draagvlak binnen de groep. Zo wordt ruimte voor anders zijn tot het gemeenschappelijke en wat de groep tot groep maakt. Ik hoor dan echt bij de groep als ik mezelf ben en uit, en ook aan mezelf werk, zo dat ik mezelf leer kennen en achter mijn ervaaren, gevoelens, gedachten en verlangens kom.

Onderzoek wijst uit dat we vooral contacten en vriendschappen uitbouwen met wie we iets gemeenschappelijks hebben en delen. Dit betekent dat we in de praktijk

die voorwaarden er graag bijnemen en ze zelfs zoeken om ons bij die of gene groep aan te sluiten. Moeilijker is het wanneer we de groep zelf niet kunnen kiezen. We kunnen dan wellicht iets vinden binnen de deelgroepen die meestal na verloop van tijd in zulke groepen ontstaan en die ook mee om die redenen opduiken. Waar men aanvankelijk gemakkelijk kiest om de gezamenlijke dingen die men doet en de hulp die men elkaar biedt, kiest men later eerder om de gezamenlijke dingen die men uitwisselt en ervaart. Van een vriendschap in de fysieke realiteit evolueert men zo naar een vriendschap in de sociale en persoonlijke realiteit. Groepen bieden aanvankelijk oefenruimte en steunruimte, later uitwisselingsruimte en informatieruimte, nadien terugkoppelingsruimte en bevestigingsruimte. Het gemeenschappelijke wat men doet, uitwisselt en deelt gaat men mogelijk veruitwendigen in kentekenen, zoals uiterlijk, kledij, enzovoort. Dit gebeurt als herkenningspunt, als afbakening, als houvast of als bevestiging.

Vanuit het gemeenschappelijke dat de groep biedt, kan en durft men zo de weg aan naar grotere autonomie, individualiteit en eigenheid en de weg naar wat anders, onbekend en niet-vertrouwd is. Vanuit het gemeenschappelijke kan en durft men ook de weg aan naar nieuwe en andere groepen die dan weer nieuwe veiligheid bieden.

Iemand zal dan gemakkelijker bij een groep komen naarmate hij het gemeenschappelijke vertegenwoordigt. Iemand zal dan sterker in de groep komen naarmate hij of zij iets van het gemeenschappelijke kan toevoegen of er mede voor zorgt dat groepsleden door zijn inbreng iets aan zichzelf weten toe te voegen.

Zo ik dezelfde gedragsstijl bij contact met een nieuwe groep weet te delen, vind ik gemakkelijker aansluiting. Omdat ik reeds vroeger deze gedragsstijl heb uitgetoetst, heb ik reeds heel wat ervaring die ik met anderen kan delen. Een aantal groepsleden zijn nog niet zover. Hier meer over weten en weten hoe er mee om te gaan via zijn inbreng, laat groepsleden toe meer in hun eigen gedrag van deze stijl op te nemen en uit te proberen.

Zo ik met mijn reeds verworven sociale vaardigheid kan aanvoelen welke gevoelens en behoeften leven in een groep en ik vanuit mijn eigen doen en zijn spontaan hierop kan inspelen of meer bewust rekening mee kan houden, maak ik een geringe kans afgewezen of uitgesloten te worden.

Groepen zullen ook gemakkelijker aan elkaar hangen zo er aandacht is voor het gemeenschappelijke, eerder dan voor datgene wat verdeeldheid meebrengt. Het gemeenschappelijke wil niet zeggen het gelijke of hetzelfde. Het gemeenschappelijke wil zeggen het gelijkwaardige of het evenwaardige. Ook voor de omgeving

geldt dit dat ze groepsleden attent kan maken op overeenkomsten, eerder dan uitsluitend oog te hebben voor verschillen. Deze overeenkomsten kunnen onder meer bestaan in de gezamenlijke activiteiten, contacten, uitwisselingen en ervaringen die men meemaakt.

Zo vormen we een toffe groep

Ieder van ons maakt deel uit van meerdere groepen. Sommige van deze groepen zijn meer zakelijk en taakgericht. Andere zijn meer persoonlijk en leefgericht. Steeds willen we in een groep tot ons recht komen en willen we hiertoe de nodige kansen krijgen.

Sommigen lopen hierbij hard van stapel en imiteren succesvolle modellen uit hun onmiddellijke omgeving. Anderen nemen een afwachtende houding aan en succes hebben in groep lijkt hen minder belangrijk. In de eerste groep vinden we jongeren terug die druk uitoefenen op groepsgenoten, alsof ze de druk overnemen die volwassenen ook op hen uitoefenen om hen te stimuleren of tot iets te brengen. Zowel door druk op medestanders en tegenstanders trachten ze aan bod te komen. Zij stellen zich en wat ze voorstaan centraal en het is hun dan minder gelegen hoe anderen dit ervaren en wie die anderen zijn. Er wordt een vorm van macht op anderen uitgeoefend. De anderen kunnen hierop zo het hen niet ligt reageren met actieve tegendruk of een gevoel van

passieve onmacht. Wie druk uitoefent voelt een tegendruk vaak niet passend aan en reageert hierop met nog meer kracht, vaak meer persoonsgericht. Het gevaar bestaat dan dat zich in zo'n omgeving negatieve groepsnormen ontwikkelen, zoals antipathie, vooroordeel, elkaar uitsluiten, discriminatie, negatieve kanten bij elkaar zoeken en elkaar op stang jagen, elkaar aan banden leggen.

In groepen kan het ook heel anders. Eerder dan dat de groepsinteractie in het teken staat van druk en tegendruk, macht en onmacht, dominantie en afhankelijkheid, kan de groepsinteractie in het teken staan van eerbied en respect, eigenheid en integriteit, verschil en groei, genegenheid en betrokkenheid, welbevinden en veiligheid, recht en rechtvaardigheid. Groepslid zijn betekent dan een open en geen opdringerige ingesteldheid. Elke vorm van druk wordt zorgvuldig vermeden en niet aanvaard. Elk signaal in dit verband wordt opgemerkt en beantwoord met minder kracht op een minder persoonsgerichte wijze. Het voordeel is dan dat zich in zo'n omgeving positieve groepsnormen kunnen ontwikkelen, zoals sympathie, onbevooroordeeld-zijn, elkaar aanvaarden, verdraagzaamheid, positieve kanten in elkaar zoeken en aanspreken, elkaar losmaken. Jongeren kunnen hiertoe best volwassenen ontmoeten die dit ook naar hen toe vertolken en zo hiertoe model staan.

Onderzoek aan de Universiteit van Californië, Santa Cruz en het Wilmington College toont aan dat jongeren die

kiezen een tijd op zich te zijn weten wat goed voor hen is. Alleen zijn betekent niet zomaar isolatie of depressie als jongeren er zelf voor kiezen. Het hoeft niet in verband gebracht met eenzaamheid of verlegenheid. Het draagt eerder bij aan persoonlijke groei en zelfacceptatie. Het is positief omdat leren alleen zijn een vaardigheid is die verfrissend en versterkend kan uitwerken. Jongeren die een tijd alleen doorbrengen worden ten onrechte beschouwd alsof het hen ontbreekt aan sociale vaardigheden, of ze worden bestempeld als 'eenling'. Het is evenwel een vaardigheid te weten wanneer je behoefte hebt aan alleen zijn en wanneer je behoefte hebt aan samen zijn.

Het onderzoek onderscheidt de voordelen van alleen zijn van de kosten van alleen zijn of isolatie. De tijd die jongeren kiezen om alleen te zijn kan gelegenheid bieden voor zelfreflectie, creatieve expressie of spirituele vernieuwing en zo een rol spelen in hun identiteitsontwikkeling en emotioneel welbevinden. Concreet kan het gaan om je energiek voelen wanneer tijd alleen door te brengen en te genieten van de stilte. Dit tegenover je ongemakkelijk voelen als je bij anderen bent en spijt hebben van dingen die je zegt of doet als je bij anderen bent. Jongeren die alleen zijn kiezen omdat ze zich afgewezen voelen of zich terugtrekken in een isolement, lopen een groter risico op sociale angst, eenzaamheid en depressie, en ze hebben de neiging om een lagere mate van identiteitsontwikkeling, autonomie en positieve relaties met anderen te ontwikkelen. Wie alleen zijn om positieve redenen

kiest, zoals zelfreflectie of een verlangen naar vrede en rust, heeft niet zulke risico's.

Via sociale media houden jongeren vandaag dagelijks 24 uur met vrienden contact en wordt er weinig ervaring opgebouwd om constructief om te gaan met alleen tijd. Alleen zijn is problematischer voor jongeren die zich zorgen maken over afgewezen worden door hun leeftijdsgenoten of vrienden, of die bang zijn dat alleen zijn betekent dat ze niet populair zijn.

De vraag is hoe jongeren alleen kunnen zijn zonder het gevoel te hebben dat ze iets missen. Ze moeten dit alleen kunnen zijn ontwikkelen om voordeel te behalen, zodat het gaat om adaptieve in plaats van niet aangepast alleen zijn.

Introverte jongeren blijken meer behoefte te hebben aan alleen zijn. In de maatschappij worden evenwel tekenen van verlegenheid of introversie bij jongeren als zorgelijk beschouwd, omdat deze jongeren niet populair zouden zijn. Er zijn evenwel veel jongeren die volmaakt gelukkig zijn als ze alleen zijn en genieten van hun alleen zijn en de voordelen die het inhoudt.

Zo kan alleen zijn het welbevinden van jongeren die overprikkeld zijn verbeteren. Ze kunnen leren om hun gedrag te reguleren op hun eigen manier, zonder erover te moeten praten. Dit betekent dat het maatschappelijk denken

dient aangepast : dat tijd alleen zijn een goed moment kan zijn en jongeren niet altijd sociaal hoeven te zijn.

Een toffe groep biedt je ruimte en dynamiek, maar ontnemt ze niet. Een toffe groep ondersteunt je, duwt je naar boven, maar perkt je niet in. Een toffe groep is er voor je en laat toe dat jij er bent voor de groep.

De vraag is niet zozeer wie neemt de leiding. De vraag is eerder wat neemt de leiding : (over)macht, dominantie, druk, eerbied, respect, eigenheid, integriteit, ... Wie de leiding dan neemt staat meteen in voor wat de leiding neemt voor de groep en elk en voor dit te weten realiseren. Zo iemand mag best een hele dynamiek ontwikkelen en anderen aanspreken en bijsturen, maar telkenmale om er voor te zorgen dat elk met respect en recht benaderd wordt en ook de groep en mogelijke deelgroepen met respect en recht behandeld worden.

Heb ik gemakkelijk last van groepsdruk of van groepsafhankelijkheid ?

Zoals zovele andere jongeren kan je je nu en dan, of meer regelmatig onzeker voelen. Of onzeker voelen in bepaalde situaties, of als bepaalde anderen in je buurt zijn. Vooral als oude zekerheden niet meer voldoen of bij je passen. Als je op verkenning wil gaan in een ruimere en nieuwe omgeving, of er in terecht komt. Je wil dan graag bij anderen steun en houvast vinden.

De manier waarop je over je onzekerheid heen wil komen kan verschillend zijn. Sommigen kiezen voor druk uit te oefenen op anderen en trachten via groepsdruk veiligheid te vinden : ik ben, zeg, wil, doe dit en jij moet ook zo zijn, zoniet ... Anderen kiezen voor groepsafhankelijkheid en trachten steun en bescherming te vinden bij anderen door hen te volgen : jij bent zo, dus ik ben ook zo, zeg, wil, doe dit ook. Elk verschil wordt niet getolereerd of niet aangedurfd.

Enkel wie voldoende zelfvertrouwen heeft en voldoende zelfzeker is kan het verschil tussen zichzelf en de anderen gemakkelijk aan. Zo iemand wil dit verschil niet ongedaan maken bij anderen of bij zichzelf. Zo iemand kan uitgaan van dat eventueel verschil en er ruimte aan geven. Nu eens ben, zeg, wil, doe ik hetzelfde als andere groepsleden, omdat ik dit bij mezelf zo ervaar en vind ik (h)erkenning bij de groep. Nu eens ben, zeg, wil, doe ik iets anders, omdat ik dit zelf zo ervaar en vind ik geen (h)erkenning bij de groep. Ik vind dan voldoende steun bij mezelf en kan met dit verschil en de aanwezige afstand om. Ik sta immers voldoende op mezelf en ga als autonoom iemand met ruimte voor mezelf uit van een zeker verschil met anderen. Zo kan ik het zonder problemen aan en voel ik mij niet afgewezen of uitgesloten. Ik luister en kijk naar de anderen, maar tenslotte kies ik op mezelf. Zo tracht ik mezelf te blijven zonder de anderen te willen verliezen en tracht ik bij de anderen te blijven zonder mezelf los te laten of voorbij te lopen. Ik kan dan

meegaan zonder mijn integriteit te verliezen. Bovendien geeft het ook de anderen ruimte niet steeds zich verplicht te voelen of zichzelf te verplichten achter me aan te lopen zonder eigen gezicht en voorkeur.

Even wat praktijk : ben ik een kei of een spons ?

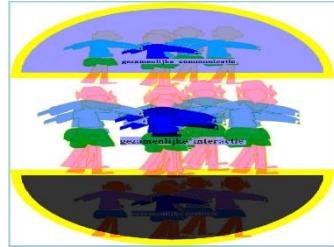
Jongeren worden door hun omgeving nogal eens bestempeld als eigengereid en weinig open. Deze jongeren ervaren zich in werkelijkheid vaak als heel anders, als erg beïnvloedbaar en erg naar buiten gekeerd. Jongeren worden geconfronteerd met een eigen informatieve en emotionele huishouding. Kennis en ervaring die hen kunnen helpen, willen ze graag, als ze hiermee niet overrompeld worden en hun integriteit niet in het gedrang wordt gebracht. Ze stellen zich dan selectief open en bovendien voorwaardelijk, voor wat bruikbaar is en voor wat hen iets bijbrengt en niet iets afneemt. Het kei zijn is dan niet helemaal, het spons zijn ook niet.

Jongeren kunnen evenwel door veelvuldig ongunstige ervaringen, gekenmerkt door miskennis van wie ze zijn, hun eigenheid verloren hebben of er van vervreemd zijn. Met als gevolg dat ze als een spons alles opnemen of zelfs aanzuigen wat hun leemte, hun integriteit kan vullen. Ze blijven dan evenwel gemakkelijk een vormeloze massa, die zich vasthecht aan anderen uit onzekerheid en niet vertrouwdheid, en gemakkelijk slachtoffer wordt van invloed waarmee geconfronteerd.

Andere jongeren kunnen door veelvuldige aanvallen op hun eigenheid, deze eigenheid verborgen hebben en zich naar buiten toe verhard hebben. Zodat ze als een kei alles afweren en zelfs weerwerk bieden om niet in een leegte terecht te komen en om de integriteit die nog overgebleven is niet te verliezen. Ze blijken dan een ontoegankelijke massa, die zich distancieert van anderen om zekerheid en vertrouwdheid te bewaren en die gemakkelijk slachtoffer wordt van het aan zich laten voorbijgaan van ontmoete invloeden.

Jongeren kunnen dan geholpen zich open te stellen voor en toe te gaan naar wat kansen en mogelijkheden biedt, en zich af te sluiten en afstand te winnen van wat risico's en gevaren inhoudt. Zo kunnen ze op een passende wijze kei én spons zijn. Een kei met een sponsstructuur of een spons met een keistructuur ?

Jongeren in drievoud



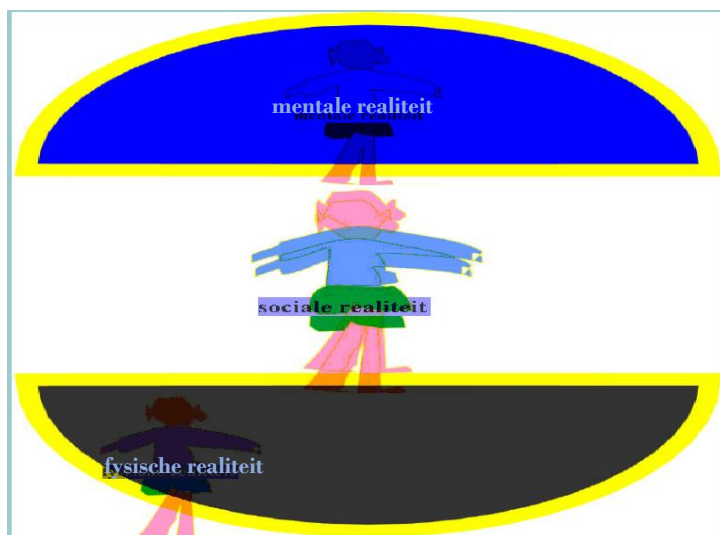
Jongeren leven in meerdere realiteiten. Wil je jongeren begrijpen, dan is het goed hier rekening mee te houden.

Dit is zo voor individuele jongeren, dit is ook zo voor jongeren in groep.

Jongeren begrijpen is niet steeds eenvoudig. Wellicht kan het helpen de complexe werkelijkheid, of beter werkelijkheden te onderkennen waarin ze leven. Door elk van deze werkelijkheden te onderkennen en de taak die ze zichzelf in elk van deze werkelijkheid toemeten van naderbij te bekijken, wordt veel duidelijk van hoe ze de dingen ervaren en hoe ze er mee omgaan. Door met dit complexe geheel rekening te houden kan beter op hen ingespeeld worden en kunnen ze beter aangesproken worden.

Deze verschillende werkelijkheden kunnen bekeken worden vanuit het perspectief van één jongere. Deze

werkelijkheden kunnen ook bekeken worden vanuit het perspectief van jongeren in interactie. Elk van deze perspectieven toont ietwat andere werkelijkheden, individuele en gezamenlijke. Elk van hen kan nader bekeken.



1. Bekeken vanuit het perspectief van de jongere

Eenvoudig voorgesteld wonen jongeren in drie werkelijkheden of realiteiten. Een eerste realiteit is de fysische omgevingsrealiteit waarin jongeren leven. Het is de zichtbare en tastbare materiële leefomgeving waarin ze als fysiek individu vertoeven. Op basis van de omgang met deze fysische realiteit ontstaat een persoonlijke realiteit. Dit is wat ze persoonlijk ervaren en wat zich in hen afspeelt als reactie op de omgang of als mentale

voorbereiding op deze omgang. Doordat jongeren steeds deel uitmaken van groepen, zoals de gezinsgroep, de leeftijdsgroep, de vriendengroep waarin hun omgang zich afspeelt, vormt zich ook een sociale realiteit.

Bij elk van deze drie realiteiten horen aansluitende werelden. Een wereld is wat een realiteit omgeeft en er inhoud aan geeft. Bij de fysische realiteit hoort de fysische wereld, waarin het reële aan bod komt : het is de wereld van wonen, van bewegen, van rust, van eten en drinken, van aanraken en wat tastbaar is. Van datgene wat zich in die fysische realiteit afspeelt. Bij de mentale realiteit hoort de psychische wereld, waarin het ervaren en het dynamische zijn plaats vindt. Datgene wat wordt ervaren in contact met de fysische realiteit, of dat wat wordt gezocht in de fysische werkelijkheid. Het is de wereld van wat wordt waargenomen, wat wordt gevoeld, wat wordt herinnerd, wat wordt gedacht, wat wordt verlangd, wat wordt gefantaseerd. Bij de sociale realiteit hoort de sociale wereld : het is de wereld waarin de interactie en communicatie plaatsvindt met de sociale omgeving. Het is wereld waarin ook anderen thuishoren, de wereld van de verschillende groepen waarvan jongeren deel uitmaken : familie, vrienden, kennissen.

Elk van deze realiteiten vraagt om een bewonen binnen de omringende wereld. Zo ontstaan drie levens voor de jongere. Er is het fysiek leven als lichamelijk individu in

de omringende fysische werkelijkheid. Er is het psychisch leven als grotendeels bewust individu in de omringende psychische wereld. Er is het sociaal leven als groepswezen in de omringende sociale wereld. Elk van deze levens tracht de jongere te leven, in stand te houden en zo mogelijk tot verdere ontwikkeling te brengen, met de hulp van de omgeving. De levens vormen de kant van de jongere, zoals hij in de werelden staat die behoren tot de verschillende realiteiten.

In functie van de drie levens vormt de jongere drie woonsten. Dit is wat hij bewoont in de drie realiteiten en bijhorende werelden. Zo is er de feitelijke woonst. Dit vormt het fysisch territorium waarin de jongere zijn fysieke integriteit tracht veilig te stellen. Zo is er de psychische woonst. Dit vormt het mentaal territorium waarin de jongere zijn psychische integriteit tracht te handhaven. Zo is er de sociale woonst. Dit vormt het sociaal territorium waarin de jongere zijn sociale integriteit tracht te bewaren. Zo zijn elk van deze woonsten gebonden aan eigen territoria die mee zorgen voor een zekere afgrenzing en die mee instaan voor de integriteit van de jongere.

Om zich goed te voelen heeft elke jongere, zoals elk van ons nood aan een fysiek territorium, een mentaal territorium en een sociaal territorium. Het tijdelijk of permanent ontbreken van een of meerdere van deze territoria kan heel wat onveiligheid, spanning en onzekerheid met

zich meebrengen. Men mist dan een plaats, herkenning en erkenning. Als reactie hierop zal gemakkelijk intensief en prioritair hiernaar gezocht worden. De druk en de emoties die hiermee gepaard gaan, kunnen maken dat enkel het eigen en het korte-termijn perspectief nog in overweging worden genomen.

De drie realiteiten, de drie werelden, de drie levens, de drie woonsten, de drie territoria, de drie afgrenzingen en de drie integriteiten verwijzen naar drie onderscheidbare dimensies of universa die kunnen onderscheiden worden wanneer hoogte wordt genomen van de jongere. Er is de fysische dimensie die te maken heeft met alles wat verwijst naar het tastbare, er is de psychische dimensie die te maken heeft met alles wat verwijst naar wat ervaarbaar is of invloed uitoefent, er is de sociale dimensie die te maken heeft met alles wat verwijst naar het samengaan met meerdere individuen.

De opgave voor de jongere is elk van deze dimensies aan bod te laten komen. Naargelang de situatie van de jongere kan evenwel de ene dimensie vóór de ander primeren. Welbevinden, veiligheid, aanvaarding, steun, waardering en zichzelf worden dat door de jongere weer eens meer gezocht wordt in deze dan weer in een andere dimensie.

Zo blijkt voor jongeren de groep van leeftijdsgenoten (sociale dimensie) erg belangrijk en is men bang deze te

verliezen of tegen zich te keren. Voor het beeld dat anderen van je hebben en voor het behoud ervan wordt veel gedaan, anders gedaan en veel gelaten. Geen aanstoot geven en zich spiegelen aan wat leeft in die sociale realiteit is dan ook iets waar jongeren veel aan gelegen is. De groep wordt de norm, niet de realiteit of zichzelf. Tegelijk is er de behoefte om de eigen integriteit en een duidelijke afgrenzing te bewaren, met voldoende openheid, expressie en interactie naar buiten. Bovendien wil men de realiteit en haar feitelijkheden niet uit het oog verliezen. Wat vaak een verwerkingsproces vraagt om zich mentaal en emotioneel te leren verzoenen met een realiteit die anders is dan men had verondersteld of gewenst. Feiten enerzijds, omgangsvormen anderzijds, samen met betekenissen, alles samen in één geheel, het vraagt van de jongere veel vaardigheid, fysieke, emotionele en sociale vaardigheid.

De opgave de drie universa te bewonen verklaart meteen de gevoeligheid en kwetsbaarheid van jongeren. Iets kan meegaan of tegengaan in de fysiek-materiële leefomgeving, iets kan meewillen of spanningen veroorzaken op persoonlijk psychisch vlak, of nog iets kan meevallen of tegenvallen in de sociale leefomgeving van de jongere. Wat op het één vlak oké kan zijn, kan dit weer niet zijn op het andere. Steeds zal dit om een zekere aandacht en bekommernis vragen.

Enkele voorbeelden kunnen dit illustreren : *Dat ik als jongere niet mocht meedoen, daar heb ik het persoonlijk erg moeilijk mee, vooral ook omwille van het gezichtsverlies in de ogen van de anderen. Ik voel nog steeds de pijn van toen ik uit de wurggreep wist te ontsnappen, het gaf me nochtans een heerlijk gevoel voor het eerst dit niet hulpeloos te hebben moeten ondergaan, vooral in de ogen van de omstaanders merkte ik op enige sympathie voor mijn weerbaarheid te kunnen rekenen. Dat ik in mijn opzet slaagde, gaf me een prettig overwinningsgevoel, toch merkte ik dat het voor sommigen moeilijk aankwam en ze me te streverig aanmerkten.*

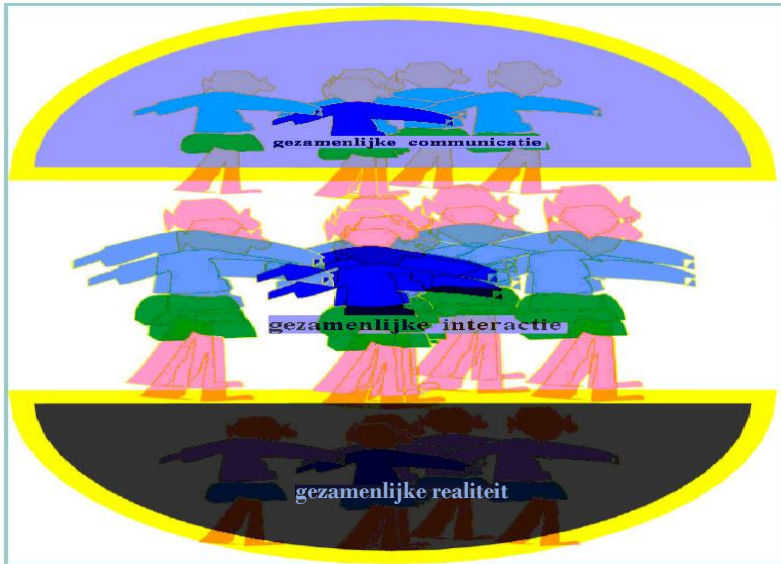
Ook het niet in overeenstemming zijn van de drie universa kan voor de jongere heel wat spanningen teweegbrengen. De individuele of sociale voorstelling verschilt dan van de realiteit en wat daar gebeurt. Ofwel spiegelt de jongere het zichzelf of iemand anders zo voor, maar gebeurt het in de realiteit anders. Ofwel gebeurt het in de realiteit zo, en geeft de jongere zichzelf of iemand het anders weer. Er is dan sprake van onjuistheid in de voorstelling of in de realiteit. Dit wordt niet steeds, of niet steeds onmiddellijk ervaren. Zo dit evenwel het geval is, dan lokt dit heel wat spanning uit en ontstaat gemakkelijk een conflict, dat bij interactie niet zelden uitmondt in een breuk, vooral zo herhaling zich voordoet.

Zo kan men soms iets in orde maken in een van de drie dimensies, maar men verwaarloost of vergeet dan het

ook in orde te maken of te krijgen in een andere dimensie. Enkele voorbeelden kunnen dit illustreren : *In de realiteit reageert men niet langer op iets, toch blijft men zich innerlijk tegen dat iets verzetten, ook in gesprekken met anderen geeft men niet op negativiteit hierover te uiten. In gesprekken zegt men bereid te zijn iets te willen loslaten, toch blijft men tegenover zichzelf het moeilijk hiermee te hebben, in de realiteit verandert er niets in zijn reactie. Persoonlijk voelt men zich als jongere bereid iets los te laten, onder druk van anderen verandert er niets aan zijn reactie.*

2. Bekeken vanuit het perspectief van jongeren in actie

Met elkaar omgaan als jongeren gebeurt in de realiteit, vaak een gezamenlijke realiteit van zijn en leven. Hierin kan het individueel terrein van elk gevonden, zoals hiervoor besproken, en een gezamenlijk territorium, een individueel en samen-zijn. Bij deze territoria horen ook de individuele en de gezamenlijke integriteit, wat en wie je als jongere bent, alleen en samen. Deze territoria en deze integriteit hebben een eigen structuur die historisch gegroeid is en meer of minder groeibevorderend is voor elk en voor het verband tussen elk. De uiteindelijke gezamenlijke vormgeving kan terug te vinden zijn in de relatie-organisatie en het relatie-klimaat.



Met elkaar omgaan gebeurt door wat en hoe je als jongere naar elkaar toe doet. Wat je doet kan wat de ander doet voorafgaan en juist toelaten dat deze goed op je kan inspelen. Dit doordat je vooraf aangaf wat je wenste of verwachtte of wat niet en vooraf de nodige regeling voor een positieve reactie trof. Wat je doet kan volgen op wat de ander doet en in deze reactie kan je laten merken of je dit prettig of onprettig vond, of het verder kan of niet, of het diende bijgesteld, of je het wilde aanmoedigen of ontmoedigen zodat het zich al dan niet gemakkelijker zou herhalen. De gezamenlijke interactieprocessen zijn terug te vinden in de relatie-dynamiek en de relatie-stijl.

Met elkaar omgaan gebeurt ook door hoe en wat je als jongere naar elkaar toe zegt, laat zien en laat voelen. In je communicatie zijn bepaalde patronen te onderkennen en gebruik je ook een eigen ontwikkelde methodiek. Dit laat toe te overzien waar je elk en samen staat en waar je elk en samen naar toe wil of niet. Vooral de benoeming en betekenisverlening en -uitwisseling staan hierbij centraal. De gezamenlijke communicatie-wijzen en communicatie-inhouden zijn terug te vinden in de relatie-cultuur en de relatie-context.

Zowel voor jongeren als voor volwassenen waarmee deze jongeren omgaan, kunnen deze drie aangrijpingspunten, met name in de realiteit, in je handelen en in je communicatie, heel wat mogelijkheden bieden. Ze kunnen de interactie in een van de andere dimensies versterken en aanzwengelen. Door middel van vormgeving, van handelen en van betekenisverlening kan respectievelijk in de realiteit, in de interactie en in de communicatie iets bereikt worden. Door meer blijvende en herkenbare patronen van klimaat, van stijl en van context kan ontwikkeling en groei nagestreefd worden.

Uiteindelijk zal de kwaliteit van een relatie afgemeten kunnen worden aan het respect en ieders plaats in het samen zijn en -leven voor de jongere, aan het niveau en de tederheid in zijn interactie, aan de diepgang en de openheid in zijn communicatie. Punten genoeg waarlangs en waaraan kan gewerkt worden om het gevoel

van sociaal lukken en elkaar vinden te bewerkstelligen. Het samenleven, het samendoen en het samenpraten en de aandacht en zorg hiervoor bieden hiertoe voor de jongere en voor de volwassene waarmee de jongere omgaat, volop kansen en mogelijkheden.

In de oplossing van problemen kan dan aandacht besteed worden aan het niveau waarop ze zich situeren : in wat is, in wat je doet, in wat je opvat als volwassene en/of jongere. Zo kan blijken of ze buiten je in de realiteit te situeren zijn, in de interactie, of binnen je te situeren zijn.

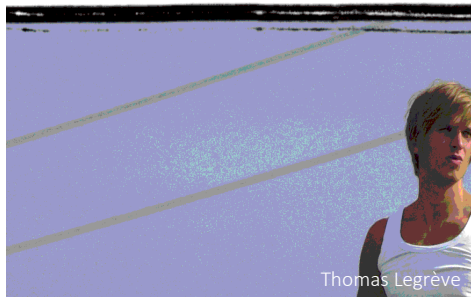
Zo kan nagegaan of het oplossen op een of meerdere niveaus de oplossing op een ander niveau kan vergemakkelijken. Bijvoorbeeld, door iets in de realiteit te veranderen je er als volwassene of jongere anders over gaat denken en praten en bijgevolg anders gaat reageren. Door eens anders te reageren er iets anders in de realiteit gebeurt waardoor je je gevoelens en denken erover waaraan je uiting geeft, gaat veranderen. Door eens iets anders op te vatten, te benoemen en er andere gevoelens rond te ontwikkelen in gesprek, je daardoor iets anders gaat doen dat een andere realiteit toelaat. Zo kan je problemen aanpakken in je hoofd en de dialoog hierover, of in je handelen en reageren, of in de schikking, afbakening en plaats in samenzijn en -leven. Er attent op zijnde dat een structuur veranderen gemakkelijker kan

zijn dan een cultuur. Wat is, is over het algemeen gemakkelijker wijzigbaar dan wat je denkt.

Het één kan dus vaak gemakkelijker lijken dan het andere : iets herschikken, iets herdoen of iets herzien om iets recht te zetten, of iets schikken, iets doen of iets zien om iets recht te maken, het één pro-actief en preventief, het ander re-actief en curatief.

Vooraf zo gewoonten en vaste patronen ontstaan kan een zekere blindheid, onverschilligheid en apathie tegenover aanwezige moeilijkheden ontstaan. Ze verschijnen zelf niet meer als dusdanig, ook al blijft er een zeker algemeen gewaarworden van onvoldaanheid, futloosheid of onrust. Deze vage signalen opmerken en ze versterken en specifiek met iets verbinden kan helpen om problemen te zien, ze duidelijk af te bakenen en een begin te maken met ze op te lossen.

Jongeren vandaag



Wie zijn jongeren vandaag ?

Wat kenmerkt hen ?

Wat is anders en nieuw ?

HET ERVAREN

Jongeren vandaag krijgen niet steeds een positieve pers.

Jongeren vandaag, zijn jongeren vandaag. Ze zijn wie ze zijn. Ze zijn wie we ontmoeten. Ze zijn wie we in hun ontwikkeling hebben te begeleiden. Hun zijn is waarvan we hebben uit te gaan. Hun zijn is waarmee we aan de slag moeten. Hun zijn en hun persoon is die we met respect hebben te benaderen.

Jongeren vandaag, zijn jongeren vandaag in een eigen levenscontext met zijn eigen kenmerken, eigen mogelijkheden en beperkingen. Hun context is die we hebben te verkennen en te erkennen. Hun context is hun kans en hun uitdaging waarvan we hebben uit te gaan en waarmee we aan de slag hebben te gaan.

Jongeren vandaag vragen niet zozeer om een beoordeling. Jongeren vragen om hen onbevooroordeeld te leren kennen en ontmoeten. Jongeren vragen om de passende steun en hulp in hun levenscontext.

Volwassenen vandaag hebben gemakkelijk de neiging naar jongeren en hun omgeving te kijken vanuit hun beeld van jongeren en hun omgeving. Vanuit de jongeren in hun levenscontext die ze waren of hadden te zijn. Volwassenen kijken dan vanuit het verschil dat negatief wordt ervaren. Jongeren zijn niet meer, hun omgeving is niet meer.

Jongeren zijn inderdaad anders, hun omgeving eveneens. Zoals het alomtegenwoordig zijn van sociale media en hun belang. Jongeren zijn wel meer, hun omgeving is wel meer, met zowat onbegrensde mogelijkheden en kansen enerzijds en een toenemende complexiteit anderzijds. Dit verschil dat er is, jongeren vragen dat dit verschil positief zou worden ervaren en niet als drukkend of verplichtend zou overkomen, zodat stress of uitput-

ting kunnen worden vermeden. Het verschil is het verschil, daar kan weinig aan veranderd. Het ervaren is het ervaren, daar kan veel aan veranderd.

HET VERSCHIL : jongeren en hun leefomgeving

MEER AANDACHT KUNNEN BESTEDEN AAN ZICHZELF EN ONTPLOOIING VAN EEN EIGEN LEVEN

De verhoudingen tussen mensen zijn grondig gewijzigd en wijzigen nog voortdurend. Mensen hebben een groter eigenwaardegevoel. De afstand tegenover wie een gezagsfunctie uitoefent is kleiner geworden. Ook de druk van groepsleden onder elkaar is kleiner geworden. Mensen ervaren dat wat de ander hen kan bieden partieel is, op een bepaald vlak. Mensen voelen zich evenwaardig op andere vlakken. Bovendien voelen zij zichzelf vragende partij en niet langer afhankelijk van die anderen op wie ze beroep doen. Mensen voelen zich veel zelfstandiger, autonomer en zelf-actief. Het zijn anderen die hen iets willen bieden, waarbij zij zelf kijken of het hen past en het voor hen bruikbaar is in hun leven. Kortom, mensen voelen zich meer, voelen zich waardevoller dan voorheen. Dit maakt hen meteen mondiger. Ze gebruiken zichzelf als begin- en eindpunt, waar alles om draait. Ze gebruiken zichzelf om te oordelen welke richting het moet uitgaan, wat waardevol is, wat meerwaarde biedt, wat kan en wat niet, hoe iets kan en hoe niet. Ze gebruiken zichzelf als toetssteen om te kijken wat veranderingen voor hen betekenen en al dan niet het label valabel

kunnen krijgen zo iets tastbaars wordt ervaren. Hun zelfvertrouwen is in die zin erg toegenomen, hun eigen identiteit is belangrijker geworden. Nooit eerder hebben mensen zo de mogelijkheid gehad hun eigen leven uit te bouwen en invloed op hun omgeving hiertoe uit te oefenen. Nooit eerder gebruikten mensen zo hun denken om hun leven in te richten en te oriënteren eerder dan hun geleefd worden te ontvluchten en een zin erbuiten te zoeken. Nooit eerder konden mensen zo aandacht besteden aan hun gevoelens en behoeften steeds minder voor hun hebben, maar steeds meer voor hun zijn. Eerder dan hun gevoelens en behoeften te ontlopen omwille van het niet kunnen hebben of alsnog iets te trachten te hebben. Nooit eerder konden mensen zo hun eigen identiteit uitbouwen met eigen betekenis- en zingeving, al dan niet samen met zelfgekozen betekenisvolle anderen. Eerder dan een identiteit te worden opgedrukt of betekenis- en zingeving te worden opgelegd. Niet anderen, zijn eigen denken, zijn dromen, een identiteit of een ideologie als troost, maar als bouwstenen voor zijn leven. Zo bepalen jongeren vandaag veelal zelf wat ze voor waar aannemen en wat ze selecteren als waar, dit uit de overdaad aan veelal digitale informatie, ook al is die informatie niet helemaal onderbouwd of afgetoetst aan de werkelijkheid. Zo kan fake-informatie vooral via sociale media voor hen als juist overkomen en kan werkelijkheidsgetrouwe informatie overkomen als fake. Vooral gevoelsmatig nabije informatie (*als waar om*) in

de richting van waar ze zelf naartoe te willen (*als waar heen*), krijgt dan waarheidsvalentie van henzelf.

Jongeren vandaag laten zichzelf of dingen om hen heen minder gemakkelijk in vakjes en categorieën stoppen. Ook al is iets of iemands identiteit zo gemakkelijker te achterhalen, toch heeft deze toegeëigende of toegekende identiteit ook een keerzijde. Gemakkelijk ontstaat er dan verschil en tegenstelling, zodat onder meer gemakkelijker onderscheid wordt gemaakt en er gevaar is voor discriminatie. Zo onderkennen sommige jongeren zich niet meer op basis van geslacht en willen dit niet meer als criterium. Ze zijn een persoon en willen niet meer zich anders gedragen of benaderd worden. Ze willen ook niet meer dat de omgeving wordt ingedeeld op basis van geslacht (jongens hier, meisjes daar; jongens dan en meisjes op een ander moment, kleding of kleuren voor jongens en kleding of kleuren voor meisjes). Ze willen niet kiezen, ze willen ook niet dat anderen voor hen kiezen (bijvoorbeeld, hen anders aanspreken, of anders vergoeden). Ze willen weg van deze categorieën omdat ze er zich niet in herkennen en de erkenning volgens hen niet op die basis mag verlopen. Ze willen niet kiezen en zo verliezen. Ze willen enkel ten volle meetellen en gelukkig zijn, zonder referentie naar geslacht of gender en zonder te moeten kiezen. Jongeren noemen zich dan binair, omdat ze vinden dat ze niet passen in de tweedeling jongen/meisje.

TE ZORGEN VOOR ZICHZELF

Nooit eerder hebben mensen ook zo voor zichzelf moeten instaan, omdat het anderen niet lukte, bij gebrek aan gezag, aan middelen, aan energie, aan tijd, aan beschikbaarheid, aan geduld, aan betrouwbaarheid, aan zekerheid, aan richting, aan eenduidigheid, aan overzichtelijkheid, aan stabiliteit, aan kansen en bruggen, ... Men heeft geleerd voor zichzelf te zorgen en zorg te dragen, expressief en reactief te zijn, ruimte voor zichzelf te creëren, te reserveren, te beschermen en te verdedigen, grenzen te trekken, dingen te ordenen en af te bakenen, achter de dingen te kijken, op zichzelf te vertrouwen, naar zichzelf en lotgenoten te refereren, contact te maken met wie iets kan bieden en iets voor hen kan betekenen, ... Vooral jongeren kunnen ervaren alle energie te moeten inzetten om zich te handhaven en waar te maken tegenover anderen, leeftijdsgenoten en volwassenen, zodat nog weinig aandacht overblijft voor anderen en het samen. Het dan kunnen beschikken over voldoende zelfvertrouwen, eigenwaarde en betrouwbare relaties als vaste onderbouw kan helpen de dingen actief vanuit eigen kracht tegemoet te gaan en voldoende veerkrachtig te zijn wanneer met eigen kwetsbaarheden te maken te krijgen.

DICHTER BIJ ZICHZELF EN EXPRESSIE PERSOONLIJK ERVAREN

Nooit eerder zijn mensen zo expressief geweest. Wat ze

eerder in zichzelf ervaren, dachten, voelden, verwachtten, onder meer met betrekking tot anderen, wordt thans tot expressie gebracht. Het onderdrukken ervan voor zichzelf en de buitenwereld is geringer geworden. Gevoelens worden onderkend én gecommuniceerd. Denk hierbij aan de mogelijkheden geboden door de sociale media. Wat men eerder voelde en voor zichzelf hield, of zelfs voor zichzelf trachtte weg te drukken en te ontkennen, wordt thans vertolkt tegenover anderen in wat men laat horen en zien, maar soms ook in wat men gedragsmatig laat voelen. Mensen zijn wellicht nooit zo gevoelig geweest als nu, ook al geven ze de indruk van ongevoeligheid, als tegendeel. Het is daarom wellicht dat ze gespannen geraken door veel meer waarmee ze te maken krijgen en dat ze geneigd zijn hieraan expressie te geven en hierop te reageren.

WAT KUNNEN ANDEREN VOOR MIJ BETEKENEN

Dit schept een heel nieuwe situatie voor wie met hen omgaat en gezag wil uitoefenen. Mensen vragen tweerichtingsverkeer in communicatie en interactie, ze vragen een hen beluisteren en insluiten, ze vragen een hen tegemoetkomen, ze vragen hen meer centraal stellen, ze vragen iets tastbaars voor hen, ze vragen zo zelf gewenst hulp. De dienstbaarheid is eerder een aan hen, dan ze eerder was een dienstbaar zijn van hen. Kortom, ze vragen een waarde(n)volle omgang. Zij meten deze voortdurend af en zo hier niet aan tegemoet gekomen wordt,

weten ze dit te verwoorden en nemen ze zonedig afstand. Dit kan erg consumptief, 'shoppend', verwend of (over)assertief overkomen. Het kan ook maken dat wat ze vragen voor zichzelf, respect en kwaliteit, ze dit ook incalculeren op het eigen terrein van wat ze voor anderen te bieden hebben. Dit zou meteen een gunstige evolutie inluiden. Wat ze zelf ervaren, kunnen ze dan zelf ook doorgeven.

Jongeren vandaag willen en moeten bijgevolg op zichzelf rekenen. Maar soms kan vastgesteld dan hun geloof in zichzelf dreigt weg te vallen, omdat de belasting te groot wordt. Ze streven naar eigen ontwikkeling, gelukkig willen zijn, zich waarmaken, zichzelf kunnen zijn en blijven. Om dit waar te maken wensen ze eigen opgebouwde of voorkeurschema's, als wat voor hen is of als ideaal is, aan te wenden of te bereiken. Hierbij verwachten ze dat de omgeving en samenleving hen ondersteuning biedt. Zo zoeken ze hiertoe (h)erkenning en steun in de media, zoals sociale media, escape-activiteiten, en dergelijke.

PERSOONSWAARDE EN LEVEN VOOROP

Mensen buigen gebruikswaarden steeds meer om in de andere richting. Niet wat is mijn gebruikswaarde, maar wat is deze van wat anderen me kunnen bieden. De vraag is wat kunnen anderen voor me betekenen, wat is de zorg van de anderen voor me. Hierbij vraagt men steeds meer om kwaliteit en om overeenstemming tussen wat wordt voorgesteld en wat werkelijk is. Mensen

stellen steeds meer hun persoonswaarde en hun leven voorop. Ze vragen een stevige basis van welbevinden, veiligheid en aanvaarding, zodat ze kunnen bouwen aan erkenning en persoonlijke groei en ontwikkeling in een open omgeving. Sociaal-emotionele vaardigheid kan helpen ook de persoonswaarde en het leven van anderen aan bod te laten komen. Dit vraagt om een steeds meer rekening houden met elk die net weer anders is. Een hele opgave die als een nieuwe uitdaging verschijnt.

DENKEN IN TERMEN VAN KWALITEITEN

Mensen denken steeds minder in termen van wat moet of niet mag, als wat door anderen opgelegd. Morele termen en oordelen worden steeds meer omgeruild voor wat kan of de voorkeur geniet, als wat zelf verwacht in termen van kwaliteiten en wat door zichzelf wordt gewaardeerd. Kwaliteiten die in een situatie worden teruggevonden of aan handelen worden toegevoegd, waardoor van een hoger, eerder dan beter gehalte.

SOCIALE KWALITEIT

Mensen vragen om steeds meer kwaliteit in hun leven, ook sociale kwaliteit. Respect, erkenning, aanvaarding, erbij horen, genegenheid, tederheid, ruimte en kansen. Ook aan deze behoeften willen mensen dat in contact met anderen wordt tegemoetgekomen. Een beslist moeilijke opgave. De eigen gevoeligheid hiervoor en gerichtheid hierop kan wellicht ook anderen sensibiliseren.

Door zelf de sociale ruimte hiervoor te creëren en er model voor te staan, kunnen wellicht anderen hiervoor kansen krijgen en voor uitgenodigd worden en jou kansen geven. Mensen voelen zich steeds meer de maat om de dingen in hun omgeving en hun leven te benoemen. Hoe betekenisvol, voldoeninggevend of waardevol is de andere en het andere voor me. Het is bepalend voor te maken keuzen en gewenste veranderingen. Het is niet langer welke stukken kreeg ik en wat kan ik er mee doen. Het is welke stukken zoek ik en wat kunnen die voor me. Vastgesteld kan worden dat in de samenleving steeds meer geledingen en mensen bereid zijn naar deze verzoeken te luisteren en er rekening mee te houden, zo kunnen ze er zelf ook voordeel uit halen en van eenzelfde kwaliteit genieten.

NIEUWE RELATIONELE CULTUUR

Duidelijker dan ooit tekent zich een niet hiërarchische relationele cultuur af, ook in de opvoedingsrelatie ouder en kind. Vele ouders willen niet langer dat opvoeden een eenrichtingsverkeer is, waarbij zij bepalen en opleggen wat al of niet kan. Ouders maken thans meer dan ooit plaats om hun kind een plaats, ruimte en mogelijkheden te bieden op zijn maat en zoals het kind zelf aangeeft. Steeds minder wil men het voor zijn kind voor het zeggen hebben, maar wil men er voor het kind zijn, aanwezig of beschikbaar. Bekommerd als ze zijn vanuit deze luistercultuur, wensen ze niet langer neen te zeggen aan hun

kind, maar zo het kan ja. Hun onzekerheid maakt evenwel dat ze dit ja niet steeds of weinig laten vergezeld gaan met het hoe van dit ja, waaraan het kind behoefte heeft. Hun ijver maakt ook dat ze wellicht de balans soms omdraaien en het kind alleen laten uitzoeken en uitmaken wat hoe moet. Hierbij onderschatten ze gemakkelijk hun eigen invloed en overschatten ze mogelijk de zelfredzaamheid van hun kind en de geringe nood aan steun en hulp.

Toch is deze evolutie in relationele cultuur uitermate gunstig en kan deze nieuwe sociaal-emotionele perspectieven bieden voor later. Ook binnen andere gehelen gericht op ontwikkelingsbegeleiding zal steeds harder de behoefte en vraag doorklinken naar een andere relationele cultuur, dit zal een grotendeels herdenken vragen van het huidig opvoedings- en onderwijsbegrip en aansluitende invulling.

GROTERE WEERBAARHEID

Een niet te veronachtzamen bijkomend element van onze eigen alertheid, het niet nemen wat ons niet ligt of voor ons niet kan, van onze betrokken weerbaarheid is dat we meteen model staan voor jongeren. Ongemerkt nemen ze een vergelijkbare alertheid en reactiebereidheid in acht voor wat hen niet ligt of voor hen individueel of groepsmatig niet kan. Niet enkel anderen zeggen wat mag, ook ik bepaal steeds meer mee wat kan. Meteen

alles samen een hele uitdaging aan cultuurverbreding voor de toekomst.

Zo groeit bij een toenemend aantal jongeren het bewustzijn dat iedereen gelijk moet zijn en gelijk moet behandeld worden. Iedereen moet gelijke rechten hebben, gelijke kansen krijgen en een gelijk welbevinden kunnen ervaren. Deze jongeren willen discriminatie op alle vlakken bannen, zo ook in taalgebruik. Foute voorstellingen en categorieën moeten eruit. Dit bewustzijn en deze actie wordt met de ietwat geladen term woke aangeduid. Niet langer de dominante groep heeft iets voor te stellen en het beleid moet dit garanderen. Dit vraagt een andere invulling van begrippen, van gedrag en van de realiteitscontext.

MINDER DRUK

Steeds minder is men geneigd in te gaan op druk van wie ook. Steeds meer is men geneigd uit te gaan van zichzelf, enkel als die druk verschijnt als voorstel, aanmoediging, weg en stimulans zal men hier gemakkelijk en mogelijk graag gevolg aan willen geven. Dit betekent voor de ander steeds minder kans baas te spelen, maar op vraag of zo hieraan behoefte de leiding te nemen voor. Steeds meer zal men bij samenwerking, overleg en (conflict)-oplossing nagaan of de één of de ander geen (over)macht uitoefende en pas akkoord gaan als een gevoel van gebruik of misbruik, of nadeel of slachtoffer zijn ontbreekt en men zelf het gevoel kan hebben zich te engageren

met medewerking en ondersteuning van anderen. Men verwacht hierbij steeds meer dat anderen eerst aangeven welk engagement zelf tegenover hen te willen aangaan en of ze dit kunnen garanderen. Dit alles omdat men intuïtief aanvoelt juist dan de grootste wederzijdse betrokkenheid en inzet te mogen verwachten omdat ieder zich partner ervaart en niemand kan terugvallen op een machtspositie of een reactie ertegenover.

Ook vanuit zichzelf is er minder druk aan iets te moeten beantwoorden. Zo heeft men geleerd met een zeker ongemak te leven, alhoewel men er zich van bewust is : onzekere toekomst, instabiele relatie, klimaatzorgen. Ook is er minder druk op zichzelf om oké te zijn. (Even) niet oké zijn kan ook : het niet meer weten, suïcide gedachten, genderdystrofie, emotionele instabiliteit. Er is een meerkleurenpalet extern en intern. Wat wordt gedeeld is meer nabij, met een zeker naturel, niet perfect, zelf realiseerbaar.

EIGEN ENGAGEMENT EN VERANTWOORDELIJKHEID

Ook deze evolutie hoeft niet onmiddellijk te verontrusten. Integendeel, naar jongeren toe liggen hier kansen verscholen om uit te gaan van henzelf en hen aan te spreken, hen te laten uitgaan van henzelf, hen rechten op hun maat te geven en hen tegelijk toe te laten eigen verantwoordelijkheden te ontdekken. Zo wordt een en ander niet meer uitgevoerd omdat men zich verplicht of

gedwongen voelt, of omdat het opgelegd wordt, of verwacht wordt door groepsgenoten. Maar omdat men er zelf voor staat, zelf voor kiest en zelf met mogelijke minder gunstige gevolgen geconfronteerd wordt, óf resultaat weet te behalen. Zo kunnen lukervaringen steeds meer vertrouwen wekken in eigen mogelijkheden en kunnen, en stilaan een besef van vat hebben op en een gevoel van zelfcontrole wekken. Dat jongeren in die zelfsturing niet onmiddellijk lukken, hoeft geenszins te betekenen dat hen hiervoor geen oefenkansen geboden worden. Zelfsturing waar en voor zover mogelijk, structuur en begeleiding waar en voor zover nodig. Vooral met stimulering van de eigen affectieve betrokkenheid, vertrekkend vanuit zichzelf, vanuit eigen gevoelens en behoeften en terugkomend bij zichzelf, welke gevoelens worden opgewekt, welke behoeften blijven of worden beantwoord. Hierbij kunnen jongeren ervaren dat het oké is even niet oké te zijn en het even allemaal niet meer te weten. Iets waarbij ze niet (langer) hoeven uit te gaan van evidenties. Vanuit de vertrouwdheid met de eigen innerlijke leefwereld kan wellicht de leefwereld van de ander beter aangevoeld worden. Vanuit het kunnen lezen van wat in jezelf omgaat, beter kunnen lezen wat er in de ander omgaat.

Niet enkel prestaties en lukken zijn nu belangrijk (als waarneembaar en erfahrbaar), ook de onderliggende affectieve dynamiek aan de basis is even essentieel (als voelbaar en motiveerbaar). Waar het eerste draait rond

gelukkig zijn, draait het tweede aan de basis, rond graag leven. Het eerste komt uiterlijk tot uiting en manifesteert zich in resultaten, het tweede is onderliggend aanwezig en manifesteert zich als innerlijk aanzet. Het eerst kan extern motiverend werken, het tweede intern motiverend. Het eerste is het mogelijk gezochte eindpunt, het tweede het vertrekpunt als mindset.

SOCIALE OEFENRUIMTE

Iets leren, ervaring opdoen vraagt om een leeromgeving, in casu een sociale omgeving. Niemand wordt immers sociaal en zelfvaardig geboren. Het vraagt om een sociale omgeving waarin best iets te leren valt. Niet enkel van wat en hoe iets kan. Ook van waar men voor staat en welke moeilijkheden en problemen kunnen worden ontmoet en hoe zich hieruit te redden. Een sociale omgeving met voldoende mogelijkheden en kansen die je sociaal-emotioneel vaardig maakt, maar ook kundig of competent. Een betrokken omgeving niet zozeer vanuit eigen belangen en verwachtingen, maar voor de belangen en verwachtingen van wie beroep op haar doet. Zo kan wat sociaal ingewikkeld is ontwikkeld. Zo wordt je omgang meteen een toegang.

Steeds meer verschijnt naast de reële sociale oefenruimte de virtuele sociale oefenruimte online. Deze is meer omvattend, lossier van aard (connectie eerder dan verbinding of verweving), meer anoniem, meer directer, meer labiel, minder zeker, minder gegarandeerd, met

meer kansen maar ook met meer risico's. Ze vraagt een eigen manier van in sociale interactie staan en een ontwikkelende eigen sociale vaardigheid om zijn weg te vinden en zich te handhaven. Zo is vaak voldoende veiligheid en afstand houden een van de uitdagingen.

BETEKENIS EN DIENSTBAAR ZIJN VAN ZICHZELF

Niemand van ons kan in de toekomst kijken. Nochtans kan een zeker idee hebben over verdere ontwikkelingen en evoluties nuttig zijn voor de ontwikkelingsbegeleiding van jongeren, de volwassenen van morgen. Jongeren vandaag krijgen immers te maken met meer diverse fysieke contexten, persoonlijke relaties en mentale en digitale netwerken die mogelijkheden scheppen maar ook risico's inhouden.

Grosso modo zijn er aanwijzingen dat we op een of andere manier evolueren van een 'machtscultuur' naar een gelijkheidscultuur om in de toekomst uit te komen in een dienstbaarheids- of 'service'-cultuur. Niet iets of iemand die oplegt wat en hoe iets moet, over samen uitzoeken wat en hoe iets moet, naar tegemoetkomen aan wat en hoe iets voor iemand moet. Steeds duidelijker tekent zich de tendens af van hoe kan mijn brede omgeving dienstbaar zijn voor me, een meerwaarde voor me inhouden en betekenis en zin geven aan mezelf, zodat ik meer kan hebben, meer kan kunnen en meer kan zijn. Zoals ikzelf dienstbaar ben, een meerwaarde beteken en betekenis en zin geef aan mijn brede omgeving zodat ze

meer kan hebben, meer kan kunnen en meer kan zijn. Door het betekenis geven van de brede omgeving aan me geeft ze ook betekenis aan zichzelf, zoals ikzelf door het betekenis geven aan de brede omgeving ik ook betekenis geef aan mezelf.

Eenvoudig gesteld: hoe maakt iets of iemand zichzelf nuttig of zinvol (in een tijd en omgeving waarin veel en velen overbodig of zinloos lijken). Hoe herkenbaar dit alles ook klinkt toch is de relationele dynamiek een heel andere. Met name van anderen die iets voor mij bepalen of ik die iets voor de andere bepaal naar anderen die iets voor mij betekenen en ik die iets voor anderen beteken. Herhaalt zich de geschiedenis ...

Jongeren zijn onder invloed van de sociale media zo sterk betrokken in het zich waar maken en betekenisvol zijn voor anderen, dat ze druk ervaren die de vorm aanneemt van YOLO (You Only Live Once) en FOMO (Fear of Missing Out) of van FOBE (Fear of Being Excluded). FOMO met een link naar bindingsangst als angst om te kiezen en FOBE en YOLO met een link naar verlatingangst als angst om iets op te geven of te moeten loslaten. Het feit dat het om onzekerheid en angst gaat wijst erop dat ze niet willen mislukken of afhaken. Zich waarmaken en tot zijn recht komen wordt de laatste tijd steeds meer een digitale opgave. Best niet makkelijk rekening houdend met de instabiliteit van de sociale me-

dia, die je het ene moment steunen en het andere moment zich tegen je kunnen keren. Het kan hen een boost geven om zichzelf steeds meer te profileren op een manier die door anderen wordt aanvaard en ondersteund en zo aan betekenis voor anderen en zichzelf te winnen.

Hen interesseert hierbij wat anderen voor hen kunnen betekenen, zodat ze tot hun recht kunnen komen en zich kunnen waarmaken. Wat concreet en praktisch kan gebeuren of veranderen in hun leefomgeving en liefst in een snel tempo. Sneltempo, zoals ze snelle virtuele actie kennen via de hun vertrouwde sociale media en snelle reële actie ervaren vanuit de veranderde opstelling kind en volwassene. Wat de onderliggende gedachten of het omringend kader is, is voor hen secundair of minder relevant. Als er maar actie en resultaat is in de praktijk. De gewenste realiteit is dan belangrijker dan de gewenste visie. Wat anderen hiervoor voor hen betekenen is wat telt om tot de gewenste leefomgeving voor hen te komen. Leefomgeving die hen tegemoetkomt en waarin ze zich kunnen realiseren.

Bij dit alles kan vastgesteld dat de werkelijkheid waarmee jongeren te maken krijgen bovendien continu in verandering is. Zo neemt het aandeel van de digitale wereld continu toe en wint deze voortdurend aan betekenis en belang. Communicatie wordt online directer, ruimer en dieper. Tussenschotten vallen weg. Online dringt de buitenwereld meer naar binnen en de binnenwereld

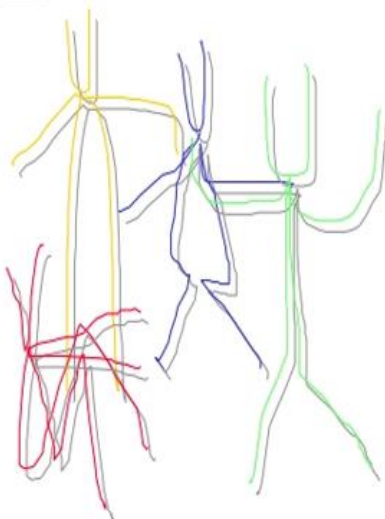
meer naar buiten. Online wordt alles ook versterkt door echo's zoals van twitter en dooft alles snel uit door overstemming zoals door overvloed aan digitale berichten. Online wordt tevens alles minder stabiel door aangeboden verandering, variatie en tegenstelling. Online wordt alles onduidelijker, verwarrender en dreigender als onmiddellijke en voortdurende afspiegeling van de onduidelijke, verwarrende en dreigende realiteit. Online is er een snelle afwisseling van alles of niets. Online wordt alles gemakkelijk meer extreem en uitvergroet, om gehoord en gezien te worden. Online vervaagt alles door omvangrijke inbreng van grotere variëteit, zoals, bijvoorbeeld, toenemend gebruik van begrippen zoals queer wat staat voor gender- en geaardheidirrelevant. Online wordt uiteindelijk reëel virtueel en virtueel reëel.

Volgens de bekende Franse filosoof Alain Badiou in zijn werk 'La vraie vie' zijn de jongeren vandaag, omdat ze de vrijheid en de mogelijkheid hebben, niet langer gebonden aan traditie. Maar wat te doen met deze vrijheid en hun nieuwe (omzwervings)mogelijkheden. Jongeren moeten voor hem hun eigen vermogen ontdekken voor een echt leven, een intense gedachte die de nieuwe wereld bevestigt die ze willen creëren. Het echte leven gaat over het ontsnappen aan het zoeken naar onmiddellijke behoeftebevredigingen of aan het succes nastreven op lange termijn binnen een bestaande wereld, zo stelt hij. Jongeren moeten volgens hem uitvinden waar ze toe in

staat zijn voor een echt creatief en intens leven. Ze moeten teruggaan naar hun eigen kunnen.

JONGEREN VANDAAG :

- . meer/minder gewoon aan groepsverband
- . meer/minder op zichzelf
- . meer/minder individualistisch ingesteld
- . meer/minder dicht bij zichzelf
- . meer/minder zichzelf zijn en blijven
- . meer/minder verwachtend van anderen
- . meer/minder mondig
- . meer/minder vergelijkend
- . meer/minder akkoord
- . meer/minder kritisch
- . meer/minder weerbaar
- . meer/minder in het centrum
- . meer/minder kan
- . meer/minder gewoon
- . meer/minder inspraak
- . meer/minder mee rekening gehouden
- . meer/minder tegemoetkoming verwachtend
- . meer/minder zichzelf begrenzend
- . meer/minder structuur verwachtend
- . meer/minder begrenzing verwachtend
- . meer/minder prikkelbaar
- . meer/minder kwetsbaar
- . meer/minder ontspannen
- . meer/minder inzet
- . meer/minder nuchter zakelijk
- . meer/minder doorzettend
- . meer/minder zelfzeker
- . meer/minder sociaal vaardig
- . meer/minder groepsafhankelijk
- . meer/minder voldoen aan model van anderen
- . meer/minder bezig met relaties, scholing & beroep
- . meer/minder divers
- . meer/minder leven in een virtuele wereld
- . meer/minder zich even niet oké voelen
- . meer/minder even niet meer weten



Jong- volwassenen in de opvoeding



Jongvolwassenen vragen een heel eigen benadering in de opvoeding. Veel verandert, wat niet? Hoe speel je hierop in bij wat je doet en zegt? Wanneer vang je hier mee aan?

Wat verandert, wat blijft

Als ouder ondergaat je relatie met je kind grote veranderingen zodra het kind volwassen is. Toch kan je volwassen kind nog financieel van je afhankelijk blijven. Het studeert nog, of heeft nog geen volwaardig werk. Zo is het genoodzaakt bij je als ouder te blijven wonen. Heel wat jongeren blijven ook thuis wonen zolang ze nog geen stabiele relatie hebben.

Maar ook emotioneel kan het volwassen kind nog afhankelijk blijven. Het kind is nog erg aan je gehecht. Zonder je mist het veel. Om zich op zijn gemak te voelen heeft het je nodig. Thuis komt het volledig tot rust en tot zichzelf. Daar kan het even op zich terugplooiën en energie

opbouwen. Daar ervaart het doorgaans onvoorwaardelijke acceptatie en genegenheid en voelt het zich begrepen en gesteund.

Vaak ervaren ouders ook een executieve afhankelijkheid van hun kind, waar je net anders zou verwachten. Zo bleek uit een recent Amerikaans onderzoek dat slechts 8% van de ouders ervan overtuigd was dat hun ouder kind zelf een afspraak kon maken met een arts. Slechts 25% dacht dat hun kind de juiste dosis vrij verkrijgbare medicijnen wist. Ongeveer 41% verwachtte dat hun kind gezond voedsel zou eten. Ongeveer 46% dacht dat hun kind geld zou besparen voor de toekomst. Slechts de helft geloofde dat hun kind kon zorgen voor eerste hulp bij een lichte verwonding. Ongeveer 65% dacht dat hun kind voldoende slaap had om zijn gezondheid te behouden.

Veel ouders staan er niet bij stil hun zorg af te bouwen en blijven zowat alles regelen voor hun kind. Soms doen ze dit uit gewoonte ook als hun kind het zelf zou kunnen, soms omdat ze denken dat hun kind dit nog niet kan, of niet zelfstandig kan. Veelal vinden ze hun aandeel zelf geen probleem, maar kunnen ze evenwel onbewust de ontwikkeling van hun kind vertragen. Hun volwassen kind blijft zo steken in oude gewoonten en kan geen ervaring opdoen die moet leiden naar meer zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid.

Wat doe je, wat doe je niet

Toch geven de meeste ouders (87%) aan dat ze denken voldoende te doen om hun kind voor te bereiden op later. Zo zeggen ze dat ze hun kind helpen voorbereiden op onafhankelijkheid door hen meer keuzes te laten maken (86%), door hen te verplichten bepaalde taken zelf te doen (74%) en door niet langer dingen voor hen te doen (65%).

Als ouder zit je mogelijk nog in de zorgmodus vanuit de voorstelling van je kind als nog hulpbehoevend. Tegelijk maakt de hechtingsrelatie met je kind het moeilijk het los te laten. Het kind kan niet zonder je, maar jij kan ook niet zonder het kind.

Het zal wenen vragen aan de nieuwe realiteit : je volwassen kind dat op eigen benen kan staan en je niet langer echt nodig heeft. Je kind als iemand met een eigen identiteit die autonomie verworven heeft en los van je kan bestaan.

Recent werd de notie 'emerging adulthood', in het Nederlands opkomende volwassenheid, voorgesteld als afzonderlijke overgangperiode tussen adolescentie en jongvolwassenheid in de leeftijd van 18 tot 25 jaar. Ze zou alleen voorkomen in culturen die voor jongeren een langdurige periode van onafhankelijke rolverkenning mogelijk maken. Demografisch, sub-

jectief en in termen van identiteitsverkenning zou ze een afzonderlijke ontwikkelingsperiode vormen om zichzelf te vinden en zijn weg te vinden in een steeds complexer en verscheidener wordende samenleving. Het is tegelijk een periode van veel onduidelijkheid en onzekerheid, maar met veel kansen op ontwikkeling en veel mogelijkheden. Opkomende volwassenen zijn op weg naar stabiliteit en verantwoordelijkheid dragen, maar tijdelijk nog niet. Ze houden nog vast aan hun vrijheid, onafhankelijkheid en spontaniteit en willen zelf hun richting zoeken en eigen keuzes maken met zichzelf en niet hun omgeving als richtbaken. Geleidelijk aan opent zich de focus op anderen nadat ze uitgezocht hebben wat ze wel of niet willen. Emergeng adulthood maakt dat de ontwikkeling in leeftijd is opgeschoven.

Lukt dit alles niet spontaan, dan kan je het aanmoedigen tot zelfstandigheid en stimuleren tot eigen initiatief nemen. Ook kan je je kind minder afschermen voor de realiteit, zodat het vanuit eigen ervaring eigen verantwoordelijkheid weet te verwerven.

Vaak wordt als reden voor blijvende afhankelijkheid van het kind aangegeven dat ze niet volwassen genoeg zijn (24%), niet genoeg tijd hebben om meer verantwoordelijkheid op te nemen (22%), of niet genoeg weten om hun eigen zaak te regelen (14%). De oorsprong wordt

alzo bij de jongvolwassene gelegd. Wellicht is er een circulair proces in het spel. Het is niet genoeg vaardig om zelfstandig te zijn of beschikt niet over de nodige middelen. Als ouder neem je het dan over van je kind en spring je voor het in, zo vorm je evenwel een rem op zijn zelfstandigheid en kan het niet genoeg leren en ervaring opdoen. Zo vond ongeveer een kwart van de ouders dat zij zelf de belangrijkste barrière vormden voor het onafhankelijker worden van hun kind. Ongeveer 19% vond het gemakkelijker als ze alleen voor taken zorgen in plaats van het aan hun kind over te laten en nog eens 7% vond dat ze gewoon niet nadenken over hoe hun kind meer verantwoordelijkheid te kunnen geven.

Wat zeg je, wat zeg je niet

Mogelijk praat je kind minder of niet langer met je. Vrienden en leeftijdsgenoten worden in ruil als gesprekspartner en steun verkozen. Toch kan je op de achtergrond altijd beschikbaar blijven om te praten en in de eerste plaats te luisteren. Onderzoek van de University of California - Los Angeles suggereert dat jongvolwassenen nog de neiging blijven hebben hun ouders boven hun vrienden te stellen. Als ze gedwongen worden een beslissing te nemen die een ouder of een goede vriend ten goede komt, kiezen ze eerder voor de ouder. Ouders bleken een blijvende impact te hebben op hun kind en hun besluitvorming als ze volwassen worden. Dit was zo, ook al ervoeren ze gemiddeld dat hun relaties met vrienden

sterker waren. Mogelijk hadden ze het gevoel het aan hun ouders verschuldigd te zijn voor geboden hulp.

Je zal zeker niet met alles wat je volwassen kind zegt en doet blij zijn en zomaar akkoord gaan. Zoals, bijvoorbeeld, zijn (vrije)tijdsbesteding, zijn levensstijl, zijn middelengebruik, zijn studies of werk, of het feit dat het nog geen plannen heeft om het huis te verlaten en hoe het verder moet. Je kan hier dan met je kind over praten om het na te laten denken en overwogen keuzes te maken. Ook kan je grenzen aangeven van wat wel en niet voor je kan en zondig hoe het wel kan. Vooral het in contact blijven met je kind is hierbij noodzakelijk. Ook kan je je voorkeur uitspreken en je kind steunen bij verandering. Bij dit alles zal je je volwassen kind meer als een gelijke beschouwen in een samenleefrelatie en minder als in een hiërarchische verhouding zoals in een opvoedingsrelatie.

Over het algemeen kan je kind zijn plan trekken, maar nu en dan heeft het toch behoefte aan iemand die het weet op te vangen wanneer nodig, zoals wanneer voor een probleem of een nieuwe uitdaging gesteld.

Wat nu, wat vroeger

Ouders kunnen complexere taken opsplitsen in kleinere stappen, om ze hun kind te laten eigen maken. Hierbij

kunnen ze de moeilijkere delen op zich nemen en tegelijk uitleggen wat ze doen.

Belangrijk is als ouder niet van het kind te verwachten dat ze het bij een eerste poging goed doen, omdat dit zeer ontmoedigend kan werken.

Het kan het onbekende of de onzekerheid zijn die een kind ervan weerhoudt om iets zelf te proberen. Ze krijgen te maken met angst en het ontbreekt hen aan zelfvertrouwen. Best is te overlopen met hen hoe het ging, hun gevoelens te valideren en samen opties te zoeken, zodat ze het opnieuw kunnen proberen en kunnen leren van gemaakte fouten.

Jongvolwassenen kunnen vandaag heel wat onzekerheid ervaren en tegelijk druk. Vaak is het voor hen moeilijk keuzes te maken door keuzestress. Ze blijven zoeken uit angst foute keuzes te maken en ongelukkig te worden. Soms durven ze helemaal geen keuze te maken, wat op termijn ook weer een keuze is.

Hierdoor is het belangrijk hen tijdig op weg te helpen naar zelfstandigheid toe en niet plots alles te verwachten en aan hen over te laten wanneer volwassen.

Een volwassen kind zal er veelal stapsgewijs aan denken zijn thuis te verlaten zo er een aantal zaken op orde zijn, zoals een eigen inkomen of een stabiele relatie. Thuis

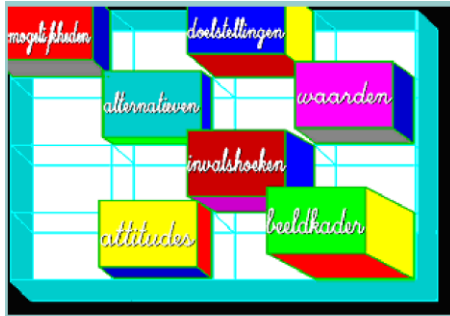
wordt minder verlaten omwille van de minder gunstige leefkwaliteit. Integendeel kan het thuis wonen meer comfort bieden, zoals geen vaste kosten, regelmaat, zekerheid en stabiliteit, gezelschap. Waar voorheen de ouderlijke woonst werd verlaten omwille van de vele eisen, de geringe vrijheid en een grote hoeveelheid druk, is dit vandaag vaak omgekeerd.

Ook een andere evolutie is dat de jongvolwassene soms terugkeert naar huis na een tijd zelfstandig te hebben geleefd. Dit kan, bijvoorbeeld, om financiële redenen of omdat een relatie ten einde loopt. Of nog omdat de alleenzorg de jongvolwassene nog te zwaar uitvalt bij gebrek aan vaardigheid en ervaring.

Dit blijven inwonen van de jongvolwassene heeft voor de ouder(s) ook vaak een aangenaam voordeel. Er is iemand in huis, iemand waarop zo nodig in zekere mate beroep kan worden gedaan. Voor bepaalde vragen of opgaven kan je bij hem of haar terecht, bijvoorbeeld, iets digitaal of iets praktisch. Zo ontstaat er een win-win situatie voor beiden. Dit zorgt ervoor dat ouders weinig geneigd zijn hun kind helemaal los te laten en aan te sporen zelfstandig te wonen. Door ook een zeker aandeel van de jongvolwassene te verwachten kan je vermijden in een zuivere en eenzijdige gebruiksrelatie terecht te komen.

Dit samenleven met jongvolwassenen creëert voor ouders een nieuwe zowat veralgemeende situatie nu zowat tweederden van de jongvolwassenen nog blijkt in te wonen. Het beïnvloedt in belangrijke mate hun leven.

Kaderbenade- ring in de op- voeding



Als ouder bied je je kind geen leegte aan, maar een rijkdom aan inhouden.

Zo stimuleer je je kind tot eigen inhouden.

De kaderbenadering in de opvoeding houdt in het bieden van en het stimuleren tot een voldoende inhoudelijk kader met betrekking tot richting en inhoud van het eigen leven van het kind.

Vanuit een geboden inhoudelijk kader wordt het kind gestimuleerd tot de ontwikkeling van een eigen inhoudelijk kader.

Het aangeboden kader wil het kind de mogelijkheden hiertoe bieden.

Tot deze kaderbenadering behoren het aanreiken als
ouder :

- . van mogelijkheden en
alternatieven,
- . van doelstellingen en
waarden,
- . van invalshoeken en
attitudes,
- . van eigen mentaal
beeldkader voor het kind,
- . van kansen hiertoe.

Typend voor de kaderbenadering is :

[Waarden en attitudes aanreiken.]

[Levensplan helpen opstellen.]

[Het kind leren andere facetten en mogelijkheden in
zichzelf te onderkennen.]

[Het kind mogelijkheden en alternatieven aanwijzen.]

[Resultaten op termijn van kindgedrag aanwezig stel-
len.]

[Bijbrengen van het begeleidend mentaal aanwezig stel-
len van gedragssituaties.]

Ontwikkelingsgericht zijn er als opvoeder verschillende benaderingswijzen mogelijk. Ze dragen elk op hun manier bij om een ontwikkelingsgunstige omgeving te scheppen.

De kaderbenadering is één van deze ontwikkelingsgunstige benaderingswijzen.

Als ouder geef je impliciet veel inhouden aan het kind door. Inhouden van wat iets is, van hoe iets is, van wanneer en waar iets is.

Het denken en doen van het kind bevat impliciet ook veel inhouden. Inhouden van wat iets is voor het kind, van hoe iets is voor het kind, van wanneer en waar iets is voor het kind.

Veelal ben je als ouder, of als kind weinig bewust hiervan.

Bij ervaren problemen kan het evenwel een interessant idee zijn achter deze inhouden te komen. Ze kunnen de ervaren moeilijkheden helpen verhelderen. Ze kunnen tevens aangrijpingspunten bieden om aan ervaren moeilijkheden te werken.

Als ouder kan bij je het idee leven je kind te behoeden voor wat risicovol is en het je taak is het kind bijgevolg te begrenzen.

Je kind heeft je zo niet bekeken. Voor hem of haar ben je degene die toegang tot de bredere omwereld mogelijk maakt en wat risicovol is wegneemt.

Het kind verwacht dan meer van je. Jij als ouder verwacht iets anders van je kind.

Ieders overtuigingen kunnen dan voor de nodige spanningen zorgen.

Zicht hebben op je eigen overtuigingen en op de overtuigingen van je kind over je, kunnen dan een basis vormen om beter op elkaar in te spelen. Onder meer door ieders overtuigingen te verhelderen en eventueel bij te sturen.

Vanuit een kaderbenadering bied je als ouder het kind geen leegte aan, maar een rijkdom aan inhouden.

Deze inhouden vormen het uitgangspunt voor het kind zelf tot een rijkdom aan inhouden te komen.

Kan het anders ?



Hoe kan je als ouder en jongere vermijden steeds weer op hetzelfde uit te komen wat geen bevrediging biedt ?

Als ouder ben je vaak betrokken op **iets in de omgang dat niet naar wens verloopt**. Je zou willen dat je kind anders reageerde of deed. Je zou ook soms willen dat jezelf anders kon reageren of kon doen. Veranderen lijkt echter niet zo gemakkelijk. Veelal val je terug op de gekende omgang die je nu net wou vermijden.

Dat je kind of jezelf op een bepaalde wijze handelt of reageert heeft **te maken met cognitieve schema's** die je kind activeerde bij zichzelf (bijv. vriendelijk zijn) of die jij activeerde bij je kind (bijv. open zijn). En met cognitieve schema's die jij bij jezelf activeerde (bijv. luisterbereid zijn) of die je kind activeerde bij je (bijv. geduldig zijn). Vaak zijn deze geactiveerde schema's gunstig. In die gevallen verloopt het gesprek meestal vlot en constructief. Nu en dan zijn de geactiveerde schema's evenwel on-

gunstig. Zoals, bijvoorbeeld, je kind dat bij zichzelf onvriendelijk zijn activeert en jij die bij je kind gesloten zijn activeert. Aansluitend jij die bij jezelf, bijvoorbeeld, niet luisterbereid zijn activeert en je kind dat je ongeduld opwekt. Het zal duidelijk zijn dat deze mix veel spanningen met zich zal meebrengen, waarbij ieder bij zichzelf of bij elkaar de basis vindt of legt voor verdere ongunstige escalatie. Bijvoorbeeld, erge onvriendelijkheid gekoppeld aan gesloten zijn aan de kant van je kind, met aan je kant minieme luisterbereidheid en ongeduld, wat weinig constructiefs kan opleveren.

Wil je hierin verandering brengen, dat zijn er **verschillende mogelijkheden**. Een eerste voor de hand liggende mogelijkheid is te trachten bij je kind of bij jezelf een ander schema te activeren, of je kind toe te laten bij zichzelf een ander schema te activeren, of nog je kind zo in beweging te krijgen dat het je kan toelaten een ander schema te activeren. Het spreekt voor zich dat het meestal de omgekeerde schema's zijn van waarin je was terecht gekomen. En in het voorbeeld dus de eerste reeds eerder vermelde gunstige schema's van vriendelijkheid en openheid aan de kant van het kind, en luisterbereidheid en geduld aan je kant. Wellicht kunnen je luisterbereidheid en geduld het kind toelaten bij zichzelf vriendelijkheid en openheid te wekken. En kan omgekeerd als het kind er toe kan bewegen zo te zijn, kan het je toelaten luisterbereid en geduldig te zijn. Vaak evenwel kan vastgesteld wat je of je kind activeert in jezelf

een sta in de weg is, eerder dan een toegang is voor wat je bij je kind wil gewekt zien. Dus een ander schema wekken of laten wekken kan een nieuwe mogelijkheid bieden.

Een tweede mogelijkheid is een schema dat geactiveerd wordt en dat op zich gunstig is **te optimaliseren**. Nu en dan kan vastgesteld dat, bijvoorbeeld, vriendelijkheid en openheid enerzijds en luisterbereidheid en geduld anderzijds niet volstaan voor een vlotte en constructieve omgang. De inhoud dan is niet passend. Het minder gunstig zijn van de inhoud kan dan betrekking hebben op hoe iets wordt opgevat, of op hoe iets in de praktijk wordt omgezet, of nog op de situaties waarin iets wordt toegepast. De vriendelijkheid van je kind kan, bijvoorbeeld, betekenen dat je kind vindt alles te moeten accepteren, dat het je nooit tegensprekt om je niet te ontstemmen of om geliefd te kunnen blijven en dat het vriendelijk blijft ook al doe je onhebbelijk. Je kind kan dan geleerd deze inhouden bij te sturen. Vriendelijk zijn is niet zomaar per definitie alles accepteren, is opkomen voor iets zonder het contact met elkaar te willen schaden, is vriendelijk zijn zo het kan. De luisterbereidheid van je, als ander voorbeeld, kan betekenen alles accepteren wat je wordt verteld, nooit aangeven hoe iets op je overkomt en nooit afzien van te luisteren. Je kan dan zelf leren deze inhouden bij te sturen. Luisterbereidheid betekent niet zomaar met alles akkoord gaan wat je wordt verteld, is aangeven waarmee je het zelf moeilijk

hebt en welke gevoelens het in je oproept, en is luisteren zolang je niet wordt aangevallen.

Door deze schema's te veranderen kan wellicht op een meer vlotte en constructieve wijze met elkaar omgegaan worden, wat tegelijkertijd ieder tot zijn recht doet komen en meer garanties biedt op het ontwikkelen van een gezonde band. Dus schema's veranderen of bijsturen kan een nieuwe mogelijkheid bieden.

Hiervoor gaven we al aan dat een schema soms **een gunstige kleur of vorm kan krijgen**. Dat de inhoud niet steeds stabiel is en er soms ook tijdelijk enigszins anders kan uitzien. Deze kleur of het accent waarmee een schema getooid wordt kan dan te maken hebben met of draaien rond iets wat je wil doordrukken, iets dat je wil verkrijgen, iets dat je wil vermijden of iets dat je wil bereiken. Bijvoorbeeld, de vriendelijkheid van je kind kan een dwingende inhoud krijgen. De zeldzaamheid ervan maakt dat je deze vriendelijkheid nu zeker niet ongedaan wil maken en je luisterbereid bijzonder groot wordt. De vriendelijkheid van je kind kan ook een vragende vorm aannemen. Tegen zulke vriendelijkheid kan je niet tegenin gaan, zo kinderlijk spontaan. De vriendelijkheid van je kind kan ook een buffer vormen tegen je om niet op iets door te gaan. De lach en humor van je kind houden je af. Tenslotte kan de getoonde manier van vriendelijk zijn een manier zijn om je gezonde luisterbereidheid en geduld mogelijk te maken, zonder druk, zonder

verleiding of zonder afleiding. Deze kleur hangt samen met de momentele opstelling of de meer blijvende verhouding van je kind naar je toe.

Of omgekeerd van jezelf naar je kind toe. Zo kan je luisterbereidheid de vorm aannemen van alles te willen te weten komen, of de vorm van je gaat me toch alles willen vertellen en niets achterhouden, of de vorm van de focus bij je kind te leggen zodat jezelf weinig kleur hoeft te bekennen, het gaat om jou niet om mij, of tenslotte de gezonde vorm van hoogte te willen nemen van je kind om passend te kunnen reageren, zonder druk, zonder verleiding, of zonder afleiding. Ook hier kan deze vorm vanuit je kind gewekt of meer vanuit je zelf geactiveerd.

Zo kan op zijn beurt de vorm bij je kind vanuit jezelf of meer vanuit het kind zelf geactiveerd. Zo kan een willen doordrukken, een willen verkrijgen of vermijden activeren als bescherming of ook een doordrukken als weerwerk. Zo kan ook een willen bereiken een willen bereiken activeren of toelaten.

Deze vorm of kleur waar te nemen bij een geactiveerd schema, is vaak ook terug te vinden in andere schema's. Bijvoorbeeld, in de vorm van openheid bij je kind of in de vorm van je geduld bij je, bijvoorbeeld. Deze vorm of kleur verwijst met andere woorden naar een geactiveerde kant of deel bij je kind of jezelf. Kant of deel dat meerdere schema's mee geactualiseerde vorm geeft. Zo

worden telkens andere relationele kanten van de schema's geactiveerd : de opleggende, de vragende, de vermijdende of de nastrevende kant. Meteen vinden we een derde wijze om tot een meer gunstige omgang te komen, welke kant je van iemand activeert. Deze kant vormt op zich een basisschema dat eenzelfde kant bij meerdere schema's kan activeren.

Schema's kunnen dus samen geactiveerd en elkaar zo beïnvloeden dat bepaalde kanten ervan worden gewekt. Activeer je bij elkaar niet de aanvallende, de hulpeloze, de vluchtende, maar de actieve kant, dan kunnen tegelijk meerdere geactiveerde schema's een gunstige expressievorm aannemen. Naast een actieve vriendelijkheid kan ook een actieve openheid opgemerkt. Naast een actieve luisterbereidheid kan een actieve geduldigheid behouden. Anders geformuleerd zien we een samengaan van twee schema's, bijvoorbeeld, deze van luisterbereidheid en deze van een positief actief nastreven. Samengetvat betekent dit dat delen van een cognitief schema activeren, of cognitieve schema's combineren twee nieuwe mogelijkheden vormen.

Voor de vier vermelde wijzen van hoe het anders kan, zal wellicht **de moeilijkheid** zijn er zelf toe te komen of elkaar toe te laten ertoe te komen. De nodige ervaringen met gunstig gevolg zullen hiertoe dienen geboden. Ook de nodige ruimte om deze gunstige gevolgen te kunnen ervaren zal moeten voorzien worden.

Zo kan je er voor jezelf **voor kiezen**, of je kind helpen er voor te kiezen, of nog er samen voor kiezen om een ander schema, bijgestuurde schema-inhoud, ander deel of kant van schema-inhoud, of nog andere combinatie van schema's te activeren. Dit kan je afspreken op de achtergrond, en nadien opnieuw opvolgen wat lukte, wat nog niet lukte, wat minder bruikbaar was, of wat best kan bijgestuurd. Ook wat op zich lukt, maar misschien minder bruikbaar of gunstig is voor een vlot en constructief samspeel.



Geef hierboven in de witte vakken één of meerdere cognitieve schema's aan die je gemakkelijk wekt of die worden gewekt en waaraan je wil werken.

Geef vervolgens in de bijpassende vensters aan wat je hieraan wil veranderen.

Voorbeeld :

cognitief schema : discussie

Te veranderen :

schema ? overleg

inhoud ? elkaar laten uitpraten

*deel ? niet alleen aan het woord,
niet woordeloos,
niet oppervlakkig,
van onderwerp veranderend,
wel om beurt en terzake*

combinatie ? wederzijds rustig argumenteren

Kenmerkende verschillen kinderen



Kinderen kunnen in aanleg verschillen van elkaar.

Hoe als ouder op deze individuele verschillen inspelen ?

Individuele verschillen en aanleg

Het is niet iets om de nadruk op te leggen. Toch kunnen ouders wanneer ze kijken naar het gedrag en vooral de gedragsstijl van hun kind zowat van bij het prille begin verschillen opmerken met andere kinderen, met een broertje of een zusje, of met andere kinderen van dezelfde leeftijd buiten het gezin.

Je kan als ouder deze opgemerkte individuele verschillen willen negeren, of er tegen in gaan, om ze te willen veranderen of ongedaan te maken. Je kan er ook mee rekening trachten houden en de omgang met het kind hieraan trachten aan te passen. Het gaat hierbij niet zozeer

om verschillen in wat het kind doet, of waarom het iets doet, maar om het hoe van zijn gedrag. Dit is de eigen kenmerkende wijze waarop het kind zijn interne wereld en de buitenwereld ervaart en er op reageert. Kinderen zijn nu eenmaal niet gelijk en hier kan best rekening mee gehouden worden. Kinderen vertonen een wijde variatie in hoe ze de omwereld benaderen en er op reageren.

Een deel van deze individuele verschillen wordt toegeschreven aan de aanleg van het kind, een ander deel aan de ervaringen die het kind opdoet en aan de omgang met je. Of wat in aanleg gegeven is ook tot uiting zal komen en in welke mate, zal veel afhangen van die opgedane ervaringen en je omgang. Alle redenen om hier aandacht aan te besteden voor een gunstige ontwikkeling van je kind.

Je eigen gedragsstijl kan beter passen bij je kind, zodat een kenmerk minder, of minder uitgesproken tot uiting komt. Je gedragsstijl kan ook minder passen bij je kind, zodat een in aanleg aanwezig kenmerk sterker tot uiting komt en op termijn zich mogelijk als moeilijkheid of probleem aandient. Mogelijk wordt je gedragsstijl mee uitgelokt als reactie op je kind en zijn gedrag, en bevestigt of stimuleert zo bepaalde kenmerken van de gedragsstijl van het kind. Het is goed hier als ouder rekening mee te houden om zo niet in een bepaalde ongunstige interactiespiraal terecht te komen, waardoor je door je reactie of tussenkomst net uitkomt bij wat je wou vermijden.

Type kinderen

Basisonderzoek naar aanlegkenmerken is gebeurd door Thomas & Chess (1977, Temperament and Development). Dit leidde tot het onderscheiden van drie type kinderen. Ook al vertoonden alle kinderen op sommige momenten hetzelfde gedrag, toch waren bepaalde kinderen meer geneigd sommige gedragswijzen meer te vertonen. Zij vonden dat ongeveer 60 % van de kinderen in één van volgende drie groepen valt :

Het makkelijke kind toont regelmatig eten, slapen en ontlasting, toont een positieve benaderingsreactie in nieuwe situaties, kan frustratie aan zonder veel drukte te maken. Het past zich snel aan verandering aan, zoals andere voeding of een nieuwe omgeving. Het vertoont meestal een goede stemming en glimlacht vaak. De meeste problemen die dit kind vertoont ontstaan wanneer het in situaties wordt geplaatst die een andere reactie vragen dan gewoon.

Het moeilijke kind is onregelmatig in eten, slapen en ontlasting. Het toont geen toenaderingsreactie in nieuwe situaties. Het zal gemakkelijk en luid wenen of woede-aanvallen krijgen bij frustratie. Het past zich slechts langzaam aan nieuwe situaties aan en vereist meer tijd om aan ander voedsel of een nieuwe omgeving te wennen. Het vertoont vaak negatieve en uitgesproken stem-

mingsexpressies. De meeste problemen die dit kind vertoont hebben te maken met omgangswijzen en verwachtingen vanuit de omgeving. Wanneer plots geconfronteerd met een nieuwe situatie, is het gemakkelijk van slag en geneigd weigerachtig of met verzet te reageren.

Het langzaam startende kind toont een zekere regelmaat in eten, slapen en ontlasting. Het toont een negatieve, maar milde negatieve reactie in nieuwe situaties, die kan overkomen worden bij herhaalde presentatie. Het past zich moeilijk aan nieuwe situaties aan. Het is afwachtend en komt slechts langzaam op gang, zonder uitbundigheid. Problemen die dit kind vertoont variëren naargelang andere kenmerken die het vertoont, het hem of haar moeilijker maken.

Er zijn met andere woorden tempo, gradatie en afbakeningsverschillen in opnemen van, reageren op en zich aanpassen in situaties. De vraag kan gesteld hoe open en toenaderend of nabij staat het kind tegenover de buitenwereld of hoe gesloten en afwerend of afstandelijk staat het tegenover die buitenwereld. Hoe erg is de binnenwereld nog vrij en in rust, of reeds bezet en in actie. Hoe snel kan een wissel optreden in die binnenwereld? Hoe erg is het kind geneigd tot die wissel? Hoeveel verschil kan het aan tussen buitenwereld en binnenwereld? Is de buitenwereld prominent, of is dit de binnenwereld?

Inspelen op individuele verschillen

Door in de omgang met het kind rekening te houden met deze kenmerkende verschillen in tempo, gradatie en afbakening kan meer passend op de aanleg van het kind ingespeeld worden. Dit zonder de keerzijden ervan tot expressie te laten komen. Bijvoorbeeld, plotse, onverwachte en onvertrouwde veranderingen kunnen een verzets- en afwerende emotionele reactie uitlokken bij bepaalde kinderen. Door moeite te doen om tijdig, aangekondigde en reeds vertrouwd gemaakte veranderingen stapsgewijs in te voeren kan het kind ook mentaal en emotioneel volgen en zich blijven openstellen en nabijheid en toenadering vertonen. Buitenwereld en binnenwereld kunnen hierbij best hand in hand gaan. Zo wijst onderzoek uit dat aanlegkenmerken bepalend kunnen zijn voor het ontstaan van probleemgedrag bij bepaalde disciplineringswijzen van ouders.

Ouders van kinderen die de neiging hebben erg gevoelig te zijn en die als moeilijk overkomen, kunnen op volgende wijze op hun kind inspelen :

- ° biedt het kind activiteiten die rustgevend zijn, zoals vertellen, massage, warm bad en waterspelen;
- ° herken tekenen die aangeven dat de intensiteit van iets en de bijhorende spanning toenemen;
- ° help het kind zelf deze tekenen van intensiteit en spanningstoename opmerken;
- ° wend humor aan om de spanning te verminderen;

- ° leer het kind van een rust- en adempauze in te lassen om zichzelf tot rust te brengen;
- ° vermijd van te krachtig te reageren, verkies rustige, duidelijke en korte feedback;
- ° tracht zo kalm en geduldig mogelijk te blijven, en koester niet te hoge verwachtingen tegenover het kind.

Ouders van kinderen die de neiging hebben ongevoelig te zijn voor je appèl en als trage starters overkomen, kunnen op volgende wijze op hun kind inspelen :

- ° zorg voor duidelijke terugkerende patronen;
- ° bereid het kind voor door afwijkende plannen vooraf te bespreken;
- ° verwittig tijdig voor de overgang van de ene activiteit naar de volgende;
- ° geef tijd om de ene activiteit te beëindigen vooraleer de andere te beginnen;
- ° wees bewust van het aantal veranderingen en benodigde overgangen en beperkt ze tot een minimum;
- ° geef zoveel tijd als nodig is, zonder druk aan te wenden;
- ° schenk aandacht aan tekenen van overstimulatie.

Aanlegkenmerken

Aan de basis van de groepering in type kinderen werd in hetzelfde basisonderzoek van Thomas & Chess een neigingsaanlegkenmerken gevonden :

° activiteitsniveau : dit is de mate van actief zijn van het kind in het algemeen. Zit het kind niet stil ? Is het moeilijk het kind te verluieren om die reden ? Is het kind blij van te zitten en rustig om zich heen te kijken ? Of heeft het moeilijkheden met stilzitten ? Is het kind voortdurend in beweging ? Of verkiest het kind zittende rustige activiteiten ?

° afleidbaarheid : de mate van concentratie en aandacht-geven voor een activiteit waarvoor niet onmiddellijk interesse. Hoe gemakkelijk interfereren externe prikkels met aanwezig gedrag. Is het kind snel afgeleid door geluid en licht terwijl het drinkt ? Is het kind gemakkelijk te troosten wanneer opgewonden door het aanbieden van een andere activiteit ? Wordt het kind gemakkelijk afgeleid wanneer het iets vertrouwds doet ? Hoge afleidbaarheid wordt als gunstig ervaren wanneer het kind gemakkelijk van een ongewenst gedrag kan loskomen en ongunstig ervaren wanneer het belet iets af te werken.

° emotionele intensiteit : is het energieniveau van een reactie, positief of negatief. Reageert het kind krachtig en luid op alles, ook relatief kleine gebeurtenissen ? Toont het kind plezier of uitgesproken onrust en dramatiek ? Of wordt het kind stil wanneer opgewonden ? Dit kind bewerkstelligt meer het vinden van bevrediging. Het kan dieper iets aanvoelen en meer opluchting vertonen in verhouding tot andere kinderen. Het kind kan erg uitpuddend zijn voor zijn omgeving.

° regelmaat : refereert naar de voorspelbaarheid van biologische functies als eten en slapen. Heeft het kind honger en slaap op voorspelbare tijdstippen ? Of is het kind onvoorspelbaar op vlak van eetlust en moeheid ?

° prikkelgevoeligheid : is de mate van gevoeligheid voor fysische prikkels. Hoeveel stimulatie (geluid, smaken, aanraking, temperatuurverschil) is nodig om een reactie van het kind uit te lokken ? Reageert het kind positief of negatief op specifieke geluiden, of hun intensiteit ? Heeft het kind een uitgesproken voorkeur voor bepaald voedsel, of eet het zowat alles ? Reageert het kind positief of negatief op contact met sommige kledingstoffen ?

° sociabiliteit : is de mate van toenadering of terugtrekking in een nieuwe situatie of tegenover onbekenden. Zoekt het kind toenadering in nieuwe situaties en tegenover nieuwe personen ? Of vertoont het kind aarzeling of weerstand in de buurt van nieuwe situaties of mensen ? Blijft het kind dicht bij vertrouwde personen ?

° aanpasbaarheid : is hoe gemakkelijk het kind zich aanpast aan overgangen en veranderingen, zoals het overschakelen op een nieuwe activiteit. Heeft het kind moeilijkheden met veranderingen in routines ? Heeft het kind lange tijd nodig om zich goed te voelen in nieuwe situaties ? Merkt het snel veranderingen op en is het er gevoelig voor ?

° doorzetting : is hoe lang het kind volhoudt met een activiteit wanneer er obstakels zijn. Werkt het kind door als het kind moeilijkheden ervaart ? Kan het kind wachten om zijn behoeften te kunnen voldoen ? Reageert het kind erg wanneer onderbroken bij een activiteit ? Roept het kind zijn omgeving ter hulp ?

° stemming : als neiging om op de buitenwereld te reageren voornamelijk op een positieve of negatieve wijze. Focust het kind op de positieve kanten ? Is het kind voornamelijk in een positieve stemming ? Of focust het op de negatieve kanten ? Is het kind over het algemeen ernstig, analyseert en evalueert het situaties grondig ?

Recentelijk werd veel onderzoek gedaan naar het aanlegkenmerk *gedragsremming*. Vooral werd nagegaan wat haar invloed was op latere leeftijd. Gedragsremming uit zich in voorzichtig, onzeker en afstandelijk gedrag vooral in een niet vertrouwd omgeving. Bij kinderen met gedragsremming als aanleg voorspelde het een gereserveerde persoonlijkheid op volwassen leeftijd.

Het lijkt een stabiele aanleg met een grotere kans op beperkte sociale omgang en onzeker reageren later. Het resultaat is een meer gereserveerde persoonlijkheid en een beperkt aantal emotionele relaties en contacten met vrienden en familie. Dit is waar de

voorkeur aan wordt gegeven, zonder dat dit noodzakelijk als problematisch wordt ervaren.

Het wijst op biologisch individuele verschillen of aanleg in de manier waarop emotioneel en gedragsmatig wordt omgegaan met de omwereld. Dit blijkt samen te gaan met verschillen in neurologische processen.

Als ouder kan je veelal niet zozeer iets doen aan de aanleg om op een bepaalde wijze met iets om te gaan. Zoals, bijvoorbeeld, expressief wenen wanneer iets niet verloopt zoals verwacht. Of, bijvoorbeeld, overdreven actief zijn.

Wel kan je in je reactie met die aanleg rekening houden. Ook kan je het kind helpen met zijn aanleg om te gaan. Je reactie kan je hierbij dan tot hulp maken voor het kind. Vooral kan je er op letten niet emotioneel te reageren omwille van de eigenheid van je kind. Je kan trachten er rationeel mee om te gaan en je kan trachten er mee om te leren gaan. Eerder dan teleurgesteld of boos te zijn en strafferig te reageren, kan je hoopvol zoeken naar de beste omgangswijze voor jezelf en voor je kind. Zo kan je je kind helpen een positief zelfbeeld en zelfwaardergevoel te ontwikkelen, eerder dan aan de basis te liggen van een negatief zelfbeeld en veel zelftwijfel en -kritiek omwille van een bepaalde aanleg en de expressie ervan.

Bijvoorbeeld, je kan rustig trachten reageren op de uitgesproken gevoeligheid van je kind. En je kan je kind leren dat het gemakkelijk overgevoelig op iets reageert en vervolgens trachten met dit gegeven rekening te houden, om zo minder extreem gevoelig iets op te pakken en op deze gevoeligheid minder extreem te reageren. Ik weet dat ik gemakkelijk ween en in paniek ben. Ik hoef niet steeds iedereen in die mate te alarmeren. Ik doe dit gemakkelijker en meer dan andere kinderen, ik kan misschien van hen leren.

Een aanlegkenmerk is geen synoniem voor een stoornis. Zo zijn het activiteitsniveau, afleidbaarheid en doorzetting normale aanlegkenmerken, maar zijn hyperactiviteit, onaanbachtzaamheid en impulsiviteit mogelijk tekenen van de ontwikkelingsstoornis ADHD. ADHD vraagt verder specifiek gedurende minstens zes maand kenmerkend gedrag op twee of meer vlakken.

Herkennen bij je kind

Stip aan wat je bij je kind herkent :

Kiezen



Kiezen is niet gemakkelijk.

Je kan best je keuze langs alle kanten bekijken.

JONGERENTHEMA

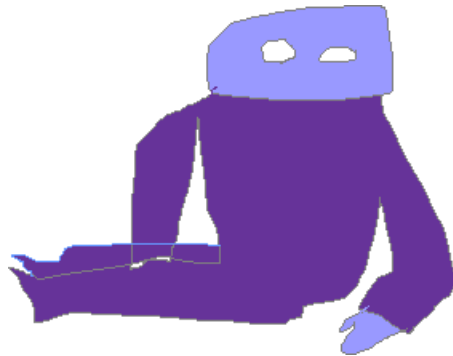
Nooit eerder heb je als jongere zoveel **keuzemogelijkheden** gehad. Nooit eerder heb je als jongere door dit aanbod meteen ook zoveel **keuzes** moeten **maken**.

Als jongere tracht je wel eens niet te moeten kiezen of je keuzes uit te stellen. En zo niets te moeten missen en van alles te kunnen genieten.

Als jongere maak je naar het aanvoelen van je omgeving soms te gemakkelijk keuzes en te snel.

Soms merk je dat je je keuzes niet volhoudt en verkiest op basis van wat je ervaart een andere keuze te maken. Soms geef je de voorkeur aan keuzes op korte termijn.

Een keuze heeft heel wat **implicaties**, zo stel je vast. Het betekent ook dat de andere keuzemogelijkheden worden losgelaten. De kansen die zij inhielden, blijven met een achterwege.



Aan keuzes maken zijn heel wat kanten

Als jongere word je vaak voor een keuze gesteld, wat te kiezen hier en nu of welke verdere richting uit te gaan. Of je wordt met een moeilijkheid geconfronteerd, of met een onbevredigende situatie.

Je kan dan een keuze maken of een oplossing zoeken. Vooraleer deze uit te voeren kan het nuttig zijn ze eens van alle kanten te bekijken. Zo kan je je een beter idee en beeld vormen. Zo kan je ook ontdekken of wat je kiest of zoekt tegemoet komt aan jezelf. Of je zult uitkomen bij wat je verhoopte en wat dit allemaal vraagt. Of wat je verkoos een deel wordt van het probleem of een element vormt van de oplossing. Ook van wat los te moeten laten en op te geven.

Je kan dan **jezelf helpen door een swot-analyse uit te voeren. Swot staat voor naast elkaar aandacht besteden aan strengths, weaknesses, opportunities en threats.** In het Nederlands, opeenvolgend aandacht voor *sterkten en voordelen, zwakten en nadelen, mogelijkheden en kansen, risico's en gevaren*. Je kan zo een analyse uitvoeren voor wat je keuze of oplossing inhoudt voor je op rationeel-reëel vlak, op emotioneel-verhoudingsvlak en op dynamisch-behoeftematig vlak. Je kan deze drie vlakken bekijken voor jezelf, maar ook voor de anderen die op je betrokken zijn, of nog voor het geheel van je beiden. Je kan dit alles bekijken op kortere termijn, maar ook op langere termijn.

Zo krijg je een mooi overzicht in beeld en kaart gebracht, dat je toelaat je keuze of oplossing te onderbouwen en te bevestigen. Maar ook vast te stellen waar de negatieve aspecten zich bevinden van je keuze of oplossing, zodat je kan zoeken ze erin weg te werken. Maar je ook

toelaat te beslissen van je keuze of oplossing beter los te laten en te opteren voor een andere keuze of oplossing die deze mindere kanten niet in zich houdt. Door zo een analyse kan je ook beter zicht krijgen op wat voor je belangrijk en waardevol is, zo kan je jezelf beter leren kennen en zo uitvinden waar je heen wilt.

Zo riskeer je ook niet enkel oog te hebben voor de pluspunten, maar geef je ook aandacht aan de minpunten, zoals de mogelijke neveneffecten. Zo schenk je niet enkel aandacht aan de resultaten maar ook aan de gevolgen. Zo ben je ook correct voor jezelf en voor anderen bij communicatie. Zo behoud je een realiteitsgerichte no-nonsense opstelling, zonder de dingen op iets vast te pinnen. Zo kom je tot een perspectieven opstelling, met niet enkel wat was en is of de sterkten en zwakten, maar ook met wat kan of de kansen en bedreigingen.

een voorbeeld :

op mezelf blijven

biedt me wel een dosis vrijheid (+)

maar betekent me nu en dan eenzaam voelen (-)

*hierdoor ontsnap ik aan mijn angst voor verlaten en
scheiding (->)*

maar houd ik mijn bindingsangst in stand (<-)

nog een voorbeeld :

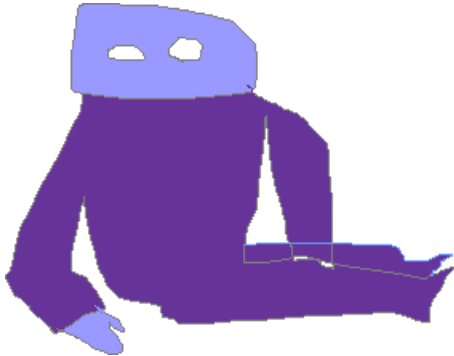
genotsmiddelen

bieden me best wel een beter gevoel (+)

maar kosten me wel heel wat geld (-)

ze laten me toe gemakkelijker contact te leggen (->)

*ik vrees evenwel er afhankelijk van te worden en niet zonde
der te kunnen (<-)*

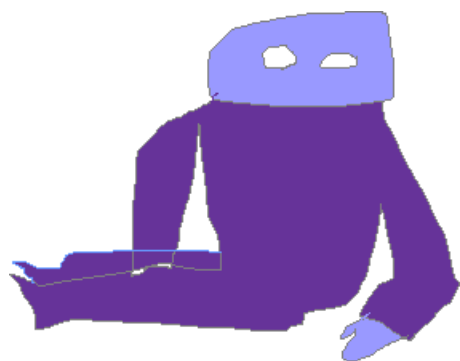


Op die manier kan je ook **voorgestelde keuzen en oplossingen van anderen naar je toe bekijken**. Zo laat je je niet enkel leiden door een gunstige voorstelling van sterkten en mogelijkheden, maar vraag je ook aandacht voor zwakten en risico's. Hierbij kan je dan eventueel vaststellen dat de ander deze laatste voor je achterwege laat of verbergt en dat je die dan beter zelf vooraf kan invullen. Zo krijg je je eigen mogelijke keuzen en oplossingen, mooi naast die van zo veel mogelijk anderen. Zo heb je stilaan keuze te over.

Aandacht kan je er aan schenken bij voorkeur niet eerst tot een definitieve keuze of oplossing te komen en ze dan te onderbouwen met pro's en contra's. Maar uitgaande van je beeldvormende analyse te komen tot een keuze of oplossing.

Zo je dit samen met anderen doet kan wellicht op meest medewerking gerekend worden zo ieder evenwaardig aan dit proces kan deelnemen en niet enkel aandacht wordt besteed aan wat meevalt, maar ook evenwichtig de keerzijde wordt bekeken.

Bij keuzes kan je je goed voelen, ze kunnen gepaard gaan met een prettig denken. Bij keuzes kan je je ook minder goed voelen, ze kunnen gepaard gaan met een onprettig denken. Niet steeds kan je zomaar achterhalen waar deze gevoelens en gedachten vandaan komen. Een SWOT-analyse kan je hierbij helpen.



Hoera, ik kan kiezen !
*Wat het
metacognitief niveau
voor je kan doen*



Als jongere kan je het gevoel ontwikkelen te kunnen kiezen.

Dit kan door inschakeling van een meta kenniveau.

JONGERENTHEMA

Hoera, ik kan kiezen !

*meta
bete-
kent op
een ho-
ger of
tussen-
niveau*

*cognitief
bete-
kent
kennen
of we-
ten*

Niet samenvallen met wat is, niet samenvallen met jezelf, niet samenvallen met wat je doet. Beschikken over een hoger of metaniveau. Kunnen weten wat is, kunnen kennen van jezelf, kunnen benoemen wat je doet. Op dit cognitief tussenniveau van weten, kennen en benoemen, andere mogelijkheden kunnen weten, kennen en benoemen. Dit vanuit een hoger niveau. Dit meta ken- of cognitief niveau laat toe vooraleer iets om te zetten in het reëel niveau en te doen langsheen het tussenniveau te lopen en daar in de galerij van mogelijkheden degene te zoeken met de meeste mogelijkheden.

Op deze wijze kunnen automatische keuzes en verbindingen, als wat je met wat in verband brengt, worden omgevormd tot bewuste keuzes en gewilde verbindingen en betekenissen. Dit mogelijk vanuit een ervaren dat wat zich automatisch aandient, niet de gewenste resultaten oplevert en niet bijdraagt tot het bereiken van de aanwezige doelen. Op deze wijze kan ofwel wat je nastreeft gewijzigd, ofwel het wat, hoe, waar, wanneer, of wie gewijzigd als betekenis. Zodat meer resultaat kan bekomen worden.

een voorbeeld :

Ik heb graag dat anderen met me rekening houden. Ik tracht dit doel te bereiken door achter anderen aan te lopen en hen voortdurend te herinneren aan mijn bestaan en mijn voorkeur. Ik kan trachten dit schijnbaar overdreven doel los te laten en er naar te streven dat sommige anderen enigszins en op specifieke terreinen met me rekening houden. Ik kan ook trachten voorop te lopen in plaats van achter de anderen aan. Door het voortouw te nemen is het aan hen om voor zich op te komen en mij bij te sturen.

Meer weten

Dit weten van wat is voor ons kan uitgebreid naar wat is voor de ander. Het weten wie we zijn, kan uitgebreid naar wie de ander is. Het weten wat we doen, kan uitgebreid naar wat de ander doet. Ook op dit tussenniveau

van weten, kennen en benoemen voor de ander, kunnen dankzij het metaniveau andere mogelijkheden voor wat voor de ander kan zijn, wie hij kan zijn en wat hij kan doen onderkend worden en verkozen worden. Van hieruit kunnen dan signalen naar de ander gegeven worden met het oog op wat voor die is, wie die is en wat die hoe doet.

Dit weten wat voor me is en wat voor de ander, kan uitgebreid naar wat voor ons samen is. Het weten wie ik ben en wie de ander, kan uitgebreid naar wie we voor elkaar zijn. Het weten wat ik doe en wat de ander doet, kan uitgebreid naar wat we naar elkaar toe doen. Ook op dit tussenniveau van gezamenlijk weten, kennen en benoemen voor de bestaande relatie, kunnen dankzij het metaniveau andere mogelijkheden voor wat voor ons kan, wie we voor elkaar kunnen zijn en wat we voor elkaar kunnen doen, onderkend worden en verkozen worden. Op die wijze kunnen automatische relatiekeuzes en -verbindingen worden omgevormd tot bewuste relatiekeuzes en gewilde verbindingen. Dit mogelijk vanuit een ervaren dat wat zich automatisch aandient niet de gewenste resultaten oplevert en niet bijdraagt tot het bereiken van de aanwezige relatie-objectieven. Op deze wijze kunnen ofwel de doelen gewijzigd, ofwel het wat, hoe, waar, wanneer, of wie gewijzigd, zodat meer resultaat kan bekomen worden.

Het verhelderen van een bestaande relatie kan vaak door vanuit het wat, wie en hoe van een relatie, het onderliggend relatie-objectief te achterhalen. Zo kunnen verschillende soorten van relaties onderkend worden. Gaat het om een afhankelijkheidsrelatie, een vertrouwensrelatie, een liefdesrelatie, een zakelijke relatie, een autoriteitsrelatie, een verkenningsrelatie, een samenwerkingsrelatie, enzomeer. Ook een samengaan van enkele van deze relatietypes in één relatie is mogelijk. Vanuit deze vaststelling kan dan nagegaan worden of dit gevonden objectief ook het gewenste objectief is. Of kan nagegaan of het objectief oké is, maar het in de uitvoering niet bereikt wordt, of er van afgeweken wordt.

verschil-
lende re-
latiety-
pes :

afhanke-
lijkheids-
relatie,
vertrou-
wensre-
latie,
liefdes-
relatie,
zakelijke
relatie,
autori-
teitsrela-
tie,
verken-
ningsre-
latie,
samen-
wer-
kings-
relatie,
enzo-
meer.

een voorbeeld :

Een relatie van twee jongeren kan voor hen de vorm aannemen van een verkenningsrelatie zonder vaste plannen.

De vraag kan gesteld of elementen uit andere relatievormen, zoals een autoriteitsrelatie, hier een plaats hebben. De tijdelijkheid en de vrijheid binnen deze relatie blijken dan in het huidige stadium essentieel te zijn met het oog op het garanderen van een verkenningsrelatie. Op een later moment zo beiden hieraan toe zijn kan dan gekozen worden voor een andere relatievorm.

Wat is, wie elk is, wat elk doet binnen de relatie kan dan in verhouding gebracht worden met het huidige door beiden ervaren en aanvaard relatieperspectief.

nog een voorbeeld :

De relatie volwassene-jongere vormt in de regel een afhankelijkheidsrelatie en een vertrouwensrelatie met het oog op de ontwikkeling van de jongere.

De vraag kan terecht gesteld of dat van deze relatievorm afwijken, zoals bij verwaarlozing of misbruik, niet een ernstig probleem doet

ontstaan, omdat het de vertrouwensrelatie in het gedrag brengt en de afhankelijkheidsrelatie doet toenemen.

Op basis van deze vaststellingen kunnen dan de zich opdringende wijzigingen aangebracht worden.

Geen slachtoffer

Het beschikken over dit metaniveau, maakt dat we niet samenvallen met wat is of met wat we hierover weten, maar de mogelijkheid hebben wat is onder de loep te nemen. Wijzigingen of veranderingen aan te brengen, zowel aan de objectieven, als aan hun uitvoering. Hierdoor beschikken we over een observatie- en een sturingsmogelijkheid. We kunnen volgen of we binnen onze perspectieven blijven en bijsturen, maar we kunnen tevens onze perspectieven wijzigen en op dit niveau bijsturen. Zo behouden we voldoende vrijheidsgraden en hebben we meerdere beslissings-, keuze- en zijnsmogelijkheden.

Dit maakt dat we niet zomaar slachtoffer zijn van ons handelen, maar dat wij bij problematisch handelen op elk moment in staat zijn, zo we willen, tot overzien en tot ingrijpen. Problematisch handelen, zoals elk handelen, ontstaat niet zomaar uit het niet. Er gaan gebeurtenissen en processen aan vooraf, waarop we telkenmale kunnen ingrijpen wanneer we willen. Door zicht te krijgen op die gebeurtenissen en processen en op de impliciete keuzes

en beslissingen die erbij gemaakt worden, kan stilaan meer controle verworven. Gebeurtenissen en situaties kunnen worden vermeden en bij de processen kan zo gewenst een negatieve beslissing worden genomen of een andere keuze worden gemaakt, onder meer door de negatieve gevolgen onder ogen te zien. Zodat het gedrag niet tot stand komt of een andere richting uitgaat. Willen we toch uiting geven aan wat bij ons leeft, dan kunnen we leren hoe dit best te doen zonder in problemen te geraken.

een voorbeeld :

iets eindigt telkens in gebruik van geweld.

Wanneer telkens iets eindigt in geweld, kunnen zulke situaties worden ontweken en kan door het denken, het voelen en het zich voorstellen vooraf bij te stellen, anders worden gereageerd. Willen we op een of andere wijze iets uiten of een objectief bereiken, dan kunnen we dit op een sociaal vaardige en niet problematische wijze.

Dit betekent dat iemand niet het slachtoffer dient te worden van zijn eigen gedrag en de situationele en dynamische gedragsprocessen die hieraan vooraf gaan. Iemand kan leren, zonodig met de hulp van anderen, vat en controle te krijgen op elk van deze opeenvolgende elementen in het inhoud en het vormgeven aan zijn gedrag.

Meer zelf sturen

Vooraf sommige jongeren merken meegesleept te worden door hun eigen impulsieve reactie, door situaties en gebeurtenissen, door hun innerlijk krachtenspel. Ze merken nadien ergens uit te komen waar ze zichzelf niet goed bij voelen en wat helemaal niet hun voorkeur, hun bedoeling of hun idee was. Het gaat dan allemaal te snel

een
stop-
mo-
ment

en te vlot, als meegesleurd of gesleept door de stroom van aanwezige krachten. Alles gaat vlot en vanzelf alsof gedragen, maar niet gestuurd door zichzelf. Eerst komt het handelen, pas dan het beeld, en het zicht erop.

een
beeld-,
voel- en
denk-
mo-
ment

Aan jongeren kan dan geleerd worden eerst een stopmoment in te bouwen. Vervolgens een beeld-, voel- en denkmoment. Pas als die voldoende ingevuld zijn een expressie- en actiemoment en niet zozeer een reactiemoment. Bij voorkeur in de zin van wat wil ik zelf ook, eerder dan wat lokt iets of iemand uit.

ver-
woorde
op-
dracht-
mo-
ment

Aan deze jongeren kan geleerd worden hun handelen te sturen door pas iets te doen zo ze zichzelf hiertoe vooraf een verwoorde opdracht geven. En niet de situatie, de an-

deren, de groep, de aanwezige verwachtingen, opdrachten, eisen, bevelen of vanzelfsprekendheden het te laten overnemen.

luidop spreken voor de jongere

luidop spreken van de jongere voor zichzelf

stil spreken van de jongere voor

Volwassenen kunnen hen hierbij helpen door in een eerder neutrale of zo mogelijk relevante gedragssituatie, eerst luidop te spreken voor de jongere en de nodige instructies te geven. Vervolgens, nadat dit eerste lukt, de jongere luidop voor zichzelf te laten spreken en zichzelf de nodige opeenvolgende instructies te laten geven. Zo dit weer voldoende lukt de jongere te laten oefenen met innerlijk voor zich te spreken en zichzelf de nodige opeenvolgende instructies te geven. De jongere kan hierbij geleerd worden zijn terugkoppelkringen voldoende kort te houden zodat het zien-luisteren-denken voldoende voeling kan houden met de aanwezige realiteit.

Zo kan via innerlijke spraak een stapsgewijze eigen en verwoorde sturing en controle ontstaan. Vooral de verwoorde sturing moet zorgen voor de nodige bewustheid, de nodige keuze- en beslissingstijd, de nodige tussenstappen en de nodige persoonlijke betrokkenheid.

prikkel-
ge-
stuurd

infor-
matie-
ge-
stuurd

Zo is het handelen niet langer prikkelge-
stuurd, door momentane prikkels die van
buiten of binnen komen, maar wordt het in-
formatiegestuurd. Ik bouw informatie op uit
de aanwezige prikkels en zoek ze zonedig
actief zelf en wendt deze informatie aan om
mijn handelen in te vullen. Ik kan dan wat
gebeurt en wat ik doe in de realiteit op men-
taal vlak dubbelen, volgen en sturen via ge-
dragsmonitoring en -oriëntatie. Ik kan zo de
aanwezige processen zelf bewaken en stu-
ren.

Zelftest

Kan je kiezen ?

Hoe kom je aan keuzemogelijkheden ?

Weet je meer ?

Hoe kom je meer te weten ?

Ben je geen slachtoffer ?

Hoe kan je voorkomen slachtoffer te worden ?

Kan je jezelf sturen ?

Hoe kan je jezelf sturen ?

Je kan kiezen



Als ouder zeg je soms: 'Je kan kiezen!'

Meestal bedoel je dat er niet meer kan gekozen worden.

Wat als je echt liet kiezen.

Keuze als engagement

Een kind is soms moeilijk tot een bepaald handelen te bewegen. Dit kan komen omdat het kind niet vanuit zichzelf overtuigd is en zelf geen motieven vindt om zo te handelen. Dit kan ook komen omdat de druk die het van je ervaart bij het ontbreken van eigen aansporing een omgekeerde uitwerking heeft. In plaats van iets te doen omdat jij overtuigd bent van het nut of belang, gaat het kind hiertegen in. Bijvoorbeeld, omdat het je druk niet

neemt, of door zijn weigering wil duidelijk maken dat hij zo niet aangespoord wil worden en herhaling wil trachten voorkomen door je te ontmoedigen.

Dit gevoel van druk kan je voorkomen door het kind keuzes aan te bieden. Zo krijgt het kind de mogelijkheid van te kiezen. Hij of zij kan zo, maar ook zo, iets anders. Door keuzes aan te bieden spreek je je kind aan. Je loopt het niet voorbij. Je legt niets op.

Door het te laten kiezen vraag je meteen om een engagement voor zijn keuze. Neen, dit of zo niet. Ja, dit of zo wel.

Eigen keuze

Een andere situatie is dat het kind spontaan kiest voor de meest voor de hand liggende reactie. Het kind reageert dan mogelijk automatisch of impulsief op een situatie. Zijn reactie wordt dan mogelijk uitgelokt of bepaald door de situatie zelf, en niet door hem- of haarzelf. Het kind reageert, bijvoorbeeld, met onvriendelijkheid wanneer men het onvriendelijk benadert. Of het kind loopt bij wijze van regel voorbij alles wat een zekere inspanning vergt. Of het kind tracht te ontsnappen aan alles wat een mislukking voor hem of haar zou kunnen inhouden.

De inbreng van het kind zelf ontbreekt dan. De realiteit of aanwezige gewoonten bepalen dan zijn reactie. Er is geen denkmoment dat het kind tot een ander gedrag zou kunnen bewegen.

Recent onderzoek aan de Ohio State University laat zien dat vaak niet de meest optimale keuze met het meeste kans op succes wordt gemaakt op basis van aanwezige kennis. Andere gemaakte keuzes kunnen bijgevolg niet toegeschreven worden aan het niet kennen van een betere oplossing. Er wordt eerder gekozen op basis van een 'onderbuikgevoel', een gewoonte of wat de vorige keer werkte in plaats van op wat werd geleerd.

Er is een spanning tussen handelen vanuit een statistisch perspectief en vanuit wat de laatste tijd goed ging. Het kost waarschijnlijk meer mentale energie en planning om altijd beslissingen te nemen op basis van kennis. Ook zijn de voordelen van de beste strategie niet altijd even duidelijk als succes met slechts een klein percentage toeneemt.

Ouders kunnen dan een kind tot iets anders bewegen door een keuze voor te stellen. Onmiddellijk reageren zoals zowat gewoon, of eerst zoeken naar de best moge-

lijke respons. Vervolgens de keuzemogelijkheden tegenover elkaar afwegen en tenslotte een bewuste keuze maken.

Niet altijd zal het kind een andere mogelijke reactie kunnen bedenken die aansluit bij wat het kind zelf voelt, denkt en wil. Als ouder kan je dan hierbij helpen door zelf een of enkele andere reactiemogelijkheden voor te stellen en je kind of samen met je kind dan te laten zoeken naar mogelijke argumenten voor deze of gene reactie, naar wat aansluit bij hem- of haarzelf, zijn gevoel, denken en verlangen.

Veilige keuze

Kinderen die erg drempelend zijn, kan je voor de keuze stellen alles te houden zoals het is, kiezen voor het gekende, kiezen voor gewoonte, of kiezen voor het andere, kiezen voor het nog ongekende, kiezen voor het niet gebruikelijke.

'Je kan bij mama blijven, dan moet je geduld hebben want ik praat nu even met mijn vriendinnen. Of je kan tot bij die kinderen gaan, dan ontdek je misschien nieuwe speelkameraadjes.'

Soms krijgt het vertrouwde en gebruikelijke snel en gemakkelijk de overhand. Herkenbare en voorspelbare dingen worden dan in het kind geactiveerd, samen met een

gevoel aan veiligheid. Dit kan het kind er gemakkelijk toe brengen zich hiertoe te beperken.

De nieuwsgierigheid van het kind kan evenwel ook geactiveerd, samen met de behoefte er bij te horen en niet uitgesloten te zijn. Deze behoeften van het kind kunnen zo mogelijk aangesproken om voorbij zijn eerste veilige keuze te komen. Vooral ook zo zijn tweede keuze ook als veilig kan overkomen, lukt dit wellicht gemakkelijker. Stap voor stap zetten, kan hierbij helpen. Eerst even wennen aan de nieuwe situatie, veilig bij mama, vanuit de gewonnen veiligheid voorzichtige stappen zetten tot bij de andere kinderen.

Sommige kinderen blijven het moeilijk hebben zolang mama in de onmiddellijke buurt is haar te lossen en blijven een afhankelijk kindgedrag tonen. Zodra de afstand groter is, of mama uit het onmiddellijk blikveld is, kan gemakkelijker een ander meer onafhankelijk gedrag bij het kind geactiveerd. Zolang mama in de buurt, blijft een 'kind-zijn'-schema geactiveerd. Zodra mama uit de buurt kan een 'groot-zijn'-schema geactiveerd. In het eerste schema komt vooral kwetsbaarheid aan bod. In het tweede schema wordt vooral weerbaarheid aangesproken.

Keuze voor veiligheid

Een kind kan naar buiten toe de indruk willen wekken dat

alles goed met hem of haar gaat. Zo maakt het anderen niet ongerust. Zo lukt het er misschien voor een tijdje in ook zichzelf niet ongerust te maken. Het stapelt dan zijn gevoelens op en verbergt ze. Het risico is dat het kind zich afschermt en isoleert. Het kind kan zich dan niet begrepen of miskend voelen. Het kind ervaart dan weinig respect en zelfrespect. Het kind verliest alzo aan spontaniteit omdat zijn moeilijkheden niet echt aangepakt worden en hem of haar voortdurend of herhaaldelijk bezig houden.

Het kind kan evenwel geholpen worden zich te uiten zo pijnlijke gevoelens te ervaren bij een probleem. Zo kunnen anderen gealarmeerd worden en zich betrokken voelen. Zo kan het kind zelf wakker geschud. Het kind kan dan aanwezige gevoelens ontladen en ze delen met de omgeving. Het kind kan zich dan openstellen en er bij blijven horen. Het kind kan zich zo begrepen en gesteund voelen. Het ervaart dan respect en zelfrespect. Het kind kan alzo een belangrijk deel van zijn spontaniteit hervinden omdat er aandacht is voor zijn moeilijkheden, zodat ze kunnen opgelost of overwonnen.

Het kind kan duidelijk gemaakt steeds de keuze te hebben zo het met een probleem te maken krijgt en pijnlijke gevoelens ervaart, hierover met zijn omgeving te kunnen praten. Ook al voelt het aan alsof de omgeving niet kan helpen, of misschien wel op een zelf niet gewenste manier zou reageren.

Vooral zo het kind het gevoel heeft beter niets te zeggen, mogelijk omdat het zo door de omgeving gevraagd werd, kan het gunstig zijn te praten. Het is dan misschien niet loyaal aan wie het kind onder druk zet, maar loyaal aan zichzelf en wie het goed meent met het kind.

Keuze voor verandering

Een kind kan steeds op eenzelfde wijze reageren ook al lukt het zo niet wat het wou. Het vervalt steeds tot hetzelfde en leert niet uit wat niet werkte. Het kind leert ook niet van anderen, van wat bij hen wel werkte en lukte. Het kind neemt hen niet tot succesvol model. Het blijft in kringetjes draaien, het kijkt steeds op dezelfde wijze naar dezelfde situatie en reageert steeds op eenzelfde wijze. Het weent, bijvoorbeeld, omdat het niet mag meedoen.

Het kind kan dan geholpen nieuwe reacties te bedenken, of er naar te vragen. Het kind kan dan telkens vooraf overlopen wat het in dat geval zelf zal voelen en wat de omgeving dan zal voelen. Het kind kan hierover ook praten en zo tot gedragsuitbreiding trachten komen. In plaats van wenen, bijvoorbeeld, zeggen hoe het zich voelt zo het wordt uitgesloten. Een ander groepje zoeken, bijvoorbeeld, om mee te spelen. Zelf met een spel beginnen, bijvoorbeeld, en medespelers zoeken en uitnodigen.

Het kind kan ook tot gedragsuitbreiding komen door uit te gaan van wat wel lukt of al lukt en hier op voor te bouwen en te steunen voor wat nog niet lukt. Het merkt dat het thuis wel mag meedoen, bijvoorbeeld, maar op school niet. Thuis durft het sneller iets zeggen, en vooraf reeds aangeven wat het wil. Op school durft het weinig te zeggen, en pas als het eigenlijk al te laat is. Zo kan je het kind laten ontdekken dat tijdig en duidelijk zeggen wat je wil, zonder het op te leggen, meest kans maakt.

Keuze voor rechten

Een kind kan kiezen zich bij de huidige, mogelijk onbevredigende situatie neer te leggen. Of het kind kan kiezen voor iets op te komen wat het zelf verkiest en het meer tot zijn recht laat komen, het meer kansen biedt en meer welbevinden toelaat.

Zo kan het kind kiezen om verandering te willen, iets te doen ophouden of te beginnen, grenzen aan te geven of te herstellen, iets te weerstaan of aan te vechten, iets te bereiken of te overwinnen, iets te houden of te doseren, iets te uiten of te ondernemen, iets te verdedigen of vol te houden.

Kiezen voor eigen rechten, kansen en welbevinden vraagt vaak hier aandacht voor vragen en appèl hiervoor doen op de omgeving. Omgeving die dit mogelijk ook in principe wil, maar er niet of onvoldoende toe komt. Deels omdat de aandacht hiervoor ontbreekt, deels ook

omdat hierdoor meer inspanning wordt gevraagd en mogelijk de eigen impact in zekere mate afneemt.

Bij het opkomen voor zijn rechten, kansen en welbevinden kan het kind aandacht vragen voor zijn integriteit. Voor zijn lichamelijke, zijn emotionele, zijn sociaal-culturele en zijn ruimtelijke integriteit. Zijn lichaam, zijn gevoelens, zijn mening, zijn gebruiken, zijn waarden, zijn leefruimte zijn van hem of haar. Ongewenst of ongevraagd kan geen toegang of geen dominantie aanvaard.

Meervoudige keuze

Een kind kan kiezen voor iets dat tegemoet komt aan één element. Bijvoorbeeld, het kost weinig moeite. Een kind kan ook kiezen voor iets dat tegemoet komt aan meer dan een element. Bijvoorbeeld, het kost weinig moeite en het is tevens de moeite waard. Een kind kan ook kiezen voor iets dat tegemoet komt aan zoveel mogelijk elementen. Bijvoorbeeld, het kost weinig moeite, het is de moeite waard en het komt tegemoet aan wat elk de moeite waard vindt.

Een kind leren kiezen in functie van zoveel mogelijk elementen of kwaliteiten, kan maken dat het voorbij de eerst voor de hand liggende keuze komt en uiteindelijk kiest voor iets wat optimaal een antwoord biedt vanuit verschillende invalshoeken.

Voor het kind is het vaak moeilijk die verschillende invalshoeken te kennen. Als volwassene kan je het kind op het spectrum van invalshoeken attent maken. Wat betekent het op zich, voor je, voor je omgeving, voor nu, voor later. Wat biedt het op zich, voor je, voor je omgeving, voor nu, voor later.

Kiezen voor jezelf

Soms is in de werkelijkheid geen verandering mogelijk. Steeds of herhaaldelijk ontmoet je kind eenzelfde perceptie van hem of haar en eenzelfde reactie tegenover hem of haar. Steeds of herhaaldelijk komt het kind zelf tot eenzelfde perceptie van zichzelf en eenzelfde reactie tegenover zichzelf, ingegeven door de omgeving. Alsof het kind geen keuze zou hebben.

Ook al kan het kind de aangetroffen percepties en reacties niet wijzigen, toch kan je het kind helpen hiermee anders om te gaan. Het aan het kind voor te stellen deze perceptie of reactie te volgen als onvermijdelijk, terecht en het zo voor het kind te laten verpesten, ofwel deze perceptie en reactie voor rekening te laten van de omgeving, ze als gemakkelijk voorkomend op te merken, dit jammer te vinden omdat ze niet automatisch terecht zijn en het voor zichzelf als kind niet te laten verpesten. Het kind kan zich door de aanwezige perceptie en reactie helemaal laten opsorpen en zijn eigen perceptie en reactie in functie hiervan stellen. Het kind kan ook de aanwezige

perceptie en reactie als één gegeven ervaren, maar daarnaast andere dingen stellen. Zoals er is meer dan die perceptie en reactie. Er zijn de mogelijkheden die ik heb. Er zijn ook mijn behoeften. Er is ook hoe ik me graag wil voelen. Er is ook waarvan ik droom, of wat ik verkies. Het kind kan geholpen zich ook door die elementen te laten leiden. Laat ik toe dat de omgeving het me moeilijk maakt voor wat ontbreekt, of kies ik ervoor te genieten voor wat er is, wat kan en wat ik wil en verkies.

Door anders naar wat je ontmoet te kijken op een eigen wijze die rechten, kansen en welbevinden voor jezelf creëert of toelaat en anders te reageren in functie van jezelf en je rechten, kansen en welbevinden, blijken toch mogelijkheden te bestaan. Zo kan het kind kiezen. Zo kiest het kind voor zichzelf.

Keuzetest (*antwoord met is zo of is niet zo*)

Ik kan niet tot een keuze komen :

Ik kies voor de eerste de beste respons :

Ik bouw een keuzemoment in :

Ik kies veiligheid te behouden :

Ik kies veiligheid te zoeken zo onveilig :

Ik kies voor verandering zo geen effect :

Ik verkies meerdere mogelijke responsen en effecten te overlopen :

Ik kies voor mijn rechten, kansen en welbevinden :

Ik kies voor optimale meervoudige respons :

Ik kies voor mezelf zo geen andere kans :

Elk kind een ander kind



Elk kind is echt wel anders.

Hoe zijn eigenheid tot zijn recht laten komen ?

Uniform

De tijd ligt ver achter ons dat elk kind op eenzelfde wijze uniform werd behandeld. Of dat er moeite voor werd gedaan het kind uniform te maken. Socialiseren werd dit genoemd. Het kind werd zowat zijn eigenheid afgenomen en diende te zijn zoals alle andere kinderen. Dit betekende zoveel als het kind diende zichzelf te verloochenen, niet langer te luisteren naar wat er in zich omging aan gevoelens, gedachten en verlangens. Het diende zich te spiegelen aan de anderen, te luisteren naar hen, en hun gevoelens, gedachten en verlangens overnemen en ze zich eigen maken. Sommige kinderen dienden op

de toppen van hun tenen te lopen tijdens hun ontwikkeling, anderen kwamen niet tot hun recht bij gebrek aan uitdagingen.

Ongelukkig

Geen wonder dat veel kinderen ongelukkig waren of werden. Ze moesten worden wie ze niet waren. Dit uitte zich dan ook veelal onder de vorm van kinderen die onder druk kwamen te staan en die onder de overdruk waaronder ze gebukt gingen reageerden met veel remmingen en passieve vijandigheid. Ze trachten hun innerlijke spanningen te overwinnen met veel zelfkritiek, dit met een negatief zelfbeeld, een gering eigenwaardegevoel en een ontbreken van voldoende zelfvertrouwen tot gevolg. Ze trachten hun externe spanningen te boven te komen met veel verborgen kritiek, passief verzet, geringe luisterbereidheid, dit met onbereikbaarheid en afstandelijkheid tot gevolg. Veel kinderen zagen er weinig vrolijk uit : het spontane, speelse, kinderlijke werd veelal onder regels bedolven. Veel kinderen werden voortgedreven onder eisen, verwachtingen, geboden en verboden. Ze liepen gemakkelijk in de lijn, dat wel. Ze zouden anders zichzelf een slecht gevoel aangemeten hebben : schuld, schaamte, angst, teleurstelling in zichzelf.

Zichzelf

Vandaag zien we kinderen die meer zichzelf zijn. Die vertrouwd zijn met hun eigen ervaren, hun gevoelens, hun denken en hun verlangens. Die dit gebruiken in hun omgang met hun omgeving. Een omgeving die steeds meer leert dat hier niets fout mee is. Een omgeving die steeds minder ook in de omgang met het kind uitgaat van een beoordeling, maar uitgaat van waardering. Het kind, zijn gedrag, zijn denken, zijn voelen of zijn verlangens zijn niet goed of fout. Ze zijn wat ze zijn. Ze zijn er gelukkig als middelen en mogelijkheden om te zijn en te kunnen zijn op eigen maat. Ouders willen ze eerder aanmoedigen dan ontmoedigen. Heb je al eens geprobeerd ? Heb je al eens nagedacht ? Heb je al eens naar jezelf geluisterd ? Heb je zelf al uitgezocht wat je wil ?

Praten

Komt een kind er zelf niet uit, dan kan je het voorstellen eens met je te praten. Of eens ten rade te gaan bij vriendjes, bij leeftijdgenoten, zich eens te informeren bij volwassenen, waarvan het kind denkt dat die het kunnen helpen. Anderen die het niet van het kind overnemen, maar beginnen met tonen van loyaliteit, met in vertrouwen genomen te kunnen worden, die niet hun kijk of visie opleggen. Maar die uitgaan van het eigen ervaren en het eigen denken van het kind en samen zoeken hoe dit te kunnen versterken en aanvullen. Die vragen wat het

precies wil weten, die vertellen hoe zij het zouden zien en er op reageren, zonder ook maar te verwachten dat het kind net zo zou doen. Die steun en verheldering geven bij het proces dat het kind doormaakt. Die aangeven zich ten dienste van het kind te willen stellen. Die aanspreekbaar en bereikbaar zijn. Die bereid zijn tot informeren, helpen en ondersteunen. Die kracht aan het kind willen toevoegen. Hoe hun denken en voelen dit van het kind zou kunnen versterken. Die sterkte aan het kind willen bieden door een omgeving te zijn waarop het kind kan terugvallen en van waaruit het telkens kan uitgaan.

Sara vertelt - Ik wilde voor mijn kind absoluut af van het kleinkindgevoel dat ikzelf in mijn jeugd heb gehad. In contact met volwassenen werd ik voortdurend geconfronteerd met de ervaring dat wat in mij omging niet zo betekenisvol was dan als wat in henzelf omging. Soms vulden ze in mijn plaats in wat ik voelde of zou moeten voelen. Ik was dan ook een heel onzeker iemand, ook nu nog moet ik bevechten dat wat ik denk valabel is en dat ik recht heb op zelf iets te willen.

Daarom vind ik het zo belangrijk dat mijn kind niet alleen vertrouwd is met wat zich in haar afspeelt, maar dat ze hier een prettig gevoel bij heeft. Niet iets dat weinig zou voorstellen.

Dit wil evenwel niet zeggen dat ze zomaar haar zin krijgt. Wel dat ze een eigen stem heeft die haar het recht geeft

haar eigen gevoelens en wensen te uiten. Hierover kan ze met ons praten om te zien wat kan. Ook al is ons antwoord neen, we zullen haar echter nooit onzeker maken door opmerkingen over wat er bij haar leeft.

Dit betekent ook niet dat zij ons dan maar moet opleggen wat te denken en te willen. Door ons niet drukkend model staan, zien we dit bij haar ook niet verschijnen.

Ouder

Geen volwassenen die het van het kind overnemen en zo helpen dat het kind er een slecht en zwak gevoel aan overhoudt. Een gevoel dat hen stilaan en steeds meer brengt tot afhankelijkheid en zelftwijfel. Geen volwassenen ook die steeds maar het kind involgen als gemakkelijkste weg, maar hierdoor hun kind zwakker maken om in de werkelijkheid te functioneren. Het kind voelt zich dan wel voldoende krachtig en sterk zolang de omgeving zich plooit. Zodra evenwel het kind in de bredere werkelijkheid komt, geraakt het in conflict en ontbreekt enige weerbaarheid en vaardigheid hiermee passend om te gaan. Geen volwassenen die in hulpeloosheid het snel en stilaan definitief opgeven met hun kind. Die vluchten in desinteresse, koelheid en afstand, maar zo ook het kind achterlaten in hulpeloosheid en zwakte. Zodat alles afgesloten en ontoegankelijk overkomt, zo dat de nodige inzet en het noodzakelijk vertrouwen bij het kind niet worden gewekt.

Mogelijkheden

Elk kind komt in andere situaties terecht met een andere eigenheid. Niet steeds zijn de uitdagingen voor het kind even gemakkelijk. Niet altijd is het kind vanuit zichzelf voldoende gewapend om deze moeilijkheden en opgaven aan te kunnen. Ouders kunnen dan helpen de beschikbare mogelijkheden en middelen waarover het kind zelf beschikt te laten toenemen. Door kansen hiervoor te bieden, door ontwikkeling hiervan mogelijk te maken, door oefengelegenheden te geven, door het volgend, stimulerend en steunend samen uit te proberen. Door de sterke kanten aan te spreken, door de zwakke kanten uit de schaduw te halen. Door voor de zwakke kanten kracht toe te voegen zodat het kind het zonnodig ook eens anders kan proberen. Dit alles op maat van het kind.

Eigen verhaal

De standaardverhalen voor het kind, zijn ontwikkeling en zijn leven hebben afgedaan. Steeds meer is er ruimte voor het eigen verhaal van het kind. Niet het verhaal waar ouders van droomden, maar het verhaal wat het kind graag zou hebben dat zijn verhaal was. Een verhaal vanuit het kind, op eigen maat, met eigen accenten, zich inpassend in de omgeving en de groep, zonder zichzelf te verliezen, zonder te verliezen aan sterkte en kracht, maar er juist sterkte en kracht te vinden. Een omgeving die passend is voor het kind. Groepen die passen bij het

kind en die het kind mee passend weet te maken. Waarin het een eigen aandeel, eigen kansen en welbevinden weet te vinden. Geen groepen die het kind van zichzelf vervreemden, maar die het thuis laten komen bij zichzelf. Groepen waarin ieders eigenheid en anders zijn wordt gerespecteerd. Dit omdat er eenvoudig van uit wordt gegaan. Niet iedereen hetzelfde, maar iedereen anders. Waarin dit de standaard is. Vanuit dit verschil kijken naar wat overeenstemt, en zo zoeken naar wat alleen en naar wat samen. Zonder dat het drukkend of verstikkend werkt, maar zo dat het kracht en sterkte geeft. Zo kunnen kinderen ook elkaar aanvullen vanuit eigen kracht en sterkte.

Evenveel

Door dit oog hebben voor verschil kan vermeden dat het uniforme het haalt over diversiteit en zo kan bekomen dat diversiteit het uniforme minder drukkend en minder vervreemdend maakt. Elk kind kan dan evenveel kansen krijgen, evenveel rechten ervaren en zich even wel bevinden.

Aandacht

Ouders vandaag willen heel veel investeren in hun kind. Investeren opdat hun kind niet zou onderdoen tegenover andere kinderen. Ouders hebben vandaag de mo-

gelijkheden en de middelen om zich hier op toe te leggen. Maar ook aandacht hiervoor. Investeren ook opdat hun kind zich ook zou weten waarmaken en zich goed zou weten voelen. Aandachtspunten merken ouders sneller op en ze willen pijnpunten zo mogelijk voor zijn. Hun kind hoeft zich niet onnodig zwak en hulpeloos te voelen. Ze willen hun kind dit besparen.

Hulp inroepen

Lukt het hun kind ondanks niet, dan gaan ze op zoek naar een mogelijke verklaring. Ze wenden zich hiertoe tot beschikbare diensten en deskundigen. Op die manier lukken ze erin meer te weten te komen over hun kind en zijn ervaren moeilijkheden in zijn ontwikkeling. Tegelijk kan hen dit ontlasten dat de oorsprong bij hen zou liggen. Aan deskundigen om dit professioneel op te pakken en de ouders evenwichtig te informeren zonder zomaar in het verhaal van de ouders mee te gaan. Aan verwijzers ouders niet onder druk te zetten en hen of hun kind met een probleem te confronteren waarbij de geboden oplossing niet afdoende blijkt te zijn. Op die manier kan voor het kind dan tijdig de passende hulp en begeleiding geboden, zodat het kind zo weinig mogelijk hinder in zijn ontwikkeling ondervindt. Ook hier zullen ouders ontdekken dat hun kind heel eigen is en het om een eigen omgang en begeleiding vraagt. Tegelijk kunnen ze ervaren dat hun kind net een ander kind is. In de eerste plaats een kind, net als een ander kind. En in de tweede plaats

met zijn eigen mogelijkheden en beperkingen. Een kind dat om aandacht vraagt voor wat het is, en niet enkel voor wat het niet is. Elk kind vraagt om aandacht voor wat het kan, voor wat het lukt. Wat er is, is dan aanspreekbaar en kan als basis en uitgangspunt gebruikt. Zo kan het kind ervaren een aandeel te krijgen, waaruit kracht en sterkte kan voortvloeien, en niet iets te moeten onderkennen en aanvaarden als confrontatie. Zo wordt het kind ook niet als probleem geduid, met zichzelf als oorsprong. Maar wordt het kind benaderd als oplossing, met zichzelf als (hulp)middel. Zo kan het kind ervaren dat het veel meer is dan de problemen die het ondervindt in zijn ontwikkeling.

Inclusie

Veel zal ook afhangen van een passende benadering van het kind met zijn eigenheid. Door een kindspecifieke omgang kan wellicht voorkomen dat het kind te veel in botsing komt of dat er te veel afstand ontstaat. Door als omgeving hier aandacht voor te hebben dat elk kind vraagt om een eigen benadering om het aan te weten spreken, kan je een meer inclusieve omgeving creëren. Zo kan ervaren dat een probleem mogelijk ook maar actief wordt bij een bepaalde benadering of in een bepaalde situatie. Daarom kan de voorkeur gegeven aan een omgeving waar plaats is voor iedereen in zijn eigenheid en anderszijn. Waarin door een specifieke benadering het kind

passend wordt aangesproken, zodat het kind wordt bereikt eerder dan het probleem waarmee te maken. Waarin ook de situatie en de omgang wordt aangepast en afgestemd op het kind als een vanzelfsprekend en ingebouwd iets, en niet enkel het kind wordt aangepast en afgestemd op de situatie en omgang via behandeling en begeleiding.

***Lisa vertelt** - Alleen al door het verschil in leeftijd vragen onze kinderen om een eigen benadering. Ook weten we hoe we elk best benaderen om hen, bijvoorbeeld, luisterbereid te maken. Kim vraagt om een zachte benadering met tijdige aankondiging van wat je van haar wil. Jeroen is eerder van het robuuste type. Slechts eenmaal precies zeggen waar het op staat. Geen kinderachtig gedoe, geen gezeur. Net op het moment dat het moet gebeuren. Kort en krachtig, to the point, terzake zeggen wat moet gebeuren. Niet hoe. 'Dit zoek ik zelf wel uit', zegt hij dan ook zichzelf geruststellend. Dan is er nog Koen. Die gedijt het best in enige drukte. Stilzitten is er voor hem niet echt bij. Hij is ook steeds actief. Buiten spelen. Ruimte krijgen. Niet overal voor moeten uitkijken, ook binnen. Dit betekent niet dat wij hierin meedoen. Een beetje orde en regelmaat weten hem net voldoende te temperen. Best vraag je hem een ding tegelijk en zie je er op toe hoe het verloopt. Tegelijk spoor je hem aan dit ook voor zichzelf te doen : eerst kijken en denken, pas dan iets doen. Jezelf blijven volgen terwijl je iets doet.*

Realiteit

Door uit te gaan van diversiteit kan gemeenschappelijkheid aantrekkelijk verschijnen. Door andersom uit te gaan van uniformiteit kan diversiteit als probleem naar voor komen. Welk uitgangspunt te kiezen is de vrijheid van elk. Het maakt evenwel een wereld van verschil. Zo is er meer oog voor de realiteit van het kind van waar wordt uit gegaan. Realiteit van mogelijkheden en beperkingen zoals in contact met de realiteit tot uiting komt. Realiteit ook van het persoonlijk ervaren wat voor het kind welbevinden inhoudt en wat niet waar het kind best voor zichzelf rekening mee houdt. Zo is er meteen ook meer aandacht voor het persoonlijke van het kind en het emotionele in het kind. Dit kan dan voor het kind mee de leidraad vormen voor de antwoorden die het voor zichzelf weet te vinden met beschikbare hulp en steun van de ouders en omgeving.

Ruimte

Omgeving die minder principieel, feitelijk of relationeel oplegt of verwacht wie en hoe het kind moet zijn en zich heeft te ontwikkelen. Dit omdat ook in die omwereld meer mogelijkheden en meteen minder eenduidigheid is van wat de richting en weg is. Ook daar heeft de diversiteit zijn intrede gedaan. Diversiteit die het overneemt van de uniformiteit. En die meteen meer ruimte biedt aan het kind om tot zijn recht te komen, op zijn manier

met zijn mogelijkheden. Een omgeving die zich minder als uniform opdringt tot een inperkend samen, maar uitnodigt tot een verscheidenheid die horizon verruimende netwerkvorming mogelijk maakt.

Aandacht voor *kind*behoefte



Kinderen aan wiens basisbehoefte niet wordt tegemoet gekomen, vertonen gemakkelijk klachten of problemen.

Het kind vraagt op die manier aandacht hiervoor.

Opkomen voor behoeften

Kinderen vragen om aandacht voor hun behoeften. Wordt aan hun behoeften geen aandacht geschonken, dan vertonen kinderen gemakkelijk klachten of problemen.

Op een of andere wijze voelen kinderen aan dat hun behoeften belangrijk voor hen zijn. Dat het tot op zekere hoogte voldaan worden aan hun behoeften, veel voor hen betekent. Veel betekent voor hoe ze zich voelen.

Kinderen willen overeenkomstig zelf actief veel moeite doen opdat door de omgeving mee aan hun behoeften zou worden voldaan. Ze willen een gedrag en omgang vertonen die garandeert dat volwassenen aan hun behoeften tegemoet komen.

Ouders spelen hier bewust of onbewust op in wanneer ze van hun kind iets willen bekomen. Voldoet het kind niet aan bepaalde verwachtingen dan neigen ze soms op een manier te reageren die de beantwoording aan de behoeften van hun kind voor korte tijd in meer of mindere mate op de tocht zet.

Veel ouders zijn zich niet bewust van dit gebeuren en zijn soms verwonderd van de reactie van het kind dat niet volgt. Het kind tracht door zijn onverwachte reactie het tegemoetkomen aan de onderliggende basisbehoeften veilig te stellen.

Beantwoording essentieel

De beantwoording aan de basisbehoeften door de onmiddellijke omgeving is voor het kind essentieel.

Hier als ouder op ingrijpen om het kind bij te sturen, brengt emotioneel heel wat in beweging.

Het kind is geneigd in de eerste plaats hiertegen in te gaan, eerder dan te doen wat je wil.

Elsie haar basisbehoefte

We begrepen maar niet waarom Elsie (7 jaar) geen gevolg gaf aan wat we vroegen wanneer haar vriendin in de buurt was.

Op andere momenten wanneer ze alleen was hield ze onmiddellijk op met rondlopen of springen.

Pas veel later ontdekten we ook de regelmaat. Was haar vriendin er, dan was ze weinig geneigd in te gaan op wat we vroegen. Was ze alleen, dan kwam ze gemakkelijker tot wat we vroegen.

Nog later ontdekten we de reden waarom ze anders reageerde. Ze wou voor haar vriendin niet zwak overkomen. Ze wou ook voor de ogen van haar vriendin niet vernederd worden. Ze wou niet gewezen worden op iets wat niet kon en dan publiekelijk moeten inbinden.

Waarom behoefte als kind

Als ouder kan je aandacht besteden in welke mate je reactie tegemoet komt aan de basisbehoeften van het kind of er tegen ingaat. Ga je tegen een of meerdere basisbehoeften van het kind in, dan kan je letten op de mate waarin, op de duur ervan en op de frequentie ervan.

Vooraf van een meer uitgesproken en langer en meer voorkomend niet beantwoorden aan de basisbehoeften mag een negatiever gevolg of meer uitgesproken reactie van het kind verwacht worden. Reactie die niet steeds naar buiten, naar de omgeving wordt gericht, maar soms ook naar binnen, naar zichzelf toe als kind. Het kind heeft het moeilijk met de omgeving, of het kind krijgt het moeilijk met zichzelf. Het gelooft minder in zichzelf, twijfelt meer aan zichzelf en stelt zichzelf meer in vraag.

Basisbehoeften die kunnen onderkend zijn :

. de behoefte aan lichamelijk welbevinden : draagt de communicatieve en gedragsinteractie ouder-kind bij aan het gevoel van welbevinden van het kind, op welke manier wil het kind door zijn doen of laten hiertoe bijdragen, brengt de interactie dit welbevinden in gevaar, en op welke manier;

. de behoefte aan veiligheid : hoe draagt de wederzijds omgang ouder-kind bij tot een veiligheidservaren, hoe wil het kind hiertoe bijdragen zodat het veiligheidservaren mogelijk wordt of niet in gevaar wordt gebracht, hoe en door wat zou dit veiligheidservaren in het gedrag kunnen gebracht worden;

. de behoefte om er bij te horen en geliefd te worden : draagt je interactie hiertoe bij, wat doet het kind om een relatie mogelijk te maken waarin erbijhoren en liefde aanwezig zijn, op welke manier zou dit in het gedrang kunnen komen;

. de behoefte aan erkenning en waardering : leidt je omgang met je kind tot erkenning en waardering van je kind, of ontbreken ze of zet het ze op de tocht, hoe tracht het kind zich te garanderen van erkenning en waardering;

. de behoefte aan zelfbepaling en zelfrealisatie : vermeerderd je omgang met je kind de autonomie en groei van het kind, of krijgt het kind het gevoel minder kansen en mogelijkheden te krijgen, krijgt het het gevoel weinig inbreng te hebben en dat alles voor hem of haar bedacht en geregeld wordt, hoe tracht het kind bij te dragen tot zijn zelfgroei.

Jonas zijn basisbehoeften

Jonas (8 jaar) slaat bleek uit. Zijn maag krimpt in elkaar. Zijn adem stekt. Neen, denkt hij. Ik wil niet opnieuw beschuldigd worden iets stukgemaakt te hebben. Het viel echt per ongeluk uit mijn hand. Maar reeds de derde maal deze week. Hij vreest dat niemand hem nog zal geloven. Hij wou het enkel vasthouden. Zeker niet stukmaken. Hij voelt zijn hart kloppen tot in zijn oren. Misschien kan hij het maar beter opruimen, dan lijkt het minder erg. Pas dan merkt hij hoe hij schudt en beeft.

Jonas is gewoon bang voor de reactie van zijn ouders. Hij is bang voor de verwijten en beschuldigingen. Hij is bang om te praten, om het te zeggen wat er gebeurd is en hoe dit gekomen is. Hij verkiest dan ook van te zwijgen. Liefst van al zou hij uit de buurt willen blijven. Zo hoopt hij de confrontatie te ontlopen. Door buiten te gaan spelen hoopt hij te ontsnappen.

Jonas is bang dat als hij zo verder gaat zijn ouders niet langer echt van hem zullen houden. Hij is vooral bang dat de verstandhouding zoek zou gaan. Dat door de opeenvolging van misverstanden afstand zou ontstaan en à la limite misschien wel uitsluiting. Hij hoopt dat hij niet weer naar zijn kamer zou worden gestuurd, of te maken zou krijgen met stiltes vanuit de aanwezige boosheid bij zijn ouders. Het liefst zou hij alles openlijk willen bekennen en

beloven het goed te maken, als ze maar niet met kilte en afstand zouden reageren.

Jonas belooft te bewijzen dat hij aandachtig zal zijn en bereidwillig om geen nieuwe dingen stuk te maken. Jonas tracht zijn ouders ervan te overtuigen hun vertrouwen waardig te zijn. Vooral zou hij het erg vinden mocht het genoten krediet door het nieuw gebeuren te niet zou gaan.

Jonas wil best wel moeite doen om zelf moeilijkheden te voorkomen. Hij denkt er over na hoe hijzelf meer vooruit zou kunnen zien, zodat hij minder risico zou lopen op het ontstaan van problemen. Misschien moet hijzelf maar naar zijn ouders stappen om hen in te lichten over het accident dat is gebeurd, laten merken dat het hem spijt en duidelijk maken wat hijzelf wil doen om het terug in orde te maken en herhaling in de toekomst te vermijden.

Bronnen behoefte-tegemoetkoming

Er is de behoefte tegemoetkoming door ouders of omgeving.

Er is de behoefte tegemoetkoming door kind zelf.

Er is het veilig stellen door het kind van zijn behoefte tegemoetkoming door de ouders of omgeving.

Er is de reactie van het kind tegen het in gedrang brengen van behoefte tegemoetkoming door ouders of omgeving.

Merel haar resultaten

Merel (14 jaar) is een bezige bij.

Haar ouders weten haar te waarderen voor haar schoolprestaties.

Merel doet er zelf alles aan om goede resultaten te behalen.

Ze doet er ook alles aan om deze waardering van haar omgeving te verdienen.

Toen ze in het laatste trimester van vorig schooljaar iets minder presteerde en haar ouders haar hierop attent maakten, reageerde ze erg tegen het gebrek aan geloof in haar en haar leermogelijkheden.

Van binnenuit of buitenaf

Zekerheid over je als volwassene tracht het kind van binnenuit te bereiken, door je gezag te volgen en aan je verwachtingen zo goed mogelijk te beantwoorden.

Lukt dit niet omdat je meermaals tegen je kind ingaat, dan kan het kind door zijn moeilijk gedrag protesteren tegen deze vorm van interactie tussen je en je kind. Dit moeilijk gedrag heeft dan niet zozeer iets te maken met concreet verzet van je tegen bepaald gedrag van je kind, maar heeft te maken met je opstelling en houding tegenover het kind wat het niet neemt.

Door zijn reactie plaatst het kind zich dan buiten de concrete interactie met je en reageert vanuit een meta- of bovenpositie tegen je opstelling.

Veiligstellen bronnen behoefte tegemoetkoming

Een kind wil vaak veel inspanning doen om door zijn gedrag zijn behoefte tegemoetkoming veilig te stellen.

Een kind wil vaak ook veel inspanning doen om in het algemeen zijn bronnen van behoeftebevrediging veilig te stellen. Het is het kind erg gelegen aan een omgeving die kan instaan voor zijn behoefte tegemoetkoming. Het wil veel voor zijn omgeving doen, ze zondig blindelings en onvoorwaardelijk volgen, zo zijn bron van behoefte tegemoetkoming maar veilig is gesteld.

Zet de omgeving zijn behoefte tegemoetkoming op de helling en vooral zet ze zichzelf als bron voor behoefte tegemoetkoming op de helling dan kunnen erge reacties van het kind verwacht.

Je behoeften en deze van je kind

Als ouder kan je nagaan hoe je eigen behoeften en deze van het kind te verzoenen. Hoe je vragen aan en verwachtingen tegenover het kind beantwoord te krijgen op een manier die mee tegemoet komt aan de behoeften van het kind.

Hoe bijvoorbeeld neen te zeggen tegen je kind zonder dat ingegaan wordt tegen zijn basisbehoeften. Zo zou je, bijvoorbeeld, je waardering voor je kind kunnen uitspreken zo het zich zonder gemor schikt naar je weigering.

Als ouder kan de behoefte aanwezig zijn je kinderen op een gelijke wijze te behandelen dit van uit een gelijkheidsdenken en een vrees niet enkel onderscheid te maken, maar ook te discrimineren. De actuele aanwezige behoeften kunnen echter verschillen per kind, mogelijk samenhangend met de ontwikkelingsfase waarin elk kind zich bevindt. Kinderen ervaren evenwel doorgaans het verschil in omgang als positief en niet als niet wenselijk. Vooral zal dit afhangen van de gelijkwaardigheid die elk kind ervaart, en of het kind dus ervaart niet oneerlijk te worden behandeld. Een differentiële benadering en reactie kan juist helpen om aan de verschillende behoeften van elk kind optimaal tegemoet te komen. Tot ieders voldoening.

Eigen behoefte tegemoetkoming

Zo mogelijk kan je je kind aanspreken om zelf een reactie te zoeken tegenover je verzoek die tegelijk tegemoetkomt aan zijn basisbehoeften.

Hoe zou je iets concreet kunnen oppakken zodat je je tegelijk goed zou voelen, veilig en ondersteunt, zonder erkenning en waardering te verliezen, op een zelfbepaalde manier die je verder brengt.

Wat zou je kunnen doen zodat we je hierbij kunnen helpen en steunen en kunnen bijdragen om tegemoet te komen aan je basisbehoeften, of ze althans niet in gevaar brengen.

Bereidwilligheid en energie wekken

Een kind is vaak bereid erg veel te doen en erg tegemoetkomend te zijn voor behoeften waarvoor het aangewezen is op volwassenen, zoals hulp, steun, begrip, stimulering, instemming, respect, bevestiging, waardering, bewondering, belangrijkheid, nuttigheid, invloed, controle, vooruitgang, autonomie, groei, competentie, ontplooiing, zelfbepaling, excellentie, ...

Het kind aanspreken op een manier waarin tegelijk aan die behoeften tegemoet gekomen wordt schept bereidwilligheid bij het kind en maakt energie vrij.

Zo voorkom je als ouder iets aan je kind te vragen of je kind te begrenzen en tegelijk niet tegemoet te komen aan zijn basisbehoeften. 'Dat je dit niet doet, vind ik heel flauw van je.' 'Wil je hier mee ophouden, je stelt me erg teleur.' 'Kan je dit nog steeds niet alleen.' 'Moet je nu echt alles worden gezegd.'

Kindeigen benadering in de opvoeding



Kinderen zijn geen volwassenen.

Hier rekening mee houden gebeurt in een kindeigen benadering.

De kindeigen benadering in de opvoeding houdt in als ouder het kindperspectief innemen. Het betreft hier de eigenheid van het kind aan bod laten komen in de pedagogische relatie ouder - kind.

Uitgangspunt is dat een kind geenszins een volwassene in het klein is, maar iemand wiens ontwikkeling nog volop aan de gang is.

Zo vraagt deze benadering om rekening te houden met een zekere fragiliteit van het kind, met mogelijkheden die nog moeten ontplooid worden, met een eigen vraag van het kind naar veiligheid, aanvaarding, begrip, koestering, aanpassing, hulp en stimulerende omgeving, met

een appèl van het kind op au serieux nemen, op kansen bieden en op aanmoedigen eigen stuurvermogen.

De kindeigen benadering houdt in het inspelen op het typisch functioneren verbonden aan de verschillende ontwikkelingsfasen. Het spreekt voor zich dat hier een dynamische, evoluerende benadering aangewezen is, aangepast aan de behoeften en verworvenheden van het opgroeiend kind. Waar een kind graag de leiding bij je legt en bijgevolg ook de verantwoordelijkheid, wil een jongere steeds meer zelf de leiding nemen over zijn leven, en meteen ook de verantwoordelijkheid. Het kind rekent hiervoor op je dat je het opneemt om het nadien steeds meer los te laten.

Een kind heeft opeenvolgend behoefte aan lichamelijk welbevinden, zich veilig voelen in zijn onmiddellijke omgeving, ergens bijhoren en zich aanvaard voelen door anderen. Dit vooraleer er sprake kan zijn van een meer prestatiegericht handelen samen met anderen en een kunnen ontplooiën van zijn mogelijkheden. Pas als voor het kind een vorige behoefte voldaan is, komt een volgende meer op de voorgrond.

Een kindeigen benadering impliceert bijgevolg voor de ouder zorgen dat het kind zich lichamelijk wel voelt, zich veilig voelt en zekerheid ervaart in zijn omgeving, zich opgenomen, aanvaard en geliefd voelt, zich gewaar-

deerd weet om wat het leert en doet, en tenslotte kansen krijgt om uit te groeien en zichzelf te realiseren. Zo omvat een kindeigen benadering onder meer de levensveiligheidsbenadering en geborgenheidsbenadering als ouder in de omgang met het kind.



De levensveiligheidsbenadering in de pedagogische relatie bedoelt het bieden van een omgeving en een klimaat waarin het kind zich fysiek wel en veilig kan voelen en waarin bedreiging, geweld, angst en onzekerheid worden geweerd.

De levensveiligheidsbenadering impliceert een kindvriendelijke eigen plaats geven aan het kind waar het zich veilig en voldoende beschermd weet.

De geborgenheidsbenadering in de pedagogische relatie bedoelt het bieden van aandacht, genegenheid, affectie waardoor het kind zich opgenomen, aanvaard en verbonden gaat voelen en er contact, solidariteit en relatievorming mogelijk is en het kind tot zich hechten en inpassen bereid is.

De geborgenheidsbenadering omvat een warme en liefdevolle interactie die het gevoel bewerkstelligt er onvoorwaardelijk volwaardig bij te horen, het vertrouwen te genieten en in de mate van behoefte aan geholpen te worden.

Ontwikkelingsgericht zijn er als opvoeder verschillende benaderingswijzen mogelijk. Ze dragen elk op hun manier - als lagen, dimensies of kwaliteiten - bij om een ontwikkelingsgunstige opvoedingsomgeving te creëren.

De kindeigen benadering draagt op haar manier bij aan de kwaliteit van de opvoeding.

Typierend is :

- > Kijken en luisteren naar wat er bij kind leeft.
- > Herkennen van gevoelens bij kind.
- > De eindverantwoordelijkheid voor het stellen regels als opvoeder opnemen met inspraak van kind.
- > Creëren van een open klimaat met open communicatie.
- > Kind laten aanvoelen dat het met moeilijkheden en problemen bij je terecht kan.
- > Klimaat creëren waarin kind zich niet steeds hoeft te bewijzen.
- > Rekening houden met de mogelijkheden en begrenzingen die kind heeft.
- > Haalbare verwachtingen naar kind toe formuleren.
- > Tegemoetkomen aan de behoeften van kind zich nu en dan eens volledig uit te leven.
- > Oog hebben voor spanningen bij kind.
- > Spanningen bij kind trachten weg te nemen.
- > Beeld van kind regelmatig bijsturen.
- > Innerlijk stuurvermogen van kind stimuleren.
- > Benaderen van kind op zijn eigen wijze.
- > Luisteren naar (hulp)vraag van kind.
- > Kleinerende en vernederende opmerkingen vermijden.
- > De situatie kindvriendelijk aanpassen (herkenbaar, overzichtelijk, begrijpbaar, inperken, verruimen) zodat ongewenst gedrag wordt voorkomen.
- > Het kind ernstig nemen.

Opvoeding en het kind



De perfecte opvoeding bestaat niet. Veel is afhankelijk van het kind en hoe je hier bij kan aansluiten.

Aansluiten bij het kind

De perfecte opvoeding bestaat niet. Veel is afhankelijk van het kind. Of aan zijn opvoedingsvraag wordt tegemoetgekomen door de ouders met hun opvoedingsaanbod. Deze opvoedingsvraag kan bovendien erg verschillend zijn naargelang de concrete leefsituatie van het kind. Bijvoorbeeld, of zijn ouders al dan niet samen zijn, of het kind geadopteerd is, of een pleegkind is. Deze opvoedingsvraag kan ook verschillen in de tijd. Bijvoorbeeld, gaat het nog om een kind en is het nog erg afhankelijk, of gaat het om een jongere en is het op weg naar zelfstandigheid.

Grote verschillen

Dit maakt dat er grote verschillen zijn tussen kinderen in wat ze nodig hebben in de opvoeding.

Zo is geweten dat sommige kinderen slecht reageren op stressvolle interacties met hun ouders. Confrontaties bij conflicten kunnen, zo blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Georgia, het vermogen van stressgevoelige kinderen verminderen om met stressvolle situaties om te gaan en de kans verhogen tot het ontwikkelen van probleemgedrag. Zo kan schreeuwen, dreigen en straffen, maken dat kinderen op termijn niet leren hun emoties zelf te reguleren, zelf problemen op te lossen en goede beslissingen te nemen. Ze kiezen eerder voor emoties die geen begrip door hen toelaten en voor verzet of tegenwerking, wat medewerking verhindert.

Voor zeer reactieve kinderen kunnen ouders beter voorkomen van te schreeuwen of hun kind met straf te bedreigen. Ze kunnen beter hun opvoedingsstijl zo nodig aanpassen. Zo is krachtig en strikt ouderschap voor hen minder geschikt. Het kenmerkt zich door streng en vastberaden zijn. Als ouder ben je ernstiger en sta je erop dat iets precies verloopt zoals je vraagt. Word je niet ingevolg dan neig je gemakkelijk en snel te straffen. Het stressgevoelige kind komt dan gemakkelijk en snel in de

ban van zijn emoties en weet geen uitweg meer te vinden, waardoor de problemen aanhouden of op termijn nog toenemen.

Kindbehoeften

Naarmate ouders meer hoogte weten te krijgen aan wat het kind behoefte heeft om te groeien en zich te ontwikkelen, zullen ouders in staat zijn hun aanbod aan te passen en af te stemmen. Dit is een blijvende opdracht voor de ouder omdat de behoeften van het kind continu in evolutie zijn. Wordt er aan de behoeften op een bepaald moment niet of onvoldoende tegemoet gekomen, dan kan het kind hierin blijven vasthangen.

Een duidelijk voorbeeld is hier de behoefte van het kind om zich te hechten op een veilige manier. Lukt dit niet dan blijft het kind vasthangen in een onveilige hechting. Het kind klampt zich vast om alsnog iemand voor zich te hebben, of het kind houdt liever zelf afstand om niet de afstandelijkheid te moeten ervaren, of het kind wisselt continu tussen hoop en wanhoop. Ook in latere relaties als partner of ouder kan zijn ontstane manier van in relatie staan hier nog verder doorwerken, met bijvoorbeeld, bindings- of verlatingsangst tot gevolg. Het kind niet toelaten zich te hechten door een tekort aan sensitiviteit en responsiviteit laat het kind also met een grote leemte en tekort achter.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Aandacht voor kindbehoeften*' en '*Voor een veilige hechting*' van deze encyclopedie.

Uitgaan van het kind

Ouders hebben vaak de neiging om in de opvoeding uit te gaan van een aantal ideeën en opvattingen om zo goed mogelijk op te voeden en zo weinig mogelijk fouten te maken. Mogelijk ook kunnen ouders vanuit hun verleden of door omstandigheden op een of andere manier opgeslorpt worden door zichzelf of eigen besognes.

Vergeten wordt dan soms voldoende uit te gaan van de gevoelens en behoeften van het kind die het meestal toont in zijn gedrag, zoals zich vastklampen, zich afsluiten of blokkeren. Of nog in het geen vat weten krijgen op zichzelf en zo overspoeld te worden door emoties of geen oplossing of uitweg te vinden.

Maar ook de eigen wijze van informatieverwerking en kennisbeheer van het kind in interactie met zijn omgeving laten grote verschillen tussen kinderen zien. Belangrijk is als ouder ook hiermee rekening te houden en er passend op in te spelen.

Zo verkiezen, bijvoorbeeld, sommige kinderen het vertrouwde en wat ze gemakkelijk herkennen. Ze voelen zich gemakkelijk overbelast als te veel verandert en niet

aan hun verwachtingen beantwoordt. Andere kinderen hebben daarentegen gemakkelijk te maken met verveling en zijn voortdurend uit op iets nieuw om te verkennen. Pas als iets nieuw te ontdekken valt, wat ze nog niet kenden, functioneren ze optimaal. Zo willen de eerste kinderen alles zo veel mogelijk assimileren, terwijl de tweede uit zijn op accommodatie. Dit vraagt als ouder op een heel andere manier het kind in contact te brengen met wat vertrouwd en nieuw is in een situatie. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Kinderen met informatieverwerkingsproblemen*'.

Dit betekent dat zowel het affectief-dynamische (gevoelens en behoeften) als het cognitieve (informatieverwerking en kennis) vragen om een heel eigen benadering van ouders in de omgang met hun kind.

Uitgaan en aansluiten bij het kind in de praktijk

Hoe voldoende hoogte weten krijgen van je kind ?

Hoe in de geboden opvoeding trachten aan te sluiten bij je kind ?

Hoe in de geboden opvoeding letten op de gevoelens, behoeften en kennishantering van je kind ?

In welke mate zou dit je kijk op opvoeden veranderen ?

Welke aanpassingen zou dit voor je opvoeden inhouden ?

Meer lezen :

Gibson, L. C., Limonard-Harkink, J., & Gibson, L. C. (2020). *Ongezien opgegroeid: Herstel na een jeugd met narcistische, afwijzende of afstandelijke ouders*. Amsterdam : Boom.

Kinderactiviteiten met inhoud ?



Soms raak jezelf en je kind in contact met elkaar uitgeput en lijkt niets nog te lukken. Hoe vermijden dat het zover komt en je terug invloed op elkaar verwerft ? Hoe kunnen kinderactiviteiten hierbij helpen ?

Een kind speelt best wel uit zichzelf. Nu en dan heeft het je hulp en steun nodig. Wat doen om het kind op het goede spoor te krijgen ? Met wat kan je rekening houden ?

Een kind is als een balans of 'evenwichtstoestel'. Het vraagt om evenwicht behouden, vaak met behulp van de omgeving. Zo kan je opletten voor een teveel of een te weinig beweging, activiteiten, verwachtingen, digitale en sociale media en kan je aandacht geven aan voldoende en tijdige afwisseling. Soms kan je kind iets moeilijk loslaten en afstand nemen en heeft het een duwtje in de rug nodig.

Gezamenlijke en individuele spelactiviteiten kan je afwisselen, naargelang behoefte van het kind en zijn omgeving.

Je kan je afvragen waar kinderactiviteiten om kunnen draaien, wat ingrediënten kunnen zijn van kinderactiviteiten : uitnodigend, aantrekkelijk, kindvriendelijk, verhalend, ontdekkend, boeiend, onderhoudend, ... Zonodig kan je deze ingrediënten toevoegen of selecteren of kan je wat niet nodig is weghalen.

Ook kan je stilstaan bij waar om heen kinderactiviteiten kunnen draaien, of met welk doel of welke richting, zoals ervaring opdoen waaruit ze zelf kunnen leren, meer en beter weten, meer en beter kunnen, meer en beter selecteren en situeren, groot en zelfstandig worden, meer durven, meer zekerheid, meer delen.

Zo draait het niet of niet enkel om leuk of plezant, maar bijvoorbeeld, ook rond van wat leer ik het meest, wat helpt bij het groot worden, wat helpt voor later, hoe weet ik meer dan omgeving, geheime weetjes, achterhalen wat liever niet en bij voorkeur wel.

Kinderen spelen vaak samen, hierbij kan het draaien om elkaar uitdagen en overtreffen. Bijvoorbeeld, om ter meest of om ter beste spelletjes. Kinderen willen immers graag lukken of winnen. Het eerste geeft zelfvoldoening en bevestiging, het tweede bevestiging door omgeving.

Hierbij kan het ook gaan om samenwerken of elkaar helpen. Bijvoorbeeld, wat samen meer, wat beter, wat moeilijker is aankunnen, wat vraagt meer inspanning, meer volhouden en levert bij lukken meer op en geeft meer voldoening.

Om te vermijden dat een activiteit snel stilvalt kan je taakspanning creëren, zoals zoeken tot gevonden, maken tot af, beginnen tot stoppen, plannen en uitvoeren.

Iets wat reageert en het gevoel geeft van invloed of controle, kan een activiteit draaiende houden.

Een spelactiviteit kan stilvallen bij verveling of bij te veel stress en spanning. Bij verveling kan je het tempo versnellen, meer afwisseling voorzien, het volume vermeerderen, het meer spannend maken.

Bij stress en spanning kan je het tempo vertragen, minder verandering inbouwen, volume verminderen, meer tijd voorzien, meer ruimte, minder verlies, spanning en druk verminderen, bijvoorbeeld, tijdig pauzeknop induwen, of afleiden.

Ook kan je letten op het perspectief bij een kinderactiviteit. Zo het kind laten kiezen voor hier en nu of voor daar en later, zoals gemakkelijkste of moeilijkste, wat het kortste duur of het langste duurt, wat herhaling of wat

nieuw. Kind hiertoe uitdagen of zichzelf te laten uitdagen.

Ook stapsgewijs werkt stimulerend, zo kan elk tussenresultaat telkens aansporen tot een volgende stap en succes.

Werkt iets afremmen of doen ophouden niet, dan kan je kiezen voor eens versterken, bijvoorbeeld allemaal samen schreeuwen, allemaal eens rondhuppelen.

Als je kind doet of wil doen wat je vraagt, kan je voldoende ruimte en zelfstandigheid bieden.

Je kan een zekere structuur en ordening voor kinderactiviteiten gedurende de dag voorzien als houvast en ter oriëntatie. Best niet te rigoureuus, dwingend, verplichtend of spanning creërend. Met voldoende afwisseling. Zo kan je inspanning en ontspanning afwisselen.

Zo mogelijk routines en gewoonten als houvast en omwille van het duidelijke aanhouden. Zo niet te veel of te plots verandering. Dringt verandering zich toch op, kan je je kind en jezelf als ouder de nodige tijd geven om te wennen.

Je kan bij de kinderactiviteiten ook steeds een verhaal introduceren of de activiteiten in een verhaal opnemen.

Je kan kinderactiviteiten verkiezen waarbij je kan steunen en helpen, eerder dan waar je tegenin moet gaan en doen ophouden.

Voor succes van een kinderactiviteit is eerst nieuwsgierigheid wekken een belangrijke motivator.

Gebruik kan je maken van wat werkt en lukt om wat nog niet werkt of niet lukt te bereiken.

Kinderactiviteiten kan je ook best doseren in tijd en ruimte.

Naast interesse voor het nieuwe en uitdagende, houden kinderen ook wel het vertrouwde en herhaling binnen hun comfortzone. Zo kan je nieuw en vertrouwd afwisselen, of met elkaar combineren.

Mijn kind heeft angst - Kinder-angsten



Met angst hebben zowat alle kinderen te maken. Waarmee houdt deze angst verband? Hoe je kind helpen om met deze angst om te gaan?

Verschillen in angst

Het ene kind zal sneller en meer angstig zijn dan het andere kind. Zo zijn er verschillen tussen kinderen in angstgevoeligheid. De angst kan voor sommige kinderen intenser zijn dan gemiddeld en moeilijker los te laten zijn, zodat ze langer aanhoudt. Zo zal het meer inspanning kosten om te kalmeren en tot rust te komen. Het is angst die ook gemakkelijker en veelvuldiger opduikt.

Deze verschillen in angstgevoeligheid kunnen te maken hebben met kwetsbare aanleg, of met eigen ervaringen, zoals bedreigd geweest zijn door een hond, of ooit verloren gelopen zijn. Ook beide invloeden, aanleg en ervaring, zijn mogelijk, zoals een angstgevoelig kind dat te

maken krijgt met angsten van een ouder. Zo kan ook de angstgevoelige ingesteldheid van de ouder een rol spelen, zoals snel ongerust zijn als ouder, situaties angstig inschatten en vertalen, of het kind willen overbeschermen.

Nu en dan in specifieke situaties kent elk kind een zekere angst. Dit is op zich gunstig. Het waarschuwt voor gevaar en dreiging en maakt sneller ontkomen of ontwijken mogelijk.

Angst hebben is normaal voor elk en hoort er vaak bij. Het maakt je meer alert en voorzichtig. Minder gunstig is het wanneer angstgevoel en -reactie niet in verhouding zijn tot de aanleiding of wanneer een aanleiding ontbreekt.

Angst is soms fase eigen en dan mogelijk voorbijgaand. Zoals voor een kind dat nog geen of onvoldoende onderscheid weet te maken tussen realiteit en fictie, of een rijke fantasie ontwikkeld heeft, of zich erg focust op reële gevaren en risico's die er steeds en overal wel in zekere mate zijn. Angst is zo leeftijd- en ontwikkelingsgebonden.

Nemen uitzonderlijk angsten een extreme vorm aan en komen ze overmatig voor, dan kan het kind een angststoornis ontwikkelen. Angst ontregelt dan het denken,

samen met piekeren en negatieve zelfwaarneming, verstoort de gevoelens, samen met onzekerheid en gering zelfvertrouwen en heeft gevolgen voor het gedrag, zoals ontwijken en zich isoleren.

Angsten kunnen zich 's nachts voordoen als nachtmerries gekenmerkt door nare dromen die nadien worden herinnerd, of als nachtangsten tijdens de diepe slaap met angstige reacties die nadien niet worden herinnerd.

Angst als situatiegebonden

Kinderangsten zijn meestal gelinkt aan een concrete situatie die de angst uitlokt en door het kind als bedreigend wordt ervaren. Dit kan gaan van insecten (zoals spinnen), ongedierte of honden over ingebeelde monsters, spoken of schaduwen, over vreemden, inbrekers en donkerte, tot onverwachte geluiden of gebeurtenissen (onweer, natuurramp, ongeval, verlies, pandemie), of evenwichtsverlies, vallen en pijn, geïsoleerde situaties (alleen in bed, verloren gelopen, klem zitten) en sociale situaties (vreemden, onbekenden, pesters).

Het niet-vertrouwde, onbekende, onverwachte, onvoorspelbare, oncontroleerbare, onduidelijke, onzekere en geïsoleerde spelen meestal een rol. Vaak gaat het om angst voor de toekomst en voor hoe het verder moet.

Sommigen kinderen hebben weinig of geen problemen met situaties die nieuw of onvoorspelbaar zijn en een zekere mate van onzekerheid inhouden. Ze zijn flexibeler, meer aanpasbaar en zijn niet bang van onduidelijkheid.

Anderen verkiezen vertrouwde of voorspelbare situaties die prettiger aanvoelen en trachten onzekerheid te vermijden. Ze geven de voorkeur aan uitgesproken zekerheid, stabiliteit, herhaling, structuur, houvast, herkenbaarheid, grenzen, normen en regels zodat dingen voorspelbaar worden. Ze blijven weg van wat onzekerheid inhoudt of vertonen uitstel- of vermijdingsgedrag om angstige onzekerheid te ontlopen.

Ouders trachten vandaag voor hun kind gemakkelijk een voorspelbare en beschermende realiteit aan te bieden die hun kind toelaat een prettig gevoel te behouden omwille van de geboden zekerheid, weg van onzekerheid en angst. Het kan evenwel belangrijk zijn het kind te leren dat ook onzekere situaties telkens een aantal opties en mogelijkheden inhouden. Zoals bij een zeker risico durven nemen, een uitdaging aangaan, onzekerheid tolereren, grenzen verleggen van wat aan te kunnen en nog oké te vinden. Zo kunnen stappen gezet van de vertrouwde comfortzone richting de te verkennen ontwikkelingszone.

Ook kan het belangrijk zijn te onderkennen dat stress en angst mogelijk gelinkt zijn aan sociale omstandigheden,

zoals spanningen en conflicten, onenigheid en echtscheiding, armoede en geweld in de buurt.

Meer lezen over angst in sociale situaties kan in het thema-onderdeel '*Overheen sociale angst*' van deze encyclopedie.

Hoe angst opmerken

Het kind kan zijn angst verwoorden. Het is evenwel niet voor elk kind even gemakkelijk om zijn gevoelens te onderkennen en te communiceren. Het zal dan eerder overmatig reageren op bepaalde situaties, gebeurtenissen of veranderingen, zoals huilen, iets weigeren of in crisis geraken. Een plotselinge gedragsverandering kan ook een angstteken zijn, zoals geïrriteerd, prikkelbaar, verdrietig, geblokkeerd of bezorgd zijn. Het angstige kind kan ook een constante behoefte hebben om gerustgesteld te worden en dicht bij zijn ouders te zijn. Het trekt zich mogelijk terug in zichzelf, gaan niet langer om met andere kinderen en probeert nieuwe situaties te vermijden.

Neurobiologische onderbouw van angst

De amygdala is een hersenstructuur die instaat voor het ontcijferen van prikkels die het lichaam en de persoon bedreigen. De activering ervan brengt eerst een cascade

van emotionele reacties teweeg, zoals zweten, spiercontractie en versnelling van de hartslag. Hierna wordt via de sensorische cortex visueel en auditief een weergave van het beangstigende gemaakt en is er een voorbereiden op vlucht, blokkering of verdediging als gedragsreactie. De hippocampus als structuur van de hersenen die een centrale rol speelt in het geheugen wordt vervolgens via de amygdala in staat gesteld om de angstemoities verbonden aan een ervaring op te slaan en te onthouden. Zo kan in de toekomst sneller worden gereageerd op wat angstig maakt.

Erkenning van kinderangst als ouder

Belangrijk voor het angstige kind zal zijn als ouder zijn angst ernstig te nemen en niet weg te lachen. Het kind niet als zwak, kinderlijk of te oud ervoor te bestempen. De aanwezige angst niet te bagatelliseren of als onzin af te doen, of erover te discussiëren, of het kind niet zorgeloos gerust te stellen. Zo verhinder je het kind te voelen wat het voelt en geef je aan verwonderd te zijn mocht het kind toch bang zijn. Bijvoorbeeld, ik wist niet dat je daar bang voor was.

Belangrijk ook zal zijn zichzelf als ouder niet voor te doen als nooit geen angst kennend en voor niets, omdat niets het volgens je nodig zou maken. Zo kan je als ouder vermijden het kind gerust te stellen in woorden die niet van het kind zijn, of alles te minimaliseren, zodat het kind

denkt te gevoelig te zijn en te zwak. In het beleven van het kind is de angst reëel ook als is ze in werkelijkheid mogelijk irreëel. De erkenning kan je verwoorden als : ik merk dat je het moeilijk hebt, of ik zie dat je het niet zo maar aandurft.

In plaats van angst weg te wuiven of te onderschatten kan je knuffels geven en kalmerende woorden gebruiken om het kind te helpen zich veilig te voelen. Of veilige routines gebruiken zodat het de angst aankan of de angst niet optreedt. Zoals nog even bij je kind blijven in nieuwe situaties. Zo kan het kind zich veilig en geliefd voelen. Of nog kan je veiligheidssignalen gebruiken. Dit kan een persoon zijn, een knuffeldier, muziek of een verhaal dat synoniem is met de afwezigheid van gevaar of dreiging. Naast muziek die ervaren wordt als bedreigend kan je in de plaats muziek aanbieden die een niet bedreigende toonvorm inhoudt. Deze veiligheidssignalen zouden een heel ander hersennetwerk activeren dan bij angstige signaalvormen.

Vandaaruit kan je het kind helpen langzaam zijn angsten onder ogen te zien en ermee om te gaan. Met je erkenning en tegelijk steun kan je helpen zich begrepen, erkend en gesteund te voelen en zo veiligheid te ervaren en vertrouwen, durf en moed te vinden.

Inhoud praten

Als ouder kan je de opduikende angst bij je kind laten verwoorden en erover praten zonder onmiddellijk oplossingen aan te reiken. Hierbij kan je vragen de angst concreet te maken, zoals situatiespecifiek, waar en wanneer.

Je kan praten op een rustig moment, of op het moment zelf ter geruststelling, of nog het kind eerst tot rust laten komen. Dit is vaak een voorwaarde om het kind te kunnen bereiken.

Bij het praten kan je informatie en uitleg geven over waar je kind angst voor heeft. Dit neemt heel wat onzekerheid weg. Bijvoorbeeld, je bent bang omdat je het nog niet kan, mits voldoende proberen en oefenen kan je het en verdwijnt je angst. Een kind kan zo zelf leren redeneren of angst reëel is.

Je laat met samenpraten merken het kind niet alleen te laten met zijn angst. Het samenpraten laat ook toe emotioneel te connecteren met het kind en zo zich veilig te voelen, (h)erkend en geborgen : samen met angst en samen overheen angst.

Met zijn angst geeft het kind aan zich zwak te voelen, het ervaart te weinig kracht en er wordt te veel verwacht van hem. Angst houdt communicatief een vraag in naar

hulp. Het kind rekt niet op zichzelf. Het neemt liever afstand en gaat de situatie liever uit de weg.

Als ouder kan je daarom beter niet te veel nadruk leggen op de angsten van je kind, maar eerder op zijn sterke punten. Dit voorkomt dat de angsten van het kind een manier worden om je aandacht en hulp te vragen. Bijvoorbeeld, zo kan je beter niet in termen van angsten praten, maar in termen van wat wel lukt en het kind wel aankan, of nog net niet lukt en nog net niet helemaal zelf aankan.

Veilige context bieden

Als ouder kan je vermijden je kind te belasten met je eigen angst. Belangrijk is ook je kind zeker geen angst aan te praten om het van iets te weerhouden. Beter is model te staan van hoe jezelf omgaat met wat je bang maakt. Zo kan je bij wat je beangstigt trachten zo rustig mogelijk te blijven en je angst niet te belasten met wat je denkt. Verkieslijker is gedachten en gevoelens te activeren die je angst verminderen of wegnemen.

Een recent Amerikaans onderzoek suggereert dat het veranderen van de interpretatieve stijl van ouders hun kind kan helpen minder angstig te zijn. Ouders kunnen de neiging vertonen om ambigue situaties als bedreigend te interpreteren. Ze kunnen deze neiging aan hun kind doorgeven, wat het angstig kan maken of zijn angst

kan doen toenemen. Het kan helpen ouders te leren situaties meer als positief of neutraal te interpreteren, zodat hun interpretatie vertekening kan verminderen en zo hun angst. Dit kan vermijden angst bij het kind op te roepen of te versterken. Onderzoek toonde reeds meermaals aan dat kinderangst kan voorspeld en in stand gehouden door angst die ouders tonen. Dit kan mogelijk een genetische basis hebben. Of ouders kunnen angst doorgeven bij middel van meerdere angstbevorderende gedragingen. Ouders zouden zo een interpretatiebias kunnen vertonen waarbij zij de neiging hebben om ambigue informatie op een bepaalde manier te interpreteren. Hier op een negatieve wijze. Deze negatieve interpretatiebias kan volgens het model van Ollendick en Benoit ertoe leiden dat ouders ambigue situaties in hun eigen leven en in de omgeving van hun kind als bedreigend ervaren. Deze bedreigende interpretatie van omgevingsituaties kan leiden tot angstbevorderend opvoedingsgedrag. Ouders brengen dan een vooroordeel over de interpretatie van situaties als bedreigingen, over op hun kind. Iets wat op zijn beurt angstig gedrag bij het kind kan versterken.

Zo kan het kind door toedoen van de ouders gefocust raken op gevaren en bedreigingen van een opdracht of activiteit, zodat het zeer remmend of ontwijkend gaat reageren. Door ouders te leren deze negatieve interpretaties achterwege te laten, kan het kind situaties gemakkelijker op een positieve of neutrale wijze ervaren en ze

meer open tegemoet gaan. In het onderzoek werd hiervoor ter ondersteuning van de ouders de app 'Habit-Works' ontwikkeld, die door ouders als nuttig, gebruiksvriendelijk, bevredigend en erg bruikbaar werd ervaren. Stress en angst van de ouder kan het kind verontrusten. Ze worden door het kind gemakkelijk opgemerkt. Zo kan de angst van de ouder op het kind worden overgedragen. Om dit te vermijden kan het dan ook belangrijk zijn als ouder te trachten zijn ervaren stress en angst te beheersen. Iets wat ook als model kan fungeren voor het kind. Angst heeft vaak te maken met wat voorligt of zou kunnen gebeuren en het zorgelijk denken hierrond. Zo kan je trachten in het heden te blijven en je angst door je denken niet te laten toenemen. Zo kan je ook grenzen stellen aan wanneer, waar en hoe je je bezighoudt met wat angst uitlokt. Ook kan je als ouder leren stress te tolereren en uitzoeken hoe om te gaan met situaties van onzekerheid of twijfel. Zo geef je het kind toestemming om die gevoelens te hebben, ze te uiten, te beheersen en te beheren, zonder er door op gefixeerd te raken, overspoeld te worden, of voor op de vlucht te slaan. Ook kan je als ouder mogelijk proberen een pauze in te lassen, tijd voor jezelf te nemen en stressverlichtende activiteiten te zoeken.

Als ouder kan je aan je kind de garantie geven zo nodig bereikbaar en steeds beschikbaar te zijn en zich begrepen te laten voelen. Bijvoorbeeld, het kind niet ongegeleid confronteren met beangstigende videobeelden,

maar helpen ze te laten bezinken en verwerken. Het kind helpen onderscheid te maken tussen het reële en het imaginaire. Zonder het te overbeschermen, want dit kan net het vertrouwen in zichzelf en eigen (aan)kunnen doen afnemen.

Modellen aanreiken

Als ouder kan je met je kind angstige situaties voor- en naspelen. Ook kan je naar modellen zoeken over hoe andere kinderen omgaan met wat angst teweegbrengt. Als ouder kan je het kind helpen rolmodellen te leren kennen door verhalen voor te lezen over kinderen die bang zijn en hun angsten uiteindelijk overwinnen. Of door het kind een boekje te laten lezen of een video te laten bekijken over hoe angstige kinderen omgaan met angst en ze overwinnen en hier hun verhaal over doen.

Samen oplossingen bedenken Hulpmiddelen en middelen zoeken

Het zoeken en vinden van oplossingen vraagt het openstaan om eraan te werken en voorstellen te verkennen.

Hiervoor kan je eerst nagaan wat het kind bang maakt en wat de eraan verbonden situatie is. Bijvoorbeeld, zijn het schaduwen en is het kind alleen en in het donker.

Je kan dan de vraag stellen wat het kind nodig heeft of

wat kan helpen om het aan te durven en welke situatie hiertoe nodig is of kan helpen.

Zo kan angst in bed mogelijk vermindert met een nachtlampje, een knuffel in bed, de deur open, huiselijke geluiden vanuit living en een telecom, ook een huisdier zou kunnen helpen. Een poster van een lievelingsdier of favoriete superheld kan een gevoel van bescherming bieden. Het ingebeelde monster en spook kan je ook vriendje met je kind laten worden, samen laten dansen, of je kind bescherming laten bieden. Zo krijgt het monster of spook het label lief en vriendelijk en wordt het positieve eigenschappen of kenmerken toegekend, zoals speels, schattig, knuffelbaar.

Onderzoek aan Yale University laat zien dat het gebruik van een veiligheidssignaal, zoals muziek, een persoon of knuffel dat de afwezigheid van dreiging voorstelt, heilzaam kan zijn tegen angst. Een voorwerp, symbool of geluid dat nooit geassocieerd werd met onveiligheid blijkt angst te kunnen verlichten via een heel specifiek hersennetwerk. Het is een ander neurale netwerk dan bij blootstellingstherapie, waar iemand aan wat angst opwekt wordt blootgesteld. Het eerste triggert veiligheid, het tweede triggerde aanvankelijk angst, maar roept door blootstelling niet langer angst op. Dit door therapie gevormd veiligheidsgeheugen moet in het tweede geval evenwel nog steeds concurreren met het eerdere dreigingsgeheugen.

Veilig in je hoofd als kind

Storende gedachten die zich voortdurend herhalen in het hoofd van je kind kan je helpen stilzetten. Dit kan door ze te laten passeren en te kijken naar het verdwijnen ervan. Gedachten verdwijnen spontaan wanneer ze niet worden vastgehouden. Alsof een filmpje afloopt.

Je kan je kind zijn aandacht trachten richten op zijn ademhaling en je kind uit zijn hoofd laten stappen naar zijn lichaam toe.

Om het niet meer rond nare gedachten te laten draaien, kan je samen oefenen met leuke gedachten bedenken. Zoals aan iets prettig en veilig denken.

Verdwijnen de angstige gedachten niet meteen dan kan je het kind leren dat gedachten maar gedachten zijn zonder dat ze meteen of steeds overeenstemmen met de realiteit. Ook kan je leren kritisch te zijn over eigen gedachten en ze af te toetsen in de realiteit.

Onderzoek wijst uit dat gedachten gevoelens voeden. Denkt een kind, bijvoorbeeld, dat een situatie gevaarlijk of bedreigend is, dan zal het zich gemakkelijk angstig voelen. Door aan gedachten te sleutelen kan alzo de angst worden weggenomen. Angst als gevoel zal dus mogelijk samenhangen met een beangstigend den-

ken. Door dit onder ogen te zien kan een gevoel of gedachte in zijn hoofd ervaren worden als niet overeenstemmend met de realiteit en zo ze niet toeëigenen. Het gevoel van dreiging houdt daarom nog geen reële dreiging in. Zo kan het, bijvoorbeeld, de irreële monsters en spoken in zijn hoofd weggagen en knuffels en feeën verwelkomen.

Dus je kan het kind leren vermijden van met zijn denken zijn angst te doen toenemen. Het zijn dan niet helpende gedachten. Beter is deze gedachten leren weglaten. Zonodig het kind leren zoeken naar helpende gedachten die zijn angst doen afnemen. Dus zich niet angstig denken, maar zijn denken zo gebruiken dat het zijn angst helpt wegnemen. Het denken ook niet laten kleuren door angst, zodat het verwordt tot een angstig denken, beter denken en voelen uit elkaar houden, zo wordt zijn denken niet gekleurd en ondergraven. Dit betekent ongunstige invloed van denken op angst loslaten, maar ook omgekeerd ongunstige invloed van angst op denken loslaten. Zo kan je kind de wederzijdse ongunstige invloed van denken en angst doorbreken.

Je zou het kind ook kunnen voorstellen om angstige woorden op een bord te schrijven in dezelfde kleur als het bord, zodat ze verdwijnen. Of ze in een doos te stoppen, zodat ze weg zijn.

Je zou het kind kunnen bijbrengen om de intensiteit van

zijn angstgevoelens en -gedachten te verminderen, zodat ze hem niet overspoelen of in hun greep houden en hem verlammen. Zo zou het er gemakkelijker naar kunnen kijken en evenwichtiger op kunnen reageren. Het draait dan misschien nog voor een deel om angst, maar er komt plaats om het rond iets anders te laten draaien, zoals veiligheid en zorgeloosheid.

Eigen inbreng kind

Moedig je kind aan iets te ondernemen en angst niet zo maar passief te ondergaan. Je kan je kind leren dat angst voorbijgaat. Je kan je kind leren om voor zijn angsten zelf oplossingen te vinden. Als je kind, bijvoorbeeld, bang is in het donker, kan je het eerst leren om het licht aan te steken.

Gelukkig hebben kinderen ook heel wat mogelijkheden om zelf hun angsten de baas te blijven, bijvoorbeeld, door troost te zoeken bij een vertrouwde knuffel. Als je weet hoe je kind in een bepaalde situatie zijn angst onder controle weet te houden, kan je het misschien helpen om dit hulpmiddeltje ook in een andere situatie te gebruiken.

Je kan je kind leren meer leiding en controle over zichzelf te zoeken. Het kan zich de vraag stellen : wie heeft de leiding : ikzelf of mijn angst ? Wie wil ik dat voorop staat:

ikzelf of mijn angst ? Laat ik angst toe het voor me verpesten, of laat ik angst niet toe om me tegen te houden. Je biedt je kind zo een meer krachtgerichte omgang aan: ik durf en kan het aan, ik probeer, ik blijf, ik loop niet weg. Ik focus op wat ik kan en ga uit van wat ik kan. Bijvoorbeeld, ik probeer het aan te durven, ik beloon mezelf voor durf en oefenen, ik probeer het angstprobleempje op te lossen, in het begin heb ik nog een beetje angst omdat het nog niet vertrouwd is. Ik probeer als kind positieve gedachten te hebben als angst dreigt. Bijvoorbeeld, Ik kon het gisteren alleen aan, het lukt me dus vandaag ook wel. Ik probeer stap voor stap, het hoeft niet in eenmaal. Ik probeer eerst zelf, zo nodig doe ik beroep op anderen. Angst is mijn eerste reactie, ik probeer een andere.

Je kan het kind laten proberen niet in zijn angstige gedachten te blijven steken, maar ze om te buigen naar helpende gedachten. Bijvoorbeeld, angst voor zichzelf formuleren als een oplosbare en voorbijgaande moeilijkheid, niet als een onoverkomelijk probleem.

Je kan angst voor het kind omschrijven als iets waarop het intern vanuit zichzelf invloed kan hebben en niet als een probleem van buitenuit zonder invloed erop. Angst ook niet als blijvend maar angst als variabel, nu eens wel, dan niet, nu meer, dan minder. Op deze manier blijft het kind niet steken in zijn angstige gedachten, maar kan het deze ombuigen naar helpende gedachten.

Je kan het kind helpen zijn zorgen en angst om te zetten in wat het zou kunnen doen. Zo kan het kind zijn aandacht verleggen van wat fout dreigt te lopen, naar wat zou kunnen helpen als oplossing. Zo kan het kind het gevoel hebben iets niet zomaar te moeten ondergaan, maar weerwerk te kunnen bieden.

Druk helpen verlagen

Een kind kiest bij angst gemakkelijk voor de vlucht of het vermijden ervan, omdat de angst te groot is. Zo neemt het evenwel voor zichzelf de kans weg om te leren dat vluchten of vermijden niet hoefde, omdat wat het vreesde niet gebeurt, of omdat het dit toch zouden aankunnen zo het gebeurde. Nu leert het weg te vluchten en te vermijden, wat telkens wordt bevestigd omdat er dan niets gebeurt waarvoor angst.

Als ouder kan je verkiezen zelf rustig te blijven als model om de druk te verlagen. Ontspannen zijn neemt spanning weg en laat ruimte voor iets nieuw en anders. Lukt dit niet helemaal dan kan je de situatie eerder als onprettig voor je definiëren.

Ook kan je het kind vertrouwd maken met enige spanning en angst als een normaal gegeven behorend bij iedere situatie of gebeuren. Wat zou het ergste kunnen zijn en dan. Bijvoorbeeld, laat het kind zijn angst doseren, bijvoorbeeld, op een schaal van 1 op 10. Vraag het

kind hoe groot zijn angstcirkel is en in welke mate het deze zou willen verkleinen.

Hierbij kan je angstige verwoordingen vermijden en spreken van wat rust en veiligheid bevordert. Bijvoorbeeld, niet je hoeft niet bang te zijn, maar wel zo kan je je veilig en geborgen voelen, of je reageert niet bang maar je ageert eerder voorzichtig.

Of je kan je kind helpen niet langer foute, niet helpende verhalen te vertellen over zichzelf die het angstig maken. Maar te zoeken naar een positief verhaal waar het van droomt en wat hiertoe nodig is.

Tevens kan je het kind vertrouwd maken en laten wenen aan enige angst en het hierbij aanmoedigen en ondersteunen. Het kind is meer dan het angstige kind. Er is ook het zelfzekere kind, het vertrouwen zoekende kind, het lerende kind, het kommerloze kind of het geborgen kind. Hier de aandacht van het kind op richten en andere mogelijkheden voor het kind opentrekken. Zoals welk ander deel in zichzelf kan het aanspreken, welke andere kant kan het activeren ?

Vaardigheid helpen ontwikkelen om met angst en angstige situaties om te gaan

Zo kan je het kind bijbrengen hoe zijn angst even te kunnen opbergen, of op pauze te zetten. Of hoe van een

eerste gevoel over te kunnen stappen naar een tweede gevoel. Zo kunnen kiezen tussen angst of durf en een zekere vrijheid en controle verwerven. Zo het oude angstige synthesegevoel te kunnen loslaten en plaats te maken voor een nieuw weerbaar gevoel.

Zo kan je het kind helpen hoe zelf het spoor van weg van in te wisselen voor het spoor van op weg naar. Zo weg van angst naar op weg naar veiligheid. In plaats van te vluchten van angst, ze leren onder ogen te zien en er leren mee om te gaan. Bijvoorbeeld, wel wat bang maar zich niet laten weerhouden of domineren. Toch doen wat zelf te willen.

Ook kan je het kind helpen hoe zelf zo dicht mogelijk te geraken tot waarvoor nu nog angstig zonder het kind te dwingen. Het kind leren zien wat te kunnen doen. Te ervaren wat werkt en zo zekere controle te verwerven. Niet weerloos te zijn en voort te bouwen aan een zekere oplossing, vanuit wat reeds werkt. Zich zo niet laten afschrikken of weggagen. Het idee is hierbij niet om te leren hoe alle angsten volledig uit de wereld te helpen, maar om ze beheersbaar en leefbaar te maken. Uiteindelijk zal deze vertrouwdheid de angst dan kunnen wegnemen.

Het kind zo mogelijk helpen hoe voorbij zijn angst veiligheid te kunnen vinden. Bijvoorbeeld, ook al ben ik als

kind bang van het water. Als ik leer zwemmen en voldoende oefen in het nu nog onveilige water, hoef ik niet langer bang van water te zijn, omdat het nu veilig aanvoelt sinds ik kan zwemmen. En dit ook vooraf te beseffen : ik moet voorbij mijn angst zien te geraken om veiligheid te vinden, even uit mijn comfortzone om mijn comfortzone te kunnen uitbreiden.

Een kind kan gezien worden als alle eigenschappen, gevoelens en reacties in zich hebbend. In bepaalde situaties kunnen deze door het kind worden aangesproken of van buitenaf geactiveerd en kunnen ze tot uiting komen in bepaalde situaties. Welk innerlijk deel van het kind wordt aangesproken of geactiveerd in een als angstig ervaren of alzo voorgestelde situatie ? *Een kind kan potentieel gevoelens van angst maar ook van veiligheid ontwikkelen, het kan vluchten of een situatie trotseren. Een bepaalde benadering van buitenaf of een zelfbepaald objectief of denken kan maken dat het rustig en vol vertrouwen blijft. Een andere benadering of objectief en denken had onveiligheid, angst en vluchten kunnen oproepen of aanspreken.* Kenmerken, gevoelens en reactie kunnen ook gezien worden als niet wat in het kind zit, maar tussen het kind en zijn omgeving. Het is maar welke worden geactiveerd. Welke uiterlijke kant van het kind wordt gewekt. Angstigheid of veiligheid, *een situatie ontvluchten of met vertrouwen aanpakken ? Deze komen enkel tot leven in de actuele interactie van het kind met de omge-*

ving. Mogelijk worden deze kenmerken van buitenaf geactiveerd of activeert het kind deze zelf in zijn interactie met de omgeving.

Het kind kan dan geholpen niet zijn angstig deel of angstige kant aan te spreken en op te roepen, maar te verkiezen zijn veilig en ontspannen deel of kant naar voor te roepen. Ook als ouder kan je hierbij helpen zijn angstig deel of kant niet te activeren, maar te zoeken hoe je zijn veilig en ontspannen deel of kant kan oproepen. Bijvoorbeeld, niet voortdurend wijzen op gevaren of het kind wijzen op wat onbekend en niet vertrouwd is, maar het kind wijzen op wat het kan bereiken als het doorzet of dat het vorige maal ook lukte van kalm te blijven.

Ondersteuning

Een heel bruikbare vaardigheid is zelfregulatie. Zelfregulatie is de vaardigheid om vat te krijgen op eigen emoties, behoeften en gedrag en ze te sturen. Voor het kind vraagt deze stapsgewijze ontwikkeling van zelfregulatie tijd, oefening en ruimte om uit te proberen en ervaringsgericht te leren.

Ouders helpen hun kind buiten de comfortzone te treden ook al voelt het zich enigszins ongemakkelijk. De ouders bieden oefenkansen om over moeilijke situaties heen te komen. Dit is vaak een hele opgave voor ouders, omdat ze hun kind willen beschermen en behoeden voor

onheil en geneigd zijn zelf gemakkelijke oplossingen aan te bieden. Deze snelle en overdadige hulp kan op dat moment helpen, maar kan het op langere termijn moeilijk maken om rustig te blijven en zichzelf in de hand te houden in moeilijkere situaties.

De geboden steun neemt idealerwijze de vorm aan van het kind voorzichtig te begeleiden tot het in staat is zelfstandig met de moeilijkerere situatie om te gaan. Zo kan je overleggen over hoe samen te werken om te helpen iets meer te durven en het punt te bereiken waarop het de angst zelf kan beheersen. Zo kan je samenwerken met het kind om redelijke doelen te stellen en na te gaan welke stappen hiertoe nodig zijn. Tegelijk kan je werken aan meer zelfvertrouwen en zelfzekerheid van het kind. Als ouder werk je bewust of onbewust naar zelfregulatie van het kind toe. Voor wat het kind zelf nog niet kan, zorg je als ouder aanvankelijk door co-regulatie. Co-regulatie die het kind helpt en ondersteunt om steeds meer zelfregulatie te weten ontwikkelen. Vooral de wijze waarop iets kan of lukt zal aandacht krijgen bij co-regulatie, dit om het kind te helpen de weg te vinden naar zelfregulatie. Hoe jonger het kind hoe meer co-regulatie nodig zal zijn, hoe ouder hoe meer zelfregulatie vanuit het kind mogelijk wordt. Hoe jonger het kind hoe belangrijker ook de co-regulatie, dit om te vermijden dat het kind een stap of facet in zijn ontwikkeling mist met gevolgen voor later. Hoe ouder het kind wordt hoe meer naar zelfre-

gulating toe kan gewerkt. Zoals hoe zelf omgaan met ervaren emoties, hoe zich te wapenen tegenover risicosituaties en hoe ontmoete problemen tegemoet te gaan en weten op te lossen.

Stapsgewijs

Best kan de angst verdeeld worden in kleinere zorgen. Vervolgens kunnen de nodige stappen geformuleerd worden. Door dit samen met het kind te doen zal het een grotere bereidheid en inzet vertonen. Gezocht kan worden naar stappen die nog voldoende veilig en comfortabel aanvoelen op weg naar, zodat de vlucht- of vermijdingsreflex niet wordt geactiveerd. Is het kind, bijvoorbeeld, bang voor honden, dan kan eerst samen naar plaatjes van honden gekeken worden. Vervolgens kan het kind proberen eerst een vertrouwde kleine hond te aaien en vervolgens een grotere.

Als kind hoef je stilaan niet langer angst te ontvluchten of te ontkennen, of angstig te zijn voor angst. Door angst onder ogen te zien en andere gedachten en gevoelens te activeren en te selecteren kan je komen tot een andere kijk, die je op weg helpt. Het is dan niet langer de angst die je tegenhoudt, maar het is jezelf die je vooruitduwt en je kracht geeft op weg naar veiligheid, weerbaarheid en zorgeloosheid.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Mentale leiding*', '*Schema emotie*', '*Stress centraal*', '*Containment en holding in de opvoeding*', '*Grootte kader en leiding Kleiner of groter kader ? Minder of meer leiding over?*', '*Welke delen en kanten aanspreken ?*' en '*Van co-regulatie tot zelfregulatie*' van deze encyclopedie.

Angst als adolescent

Je kind kan ook als adolescent te maken krijgen met angst. Angst die mogelijk gelinkt is aan sociale stressoren in contact met leeftijdsgenoten. Leeftijdsgenoten die hem mogelijk pesten, of die hem afwijzen of uitsluiten, of met wie het gemakkelijk tot conflict komt. Het niet weten hoe positieve relaties met leeftijdsgenoten op te bouwen kan heel wat spanning en angst teweegbrengen.

Onderzoek aan de Universiteit van Illinois laat zien dat niet alle jongeren om dezelfde reactie vragen van ouders in het begeleiden en coachen van het kind. Ouders kunnen als sociale coaches ofwel ondersteuning en advies bieden door specifieke suggesties te doen om uitdagingen het hoofd te bieden en hen aanmoedigen om actieve, betrokken copingstrategieën te gebruiken, zoals hoe problemen oplossen, hulp zoeken of nadenken over de situatie op een minder bedreigende of negatieve manier. Ofwel kunnen ouders de autonomie van de jongere net aanmoedigen om het hem zelf te laten uitzoeken,

zelf oplossingen te bedenken en ze zelf actief uit te proberen. Laagreactieve jongeren letten mogelijk niet of onvoldoende op signalen bij stressvolle of uitdagende ervaringen met leeftijdsgenoten, met mogelijk onverwachte, niet-normatieve of ongepaste reacties tot gevolg. Ze blijken vooral behoefte te hebben aan ouders die hen specifiek advies geven over het omgaan met stressvolle en uitdagende situaties met leeftijdsgenoten. Bij hoogreactieve jongeren blijkt dit minder nuttig. Ze blijken eerder behoefte te hebben aan ouders die kunnen herkennen dat hun kind de puberteit ingaat en op zoek is naar meer autonomie en onafhankelijkheid. Ze zetten eerder een stap terug en laten hun kind weten het op een eigen manier te doen, waarvan het denkt dat dit het beste is of wat voor hem werkt. Zelfredzame suggesties werken voor hen het best. Zo is er als ze angstig of gestrest zijn geen druk om het probleem te moeten aanpakken, wat zelfs meer angst kan veroorzaken. Het blijkt gunstiger te zijn als ouders hen meer ruimte en tijd geven om op hun eigen manier door de situatie heen te raken.

Toegepast

Hoe angstig is je kind ?

Aan welke situatie(s) is de angst van je kind verbonden ?

Hoe belangrijk is interpretatie in de angst van je kind ?

Aan wat kan je angst bij je kind opmerken ?

Hoe kan je als ouder erkenning bieden aan de angst van je kind ?

Welke inhoud geef je aan het praten met je kind over angst ?

Hoe probeer je een veilige context voor je kind te creëren ?

Welke modellen reik je aan je angstig kind aan ?

Hoe bedenk je samen oplossingen ?

Welke hulpmiddelen en middelen zoek je samen ?

Hoe help je je kind zich veilig in zijn hoofd te voelen ?

Hoe stimuleer je de eigen inbreng van je kind ?

Hoe help je de druk voor je kind te verlagen ?

Op welke wijze help je je kind om vaardigheid te ontwikkelen in het omgaan met angst en angstige situaties ?

Hoe tracht je je kind ondersteuning te bieden ?

Hoe is de verhouding co-regulatie (ouder-kind) en zelfregulatie (kind) voor angst ?

Hoe ga je als ouder stapsgewijs tewerk ?

Naar wat streef je samen met je kind ?

Meer lezen :

Glazemakers, I. (2016). *Slaap zacht!: De weg naar een goede nachtrust voor kinderen én hun ouders*. Tielt : Lannoo.

Antwoorden graag
Kinderlijke
nieuwsgierigheid



Het kind wil heel wat weten en begrijpen.

Hoe komt het er achter ?

Je kent het wel: kinderen die je de oren van je kop vragen. Kinderen die maar blijven doorvragen, soms het gekste en onverwachtste eerst. Elk antwoord lokt een nieuwe vraag uit. Tot je je partner inschakelt en die het ook finaal opgeeft. Je vraagt je luidop af waar die kinderlijke nieuwsgierigheid voor dient, of ze niet wat overdreven is. Wat het kind er aan heeft. Of het zelfs geen manier is van om aandacht vragen.

Bij nader toezien kom je achter de vragen die je kind stelt: wat en hoe zijn hoogvliegers. Maar ook wie, wanneer en waar. Soms kent het kind een hele periode met waarom-vragen: waarom, en je antwoord steevast gevolgd door waarom.

Wat je kind op zo'n moment doet is zijn persoonlijke databank vullen. Om dingen beter te leren kennen, maar ook om beter op dingen te kunnen reageren en er mee om te kunnen gaan. Vooral ook te weten wanneer en waar, bij wie of tegenover wie dingen te kunnen verwachten. Meer technisch gezegd, is je kind volop bezig met begripsinvulling: wat houdt iets in, met gedragsinvulling: hoe kan je op iets reageren en er mee omgaan, en met contextinvulling: waarom doet zich iets voor.

Een voorbeeld ter verduidelijking: een kind wil graag het onderscheid leren tussen een speelgoedkonijn en een echt levend konijn zoals in opa's hok. Het ene konijn is bewegingsloos, het ander één en al beweging (het wat). Het ene konijn kan je overal meenemen, het andere konijn mag je niet uit zijn hok laten (het hoe). Het ene konijn kan je verwachten in huis, het ander konijn in een hok wanneer op bezoek bij opa of in een kinderboerderij (het wanneer, waar, wie of waarom).

Naarmate het kind meer ervaring opdoet wordt het wat, het hoe, het wanneer, waar en wie meer gevuld en bijgevolg preciezer. Het laat het kind toe in de passende context snel iets te herkennen en nauwkeurig te kennen en aansluitend passend te reageren en precies met iets om te gaan. De opgedane kennis op basis van eigen ervaring of op basis van verkregen antwoorden liggen opgeslagen in geheugen- of cognitieve schema's. Ze hou-

den alle informatie over iets nauwkeurig bij en verwerken ze tot pasklare en beste gebruiksmogelijkheden. Ze vormen mentale modellen die bestaan uit netwerken van gerelateerde informatie opgeslagen in het langetermijngeheugen.

Zo worden in een bepaalde context bepaalde geheugenschema's als het ware klaargezet voor gebruik. Zo zal het kind in opa's tuin verwachten konijnen en kippen te zien. Zo ook zal het kind op de kinderboerderij verwachten naast konijnen en kippen ook geiten en een ezel aan te treffen. Eens iets herkend, zal het kind door zijn opgeslagen kennis gemakkelijker dingen opmerken, dingen die het al wist, maar ook dingen die anders zijn en nieuwe aandacht vragen. Door zijn opgeslagen know-how over hoe met iets om te gaan, weet het kind wat het moet nalaten en wat het wel kan. Zo weet het kind dit aan te wenden in zijn reactie, maar weet het ook te ontdekken wat ook nog niet kan of wat ook nog wel kan.

Geheugenschema's worden zo aangewend voor gebruik, maar ook voor aanvulling en bijsturing. De ervaringen met het eigen gebruik en de mogelijk gekregen antwoorden en reacties worden dan weer toegevoegd, zodat het gebruik voor de toekomst up-to-date blijft en steeds de best mogelijke omgang aangeeft.

Onderzoek wijst uit dat de wanneer-, waar- en wie-vragen die kinderen stellen, bedoeld zijn om een antwoord

te vinden op het waarom van iets. Deze vragen helpen kinderen een verklaring te vinden voor een bepaald iets of een bepaalde reactie welke ze menen op te merken. Voor een kind is vaak belangrijk te weten wanneer, waar en bij wie iets zich voordoet. Zo komt het kind erachter of iets of een reactie te wijten is aan dat iets, of te wijten is aan wie met dat iets te maken krijgt, of nog te wijten is aan de omstandigheden waarin iets zich voordoet. Heeft iets te maken met dat iets zelf, of met zichzelf, of met omstandigheden. Ligt de verklaring bij dat iets, bij zichzelf of bij de omstandigheden. Zo weet het kind welke de context is waarin iets zich voordoet.

Vat iedereen iets op dezelfde wijze op en reageert iedereen gelijkaardig, dan zal het kind de oorsprong situeren bij dat iets. Vat het kind altijd iets zo op en reageer het steeds zo, dan situeert het kind de oorsprong wellicht bij zichzelf. Is relevant waar iets zo wordt opgevat en wordt niet overal zo gereageerd, dan wordt de oorsprong wellicht in de situatie gesitueerd. Meteen wordt duidelijk waarom die overvloed aan vragen zich bij het kind voordoet: het waarom weet het kind te achterhalen via uitsluitingsvragen als wie, wanneer en waar. Hierover gaat het covariatie-model van Kelley.

Al deze vragen voorkomen dat het kind met een vreemd gevoel in een situatie zou worden geconfronteerd. Niet te weten wat iets inhoudt omdat het er geen aanwijzingen voor heeft, en niet te weten hoe te reageren en met

iets om te gaan. Deze vragen moeten ook voorkomen dat het kind gemakkelijk met angst en ontredde- ring zou te maken krijgen.

Geheugenschema's worden al van bij de geboorte opge- bouwd. Zuigelingen vanaf vijf maanden kunnen vrien- den van niet-vrienden onderscheiden op basis van hun gelach, zo blijkt uit recent onderzoek van de universiteit van New York. Een kind is bijgevolg heel vroeg in staat de aard van sociale relaties te dedecteren op basis van ge- voeligheid voor stem signalen. Het is een van de vroeg ontwikkelde instrumenten die jonge kinderen gebruiken om de complexe sociale wereld te begrijpen en er zich in te bewegen. Via de beoordeling van akoestische ken- merken weten jonge kinderen de sociale relaties tussen mensen te ontdekken en te onderscheiden.

Jonge kinderen willen ook onder meer achterhalen hoe die volwassenen eruitzien en hoe je op hen reageert. Wat hen onderscheidt van poppen en dieren en hoe je op deze laatsten reageert. Vanaf de leeftijd van één jaar krijgen deze schema's ook een naam, zoals mama en papa, pop en poes, als onderdeel van het wat. Mogelijke en onmogelijke vragen wisselen elkaar af. Zo heb je als ouder vaak de indruk dat waarom-vragen die rondom de leeftijd van drie jaar veelvuldig voorkomen, vooral als be- doeling hebben je te vragen om door te vertellen, zodat de schema's kunnen worden gevuld. Ze helpen niet en- kel de omwereld te kennen maar ook beter te begrijpen,

met name hoe dingen op elkaar inwerken en wat aan de oorsprong van iets ligt. Zo helpen de antwoorden die kinderen krijgen bij de geheugen-, taal- en denkontwikkeling.

Een sterke voorkeur voor nieuwigheid ontstaat in de kindertijd en komt voor in het hele dierenrijk. Nieuwigheid kan fungeren als een intrinsiek beloningssignaal dat de efficiëntie van verkenning enorm verhoogt en het leren versnelt, met name in situaties waarin externe beloningen moeilijk te verkrijgen zijn. Menselijke zuigelingen vertonen sterke voorkeuren voor stimuli en situaties die anders zijn dan diegene die ze eerder ontmoetten, zelfs wanneer er geen directe beloningen aan verbonden zijn. Nieuwheid is anders gezegd aantrekkelijk voor de hersenen.

Nieuw onderzoek van Leuvense wetenschappers heeft ontdekt dat als iets nieuw is, het sneller wordt geleerd dankzij de neurotransmitter dopamine in de hersenen. Zo iets nieuw is voor iemand, dan komt er dopamine vrij wat zorgt voor associatief leren. Nieuwe onbekende informatie activeert met name het dopamine-systeem in de hersenen wat de leerprocessen gunstig beïnvloedt. Uit ander Brits onderzoek blijkt het belang van novelty-based learning (nieuwheid-gebaseerd leren). Er zou een voorkeur zijn voor nieuwe informatie omdat dit toelaat zich een beter en meer geheel beeld te vormen van de omgeving en mogelijke interacties, zodat steeds beter

en met meer resultaat met iets zou kunnen omgegaan worden. Het bredere doel zou zijn om nieuwheidsinformatie flexibel te generaliseren. Dit generaliseren zorgt ervoor dat jonge kinderen in staat zijn tot meer complex gedrag op basis van beperkte ervaring. Nieuwheid-gebaseerd leren speelt in een aantal situaties een cruciale rol in verkennen en leren, vooral wanneer beloningsleren minder mogelijk is of onvoldoende verkenning toelaat terwijl dit net belangrijk is voor het leren en het passend weten reageren. Het onderzoek naar nieuwheid-gebaseerd leren kadert in de ontwikkeling van artificiële intelligentie, om leerprocessen en responsen te optimaliseren.

Als ouder kan je best antwoord geven op vragen die het kind stelt, zonder te overdrijven. Uiteindelijk zal het kind niet alles verwerken, maar er juist die elementen uit halen waar het kind aan toe is. Vermeden dient te lachen met een te gekke vraag, het kind kan zich hierdoor niet au serieux genomen voelen en mogelijk afgeremd worden nog openlijk vragen te stellen. Best kan je in je antwoord zo dicht mogelijk bij de vraag blijven. Je kan zo trachten antwoorden dat de vraag van het kind voldoende beantwoord wordt op zijn niveau. Dit voorkomt verder doorvragen. Het kind weet dan wat het wou weten. Zo nodig kan je vooraf informeren wat het precies wil weten, zo voorkom je iets te antwoorden wat het kind al weet. Zo nodig kan je je vooraf ook afvragen wat

het kind eigen wil met zijn vraag. Wil het kind een bevestiging en uitleg van wat is, of wil het via zijn vraag een appèl op je doen om iets te veranderen. Bijvoorbeeld, bij waarom iets zo is of moet gebeuren. Zoals waarom het moet gaan slapen of opstaan.

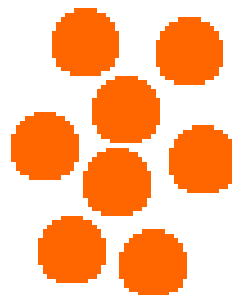
Aan welke vragen is je kind toe :

begripsinvulling : wat ?

gedragsinvulling : hoe ?

contextinvulling : wanneer ? waar ? wie ? waarom ?

Kinderrechten in de opvoeding



Natuurlijk hebben kinderen rechten in ons gezin.

Kinderrechten, hoe begin je eraan in een gezin ?

Kinderrechten en ons gezin

Kinderrechten in ons gezin ? Natuurlijk hebben kinderen rechten in ons gezin. Soms lijkt het wel of zij alleen rechten hebben. We houden helemaal rekening met hen. We schikken ons zo veel mogelijk, zodat ze helemaal tot hun recht kunnen komen. Enkel als echt iets niet kan, leggen we beperkingen op. We zijn helemaal mee. Kinderrechten ? Dat is ons gezin.

Kinderrechten ? zei je. En ons gezin ? zei je Hoe je eraan begint ? zei je.

De plaats van kinderrechten in het gezin

Als kinderrechten worden bedoeld, dan heeft men het over het kind en zijn ontwikkeling. Kinderrechten moeten een houvast bieden om het kind en zijn ontwikkeling zoveel mogelijk tot zijn recht te laten komen. Ze moeten helpen verduidelijken wanneer een kind en zijn ontwikkeling mogelijk in gevaar komen, schade ondervinden of geweld worden aangedaan door de situatie, de omgang met het kind of het denken over het kind. Welke kinderrechten dan niet aan bod komen, of in het gedrang komen.

Natuurlijk zullen zowat alle ouders alles in het werk stellen om gevaar, schade of nadeel voor het kind en zijn ontwikkeling te vermijden. Ook al is de bedoeling van de ouders positief, toch kan het soms niet verhinderen dat ze ongunstig inwerken op het kind en zijn ontwikkeling. Ouders zijn zich hiervan niet steeds bewust. Om dit te vermijden, kan uitgegaan van de kinderrechten die de situatie bekijkt vanuit het kind.

Kinderrechten worden vaak geassocieerd met iets wat elders nog niet gegarandeerd is voor kinderen. Ergens in het buitenland, in één of ander regime. Kinderrechten worden minder geassocieerd met iets wat ook in de onmiddellijke omgeving kan aangewend in de kleinste leefeenheid, het gezin. Toch kunnen ook hier kinderrechten aangewend om een garantie te bieden voor het kind en

zijn ontwikkeling. Als ouder kan gekeken in welke mate en op welke manier kinderrechten reeds aan bod komen in het eigen gezin. Dit kan dan als uitgangspunt aangewend om te zoeken wat verder te kunnen doen op welke manier, om kinderrechten nog meer in het gezin aan bod te laten komen.

Wat betekenen kinderrechten voor het kind

Kinderrechten kunnen kinderen heel wat garanties bieden. Zo wordt er, bijvoorbeeld, in de kinderrechten erg veel aandacht besteed aan de integriteit van het kind. Dat deze niet in het gedrang zou komen of geweld zou worden aangedaan, welke de bedoelingen van de omgeving ook moge zijn.

Ook is er veel aandacht voor het gebruik en misbruik van het kind enerzijds, en voor de miskenning van en het gering respect voor het kind anderzijds, zodat het kind geen slachtoffer zou worden.

Er wordt uitgegaan van de grote kwetsbaarheid van het kind en hoe het kind terzake kan beschermd worden. Vooral de plaats die het kind in zijn omgeving krijgt toebedeeld en de waarde die aan het kind wordt gehecht zijn hierbij van groot belang.

Implicaties van kinderrechten voor ouders

Ouders willen vaak wel aandacht geven aan kinderrechten, maar vrezen dat zodra je kinderen te veel rechten geeft, ze hiervan gebruik en misbruik zullen maken en hun omgeving vervolgens gaan miskennen en respect hiertegenover gaan verliezen. Ouders denken dan aan hun grote kwetsbaarheid en hoe ze zichzelf terzake kunnen beschermen. Vooral de plaats die ouders zich toebedelen en de waarde die ze aan zichzelf hechten zijn hierbij van groot belang.

Kinderrechten en engagement

Voor ouders zal het er in dit verband op aankomen hun kind aan te spreken, welk rechten je het als kind wil toekennen en te overleggen hoe het met deze rechten kan omgaan, welke verantwoordelijkheden dit inhoudt zodat het er geen gebruik of misbruik van maakt ten koste van zijn omgeving en dus ook van zijn ouders, die zich dan mogelijk miskend en niet gerespecteerd voelen. 'We willen met je mening rekening houden, maar je moet er dan wel even en vooraf over nadenken en het vanuit meerdere gezichtshoeken bekijken, ook de onze.' 'We willen je best vertrouwen en we gaan hiervanuit, maar dan moet je wel te vertrouwen zijn.'

Het toegekende recht is dan niet meer vrijblijvend, maar engageert het kind vanuit de aangeboden participatie.

Het kind wordt mee betrokken en wordt gevraagd zich betrokken te voelen voor ieder met wie het te maken krijgt.

Kinderrechten en de verhouding tot de ouders

Een recht is dan geen vrijblijvend speeltje, maar houdt meteen een opdracht in, het recht aan te wenden voor de eigen ontwikkeling en ervoor te zorgen dat hiermee geen onrecht aan de omgeving wordt aangedaan. Zodat een win-win situatie ontstaat.

Ouders wensen het niet langer alleen voor het zeggen te hebben en ver boven hun kind te staan, ouders wensen het ook niet langer alleen aan hun kind over te laten en buiten hun kind te staan, ze willen graag samenspraak en dicht bij hun kind staan. Ze willen niet langer hun kind klein en zwak houden - vanuit een autoritair denken -, ze willen ook niet dat hun kind overheerst - vanuit een anti-autoritair denken -, ze kiezen er resoluut voor hun kind groot en sterk te maken zoals zij ook groot en sterk zijn en wensen hier kansen voor te creëren zonder het risico te lopen dat het uit de hand loopt. Hiertoe hebben ze de medewerking van hun kind nodig. Medewerking die ze hopen te krijgen door hun kind aan te spreken en het zoveel mogelijk mee te laten participeren en engageren, zodat weerstand en tegenstand zoveel mogelijk wordt voorkomen. Het is dan niet de ouders tegenover het kind, maar ouders en kind samen. Het is inderdaad dan

zo dat ouders overkomen als meer beïnvloedbaar, toch betekent dit helemaal niet dat ze geen invloed meer zouden hebben. Doordat de relatie met hun kind wellicht beter is, zijn kinderen van hieruit wellicht gemakkelijker bereikbaar en sneller geneigd tot inschikkelijkheid en zelfbegrenzing.

Mythen rond kinderrechten

Aan bod laten komen van rechten heeft minder van doen met vrijheid en verlies aan gezag dan gemakkelijk wordt gedacht. Het heeft wellicht meer te maken met gelimiteerde vrijheid en winnen aan gezag. Rechten wordt gemakkelijk op een oneigenlijke wijze in verband gebracht met zelfstandigheid en verdwijnen van gezag. Het heeft eerder te maken met betrokkenheid en winnen aan gezag. Door rechten te verbinden aan groeikansen en -engagement houdt het wellicht meer garanties is dan momenteel aangevoeld of verondersteld.

Ouders vrezen gemakkelijk dat het toekennen van rechten, zoals ze meer doen na de kindleeftijd van hun kind, hen voor een moeilijker situatie zal plaatsen. Niet alleen vrezen ze voor de grotere invloed van hun kind, maar vooral ook van met wie hun kind omgaat, vrienden en leeftijdsgenoten. Als ouder kan je ook jezelf en je kind al vroeg vertrouwd maken met dit recht op vrienden. Vrienden zijn wie geen gebruik of misbruik maakt, of wie je kind niet miskent, maar wel respecteert. Door je kind

hier tijdig mee vertrouwd te maken, kan voorkomen dat hij of zij rechteloos komt te staan tegenover vrienden, en zich te afhankelijk en weerloos voelt. Wellicht komt het er op aan je kind te leren goed met anderen te kunnen opschieten, maar tegelijk toch een zekere autonomie en eigenheid te kunnen behouden.

Enkele misverstanden

rechten geven = niet vrijheid geven
= wel verantwoordelijkheid geven

rechten geven = niet minder invloed hebben
= betrokkenheid vermeerderen

rechten geven = niet aan gezag verliezen
= meer gedeeld gezag

**Kinderrechten aan bod laten komen in onderhandelen,
in opvoedingssituatie en in opvoedingsdenken**

Als ouder associeer je rechten die je aan je kind wil toekennen veelal met een handelen tegenover je kind, minder verbind je het aan een opvoedingssituatie of aan je denken over je kind en de gegeven opvoeding. Vandaag weten we dat naast je handelen (stimuleer je je kind om

vrienden te maken en contact te onderhouden, bijvoorbeeld), ook de geboden opvoedingssituatie en -structuur (kan je kind naar vrienden, kunnen vrienden naar je kind toe, bijvoorbeeld) en je opvoedingsdenken (hoe waardevol vind je vrienden, vind je dat vrienden een meerwaarde voor je kind kunnen of moeten bieden, bijvoorbeeld) een niet onbelangrijke rol spelen.

Afzonderlijke rechten voor het kind ?

Kinderrechten zijn ontstaan op het moment dat men het kind is gaan onderscheiden van volwassenen, het kind niet langer als een volwassene in het klein, maar iemand wiens ontwikkeling moest gegarandeerd worden. Vandaag wordt steeds meer aangevoeld dat kinderen geen bijzondere rechten behoeven, maar dezelfde rechten als volwassenen. De positieve discriminatie die op een bepaald moment werd ingevoerd, wordt thans gemakkelijk aangevoeld, als het kind minder rechten of andere rechten toebedelen. Er wordt dan ook steeds meer gepleit om het kind dezelfde rechten toe te kennen als volwassenen. Ook dit heeft zijn weerslag binnen het gezin. Geen 'aparte' behandeling meer van het kind, maar een 'inclusieve' behandeling. Geen in de plaats meer van het kind, maar plaats voor het kind. Voor ouders kan dit een hele mentale omturning betekenen, omdat ze gewoon waren aan het omgekeerde, van wat ze als kind zelf hebben ervaren.

Niet mag mijn kind mee kiezen of van wanneer, maar waarom zou mijn kind niet mee mogen kiezen en zou dit pas vanaf een bepaalde leeftijd kunnen. Hoe goed bedoeld deze bescherming ook was, thans wordt ze steeds meer ervaren als een 'betutteling' en een 'onmondig' houden. Ook een kind kan op zijn manier aanvoelen wat het wil, misschien is alleen de expressie moeilijker en is het moeilijker een eigen voorkeur te onderscheiden van een voorgehouden voorkeur door anderen. Wellicht kunnen ouders hierbij helpen en er voor zorgen niet hun voorkeur op te dringen.

Het recht op zorg en hulp is terug te vinden in artikel 18 van het Internationaal Kinderrechtenverdrag dat aangeeft dat je als kind recht hebt op een goede opvoeding door je ouders en dat de overheid de ouders erbij moet helpen.

Het recht op ontwikkeling is terug te vinden in artikel 6 van het Internationaal Kinderrechtenverdrag dat aangeeft dat je als kind recht hebt op leven en op ontwikkeling.

Uit beide vorige artikelen kan afgeleid dat een goede opvoeding bijgevolg ontwikkeling voor het kind mogelijk maakt.

RECHTEN : EEN BASIS VOOR ONTWIKKELING

- . recht op respect en belangstelling
- . recht op begrip
- . recht op expressie
- . recht op eigen ruimte
- . recht op eigen integriteit
- . recht op welbevinden , veiligheid en erbijhoren
- . recht op democratische behandeling
- . recht op zorg en hulp
- . recht op spel en ontspanning
- . recht op contacten en vrienden
- . recht op informatie
- . recht op ontwikkeling

Plaats een recht in de ruimte hierna. Geef aan wat je reeds doet en hoe. Geef aan wat je nog zou kunnen en hoe nog, om het recht nog meer aan bod te laten komen.

Een kinderrecht aan bod laten komen, houdt een heel proces in, het vormt een hele af te leggen weg van waar reeds uitgekomen en hoe verder door te gaan.

Wat doen we reeds ?

Hoe doen we het reeds ?

Wat kunnen we nog verder doen ?

Hoe kunnen we het verder nog doen ?

Illustratie recht op begrip

Dat kinderrechten aan bod laten komen niet zo eenvoudig is, kan geïllustreerd aan de hand van volgend voorbeeld. Hier bekeken vanuit het gezichtspunt van de jongere in het gezin. Jongeren kunnen nu en dan wel eens erg onvriendelijk tot meer brutaal reageren. Als ouder kan je het hier erg moeilijk mee hebben, omdat je meent toch reeds duidelijke stappen gezet te hebben om via overleg je kind tot iets te bewegen. Je kan dan moeilijk accepteren dat je kind door zijn geprikkelde reactie druk probeert uit te oefenen. Je wenst dit dan ook duidelijk en krachtig af te wijzen als niet acceptabel. Wanneer ouders op dit gedrag reageren door niet enkel het gedrag af te keuren maar ook de diepere en meer persoonlijke oorsprong hiervan afwijzen, kunnen jongeren zich evenwel erg gekwetst voelen.

Ouders willen wel eens invloed uitoefenen door de mening die aan de basis van een gedrag ligt in vraag te stellen, af te wijzen of af te keuren. Soms grijpen volwassenen naar de aanwezige gevoelens als niet geligitimeerd of naar de onderliggende behoeften als niet aanvaardbaar.

Een voorbeeld : aandachtspunten recht op begrip

Een onvriendelijke reactie van de jongere in wat die zegt of doet kan teruggaan op de persoonlijke mening van de jongere onrechtvaardig of onbillijk behandeld te zijn. De neiging kan dan bestaan als ouder deze overtuiging aan te vallen en de ervaring te betwisten. Bijvoorbeeld, door zijn eigen mening op te dringen en de mening van de jongere als zijn mening niet te aanvaarden, maar te weerleggen met tegenargumenten, of door voor de jongere te bepalen wat die in werkelijkheid denkt in plaats van wat die denkt te denken. Men erkent dan niet het recht van iemand op zijn eigen mening, wat weerstand bij de jongere kan oproepen, die het mogelijk ook ervaart als beschouwd te worden als nog niet in staat een eigen mening te vormen en te hebben.

Dezelfde geprikkelde reactie kan ook voortkomen uit opgewekte spanningsgevoelens, mogelijk samenhangend met de mening van onheus te zijn benaderd. De neiging kan dan bij volwassenen bestaan om deze gevoelens aan te vechten, ze af te keuren of af te wijzen. De jongere mag zich zo niet voelen, moet zijn gevoelens opbergen. Of de jongere voelt, zo laat men uitschijnen, zich in werkelijkheid niet zo, maar zo. De gevoelens worden mogelijk aangevallen, geïnvalideerd, genegeerd of ontvlucht. Ook de uitingen en tekens van deze gevoelens worden onderdrukt of teruggedrongen. Ik wil dit niet meer zien

of horen. Doe niet zo schreeuwerig, opgewonden, onzeker, angstig, flauw, somber. Het bestaansrecht bij agressiviteit van gevoelens van irritatie, boosheid, woede of haat wordt afgewezen. Waar met onmacht door de jongere op wordt gereageerd, omdat op deze druk of eis ingaan aan zijn mogelijkheden ontsnapt. De gevoelens zijn nu eenmaal opgekomen en feitelijk aanwezig.

Dezelfde opgewonden reactie kan tenslotte ook ontspringen aan opgewekte behoeften om op te komen voor zichzelf en zich te verdedigen. De neiging kan dan bij volwassenen bestaan om deze behoeften als niet legitiem te aanvaarden. Tegenover je omgeving verwachten we een andere opstelling, wij staan in voor je behoeften en wat jij wil is niet terzake en zal zich gemakkelijk of op termijn tegen je keren. Of in werkelijkheid heb je nood, zo dringt men op, aan wat anders dan je jezelf voorhoudt. De jongere wordt het recht ontzegd op eigen behoeften om tot zijn recht te komen en wordt ontzegd voor eigen rechten op te komen. De latent aanwezige behoeften zijn evenwel nu eenmaal opgewekt en reëel werkzaam.

Recht op eigen gedachten, gevoelens en behoeften

Vastgesteld kan worden dat het in die gevallen als ouder veelal de bedoeling is het gedrag en vooral de gedragswijze bij te sturen, zodat de verpakking van de onderliggende boodschap meer aanvaardbaar wordt en er meer

rekening mee gehouden kan worden. Maar dat om deze bedoeling waar te maken veelal gekozen wordt om de onderliggende boodschap zelf aan te pakken en deze niet meer te willen beluisteren.

De onderliggende mening, gevoelens en/of behoeften worden dan verworpen, genegeerd of afgenomen. Hierdoor wordt een belangrijke kans gemist de oorsprong van het niet aanvaard gedrag alsnog te ontdekken. Zodat door de oorsprong te kennen alsnog het gedrag kan beïnvloed of veranderd worden. Wat bovendien vooral gemist wordt zijn de spontaan opgewekte mening, gevoelens en behoeften onder ogen te zien en hierdoor erkenning te geven aan de jongere. Door dit persoonlijke interne af te wijzen, af te breken of af te keuren blijft nog weinig kans over op medewerking voor het gedragsmatige externe, waar het in feite om te doen was. De manier waarop je iets zegt of doet daar hebben we het moeilijk mee, eigenlijk niet zozeer met je mening, gevoelens en behoeften, zo deze maar vorm krijgen in aanvaardbaar handelen en aanvaardbare expressie. Het wat, je persoon was eigenlijk oké, wat je waardeert, wat je voelt, wat je wilt gaat eigenlijk jou aan. Het hoe, je gedrag daar willen we op reageren, daar zouden we graag verandering in willen zien.

Maar ja om je alternatieven te kunnen aanwijzen, moeten we je je mening, gevoelens en behoeften laten waar

je reactie aan ontsprong en dit hebben we (nog) niet gedaan. Je mening, gevoelens en behoeften zijn de dans niet ontsprongen. We hebben je mogelijk niet alleen hun inhoud ontnomen, maar ook nog het recht op het hebben van een mening, gevoelens en behoeften in het algemeen. Eerder dan ze te aanvaarden en ernstig te nemen, ze te beluisteren en te delen, er iets van op te steken en van te leren, er vanuit te gaan om ze te specificeren, te nuanceren, te situeren, te verbinden, te hantieren en er aan toe te voegen en nadien als terugkoppeling te gebruiken. Ook het uiten van je mening, je gevoelens en je behoeften hebben we afgestraft en ontmoedigd. Eerder dan je te helpen ze op de passende wijze te uiten en te signaleren, waarbij uiten en communiceren nog geen ingaan of erop reageren is.

Volwassenen kunnen soms, zonder er zich van bewust te zijn, de grenzen van jongeren schenden en schade toebrengen. Het gaat dan niet zozeer om de fysieke grenzen, maar om de mentale en sociale grenzen. De leefwereld van jongeren wordt binnengedrongen, zo ervaren jongeren het althans gemakkelijk in die situatie zo, en de inhoud en vormgeving worden aangepakt. Een reëel risico is dan dat jongeren als gevolg hun grenzen afsluiten of erger ophouden zelf een mening, gevoel of verlangen te ontwikkelen. Dit leidt mogelijk tot een zich isoleren of in het tweede geval tot een zich afhankelijk opstellen van zijn omgeving. Volwassenen zelf missen dan een kans

een zekere diepgang in de dialoog met jongeren te bereiken en een gedachte-, gevoelens- en behoefte-uitwisseling mogelijk te maken. Meestal niet beseffend hoe ze dit mee bewerkstelligen en het dan maar gemakkelijkheidshalve toeschrijven aan de persoonlijkheid van hun kind.

In het verder in de opvoeding integreren van kinderrechten kunnen ouders aandacht besteden aan deze gedachte-, gevoelens- en behoefte-uitwisseling. Hierbij kunnen ze wellicht vaststellen dat wanneer ook zij zelf hun gedachten, gevoelens en behoeften uitwisselen, ze wellicht dichter bij elkaar weten komen en zo gemakkelijker in hun reactie op elkaar kunnen inspelen.

Wil je nog verder werken aan de integratie van kinderrechten in je gezin, dan kan je aandacht besteden aan de integriteit en eigenheid van je kind en dit in de verschillende levenssferen :

. fysieke integriteit en ontwikkeling :

met aandacht voor zijn gezondheid, zijn verzorging, zijn voeding, zijn leeftijd, ...

. psychische integriteit en ontwikkeling :

met aandacht voor zijn gedachten, zijn gevoelens, zijn behoeften, zijn voorkeuren, zijn reactiewijzen, ...

. sociaal-relatieve integriteit en ontwikkeling :

met aandacht voor zijn relaties, zijn vrienden, zijn banden, zijn privacy, ...

- . materieel-contextuele integriteit en ontwikkeling :
met aandacht voor zijn plaats, zijn spullen, zijn omgeving, zijn verhoudingen, ...*
- . juridisch-maatschappelijke integriteit en ontwikkeling :
met aandacht voor zijn rechten, zijn vrijheden, zijn keuzemogelijkheden, zijn verdediging, ...*
- . cultuur-filosofische integriteit en ontwikkeling :
met aandacht voor zijn opvattingen, zijn waarden, zijn gewoonten, zijn gebruiken, zijn geloof, ...*

Door aandacht en zorg hiervoor als ouder en door aandacht en zorg hiervoor bij het kind te wekken, kan wellicht het perspectief van hier en nu aangevuld met dit van daar en later.

Omgaan met kleinkinderen



Grootouders en kleinkinderen kunnen veel voor elkaar betekenen.

Welke grootouder wil je zijn ?

Recente bevraging laat zien dat het belang en aandeel van grootouders in de opvang van hun kleinkinderen toeneemt. Meer ouders werken beide en er zijn meer éénoudergezinnen. De gezondheid van grootouders laat het langer toe.

Grootouders en kleinkinderen zijn complementair aan elkaar. Grootouders kunnen erg betekenisvol zijn voor kleinkinderen en kleinkinderen zoeken naar betekenissen : wie, wat, hoe, waar en wanneer. Grootouders willen betekenisvol zijn voor hun kleinkinderen en kleinkinderen kunnen veel voor hun grootouders betekenen.

Grootouders kunnen ook erg betekenisvol zijn voor hun kinderen als ouder. Ze bieden veelal niet enkel praktische hulp, maar ook extra steun en zo nodig een opvangnet. De ouder kan op iemand terugvallen en nieuwe energie opdoen. Grootouders kunnen voor hen een toegevoegde waarde inhouden, vooral wanneer grootouders het niet van hen willen overnemen of het voor hen willen invullen.

Grootouders en kleinkinderen kunnen dus heel wat voor elkaar zijn en veel voor elkaar betekenen. Grootouders en kleinkinderen voelen zich vaak tot elkaar aangetrokken. Een kleinkind is iets anders dan een eigen kind. Men voelt zich meer op zijn gemak en meer ontspannen in de omgang met zijn kleinkind. De opdracht is minder groot, men voelt zich veiliger want men staat er niet alleen voor en men kan terugvallen op zijn eerdere ervaring. Ook een kleinkind kan zich op zijn gemak voelen en erg ontspannen zijn in de omgang met de grootouder. De grootouder wordt minder gemakkelijk aangevoeld als een opvoeder die strikt is, maar meer als een liefvallig iemand die aandacht geeft. Tussen beiden is veelal gemakkelijk een win-win situatie aanwezig. Voor beiden betekent het gezelschap in een vriendschappelijke context met een aan beide kanten ervaren soepelheid en respect.

Dit zijn de mogelijkheden. **Hoe grootouders dit invullen is een persoonlijke keuze en opgave.** Veel hangt af van eigen behoeften en voorkeur. Veel hangt ook af van het

appel dat op hen wordt gedaan. Aan grootouders om eigen voorkeur en vraag van de omgeving te weten verzoenen. Waar voorheen grootouders de zorg voor de kleinkinderen als vanzelfsprekend beschouwden, hebben vele grootouders thans een rijk gevuld persoonlijk en sociaal leven. De continue vaste zorg voor een kleinkind betekent dan meteen een moeten inleveren van dit leven of keuzes moeten maken. Veel grootouders verkiezen eerder een aanvullende rol op niet continue basis. Wanneer de voorziene kindverzorging uitvalt of niet mogelijk is, bijvoorbeeld wegens ziekte, springen de grootouders in, liefst zo dit vooraf kan afgesproken worden. Op die manier blijft de belasting en inspanning binnen perken. Vooral belangrijk is dat men zich niet verplicht voelt, of onder druk gezet weet, dat men er zelf voor kiest, dat men zelf de grenzen kan opgeven van wat wel en wat niet. Zoniet verliest men alle vrijheid en ontsnapt de taak aan wat men voor zichzelf haalbaar en verkieslijk acht. Door een vrij gekozen engagement dat wijzigbaar is, zal men het ook gemakkelijk volhouden en kunnen waarmaken. Zoniet ontstaan er gemakkelijk spanningen en zal achteraf indirect mogelijk blijken dat men met zichzelf geen rekening heeft gehouden (ziekte, overspanning, ...). Sommige grootouders zien zichzelf helemaal niet in een verzorgende rol, ook niet vervangende, en willen enkel in een amicale sfeer met hun kleinkinderen te maken hebben. Ook in het engagement als grootouder kan best naar een win-win situatie gezocht, zonder

gebruik of misbruik. Openlijk hier als ouders en grootouders over praten welke omgang met het kleinkind te willen is wellicht de beste strategie. Zoniet bestaat het gevaar dat grootouders afstand houden omdat ze zich in het jonge gezin niet willen mengen, terwijl de jonge ouders de grootouders niet willen claimen. Terwijl de grootouders zo graag meer contact wilden met het kleinkind en de ouders ook graag hun kinderen meer aan de grootouders wilden toevertrouwen. Nu en dan blijkt dat kinderen inwonen bij hun ouders en zo grootouders ook continu met de kleinkinderen en de zorg hiervoor te maken hebben. Dit is mogelijk zo bij echtscheiding, tienermoeders zonder partner, drugsverslaafde ouders, en andere problematische leefsituaties ouders.

Vele stereotypen in verband met grootouders verdwijnen stilaan. Dit is omdat ze niet langer overeenstemmen met de werkelijkheid en omdat er heel wat individuele verschillen zijn. Zo, bijvoorbeeld het idee, dat grootvaders niet met kleinkinderen en hun verzorging zouden weten omgaan. Of het beeld van grootouders die hopeeloos achterop lopen en kleinkinderen te hard zouden aanpakken. Wat wel is, is dat grootouders door de latere kinderwens van hun kinderen steeds langer moeten wachten op de geboorte van hun kleinkind en zo ouder zijn in leeftijd. Wat anderzijds ook geldt, is dat door de toename van de gemiddelde levensverwachting grootouders ook hun kleinkinderen vaak als jongeren en vol-

wassenen kennen en ze ook te maken krijgen met achterkleinkinderen. De beste manier om deze stereotypen te doen verdwijnen is in zijn eigen handelen en in zijn eigen overtuiging te laten zien een heel andere grootouder te zijn, die beantwoordt aan zichzelf, maar geenszins aan wat anderen ongenueanceerd denken.

Grootouders en kleinkinderen doen vaak erg veel moeite om een fijne tijd met elkaar door te brengen. Kinderen gaan van nature graag om met hun grootouders, zeker als er van begin af voldoende regelmatige contacten waren en de contacten aangenaam waren. Grootouders houden ervan hun kleinkind te zien en er mee bezig te zijn. Ze pakken er zo mogelijk ook graag mee uit. Beiden genieten van de wederzijdse aandacht en attenties die ze van elkaar krijgen en delen dit graag met de buitenwereld. Dit betekent vaak een actieve inbreng van de grootouder. De grootouder als speelkameraad, als gesprekspartner, als helper, als leverancier, als bewonderaar. Waar voor het kleinkind geldt hoe meer hoe liever, zal de grootouder de grenzen in het oog willen houden. Goede gewoonten creëren is dan de boodschap, met nu en dan een uitzondering als toetje.

Nu en dan zal de grootouder ook in de rol van vervangende opvoeder terecht komen. Niet zozeer als je op bezoek gaat, of als kleinkinderen samen met de ouders op bezoek komen. Maar wanneer je voor hen zorgt wanneer de ouders er niet zijn, bij je kinderen of bij je thuis.

Of als je er mee op uitstap gaat, of met hen elders verblijft op een vakantiebestemming, bijvoorbeeld. Waar je bij bezoek de opvoedkundige taak aan de ouders kan overlaten en op de ouders kan beroep doen zo er gereageerd of gehandeld moet worden, ligt dit anders zo jij voor je kleinkinderen alleen instaat. Er zijn dan verschillende keuzemogelijkheden. Je kan er voor opteren dat de gewoonten en regels gelden van waar het kind vertoeft. Jouw manier van doen bij jouw thuis of buitenshuis. De manier van doen van de ouders bij hen thuis. Je kan ook er voor kiezen dat in de omgang met jou, waar ook, jouw regels gelden. Sommige grootouders passen dit ook zelfs toe wanneer de ouders aanwezig zijn. Hoe ook, belangrijk is evenwel dat voor het kind duidelijk is wat van hem of haar wordt verwacht, wat kan en hoe, en wat niet kan waar en wanneer. Het kind pikt dit meestal ervaringsgericht op uit de expressies en reacties van de volwassenen. Kinderen zijn heel gevoelig om geen verlies te lijden en doen en laten hier veel voor, soms onder enig tijdelijk protest. Zo deze verschillende omgangswijzen blijvend zijn en niet voortdurend door elkaar worden gegooid of veelvuldig worden overtreden door de volwassenen zelf, leert het kind snel dat tegenover die persoon, of op die plaats, of bij die aanwezigheid van personen, of wanneer hoe wat kan en wanneer hoe wat niet kan. Belangrijk hierbij is dat volwassenen, de ouders en de grootouders, elkaar hierbij steunen. 'Van oma en opa mogen we niet met de voeten in de zetel, niet bij hen, maar ook niet thuis, ook niet als ons

mama en papa erbij zijn. Dit doen we dan ook niet, ook al zeggen ons mama en papa er niets van als oma en opa er niet zijn.' 'Oma en opa zeggen wel eens dat ze het niet goed vinden dat de TV opgaat als we van school thuiskomen. Bij hen moeten we eerst ons huiswerk maken, maar thuis vinden ze dat mama en papa dit moeten uitmaken en ze daar niet in willen tussenkomen.'

Sommige grootouders kiezen ervoor op de momenten dat ze instaan voor hun kleinkind echt opvoedkundige principes te hanteren, ideeën, waarden en normen naar voor te schuiven en in de omgang ook echt toe te passen en over te brengen. Andere grootouders stellen zich pragmatischer op en laten meer hun hart en gevoelens spreken. Ze vinden dat de echt opvoedkundige taak de ouders toebehoort.

Grootouder worden is iets dat men in de eerste plaats zelf moet leren. De komst van een kleinkind verandert heel wat in het eigen beleven. Het verandert de eigen identiteit in die van grootouder, oma of opa. Het houdt de opbouw van een nieuwe relatie met het kleinkind in en een nieuwe manier van zich verhouden, als grootouder. Ook de relatie en de verhouding tot de eigen kinderen wijzigt, alsof een hoofdstuk wordt afgesloten en een tegelijk een nieuw hoofdstuk wordt geopend, van ouder naar hulpouder. Hier zich mentaal op trachten in te stellen, mede door naar modellen te kijken in zijn omgeving of in eigen verleden, zoals bij eigen ouders en

mede door erover te praten zo mogelijk met partner en met de kinderen, kan helpen om deze nieuwe stap voldoende voorbereid te zetten. Van bij de geboorte van het kleinkind kan getracht dit waar te maken vanuit een positieve ingesteldheid en zo een deel te worden van het leven van het kleinkind.

Wat je best kan vermijden :

- . is de rol van de ouders te willen overnemen en te willen bepalen hoe de opvoeding eruit dient te zien, en zo mogelijk in een discussie terecht te komen met de eigen kinderen;*
- . het eigengereid te willen aanpakken, zonder overleg of akkoord van de ouders;*
- . niet in het heden of de toekomst stappen, en vast blijven zitten aan het verleden;*
- . het anders zijn nu niet willen onderkennen als gegeven en misnoegd zijn over het anders zijn nu en in de omgang de klok willen terugdraaien;*
- . te veel in vraag stellen van het handelen van de ouders en de kleinkinderen en hun omgang*
- . je kleinkind en de ouders al te veel opzadelen met je eigen aanpassingsprobleem;*
- . absolute uitspraken doen waar niemand echt wat aan kan veranderen, zoals voorheen was alles beter, alles gaat erop achteruit, ...*

Wat je beter kan :

- . een draagvlak vormen waarop zonodig een beroep kan gedaan worden;*
- . affectie en genegenheid ter beschikking stellen (houden van, ...);*
- . advies geven zo gevraagd, zonder iets op te leggen of involgen te verwachten;*
- . geen beoordelende of kritische ingesteldheid;*
- . steun en verzoener zijn waar nodig;*
- . model staan voor omgang vanuit ervaring en wijsheid;*
- . eens niet stereotiep uit de hoek komen.*

Als grootouder krijg je niet alleen te maken met kinderen, maar ook met jongeren en volwassenen. Voor jongeren kan je een toevluchtsoord vormen, waar ze terecht kunnen zo het thuis minder gaat, of om tot rust te kunnen komen, of om met iemand te kunnen praten die minder betrokken is, of om hun grenzen te verruimen, of voor een onbekommerd moment, of om eens in de watten gelegd te worden en alle aandacht te krijgen. Een plaats of een persoon waarbij ze zich veilig voelen, geborgen en begrepen. Je kan hen zo helpen en steunen om eruit te geraken en opnieuw om te gaan met hun ouders en rekening te houden met hun reacties. Je kan ook de ouders helpen en steunen om met deze opgroeiende en veranderende jongeren om te gaan. Veelal volstaat het te willen luisteren, er te willen zijn en liever niet te willen reageren of ingrijpen. Ze komen er zelf wel uit. Als

ze tot rust kunnen komen, kunnen overzien en relativeren, en misschien een paar goede ideeën en wijsheid kunnen opdoen.

Je levensverhalen zijn misschien minder welkom, maar kunnen toch voor de jongere iets betekenen voor het opnemen van zijn eigen leven. Ook jij kan iets leren van hun leven en interesses. Ze kunnen er mee voor zorgen dat je mee bent en er voor hen wil zijn. Ze kunnen vermijden dat je je laat gaan en zo schakels mist. Ze brengen nieuw leven binnen. Ook dan kan een win-win situatie uit de omgang voortvloeien.

Vandaag ziet men dat de communicatiewijzen en interactievormen voortdurend wijzigen. Waar door de teruglopende mobiliteit het elkaar ontmoeten van grootouder en kleinkind in de werkelijkheid moeilijker wordt, ziet men dat de mogelijkheden om elkaar virtueel te ontmoeten steeds maar toenemen (gsm, sms, Internet, e-mail, chatten, ...). Kleinkinderen kunnen grootouders hierbij een grote dienst bewijzen door samen de mogelijkheden hiervan te ontdekken. Al spelend en oefenend kan iets waar best tijd voor genomen wordt en wat geleerd moet worden, ontdekt en verkent. Steeds meer gaan grootouders die hier voor open staan de uitdaging aan. Eens de drempelvrees overwonnen, ontdekken ze stapsgewijs hoe gebruiksvriendelijk een gsm en een computer is. Dat er zeker van alles kan mislopen, maar niets stuk gaat. Dat zich vergissen en iets fout doen mag,

maar dat er steeds herstel en een oplossing mogelijk is. Het is iets dan men gewoon moet doen in de praktijk, geholpen door een enthousiast en geduldig iemand. Je kleinkind is hier wellicht de gedroomde coach en toeverlaat. Zo zend je e-wenskaarten naar elkaar voor je het weet. En waarom de naar je gemailde huistaak van je kleinkind niet eens nazien en virtueel correcties of aandachtspunten terugmailen. De lettergrootte kan je uitvergroten naar wens. Ook als je zelf minder mobiel wordt, blijft alzo voor lange tijd een handige contact- en communicatiemogelijkheid. Je kleinkind op je computerscherm en jij op dit van je kleinkind en dan maar aan videoconferencing doen, zolang je wil zonder extra kosten.

Als grootouder kan je nu reeds model staan voor je kleinkind en de grootouder zijn die je zou willen dat je kleinkind was. Zo geef je overheen de generaties het beste van jezelf door voor een levenslang genot van elkaars aanwezigheid en nabijheid. De vervreemding en de afstand van generaties is helemaal geen wetmatigheid. Ze is trouwens niet iets dan door één kant wordt bepaald. Door je aanwezigheid en je engagement in de omgang met je kleinkind, kan je mee zorgen voor een elkaar ontmoeten en bevestigen, eerder dan een elkaar ontlopen en missen.

Uit Amerikaans longitudinaal onderzoek blijkt dat zowel grootouders als (volwassen) kleinkinderen genieten van elkaars aanwezigheid. Het draagt voor beiden bij aan hun mentaal welzijn. Ze vinden bij elkaar emotionele betrokkenheid en steun en praktische ondersteuning. Grootouders willen hierbij niet enkel hulp krijgen, maar ook hulp bieden.

Uit onderzoek aan Emory University blijkt dat oma's erop gericht zijn om te voelen wat hun kleinkinderen voelen wanneer ze met hen omgaan, dit meer dan opa's. Zo zullen oma's als hun kleinkind lacht, de vreugde van het kleinkind voelen. En als hun kleinkind huult, zullen ze de pijn en het verdriet van het kind voelen. Uit het onderzoek blijkt duidelijk de activering in hersengebieden die verband houden met emotionele empathie. In contact met hun volwassen kinderen blijkt in tegenstelling hiermee bij oma's cognitieve empathie aanwezig te zijn.

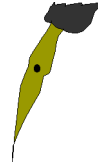
Ook nieuw onderzoek in Groot-Brittannië laat zien dat grootouders bijdragen aan het welzijn en geluk van hun kleinkinderen. Grootouders blijven heden vitaler en worden vaker betrokken bij de zorg voor hun kleinkinderen. Naarmate grootouders meer betrokken zijn, is het welzijn van kleinkinderen hoger. Deze blijken minder emotionele en gedragsproblemen te hebben. Ze hebben ook minder moeite met zich aan-

passen aan nieuwe situaties. De nauwe band tussen grootouders en kleinkinderen zorgt ervoor dat de gevolgen van negatieve gebeurtenissen in hun leven geringer zijn, zoals bij scheiding van de ouders.

Uit nieuw onderzoek in eigen land blijkt dat kinderen die hun oma en opa regelmatig zien, het meest positief denken over ouderen. Zo bleken kinderen van 10 tot 12 jaar die hun ouders minimaal wekelijks ontmoeten, ouderen in een zonnig daglicht waar te nemen. Dit was niet zo als hun grootouders gezondheidsproblemen hadden. Was de band met grootouders niet goed, dan bleek er meer stereotypering. De kwaliteit eerder dan de frequentie was belangrijk voor het beeld dat kinderen van hun grootouders hebben. Voor hen zijn grootouders het eerste en meest frequente contact met ouderen.

Een kleinkind is een verrijking voor een grootouder, een grootouder is een verrijking voor het kind. Het is belangrijk dit niet uit het oog te verliezen of zelf in gevaar te brengen.

Wie ben je als grootouder :



Wie wil je zijn als grootouder :

Wie wil je niet zijn als grootouder :

Wat waardeert je kleinkind in je :

Hoe tracht je hieraan tegemoet te komen :

Wat kan je als grootouder en kleinkind voor elkaar betekenen :

Wat kan hiertoe bijdragen :

Interne krachten aanspreken



Ontwikkeling komt niet alleen van buitenaf.

Jongeren kunnen ook zelf een aandeel hebben in hun ontwikkeling.

Objectieven stellen

Als ouder heb je gemakkelijk de neiging duidelijke verwachtingen naar je kind toe te formuleren. Deze verwachtingen gaan meestal terug op objectieven die jij voor je kind stelt. Het kan evenwel een goed idee zijn het kind ook zelf objectieven naar zichzelf toe te leren formuleren. Veelal zijn er bij het kind ook reeds spontane impliciete objectieven aanwezig, het kan een goed idee zijn deze samen met het kind te verhelderen. Onderzoek wijst uit dat een kind zich niet enkel ontwikkelt op basis van zijn aanleg en de stimulansen die het ontvangt van de omgeving, maar ook bij middel van zijn persoonlijke inbreng, dank zij zijn te activeren eigen mentale kracht.

Het kind laten ontdekken of bijbrengen voor zichzelf objectieven te stellen en te formuleren hoe ze te bereiken. Dit stippelt meteen een richting en weg uit voor het kind. En het kind bijbrengen hoe spontaan aanwezige objectieven meer bewust te worden. Dit maakt de gevolgde richting en weg meer helder.

een voorbeeld :

een objectief voor me als kind is

.....

.....

Ik zoek voor mezelf als kind drie inhoudelijke omschrijvingen van een objectief voor me, zowel in termen van wat is het wel en wat is het niet, wat hoort er bij en wat hoort er niet bij.

mijn gekozen objectief als kind bereiken doe ik zo

.....

.....

.....

Ik zoek voor mezelf drie manieren om mijn gekozen objectief te bewerkstelligen, zowel in termen van hoe wel en hoe niet, wat hoort er bij en wat hoort er niet bij.

Een kind maakt zoals iedereen keuzen voor zichzelf over wat en hoe. Soms zijn kinderen zich hier weinig of niet

van bewust, maar uit wat en hoe ze iets zeggen en doen blijken de onderliggende keuzen.

Een kind kiest gemakkelijk zo te doen wat de onmiddellijke omgeving wil dat het doet. Het wordt vooral door zijn ouders hierbij geholpen keuzen te maken. Naarmate het kind ouder wordt kiest het meer te doen wat het zelf verkiest. Sommige jongeren hebben het moeilijk dit voor zichzelf uit te zoeken en spiegelen zich dan aan relevante anderen uit hun omgeving bij wie ze steun en houvast vinden. Veelal kiest het kind dan onbewust voor wat iemand met wie het zich identificeerde, voorop stelt.

Het kind kan al doende stilaan geleerd eigen sterkte en kracht te ontwikkelen om te kiezen voor wat bij zich past en waar het zich goed bij voelt.

Het kan een goed idee zijn zo een kind helemaal niet weet wat en hoe, ook niet in samenspraak met je als ouder, het even halt te laten houden en hier tijd en ruimte voor te maken. Zo kan het mogelijk helpen het kind zijn ogen te laten sluiten en zich voor te stellen waar het op een bepaald gebied heen wil en op welke wijze. Wat en hoe het niet wil, springt dan gemakkelijk naar voor, zeker zo dit is wat het thans in de realiteit uitvoert. Een andere mogelijkheid is iets uit te vergroten en te letten op wat de uitvergrote implicaties en consequenties zijn.

Zo een kind in zijn gedrag vastloopt en het de nodige energie en kracht ontbreekt, gaat men veelal op zoek naar de oorzaken voor de gevolgen die het ervaart. Veelal gaan men voorbij aan de objectieven die bij het kind aanwezig zijn en de middelen die ertoe leiden. Zich bewust worden van aanwezige inperkende en risicovermijdende objectieven bij het kind en ze bijstellen tot ondersteunende en kansenbiedende objectieven kan in deze context oplossings- en groeimogelijkheden bieden. Belangrijk hierbij is het kind duidelijk te maken dat zo een situatie onbevredigend is, er steeds verandering mogelijk is. Dit door te trachten van op een afstand zijn situatie te overzien en bewust te worden dat ze samenhangt met het keuze-objectief hierin door te gaan. Zich vervolgens bewust te worden dat een andere keuze mogelijk is en dat hieruit andere objectieven kunnen voortvloeien. Objectieven die een andere situatie kunnen bewerkstelligen.

een voorbeeld :

Een kind is in een groepje terecht gekomen die het regelmatig onder druk zet om iets te doen dat hem of haar niet ligt. Als kind kan je dan het idee hebben dat hierin weinig verandering mogelijk is en het niet van je afhangt dat je vrienden zo zijn. Het kind kan evenwel duidelijk gemaakt op elk moment te kunnen kiezen aansluiting te zoeken bij een ander groepje en zo een begin te maken zich niet langer slachtoffer te voelen van ervaren druk.

De gevoelens en de verlangens van het kind hierbij op elkaar afstemmen kan erg behulpzaam zijn. Zo het kind zich niet goed voelt bij iets zijn verlangens bijstellen. Zo het zich goed voelt bij iets zijn verlangens hierop afstellen, ze hierop laten aansluiten en ze samen mee laten groeien.

Ook de gedachten en opvattingen van het kind weten afstemmen op zijn verlangens kan het vooruithelpen. Vaak verlangt het kind naar iets of naar verandering. De wijze waarop het dan over iets denkt houdt het dan mogelijk tegen om de nodige stappen te zetten. Nagaan welke gedachten het kind dan tegenhouden om wat het wil, te bereiken, kan dan behulpzaam zijn. Zo kan gesteld dat ieder kind gelukkig wil worden. Er kan dan nagegaan welke gedachten iemand concreet tegenhouden om het te worden en of deze gedachten terecht of onterecht zijn.

Ook zo een kind problemen ervaart kan het belangrijk zijn samen met het kind als objectief te nemen iets te ondernemen om een ervaren probleem te verhelpen en samen met het kind voor zich te formuleren hoe het dit objectief kan bereiken. In plaats van het objectief als negatief te formuleren, wat te verhelpen en hoe hierbij te werk te gaan, kan een objectief ook of in een tweede fase positief geformuleerd worden, wat te bereiken in de plaats en hoe dit aan te pakken.

een voorbeeld :

Een kind wordt gemakkelijk onzeker in contact met anderen, de spanningen die dit met zich meebrengt maken dat het weinig aanweert of aandurft.

Het kind kan als objectief nemen dit onzeker worden te willen verhelpen.

Het objectief waar met het kind toe te komen kan dan zijn :

- .. niet onzeker worden als ik naar anderen toe ga ..*
- .. niet gespannen worden als anderen naar me toekomen ..*
- .. geen hinder meer te hebben van onzekerheid en spanningen in contact met omgeving ..*

of meer positief geformuleerd

mijn objectief als kind is :

- .. rustig blijven bij contact met anderen ..*
- .. mij laten aansteken door het ontspannen zijn van anderen ..*
- .. achterhalen wat me rustig en zelfzeker maakt ..*

mijn objectief bereiken doe ik zo :

- ..ik tracht zoveel mogelijk anderen beter te leren kennen, als ik hen beter ken, voel ik me meer op mijn gemak ..*

..ik stel me voor dat een contactname rustig en vlot zal verlopen ..

..ik herinner me de keren dat het goed lukte, om een aankomende contactname te bekijken ..

Door met de onmiddellijke omgeving hierover te praten wordt het meteen misschien een uitdaging die het kind aangaat om het ten aanzien van de omgeving waar te maken. Het kan dan de vorm aan nemen van een opdracht, taak of verantwoordelijkheid. Eventueel als iets dat ook de omgeving van het kind verwacht. Dit creëert een taakspanning en meteen een dubbele motivatie : het kind wil het zelf en de omgeving wil het voor en van het kind.

Objectieven activeren

Door het kind voor zich objectieven te leren formuleren, samen met de weg er naar toe, weet het kind richting en inhoud te geven aan zijn handelen en meer in het algemeen zijn toekomstig leven.

Om deze objectieven op de gekozen manier te bereiken staan het kind schema's ter beschikking die het in de loop van zijn ontwikkeling zelf mee inhoud en vorm geeft. Het zijn op basis van verkregen informatie en opgedane ervaring zelf ontwikkelde 'programmaatjes' die mee zijn handelen inhoud en vorm geven in de gekozen richting.

Schema's zijn er niet zomaar, ze worden geactiveerd, ingeschakeld en bruikbaar gesteld voor objectieven die betekenisvol en relevant voor iemand zijn.

Niet steeds is het kind bewust van het waarheen van zijn handelen. Er zijn dan impliciete objectieven aanwezig. Het kind weet dan in feite niet echt waarom het iets doet, heeft dit niet voor zichzelf verwoordt. Het vindt evenwel dat het iets zo moet doen, dat dit zinvol en terzake is.

een voorbeeld : het schema vriend

Een vriend is mogelijk voor je kind iemand met wie het contact onderhoudt, die het regelmatig opzoekt en waarmee het positief omgaat.

Zo je kind bijgevolg met iemand contact onderhoudt, hem of haar regelmatig opzoekt en positief benadert, is zijn bedoeling iemand tot vriend te maken of te houden en zijn vriendschap tot expressie te brengen en te laten blijken. Dit is de impliciete bedoeling die achter zijn expressie schuilgaat. Het is de binnentaal achter de buitentaal.

Zo het kind voor zich expliciete objectieven formuleert, die het overdacht en verwoord heeft en waarvan het zich ten volle bewust is dan zijn ze richtinggevend en expressie- en gedragbepalend. Ze doen het kind dan kiezen voor hiervoor behulpzame cognitieve schema's.

een voorbeeld : het schema zich voorstellen

Een kind komt in een nieuwe omgeving terecht en wil er zo snel mogelijk vrienden maken. Het tracht dan contact te leggen met andere kinderen en zichzelf te laten opmerken. Het kiest voor de relatiewijze zich present stellen en stapt naar de andere kinderen toe en stelt zichzelf voor als mogelijke speelkameraad. Het kind zoekt alzo contact-, gemeenschappelijke en vergelijkingspunten met andere kinderen.

Opdat de door het kind gekozen expliciete objectieven niet abstract of te algemeen zouden blijven, kunnen ze samen met het kind vertaald worden in meer praktische en concrete objectieven, onder de vorm van wat- en hoe-invullingen, die samen de inhoud uitmaken van de kindeigen cognitieve schema's.

Wat de gevonden impliciete objectieven van het kind betreft, kunnen ze samen met het kind vanuit aangetroffen wat- en hoe-invullingen van een concreet en praktisch niveau vertaald worden naar meer algemene en abstracte objectieven. De invullingen kunnen dan gezien worden als teken van een specifiek onderliggend objectief.

Als algemene en abstracte objectieven kunnen onderscheiden worden de overtuigingen van het kind en zijn doelstellingen. Als concrete en specifieke objectieven kunnen onderscheiden worden de plannen van het kind

en de aan te spreken bronnen of hulpmiddelen in zijn omgeving en bij zichzelf. Zo kunnen omgevingsituaties worden tot doelgerichte structuren en kunnen eigen vaardigheden, verworvenheden, energie en tijd geactiveerd worden.

Hoe praktischer en concreter objectieven met het kind kunnen vertaald worden, hoe meer hanteerbaar en werkbaar ze worden. Zo kan de nodige spanning ontstaan tussen wat gezocht wordt en wat reeds aanwezig is. Spanning die de nodige dynamiek kan leveren om de nog aanwezige afstand te verminderen of de reeds aanwezige overbrugging aan te halen. Hoe meer en dichter iets in het objectief van het kind komt, hoe meer dynamiek ontstaat. Zo kunnen door de afstand tot iets te verminderen of door het contact te versterken, zowel door het kind zelf of met behulp van zijn omgeving, doelgerichte krachten worden vrijgemaakt. Zo worden potentiële op de achtergrond aanwezige behoeften geactiveerd en omgevormd tot actuele op de voorgrond stuwende aandrijvingen. Zo worden algemene plannen vertolkt in een concreet doen.

Door het kind te stimuleren zelf bepaalde schema's in zich te activeren en het niet over te laten aan de situatie waarin en de omgeving, kan het bepaalde objectieven bereiken. Impliciete vervat in de schema's, maar ook expliciete waarbij de impliciete objectieven hier middel of weg toe zijn. Op deze manier kan het kind dingen in zich

aan bod laten komen en het betere in zich naar boven halen en tot ontwikkeling laten komen. Via de inhoud en de wijze van het eigen waarnemen, herinneren, verlangen, denken, voorstellen, voelen en ervaren kan het schema's activeren en inschakelen als voertuig om iets in zich tot zijn recht en ontwikkeling te laten komen. Iets waaraan het kind zelf en ook anderen veel plezier en voldoening hebben. Uiteraard kan het kind ook bepaalde situaties en personen opzoeken waarvan het weet dat ze schema's in hem of haar activeren die het helpen bij zijn ontwikkeling.

Ook wat gemeenschappelijke omgang betreft, kan gewerkt worden aan een omgeving van betekenis- en vormgevingen met een gemeenschappelijk draagvlak, waarin overeenstemming en gemeenschappelijke objectieven kunnen gevonden worden. Er kan getracht wat uiteenligt, niet bruikbaar is, wat spanning meebrengt, op een of andere manier te herkennen en te hertekenen in een andere context waarin perspectieven aanwezig zijn. Of wat vastgelopen is kan getracht op een andere manier in te vullen waardoor opnieuw ruimte en perspectieven ontstaan. Vooral haalbare gedeelde en wederzijdse objectieven kunnen gunstige perspectieven bieden voor elk en voor de relatie. Ook individuele objectieven die aansluiten op elkaar en op de relatie-objectieven of omgekeerd, kunnen een zuiver en stevig uitgangspunt bieden.

Gedeelde objectieven laten toe zich vooraf mentaal op elkaar af te stemmen, bij de uitvoering uitgenodigd worden tot samen overleggen, en achteraf tot delen van gevoelens en ervaringen. Zij kunnen maken dat men also dicht(er) bij elkaar komt. Het ontbreken aan gedeelde objectieven leidt vaak tot een tegengestelde ervaring. Men komt niet tot een gedeeld begrip en niet tot een gedeelde betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Er is minder reden en noodzaak toe.

In (gespreks)interactie wil men vaak direct of indirect de aanwezige objectieven, hetzij gezamenlijke, hetzij individuele - de eigen of die van de andere(n) - achterhalen. Men tracht ze vaak af te lezen uit de ondertoon van de (gespreks)interactie.

Meteen moge het circulair proces tussen wat is en hoe iets is enerzijds en de objectieven er rond duidelijk zijn. De objectieven leiden enerzijds tot wat is en hoe, omgekeerd bepalen wat is en hoe de mogelijke objectieven er rond.

Eigen objectieven of niet ?

Om het kind te helpen tot gedrags- en interactie-ontwikkeling en -verandering te komen, kan het soms nuttig zijn het even voor korte tijd te vragen een ander objectief na te streven. De gedrags- en interactieverandering kan dan snel optreden en zichtbaar worden.

een voorbeeld :

Een kind kan voor zichzelf hooggespannen objectieven geformuleerd hebben, die ertoe leiden dat het steeds extreem ernstig bezig is, op zoek naar het enig juiste en de enig juiste weg ertoe, waardoor het uiteindelijk overbelast raakt.

Het kind kan voorgesteld worden even de hooggespannen objectieven opzij te zetten, onmiddellijk ontstaat ruimte voor ontspanning, met openheid voor het verscheidene en voor andere mogelijke alternatieve wegen.

Jongeren streven er soms naar nauw aan te leunen bij anderen, waarbij ze objectieven van die anderen overnemen om hun groeiproces te vergemakkelijken of ze laten na zelf objectieven te stellen en laten dit aan anderen over. Steeds zal dan mogelijk een verandering in het doen en laten en de manier waarop merkbaar zijn, dat mogelijk, indien extreem, de reactie ontlokt dat ze zichzelf niet meer zijn.

Jongeren kunnen soms ook objectieven van anderen opgelegd krijgen. Ook in die gevallen kan een tijdelijke verandering in doen en laten en de manier waarop merkbaar zijn. Dat mogelijk, indien extreem, de reactie ontlokt dat ze onder dominantie of druk van iemand staan.

In de opvoeding worden vaak objectieven beklemtoond of prioritair gesteld door opvoeders of de objectieven

verschijnen als tegenspel of enige mogelijkheid vanuit de interactie met de opvoedingsomgeving.

In de ontwikkelingsgang van een kind komen opeenvolgende behoeften meer op de voorgrond te staan. Dit uit zich in de geactiveerde schema's. Zo kunnen concreet meer centraal staan : de geactiveerde modus van het krijgen om welbevinden te bereiken, van houden om veiligheid en zekerheid te bewerkstelligen, van loslaten om aansluiting en integratie te vinden, van geven om erkenning en waardering te verwerven, of van zijn om zelfrealisatie te bereiken.

Soms kan een objectief te ver afliggen of te dominant zijn. Zoals, bijvoorbeeld, het kind dat vooral of uitsluitend gebruik maakt van wat er nog niet is, zoals een moeilijk bereikbaar doel, concreet bijvoorbeeld, lukken in alles of gelukkig zijn, zo dat het daarrond (waar heen) op een onevenwichtige wijze komt te draaien. Slaagt het kind hierin niet of nog niet, dan kan het voorgesteld te refereren naar wat er reeds is, zoals iets betekenis- en waardevol, bijvoorbeeld interesse, graag leven, doorzetten, zo dat het eerder daarrond (waar om) kan draaien.

Objectieven zien

Inzicht in de objectieven van het kind kunnen erg nuttig zijn om zijn doen en laten te begrijpen.

een voorbeeld : neen betekent het is te riskant voor me

Een kind doet erg drukkend, kortaf en autoritair naar je als ouder, dit vind je moeilijk om te aanvaarden, totdat je merkt dat het zich wil behoeden voor een gevaar dat het bedreigt.

Je kan deze inzichten ook gebruiken om een meer positieve uitleg te zoeken voor een op het eerste zicht negatief doen van het kind.

*een voorbeeld : neen betekent ik durf het niet aan
Een kind loopt iemand voorbij en doet alsof het die niet kent. Dit gebrek aan interesse kan begrepen als zich beter voelen, het kan evenwel ook betekenen dat het kind zich minder voelt en de ander niet wil storen.*

Dat objectieven zulke centrale rol spelen blijkt niet alleen uit hun betekenis voor het eigen handelen van het kind of het gezamenlijk handelen ouder-kind, maar blijkt ook uit het belang om je kind zijn handelen of interactie naar je toe te begrijpen en in te schatten. Wat gebeurt interpreteren we vaak vanuit de aanwezige of veronderstelde objectieven, vandaar ook de grote moeite die we doen om de motieven van het kind te lezen om de betekenis te begrijpen van wat het doet, van welke schema's het heeft geactiveerd.

*een voorbeeld :
Een kind komt je opzoeken :*

. Dit doet je groot plezier, je ervaart de moeite die het doet, de aandacht die het geeft en de tijd die het spendeert als teken van vriendschap, tenminste als dat het onderliggend gevoel en objectief is van zijn of haar komst.

. Dit maakt je ongemakkelijk, je ervaart de moeite die het doet, de aandacht die het geeft en de tijd die het spendeert als teken van je winnen voor hem of haar en je uitspelen tegen iemand anders, tenminste als dat het onderliggend gevoel en objectief is van zijn of haar komst.

Ervaren of veronderstelde positieve bedoelingen maken ons hierbij positief en breeddenkend, ervaren of veronderstelde negatieve bedoelingen maken ons negatief en enggeestig.

een voorbeeld :

Verlies of schade opgelopen ondanks de goede bedoelingen van je kind maakt je begripvol en vergevingsgezind, het was een ongeval,

Verlies of schade intentioneel door je kind veroorzaakt kan op geen begrip of vergeving rekenen, het was misbruik of geweld.

Objectieven hebben hierbij als functie te reguleren : in beweging te zetten, of te doen stopzetten, te selecteren en bij te sturen, prioriteiten te bepalen en keuzes te maken, iets als gunstig of ongunstig te ervaren, te organise-

ren en structureren, de overstap te vormen van het verleden naar de toekomst via wat hoe in het heden te ondernemen, te meten en te beoordelen, door te zetten en te veranderen.

Wil je dat je kind op een positieve en aangename wijze met je omgaat, dan kan je moeite doen opdat je kind positieve objectieven naar je toe ervaart of formuleert en kan je er op letten hiertoe ruimte te creëren. Is je interactie zo dat je kind eerder wraak of recht tegenover je wil doen geschieden, dan kan je rekenen op min- of anti-gedrag naar je toe. Is je interactie zo dat je kind zijn waardering en tevredenheid tegenover je wil laten blijken, dan kan je rekenen op plus- en pro-gedrag naar je toe. Dit betekent geenszins steeds je kind in te volgen, het betekent wel je kind begrenzen op een manier waarbij het kind wil volgen.

Het gedrag van je kind kan moeilijk los gezien worden van de mede door je aandeel tot stand gebrachte objectieven tegenover je. Deze bij je kind aanwezige objectieven naar je toe gelden niet altijd als boventoon, maar zijn vaak aanvoelbaar als ondertoon in de interactie naar je toe. Hierbij is het goed er ook rekening mee te houden dat objectieven naar je toe ook eigen objectieven naar het kind zelf toe inhouden en omgekeerd. Dat objectieven van je kind naar zich toe ook specifieke objectieven naar je kunnen inhouden.

een voorbeeld :

Door je te helpen, voelt je kind zich waardevol.

Opdat je kind zich waardevol zou voelen, heeft het er behoefte aan je te kunnen helpen.

Objectieven aanwezig stellen

Daar objectieven nog te realiseren zijn, is waar het kind heen wil momenteel nog niet tastbaar aanwezig. Toch kan dit reeds virtueel aanwezig gesteld worden. Deze voorstelling alsof reeds aanwezig en alsof elk moment in werkelijkheid of werking te kunnen treden, kan erg stimulerend werken. Vooral wanneer het resultaat dat het kind voor ogen heeft gepaard gaat met de weg ernaar toe en voorzien wordt van visuele details en emotionele levendigheid. Op deze wijze ontstaat een mentale activering en ruimte voor waar het naartoe wil. Door de waarnemingen, de gedachten, gevoelens, verlangens, handelingen en interactie op te roepen en in te schakelen van waar het kind heen wil kan aan kracht gewonnen. Door de concrete visuele, auditieve en gevoelsvoorstelling van waar het kind heen wil, ontstaan een mentale en fysieke op- en instelling alsof reeds gerealiseerd. Op- en instelling die het vervolgens kan aanspreken om dit te realiseren.

Het kind gaat dan om met de situatie die het wenst en met de personen erin die het verkiest. In de omgang laat het een positieve geactiveerde virtuele voorstelling van de situatie en de ander aan bod komen. Een voorstelling

die ruimte en kansen biedt, zonder overdreven of irrealistische verwachtingen te koesteren en zonder te hoge druk in te houden, maar die aanwezige krachtbronnen als vanzelf activeert. Zo kunnen het constructieve en de mogelijkheden in de situatie en het kind zelf aangesproken worden. Zo hoeft het kind zich niet blind te staren op de tegenvallende feitelijke kenmerken en gedragingen, waarop het een gebeuren en de omgeving anders gemakkelijk vastpint. Zo kan het kind gemakkelijk via een met gevoelens omringde concrete imaginaire voorstelling, rationele met argumenten omringde principiële weerstand weten voorbijkomen.

Ook naar zichzelf als kind en de eigen leefsituatie toe kan vanuit een virtuele voorstelling gehandeld worden. Dit kan door voor zichzelf de voorstelling en de daaraan gekoppelde waarnemingen, gedachten, gevoelens, handelingen en interactie actueel te maken en voor zichzelf het verhaal ervan en hoe ertoe te komen in woord en beeld te beschrijven. Door een meer associatieve voorstelling kan over logische drempels worden heen gekomen.

een voorbeeld :

Het objectief is vrienden te maken met aandacht voor me als kind, zoals ikzelf ook voldoende aandacht aan mezelf wil geven. Door deze virtuele voorstelling op te roepen kan gehandeld worden naar deze attentievolle omgang die het kind verkiest. Door te handelen in het complementaire gebied dat er reëel nog niet is, wekt het kind het tot

leven. Hiervoor baseert het zich op het virtuele, op het verhaal van iemand die echt vrienden met aandacht wil en zichzelf voldoende aandacht geeft en concreet ziet hoe hiertoe te komen en zichzelf hiervoor kansen geeft. De gevoelsmatige voorstelling alsof mogelijk, maakt dat de rationele drempel, van iets dat tot hiertoe nog niet lukte of onbekend is, gemakkelijker kan genomen worden.

Ook al weet het kind nog niet concreet hoe een doel te bereiken en ziet het nog geen kansen voor zichzelf het aan te kunnen en aan te durven, toch kan de virtuele voorstelling van wat het wil het proces op gang brengen van hoe ertoe te komen en wat hiervoor zelf te kunnen ondernemen. Wat het kind dan onderneemt kan dan als stap en overwinning of leerervaring ervaren voor iets wat het stilaan aan het invullen is. Als vanzelf, niet steeds bewust, is het kind dan zoekend ingesteld.

Hoe dichter het kind bij een individueel of gezamenlijk (sub)doel komt (of kan blijven), hoe krachtiger en meer gemotiveerd het handelen zal worden. Wat een bijdrage kan leveren zal dan gemakkelijk naar zich toegehaald en toegetrokken worden. Wat hiervoor een bedreiging kan zijn loopt het risico dan mogelijk weggeduwd en uit de weg gegaan te worden.

Door gebruik te maken van subdoelen die binnen de di-

recte beïnvloedingssfeer liggen, kan actief-zijn en samenhang aangezwengeld worden. De einddoelen activeren een aantal schema's die als subdoelen kunnen fungeren.

een voorbeeld :

Een kind wil graag een sport leren beoefenen. Daartoe hoort de inschrijving in een club, de aanschaf van een uitrusting, de training, de wedstrijden. Het aantrekkelijk objectief competent te worden in de gekozen sport activeert een aantal schema's die als subdoelen of stappen dienst doen en motiveert het kind om deze soms op zich minder aantrekkelijke stappen te zetten.

Afsluitend : Een kind is niet enkel tot op zekere hoogte in staat te bepalen wat het van iets maakt, wat iets voor het kind betekent, wat het bij iets activeert als schema. Het kind is tot op zekere hoogte ook in staat te bepalen wat het met iets doet, welke objectieven het naar zich toe stelt, wat het voor iets activeert als schema.

een voorbeeld : zelfschema

Een kind kan wanneer het naar zichzelf kijkt zichzelf ervaren als zeer waardevol, of het kind kan een gering eigenwaardegevoel hebben.

Het kind kan zijn zelfvertrouwen activeren om het beste voor zich waar te maken, het kind kan ook zijn zelftwijfel activeren en zo zich veilig stellen door af te haken.

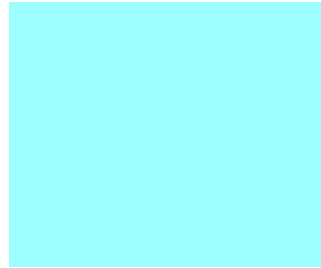
Objectieven voor eigen ontwikkeling

De objectieven van het kind kunnen betrekking hebben op zijn interactie met de omgeving. De objectieven kunnen ook betrekking hebben op zijn eigen ontwikkeling. Op die manier kan de interactie met de omgeving meer optimaal en bevredigend verlopen.

Kies een objectief voor de eigen ontwikkeling van het kind :

*Zelfactief
Zelfstandig
Zelfsturing
Zelfredzaam
Zelfcontrole
Zelfbepaling
Zelfvertrouwen
Zelfwaardegevoel
Zelfbewust
Zelfkennis
Zelfgevoel
Zelfcompassie
Zelfzorg
Zelfontplooiing
Zelfrealisatie
Zelfaanvaarding
Zelfverantwoordelijkheid
Zelfleiding
Zelf...*

Krachten doseren



Zowel ouders als kind beschikken over een aantal krachten.

Ontwikkeling vraagt om het doseren ervan.

De ontwikkeling van aanwezige krachten

De natuur heeft ons met heel wat krachten uitgerust, zodat ze er zeker op kan betrouwen, zo zouden we kunnen stellen, dat ons iets lukt. Zo beschikken we niet alleen over heel wat fysieke kracht. Ook beschikken we over een mentale en een emotionele kracht. Zo kunnen we dingen uitvoeren, dingen uitzoeken en dingen beïnvloeden. Dit zorgt er voor dat we aan behoeften waarmee we te maken krijgen kunnen tegemoetkomen en dat we doelen weten te bereiken. Het zorgt er tevens voor dat we het gevoel hebben die dingen aan te kunnen. Dat we het gevoel hebben dat we over een zekere reserve kunnen beschikken voor op momenten dat we met weerstand of tegenslag te maken krijgen.

Kracht te over dus. Maar wat als we die volle kracht te pas en te onpas zomaar gebruiken. Opgemerkt kan worden dat we soms geneigd zijn deze volle kracht te gebruiken uit vrees anders te weinig kracht aan te wenden. Om niet te falen of te mislukken gaan we er heel krachtig tegenaan. Maar soms met zo een kracht dat het net dreigt mis te lopen.

De kracht dreigt dan geweld te worden en veel stuk te maken of weerstand en verzet op te roepen. Krachten moeten dan gedoseerd aangewend worden. Zodanig dat niet te veel kracht wordt aangewend, zodat ze niet negatief of destructief wordt. Maar dat ook niet te weinig kracht aangewend wordt, zodat ze verloren gaat en geen resultaat boekt.

Voor kinderen en jongeren een heel leerproces hun krachten zo te doseren dat ze het gewenste effect opleveren. Voor ouders een hele opdracht hun kind bij te brengen hoe hun krachten optimaal te doseren.

Dit geldt voor de ontwikkeling van de lichaamsmotoriek. Kinderen hebben een hele ontwikkeling te doorlopen om hun fysieke krachten zodanig aan te wenden dat ze passen bij de objecten waarmee ze omgaan en bij de situatie waarin deze objecten thuishoren. Hoe sterk zijn de objecten waarmee ze omgaan, hoeveel kracht kunnen die aan. De bal waarmee ze spelen hoeveel lichaamskracht kan die aan, of vraagt die. De omgeving waarin de

bal aangewend wordt, hoeveel lichaamskracht kan die aan of vraagt die. Zo zal duidelijk zijn dat voor kinderen spelen met een ballon heel anders is dan spelen met een leren bal. Ze vraagt om andere krachten en een anders aanwenden ervan.

Dit geldt ook voor de ontwikkeling van emoties. Kinderen hebben een hele ontwikkeling te doorlopen om hun emotionele krachten zodanig aan te wenden dat ze passen bij de personen en de situatie waarmee te maken en dat ze passen bij zichzelf als medespeler tegenover die personen in die situatie. De manier waarop boosheid te uiten, bijvoorbeeld. Hoe ervoor te zorgen dat de boodschap aankomt en de juiste invloed heeft. Hoe te vermijden dat de boodschap niet aankomt en weerstand en verzet oproept, zodat er reden is voor nog meer boosheid. Hoe er voor te zorgen niet helemaal door zijn boosheid overspoeld te worden, zodat elke controle erop en op zijn gedrag niet verloren gaat.

Dit geldt ook voor de ontwikkeling van de mentale kracht. Kinderen hebben een hele ontwikkeling door te maken om hun mentale kracht zo aan te wenden dat ze niet helemaal opgeslorpt raakt door iets. Maar dat ze het overzicht behouden en enige ruimte en afstand weten te behouden. Hoe vermijden, bijvoorbeeld, dat kinderen helemaal in hun principes of hun wensen vastlopen, zodat een breder perspectief en kader waarin ze te plaatsen ontbreekt. Hoe vermijden dat ze enkel nog maar zo

denken en nog maar zo willen en dat al het andere uit het gezichts- en interesseveld verdwijnt.

Krachten afstemmen om weerbots te vermijden

Ouders kunnen hun kind attent maken op hun beschikbare en in hen aanwezige krachten. Ze kunnen hun kind helpen aan te voelen hoe deze krachten af te stemmen op wat aanwezig in een situatie en op de situatie zelf. Ze kunnen hun kind helpen zelf de leiding te hebben en te behouden over hun krachten. Ze kunnen hun kind helpen ontdekken hoe deze krachten constructief aan te wenden en hoe er voor te zorgen dat ze helpend zijn voor zichzelf.

Niet zelden ondergaan kinderen de weerbots van de door hen aangewende krachten. Het speelgoed ging stuk. De klappen die ze incasseerden omwille van de slag die ze bij onenigheid eerst uitdeelden. De hardnekkigheid waarmee ze zich in iets vastbeten en hen nu geïsoleerd achterlaat. Het obsessioneel nastreven van iets dat onbereikbaar is omwille van de eisen en verwachtingen die ze stelden. Ouders kunnen bijgevolg hun kind attent maken op de mogelijke weerbots van de door hen aangewende krachten. Zo kunnen zij hun kind helpen bij voorkeur vooraf aan te voelen welke die mogelijke weerbots zou kunnen zijn, zodat die voorkomen kan worden. Dit door hun krachten zodanig te doseren dat deze weerbots niet of zo weinig mogelijk optreedt.

Dit doseren van krachten is niet eenvoudig. Veelal zal pas duidelijk zijn of te weinig of te veel kracht werd aangewend wanneer gelet wordt op het bereikte resultaat, welk het gevolg of het effect is van de aangewende kracht. Als ik tegen een bal schop, komt hij dan in beweging en dit op een voldoende wijze, of gaat een raam stuk of wordt iemand door de bal gekwetst. Als ik boos ben op mijn vriendje, houdt hij of zij dan op, of wordt hij of zij ook boos en dreigt die wat terug te zeggen of te doen. Als ik overtuigd ben van iets, bijvoorbeeld onrecht, kan ik dit dan overbrengen of loop ik dan vast in mijn overtuiging, bijvoorbeeld ik wil met niemand meer te maken hebben. Zo kunnen ouders hun kind helpen bij het aandacht leren hebben voor de gevolgen en de invloed van hun aangewende kracht in hun handelen. Men helpen ook om de samenhang te zien tussen twee elementen, hoe het een het ander beïnvloedt en omgekeerd, hoe de ene kracht een andere kracht op gang brengt, bevestigt of afremt.

Ouders kunnen ook hun kind helpen zijn krachten te doseren om zo over meer energie te kunnen beschikken. Dit omdat energie gelijk is aan de kracht aangewend over een zekere afstand of gedurende een zekere tijd. Wordt momentaan te veel kracht aangewend, dan is ze slechts voor een korte afstand of korte tijd beschikbaar. Wordt net voldoende kracht aangewend dan is ze zo beschikbaar voor de langste afstand of de langste tijd.

Door kracht meer naar energie om te zetten, wordt ze meer gedoseerd. Zo verdwijnt het mogelijke negatieve van een plotse momentane kracht die makkelijker de vorm aanneemt van geweld, of mogelijk die indruk wekt. Zo kunnen ouders hun kind helpen in het ontwikkelen van een omgaan met de dingen en de omgeving vanuit kracht eerder dan een omgaan met kracht. In het eerste geval ontstaat een energieke indruk waar moeilijk tegenop te kunnen. In het tweede geval ontstaat gemakkelijk een gewelddadige indruk waartegen zich te moeten verzetten. Vanuit kracht betekent ook de aanwezigheid van innerlijke steun en goedkeuring. Met kracht betekent wat zichtbaar en voelbaar is aan de buitenzijde, maar daarom nog niet noodzakelijk van binnenuit. Zo kunnen ouders hun kind helpen in het ontwikkelen van een innerlijke kracht die voor een draagvlak kan zorgen, zeker op momenten waarin uiterlijke kracht niet kan of wenselijk is en wanneer een tegenkracht van buitenaf ervaren wordt.

Omgaan met krachten van elk

In sociaal contact kunnen ouders hun kind bijbrengen te voorkomen dat de krachten van elk met elkaar in botsing of conflict komen. Of dat de krachten van elk uit elkaar vallen door de afstand die er tussen elk is.

Ouders kunnen hun kind helpen te zoeken hoe krachten te bundelen. Hoe krachten, bijvoorbeeld samen te voegen zodat een krachtiger geheel ontstaat. Hun kind te leren zoeken hoe krachten op te tellen of te vermenigvuldigen. Of nog hoe krachten te delen, zodat er op kan gespaard.

Zo kan het kind bijgebracht aandacht te schenken aan aanwezige krachtbronnen in de omgeving naast deze aanwezig in zichzelf.

Omgaan met eigen krachten als ouder

Ook als ouder kan je attent zijn op het doseren van je eigen krachten om een gunstig effect en medewerking bij je kind te bereiken. Als ouder heb je soms de neiging overmacht aan te wenden om je te verzekeren van de gewenste reactie bij je kind. Maar al te veel leidt dit tot passief verzet van je kind. Je merkt het niet altijd, maar zonder je overdruk komt je kind spontaan tot niets. Alleen als je krachtig uit de hoek komt, volgt de gewenste reactie. Je kind laat evenwel weinig enthousiasme blijken en zo het toch nog kan ontsnappen, probeert het dit. Eigenlijk wil je kind niet meewerken en tracht het zich te verzetten. Maar omdat je dit niet toelaat, rest er voor het kind alleen nog een soort passief verzet, zoals traag zijn, zeuren en moeilijk doen.

Door je kracht te doseren, kan je toch een duidelijk signaal overbrengen van wat je wenst. Tegelijk laat je het kind toe zichzelf te overhalen hierin mee te gaan. Door je als ouder voldoende vanuit je innerlijke kracht uit te drukken, kan je kind merken dat het uiteindelijk toch zal moeten meewerken. Zo geef je het enige tijd om hiertoe te komen.

Door ook op de zelfactiviteit van je kind een beroep te doen, vermijd je dat het kind in de toekomst alleen nog tot actie komt als je veel kracht aanwendt.

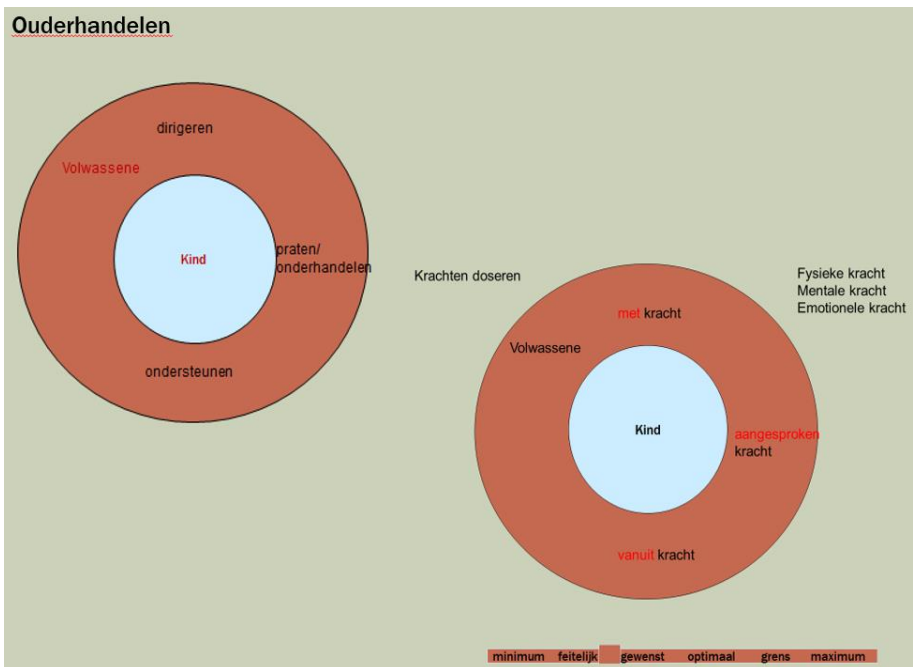
Door je kracht te doseren, behoud je steeds een zekere reserve en overschrijd je je eigen grens niet van wat acceptabel voor je is. Zo niet riskeer je je eigen grens voortdurend te verleggen en uit te komen in een extreem gebruik van kracht. Iets wat tegelijk veel dreigt stuk te maken. Zoals de relatie met je kind die steeds meer spanningen vertoont, maar ook het zelfbeeld van je kind omdat je kind zich ervaart als tegenvallend. En uiteindelijk ook je eigen zelfbeeld schendt, omdat je ervaart jezelf niet te kunnen blijven en ervaart dingen te moeten doen die je nooit vanuit jezelf zou doen.

Soms kan je als ouder verzeild raken in principieel ten koste van alles iets te willen doordrukken. Het gevaar is dat de kracht waarmee je dit tracht te doen elke proportie mist. Je houdt dan nog weinig rekening met de menselijke kant van wat je wil. Je houdt dan ook nog weinig

rekening met de feitelijke kant van wat mogelijk is en van wat je teweegbrengt. Wellicht veiliger is niet in dit extreme verzeild te raken en van bij de aanvang in wat je wil en wat je voorstaat het humane en feitelijke in te calculeren. Zo vermijd je principieel blind te worden.

Doseren van krachten uitproberen

Zoek een voorbeeld van het aanwenden van kracht door je kind of jezelf. Geef bij middel van een schuifbalk zoals hieronder aan hoe kracht te doseren. Je kan schuiven overeenkomstig je voorkeur of de situatie.



Krachtgerichte benadering



In de opvoeding komt het krachtcentrum vaak niet in het kind te liggen.

Hoe voor het kind kansen creëren om aan kracht te winnen uitgaande van eigen kracht?

Krachtgerichte benadering vanuit kindperspectief

Het blijft een moeilijke benadering. Er van uit gaan het kind aan kracht te laten winnen en het kind zijn ontwikkelde kracht optimaal te laten benutten. Als ouder wil je graag de leiding en wil je dat je kind zich naar je schikt. Hoe krachtiger het kind is of wordt, hoe minder zeker dit wordt, zo vrees je mogelijk.

Kracht en krachtontwikkeling bieden evenwel mogelijkheden en het is maar hoe het kind deze krachten aan-

wendt. Zo kan het via zijn kracht mogelijk de leiding verwerven over zichzelf en kan het kind leren zich naar zijn eigen leiding te schikken.

In de wetenschap is veel know-how aanwezig hoe met dingen in het leven om te gaan, zonder dat deze know-how het leven inhoudelijk wil invullen. Heel wat processen zijn gekend en hoe op deze processen in te kunnen spelen of er gebruik van te kunnen maken. Bijvoorbeeld, hoe met zijn leven om te gaan, hoe met anderen om te gaan, hoe met problemen in het leven om te gaan, hoe met zichzelf om te gaan. Niet om er iets uniform van te maken, maar net om verscheidenheid en eigenheid toe te laten. Zo zijn er voor iets meestal meerdere richtingen en meerdere wegen en mogelijkheden. Deze leren kennen en een keuze uit weten maken, kan een meerwaarde inhouden.

Ouders zijn vaak erg geïnteresseerd en gemotiveerd om deze know-how te leren kennen en om vaardigheid op deze vlakken te verwerven. Vaak laten ze evenwel na deze kennis en competentie ook voor hun kind beschikbaar en mogelijk te maken. De kracht blijft dan extern of mediair aanwezig, in de wetenschap of bij hen als ouder, maar het kind zelf ontwikkelt ze niet intern. Er grijpt geen of onvoldoende doorgave en overdracht plaats. Zo blijft het kind afhankelijk van externe of mediaire krachten en verwerft het geen autonomie, daadkracht en stabiliteit vanuit interne krachten.

Kinderen zijn vaak vanuit zichzelf spontaan geïnteresseerd en gemotiveerd om hun omgeving en zijn samenhang te leren kennen en om te verkennen hoe hier op te kunnen inspelen. Ze willen vaak ook krachtig worden of aanwezige krachten benutten. Door krachten door te geven aan wie ze nodig heeft of voor wie ze nuttig kunnen zijn, moet je zelf deze krachten niet langer hanteren. Je kind wordt dan zelfactief. Zo kan je bovendien jezelf als volwassene nuttig maken en ben je dienstbaar voor het krachtig worden van je kind. Bovendien kan je ook zo je wil samen krachtig worden, dit door je krachten te bundelen. Je kind verschijnt dan niet langer als zwak met een tekort aan capaciteiten, maar als sterk met competenties die verder uitbreiden.

Een krachtgerichte benadering zorgt er voor dat het kind vanuit eigen krachtontwikkeling, progressief zelf een aantal dingen kan opnemen. Het kind komt zo centraal te staan. Deze benadering vermijdt het kind in een passieve rol te drukken doordat jij het als ouder actief opneemt. Zo worden circulaire processen vermeden waarbij jij aan kracht wint terwijl het kind dit niet doet of aan kracht verliest en waarbij deze krachtvermindering je eigen krachtinbreng noodzakelijk maakt of rechtvaardigt. Omdat mijn kind het niet kan, moet ik het wel doen. Omdat mijn kind er niet mee bezig is, moet ik het me wel aantrekken. Omdat mijn kind er zich geen vragen bij stelt, moet ik bij iets wel de noodzakelijke vragen stellen. Omdat mijn kind het niet wil, moet ik het wel willen.

Krachtgerichte benadering vanuit ouderperspectief

In deze benadering komt je eigen rol en je eigen aandeel in de rand te staan, als randvoorwaarden voor de eigen krachtontwikkeling van je kind. Het draait om je kind en zijn duurzame krachtontwikkeling in de vorm van het verwerven van vaardigheden en competenties die kracht toelaten. Jij biedt mogelijkheden aan voor het kind om eigen mogelijkheden te verwerven. Je inbreng is het verwerven van deze mogelijkheden voor je kind mogelijk te maken door het aanbieden van mogelijkheden hiertoe. Jij biedt de tijdelijke en noodzakelijke omgevende hulp, opdat je kind tot krachtontwikkeling zou kunnen komen. Je rol is initiërend en stimulerend, aansprekend en ondersteunend, overbruggend en aanmoedigend. Je zorgt er voor dat je kind er zelf voor zorgt stappen in zijn krachtontwikkeling te zetten. Zo veel mogelijk neem je je rol zo op dat je kind je rol weet over te nemen. Van initiëren en stimuleren naar zelfinitiëren en zelfstimuleren, van aanspreken en ondersteunen naar zichzelf aanspreken en zelfondersteuning, van overbruggen en aanmoedigen naar zelfoverbrugging en zelfaanmoediging. Zo ben je een tijdelijke afnemende steunbron.

Zo ontstaat stilaan een partnerschap in dit krachtenperspectief. Het komt niet voor je rekening. Het kind doet de grote inbreng. Jij bent zijn bondgenoot hierbij. Samen maak je de krachtverwerving voor je kind mogelijk. Als twee bondgenoten die samenwerken om dit mogelijk te

maken. Waarbij je kind op je beroep kan doen zo het hieraan behoefte of nood heeft. Je hoeft je op die manier niet op te dringen. Het kind vraagt om je inbreng aan zijn krachtverwerving. Je biedt je bijdrage binnen de vraag van het kind.

Het uitgangspunt is hierbij steeds de reeds aanwezige duurzame kracht. Hiervan wordt door het kind gebruik gemaakt om een volgende stap te zetten. Elke stap wordt generatief aangewend voor een volgende stap, hierbij wordt wat verworven werd onmiddellijk verder actief aangewend. Het accent komt niet te liggen op wat ontbreekt of nog niet aanwezig is. Wel op de mogelijkheden die er reeds zijn om nieuwe mogelijkheden te verwerven. Zo maakt aanwezige kracht nieuwe kracht mogelijk en opent er de deur voor. De beschikbare kracht neemt zo in omvang toe en breidt voortdurend verder uit. Dit vanuit een beroep doen op beschikbare krachten en vanuit een krachtgevoel en krachtbewustzijn.

Als ouder ben je present of beschikbaar, ben je betrokken en bereikbaar. Bied je je nodige kracht aan waar je kind beroep op kan doen om zelf in duurzame kracht te kunnen toenemen. Je legt op vraag dingen uit, zodat je kind iets beter kan begrijpen, zoals de samenhang van iets. Je doet dingen voor, zodat je kind kan leren van je model. Je doet dingen samen, waarbij jij je kind aanvult voor wat zelfstandig nog niet helemaal lukt. Je geeft aan

hoe iets te kunnen opdelen, zodat opeenvolgende stappen kunnen worden gezet. Je helpt dingen mentaal voor te stellen, zodat je kind zich mentaal kan voorbereiden. Je helpt het kind uit impasses en steunt het om met iets door te gaan, zodat zwaktemomenten kunnen te boven gekomen worden. Je voorkomt dat je kind de richting inslaat van weg van gekenmerkt door ontvluchten en vermijden, maar in de richting gaat van op weg naar gekenmerkt door toenadering.

Je stimuleert het kind zich bewust te worden van zijn eigen krachten en er gebruik van te maken. Zo moedig je het zelf denken aan in de vorm van zich zelf vragen stellen en zelf oplossingen bedenken. Zo bied je ruimte voor eigen nieuwsgierigheid en eigen wilskracht. Zo ondersteun je eigen initiatief en zelfactivering. Zo begeleid je het zelfstandig onderzoeken en persoonlijk ontdekken en ervaren van het kind. Je helpt het kind aan zelfontwikkeling te doen en zijn eigen aandeel in zijn ontwikkeling ten volle aan te spreken. Je maakt eigen verantwoordelijkheid voor zichzelf als kind mogelijk, zoals het zich bewust worden van eigen ontwikkelings- en leerbehoeften. Het kind wordt zich op die manier bewust van eigen mogelijkheden, maar ook van eigen grenzen. Zo zijn zijn kansen op ontwikkeling maximaal. Zo weet het kind gebruik te maken van zijn eigen draagkracht, zonder ze te overschrijden.

Zo komt het kind ertoe steeds meer zijn bewustzijn te vermeerderen, zijn greep en invloed te laten toenemen, en zijn betrokkenheid en participatie aan zijn omgeving te verhogen. Imaginair, gedragsmatig en omgevingsbetrokken neemt het kind verder voortdurend aan kracht toe. Als omgeving bied je hiertoe de nodige ruimte, gelegenheid, (keuze)vrijheid en ondersteuning.

Krachtgerichte benadering vanuit praktijkperspectief

Geef aan waar het krachtcentrum gecentreerd is :

| | | |
|------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| <i>extern</i> | <i>mediair</i> | <i>intern</i> |
| <i>(wetenschap,samenleving,..)</i> | <i>(ouders, volwassenen, ..)</i> | <i>(kind)</i> |

Geef aan waar de krachtontwikkeling gecentreerd is :

| | | |
|------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| <i>extern</i> | <i>mediair</i> | <i>intern</i> |
| <i>(wetenschap,samenleving,..)</i> | <i>(ouders, volwassenen, ..)</i> | <i>(kind)</i> |

Geef aan waar de krachten die worden gebruikt gecentreerd zijn :

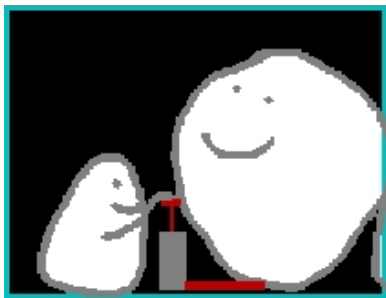
| | | |
|------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| <i>extern</i> | <i>mediair</i> | <i>intern</i> |
| <i>(wetenschap,samenleving,..)</i> | <i>(ouders, volwassenen, ..)</i> | <i>(kind)</i> |

Krachtgerichte benadering vanuit toepassingsperspectief

Onderzoek wijst uit dat heel wat kinderen, ook jonge, lijden aan een depressie of depressieve verschijnselen vertonen. Ze worden door hun omgeving overvraagd, of de omgeving treedt zeer beschermend naar hen op, zo luidt het. Ze stellen zelf geen doelen, of ze hebben niet te vechten. Ze merken vooral dat ze niet voldoen aan wat van hen wordt verwacht, ze merken ook dat ze te zwak zijn om iets tot een goed eind te brengen. Te zwak, zo ervaren ze, omwille van de omvattende hulp die ze krijgen en blijkbaar nodig hebben. Ze zijn op die manier helpeloos en hulpeloos.

Door kinderen te stimuleren zelf voor zichzelf haalbare verwachtingen te formuleren vanuit hun bewustzijn van hun mogelijkheden en hun grenzen en door hen zelfactief mogelijkheden en krachten te laten ontwikkelen, ontstaat het gevoel van perspectief en invloed te ervaren. Zo kunnen ze zelf merken dat iets kan en dat ze iets kunnen. Deze vorm van zelfactivering laat toe mogelijkheden te zien en zelf mogelijkheden te hebben.

Hoe kom ik er ?
Krachtenspel in het
gezin
Sterkte en zwakte
in het gezin



In een gezin kan je als ouder of kind niet steeds alleen iets bereiken.

Vaak heb de de hulp van andere gezinsleden nodig.

Een gezin is een opvoedingsomgeving waarin erg veel invloeden spelen. Wil men als kind of als volwassene iets bereiken, iets voorkomen, of iets behouden dan kan dat meestal niet alleen. Men heeft de hulp of de medewerking nodig van anderen, of men moet voorbij anderen zien te komen, door ze te overtuigen, te 'verzwakken', of zelfs buitenspel te zetten.

Men kan trachten aan sterkte te winnen om er te komen. Lukt dit niet, dan kan nog steeds de omgekeerde weg bewandeld. Men kiest dan voor zwakte, zodat men op de hulp van anderen kan rekenen, of zo geen bedreiging vormt voor de andere.

Deze processen van versterken en verzwakken brengen heel wat in beweging in het gezin. Vooral ook omdat ieder zich van een duurzame invloed wil verzekeren om er te komen. Zo ontstaan verhoudingen en omgangspatronen die zich afspiegelen op elk van de gezinsleden. Wie hoort bij wie ? Wie of wat wordt erbuiten gehouden ? Wie verschijnt als sterk ? Wie verschijnt als zwak ? Wat wordt gebruikt om aan kracht en invloed te winnen ?

Dit krachtenspel tussen de gezinsleden is niet zonder gevaar. Wie wordt uitgesloten ? Wie wordt slachtoffer ? Op dit samenspel zicht krijgen, maakt dat risico's kunnen teruggedrongen worden. Het maakt tegelijk mogelijk dat naar andere manieren om invloed te hebben, of invloed toe te laten kan gezocht worden. Manieren met minder negatieve nevenwerkingen.

In het gezin verschijnen traditioneel de ouders als 'sterke(re)' en de kinderen als 'zwakke(re)'. Soms wordt deze verhouding door elkaar gehaald, of is ze weinig relevant en wordt er weinig rekening mee gehouden.

Zo kan soms vastgesteld dat een of beide ouders de rol van zwakke spelen. Dit is dan mogelijk een poging om juist uit de positie van zwakke te komen waarin men is terechtgekomen. 'Ik ben ziek, dus moet je me helpen. Ik ben ziek omdat niemand om me geeft.'

Zo kan ook soms vastgesteld dat een of meerdere kinderen de rol van sterke spelen. Dit is dan mogelijk een poging om uit de positie van zwakke te komen. 'Ik ben koppig, dus moet je wel met me rekening houden. Ik ben koppig, omdat niemand naar me luistert.'

De moeilijkheid hierbij is wanneer men herhaaldelijk deze rol uitprobeert, dit op weerstand en verzet gaat stoten van de omgeving. Men accepteert niet of steeds minder dat iemand voortdurend ziek is. Men neemt zich voor niet blijvend toe te geven aan iemand die onverzettelijk is.

Het risico hierbij is dat de zwakke of sterke nog meer in zijn rol opgaat. Ik ben erg en blijvend ziek. Ik ben voortdurend onhandelbaar. Het signaal naar de omgeving is dan : wil je een confrontatie vermijden, dan kan je best hiermee rekening houden en reeds bij voorbaat je sterkte opbergen en ingaan op mijn gebruikte kracht. Zo niet word ik nog zieker of nog meer onhandelbaar.

Gezinsleden willen zich verzekeren van voldoende invloed en sterkte in de gezinsgroep. Is dit niet gegarandeerd, of wordt hier geen of onvoldoende ruimte voor geboden, dan bestaat het risico dat een kind of een ouder zich op een of andere manier hiervan tracht te verzekeren. De gebruikte strategieën trachten dan kracht en invloed te genereren, liefst met een zekere duur-

zaamheid. De neveneffecten van deze aangewende strategieën zijn evenwel meestal minder gunstig. Er moet dan (te) veel kracht gegenereerd worden en dit maakt gemakkelijk slachtoffers.

Alle redenen om ieder voldoende invloed en sterkte toe te laten. Dit is in de realiteit niet steeds mogelijk. Op zulke momenten en in zulke situaties ontstaat dan het krachtenspel, omdat men in een soort strijd terechtgekomen is. **Kan in overleg geen oplossing of uitweg gevonden worden, dan worden vaak drukings- of verzwakingsmiddelen gebruikt.**

Deze middelen worden vaak niet bewust aangewend. Zowel wie ze gebruikt, als wie bewerkt wordt heeft hier niet steeds zicht op.

Een eerste gebruikte strategie is deze van groepsvorming. Men roept de hulp in van een ander gezinslid, ouder of kind, en tracht op deze wijze sterker te staan. Een ander mogelijkheid is dat men iemand tracht te isoleren en van de steun van groepsleden, ouder of kind, tracht te ontdoen.

Dit is evenwel gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het is mogelijk dat aan wie men weerwerk wou bieden, belet dat je iemand voor je wint, of niet toelaat dat je hem of haar isoleert en op zijn of haar beurt tracht iemand voor zich te winnen.

Zo kunnen er deelgroepen ontstaan die tegenover elkaar komen te staan, of zich van elkaar isoleren en elk op zich gaan functioneren.

Door een of meerdere groepsleden te isoleren of uit te sluiten tracht men afstand te creëren en dingen onzichtbaar te maken voor elkaar en te verstoppen.

Te verzwijgen. Zo ontstaan er geheimen en gedeelde geheimen die vaak spanningen creëren zo men er achter komt. Hierdoor dreigen de deelgroepvorming en isolatie nog toe te nemen. Tot het geheel uit elkaar dreigt te vallen.

Een tweede strategie is waarin men het voorstelt alsof men iets tracht te vermijden of iets juist tracht te bereiken of te behouden. 'Als je me gelijk geeft of akkoord gaat, kunnen we ruzie vermijden en kunnen we tegelijk vrede en harmonie bereiken of behouden.' Om verlies te vermijden en winst of voordeel te bereiken of te behouden kan je best op iets ingaan.

Vooraf en bij voorbaat wordt dit verlies of dit winnen voorgespiegeld, zodat het verlies kan vermeden en de winst of het voordeel kan behouden. Zo kan alles bij het oude blijven.

'Als je niet toegeeft, dan hou ik niet meer van je.'

'Als ik mag, ben je mijn liefste schat.'

Het verlies of de winst is vaak iets zeer waardevol (vrede, liefde, ...), waar men het emotioneel moeilijk mee zou hebben moest dit verloren gaan of gemist worden. Wat wordt bereikt of behouden verschijnt als beloning. Wat wordt gemist of verloren wordt naar voor geschoven als straf.

Een derde strategie is deze waarin sterkte wordt voorgewend. Het kan gaan om eigen sterkte. 'Dit weet of kan ik veel beter.' Het kan ook gaan om sterkte van een ander gezinslid. 'Daar weet jij alles van, daar heb jij ervaring mee.'

Door zichzelf te versterken, of door het andere gezinslid te versterken wordt getracht iets te bereiken. De ander wordt vaak overtroeft door iemands sterkte, of voelt zich aangesproken en gecharmeerd door de toegemeten sterkte. Het zal van het ander gezinslid veel inzet vragen om de voorgewende sterkte te evenaren of te overstijgen. 'Dit weet of kan ik nog beter.' Het zal ook veel moed en argumentering vragen om zichzelf als niet competent naar voor te schuiven. 'Daar weet ik niets van, daar heb ik geen ervaring mee.'

Een vierde strategie is waarin zwakte wordt voorgewend. Het kan gaan om eigen zwakte. 'Daar weet ik niets van, of dit kan ik niet.' Het kan ook gaan om zwakte van een ander gezinslid. 'Daar weet jij niets van, of daar heb jij helemaal geen ervaring mee.'

Door zichzelf te verzwakken, of door het ander gezinslid te verzwakken wordt getracht iets te bereiken. Een ander wordt ter hulp geroepen, of buitenspel gezet.

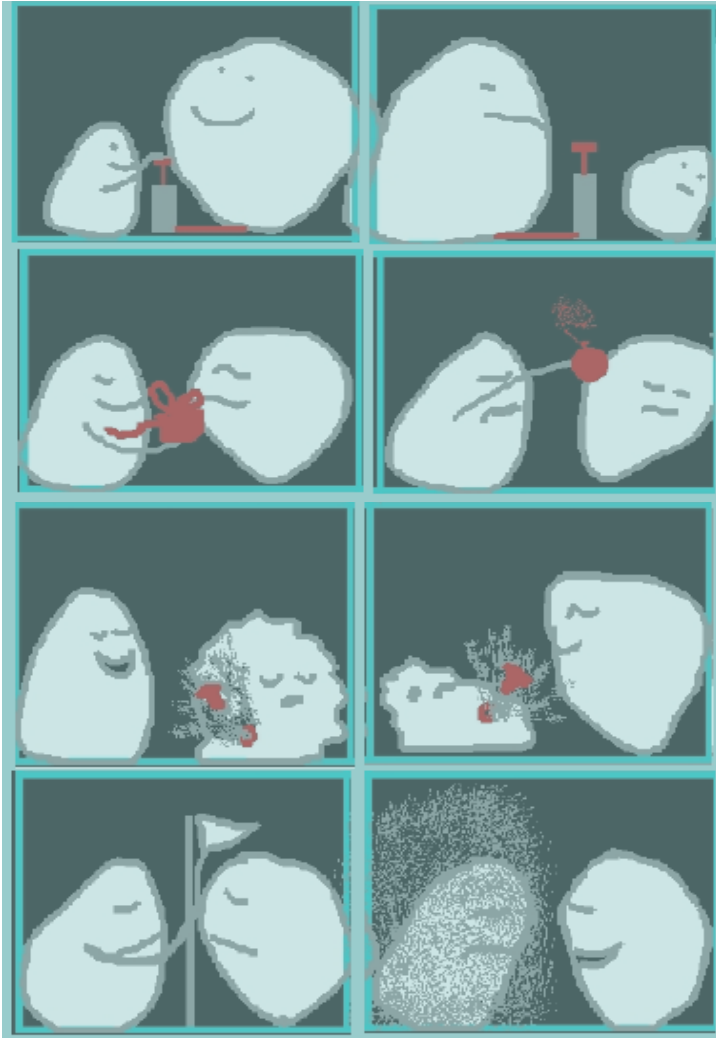
Het zal van de ander veel inzet vragen om de voorgevende zwakte te miskennen. 'Daar weet jij wel iets van, dat kan jezelf ook.' Het zal ook veel moed en argumentering vragen om zichzelf als competent naar voor te schuiven. 'Daar weet ik wel veel van, daar heb ik voldoende ervaring mee.'

Vooraf in gezinnen waarin veel spanningen en veel strijd voor komen, doen deze strategieën zich voor. Ook in gezinnen waarin onenigheid uitgesloten wordt, worden vaak naar deze indirecte en meer onzichtbare omgangsvormen gegrepen. Soms zonder dat men zich hiervan bewust is, anders zouden ze onaanvaardbaar zijn, zowel individueel als voor de groep.

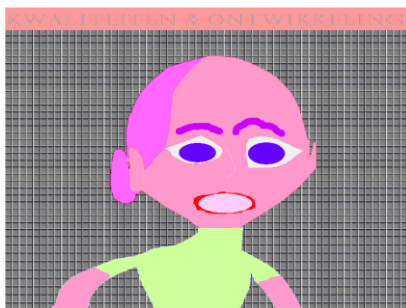
Hieronder vind je een aantal afbeeldingen die de verschillende strategieën weergeven. Zoek voor deze afbeeldingen de erbij passende strategie.

De figuur links in elke afbeelding is deze die een bepaalde strategie aanwendt. Ga na of je deze situatie herkent.

Formuleer voor jezelf mogelijke ongunstige neveneffecten van deze strategie : ten koste van wat of wie.



Kwaliteiten & ontwikkeling



Kinderen moeten niet meer zonedig.

Kinderen zijn ook niet zomaar.

Vandaag zijn er kwaliteiten om te ontdekken.

JONGERENTHEMA

Hé zeg!

*En mijn ouders die waren zo of zo,
en dat viel hun ouders mee of niet mee.*

Hi!

*Weet je hoe het mijn grootouders verging?
Zij moesten dit en mochten niet dat.*



Hallo! ... en wij?

Wij moeten niet zo meer,
wij zijn ook niet zo maar.

Er zijn kwaliteiten om te ontdekken.



Weet je?

Bij mijn grootouders ging het om
wat was goed en wat fout.



En bij mijn ouders

ging het voortdurend om
wat beter of slechter was.



*Wat denk je ? wat voor ons ?
nu gaat het om meer of minder.
Gek toch ! Meer of minder.*



*Meer of minder kwaliteiten ?
Meer of minder kwaliteit ?*



*En te ontdekken ?
Noem eens een kwaliteit.*

Er zijn een hele reeks kwaliteiten.
We kunnen zo een kwaliteit in ons gedrag stoppen,
... of ze kan ontbreken, we ontdekten ze nog niet.

We kunnen ook meer of minder
van zo'n kwaliteit in ons handelen stoppen,
er meer of minder van in ons gedrag doen.

Maet ik nu eens zo'n kwaliteit noemen?
Wel je hebt kwaliteiten in het omgaan met je omgeving:
betrokkenheid, bijvoorbeeld.

Of kwaliteiten in de omgang met jezelf:
welbevinden, bijvoorbeeld.
Of een eigen richting volgen.



Of kwaliteiten in de omgang met je :
me inleven, bijvoorbeeld.



Ik ga maar meteen door.
Kwaliteiten in relaties waarvan je deel uitmaakt :
vertrouwen, bijvoorbeeld.



Kwaliteiten in het omgaan met je leefcontext :
samenwerking, bijvoorbeeld.



En tenslotte,
kwaliteiten in je denken over :
tot zijn recht laten komen, bijvoorbeeld.



Hé ! Ben je nog mee ?
Veel te ontdekken, hé !
En steeds maar meer kwaliteiten ...
en meer kwaliteit.



Overal in te stoppen :
in wat je doet, in wat je denkt,
in wat je zegt, in wat en wie je bent.



Natuurlijk, niet alleen.
Als je wil krijg je hulp,
misschien doen ze het wel even of langer voor.



*Heiii !
Geen tijd meer.
Op zoek naar kwaliteit(en).*



*Een kwaliteit meer of minder,
meer of minder kwaliteit.
Daaag !!!*



*Vond je er reeds ?
Zoeken maar.
Vond ik er nu geen ?
Ja, in wat ik net deed.*

*Zoek zelf nog enkele kwaliteiten in je omgang met de **realiteit** :*

openheid

....

*Zoek zelf nog enkele **kwaliteiten in je omgang met je-zelf** :*

echtheid

....

*Zoek zelf nog enkele kwaliteiten in je omgang met **anderen** :*

flexibel

....

*Zoek zelf nog enkele kwaliteiten in je deel zijn van **relaties** :*

verbondenheid

....

*Zoek zelf nog enkele kwaliteiten in je omgang met je **leef-context** :*

engagement

....

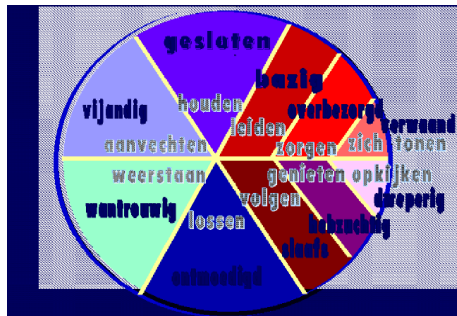
*Zoek zelf nog **enkele kwaliteiten in je denken** :*

werkelijkheidsgericht

....



Kwaliteit(en) in de opvoeding



Als ouder wil je kwaliteitsvol tewerk gaan.

Hoe kom je tot kwaliteit ?

Als opvoeder tracht je voortdurend zo kwaliteitsvol mogelijk te handelen en zo mogelijk deze kwaliteit nog te vermeerderen. Tegelijk besef je dat je deze kwaliteit in het oog moet houden. Zoniet merk je dat je handelen, vooral in moeilijke situaties, aan kwaliteit zou kunnen verliezen.

Soms heb je het gevoel dat het in je handelen als opvoeder aan kwaliteit ontbreekt. Vooral als je handelen weinig of niet de gewenste reactie oplevert. Je weet dan niet wat de kwaliteit hiervan zou kunnen verbeteren.

Je kan dan de oorsprong van dit minder resultaat zoeken

in je momentaan handelen, of in je aanpak vanuit je persoonlijkheid, of nog situeren buiten jezelf, bij de concrete situatie of bij het kind.

Dit betekent meteen dat je verschillende aanspreekpunten hebt om de kwaliteit mogelijk te herstellen of te vermeerderen :

- . aandacht voor de kwaliteit in je handelen
- . aandacht voor de kwaliteit in je opvoeder zijn
- . aandacht voor de kwaliteit in de relationele omgeving

In het algemeen kunnen we stellen dat een kwaliteit aandacht en zorg vraagt. Aandacht om te weten wanneer je van kwaliteit kan spreken. Zorg om die kwaliteit ook effectief te verwerven en passend in te zetten en zo tot meer competent handelen te komen.

Zo kan een te veel of een tekort de kwaliteit doen afnemen. De opgave is dan de kwaliteit niet te vervormen door een te weinig ervan of een te veel ervan.

Aandacht voor de kwaliteit in je handelen

Vastgesteld kan worden dat het effect van je handelen als opvoeder sterk verband houdt met de kwaliteit ervan. Een vervorming van haar kwaliteit in de vorm van een te veel of een te weinig kan maken dat de invloed

ervan duidelijk afneemt en er eventueel problemen ontstaan.

Hieronder vind je een aantal kwaliteiten die in je expressie, handelen of reageren aanwezig kunnen zijn. Tracht de kwaliteiten in het midden te plaatsen en geef links ervan het tekort aan en rechts het te veel aan. Je kan de trefwoorden aanklikken en verplaatsen.



Aandacht voor de kwaliteit in je opvoeder-zijn

Als opvoeder kan je vanuit je persoonlijkheid de voorkeur geven aan een bepaalde relatiewijze tegenover een kind. Deze relatiewijze kan beantwoorden aan wat een kind op dat moment nodig heeft .

Ze kan ook hieraan niet beantwoorden omdat het hier en nu, maar ook voor zijn ontwikkeling vraagt om een heel andere benaderingswijze.

Opvoeders kunnen in deze gevallen vaststellen dat hun aangewende relatiewijze weinig in beweging brengt bij het kind. Gemakkelijk verkiezen ze in dit geval de relatiewijzen nog meer uitgesproken te gaan vertonen om het gewenste effect alsnog te bekomen.

Dit leidt dan gemakkelijk tot een verkrampde vorm, die bovendien te extreem is. Het kan bij het kind gemakkelijk een verkrampde en gedwongen reactie uitlokken, of zelfs het kind blokkeren of doen vluchten hiervoor.

Opvoeders kunnen op termijn deze weinig succesvolle relatiewijze stilaan opgeven en het mogelijk meer in het algemeen opgeven, omdat hun manier van omgang met het kind toch geen resultaat oplevert.

Om de kwaliteit van je handelen te optimaliseren, kan je :

. er aandacht aan besteden of je relatie-aanbod overeenstemt met de relatie-vraag van het kind. Ga je, bijvoorbeeld, helpen als het kind het nu liever alleen wil proberen. Ga je aandacht eisen van het kind als het kind dringend zelf nood heeft aan aandacht.

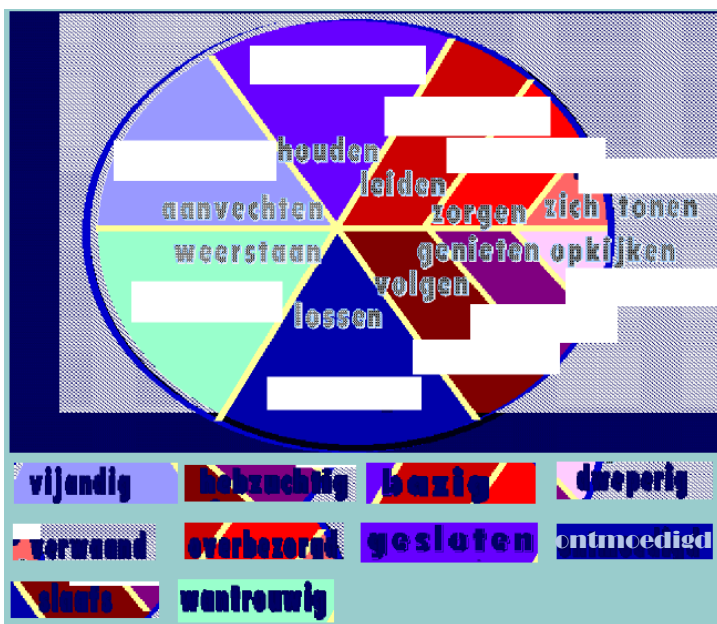
. er aandacht aan besteden of je een passende relatiewijze niet in een ondermaatse of overmaatse vorm vertoont. Ga je, bijvoorbeeld, niet enkel de leiding nemen over het kind, maar dit op een dominante manier doen. Ga je de mate van leiding die het kind vraagt niet onderschatten en verwachten dat het kind wel helemaal de leiding over zichzelf kan nemen.

Het is mogelijk dat het kind het in zijn reactie moeilijker heeft met deze wijze van benaderd worden, dan wel met wat je het kind vraagt of er van verwacht.

Best kan nagegaan worden of je vraag realistisch is, of dat je relatie-aanbod passend en aanvaardbaar is voor het kind.

Merk je op dat het kind het moeilijk heeft met je relatiewijze, dan kan je die zo mogelijk bijsturen. Hetzelfde op een andere manier verwachten of je verwachting in een meer of minder uitgesproken vorm uiten. Bijvoorbeeld, als je het kind iets oplegt kan het weigeren omwille van de ervaren dwang en het zich niet erkend voelen, maar mogelijk toegeven omwille van de onderkende vraag en het zich erkend voelen. Het kind kan ook involgen als de vraag wat strikter wordt gesteld, of misschien wat minder strikt, zodat het kind ervaart dat je iets duidelijk wil, maar niet zomaar alles wil.

Geef in de axenroos voor elke aangegeven kwaliteitsvolle relatiewijze de overmaatse vervorming aan waardoor de relatiewijze haar kwaliteit verliest. Doe dit door de vervormingen onder de axenroos in de overeenkomstige openingen te plaatsen. Op het einde van dit onderdeel vind je het resultaat.



Voorals zo er voor langere tijd, of zo er uitgesproken spanningen optreden in de relatie opvoeder-kind, bestaat het risico dat deze overdreven vormen opduiken. Zij vormen meteen een groot risico om de relatie nadien nog te vlot te trekken, omdat ze ofwel te weinig ruimte bieden aan het kind ofwel te veel ruimte.

Er kan best naar gestreefd worden de kwaliteitsvolle relatiewijze zo snel mogelijk terug te herstellen en zo het kind kansen te geven je toe te laten tot deze meer positieve en gematigde relatiewijze te komen.

Hierbij is het goed eraan te denken dat eerder dan de relatiewijze te willen milderen, het aangewezen kan zijn een andere relatiewijze te verkiezen, die minder belast is door het verleden.

Bijvoorbeeld, in plaats van star aan iets vast te houden kan misschien gemakkelijker een uitweg gevonden door een niet realistische eis los te laten of te milderen.

Aandacht voor de kwaliteit van de situatie

Naast aandacht aan je eigen handelen en jezelf in relatie tot het kind, kan je ook aandacht besteden aan de situatie waarin je je bevindt. Je kan trachten die elementen erin te vermijden of weg te nemen die mogelijk je eigen reactie en optreden als opvoeder verstoren zodat de kwaliteit ervan dreigt te verdwijnen. Deze versturende elementen vinden hun oorsprong in vervormingen van de situatie waarin je je bevindt.

Door de vervorming van de situatie weg te nemen is de kans groter voor je eigen meer kwaliteitsvol optreden.

Een deel van die vervorming van de situatie kan bestaan in het handelen van het kind, of zijn manier van handelen.

Zo kan de aandacht gericht op het overdrevene of het tekort in de aanwezige of zich ontwikkelende situatie en als onderdeel hiervan op het overdrevene of het tekort in de manier van handelen van het kind.

Zo kan een zekere mate van rust en orde een kwaliteitsvolle situatie doen ontstaan. Is er te weinig rust en te weinig orde en kan te veel onrust en wanorde worden ervaren, dan kan dit gemakkelijk aanleiding geven tot reacties die minder optimaal zijn. Is er anderzijds te veel rust en te veel orde, wat kan ervaren worden als te veel druk en een gebrek aan ruimte, dan kunnen ook hier minder gunstige reacties verwacht.

Het kan dan nuttig zijn in een situatie tijdig die elementen te kunnen verhelpen die te veel onrust en wanorde doen ontstaan, of te veel rust en orde vergen. Gelet kan dan worden op wat als 'te' aanwezig of als 'te' overkomt. En hierin trachten verandering te bewerkstelligen door vermindering of wegname, of door vermeerdering of toevoeging.

Zo kan eerder dan onmiddellijk te willen ingrijpen op het kind en zijn gedrag, aandacht besteed aan de situatie en

getracht worden deze te veranderen. Biedt, bijvoorbeeld, een situatie te weinig duidelijkheid naar wat hoe verwacht wordt en kan, dan kan getracht worden de grenzen van wat hoe kan meer aan te geven, zodat er minder kans is op een situatie die te druk, wild, gevaarlijk, risicovol, gewelddadig, etc. wordt. Vergt, bijvoorbeeld, een situatie te veel rust en orde, dan kan getracht worden de grenzen van wat hoe kan te versoepelen, zodat er minder kans is op een situatie die te veel stilte, zelfcontrole, eisen, verwachtingen, begrenzing, etc. inhoudt.

Door je tussenkomst in een situatie geef je meteen ook aan wat je wil en hoe je het wil en wat je niet wil en hoe je het niet wil. Via je concrete reactie hier en nu maak je meteen duidelijk wat je ook in het algemeen, ook later en daar wil en hoe.

Alzo tracht je de vervormde situatie zodanig te wijzigen dat een kwaliteitsvol inspelen van je hierop meer mogelijk wordt.

Het voordeel van de hier weergegeven mogelijkheden om tot meer kwaliteit te komen, is dat je ze zelf in handen hebt. Je kan zelf iets aan je handelen wijzigen, of aan je relatiewijze of aan de actuele situatie. Je bent niet afhankelijk van het kind of zijn medewerking.

Het spreekt uiteraard voor zich dat je ook aan het kind kan vragen mee te werken en zijn inbreng te doen opdat iets vlotter zou verlopen en je band zou kunnen versterkt worden. Zodat meer kwaliteit in je omgang en relatie mogelijk wordt.

Kwaliteitsvolle relatiewijze > vervorming

houden > hebzuchtig

leiden > bazig

zorgen > overbezorgd

zich tonen > dweperig

opkijken > slaafs

genieten > verwend

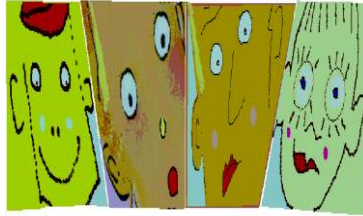
volgen > gesloten

lossen > ontmoedigd

weerstaan > wantrouwig

aanvechten > vijandig

Voor meer *kwaliteit* en kwaliteiten in de opvoeding



Welke kwaliteiten vind je terug in je gezin ?

Hoe kun je de kwaliteit ervan bewaken
of realiseren ?

Perfectie hoeft niet

Natuurlijk moet het niet perfect zijn. Thuis is immers je werk niet. Het is thuis. Maar toch, het mag best toch wel iets zijn. Je wil toch een minimale kwaliteit in je samenleven. Kwaliteit daar heb je iets aan. Alleen kwaliteit kost meestal iets. Het vraagt enige inspanning. Maar de voordelen zijn heel duidelijk en voelbaar. Toch liever maar kwaliteit. Ook thuis, bij je partner en je kind(eren). Kwaliteit biedt mogelijkheden en kansen. En daar gaat het bij de ontwikkeling van je kind(eren) om.

Een analyse van kwaliteiten

Hoe ontdek je kwaliteit en kwaliteiten? Wat kan je daar bij helpen? Eerst de kwaliteiten. Hoe kom je achter kwaliteiten in de opvoeding van je kind? Bied ik niet reeds een aantal kwaliteiten in de omgang met mijn kind? Eerst even een analyse maken van wat er is, vervolgens een plan van wat hieraan te kunnen veranderen en te kunnen toevoegen.

Een sterkte/zwakte- of SWOT-analyse zou hierbij kunnen helpen. Deze is ontwikkeld om organisaties door te lichten naar kwaliteiten en de ontwikkeling ervan. Ook al is de situatie en de inhoud van een gezin heel anders, toch kan de methodiek misschien verhelderend werken.

SWOT staat voor naast elkaar aandacht besteden aan Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats. Dit kan je in het Nederlands vertalen als opeenvolgend aandacht geven aan sterkten en voordelen, zwakten en nadelen, mogelijkheden en kansen, en tenslotte risico's en gevaren. Je zou de Strengths en Opportunities ook beschermende factoren voor het opvoedingsgebeuren kunnen noemen. En de Weaknesses en Threats risicofactoren waarmee af te rekenen.

Even concreet illustreren. Stel dat je in je gezin goed met elkaar kan praten op een heel open wijze, dan is dit uiteraard een sterkte. Stel dat er evenwel weinig samenhang

is en het er eerder chaotisch aan toe gaat, dan is dit een zwakte waarmee je wordt geconfronteerd. Stel dat je als ouder en kind erg van elkaar houdt, dan biedt dit mogelijkheden om meer naar elkaar toe te groeien. Evenwel kan uit je samen praten blijken dat je op vele vlakken lijnrecht tegenover elkaar staat, dit kan een bedreiging vormen voor meer nabijheid en verstandhouding.

Als ouder kan je zo alleen, of beter zo mogelijk samen met je partner, of nog samen met je kind zo je het hierbij wil betrekken en het dit reeds kan, uitzoeken welke kwaliteiten er zijn (strengths), welke kwaliteiten ontbreken (weaknesses), welke kunnen verworven (opportunities) en hoe mislukken hiervan (threats) kan voorkomen.

Zo kan je voortbouwend op kwaliteiten die er reeds zijn, zoeken hoe nieuwe kwaliteiten toe te voegen, rekening houden met welke ontbreken en de kansen en beperkingen hiervoor.



Een model voor kwaliteit

Dit ging over kwaliteiten. Diverse kwaliteiten die je in de opvoeding van je kind wil aan bod laten komen. Maar hoe bereik ik nu meer kwaliteit? Hoe kan ik de kwaliteiten die er zijn tot een hoger gehalte brengen, zodat meer kwaliteit ontstaat? Hoe kom ik achter de kwaliteit van de kwaliteiten? Hoe breng ik ze tot een meerwaarde?

Het kernkwadrantenmodel van Ofman kan hierbij behulpzaam zijn. Hoewel ook deze ontwikkeld is voor organisaties, kan wellicht ook hier de onderliggende methodiek behulpzaam zijn.

Het kernkwadrantenmodel staat voor een methodiek die toelaat kernkwaliteiten nader te analyseren, zodat de minwaarden kunnen vermeden en naar meerwaarden toe kan gewerkt worden. Met kernkwaliteiten worden eigenschappen bedoeld die tot de kern van iemand behoren en tot uiting kunnen komen in hoe iemand is en reageert. Kernkwaliteiten kan je ontwikkelen. Er zich van bewust worden vormt een essentieel hulpmiddel hier toe.

Naast de kernkwaliteit die je voorkeur geniet en voor je als gewoon voorkomt, onderscheidt het model de valkuil waartoe je gemakkelijk vervalt en die als overdrijving een te veel van de kwaliteit inhoudt, waardoor ze aan slagkracht verliest. Daarnaast wordt de allergie onderscheiden waartegenover je een afkeer voelt en op een zekere manier een tekort inhoudt van de kernkwaliteit, omdat ze het negatief tegenovergestelde is. De allergie kan evenwel ook omschreven als een te veel van de uitdaging. Uitdaging die als vierde kenmerk in het kwadrant op een positieve manier het tegenovergestelde is van de valkuil en het complement of de ontwikkelingsmogelijkheid vormt voor de kernkwaliteit. Ook al lijkt de uitdaging niet steeds zomaar samen te gaan met de kernkwaliteit, toch kan ze een belangrijke aanvulling betekenen zo een passend evenwicht tussen beide wordt bereikt.

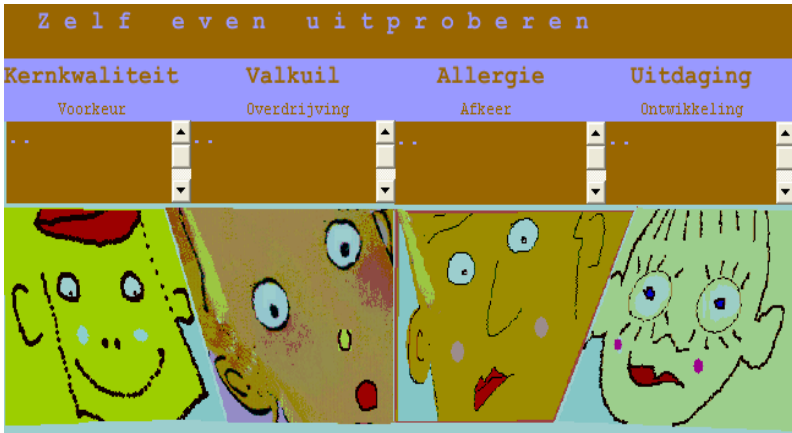
Even concreet. Stel dat je als ouder gemakkelijk geneigd bent tot luisteren. Dat je spontaan hiertoe geneigd ben.

Het risico bestaat dan dat je gemakkelijk hierin overdrijft en dan erg passief blijft en weinig geneigd bent te reageren. Waar je een hekel aan hebt is dominant zijn en als je partner bijvoorbeeld dominant doet zal je dit onmiddellijk opmerken omdat het je irriteert. Waar luisteren op zich een kwaliteit is, zal je omgeving je misschien opmerksaam maken assertiviteit meer aan bod te laten komen en voldoende te integreren in je luisteren. Als uitdaging is er dan aandacht te besteden aan het ontwikkelen van dit complement.

Als ouder kan je alleen, of samen met je partner, of nog samen met je kind zo het kan, uitzoeken hoe een kwaliteit tot een meerwaarde verder te ontwikkelen en te vermijden in uitersten te vervallen en zo met minwaarden te maken te krijgen in de omgang.

Zo kan je een aanwezige spontane kwaliteit tot meer kwaliteit brengen en niet het risico lopen vanuit geringe effectiviteit te overdrijven, of er van af te stappen, of nog te vervallen in het tegendeel. Zo vermijd je dat de kernkwaliteit wordt gedeactiveerd, omdat je grijpt naar het activeren van de valkuil of overdrijving, of weglucht van de geactiveerde allergie of afkeer, of er uiteindelijk zijn toevlucht toe neemt. Integendeel breng je de uitdaging of ontwikkeling tot activering die een meerwaarde en meer kwaliteit biedt. Zo kan je de kernkwaliteit en de uitdaging samen in balans trachten krijgen voor de meest optimale kwaliteit.

In het voorbeeld. Luisteren zonder je assertiviteit te verliezen, assertief zijn zonder je luisteren te verliezen.



Het duo kwaliteit en kwaliteiten

Zo kom je terug bij het verhaal van de kwaliteiten. Meer kwaliteit krijg je wellicht door het samenvoegen van twee of mogelijk meer kwaliteiten. Door twee of meer schijnbaar aparte kwaliteiten op een evenwichtige en passende wijze samen te voegen ontstaat meer kwaliteit. Omgekeerd kom je tot meer kwaliteiten door aan een bepaalde kwaliteit meer aandacht te besteden en te zoeken naar haar uitdaging of ontwikkeling. Dit omdat je ontdekt dat de kwaliteit niet een dimensioneel is, maar twee- of meerdimensioneel.

Terug naar het concrete. Wil je aan kwaliteiten winnen, dan zal je moeten ontdekken dat het in een gesprek niet alleen gaat over of je goed met elkaar kan praten en dingen op een open wijze kan zeggen, maar dat het ook de kwaliteit van luisteren inhoudt, waarbij je misschien ontdekt hoe erg je van elkaar verschilt.

Wil je meer kwaliteit, dan zal je wellicht moeten ontdekken dat luisteren niet alleen het gesprek uitmaakt, maar dat je het ook moet aanvullen met assertief je uitdrukken en dus praten.

Dus kwaliteit vraagt kwaliteiten en omgekeerd vragen kwaliteiten kwaliteit. Door kwaliteiten samen te brengen, verhoog je de kans op kwaliteit, zoals je ook door aan kwaliteit te werken, de kans verhoogt op kwaliteiten.

Hier bestaat in de praktijk een zeker gevaar. Door aandacht te besteden aan een kwaliteit bestaat in het algemeen spontaan het risico voor een zeker verlies aan een andere kwaliteit. Zo bleek onder meer voor kernkwaliteiten dat de uitdaging ontbrak en deze best kon ontwikkeld worden. De overdrijving van deze uitdaging bracht echter gemakkelijk irritatie of afkeer bij je teweeg. Je zou kunnen stellen dat je de uitdaging zou kunnen omschrijven als je verlies, je keerzijde of je vermijding die spontaan dreigt bij aanwending van je kernkwaliteit. Alsof de activatie van de ene kwaliteit gemakkelijk een andere kwaliteit die complement of tegenpool is, deactiveert.

Even naar de praktijk. Als ouder kan je de neiging hebben alles ordelijk te willen laten verlopen. De keerzijde kan wellicht zijn dat er weinig ruimte is voor soepelheid. Je ordelijk actief zijn, dooft je flexibel zijn.

Dit betekent in de praktijk dat je niet enkel voor de opgave staat een tweede kernkwaliteit te ontwikkelen, maar dat het ook bewust zoeken en oefenen vergt de twee kwaliteiten samen te activeren en wel op een wijze dat ze elkaar niet tegenwerken. Op die manier de spontane neiging tegengaand dat activering van de ene kwaliteit de andere kwaliteit in de schaduw stelt door deactivering. Mogelijk heb je in aanleg reeds beide kwaliteiten in je. Het is dan welke op de voorgrond tot expressie wordt gebracht door omstandigheden of door jezelf, met als keerzijde dat de andere kwaliteit gemakkelijk op de achtergrond verborgen blijft.

Om dit te voorkomen kan het mogelijk interessant zijn naast aandacht aan de complementaire uitdaging, ook aandacht te besteden aan een andere kwaliteit dan de uitdaging. Een die niet onmiddellijk op een of andere manier gelinkt is aan de eerste kernkwaliteit.

In het praktijkvoorbeeld. Niet enkel orde, maar ook genegenheid of betrokkenheid, bijvoorbeeld.

Zo kan je gemakkelijker loskomen van een kernkwaliteit die je te veel gevangen houdt. Het draait te veel rond

orde, ook al weet je een zekere flexibiliteit hierbij te hanteren. Door meer de focus te leggen op genegenheid of betrokkenheid wordt de orde minder drukkend, of verval je niet in te losjes worden. Een andere kernkwaliteit staat nu op de voorgrond die minder gemakkelijk spontaan het risico loopt te worden gedeactiveerd.

Nog even dit. Mogelijk geef je de voorkeur kwaliteiten te activeren die tot een bepaalde leefsfeer behoren. Je wil goed overkomen bij je kind (sociale sfeer), bijvoorbeeld. Mogelijk hecht je dan weinig belang aan zelfbewustwording (realiteitssfeer) of aan zelfaanvaarding (mentale sfeer). Kwaliteiten die tot de andere twee sferen behoren deactiveer je of activeer je niet. Met het oog op verdere ontwikkeling kan je dan trachten te achterhalen in welke leefsfeer je gemakkelijk actief bent, en de uitdaging kan je dan zoeken in de overige sferen.

Individueel of samen

Tot slot nog dit. Kwaliteit en kwaliteiten kan je toedichten aan iemand, aan je als ouder of ouders, bijvoorbeeld. Zoals hier naar voor kwam. Het gaat dan om je aanbod als ouder en wat je van jezelf verwacht. Niet wat je van je kind vraagt of ervan verwacht. Alhoewel je dit in principe ook zou kunnen.

Kwaliteit en kwaliteiten kan je ook toedichten aan een groep, aan je als gezin of koppel. Ook hier kan je nagaan

welke kwaliteiten typisch zijn voor je als leefgemeenschap en hoe hier verder aan kan gewerkt. Ook hier kan je nagaan hoe kwaliteit te bewaken door geen overdrijving of omkering en hoe ze aan te vullen en te verrijken met andere kwaliteiten.

Jeugdverpleegkundige Ingrid Diepstraten bij de Gemeentelijke Gezondheids Dienst Regio Utrecht en Inkura geeft aan dat er gemakkelijk te veel gefocust wordt op wat niet goed gaat in de opvoeding, op aanwezige problemen en tekorten bij het opvoeden. In plaats hiervan verkiest ze vanuit een kwaliteits- en oplossingsdenken zich te richten op aanwezige kwaliteiten en krachten van ouders om deze te versterken en aan te wenden. Dit moet toelaten eigen zelfvertrouwen en mogelijkheden te doen groeien vanuit de geboden veiligheid, zodat weerstand en schaamte achterwege kunnen gelaten worden. Er wordt hierbij uitgegaan van wat er is en niet van wat ontbreekt.

Even concreet. Je gezin kan overkomen als erg gevoelsmatig betrokken en close (kernkwaliteit). Tegelijk kan je oog hebben dat dit niet verstikkend werkt. (overdrijving)

Door oog te hebben voor een zekere onafhankelijkheid en afstand, zonder overdrijving (allergie), kan een gezonde identiteitsontwikkeling voor elk aan bod komen (uitdaging).

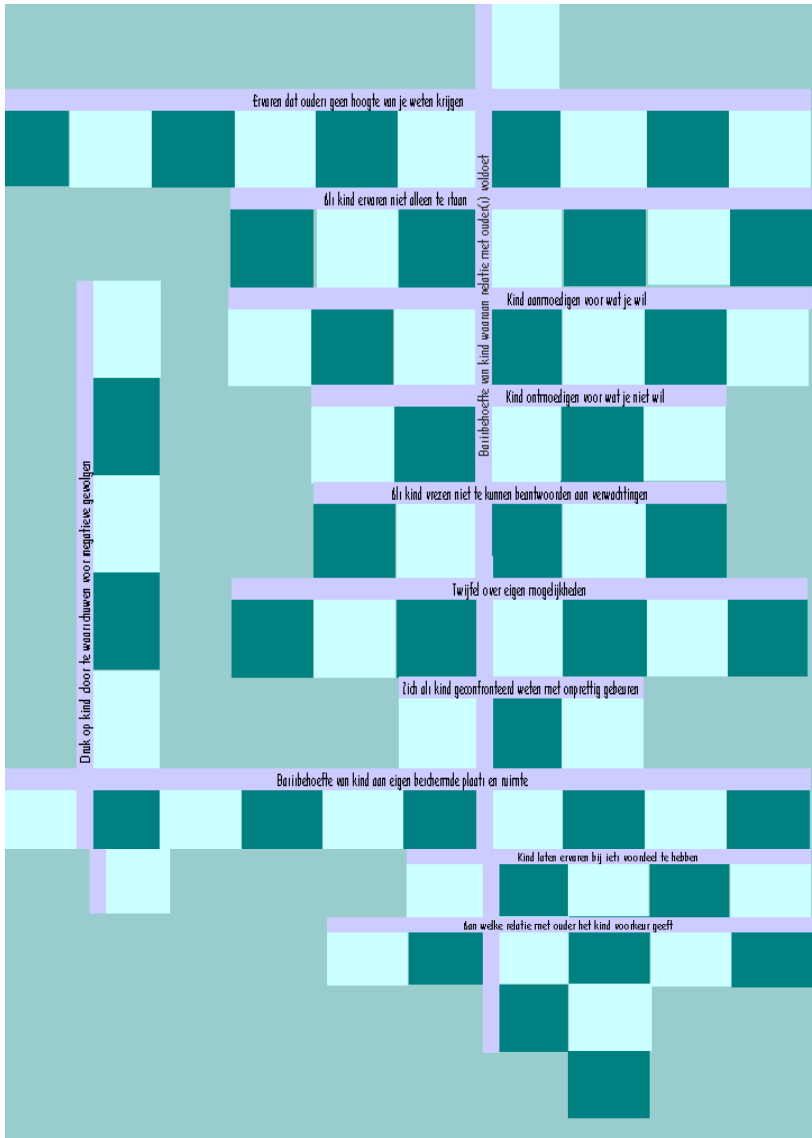
Kwaliteitsgehalte in de omgang met het kind



Gevoelens en behoeften zijn indicatoren voor de aanwezige opvoedingskwaliteit.

Om hoogte te krijgen als ouder van het kwaliteitsgehalte in de omgang met het kind, kan uitgegaan van het ervaren van het kind. Welke gevoelens bij het kind aanwezig zijn samenhangend met het opvoedingshandelen van de ouder(s). Aan welke behoeften dit ouderhandelen tegemoet komt. Hoe de middelen ervaren worden die de ouders in de omgang met hun kind aanwenden.

Onderstaand kruiswoordraadsel geeft enkele van deze gevoelens en behoeften bij het kind en enkele van deze ervaren oudermiddelen weer. Zo alles ingevuld is verschijnen twee basisbehoeften van het kind.



Kwaliteit is er naarmate in de omgang met het kind wordt tegemoetgekomen aan de behoeften van het kind. Deze behoeften zijn :

. *levensveiligheid*. Hieraan wordt tegemoetgekomen naarmate er een omgeving en een klimaat wordt geboden waarin het kind zich veilig kan voelen en waarin bedreiging, geweld, angst en onzekerheid worden geweerd;

. *geborgenheid*. Hieraan wordt tegemoetgekomen naarmate er aandacht, genegenheid, affectie geboden wordt waardoor het kind zich opgenomen, aanvaard en verbonden gaat voelen en er contact, solidariteit en relatievorming mogelijk wordt waarbij het kind tot zelfbeperkende aanpassing bereid is;

. *gedragsrealisatie*. Hieraan wordt tegemoetgekomen naarmate er mogelijkheden en stimulansen geboden worden tot verwerven van gedragscompetentie om zich te kunnen bevestigen in sociale context;

. *persoonsrealisatie*. Hieraan wordt tegemoetgekomen naarmate er stimulerende begeleiding wordt geboden aan de ontwikkeling en valorisatie van de groeimogelijkheden en de persoonlijkheid van het kind.

Een omgangskenmerk en -kwaliteit is meestal niet aanwezig of afwezig maar in zekere mate aanwezig. Nagegaan kan worden in welke mate een kenmerk en kwaliteit aanwezig is aan de hand van concrete situaties en voorvallen. Veiligheid is niet aanwezig of afwezig maar in zekere mate aanwezig. Aandacht is niet aanwezig of afwezig maar in zekere mate aanwezig. Stimulansen zijn niet aanwezig of afwezig maar in zekere mate aanwezig. Nagegaan kan worden of ze in voldoende mate en passend aanwezig zijn voor het kind en zijn ontwikkeling.

Ditzelfde geldt voor negatieve omgangskenmerken, ze zijn meestal niet aanwezig of afwezig, maar in zekere mate nog aanwezig. Geweld is vaak niet aanwezig of afwezig, maar in zekere mate nog aanwezig. Angst teweegbrengen is niet aanwezig of afwezig, maar in zekere mate nog aanwezig. Afstand is niet aanwezig of afwezig, maar in zekere mate nog aanwezig. Onbegrip is niet aanwezig of afwezig, maar in zekere mate nog aanwezig. Nagegaan kan worden in welke mate en in welke vorm ze nog aanwezig zijn en remmend werken voor het kind en zijn ontwikkeling.

De gevoeligheid voor de kwaliteit van een omgangskenmerk is meestal slechts in zekere mate aanwezig. Om zich hiervan een beter idee te vormen kunnen de rollen ouder-kind omgedraaid worden en getracht worden also aan te voelen hoe dit door jezelf wordt ingeschat. "Als je

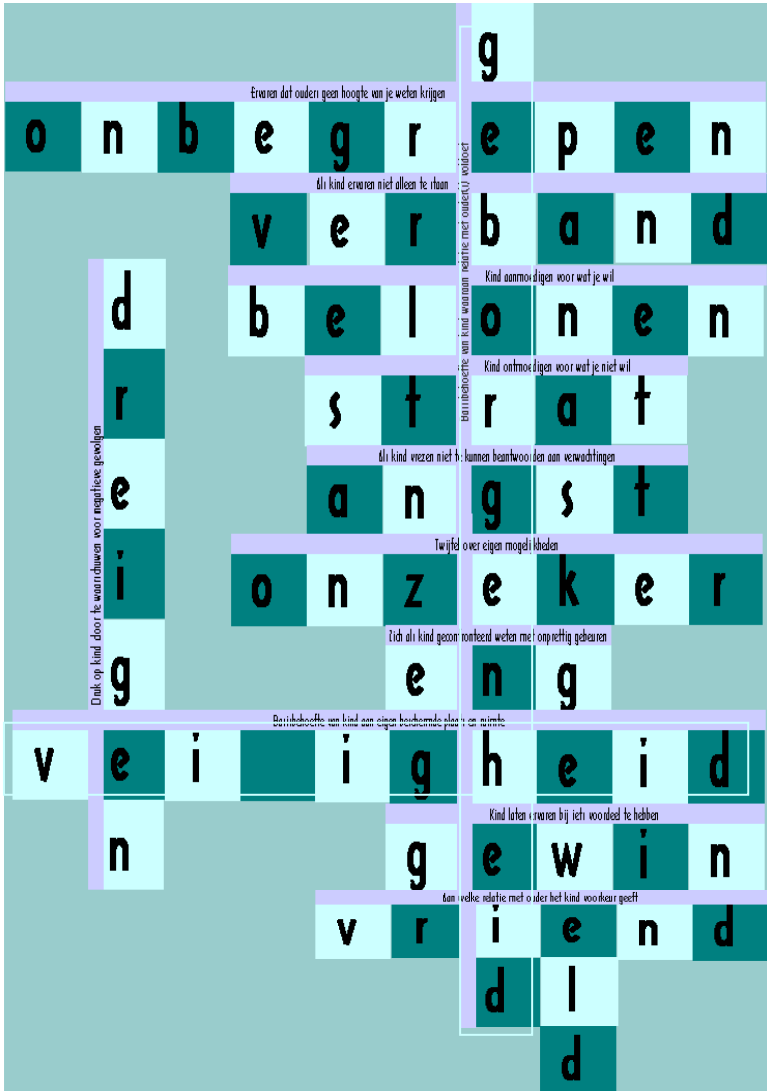
niet onmiddellijk zwijgt is het afgelopen.' Dit kan gemakkelijk aangevoeld worden als een ernstige waarschuwing of dreiging. De vraag is dan hoe je dit zelf zou inschatten, of je dit oké vindt in de omgang en of je niet een meer kwaliteitsvol alternatief kan vinden. 'Als je het volhoudt van te zwijgen kunnen we verder.' Dit kan gemakkelijk aangevoeld worden als een uitnodiging en stimulans. De vraag is hoe je dit zelf zou inschatten, of je dit oké vindt en of je niet nog een meer kwaliteitsvol alternatief kan vinden. 'Ik weet dat je ook kan zwijgen, wil je daar een beroep op doen, zo vermijden we dat het is afgelopen.' Dit kan gemakkelijk aangevoeld worden als een erkenning en beroep op je en je verantwoordelijkheid.



Op deze wijze kan progressief opgeschoven worden op de kwaliteitsschaal in de omgang met het kind en kunnen negatieve omgangskenmerken stilaan verminderd en positieve omgangskenmerken stilaan vermeerderd. Deze kwaliteitsvolle omgang betekent geenszins een zwakke opstelling tegenover het kind. Het betekent wel het zoeken naar kwaliteitsvolle alternatieven en het grensverleggen van wat niet meer kan en beter kan in de

omgang met hetzelfde of beter resultaat. 'Dat kan jij helemaal niet.' Dit kan gemakkelijk aangevoeld als een me bang maken en twijfel doen rijzen over mijn kunnen. 'Ik ben bang dat jij het niet helemaal alleen kan, ik zal je helpen waar nodig.' Dit kan gemakkelijk aangevoeld als bezorgdheid en betrokkenheid. 'Ik wil dat we het eerst enkele malen samendoen, dan enkele malen terwijl ik erbij ben, dan mag je het alleen proberen als je aanvoelt dat je er klaar voor bent.' Dit kan aangevoeld als betrokkenheid en voorkomen dat er angst en twijfel ontstaat over eigen kunnen van het kind.

Oplossing :



Kwaliteitsgarantie voor kind bij scheiding



Ook al zijn volwassenen niet langer partner,
ouder blijven ze voor hun kind.

Hoe dit ouder-zijn veilig stellen bij het uit elkaar
gaan ?

Partner en ouder

Als volwassenen uit elkaar gaan, doen ze dit omdat de kwaliteit van hun relatie niet langer voldoet. De relatie levert geen bijdrage voor hun gewenste levenskwaliteit. Integendeel ze brengt deze in gevaar.

Als ouder neem je een beslissing tot scheiden niet zo maar. Je wil ook garanties voor je kind. Namelijk dat de

verandering voor je kind zo weinig mogelijk verlies inhoudt. Dat ook je kind zo goed mogelijk door de scheiding heen komt en zich zo goed mogelijk weet aan te passen aan de nieuwe situatie.

Als koppel is er vaak verdeeldheid en spanning, soms regelrechte strijd. Soms heeft ze te maken met herhaaldelijke of met ernstige botsingen. Soms heeft ze te maken met het uit elkaar staan, het verschil en de afstand die niet overbrugbaar lijken. Spanningen die te maken hebben met de relatie veranderen dan gemakkelijk - eens men uit elkaar wil gaan - in spanningen die te maken hebben met de scheiding.

In deze context is er het ouderschap van beide ouders over het kind of de kinderen. Het kind is kind van beide ouders, de beide ouders zijn ouder van het kind. De relationele toestand verandert hier weinig of niets aan. Het kind heeft recht op en behoefte aan beide ouders. In de huidige burgerlijke wetgeving is de nadruk komen liggen op deze gezamenlijke verantwoordelijkheid van ouders voor de opvoeding van kinderen, ongeacht de echtelijke en/of familiale toestand. Beide ouders blijven het ouderlijk gezag uitoefenen ook wanneer ze niet samenleven, tenzij de bevoegde rechter anders beslist voor het geheel of een deel. Het persoonlijk contact met het kind, ook voor wie het ouderlijk gezag niet uitoefent, is een recht dat slechts uitzonderlijk kan worden ontzegd. Dit omgangsrecht kan ook uitgebreid worden naar personen

met wie het kind een bijzondere affectieve band heeft, zoals een stiefouder. Ook het recht op informatie over het kind en op toezicht blijven voor de ouder die geen ouderlijk gezag uitoefent.

Ouder en kind

Waar een relatie op een bepaald moment een einde kan nemen, blijft het ouder-zijn voortbestaan. Vandaar dat het erg belangrijk is, ook voor het kind, voor zijn emotioneel welbevinden en zijn ontwikkeling, deze ouderrol zo goed mogelijk op te nemen en tot een zo optimaal mogelijk samenwerking te komen. Dit vraagt om samen praten, om het met elkaar eens worden en om elkaar voldoende vertrouwen te geven.

Een gevaar bestaat hier dat relationele, zoals problemen met verstandhouding, en persoonlijke problemen, zoals problemen met aanvaarding en zich gekwetst voelen, zich gaan uitwerken op het ouder-zijn.

Een gevaar bestaat ook dat het kind een betrokken partij gaat worden in de strijd die de ouders voeren, vóór, tijdens, maar ook nog na de scheiding. Zo kan het kind onderdeel worden van de strijd in verband met verblijfsregeling en omgangsrecht. Of kan met het kind als wapen getracht worden iets af te dwingen. Soms laat men als ouder het kind delen in zijn zorgen. Men zadelt dan het kind gemakkelijk ongewild op met onmachtsgedvoelens

of schuldgevoelens. Vaak wil het kind helpen en mee voor iets instaan. Het kind cijfert dan zichzelf en zijn gevoelens gemakkelijk weg, neemt een deel van de taken op, biedt emotionele steun, of het geeft juist extra moeilijkheden om de aandacht te verleggen, weg van een mogelijke scheiding.

Wellicht een beter idee is ruimte te maken voor de gevoelens van het kind bij de scheiding. Hoe het de scheiding ervaart en tracht te verwerken. Zonder het kind evenwel te willen overbeschermen en extra toegeeflijk te zijn, vanuit het gevoel dat het ook heel wat meemaakt en veel moet missen. Op die manier kan de angst en onzekerheid van het kind weggenomen bij de vele vragen waarmee het te maken krijgt, kan het kind zijn gemoed luchten, kan er aandacht zijn voor de verliesgevoelens van het kind. Zo kan het kind ook duidelijk gemaakt wat definitief is en welke garanties het kind voor de toekomst kunnen geboden. Extra aandacht, troost en het tonen van je genegenheid en liefde kunnen tegemoet komen aan de meer dan gewone nood bij je kind. Ook je kind begeleiden in het omgaan met de aankomende veranderingen kan het erg behulpzaam zijn. Meer hierover kan je lezen in het thema-onderdeel '*Leren omgaan met veranderingen*' van deze encyclopedie.

Soms ook bestaat het gevaar dat het kind gevraagd wordt partij te kiezen voor de ene ouder tegen de andere ouder in, zo dat een regeling kan bekomen worden

voor het kind die uiteindelijk gunstig uitkomt voor de betreffende ouder.

De tendens bestaat in dit verband om kinderen steeds meer zelf te horen vooral voor wat hen rechtstreeks aanbelangt, zoals rond gezags- en omgangsregelingen. Belangrijk als ouder is dit zo weinig mogelijk te willen beïnvloeden, iets wat tijdens het gesprek toch onmiddellijk tot uiting zou komen.

Kinderen hebben materiële, psychische, sociale en persoonlijke behoeften. Elke ouder kan hiertoe een bijdrage leveren. Elk kan mee instaan voor de verzorging, voor een veiligheidsgevoel, voor een emotionele band en voor individuele ontwikkeling van het kind.

Ouderpartner

Ook al ben je niet langer liefdespartner, toch kan het voor elk - zowel volwassenen als kind - gunstig zijn zo je als ouder zo optimaal mogelijk partner kan zijn, welke regeling rond gezag en omgang ook werd getroffen. Op die manier kan zo optimaal mogelijk worden samengewerkt ten gunste van het kind en zijn ontwikkeling. En kan je elkaar steunen en aanvullen. Iets waaraan elk zeker behoefte heeft. Problemen kunnen dan best op een ander terrein worden uitgevochten of beslecht, dan op dit van de relatie met en de opvoeding van het kind.

Zo kunnen best naar elkaar toe als ouder volgende situaties vermeden worden :

. *elkaar als ouder verzwakken* : Uit vrees om zijn kind te verliezen kan getracht in de dagelijkse realiteit elkaar weinig kansen te geven, kan ook getracht in de voorstelling van elkaar naar het kind toe een ongunstig beeld op te hangen. Het kind wordt hierbij wel eens gebruikt als informatiebron. 'Hoe erg het bij de andere ouder was.' Het kind kan dan het gevoel krijgen te moeten kiezen voor een van beide ouders, wat voor het kind omwille van de bestaande band met elk van de ouders een onmogelijke keuze is. Ze willen geen van de ouders verliezen en geen van hen kwetsen. Verwijten en beschuldigingen tegenover elkaar kunnen dan voor het kind beter vermeden worden. Zo kan er ruimte komen voor respect voor je partner als ouder van je kind en kan het kind zich vrij voelen van beide ouders te houden en dit ook te tonen.

. *zichzelf als ouder versterken* : Om de gunst van het kind te winnen kan getracht zowel in de werkelijkheid als in het praten over zichzelf een gunstig(er) beeld op te hangen. Men tracht dan elkaar te overtroeven : ook met het materiële, met verzorging, met aandacht, met attenties, met activiteiten, met gunsten en inschikkelijkheid. Als kind heeft men niet altijd behoefte aan deze overdaad. Een kind wil vaak ook zelf een inbreng doen vanuit eigen reële behoeften.

. *naast elkaar heen handelen* : Soms kan er weinig overleg zijn of soms kan er weinig eensgezindheid zijn over hoe met het kind en zijn ontwikkeling om te gaan. Het gevaar bestaat dat elke ouder op een andere wijze met het kind omgaat. Tot op zekere hoogte zal dit altijd zo zijn. Ouders leggen soms heel andere prioriteiten, hebben soms heel andere behoeften naar hun kind toe. Toch kan om verwarring te vermijden binnen de aanwezige mogelijkheden zo veel mogelijk samenspraak plaats hebben en optimale overeenstemming nagestreefd. Vooral duidelijkheid zal belangrijk zijn, ook bij een zeker verschil. 'Wat waar geldt', zo weet het kind waar het aan toe is.

. *elkaar tegenwerken* : Soms kan getracht obstructie te bieden aan de opvoeding die het kind door de partner geboden wordt. Men staat dan niet mee in voor de continuïteit in de benadering en in de omgang met het kind.

. *elkaar ondergraven* : Soms kan deze onenigheid uitmonden in tegendraads doen. Als ouder zegt en doet men net het omgekeerde van de andere ouderpartner. Niet wordt wel, neen wordt ja, enzomeer.

. *elkaar in een ongunstige positie en rol plaatsen* : Soms kan men elkaar in een onaangename opstelling plaatsen. De eigen toegeeflijkheid verplicht de andere ouder tot grenzen stellen. De eigen onbezorgdheid verplicht de andere ouder tot bezorgdheid, enzomeer.

. *elkaar dingen ontzeggen* : Soms kan men zich niet willen houden aan de afspraakregeling in verband met de onderhoudsbijdrage en de verblijfs- en omgangsregeling. Zo kan het kind contact met de andere ouder verliezen.

. *elkaar dingen onthouden* : Soms kan men elkaar niet helemaal of soms helemaal niet informeren over nuttige of noodzakelijke dingen. Zoals medische en schoolinformatie.

. *elkaar ontmoedigen* : Soms kan men het elkaar moeilijk maken, zodat men het op zou geven. Men doet star, stelt voorwaarden, geeft kritiek, maakt verwijten, komt op afspraken en beslissingen terug, enzomeer.

. *elkaar ontwaarden* : Soms kan men elkaar het zo onmogelijk maken en elkaar zo negatief voorstellen naar het kind toe, dat geen enkele kans meer wordt geboden om zijn rol te spelen. De ongunstige ervaringen en voorstellingen maken dat men het inderdaad niet langer positief kan oppakken. Men wordt gedemoniseerd, verschijnt als beschuldigde of verdachte.

In deze context is al lang geen sprake meer van een win-win relatie voor beide ouders. Ook het kind riskeert verliezende partij te worden : onder meer omdat het een van beide ouders zal moeten missen, omdat het zich verplicht kan voelen emotioneel afstand te nemen van een van beide ouders.

Communicatief gezien worden in voormelde situaties gebruik gemaakt van gedrags-, middelen- en stiltetaal. Gedragstaal heeft als functie het elkaar te laten voelen in plaats van het te laten horen of zien. Middelentaal heeft als functie een middel, wapen of persoon, in te schakelen. Het wapen vormt vaak de regeling, of de relatie met het kind. De persoon vormt vaak het kind of iemand die mee de regeling voor het kind kan bewerkstelligen of te niet doen. Zo wordt ook de andere ouder vaak gebruikt in zijn niet vervullen van zijn rol. Stiltetaal tenslotte houdt als meest extreme 'expressiewijze' in dat elke vorm van communicatie wordt geweerd, elk respect en vertrouwen is dan mogelijk zoek.

Wil dit soort van situaties vermeden worden, dan kan best gekozen voor de woordtaal, voor overleg en waar nodig ouderschapsbemiddeling, zodat een voor elk aanvaardbare en zo mogelijk voordelige regeling kan gekomen worden, zeker ook voor het kind. De erkenning die men elkaar hierbij geeft zal vaak van cruciaal belang zijn voor het resultaat. De hierboven geschetste situaties brengen een voor een deze erkenning in het gedrang, met vaak een overreactie van de andere ouder tot gevolg. Eerder dan over te komen als onbetrouwbaar tegenover elkaar, kan getracht een betrouwbaarheid op te bouwen. Dit kan de basis leggen voor soepelheid en redelijkheid. Men kan dan als ouder op elkaar rekenen.

Om te vermijden mogelijk de dupe te worden en ernstig verlies te lijden tegenover het kind, laat men zijn eigen reactie vaak gemakkelijk bepalen door de partner. Kiest die voor de aanval, dan gaat met gemakkelijk in de tegenaanval. Dit heeft als risico dat de gespannen situatie en de strijd escaleren en dat men elkaar wederzijds kwetst. Uiteindelijk kunnen beide ouderpartners uitkomen waar ze zelf individueel helemaal niet voor kozen.

Door uit te gaan van wie je bent en wie je zelf wil zijn als ouder, ongeacht de ervaren tijdelijke problemen, kan men dit op de andere partner overbrengen en zo deze over de brug trekken voor redelijkheid, gematigdheid, overleg, verstandhouding, delen, enzomeer. Zo verdwijnt het risico op escalatie, maar komt men in het spoor van de gematigdheid en soepelheid terecht. Iets waar uiteindelijk ieder baat bij heeft. In de eerste plaats ook het kind om wie het allemaal in de eerste plaats te doen is. Zo kan de kwaliteitsgarantie voor het kind bij scheiding waar gemaakt worden.

Als het goed gaat met en tussen de ouders, gaat het meestal ook goed met het kind. Vandaar het belang om als ouders een team te blijven vormen in de opvoeding van het kind. Kinderen van wie de ouders goed samenwerken in de opvoeding na scheiding vertonen significant minder gedragsproblemen dan kinderen van wie hun ouders vaak ruzie maken of elkaars gezag ondermijnen. De goede samenwerking geeft het kind emotionele

stabiliteit en zorgt ervoor zich veilig te voelen bij elk van de ouders.

Ouders kunnen hierbij zoeken hoe zichzelf te blijven en tegelijk een positieve bijdrage te kunnen leveren aan de ontwikkeling van hun kind. Hierbij kunnen ze nagaan hoe zij aanvullend en complementair kunnen zijn tegenover elkaar, elk met hen eigen inbreng en bijdrage. De ene ouder hecht misschien veel belang aan dit, terwijl de andere ouder mogelijk aan iets anders waarde hecht. Zo kunnen ze elkaar verrijken en komen meer dimensies aan bod van waar elk goed in is of de voorkeur aan geeft. Zo komen ze minder tegenover elkaar te staan als of-of, maar is er meer kans op samenwerking en delen en-en. Zo kunnen ze elkaar meer in evenwicht houden, waar de ene ouder erg op is gefocust, kan wat meer afstand en rust krijgen in contact met de andere ouder.

Plusouder zijn in nieuw gezin na scheiding

Plusouder zijn is niet evident. Het houdt een hele zoektocht in om zijn plaats, zijn weg en de juiste evenwichten te vinden. Dit is ook zo voor het kind in het nieuw gezin. Aan wat aandacht en zorg besteden om kwaliteit voor het kind te kunnen garanderen ?

Meer lezen hierover kan in het thema-onderdeel '*Plusouder zijn in nieuw gezin na scheiding*' van deze encyclopedie.

Geef zo je wil aan wat je herkent ?

Geef zo je wil aan wat je bruikbaar vindt ?

Kwetsbaarheid van je kind



Als ouder wil je het vermijden dat iets je kind erg kan bezighouden en het ongelukkig maakt.

Je kind en zijn kwetsbaarheid

Als ouder hoop je dat je kind zal opgroeien tot een weerbaar wezentje. Dat het een evenwichtig iemand zal worden, zonder zich gemakkelijk zorgen te maken over iets. Dat het niet opgeslorpt zou worden door iets wat het gemakkelijk ongelukkig zou maken.

Iets wat je mogelijk als iets van persoonlijke ervaring in jezelf herkent. Iets wat jou mogelijk gemakkelijk bezighoudt, in werkelijkheid overdreven, maar waar je toch moeilijk afstand van kan winnen of overheen kan komen. Soms is het er al voor je aan iets begint of met iets geconfronteerd wordt. Het is je zwakke plek. Iets waarop je gedrukt werd en je pijn deed. Iets waartegen je probeerde in te gaan om het ongedaan te maken, of waar je voor op de vlucht ging, maar je gemakkelijk achterna

kwam. Of iets waar je je bij neerlegde, omdat je dacht dat je het toch niet kon veranderen.

Je kind vertoont, bijvoorbeeld, net als jij, een opvallend lichamelijk kenmerk, zoals overgewicht bijvoorbeeld. Of je kind vertoont een functioneringsprobleem, het spreekt niet vloeiend of niet duidelijk, bijvoorbeeld. Iets waar je ooit zelf problemen mee had.

Dit wil je je kind onthouden. Niet steeds lijkt dit mogelijk. Je merkt of voelt dan dat je kind wordt geconfronteerd met een gevoel van gemis aan (zelf)waardering, veiligheid, aansluiting, afgrenzing, onafhankelijkheid, zelfmanifestatie of zelfexploratie. Dit gevoel van onvoldoende waardering, veiligheid, aansluiting, afgrenzing, onafhankelijkheid, zelfmanifestatie of zelfexploratie te ervaren, komt dan gemakkelijk opzetten. Het positieve gevoel is onvoldoende of niet als vanzelfsprekend gegarandeerd. Je kind wordt willens nillens op het gemis betrokken of wordt er mee geconfronteerd. Op bepaalde momenten, in bepaalde situaties, tegenover bepaalde personen duikt dit gevoel van tekortschieten op. Een gevoel dat vaak erg persoonlijk overkomt, alsof zelf tekort te schieten. Je kind krijgt dan te maken met een zwakte die voor hem of haar gemakkelijk overkomt als te maken met een eigen zwakte. Een kwetsbaarheid die terug zou gaan op een eigen kwetsbaarheid. Dit kan dan voor je kind dubbel pijnlijk overkomen.

Kwetsbaarheid en onderliggend schema

Zo kan bij je kind mogelijk gemakkelijk een angst om in de steek te worden gelaten, te voorschijn komen. Je kind is dan bijzonder gevoelig voor elk mogelijk teken van afgewezen te zullen worden, of alleen gelaten te zullen worden. Zolang je kind liefde of vriendschap ontmoet, is er geen probleem. Maar zodra er enige spanningen opduiken, komt deze angst snel en sterk opzetten. Je kind kan dan erg bezorgd worden en hulpeloos, omdat het alleen zijn niet aankan. Je kind vreest dat op een of andere manier aan deze, zoals aan elke persoonlijke of intieme relatie een eind zal komen.

Je kind heeft dan meer algemeen gesproken gemakkelijk de neiging om zijn ervaringen op een bepaalde wijze te verwerken. Het heeft een gewoontepatroon om dingen te zien, erover te denken en mee om te gaan. Dit gewoontepatroon wordt een schema genoemd. Een schema dat in bepaalde omstandigheden wordt geactiveerd en het gebeuren en zijn reactie erop erg kleurt. Kleurt vanuit een mogelijk tekort aan bevrediging van bepaalde primaire emotionele behoeften, zoals aan verzorging, bescherming, affectie, empathie, erkenning en stimulering vanwege de omgeving.

Zo kan de kwetsbaarheid van je kind ook, bijvoorbeeld, te maken hebben met lukken. Je kind heeft dan gemakkelijk het gevoel niet te slagen of niet te voldoen. Het ziet

zich snel als een mislukking. Middelmaat wordt gemakkelijk geassocieerd met falen. Op die manier vertoont het vaak angst om te mislukken en dreigt het al bij voorbaat op te geven.

Deze kwetsbaarheidschema's liggen vaak aan de basis van uitgesproken emoties als woede, opwinding, angst en depressie. Zo heeft woede te maken met schema's die gekenmerkt worden door verwijten, vernedering, overtreden van grenzen. Zo heeft opwinding te maken met schema's die gekenmerkt worden door onzekerheid, risico's, druk. Zo heeft angst te maken met schema's die gekenmerkt worden door bedreiging of vrees om te mislukken. Zo heeft depressie te maken met schema's die gekenmerkt worden door verlies, gemis en mislukken.

Omgaan met zijn kwetsbaarheid

Je kind met zijn kwetsbaarheid komt gemakkelijk in de situatie terecht waarin deze wordt geactiveerd en ze, vanuit het aanwezig schema er rond, wordt bevestigd. Je kind komt, bijvoorbeeld, in een situatie waarin het vindt dat het moet lukken, in aanraking met zijn eigen negatieve overtuiging over zichzelf. Dit zal maken dat het niet voluit gaat. Zo wordt zijn schema van niet weten lukken bevestigd en blijft het intact. Het kind komt, als ander voorbeeld, gemakkelijk in een situatie waarin het

anderen ontmoet, in aanraking met zijn eigen overtuiging over afgewezen worden 'Ik ben niet interessant. Niemand vindt me de moeite, zeker niet zodra ze me beter leren kennen.' Zo doet het weinig inspanningen om toenadering te zoeken en komt zijn schema uit, zo dat er sprake is van schemabevestiging.

Je kind kan anderzijds geneigd zijn, zijn kwetsbaarheid te willen compenseren. Zodra, bijvoorbeeld, zijn schema rond niet lukken geactiveerd is, kan het bijzonder hard gaan werken om te compenseren voor zijn perceptie niet te zullen voldoen en niet aan zijn verwachtingen - perfectie te bereiken - te beantwoorden. Voor jezelf en de buitenwereld komt je kind dan over als te opgeslorpt door zijn werken en leren. Je kind komt dan niet gemakkelijk tot rust, uit vrees af te zwakken en motivatie te verliezen.

Heeft de kwetsbaarheid van je kind te maken met zijn schema verlaten te worden, dan kan het gemakkelijk overdreven toegeeflijk zijn. Je kind is dan bang op te komen voor zichzelf, uit vrees te worden afgewezen. Het kan zijn dat het kind dan een onbevredigende vriendschapsrelatie tracht te behouden. Of je kind vraagt voortdurend om bevestiging bij de ander, zonder dat het echt gerustgesteld wordt.

Je kind heeft meestal zelf geen zicht op zijn kwetsbaarheid en ermee samenhangend schema. Schema dat frequent geactiveerd wordt en het kind in actie brengt zonder dat het tot een blijvend resultaat komt. Zodat de kwetsbaarheid blijft.

Een andere manier om met deze kwetsbaarheid om te gaan is vermijden ze te activeren. In tegenstelling tot schemacompensatie, tracht je kind bij schemavermijding situaties te vermijden waarin zijn kwetsbaarheidgevoel zou kunnen ontmoet worden. Zo kan je kind trachten een prestatietaak te vermijden, of ze voortijdig zelf te ontvluchten, door ze zelf stop te zetten. Dit om zijn schema rond mislukken niet te wekken.

Zo kan je kind ook trachten ontmoetingen te vermijden, of relaties zelf voortijdig af te breken. Dit om zijn schema niet geliefd of niet aantrekkelijk te zijn, te ontlopen.

In het slechtste geval vormt het ontlopen van deze schema's en erin vervatte pijnlijke gevoelens en gedachten, voor je kind de basis voor middelengebruik of extreem gedrag, zoals destructief gedrag, mogelijk ook tegenover zichzelf. Dit weglopen zorgt er zeker niet voor dat je kind deze aan de basis liggende schema's in vraag stelt. Integendeel het vormt er een bevestiging van. Je kind lukt niet of raakt geïsoleerd. Door evenwel steeds rondom heen dergelijke situaties en ervaringen te lopen, komt evenwel gans zijn doen en laten in functie ervan te staan.

Mama van Laura (15 jaar)

Laura kon soms extreem maaltijden overslaan. Ze moest dan dringend ergens naartoe, of was te druk met iets bezig. Als we haar toch verplichtten mee aan tafel te zitten, verdeelde ze haar eten in erg kleine hoeveelheden die ze tergend langzaam naar binnen werkte. Elk mogelijk commentaar van ons werd uitgesloten met op voorhand reeds slecht gezind zijn. Op die manier trachtte ze ten alle prijze te voorkomen een bepaald onprettig gevoel in zichzelf wakker te maken.

Op zeldzame momenten dat dit haar niet lukte, kon je merken dat ze toch tot eten kwam. Het was dan alsof haar overmatig eten haar gewekt negatief gevoel over zichzelf moest temperen. Het moest al het leed verzachten dat toch al bezit van haar genomen had. Het leek een pogen om in de aanval te gaan tegen haar obsessie, of een vluchten in lekker en overdadig eten, als compensatie voor haar gewekt hoogst onprettig gevoel over zichzelf.

Oorsprong kwetsbaarheidschema

Negatieve schema's ontstaan op basis van vroege ervaringen met de omgeving onder meer via interactie met ouders, broers en zussen, en leeftijdgenoten.

Zo kunnen ouders je vergelijken met andere kinderen die liever of beter zijn, zo kunnen ouders je laten voelen dat je niet aantrekkelijk bent of te dik, laten merken dat je voortdurend zeuren te maken heeft met te veel met je jezelf bezig te zijn en met wat je zelf wil, zonder oog voor anderen. Zo kunnen ouders je waarschuwen niet meer met je te maken willen hebben en je je plan te laten trekken, en misschien wel dreigen dat het beter is van je weg te gaan. Zo kunnen ouders alles van je overnemen, omdat je traag bent of niet onmiddellijk weet hoe iets aan te pakken, of iets durft.

Ook kunnen je broer of zus je links laten liggen of voortdurend met je in botsing komen, zodat je aan jezelf gaat twijfelen of een solide basis mist. Ze kunnen je domineren en kritiek op je hebben, zodat negatieve gevoelens en gedachten over je in je worden gewekt. Ook andere kinderen kunnen deze ongunstige gevoelens en gedachten aanzwengelen en versterken. Dit vooral ook omdat hun manier van met je omgaan inhoudt dat je dingen voor jezelf mist, zoals aanvaarding en waardering.

Voor een ander schema

Doordat bij je kind het aan zijn kwetsbaarheid onderliggend geheugenschema, gemakkelijk telkens opnieuw geactiveerd wordt, kan je kind er niet gemakkelijk aan ontkomen.

Je kind helpen in het bewust worden van zijn kwetsbaarheidschema is één. Twee, is je kind helpen te vermijden dat het bevestiging, of compensatie, of vermindering gaat zoeken van dit schema. Zodat niet langer alles rond dit schema komt te draaien, in de bevestiging, in de strijd ertegen, of in de vermindering ervan.

Belangrijk is dat in de plaats van dit kwetsbaarheidschema een ander schema kan komen met een meer positieve en meer helpende ondertoon. Een kansgebiedend schema, dat losstaat van het negatieve schema. Dat draait rond weerbaarheid. 'Niet ik geloof niet in mezelf en anderen ook al niet. Maar ik weet wat ik waard ben en anderen kunnen dit ook ontdekken. Bovendien gaat het niet om mezelf bewijzen, of me voor teleurstelling behoeden. Ik ga uit van een oké-gevoel zonder dit voortdurend in vraag te stellen.'

Het kan helpen te onderkennen dat je als ouder mee verantwoordelijk kan zijn voor het ontstaan van het ongunstige schema, en mee te werken aan de opbouw van een gunstiger schema. Belangrijk kan hierbij zijn je kind ervaringen aan te bieden, ook buiten het gezin, die passen in het nieuwe schema.

Ook kan het kind geholpen door duidelijk te maken dat het vaak situaties kiest die zijn ongunstig schema activeren en het kind stimuleren meer op zoek te gaan naar andere situaties die een gunstiger schema in hem of haar

kunnen activeren en tot opbouw kunnen brengen. Bijvoorbeeld, geen vrienden die erg prestatiegericht zijn en je kind gemakkelijk overtroeven, of geen vrienden die erg koel en afstandelijk zijn en hem of haar gemakkelijk laten vallen, misschien ook om het afgewezen worden voor te zijn.

Kwetsbaarheid concreet

Geef voor je kind aan welke kwetsbaarheid je mogelijk onderkent :

Gevoel geen bevrediging bij anderen te vinden

Gevoel van alleen te komen staan

Gevoel niet op anderen te kunnen vertrouwen

Gevoel van anders te zijn

Gevoel van minderwaardig te zijn

Gevoel te zullen falen

Gevoel iets niet alleen aan te kunnen

Gevoel vatbaar te zijn voor tegenslag

Gevoel van onderwerping

Gevoel van zelfopoffering

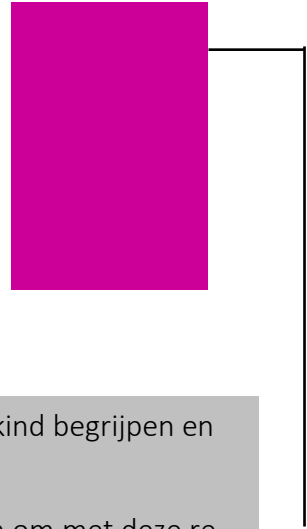
Gevoel van emotionele remming

Gevoel van tekort te schieten

Gevoel van buitengewoon te zijn

Gevoel van tekort aan zelfcontrole

Hoe komt het en
wat houdt me tegen ?
*Over anders toeschrijven
en labelen*



Als ouder wil je de realiteit van je kind begrijpen en verklaren.

In een latere fase zoek je middelen om met deze realiteit optimaal om te gaan.

Als ouders problemen ervaren in de opvoeding van hun kind gaan ze gemakkelijk op zoek naar de oorsprong hiervan. Ze hopen door de reden van de ervaren moeilijkheden in de omgang met hun kind te achterhalen meer duidelijkheid voor zichzelf te creëren en zo mogelijk de ervaren problemen te kunnen oplossen.

Onderzoek wijst uit dat ouders dan ofwel denken aan iets buiten zichzelf, aan de omstandigheden, eventueel aan hun kind. Ofwel dat ze denken aan zichzelf, aan de manier waarop ze omgaan met hun kind en het opvoe-

den. In het eerste geval situeren ze de moeilijkheden buiten zichzelf of extern, in het tweede geval in zichzelf of intern.

Onderzoek wijst ook uit dat ouders ofwel zoeken in de richting van iets onveranderlijk of stabiel, ofwel in de richting van iets veranderlijk of instabiel.

Robin (9 jaar) was altijd al een druk kind geweest. Hoeveel moeite je ook deed om het rustiger te maken, het haalde weinig of niets uit. Soms zag ik er mijn man in, die kan er ook nooit eens rustig bij komen zitten. Robin is echt wel wispelturig, dan wordt zijn aandacht weer getrokken door dit, even later weer door dat. Ik trachtte hierin verandering te krijgen door hem steeds voor de keuze te stellen : ofwel dit, ofwel dat. Het mocht evenwel niet veel baten. Soms had ik de neiging om het finaal op te geven.

Als je Marisa (5 jaar) geen aandacht gaf, kon ze erg plakkerig worden. Ze eiste dan met alle mogelijke middelen die aandacht op. Ik kon gewoon geen normaal telefoongesprek meer voeren. Ze wilde ook iets zeggen, of ze trok aan de draad. Was ze in de keuken, dan kon je er op rekenen dat ze iets omgooide. Nam je evenwel tijd voor haar, dan kon ze heel lief en gemakkelijk zijn in de omgang. Het was meestal voldoende dat ze het gevoel had dat je er voor haar was, ze kon dan zichzelf mooi bezighouden met een of ander spel.

Als ouders problemen ervaren in de opvoeding van hun kind, gaan ze ook gemakkelijk deze realiteit benoemen. Ze geven dan weer hoe ze deze situatie ervaren, welke hun interpretatie, (waarde)oordeel en gevoel hierbij is. Ze vertolken dan hoe ze over de moeilijkheden denken, wat ze er in hun ogen van maken. Door wat het voor hen betekent aan te geven, hopen ze meer duidelijkheid te scheppen en te achterhalen hoe het verder moet.

Dit wordt ook wel *the need for closure* genoemd. Hierin zijn grote verschillen tussen mensen. The need for closure is de behoefte aan duidelijkheid, aan een verklaring en aan een antwoord. Deze behoefte kan gewekt worden door jezelf met grote verschillen tussen mensen in grootte ervan. Deze behoefte kan ook gewekt worden door de verwarrende en dringende situatie.

Het risico is dat deze need for closure leidt tot eenvoudige en eenzijdige wijzen om iets op en aan te pakken. Dit vanuit de behoefte 'for closure' of afronding. Het risico is ook voor een blijvende of starre omgang met iets, welke nog weinig vatbaar is voor verandering vanuit het afgesloten zijn. Wie een minder grootte behoefte hieraan heeft en wanneer de situatie minder hierom vraagt, kan een meer gevarieerde en meer complexe duiding, verklaring en antwoord gevonden worden. Dit omdat de geringere need for closure meer tijd en ruimte laat.

Mensen met een grotere need of closure verkiezen orde en structuur en voorspelbaarheid, willen snel beslissen en kiezen, voelen zich niet comfortabel bij onduidelijkheid en zijn eerder mentaal afgesloten. Enige afstand tegenover de behoefte en de situatie nemen, kan toelaten tot een beter begrijpen en reageren te komen.

The need for closure verklaart ook waarom soms snel een kenschema wordt geactiveerd. Dit kenschema biedt meteen tegelijk een begripsinvulling (wat is het), een gedragsinvulling (hoe mee omgaan) en een contextinvulling (wat is de innerlijke en uiterlijke situatie).

Ouders trachten door hun labelen het gevolg voor hen en voor de toekomst aan te geven. Met welke ingeschatte realiteit gaan ze in de verdere opvoeding rekening moeten houden.

Onderzoek wijst uit dat ouders hierbij ofwel het opvoedingsgebeuren negatief of meer positief labelen. Ze ervaren zichzelf, bijvoorbeeld, weinig competent als ouder of net andersom. Ze ervaren hun kind als onhandelbaar, of zó niet.

Vooraf negatieve etikettering van zichzelf als ouder, of van hun kind en zijn gedrag, kan de verdere omgang ouder-kind erg hypothekeren.

(Tom - 29 jaar) Als je regelmatig in aanvaring komt met je kind, ga je wel eens twijfelen aan je eigen capaciteiten als ouder. Ik denk soms dat ik niet goed met kinderen overweg kan. Ik begrijp ze misschien niet goed genoeg. Misschien hou ik wel te weinig met hen rekening. Ik heb zo een idee hoe ik wil dat mijn kind is. Als het daar te veel van afwijkt, dan reageer ik overmatig. Ik ben bang voor hoe het verder moet, zeker als de spanningen nog zouden toenemen.

(Iris - 32 jaar) Ik heb het er de laatste tijd erg moeilijk mee dat Laura zo een grote mond opzet. Ik weet wel het hoort zogenaamd bij haar leeftijd, maar dat geeft haar nog niet het recht van haar eigen zin te doen. Stilaan krijg ik er zin in haar helemaal haar eigen weg te laten gaan. Het haar zelf maar te laten uitzoeken. Ik word dat eigenwijze stilaan moe. Ze moet dan ook niet meer te veel op mij rekenen.

Onderzoek wijst uit dat ouders die blijvende problemen in de opvoeding van hun kind ervaren, eerder geneigd zijn de oorsprong te zoeken in iets onveranderlijk. En de oorsprong eerder buiten zichzelf situeren, en gemakkelijker in het kind. Hun kind is zo, daar kan je niets aan veranderen, daar moet je je bij neerleggen en dit aanvaarden.

Ouders zijn hier soms lang op zoek naar, om bevestiging te vinden dat hun kind een of andere problematiek of

stoornis vertoont. Op deze wijze hopen ze zich te 'ontschuldigen' voor een mogelijk verkeerde ouderlijke omgang met hun kind. Ze kunnen soms erg teleurgesteld zijn zo deze bevestiging uitblijft of als enige allusie gemaakt wordt over hun mogelijk aandeel.

(Sofie - 36 jaar) Soms wou hij het in zijn broek doen van de schrik. Op het centrum waar we aanklopten voor hulp, wilden ze weten of we hem te streng aanpakten en hem ongewild angst aanjaagden voor zijn resultaten op school. Op een ander moment dachten ze dat we te flauw met hem deden, hem overbeschermden en we mee aan de basis lagen van de spanningen die hij ervaarde in aanwezigheid van andere leerlingen. Niemand die dacht dat zijn problemen het gevolg waren van het Aspergersyndroom dat hij vertoonde. Dat hij onvoldoende opgenomen werd in de groep, omdat hij sociale situaties gemakkelijk fout inschatte of niet begreep.

(Jelle - 29 jaar) We hadden al lang het vermoeden dat onze jongste mogelijk tekenen vertoonde van de aandachtsstoornis ADHD. Ze was een schijnbaar onvermoeibaar kind, wiens aandacht door zowat alles werd getrokken, die door haar impulsiviteit gemakkelijk te maken kreeg met zowat iedereen uit haar omgeving. Wat we zegden, was zij weer onmiddellijk vergeten. Zij was vol goede voornemens, maar het liep voortdurend anders uit.

De oorsprong van de ervaren opvoedingsproblemen elders kunnen situeren, kan voor ouders een hele geruststelling zijn, ondanks de ervaren verwerkingsnood bij de gestelde diagnose.

Het kan ook maken dat ze ertoe kunnen komen hun situatie anders te benoemen, minder in termen van beoordelen, minder in termen van een negatief oordeel. Dit kan meer perspectief bieden voor de verdere omgang met hun kind.

(Bram - 30 jaar) Achteraf gezien waren we al te veel bezig geweest met een schuldige te zoeken. Alsof of het aan de onwil of onkunde van iemand zou gelegen hebben. We weten nu dat het aan iets, niet iemand ligt. Dit maakt dat er weer terug een goede band kan groeien met je kind. Dat de afstand die was ontstaan stilaan kan omgebogen tot nabijheid. Dat opnieuw kan getracht mekaar te vinden vanuit de zekerheid dat elkeen het beste wil en het beste van zich wil geven. Dit schept een groots wederzijds vertrouwen.

(Marjan - 27 jaar) Hoe je de eigen situatie met je kind ervaarde en hoe je ze benoemde, maakt het alleen maar erger. Je dacht voortdurend in termen van falen en mislukken. Het hield je tegen om ook maar enige inspanning te doen, omdat je toch geen verandering of resultaat verwachtte. Nu kunnen we stilaan denken in termen van succes en lukken. Dit maakt het geheel veel draaglijker,

het geeft meer moed om de dagelijkse problemen door te komen en er een oplossing voor te zoeken, ook al is die niet steeds ideaal.

Eens dat ouders dit stadium voorbij zijn, is er meer openheid om te zoeken hoe ze best hun kind kunnen bereiken en stimulerend mee om kunnen gaan. Het verkrampde of wispelturige in de omgang met hun kind kan stilaan plaats maken voor een andere en meer gerichte omgang met hun kind. Ouders zijn dan bereid te denken in termen van samenspel en wederzijdse beïnvloeding. Niet dit, dat oorzaak is van dat, of dat, dat dit in de weg staat.

Ze durven dan gemakkelijker aan uit te zoeken hoe ze in hun opvoedingsaanbod beter kunnen inspelen op de opvoedingsvraag van hun kind. Ouders streven er dan naar de kwaliteit van dit samenspel te optimaliseren.

Voor ouders kan het hierbij behulpzaam zijn in hun denken en zoeken te kijken :

- . of wat onveranderlijk is, niet te benaderen valt in termen van wat veranderlijk;
- . of wat extern wordt geduid, te benaderen alsof intern;
- . of wat negatief en beperkend wordt ervaren, te benaderen als positief en kanseninhoudend.

Op deze wijze kunnen ze het gevoel hebben meer vat te hebben op de omgang met hun kind. Je kind veranderen

is niet steeds mogelijk, maar door te kiezen voor een andere benadering, kan je indirect mogelijk bij het kind iets in beweging brengen.

(Toon - 27 jaar) Als je hem iets zei, een seconde later was hij het alweer vergeten. Om hem dan niet bij voorbaat voortdurend voor van alles en nog wat te waarschuwen, kozen we ervoor hem op het moment zelf dat iets kon gebruikt worden, het hem concreet te herinneren. Zo vermeden we hem te bestoken met ellenlange lijsten van allerlei valkuilen en risico's waarvoor we hem wilden behoeden. Voor situaties waar we niet bij konden zijn, hadden we onze toevlucht gezocht tot stickers met korte, zo mogelijk visuele boodschappen die we aanbrachten op de plaats waar ze direct nuttig konden zijn.

(Lana - 33 jaar) We hadden gemerkt dat ze heel gemakkelijk driftbuien kreeg en ze kon je dan heel gemakkelijk opwinden. Om te vermijden dat we hierin zouden meegaan, verkozen we ervoor van wat haar woedeaanvallen uitlokte zoveel mogelijk te vermijden. Niet dat we niet reageerden, maar ofwel trachten we situaties die haar gemakkelijk buiten zichzelf deden geraken tot een minimum te beperken. Concreet ging het om situaties die veel spanning en onzekerheid met zich brachten. Ofwel trachtten we door een rustige, niet op de spits drijvende aanpak, met enig geduld en voldoende ruimte voor verwoorden van haar boosheid, haar in goede banen te lei-

den. We vonden het ook onze taak haar duidelijk te maken dat je iets steeds op twee wijzen kan ervaren : vanuit een gevoel dat alles en iedereen tegenzit als regel, of vanuit een gevoel dat dit en die nu eens niet meezitten, als uitzondering.

(Ben - 39 jaar) We hadden altijd naar onze jongste gekeken als ons probleemkind. Dit kwam wellicht omdat hij zoveel onze aandacht opeiste, terwijl net de opvoeding van de twee oudste zo vlot was verlopen. Slechts langzaam kwamen we ertoe naar hem te kijken alsof hij anders was. Nog veel later lukte het ons naar hem te kijken als zichzelf, hij was Jonas, met zijn eigen mogelijkheden en beperkingen, net als iedereen. Het kwam er vooral op aan hem op de juiste manier te benaderen, hem passend aan te spreken en in je verwachtingen uit de gaan van hemzelf en waar hij in zijn ontwikkeling stond en niet uit te gaan van jezelf.

Ga voor jezelf na zo je problemen ervaart in de opvoeding van je kind, of je in het stadium van bewustwording zit, of in het stadium van afstemming zit.

Geef concreet aan of je in het stadium van het denken zit vanuit je eigen invalshoek en dit aan de hand van voorbeelden die draaien rond bezig zijn met oorsprong, verantwoordelijkheid of schuld, betekenis, gevolg, inperking, wat vast is :

Geef concreet aan of je in het stadium van het handelen zit vanuit de invalshoek van het kind en dit aan de hand van voorbeelden die draaien rond bezig zijn met invloed, inbreng, bijdrage, waarde, middel, kans, wat veranderlijk is :

Lachen en humor in de opvoeding



Lachen en humor zeggen veel over hoe het in je gezin aan toegaat.

Lachen en humor helpen veel.

Als het lachen je vergaat

Hoe opgewekt van natuur je ook bent, als ouder bestaat het risico dat je op bepaalde momenten in bepaalde situaties in de omgang met je kind het lachen vergaat. Dat je vaststelt moeilijkheden te ervaren in de omgang met je kind die je danig belasten dat je elke zin voor humor en luchtig doen ontgaat.

Net op die moeilijke momenten, wanneer je ervaart stil aan elke greep op de ontstane situatie te verliezen kan

enige vrolijkheid en humor juist behulpzaam zijn. Zo kan je vermijden dat de situatie verder escaleert en kan je maken dat de eigen druk en de druk bij je kind verder nog toenemen. Op zo een moment kan lachen en humor zorgen voor enige ontspanning. Ontspanning die juist weer maakt dat invloed op de situatie en elkaar kan gevonden worden. Enige humor kan er ook voor zorgen om het gebeuren niet verder uit te vergroten, maar terug in de juiste proportie te brengen.

Dit betekent niet dat je ontstane problemen niet ernstig zou nemen, maar wel dat je de spanning die ermee gepaard gaat enigszins zou trachten te temperen. Zo kan er juist opnieuw een preciezer zicht op het probleem en haar ernst mogelijk worden, kan er toegang zijn tot het probleem en kan er een bereidheid bij elk teruggevonden om eraan te werken.

In de praktijk

Marian en Roel - 's Morgens zijn het vaak hectische toestanden bij ons. Het is steeds echt haasten geblazen. Alles is afgemeten. Alles getimed. Natuurlijk gaat er dan wel eens iets mis. Iemands jas is zoek, of iemand komt in alle heil terug binnengestormd nadat die reeds vertrokken was. Dit omdat iets over het hoofd was gezien.

Soms vergeet je iemand te wekken, of dommelt die zelf opnieuw in. Voor je dit door hebt, is er al heel wat tijd

overgegaan. Dan wordt het echt wel overhaasten. Meestal gaat dan zowat alles mis. Kleren worden fout aangetrokken, je kind verslikt zich bij het eten, een bord dondert op de grond, de kat raakt met zijn staart tussen de deur, je struikelt bij het helpen.

Je kan je als ouder hierover dan druk maken. Hen verwijten maken, je ergernis uiten over je verstoorde rust en organisatie, je kan hen terecht wijzen en beginnen preken en waarschuwen. Je kan ook het grappige van wat fout loopt trachten zien, en je bijsturen houden voor een rustiger moment later. Dan kan je kind ook gemakkelijker iets onder ogen zien en opnemen. Dan kan je rustiger praten en samen zoeken hoe in de toekomst herhaling te vermijden.

Reactiemogelijkheden

Elke ouder heeft nu en dan behoefte aan ontspanning, behoefte aan zijn zorgen en verantwoordelijkheden als ouder tijdelijk achterwege te kunnen laten, behoefte aan niet voortdurend en blijvend geconfronteerd te worden met spanningen.

Dit komt omdat je als ouder kan merken nu en dan of meer regelmatig geconfronteerd te worden met opvoedingssituaties die niet in overeenstemming zijn met je voorkeur of je verwachtingen. Sommige ouders stellen dan vast zich hieraan te ergeren, anderen reageren hier-

op met onzekerheid, nog anderen reageren met onverschilligheid, of weer anderen reageren met lachen en humor.

Bij ervaren ergernis kan een opmerking of reactie van je als ouder volgen, bij onzekerheid kan een stilstaan of extra inspanning van je volgen, bij onverschilligheid kan een verder tolereren en geen reactie meer van je volgen, bij lachen en humor kan een signaal van je volgen naar je kind toe of een relativeren, distanciëren, spanningsontlading of evenwicht hervinden van je volgen zo naar jezelf als ouder toe bedoeld. Een signaleren aan je kind van wat niet in orde is op een manier die je kind niet onmiddellijk ontmoedigd, maar mogelijk je kind bereid maakt om er mee rekening te houden en hierop te reageren in de gewenste richting.

Nut van je lachen als ouder

Met je lachen en humoristisch doen, kan je als ouder verschillende dingen willen bereiken. Naargelang wat je ermee wil bereiken zullen je lachen en humoristisch doen ook een andere invulling krijgen.

Zijn ze spanningsontladend bedoeld, dan is er geen nood om je kind te kwetsen of te verzwakken. Zijn ze uiting van machteloosheid, dan kunnen ze kwetsend en verzwakend van inhoud zijn. Zijn ze loslatend, dan kunnen ze

relativerend, verzoenend en verwerkend zijn. Zijn ze relatiehechtend, dan kunnen ze verbindend zijn. Zijn ze drager van een boodschap, dan kunnen ze verduidelijkend zijn en ontwapenend. Zijn ze afschermend en preventief, dan kunnen ze luchtig en oppervlakkig zijn. Zijn ze afleidend, dan kunnen niet terzake dingen in de aandacht geplaatst. Zijn ze uiting van het verwachte verschil met de realiteit, dan zijn ze geruststellend en teken van herkenning. Zijn ze een uiting van wat je bekwam of bereikte, dan zijn ze vrolijkmakers en voldoening bevestigend. Zijn ze een uiting van gebleven hoop, dan zijn ze sterk makend en energiebrengers.

Hoe komen je lachen en humor over ?

Wat ook je bedoeling is met lachen en humoristisch doen als ouder, pas wat je kind ervaart en hoe het kind het opneemt zijn doorslaggevend. Kan je kind er ook mee lachen ? Kan het met de humor overweg ? Begrijpt het de bedoeling ? Welk belang hecht je kind eraan ? Als teken of illustratie van wat ervaart je kind het ? Voelt je kind zich geïsoleerd of aangevallen ?

Zo kan lachen en humoristisch doen voor je kind veel zwaarder aankomen dan door je bedoeld. Kwetsen en verzwakken kan immers op verschillende wijze zonder dat je het zo bedoelt : zo kan je je kind psychisch raken, door het te vernederen, te kleineren en op iets vast te pinnen; zo kan je je kind ook sociaal raken, door het te

viseren, te ontwaarden en gezichtsverlies te laten lijden. Vooral de ernst en de frequentie waarmee dit ervaren wordt, kan zeer diepgaande en verreikende gevolgen hebben.

Gedurende enkele minuten iemand vooral gezamenlijk uitlachen kan iemand breken voor de rest van zijn leven. Vooral als het direct gaat over zijn persoon en niet om zijn gedrag of niet om de situatie waarin iemand verkeert. Het verwijt dat iemand er maar tegen moet kunnen gaat stilaan niet meer op. Het verwijt dat het er niet tegen kunnen een teken van zwakte is, komt per keer en per minuut steeds meer uit. Aangetoond is dat iemands kwetsbaarheid, zwakte, geringe weerbaarheid, gevoeligheid, onzekerheid, angstigheid, gering zelfvertrouwen, negatief zelfbeeld en zelfafwijzing toenemen. Hoe meer aangetast, hoe meer gevoelig, hoe gemakkelijker kans lachwekkend te zijn en om die reden te worden gevisieerd.

Lachen en humor als verdediging bij je kind

Enkel ergernis, verdediging, onverschilligheid en lachen en humor bij je kind kunnen het bij een als hard ervaren aanpak nog redden. Lachen dat steeds groener wordt, macho doen en jezelf als kind alsnog bewijzen, dat steeds grotere proporties aanneemt, soms tegen anderen in, onverschilligheid tegenover zichzelf en zelfverwaarlozing welke steeds toenemen, ergernis in de vorm

van steeds meer hekel aan zichzelf en het lachen van de omgeving te snel af zijn door zichzelf niet ernstig te nemen. Ergernis nog in het wederzijds uitlachen van elkaar, dat hopelijk ergens eindigt of stilvalt.

Als argument om te lachen en humoristisch te doen met iets of iemand, wordt in het algemeen veelal de vrijheid van mening en uiting ervan naar voor geschoven. Hiertegenover staat de vrijheid van de ander dit niet te aanhoren en te aanzien, en zelf te reageren onder de vorm van het voor de rekening van de ander te laten, of zich druk te maken. Toch kan het nuttig zijn en van fijngevoelighed getuigen te volgen hoe je overkomt en wat de ander bij zich opwekt. Iedereen voelt immers intuïtief aan dat lachen en humoristisch doen een lust kan zijn liefst voor elk, maar ook een last kan zijn, liefst zo weinig mogelijk voor wie ook. Zo lachen en humoristisch doen weg blijven van geweld en schade berokkenen onder welke vorm ook, dan kan iedereen er mee lachen en er voldoening aan hebben. In het ander geval, kan voor de bedoelde boodschap wellicht een andere dan humoristische verpakking gekozen, zo niet gewelddadig bedoeld. Zo kan ook iedereen lachen en genieten van vrijgemaakte endorfinen.

Grenzen aan lachen en humor

Humor heeft inderdaad iets te maken met het verrassend effect als iets niet voldoet aan iemands verwachtingen, of met het verwacht effect als iets er al te zeer aan voldoet en vooruit te zien is. Het verrassend effect van het niet samenvallen van basis- en geactiveerde synthese-ervaringen en het herkenbaar effect van het samenvallen van basis- en synthese-ervaringen laten je dan lachen. Lachen met het niet voor de hand liggende vanuit verwachte herkenning, of met herkenning vanuit het verwachte met het op eerst zicht niet voor de hand liggende.

Om elkaar lachen, soms plagerig van aard, kan best tussen ouder en kind, als een soort teken van vriendschap. Zo een goede relatie of verstandhouding ouder-kind evenwel ontbreekt, momenteel of voor langere tijd, kan om elkaar lachen, soms pesterig, best vermeden. Het wordt snel een teken van onbegrip, van afstand, van vijandigheid of van elkaar niet mogen. Vrienden hebben bij plagen vat op elkaar en kunnen bij verzadiging elkaar bijsturen en doen ophouden. Geen vrienden, doen gemakkelijk pesterig of ervaren iets zo, hebben weinig of geen vat op elkaar en geraken snel verzadigd zonder het te kunnen doen ophouden.

Lachen en uitgelachen worden liggen dan dicht bij elkaar. Een, omdat je zelf model staat, twee, omdat je gemakkelijk op elkaar reageert, drie, omdat je elkaar redenen recht hiertoe geeft, vier, omdat je aanstekelijk werkt, vijf, omdat er dan nog weinig anders overblijft.

Zo je evenwel elkaar met respect benadert is er in elk geval een reden minder waarom niet met respect op elkaar te reageren.

Gezond lachen en gezonde humor

Wellicht beter dan om wie of wat te lachen, kan je altijd gewoon lachen samen met je kind. Dit is dan natuurlijk en niet gemaakt of niet-geforceerd, en onschuldig. Zo weet je ook dat er geen woede, opwinding, onzekerheid of verdriet onder schuilt, of ze niet opwekt. Zo vermijd je met je overdreven lachen en humor jezelf of je kind neer te halen of belachelijk te maken. Zo vermijd je ook met je overdreven lachen en humor zelf aan geloof te verliezen omdat niemand nog weet wanneer je het meent of wanneer het slechts als grap bedoeld is. Zo maak je ruimte vrij en geef je anderen redenen en kansen om te lachen. Lachen wordt dan gezond of een geneesmiddel in een warme, koesterende context. Niet een genieten van de pijn of het verdriet van iemand, of een in gevaar brengen of het risico lopen met de grond gelijk te maken wat zorgzaam werd opgebouwd.

Door in je handelen er niet vanuit te gaan zelf perfect te zijn en dit ook niet van je kind te verwachten. Door ondanks de inzet van jezelf en je kind rekening te houden met een zeker falen en tekortschieten en een gezonde kosten-baten verhouding, kan toch met tevredenheid teruggeblikt worden op de door jezelf en je kind afgelegde weg en de bereikte resultaten. Ook al beantwoorden ze niet helemaal aan een droomvoorstelling.

Wat er is of al is, kan dan reden zijn tot tevredenheid, aanmoediging, een gevoel van impact en lachen. Vooral rekening houdend met je inzet en de gemerkte inzet van je kind om er wat van te maken. Eerder dan wat er niet of nog niet is reden is tot ontevredenheid, ontmoediging, een ervaren van machteloosheid en teleurstelling. Lachen en humor zijn dan zelfontwapenend, eerder dan je omgeving ontwapenend. Vooral wanneer je ergernis alleen jezelf en je onmiddellijke omgeving irriteren, kan je er voor kiezen te lachen om het lachwekkende van het niet (meer) veranderbare in een situatie of gebeuren.

Vaak bereik je niet wat je had verwacht naar je kind en jezelf toe, of bereik je net wat je niet wou naar je kind en jezelf toe. Hier het grappige van inzien, dat iets niet lukt of niet helemaal lukt, dat je net uitkwam bij het tegengestelde, kan maken dat je hartelijk kan lachen. Soms zie je dit samen in, soms ziet jij of je kind dit in. Het lachen van je kind of van jezelf kan dan aanstekelijk werken voor el-

kaar. Iemands geactiveerde lach kan inderdaad bij de ander zijn lach activeren. We namen de verkeerde weg of richting, we deden de verkeerde dingen en gebruikten de verkeerde methode, we dachten iets te voorkomen en het gebeurde net, we hadden iets verkeerd voor en bleven ons te lang aan iets vastklampen. Lachen kan dan maken gemakkelijker over het niet lukken en het ervaren verlies heen te komen. We dachten te winnen en we verloren. Maar ook het omgekeerde kan, we dachten te verliezen en net wonnen we. Door de lach die dit meebrengt kan sneller over het veronderstelde en gevreesde niet uitgekomen verlies heengekomen.

In dialoog grapjes maken, of elkaar tekens geven als herkenning, of als vrolijk beseffen van het in de realiteit en interactie deels afwijken van aanwezige voorstellingen en verwachtingen. Dit als gezamenlijke of typisch voor iemands ontwikkelde schema's. Dit geeft herkenning en vrijheid en werkt ontstressend. Dit is het ideale, wat het zou moeten zijn, of wat we zouden moeten doen en bereiken. We geraken echter maar zover. Als we dit onderkennen als realiteit en relativeren wat ervan afwijkt, kunnen we er best vrolijk over zijn. Hoe grappig toch het verschil tussen wat gewenst, of verwacht, of gevreesd en wat is. Bijvoorbeeld, we willen elkaar zacht knuffelen maar botsen hard tegen elkaar aan. Grappig toch, de bedoeling telt, we onderkennen samen het verschil en dat geeft herkenning en tegelijk respect en werkt ontwapenend. Zo ontstaat er minder druk en teleurstelling. De

schema's vormen onze leidraad en zijn hulpmiddel, maar zijn geen drukkingsmiddel om hier volledig en steeds aan te beantwoorden. We herkennen telkens het grote of kleine verschil als normaal en best leuk. Zo zijn we best tevreden met onhandig knuffelen, het is en blijft een knuffel. Als teken van herkenning en vergoelijking verwijzen we soms extra naar het niet waargemaakte schema. Best wel een knuffel. Of verwijzen we naar het omgekeerde. Het was niet als knuffel bedoeld.

Lachen en humor kan soms helpen de juiste afstand of nabijheid te creëren om iets bespreekbaar te stellen. Het is net niet confronterend, terwijl het heel confronterend is. De luchtige of grappige toon kan helpen om iets wat moeilijk bespreekbaar is, omdat het zo vreemd of ongevoon is of lijkt, zoals praten over seksualiteit, aan bod te laten komen. Het is net niet echt, terwijl het heel echt is.

Op verkenning

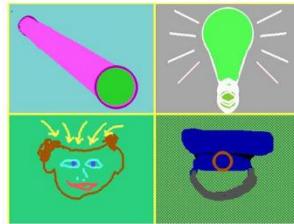
Herinner je een voorval met je kind waarin je in een steeds meer gespannen sfeer terecht kwam ?

Op welke manier kon je merken dat elke vrolijkheid, elke lach, elke humor uit de interactie met je kind verdween ?

Herken je enige humor of iets grappigs in het voorval, doordat wat gebeurde net niet overeen kwam met wat je verwachtte, of doordat zich iets voordeed dat je had verwacht maar net wou vermijden ? Bijvoorbeeld, je kind deed zijn schoenen verkeerd aan, of jij wou dit net vermijden maar deed in je haast net hetzelfde. Of nog, jij wou je kind verwijten maken en struikelde over je woorden, of jij wou vermijden over je woorden te struikelen en versprak je van naam. Of je kind wou je helpen en kwam met verkeerde boodschappen thuis, of jij gaf een lijst mee, maar deze van vorige week. Je kind nam letterlijk op wat je zei, maar figuurlijk bedoelde, of je kind nam figuurlijk op wat je letterlijk bedoelde. Je kind beging opnieuw dezelfde vergissing, of je regeling en inperking maakten dat je kind opnieuw dezelfde vergissing beging bij gebrek aan alternatieven.

Ga na op welke manier enige vrolijkheid, lach of humor de interactie met je kind ten goede had kunnen komen ?

Leerbegeleiding



Hoe het leren van je kind meer optimaal weten ondersteunen.

Leerinbreng als ouder

Als ouder wil je het leerproces van je kind zo goed mogelijk begeleiden. Dit is zeker geen gemakkelijke opgave. Zo ervaar je meermaals. De vraag die gemakkelijk bij je opkomt is hoe dit op een meer efficiënte wijze te kunnen doen. Op een wijze met een hoger leerrendement voor je kind. Zodat het zowel voor je kind als voor jezelf meer aangenaam en doenbaar is.

Het leergebeuren thuis is veelal anders dan op school. Het is meer individueel aan eigen tempo. Het is ingepast in het leefgebeuren en als ouder sta je hooguit in voor de begeleiding en niet de leiding.

Het kan erg belangrijk zijn voor je kind dat het ervaart dat het zelf in eerste instantie verantwoordelijk is voor zijn leren en dat jij in de eerste plaats dit ondersteunt in

de mate dat het nodig is en zolang tot het kind dit helemaal zelf aankan. Zo vermijd je dat je kind deze opgave in jouw schoenen schuift en jij voortdurend je kind moet aansporen en blijven herinneren aan wat, hoe, wanneer te doen. Zo kom je in een zeer ondankbare rol terecht die vaak betekent dat je moet zeuren en erger om je kind tot leren te bewegen.

Het leren thuis kan de vorm aannemen van huistaken die veelal als functie hebben iets extra in te oefenen en meer tot een kunnen te maken. Het leren kan ook de vorm aannemen van studietaken die veelal als functie hebben iets in te prenten en cognitief te beheersen.

Wat minder aan bod komt is dat leren thuis de vorm aanneemt van een voorbereidingstaak. Leren gebeurt in stappen en fasen. Hoe meer stappen en fasen hoe beter het leerproces. Dit omdat leren niet helemaal ineens gebeurt, maar met delen, waar steeds nieuwe en herschikte delen aan toegevoegd worden. Voorbereiden kan inhouden verkennen wat je reeds over iets weet, zodat dit terug actief wordt. Voorbereiden kan ook betekenen kennismaken met en verkennen wat geleerd moet worden.

In dit leergebeuren kunnen best meer inspannende en meer ontspannende momenten afgewisseld worden. Zo vraagt dit minder continue concentratie en kunnen de

meer ontspannen momenten als beloning ervaren worden voor de geleverde inspanning. Momenten die ook toelaten van op adem te komen en nieuwe energie op te doen.

Sommige kinderen ervaren het leren als een zeer spanningsvol gebeuren, waar ze liefst zo snel mogelijk van af willen zijn. Anderen schuiven het liever voor zich uit. Zo trachten beiden te ontsnappen aan iets dat te veel spanning inhoudt.

Dit is iets wat beter kan vermeden worden. Spanning kan immers ook angst met zich meebrengen. Onder meer angst om te falen.

Actief faalangstigen gaan zich dan te veel inzetten als gevolg van hun overdreven piekeren. Een negatief denken en voorstellen wat hen erg zenuwachtig maakt, zodat steeds meer energie moet gebruikt om nog enige concentratie en leerrendement over te houden.

Passief faalangstigen willen liever uitstellen en afstand houden om geen angst te ervaren, waardoor ze niet aan leren toekomen en zo kansen missen om te leren en zo het zichzelf onmogelijk maken. Sommigen proberen zelfs helemaal niet te denken aan wat ze allemaal moeten doen en leren.

Als ouder kan je mee zorg dragen voor het installeren van goede leergewoonten. Zo wordt dit een automatisme en moet het kind niet telkenmale kiezen en beslissen wat hoe wanneer en waar te doen.

Zo kan je mee zorg dragen voor het scheppen van een passende werk- en leersfeer. Een omgeving waarin de leertaken een plaats en tijd krijgen.

Als ouder kan je verder ondersteunend te werk gaan. Het kind aanmoedigen, erkenning geven, moeilijkheden mee opvangen en je kind er mee overheen helpen. Zo krijgt je kind het gevoel er niet alleen voor te staan en steeds op iemand te kunnen rekenen zo nodig.

Helpen betekent niet het van het kind overnemen, zodat het een gevoel van zwakte ontwikkelt. Het is wel het kind zo helpen, dat het een gevoel van sterkte kan behouden of terugvinden.

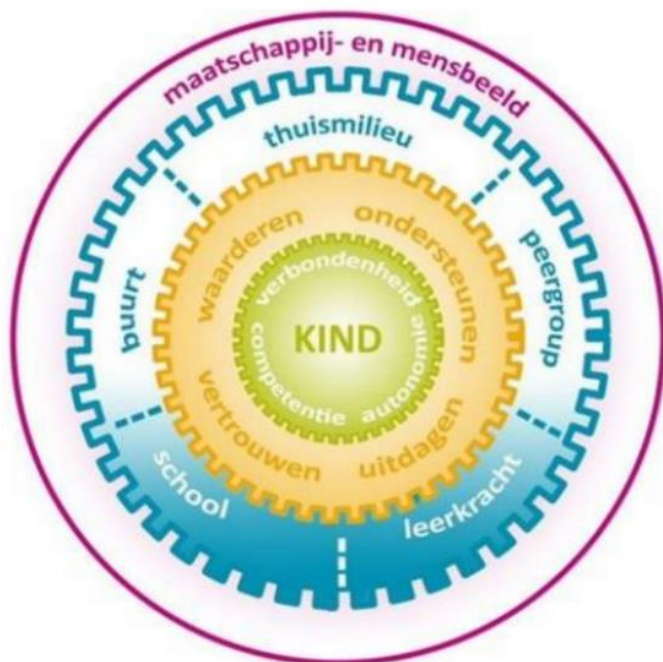
Hierbij kan je gebruik maken van scaffolding. Scaffolding is als volwassene net de nodige hulp bieden die het kind moet toelaten te lukken bij iets wat nog in ontwikkeling is. Het kind kan het nog niet alleen. Scaffolding brengt het leer- en ontwikkelingsproces op gang. Het laat via je hulp als ouder toe dat het kind iets kan, wat het nog niet alleen kan. Het komt er op aan je hulp zo te bieden dat het iets met je hulp kan, zodat het de mogelijkheid en de gelegenheid krijgt iets te leren en te verwerven.

Uit recent onderzoek van de universiteit van Texas in Austin blijkt dat eenvoudige aanwijzingen van ouders die het ontdekken van kinderen begeleiden meer leereffect hebben. Gunstig is dat ouders hun kind aanmoedigen om uit te leggen of om te verkennen. Het meest nuttig is wanneer kinderen nog steeds de controle hebben en zelf problemen mogen oplossen. Het positief effect houdt verband met het aanmoedigen van langere, blijvende interacties in de loop van de tijd. Ouders die uitleg aanmoedigen stellen vragen, wat leren ondersteunt en vertonen minder gedrag dat het leren belemmert, zoals het oplossen van problemen voor kinderen. Ouders die hun kinderen aanmoedigen om te verkennen helpen meer met de activiteit bezig te zijn en tot betere oplossingen of resultaten te komen. Zo kunnen ouders hun kind aanmoedigen open vragen te stellen en stimuleren tot zelf-exploratie.

In het onderwijs wordt soms gebruik gemaakt van het pedagogisch model om het leren te stimuleren. Er wordt hierbij vanuit gegaan dat naast de leerkrachten en de school ook het thuismilieu een bijdrage kan leveren, dit naast ook de groep van leeftijdsgenoten met wie vriendschappelijke relaties en de buurt. (zie CAR-model van Stevens en zie Desmet, Van Damme & Van de Castele).

In het pedagogisch model wordt het kind met zijn basisbehoefte, zijn uniek geheel aan ontwikkelingsmogelijkheden en zijn uniek zijn centraal gesteld. Dit alles speelt

zich af binnen een bepaalde plaats- en tijdsgeest met haar verwachtingen en beperkingen.



De drie basisbehoeften van het kind zijn : verbondenheid als ik hoor erbij bij volwassenen en kinderen, competentie als ik kan het als wat te kunnen en iemand mogen zijn en autonomie als ik wil het en eigen verantwoordelijkheidsname. Het kind leert pas in een veilige omgeving waarin aan zijn basisbehoeften wordt voldaan.

Om hiertoe bij te dragen doen volgende basishoudingen van de omgeving ertoe : waarderen, ondersteunen, uitdagen en vertrouwen.

Waarderen betekent het kind onvoorwaardelijk accepteren, het erkennen en respecteren, het betrekken bij dingen en het kansen bieden.

Ondersteunen betekent helpen om met zelfvertrouwen de omwereld te verkennen.

Uitdagen houdt in het kind activeren om op verkenning te gaan en het hiertoe de mogelijkheden bieden en ervaringen laten opdoen.

Vertrouwen gaat over het kind laten merken in hem, haar of het te geloven, het ruimte geven voor een ontdekkingsproces en het niet voortdurend controleren.

De elementen in dit pedagogisch model kunnen zich tegenover elkaar verplaatsen. Zo zal, bijvoorbeeld, het thuismilieu het ene moment veel ondersteuning bieden om de autonomie van het kind aan te wakkeren, het andere moment zal het het kind laten merken het te waarderen om de verbondenheid te bevorderen, en weer op een ander moment zal het het kind uitdagen om zijn competentie te stimuleren.

(Schema)gericht leren

Leren is een proces van informatieverwerking en -hanteling. Hierin speelt actuele informatie zoals in het werkgeheugen aanwezig een rol, evenals opgeslagen informatie zoals geordend in het lange termijn geheugen. Leren is een voortdurend vergelijken van actuele informatie met opgeslagen informatie om na te gaan of je het reeds geleerde kan aanwenden en op welke manier, ofwel hoe je aan het reeds geleerde de nieuwe informatie kan toevoegen.

Informatie ligt in het geheugen geordend en bruikbaar opgeslagen in schema's, dit in de vorm van een aantal verbindingen tussen informatie-eenheden. Een schema vat het wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe samen van iets (ook een persoon) als beste voorstelling, dit door alles wat relevant is voor iets bij te houden op één plaats.

Informatie opgeslagen in een schema gaat over het wat of de kenmerken van iets, ook declaratieve kennis genaamd; over het hoe of de omgangswijze met iets, ook procedurale kennis genaamd en over het waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe van iets of conditionele kennis genaamd.

Leren is dan een continu proces van aanvullen, transfor-

meren, inschakelen en toepassen van aanwezige schema's. Kennis is bij elk van ons op een heel eigen wijze gestructureerd en heeft een heel eigen inhoud, dit vanuit persoonlijke leerervaringen. Wat wordt met elkaar in verband gebracht, hoe rijk of beperkt is de inhoud.

De ervaring van een (leer)gebeurtenis wordt in het geheugen opgeslagen in een neurale circuit dat delen van de hippocampus en andere hersenstructuren met elkaar verbindt. Elk geheugencluster kan specifieke geheugenaspecten opslaan, zoals de locatie van de (leer)gebeurtenis of de ermee samenhangende emoties. Tot nu toe werd aangenomen dat het geheugenoproepcircuit bij herinnering gebruik maakt van het hetzelfde geheugenvormcircuit bij geheugen vastlegging. Onderzoekers van het befaamde MIT toonden nu voor het eerst aan dat het herinneringscircuit verschilt van het geheugencircuit en er van aftakt. Aangenomen wordt dat de interactie tussen beide circuits het gemakkelijker maakt het geheugen te bewerken of bij te werken. Door aansluitend op activering van het oproepcircuit gelijktijdig het geheugenvormcircuit te activeren, kan er nieuwe informatie aan toegevoegd. Zo is er naast een één op allen bij toevoeging, een allen op één bij oproeping. Of een toevoeging aan de geheugendatabank bij het leren en een samenbrengende of afleidende oproeping vanuit de geheugendatabank bij het herinneren.

Iets leren verloopt alleen gemakkelijk als je wat je moet leren begrijpt. Begrijpen kan aanzien worden als het assimileren door een bestaand schema. Pas als je begrijpt waarvoor bepaalde afgebeelde tekens staan kan je ze gemakkelijker leren.

Leren verloopt dan idealerwijze in vier fasen. Fase één, verkennen van de leerstof en nagaan met wat je de leerinhouden in verband zou kunnen brengen met wat reeds in je geheugenschema's opgeslagen is. Fase twee, begrijpen van de leerstof onder de vorm van het leggen van linken met bestaande geheugeninhouden en het weten wat ervan te moeten aanvullen en herschikken. Fase drie, inprenten als in je geheugen vastleggen van wat nieuw is door het te integreren met wat reeds eerder was opgeslagen. Fase vier, nagaan en toetsen of wat geleerd werd overeenstemt met wat moest geleerd. Of voldoende en op de juiste wijze iets werd geleerd en opgenomen in het geheugen.

Sommige kinderen beginnen bij fase vier, toetsen vooraleer iets te assimileren. Of bij fase drie, memoriseren zonder iets te begrijpen. Of bij fase twee, begrijpen zonder te verkennen en te activeren wat reeds in dit verband als kennis aanwezig. Schijnbaar gaat het dan sneller, maar het tegendeel is waar. Kennis wordt minder diepgaand opgeslagen of op een foute manier. De formules of de grammatica van het ene leerjaar worden dan

zo opgeslagen alsof zij niets van doen hadden met deze van het vorige jaar.

Bij het leren kan best uitgegaan van reeds aanwezige kennis door ze te activeren en hier op voort te bouwen door nieuwe kenelementen toe te voegen of aanwezige kenelementen te herschikken als nieuwe elementen zomaar niet kunnen toegevoegd worden. Het eerste wordt assimilatie genoemd, het tweede accommodatie. Zo wordt nieuwe kennis meer diepgaand gelinkt en in het bestaand geheugennetwerk geïntegreerd en zal ze minder snel verloren gaan en is ze gemakkelijker terug op te roepen, af te leiden en zondig te reconstrueren.

Het vastleggen van informatie in het geheugen wordt bevorderd als er een verband is met een schema, de informatie verankerd wordt in een bestaand schema en de informatie wordt uitgewerkt zodat nieuwe verbindingen kunnen worden gemaakt in het schema.

Deze manier van leren heeft het voordeel dat opgeslagen kennis meer wordt gebruikt, waardoor ze gemakkelijker toegankelijk wordt in het geheugen. Zo ontstaat een hoger leerrendement ook al kost het meer moeite. Wat het kind al weet en kan, beïnvloedt en vergemakkelijkt het leerproces. De reeds aanwezige kennis en vaardigheden laten meer toe nieuwe kennis en vaardigheden te verwerven. Er zijn dan meer handvaten aanwezig om

wat nieuw is aan op te hangen en mee in verband te brengen.

Zo ontwikkelt het kind stapsgewijs een dubbel van de realiteit in de vorm van een geheugennetwerk waarin de wereld begripsmatig, hanteerbaar, situeerbaar en verklaarbaar ligt opgeslagen voor onmiddellijk gebruik.

Dit leerproces kan nog versterkt door als kind bij het leren gebruikt te maken van wat het hoort, van wat het ziet en van wat het ervaart.

Tegelijk kan leeractiverend worden gewerkt door wat het te leren heeft tot uitdrukking te brengen in woorden, het uit te schrijven en het zo mogelijk op een of andere manier aan te wenden. Uit recent onderzoek blijkt dat wat je leerde verwoorden voor anderen als leer- en herhalingsmethode uitstekend geschikt is. Het helpt een hoger leereffect te bereiken zowel voor wat belangrijk is, maar ook voor details, ook al kost dit meer inspanning. Ditzelfde kan ook worden bereikt door je vragen te stellen al dan niet schriftelijk en ze zelf te beantwoorden.

Door deze manier van leren krijgt je kind veel minder te maken met interferentie. Dit wil zeggen, dat nieuwe leerinhouden de oude wegdrukken zodat ze moeilijker reproduceerbaar zijn, of dat oude leerinhouden de opname van nieuwe leerinhouden bemoeilijken omdat oververzadiging optreedt.

Onderzoek wijst uit dat iets onthouden of leren meer optimaal verloopt zo je een link weet te leggen tussen wat te leren is en jezelf. Dit wordt zelfreferentieel (en)coderen of leren genoemd. Bijvoorbeeld, soorten voedingsmiddelen en je voorkeuren (motivationale link), organen en de plaats in je lichaam (meeklinkende of associatieve link), werking van iets en hier nadien uitleg aan anderen over geven of zelf te willen gebruiken (hanteringslink). Als informatie zo kan worden vastgelegd in je geheugen dat het iets te maken heeft met jezelf en informatie hierover, dan verloopt dit gemakkelijker. Deze informatie over jezelf is terug te vinden in je zelfbewustzijn, je zelfbeeld en je zelfschema. Je zelfschema is een verzameling informatie, representaties en overtuigingen over jezelf. Bij zelfreferentieel coderen of leren wordt het zelfschema gebruikt als databank waarmee linken en verbanden worden gelegd. Bijvoorbeeld, eten bereiden, gaan eten of praten met vrienden over voeding kan mogelijk je eigen schemakenmerk gewicht of overgewicht en je voorstellingen en gedachten in dit verband over jezelf wekken. Informatie die iets te maken heeft met het zelf, vergemakkelijkt het geheugen, zo blijkt.

Wat aansluit bij het zelfschema wordt gemakkelijker opgemerkt, krijgt meer gerichte aandacht en wordt dieper in het geheugen vastgelegd. Informatie dus die gerelateerd is aan een aanwezige zelfeigen kennisstructuur is gunstig voor geheugenopslag. Meest gunstig blijkt hierbij een eenvormige goed ontwikkelde kennisstructuur.

Door een netwerkvormende en verdiepende wijze van leren wordt ook transfer gemakkelijker. Dit is kennis en vaardigheden weten inzetten buiten de context waarin verworven. Zo kan bij een nieuw probleem gezocht naar bruikbare opgeslagen kennis en oplossingen, waaruit dan de beste of meest relevante kan geselecteerd, en vervolgens uitprobeerde en getoetst. Zo kan het kind ook geholpen bij het ontwikkelen van een probleem-schema, dit is een schema van hoe met een probleem om te gaan en hoe reeds verworven kennis en vaardigheden te integreren. Zo blijkt, dat geheugeninhouden best zo kunnen georganiseerd dat ze onmiddellijk situatiepassend toegankelijk en algemeen bruikbaar zijn bij probleemoplossing van verschillende aard.

Schemaleren is een vorm van dieper leren ('deeper learning').

Dit houdt volgende kenmerken in : kennis wordt bij dieper leren geïntegreerd en verbonden en is niet gefragmenteerd en verbrokken. Er zijn cognitief schema's beschikbaar die de integratie van nieuwe kennis mogelijk maken. De aanwezige kennis kan worden overgedragen en selectief toegepast.

Nieuwe kennis kan worden ontwikkeld en gecreëerd. De specificiteit van de kennis tenslotte wordt achterhaald en vastgelegd.

Dit betekent heel wat voordelen tegenover niet-dieper leren ('non-deeper learning') gekenmerkt door een gebrek aan integratie van kennis, geen opname van kennis in schema's, geen overdracht of toepassing van kennis, een begrensde zijn door bestaande kennis, geen specificiteit gekoppeld aan kennis.

Bij het leren worden patronen, verbindingen en relaties gezocht tussen het nieuwe leren en voorkennis. Dit laat deep learning toe dat voortbouwt op aanwezige voorkennis als basis voor dieper begrip en overdracht.

Volgens een Cordis project van de Europese Gemeenschap is snel leren afhankelijk van zowel nieuwheid als voorkennis. De organisatie van kennis vereist meer dan alleen het stabiliseren van geheugensporen binnen neocorticale netwerken. Het omvat ook de integratie van verschillende geheugensporen in neurale 'schema's' die, eenmaal gevormd, een grote positieve invloed hebben op toekomstig leren.

Uit recent onderzoek blijkt dat wat nieuw is meer aandacht trekt en de voorkeur kan genieten. Dit zou verband houden met activering van dopamine neuronen, waardoor het leren zou versnellen. Dit nieuwheids-gebaseerd leren zou verkenning toelaten en het vormen van een totaalbeeld van wat met wat verband houdt en wat in interactie is en in welke context en welk kader. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Antwoorden*'

graag. Kinderlijke nieuwsgierigheid' van deze encyclopedie. Dit nieuwheid-gebaseerd leren kan een heel nieuw perspectief openen voor leren en onderwijs.

Leer- en cognitieve belasting

Leren kan best een prettige bezigheid zijn in het verwerken van nieuwe kennis en vaardigheden en zo als individu te groeien en zich te ontwikkelen. Als ouder om je kind te helpen het zo te ervaren en te blijven ervaren door er mee de nodige voorwaarden voor te creëren. Hierbij kan je je kind helpen de juiste balans te vinden tussen inspanning en ontspanning.

Eerder al werd aangegeven dat leren in stappen verloopt en dat bewerkende herhaling nuttig kan zijn om zich leerinhouden eigen te maken. Dit komt onder meer door de beperkte omvang van het actuele werkgeheugen. Kan het werkgeheugen gebruik maken van wat is opgeslagen in schema's in het lange termijn geheugen, dan vermindert de cognitieve belasting van dit werkgeheugen. Omdat een schema als een enkel element kan behandeld worden in het werkgeheugen. Is evenwel (nog) geen geheugenschema aanwezig, dan verminderen de substantiële mogelijkheden van het werkgeheugen voor het leerproces. In de 'cognitive load' theorie is er aandacht voor deze mogelijke cognitieve overbelasting die het leren afremt en voor de emotionele en gedragsmatige gevolgen ervan, zoals spanning en weerstand. Iets

wat best kan voorkomen worden door in stappen te werken aan een eigen tempo en te laten aansluiten bij wat reeds geassimileerd werd, zodat iets niet als helemaal nieuw overkomt.

Volgens neurowetenschappers van het Massachusetts Institute of Technology bevat de hippocampus van de hersenen twee verschillende en onafhankelijke codes. De ene coderen continu veranderingen in locatie, tijd en sensorische input, terwijl de andere een algehele ervaring organiseren in kleinere stukjes die passen in reeds bekende categorieën. De onderzoekers identificeerden groepen van cellen die voor deze onderdelen coderen. Ontmoet je iemand dan codeer je, bijvoorbeeld, voor geslacht, leeftijd, afkomst, persoonlijkheid.

Deze stukjes geheugen opgeslagen in de hippocampus worden geactiveerd wanneer er zich een soortgelijke ervaring voordoet. Ze onderscheiden zich van de opgeslagen neurale code die gedetailleerde herinneringen van een specifieke locatie opslaat. Een nieuwe ervaring wordt zo grotendeels herleid tot onderdelen die reeds werden opgeslagen. Als je, bijvoorbeeld, iemand nieuw ontmoet, worden categorieën als jongen of meisje, jong of oud, uit de buurt of verderaf, open of gesloten geactiveerd. De neuronen die abstracte representaties van ervaringen uit het verleden opslaan, worden zo geactiveerd wanneer een nieuwe, soortgelijke gebeurtenis plaatsvindt. De persoon die je ontmoet blijkt een jong

meisje uit de buurt, zo wist ze spontaan te vertellen. Ieder beschikt dus over netwerken van geheugencellen die helpen nieuwe situaties te interpreteren en te assimileren.

Deze bevindingen ondersteunen het transferleren waarbij je kennis die je al hebt toepast om je te helpen nieuwe ervaringen te interpreteren of nieuwe dingen te leren. Het activeren van deze kennis laat toe gemakkelijker nieuwe kennis te assimileren. Ze wordt dan in een bestaand netwerk geïntegreerd. Zo is er een lagere cognitieve belasting doordat je wat je leert zo veel mogelijk terugbrengt tot onderdelen die je reeds kent. Wat je te leren hebt vermindert zo in omvang en het leerproces verloopt zo sneller. Actief kan iemand aangemoedigd eerst even te activeren wat hij rond iets weet en dit netwerk in te schakelen om nieuwe kennis te verwerven. Hij of zij beschikt zo reeds over heel wat 'kapstokken' om nieuwe kennis aan op te hangen. In zijn brein wordt alles zo meer geordend en is er geen grote massa nodig om iets als geheel nieuw te moeten opslaan. Moet je iets leren over dieren dan kan je kennis over mensen nu op dieren toepassen. Zoals geslacht, leeftijd, afkomst en gedragseigenaardigheid maar nu op dieren toegepast.

Onderzoekers van het Karolinska Institutet in Zweden hebben ontdekt dat kinderen die visueel-ruimtelijk

werkgeheugen en redeneertaken oefenen, hun wiskundige vaardigheden verbeteren. Vooral de non-verbale redeneeroefeningen blijken de rekenvaardigheden van kinderen het meest te stimuleren. Uit het onderzoek blijkt zo dat ruimtelijke cognitieve training wordt overgedragen naar schoolse vaardigheden.

Onderzoek wijst aan dat de niet-droomslaap van wezenlijk belang is voor het in het brein vastleggen van informatie opgedaan of geleerd tijdens de dag. Slapen is dus essentieel om wat ervaren en geleerd werd overdag vast te leggen in het langetermijngeheugen. Nog maar pas opgeslagen geheugenrepresentaties blijken immers nog heel gevoelig en onstabiel tijdens de niet-droomslaap. Dit maakt dat in onderzoek het tijdens de slaap aanbieden van auditieve cues van wat overdag geleerd werd, dezelfde geheugenrepresentaties opnieuw kan activeren. Dit wordt doelgerichte geheugen heractivatie genoemd. Het heeft een gunstige invloed op het reproduceren van wat voorheen werd geleerd. Het zou de hersengolven tijdens de niet-droomslaap versnellen en hiermee de gevormde geheugenassociaties versterken, zodat er een betere consolidatie in het brein optreedt voor gebruik nadien. Samengevat, houdt het in dat je best kan letten op voldoende slaap voor je kind, omdat al of niet met stimulatie, tijdens de slaap synaptische verbindingen in het brein worden getriggerd voor verdere ontwikkeling en consolidatie.

Recent onderzoek van de Universiteit van Pennsylvania laat zien dat tijdens de slaap de ene hersenregio de andere leert, dit om nieuwe informatie in het geheugen vast te leggen. Meer concreet werken de hippocampus en neocortex samen om geheugenvorming te vergemakkelijken. De overgang van nieuwe informatie tussen beide heeft plaats tijdens de niet-REM slaap. De hippocampus vormt het centrum van de hersenen die nieuwe herinneringen integreert en de neocortex is verantwoordelijk voor onder meer permanente geheugenopslag, taal en cognitie op hoger niveau. Tijdens de REM-slaap wordt in de neocortex wat het al weet geactiveerd en herhaald voor definitieve vastlegging en voor bescherming van reeds aanwezige oude kennis tegen overschreven worden. De hippocampus en neocortex interageren dus samen zonder enige externe input tijdens de slaap om nuttig nieuw corticaal leren te stimuleren.

Neuronen in het brein communiceren elektrochemisch met elkaar. Zo slagen we erin te denken, te voelen, te interageren met de omwereld en te selecteren, of wat staat voor respectievelijk het wat, hoe, wie, waar, wanneer, waarom of waartoe. Het zijn meer bepaald elektrische ladingen die instaan voor de hersenactiviteit. Dit maakt dat door elektrische stimulatie van buiten het brein, invloed kan uitgeoefend op het hersenfunctioneren. Hersenstimulatie wordt in onderzoek en therapie gebruikt om onder meer stemmingsstoornissen en stress te behandelen. Ook voor aandachtsconcentratie,

probleemoplossing en geheugenopslag zijn er gunstige effecten. Deze laatste functies situeren zich in de buitenrand van het brein, zodat externe stimulatie mogelijk is. Deze stimulatie kan gebeuren met behulp van transcraniale (in de schedel) gelijkstroomstimulatie (kortweg tDCS). In het Engels transcranial (into the skull) Direct Current Stimulation (tDCS afgekort). Concreet gebruikt tDCS stimulatie een zwakke elektrische stroom om de elektrochemische activiteit van een bepaald hersengebied waarop gericht te veranderen. Hiertoe worden elektroden op de hoofdhuid erboven geplaatst. Deze verhoogt of verlaagt de lading van omringende neuronen. Zo worden signalen naar naburige neuronen gestuurd, die vervolgens signalen doorzenden naar andere neuronen. Een positieve elektrode heeft een excitierende invloed op de onderliggende neuronen. Hierdoor worden de hersencellen gevoeliger. Ze gaan dan sneller en gemakkelijker vuren en gaan zo meer informatie overbrengen. Een negatieve elektrode doet omgekeerd de activiteit van de onderliggende hersencellen afnemen. Ze gaan dan minder snel en minder gemakkelijk vuren en gaan dan minder informatie overbrengen.

Elektrische hersenstimulatie blijkt veilig en effectief om de aanwezige hersenactiviteit tijdelijk te veranderen. Dit kan bij mensen met hersenschade of -aandoeningen nuttig zijn om de problematische hersenpatronen tegen

te gaan. Dit kan ook bij mensen zonder hersendysfuncties om hun emotieregulatie, aandacht, probleemoplossing en geheugenvaardigheden te optimaliseren.

Hoe we de werkelijkheid begrijpen en opvatten gebeurt via kenprocessen. Dit begrijpen vereist een combinatie van aandacht, probleemoplossing, leren en geheugen. Kenprocessen die afhankelijk zijn van verschillende hersengebieden waarop voor optimalisatie stimulatie kan worden toegepast. Het gebied van de hersenen dat moet worden gestimuleerd om deze processen te verbeteren blijkt afhankelijk van wat en hoe iemand leert. Zo werd in Duitsland aangetoond dat het toepassen van tDCS op het slapende brein het declaratieve of expliciete bewuste geheugen bij volwassenen kan optimaliseren.

Nieuw onderzoek van de Osaka Metropolitan University laat zien dat informatie over nieuwe ervaringen snel wordt verkregen door deze te koppelen aan patronen die al aanwezig zijn in de amygdala en prefrontale cortex. Dit terwijl het cross-regionaal netwerk dat deze informatie integreert, langzamer gevormd wordt omdat het eerst op de ervaring vertrouwt. Deze onderzoeksbevindingen suggereren dat informatie over nieuwe ervaringen vastgehouden wordt door koppeling aan reeds bestaande activiteitspatronen, en dat een geheugen wordt gevormd wanneer deze patronen met elkaar worden verbonden in hersengebieden via tijdelijke sterk toegenomen activiteit.

Een neuraal ensemble als geheel dat overeenkomt met een bepaald geheugen, is actief tijdens zowel het verwerven als het oproepen van het geheugen. Er wordt hierbij aangenomen dat informatie eerst wordt opgeslagen in de hippocampus, naast andere gebieden, als kortetermijngeheugen. Deze informatie zou vervolgens tijdens de slaap overgebracht worden naar onder meer de hersenschors als langetermijngeheugen.

Amygdala-prefrontale synchronie was al snel aanwezig en hippocampus-prefrontale synchronie was slechts zwak aanwezig tijdens de geheugenverwerving. Dit terwijl beide paren significante activiteit vertoonden tijdens de slaap na geheugenverwerving. Deze resultaten suggereren dat het amygdala-prefrontale netwerk zich snel vormt tijdens de ervaring, terwijl het hippocampus-prefrontale netwerk zich relatief langzaam ontwikkelt na ervaring.

Om overbelasting te voorkomen kan je het kind leren aandacht te besteden aan planning en organisatie van zijn leeractiviteiten. Zo kunnen een tijdige start, een goede verdeling en spreiding, de nodige rust- en verwerkingsmomenten en het voorzien van reservetijd maken dat steeds voldoende ruimte en tijd beschikbaar zijn.

Bij het leren is het belangrijk er rekening mee te houden wat onder leren wordt begrepen door de leeromgeving. Is het leren als verwerkte informatie, of leren als contact met informatie, of leren als hoe informatie te vinden. Dit

stemt respectievelijk overeen met verwerkte informatie opslaan in het geheugen, of informatie waarnemen, of weten waar informatie te vinden. Dit zijn drie heel verschillende leerschema's die hierbij dienen geactiveerd als leerpatroon en meer of minder bewust gebruikt worden door leerkrachten en leerlingen. Belangrijk is aandacht te geven aan het gebruikt leerschema en na te gaan of dit overeenstemt met de verwachting van de leeromgeving.

Om leerstof te verwerken kan je het kind leren zich vragen te stellen, wat het graag wil weten, kijken wat nieuw en wat reeds gekend is, welke ervaring reeds met onderwerp, voorbeelden over onderwerp te zoeken, toepassingen na te gaan, samen te vatten, beelden voor te stellen, welk filmpje of presentatie te kunnen maken, hoe schematisch weergeven, verbanden te leggen, volgorde te bedenken, veranderingen te verwoorden, in andere woorden zeggen, in eigen woorden zeggen, eens eenvoudiger formuleren, in één minuut voornaamste opschrijven, wat is nog niet helemaal duidelijk, formuleren hoe onderwerp je aanspreekt, op welke manier interessant, eigen toepassingen zoeken, uit te leggen aan (denkbeeldig) iemand, met iemand over onderwerp praten, met jezelf over onderwerp praten, enkele (toets)vragen bedenken over onderwerp, wat terug te vinden op het internet, welke (betrouwbare) sites, wat onjuist is over onderwerp, wat je nog wil weten, welke

vragen gebleven zijn, wat denk en voel je nu bij dit onderwerp, wat vond je tof of prettig, welke twijfels zijn gebleven, welke bedenkingen, welke houding tegenover onderwerp, is het iets voor je, wat en hoe reeds kunnen gebruiken.

Als ouder kan je in het bijzonder je kind helpen bij hoe nieuwe stukjes informatie kunnen gekoppeld worden aan reeds bestaande opgeslagen kennis. Schema's kunnen hierbij een cruciale rol spelen bij het optimaliseren van de leerervaring en de constructie van nieuwe vormen van kennis. Zo blijkt dat het categoriseren van kennis beter niet kan gebeuren op basis van oppervlakkige kenmerken maar wel op basis van onderliggende processen die helpen bij probleemoplossing als passende oplossingsstrategie en die leiden naar diepe conceptuele kennis. Zo kan gekomen tot diepe conceptuele kennis over regels en processen die van toepassing zijn, procedurele kennis over hoe een probleem aan te pakken en contextuele kennis over welke de voorwaarden en condities zijn voor gebruik.

Belangrijk is dat nieuwe kennis geïntegreerd wordt in reeds aanwezige kennisschema's. Hierbij kan inzicht krijgen in de schema's van het kind, dus weten hoe het denkt belangrijk zijn, zodat deze schema's vervolgens stap voor stap kunnen bijgesteld worden. Door het kind hardop te laten denken kan nagegaan of de voorkennis oké is en waar ze moet bijgesteld worden. Vooral voor

kennis over hoe iets uit te voeren kan aandacht voor kennis van de opeenvolgende stappen belangrijk zijn. Tenslotte kan ook kennis over de passende condities, voorwaarden, omstandigheden en situaties reeds aanwezige kennis vervolledigen.

Uit een nieuw Oostenrijks-Duits onderzoek blijkt dat bij een leerinspanning niet steeds gekozen wordt voor de gemakkelijkste weg, maar dat wanneer er een beloning wordt gegeven voor een inspanningsinvestering, er later gekozen wordt voor uitdagende taken, ook als ze geen beloning meer opleveren. Een cognitieve inspanning wordt dus niet als onaangenaam ervaren en er wordt niet getracht ze zomaar te vermijden. Uitdagende cognitieve activiteiten kunnen onder bepaalde omstandigheden als lonend en waardevol worden ervaren. Deze bereidheid tot inspanning neemt toe, zelfs na een korte trainingsperiode. Een aanvankelijk inspanningsafhankelijke en niet prestatieafhankelijke beloning leidt ertoe dat er nadien de voorkeur wordt gegeven aan moeilijkere taken die meer cognitieve inspanning vereisen. Met een aanvankelijke beloning om de drempel over te helpen kan dus geleerd worden te genieten van een cognitieve inspanning.

Onderzoek van Rutgers University-New Brunswick laat zien dat jonge kinderen eerder geneigd zijn om meer informatie over iets te verzamelen als ze er net genoeg over weten om het interessant te vinden, maar niet te

veel zodat het niet saai wordt. De meest stimulerende mate van kennis zou voor een gunstige mix zorgen van onzekerheid en nieuwsgierigheid en motiveren tot meer leren. De invloed van het kennisniveau van kinderen is van invloed op de informatie die ze interessant vinden en wordt niet enkel bepaald door haar nieuwheid. Ook al zijn kinderen van nature nieuwsgierig, toch is het de moeilijke vraag hoe deze natuurlijke nieuwsgierigheid te benutten. Niet van iets weinig weten of veel, zet aan tot kennisverwerving. Wel een zekere mate van reeds aanwezige kennis stimuleert tot verder over iets leren. Minstens een reeds aanwezige kennis motiveert jonge kinderen tot leren. Kennis verwerven is dus weten voortbouwen op wat reeds werd verworven en geleerd. Zo blijkt uit recent onderzoek dat zelfontdekkend leren minder gunstig is bij het aanleren van basiskennis en basisvaardigheden waarbij voorkennis ontbreekt.

Onderzoek van de Universiteit van Arkansas laat zien dat stress tijdens het coderen van informatie leidt tot meer herinnering aan stresserende gebeurtenissen. Informatie gerelateerd aan stressvolle gebeurtenissen of situaties kan beter herinnerd worden. Stresserende gebeurtenissen en feiten worden als informatie beter ingeprent en later beter herinnerd. Bijvoorbeeld, wanneer een kind iets meemaakt, iets moet vertellen of moet doen voor een groep zal dit beter worden onthouden en later herinnerd omdat in een groep iets meemaken of moeten doen best stresserend kan zijn.

Dit is iets anders dan wanneer informatie wordt opgenomen in rustige en relaxe omstandigheden en op een stressvol moment of in een stressvolle situatie moet herinnerd worden. Het geheugen kan het dan laten afweten. In het onderzoek gaat het om het vastleggen van wat stresserend was en daarom beter wordt vastgelegd. Zo zal informatie beter worden herinnerd wanneer ze gerelateerd is aan een stressvolle gebeurtenis of situatie. Bijvoorbeeld, zoals een nare ervaring, iets totaal nieuw of vreemd, of een spanningsvolle uitdaging. Zo zal even uit zijn comfortzone treden bij het leren, wat een zekere stress met zich kan meebrengen, bijdragen aan het leerproces.

Stress anders waarnemen en herwaarderen, bijvoorbeeld als prestatiebevorderend, kan volgens recent onderzoek van de Universiteit van Rochester, minder angstig maken en het algemeen welzijn verhogen. Zo kan een stressreactie als een hulpmiddel opgevat in plaats van als een obstakel en stress worden gezien als een uitdaging in plaats van een bedreiging. Stress dient dan niet noodzakelijk vermeden, maar hoort erbij en kan met de juiste ondersteuning zelfs groeibevorderend uitwerken. Groeien en grenzen verleggen vraagt immers het buiten zijn comfortzone treden. Stress kan zo beter opgevat als een normaal en zelfs bepalend kenmerk van het moderne leven, zodat stressvolle eisen zoals bij leren kunnen omarmd en overwonnen. Denken over voldoende

middelen te beschikken en aanwezige eisen aan te kunnen laten het lichaam dan toe te reageren met een uitdagingreactie.

Tenslotte blijkt op basis van onderzoek dat ook op tijd bewegen een effectieve strategie is om leren te versterken, memoriseren en herinneren te optimaliseren en motivatie en zelfvertrouwen te ondersteunen. Zo blijkt het gunstig dat beweging en leren verbonden zijn. Dit gaat terug op het geconnecteerd zijn van processen in het cerebellum, een structuur aan de achterzijde van de hersenen, belangrijk voor de controle van beweging en de frontale cortex, verantwoordelijk voor cognitieve functies zoals kortetermijngeheugen en besluitvorming.

Er is aanzienlijke onderzoeksovereenkomst over een aantal factoren die verband houden met een optimale hersenontwikkeling bij kinderen, vooral met betrekking tot de basis die moet worden gelegd om die ontwikkeling te ondersteunen. Het Aspen Institute somt vijf fysiologische 'voorwaarden' op voor optimale hersenontwikkeling en leren: goede slaap, adequate voeding (en lage blootstelling aan toxines), fysieke activiteit en lichaamsbeweging, emotioneel en sociaal welzijn en veiligheid, en cultureel welzijn en 'ergens bij horen'. Voor leertaken is niets mis met brein games en 'hersentraining'-programma's, maar neurowetenschappelijk onderzoek wijst uit dat ze niet echt overgaan op andere vaardigheden. Door, bijvoorbeeld, veel Sudoku te spelen, word je beter

in Sudoku, maar over het algemeen word je er niet slimmer van.

Een van de sterkste bewijzen voor brede functionele verbeteringen in cognitieve taken is te vinden in onderzoek naar fysieke training. Van de onderzoeken die werden gepresenteerd op recente educatieve neurowetenschappelijke conferenties, had aërobe oefening enkele van de grootste effecten op het algemeen cognitief functioneren bij zowel kinderen als volwassenen. Alles wat de zuurstof verhoogt tot de hersenen lijkt te helpen, maar de dosis is belangrijk: een rekpauze van twee minuten, bijvoorbeeld, is natuurlijk niet zo effectief als een stevige wandeling van dertig minuten.

De meeste ouders maken zich zorgen of ze het juiste doen bij het opvoeden van hun kinderen. Maar voor de meeste gezinnen, om kinderen gelukkig en succesvol te laten zijn (hoe men succes ook mag meten), hoeven ouders alleen maar te zorgen voor de fysieke en emotionele basis. Voor een gezonde hersenontwikkeling, omvat dit een gezond dieet, lichaamsbeweging, veiligheid, ondersteunende aandacht en aanmoediging. Hoe dit eruit ziet, verschilt van gezin tot gezin. Dit alles in combinatie met de juiste uitdaging vanuit de schoolomgeving.

Bron : [National Association for Gifted Children \(2021\)](#)

Optimaliseren leergedrag



Vaak zijn de leerprestaties van een kind niet in overeenstemming met zijn kunnen. Dat vind je vaak als ouder en ook als jongere.

Welk leergedrag ligt aan de basis van deze mindere prestatie ? Wat kan je aan dit leergedrag doen ?

Je kent het wel, nota's in het rapport van je kind, zoals er ook eertijds nota's in je rapport stonden. De punten waren goed, eerder goed of konden beter. Maar de schriftelijke toelichting was minder. En dan nog de opmerkingen over hoe je kind of jijzelf was op school. Aan wat nog kon gewerkt of wat nog kon verbeterd worden.

Iets was duidelijk, de leerkrachten wisten precies aan te geven, wat ze bij voorkeur verwachtten of noodzakelijk vonden om een maximaal leerresultaat te behalen. Wat

aan het leergedrag hiertoe kon of diende veranderd om beter te scoren. En wat in de rand aan jezelf als kind.

Meestal hoort een kind dit niet graag. Het deed toch zijn best en was blij met zijn manier van omgaan met de leerstof. Dit voelde comfortabel aan. En dan waren er de opmerkingen en vaststellingen van de leerkracht om je uit je comfortzone te halen.

Leren en leergedrag

Leergedrag kan gunstig of ongunstig zijn bij het leren. Vandaar dat er vandaag steeds meer aandacht voor is. Dit gebeurt in de vorm van tijd besteed aan leren leren. Dit leren leren houdt dan een tweezijdig bijleren in : hoe om te gaan met leerstof en hoe om te gaan met jezelf en je leerwijze. Ze worden wel cognitieve en niet-cognitieve vaardigheden genoemd.

Leren en leergedrag zijn beide essentieel voor een gunstige leerprestatie. Leergedrag maakt vaak het verschil bij het leren. Zo kan de leerprestatie beneden de leerpotentie zijn als gevolg van dit leergedrag.

Leren kan je opvatten als informatie verwerven, verwerken en toepassen. Hierbij kan een onderscheid gemaakt worden tussen inputleren en outputleren. Hoe neem je iets op en hoe geef je iets weer. Wil je vaardiger worden in beiden, dan kan je enerzijds aandacht besteden aan

leren inputleren. Dit gaat over het verwerven en verwerken van informatie bij opname. Dit is van de realiteit naar je beeld ervan, dus van buiten naar binnen. Anderzijds, kan je ook aandacht besteden aan leren outputleren. Dit gaat over het verwerken en toepassen van informatie bij weergave. Dit is van het opgeslagen beeld naar de presentatie, gebruik en toepassing ervan, dus van binnen naar buiten.

Met de aanwezige leerprocessen gaan een aantal andere processen samen. Deze spelen zich af in de rand van leerprocessen. Je zou ze omringende of metaprocessen kunnen noemen. Ze kunnen gunstig of ongunstig uitwerken op het leergebeuren. Deze processen worden zichtbaar in het leergedrag.

Wat het leergedrag voor je is, hoe je het aanpakt, waarom of waartoe, waar en wanneer is van tel. Wat dit leergedrag is, hoe het is en in welke context, is bovendien persoonlijk en individueel en dus voor iedereen anders. Het kan meer of minder gunstig zijn. Aan de hand van onderstaande lijst kan je het op zijn efficiëntie aftoetsen.

Het gunstige en minder gunstige leergedrag wordt hier chronologisch beschreven. Eerst wordt het inputleergedrag beschreven en vervolgens het outputleergedrag. Een aantal leergedragingen zijn zowel actief of van betekenis voor input als voor output. Zoals reeds aangegeven

kan het leergedrag meer draaien om de leerstof of meer draaien om jezelf.

Inputleergedrag :

- Mate van nieuwsgierigheid en interesse
- Mate van aanspreekbaarheid
- (Leer)motivatie en -doelstelling
- Aspiratie en ambitie of niet
- Zich willen onderscheiden of niet
- Lat voldoende hoog leggen en zo het kan verleggen of niet
- Zich uitdagen of routine
- Concentratie versus afleiding
- In de flow raken of wegdromen
- Opmerkzaam of niet
- Stilzitten of beweeglijk
- Mate van inzet
- Mate van inspanning
- Mate van actief zijn (vragen stellen, antwoorden geven, ...)
- Aanvangen of vermijden
- Doorgaan of ontvluchten
- Aanpakgedrag of uitstelgedrag
- Zelfregulering (regelmaat, vaste leertijd, vaste leerplaats of -ruimte, ...)
- Initiatiefname of afwachtend
- Open versus gesloten
- Ernstig of speels

- Rijp, matuur of kinderlijk, immatuur
- Verhelderingsgericht
- Soepel of star
- Hoopvol, onbezorgd denken of piekerend, zorgelijk denken
- Ontspanning, stressontlading of spanning, stress-toename
- Gevoelens of emoties
- Vertrouwen of angst, faalangst
- Zelfzeker of onzeker
- Sporen of storen
- Snelheid of traagheid
- In kring draaien of niet
- Met verwachte bezig of met iets anders
- Mate van inzetbaarheid executieve functies : doelbewustheid (plan), doelgerichtheid (sturing) en doelmatigheid (efficiëntie) of niet
- Verwachte geactiveerd of iets anders
- Gericht door zelf geactiveerde kenschema's of afgeleid door zelf geactiveerde kenschema's
- Mate van efficiëntie
- Vooraf precies en helemaal weten wat te leren
- Vooraf weten beschikken over volledige leerstof en hele leerstof
- Planmatig of improvisatie
- Opdeling of niet
- Fasering of niet

- Mate van cognitieve belasting : dosering informatie, rust- en verwerkingsmomenten
- Zelfsturing of niet
- High of low effect thinking
- Relaterend of onderscheidend
- Zelftoevoeging of niet
- Volledig, helemaal, alle onderdelen of onvolledig
- Helemaal als goed (helemaal luisteren, helemaal lezen, helemaal onthouden, helemaal antwoorden, helemaal schrijven, helemaal zeggen, helemaal communiceren, ...) of half als goed (half luisteren, half lezen, half onthouden, half antwoorden, half schrijven, half zeggen, half communiceren, ...)
- Aanwezigheid voorkennis of niet
- Activeren aanwezige kennis of niet
- Ordelijk of wanordelijk
- Structureren en ordenen of niet
- Herkennen en herleiden of niet
- Kapstukken gebruiken of niet
- Linking, zoals gelijk, verband, verhouding of niet
- Samenvoegen en differentiëren of afzonderlijk en gelijk
- Timing, planning of niet
- Vraaggericht leren of niet
- Verklaren en toeschrijven of niet
- Te veel in vraag stellen of passend zich afvragen
- Uitwerking of niet

- Grondigheid of oppervlakkigheid
- Mondje open of mondje toe
- Luisteren naar elkaar of enkel naar zichzelf
- Welk gewenst leergedrag naargelang situatie en leerkracht of niet situationeel leergedrag
- Leren na fouten, eerst proberen of ervaren dan afleiden of niet
- Foutbewust leren (een nieuwe kans hebben om te leren zo meer zelfbewust wanneer iets fout is)
- Groeimindset versus fixed of vaste mindset
- Grensverleggend of behoudsgezind
- Competitie of niet
- Uitdaging (individueel, groep, ...) of geen uitdaging
- Verwachten of niet
- Passende voorstellingen of niet
- Competentie of niet
- Veel fantasie of niet
- Situering schools versus realiteit
- Zelfmonitoring of stuurloos
- Zich eigen maken of niet

Outputleergedrag

- Opgave volledig en nauwkeurig lezen of niet
- Alle onderdelen bekijken en beantwoorden
- Eerst nadenken of impulsief reageren en antwoorden

- Communicatie of niet (uitleg vragen, moeilijkheid melden, ...)
- Expressie en weergave of niet
- Taalgebruik passend of zwak
- Schrift duidelijk of onduidelijk
- Verzorgd of slordig
- Zorgzaam of nonchalant
- Raden of zoeken
- Diepgang of basis
- Volledig of niet
- Rekening houden met meerdere mogelijkheden of niet
- Nauwkeurigheid of onnauwkeurigheid
- Fragmentatie (deel, bijzaak, ...)
- Detaillistisch (te veel, te weinig, ...)
- Nazien of niet
- Oordelen over leerstof en leerwijze of niet
- Leren uit fouten of niet
- Leren hoe wel bij fout of niet
- Falen wel of niet onder ogen willen zien en bijgevolg niet of wel voortijdig afhaken
- Fouten voorkomen of niet
- Niet snel tevreden of snel tevreden (voldoende, door, zoals, ...)
- Doorzetten of snel opgeven
- Afwerking of niet
- Nakijken of niet
- Appreciatie en zelfbeoordeling of niet

- Zich vergelijken of niet (met norm, met anderen, met voorheen, ...)

In- en Outputleergedrag

- Mate van begripsleren (betekenisgericht, begrijpend gericht, doelbewust, ...)
- Mate van operationeel leren (uitvoeringsgericht, doelgericht, ...)
- Mate van situationeel leren (oplossingsgericht, toepassingsgericht, doelmatig, ...)

Bepaalde kenmerken kunnen hierbij voor specifieke leervakken een voordeel opleveren. Zo ontdekten onderzoekers van de Universiteit van Texas in Austin dat kenmerken die verband houden met openheid, zoals intellectuele nieuwsgierigheid en zelfvertrouwen, kinderen vaardiger maakten in rekenen en lezen, eerder dan kenmerken die gewetensvolheid beschrijven, zoals ijver en doorzettingsvermogen.

Het moet vooruit gaan voor Victor. De algemene instructies lezen hoort er niet bij. Ook de mondelinge toelichting is half aan hem ontsnapt. Van zodra hij de opgave bekijkt, meent hij te weten wat het antwoord is. Hij heeft weinig oog voor de verschillende onderdelen van de opgave. Hij schrijft alles zo snel mogelijk op voor het hem ontsnapt. Hij heeft weinig oog voor zijn onduidelijk

schrijft en voor taalfouten. Ook het noteren van de gebruikte werkwijze mocht de uitkomst fout zijn veronachtzaamt hij. Zodra klaar met antwoorden, kijkt hij liever niet na, dan gaat hij maar schrappen en slaat de twijfel toe. Hij zit voortdurend te rekenen of hij voldoende heeft geantwoord om de helft te halen. Spijtig dat juist gevraagd werd wat hij pas gisteravond ontdekte als ook te moeten leren. Hij had zichzelf wijsgemaakt dat het maar bijkomstig was.

Louise kan maar niet beginnen met leren. Ze denkt voortdurend nog veel tijd te hebben. Liefst maakt ze de oefeningen in haar werkboek. Het is dat wat toch bij toetsen zal gevraagd worden. Wat in de kaders als algemeenheden staat, slaat ze liever over. Dit doet zij later wel. Zodra ze de opgaven van de toets krijgt begint ze te lezen en herlezen. Ze twijfelt lang hoe te antwoorden. Ze houdt eraan eerst haar gedachten te ordenen vooraleer te antwoorden. Ze was begonnen met de moeilijkste onderdelen en merkt te laat in tijdnood te raken. Hierdoor komt ze erg onder druk te staan en blokkeert ze helemaal. In haar haast vergeet ze haar naam op de toets te schrijven. Ze blijft maar piekeren over haar mogelijk resultaat.

Optimalisering leergedrag

Effectief leergedrag is geen vanzelfsprekendheid. Het dient geleerd te worden. Maar bovendien moet het ook nog ingezet worden bij het leren.

Leergedrag is iets wat kan evolueren in gunstige richting mits ondersteuning. Het kan ook ongunstig evolueren bij een beoordelende benadering : beter, fout, gemis. Zulke beoordeling wekt gemakkelijk weerstand op.

Het werken aan leergedrag vraagt een groeimindset. Dit is een open staan voor verandering en een niet vastzitten aan een fixed of vaste mindset waarin getracht wordt binnen de eigen comfortzone te blijven uit angst voor de realiteit en verandering. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Omgaan met je schema's*' van deze encyclopedie.

Leergedrag wordt vaak als iets persoonlijk en privé beschouwd. Om eraan te kunnen werken is evenwel een noodzakelijke openheid nodig. Openheid die vaak afwezig, beperkt of aan voorwaarden verbonden is. Hierdoor is er veelal slechts een beperkte toegang en bereidheid om iets te veranderen.

Om het veranderingsproces gunstig te laten verlopen, moeten een aantal stappen gezet of fasen doorlopen worden. Dit begint bij het bewust worden van de noodzaak tot verandering van het leergedrag. Vervolgens hoe dit best kan verlopen. Hierna kan dit nieuwe leergedrag best worden ingeoeffend. Waarna, mits succes, het kan worden bevestigd, en blijvend en systematisch toegepast. Hierbij kan best rekening gehouden met een nu en

dan terugvallen in het oude leerpatroon en de nodige alertheid om dit te voorkomen.

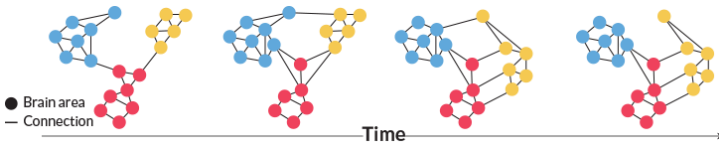
Als volwassene kan je het kind of de jongere helpen en ondersteunen bij het optimaliseren van zijn leergedrag. Zo kan je het aanspreken op zijn leergedrag. Zo kan je ook informatie zo aanbieden dat zijn leergedrag gemakkelijk actief kan worden. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Leerbegeleiding*' en '*Aanleertips*' van deze encyclopedie.

Om bewust te worden van hoe je als kind of jongere nu een leertaak aanpakt, kan je dit verkennen in het thema-onderdeel '*Hoe pak ik iets aan?*' van deze encyclopedie. Het kan je ook helpen inspiratie op te doen voor hoe het anders aan te pakken. Inspiratie kan je ook vinden in het thema-onderdeel '*Schema's en leren*' van deze encyclopedie. Hierin kan je zelf ervaren hoe meer optimaal te leren door in te spelen op hoe het geheugen werkt.

Ook vanuit de hoek van de leerbegeleiders kan hulp en inbreng helpen. Zo blijkt, bijvoorbeeld, in Finland de focus van schoolse beoordeling niet te liggen op testen en controle, maar eerder op persoonlijke groei, leren op zich en positieve feedback. Zo wil voorkomen worden dat kinderen zich op een bepaalde, door volwassenen voorgeschreven manier dienen te gedragen, dit ter wille van de beoordeling.

Connecties hersennetwerken en leergedrag

Hersenen hebben wellicht flexibele netwerken nodig om goed te leren. Het vermogen van de hersenen om te schakelen tussen connecties en ze te wijzigen kan het leren stimuleren. Onderzoek gaat thans na hoe dit schakelen en wijzigen van connecties in de hersenen te kunnen stimuleren om zo het leergedrag te optimaliseren.



Bij het vorderen van het leren kunnen verbindingen tussen regio's in de hersenen veranderen. Sommige neurale regio's maken verbinding en splitsen zich vervolgens (zie blauw en geel netwerk) Anderen vormen nieuwe samenwerkingsverbanden (zie rood en geel netwerk). Dit swappen wordt flexibiliteit genoemd. Onderzoek van Bassett en anderen wijst in de richting dat hersenen die het beste leren flexibele netwerken hebben. Dit houdt in dat ze in staat zijn om verbindingen opnieuw te bedraden wanneer nieuwe kennis wordt aangemaakt. Sommige hersengebieden communiceren bijna altijd met dezelfde andere hersengebieden, andere laten grotere flexibiliteit zien. Ze kunnen snel wisselen met welke hersenregio's ze communiceren en netwerken opnieuw bedraden. Een

dergelijke netwerkflexibiliteit kan helpen bij verschillende soorten leren. Netwerken zijn dus veranderlijk tijdens het leren. Bepaalde onderdelen worden losgekoppeld van elkaar en sluiten zich snel aan bij nieuwe.

Zo blijkt dat sommige hersengebieden die instaan voor taalbegrip ook het vermogen hebben om snel verbindingen te vormen of te verbreken. Ook bij het leren van een eenvoudige reeks bewegingen is er activiteit in een deel van de hersenen dat bewegingen aanstuurt. Tegelijk is er ook actie in hersengebieden die instaan voor visie, besluitvorming, geheugen en planning. In veel situaties houdt leren nog meer hersengebieden in. Het haalt informatie uit meerdere bronnen om samen te weven. Zelfs wanneer iemand iets heel eenvoudig leert, springen grote delen van de hersenen in om te helpen.

Bij het leren blijkt dat neurale paden die te zwak zijn, de benodigde informatie niet dragen. Paden die dan weer te veel met elkaar verbonden zijn, laten geen nieuwe informatie toe of slechts in geringe mate. Het lijkt er bovendien op dat verbindingen in sommige gebieden belangrijker zijn dan in andere. Welke ertoe doen, hangt af van de aard van de taak. Zo blijken er verschillen in de neurale netwerken tussen deze regio's en in grotere netwerken die de hele hersenen omspannen.

Het leren lijkt veranderingen in netwerken en verschuivingen rond neurale netwerken in de hersenen te laten

zien. Neurale netwerken moeten informatie snel en soepel kunnen verplaatsen en sommige verbindingen zijn versterkt en andere verzwakt. Naarmate het leren vordert gaan bepaalde verbindingen tussen twee delen van de hersenen verloren. Vooreerst bleek hierbij de frontale cortex van belang. Dit is de buitenste laag van de hersenen naar de voorkant van het hoofd. Het andere gebied was het cingulaat. Dit situeert zich in de richting van het midden van de hersenen. Een verbinding tussen deze hersengebieden is in verband gebracht met het vermogen om de aandacht te richten, doelen te stellen en plannen te maken. Dit zijn vaardigheden die belangrijk kunnen zijn voor de vroege stadia van leren, maar minder of niet voor latere. Vergeleken met langzaam lerenden, hadden snelle lerenden meer kans om deze verbindingen te verliezen. En dit heeft hun hersenen misschien efficiënter gemaakt.

Als je aan het leren bent, vereist het dus niet alleen een verandering in activiteit in een enkele regio, er zijn echt veel verschillende regio's voor nodig waarin verschuivingen zich kunnen voordoen. Vandaar het nieuwe veld van netwerkneurowetenschap om dit te onderzoeken. Hierin worden manieren onderzocht om de flexibiliteit van de hersenen te vergroten, vooral voor wie mogelijk te rigide is in zijn neurale verbindingen.

Leer- en informatie- verwerkingsstijlen



Er zijn grote verschillen in de manier van informatieverwerking en leren en bijgevolg in opgeslagen informatie.

Een realiteitsgerichte, een toepassingsgerichte en een voorstellingsgerichte stijl kunnen worden onderscheiden.

GROTE VERSCHILLEN

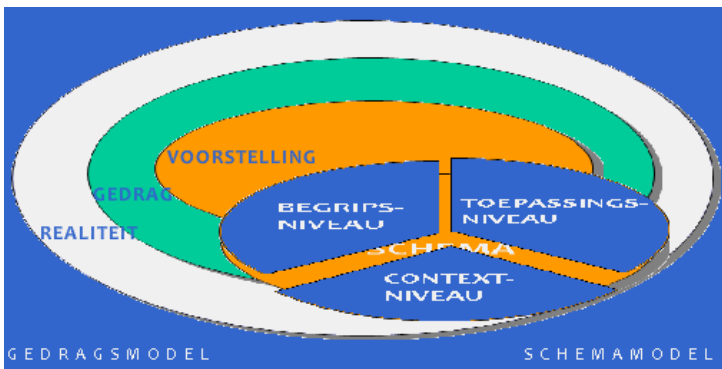
Onderzoek wijst uit dat niet iedereen op dezelfde wijze informatie verwerkt. Meer nog dat er grote verschillen bestaan tussen mensen in de wijze waarop ze ontmoete informatie verwerken. Deze verschillen komen nog het sterkst tot uiting in de wijze waarop bewust iets wordt geleerd, zoals in schoolverband. Hier wordt dan gesproken over verschillen in leerstijl. Een aantal onderzoekers als Pask, Kolb en Vermunt hebben zich intensief toegelegd op het aflijnen en omschrijven van leerstijlen. Dit

onder meer om afleidingen te maken voor het aanbod van onderwijs in de vorm van didactische werkvormen die beter zouden aansluiten op de vastgestelde leerstijlen bij leerlingen in lager- en middelbaar onderwijs als ook bij studenten op hoger onderwijsniveau.

Zowel bij de verwerking van informatie als bij de opslag van informatie maken we gebruik van schema's als cognitieve structuren. De functionele schema's en de opslagschema's kennen een zekere diversiteit onder mensen. Dit maakt dat zowel de vorm als de inhoud ietwat verschillend kunnen zijn. De informatieverwerking en het leren komen er zo anders uit te zien en wat opgeleerd werd en opgeslagen werd kennen een andere inhoud. Aan de oppervlakte kan dat bij ouder en kind of bij leerkracht en leerling zich uiten in een minder goed afgesteld zijn op elkaar, een minder op dezelfde golflengte zitten en een minder iets assimileren van elkaar. Het is alsof andere accenten worden gelegd, alsof het voor elk rond iets anders komt te draaien. Soms betekent dit een moeilijk begrijpen van elkaar omdat de weg die wordt gebruikt om dingen over te brengen niet aansluit bij de eigen wijze om dingen te verwerken en op te slaan.

STIJLEN IN EEN KADER

Om de veelheid aan onderzoeksresultaten op een geordende wijze weer te geven zouden we een onderscheid willen maken tussen drie informatieverwerkings- of leerstijlen. Dit als kader waarin we de meeste van deze onderzoeksresultaten kunnen situeren. Het gaat om een realiteitsgerichte, een gedragsgerichte en een voorstellingsgerichte informatieverwerkings- of leerstijl. Deze stijlen kunnen we zowel naar functionele vorm als naar opgeslagen inhoud plaatsen in een gedrags- en schema-model als omvattend kader. Op deze manier kunnen we lokaliseren waar het voor elk van deze stijlen vooral op aan komt wat betreft informatieverwerking en waar het voor elk van deze stijlen vooral op aankomt wat betreft informatieopslag.



In een realiteitsgerichte informatieverwerkingsstijl wordt getracht zo dicht mogelijk bij de realiteit te blijven en is er vooral interesse naar waar, wanneer, tegenover wie en waarom als vorm. Er is een analytische ingesteldheid met veel oog voor detail en differentie. Vooral wat iets onderscheidt en wat verandering inhoudt krijgt aandacht. Kennis is gebaseerd op wat het onderscheidt en specifiek is als uitsplitsing in zijn oneindige verscheidenheid. Informatieverwerking staat in het teken van opmerken en opname en opgeslagen ervaringen en concretisatie zijn aan de orde. Kennis kent een onderbouw en gaat terug op details die het funderen (bottom-up). Wat verworven wordt gaat vooral over de realiteit en wordt opgeslagen op contextniveau. Er is voortdurend sprake van serialisme bij de verwerking (Pask), accommodatie bij het opslaan (Kolb) en reproductiegerichtheid bij het leren waarvoor een stapsgewijze verwerkingsstrategie wordt gebruikt (Vermunt). Is er een doorschieten van deze stijl dan kunnen mogelijk tekenen opgemerkt worden van een autismespectrumstoornis: er is dan een extreem uiteenrafelen zonder enige fantasie.

In een gedragsgerichte informatieverwerkingsstijl wordt getracht tot een omzetting of toepassing te komen en is er vooral interesse voor het hoe als procedure of verloop. Er is een gebruiksgerichte ingesteldheid met veel oog voor regels en criteria. Vooral wat iets omzet en vertaalt krijgt aandacht. Kennis is gebaseerd op wat iets omvormt en groepeerd in zijn veelheid. Deze omvorming

kan gaan van meer concreet naar meer algemeen of net andersom van meer algemeen naar meer concreet. Informatieverwerking staat in het teken van toepassen en gebruik en opgeslagen categorieën en omzetting zijn aan de orde. Kennis kent een onder- en bovenbouw en gaat terug op details en gehelen die met elkaar worden verbonden. Wat verworven wordt gaat vooral over gedrag en wordt opgeslagen op toepassings- of gedragsniveau. Er is voortdurend sprake van versatilisme bij verwerking (Pask), convergentie en divergentie bij het opslaan (Kolb) en toepassingsgerichtheid bij het leren waarvoor een concrete verwerkingsstrategie wordt gebruikt (Ver-munt). Is er een doorschieten van deze stijl dan kunnen mogelijk tekenen opgemerkt worden van een hoge mate van creativiteit : er is dan een grote vertaalkracht en veel fantasie.

In een voorstellingsgerichte informatieverwerkingsstijl wordt getracht zo dicht mogelijk tot een abstractie en synthese te komen en is er vooral interesse naar het wat als inhoud. Er is een synthesesegerichte ingesteldheid met veel oog voor gehelen en het gemeenschappelijke. Vooral wat iets verbindt en wat verhouding inhoudt krijgen aandacht. Kennis is gebaseerd op wat het verbindt en algemeen is als prototype in zijn eenheid. Informatieverwerking staat in het teken van verwerken en opbouw en opgeslagen inzichten en abstractie zijn aan de orde. Kennis kent een bovenbouw en gaat terug op gehelen waartoe iets behoort (top-down). Wat verworven wordt

gaat vooral over voorstelling en wordt opgeslagen op begripsniveau. Er is voortdurend sprake van holisme bij de verwerking (Pask), assimilatie bij het opslaan (Kolb) en betekenisgerichtheid bij het leren waarvoor een diepteverwerkingsstrategie wordt gebruikt (Vermunt). Is er een doorschieten van deze stijl dan kunnen mogelijk tekenen opgemerkt worden van een hoge mate van be-gaafdheid : er is dan een extreem construeren met veel voorstelling.

IMPLICATIES ONDERSCHIEDEN STIJLEN

In het verleden werd vaak een voorkeursordening verbonden aan deze stijlen, vooral bij het leren. Hierbij kwam de voorstellingsstijl sterker naar voor dan de toepassingsstijl en deze kwam op haar beurt sterker naar voor dan de realiteitsstijl. De reden hiervoor lag aan de betere leerprestaties. Hierbij werd geen rekening gehouden met het feit dat in het verleden onderwijs meer en beter was afgestemd op de voorstellingsstijl. Door het onderkennen van deze verschillen in leerstijl en door het onderwijs op basis hiervan te differentiëren liggen de kansen thans heel wat gunstiger voor elk van de leerstijlen. Zo wordt onderwijs thans meer parallel aangeboden in les-, werk-, oefen- en leergroepen waarbij telkens getracht wordt meer in te spelen op specifieke leerstijlen. Eenzelfde materie wordt dan parallel nu eens meer the-

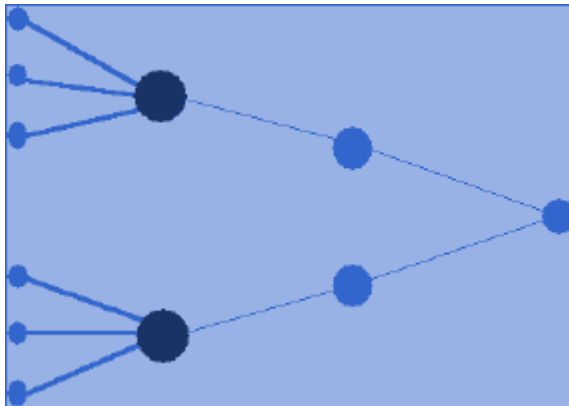
oretisch (begripsniveau), meer toepassingsgericht (gedragsniveau) en meer praktijkgericht (contextniveau) aangeboden.

Het gebruik van andere functionele schema's bij informatieverwerking en leren en de andere inhoud van de opslagschema's worden steeds meer opgevat als complementair aan elkaar. Ze kunnen een merkelijke verrijking en meerwaarde bieden omdat telkens op drie onderscheiden wijzen iets wordt benaderd, telkens iets anders in de aandacht en in beeld komt, en er telkens op drie verschillende vlakken en niveaus voorstellingen van gemaakt worden. In de praktijk moet dit betekenen dat er meer wordt rekening gehouden met de realiteit van iets, de uitvoering van iets en de (gewenste) voorstelling van iets. Vandaag wordt stilaan het stadium verlaten van onbegrip, afstand, discussie en conflict om reden van deze veelal onbewust aangevoelde verschillen. Stilaan wordt het stadium betreden van begrip, nabijheid, dialoog en overeenstemming om reden van steeds meer bewust aangevoelde aanvullingen van elkaar. Wie ontwerpt, wie uitvoert en wie toezicht houdt, elk heeft zijn aandeel en zijn nut, geen van hen is misbaar.

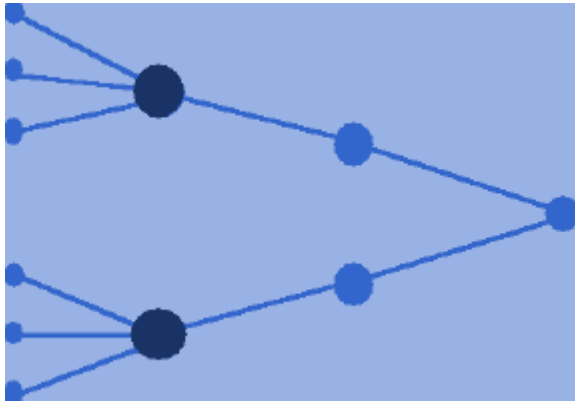
ONDERKENNEN EIGEN STIJL

Ga na bij welke voorstelling je jezelf kan terugvinden bij informatieverwerking en leren :

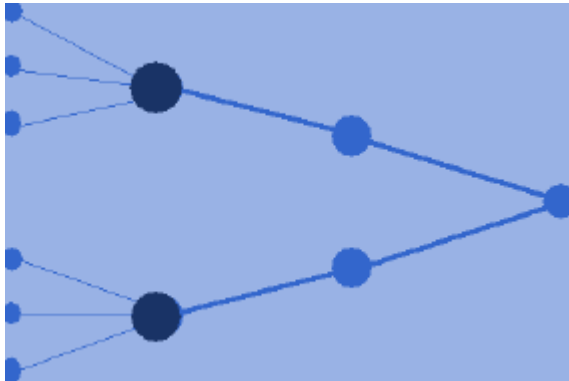
Realiteitsgerichte informatieverwerkings- en leerstijl :
onderbouw



Toepassingsgerichte informatieverwerkings- en leerstijl :
onder- en bovenbouw



Voorstellingsgerichte informatieverwerkings- en leerstijl : bovenbouw



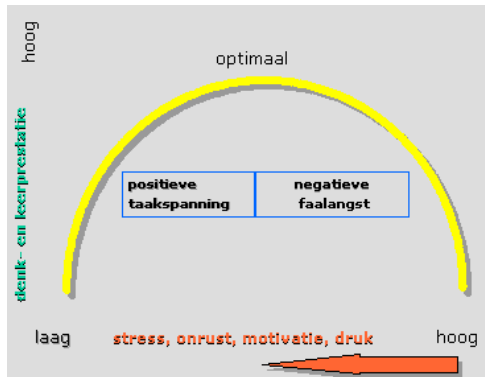
Meer lezen :

Pask, G. (1976). Styles and Strategies of Learning, *British Journal of Educational Psychology*, Vol 46, 128-148.

Peterson, K., & Kolb, D. A. (2017). *How you learn is how you live: Using nine ways of learning to transform your life*. Oakland, CA : Berrett-Koehler Publishers.

Vermunt, J. D. H. M. (1997). *Leerstijlen en sturen van leerprocessen in het hoger onderwijs: Naar procesgerichte instructie in zelfstandig denken*. Lisse: Swets & Zeitlinger.

Stress en (faal)angst bij kinderen met leerproblemen



Kinderen met leerproblemen zijn gevoelig(er) voor stress en (faal)angst.

Hoe vermijden dat dit het probleem wordt ?

1. Leermoeilijkheden, leerproblemen en leerstoornissen

Kinderen die leermoeilijkheden ervaren krijgen op school en thuis vaak te maken met leerproblemen. Leerproblemen die hun oorsprong vinden in leerstoornissen. De moeilijkheden met leren is wat het kind persoonlijk ervaart. De problemen met leren is waar de omgeving het kind attent op maakt. Het is zwak in lezen, rekenen, in ruimtelijke voorstelling, in zich concentreren. De leer-

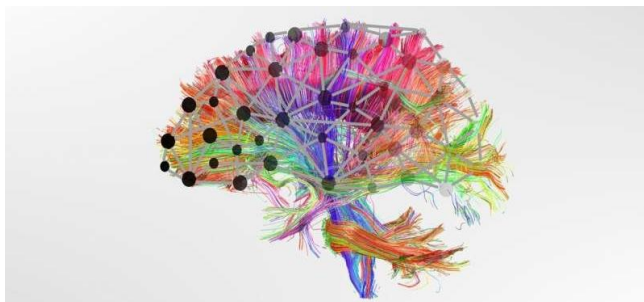
stoornissen zijn mogelijk verbaal, zoals bij een leesstoornis (dyslexie), een spellingstoornis (dysorthografie), een rekenstoornis (dyscalculie) of niet-verbaal, zoals bij een niet-verbale leerstoornis (NLD), of nog gaat het om een aandachtstekortstoornis, zoals bij ADHD en ADD (respectievelijk met en zonder hyperactiviteit).

Niet alle leermoeilijkheden en -problemen gaan terug op leerstoornissen. Ze zijn dan tijdelijk van aard en hebben dan te maken met de ongunstige omstandigheden of de tijdelijke fysieke, mentale of sociale toestand waarin het kind zich bevindt. Veelal evenwel zijn de ervaren moeilijkheden en opgemerkte leerproblemen blijvend van aard. Ze doen zich telkens opnieuw voor, ook al doet het kind en zijn omgeving pogingen ze te overwinnen. Ze hebben mogelijk een neurologische basis en gaan dan terug op een stoornis in de hersenfuncties.

Zo wijst recent onderzoek aan de universiteit van Cambridge uit dat leermoeilijkheden samengaan met slechte connectiviteit in de hersenen en niet zozeer gelinkt zijn aan specifieke hersengebieden. Verschillende leerproblemen komen niet overeen met specifieke hersengebieden, zoals voorheen vaak gedacht. In plaats daarvan is een slechte connectiviteit tussen 'hubs' of knooppunten van netwerken in de hersenen veel sterker gerelateerd aan de problemen van kinderen. Dit blijkt zo voor een specifieke leermoeilijkheid of stoornis, zoals dyslexie, dyscalculie of taalontwikkelingstoornis, of voor een

ontwikkelingsstoornis zoals aandachtstekort- en hyperactiviteitsstoornis, dyspraxie, of autismespectrumstoornis.

Kinderen met slecht verbonden hersenknooppunten hadden wijdverbreide en ernstige cognitieve problemen. Kinderen met goed verbonden hersenknooppunten hadden helemaal geen cognitieve problemen, ofwel enkel zeer specifieke cognitieve problemen, zoals slechte luistervaardigheden. Vooral belangrijk is dus hoe hersengebieden met elkaar zijn verbonden via hubs of knooppunten. De ernst van leerproblemen was sterk geassocieerd met de verbondenheid van deze knooppunten tussen hersennetwerken. Ze spelen een sleutelrol bij het delen van informatie tussen hersengebieden.



Hersenskaart met voorbeelden van netwerken en knooppunten (bron : Roma Siugzdaite)

Deze bevindingen kunnen helpen verklaren waarom medicamenteuze behandelingen, zoals gebruik van rilatine, niet effectief zijn gebleken voor ontwikkelingsstoornissen, zoals ADHD. Geneesmiddelen zijn meestal gericht op specifieke typen zenuwcellen, zonder veel invloed te hebben op de knooppunt organisatie van de hersenen. Bij ADHD vermindert het de hyperactiviteit, zonder dat het evenwel de cognitieve problemen wegneemt.

De Universiteit van Cambridge ontwikkelde daarom het Brain Balance-programma als niet-medisch programma om de verbindingen in de hersenen te helpen verbeteren en de symptomen van leer- of ontwikkelingsstoornissen te helpen verlichten. Het pakt het probleem van verschil in connectiviteit rechtstreeks aan, eerder dan opgemerkte symptomen te maskeren of er mee om te leren gaan. Dit kan blijvend uitwerken op de aanwezige leerproblemen en op het zelfvertrouwen van het kind. Uit wetenschappelijk onderzoek bleek reeds overvloedig dat de hersenen kneedbaar zijn. Hierdoor is verandering en ontwikkeling van de hersenconnectiviteit mogelijk, met gunstige invloed op opgemerkte leer- en ontwikkelingsproblemen.

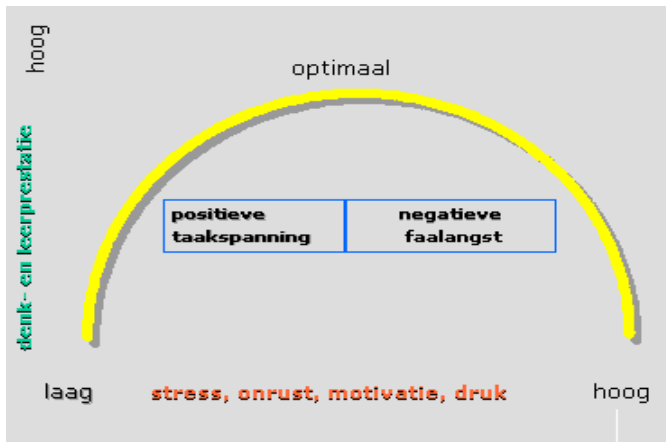
Er zijn grote verschillen in leerstoornissen, zodat de opgemerkte leerproblemen en ervaren leerproblemen in meerdere of minder mate kunnen voorkomen.

2. Risico op stress en haar gevolgen welke signalen inhouden en circulair de stress nog doen toenemen

Kinderen met leerstoornissen beschikken over minder instrumentele vaardigheden, zoals aandachtig zijn, minder verworven vaardigheden, zoals lezen en rekenen, minder leervaardigheden, zoals informatie verwerken, minder leermotivatievaardigheden, zoals vertrouwen in zichzelf. Kinderen met leerproblemen kunnen minder gemakkelijk beantwoorden aan verwachtingen en opdrachten van de omgeving. Kinderen met leermoeilijkheden ervaren meer tekort te schieten om te beantwoorden aan hun omgeving : luisteren niet voldoende, wekken gemakkelijk ongeduld van omgeving, maken niet gemakkelijk vriendjes, worden uitgelachen.

Ervaren dat je draagkracht (wat je kan) niet in verhouding is met de draaglast (wat je moet) wekt per definitie spanning. Spanning die erg kan oplopen en soms pieken bereikt op momenten waarop het kind overvraagd wordt. Spanning die ook niet steeds helemaal verdwijnt, zodat een spanningstoestand ontstaat en overgevoeligheid voor nieuwe spanning kan teweegbrengen.

Deze stress heeft cognitieve gevolgen : de denk- en leerprestaties verminderen bij oplopende spanning :



Eens de stress te groot wordt, neemt de onrust toe, wil het kind mogelijk op een verkrampde wijze toch nog lukken en neemt de druk te grote proporties aan. Er ontstaat remmende of zelfs blokkerende faalangst. Hierdoor verminderen snel de denk- en leerprestaties tot op het einde van de neerwaartse spiraal een absoluut dieptepunt wordt bereikt. De beschikbare denk- en leerprestaties vallen zo goed als helemaal weg. Stress die aanvankelijk nog zorgde voor een positieve taakspanning krijgt een erg negatieve uitwerking.

Aanwezige stress manifesteert zich op emotionele wijze. Vier emotionele uitingen zijn mogelijk : bij de ervaren onmacht kan het kind zijn boosheid uiten, zijn opwinding

uiten, zijn angst uiten of zijn teneergeslagen-zijn uiten. Deze emoties kunnen zich meer direct uiten of meer indirect. Ze vormen signalen voor aanwezige spanningen bij het kind.

Deze emoties zetten het kind in beweging en doen het reageren op een eigen wijze om de ervaren leer- en emotionele moeilijkheden te boven te komen. Vier veelal emotioneel gekleurde reacties zijn mogelijk : extra ertegenaan en controle herstellen verdedigend of aanvallend, soms uitmondend in acting-out als zich afreageren; druk doen en aandacht vragen, soms uitmondend in acting-on als niet tot rust en niet tot zichzelf kunnen komen; zich terugtrekken in zichzelf of vluchten, soms uitmondend in acting-in als onzeker zichzelf ondergraven; of stilvallen en hulpeloos doen, soms uitmondend in non-acting als blokkeren. De vorm die de aanwezige spanning en angst aanneemt is door de omgeving niet steeds als dusdanig te herkennen. Het kind lijkt brutaal, of de clown uit te hangen, het lijkt erg afhankelijk of gesloten. Soms tracht het kind op die manier de aanwezige spanning voor de omgeving en zichzelf te verbergen.

Deze reacties en pogingen tot oplossing zijn niet steeds geschikt en wenselijk. Het kind kan in botsing komen met zijn omgeving, kan ziek worden, meer afhankelijk worden, ontmoedigd raken. Ze kunnen het kind in zijn ontwikkeling afremmen. Het kind kan een negatief zelfbeeld ontwikkelen, zijn zelfvertrouwen kan afnemen,

zijn zelfstandigheid kan afgeremd, het kind kan ongevoelig worden of net overgevoelig.

Nogal wat kinderen ontwikkelen psychosomatische klachten, zoals buikklachten, eetproblemen, slaapklachten, moeheid, hoofdpijn, duizeligheid, hyperventilatie, wenerig zijn.

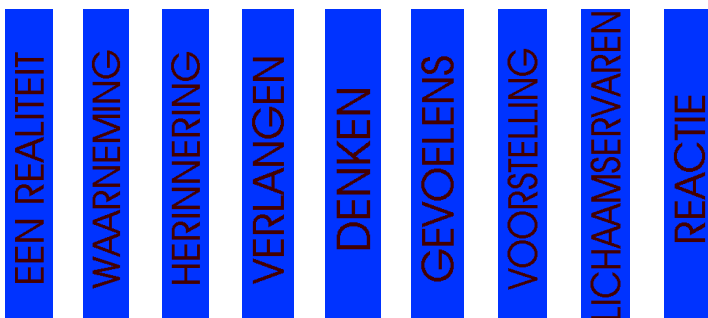
Uiteindelijk ontstaan motivationele problemen : zoals niet meer willen, wat zich uit in ontsnapping- en vermijdingsgedrag; zoals niet meer durven, zich uitend in faalangst en uitstellen; zoals niet meer proberen, zich uitend in afhaken en zich afzonderen; zoals niet meer geloven in zichzelf, zich uitend in gering eigenwaardegevoel en zelfvertrouwen; zoals rekenen op anderen, zich uitend in aanleunen en zich vertoppen in de groep; zoals tenslotte niet meer kunnen, zich uitend in overspannen zijn en opgeslorpt worden door zichzelf, zijn emoties en zijn zorgelijk denken en doen.

Het gevaar bestaat dat de stress die het kind ervaart bij het leren, niet enkel de leerproblemen van het kind nog doen toenemen, maar ook leiden tot emotionele, lichamelijke en gedragsproblemen. Problemen die op hun beurt weer zorgen voor een toename van de leerproblemen, zodat een vicieuze cirkel ontstaat die negatief uitwerkt.

Waar kinderen eerder vaak te maken kregen met een tekort aan externe en interne verwachtingen en mogelijkheden (weinig of geen kansen of er niet in geloven), hebben ze nu vaak te maken met een teveel aan externe en interne verwachtingen en mogelijkheden (alle kansen grijpen), mede aangewakkerd door sociale media. Dit met risico op herhaaldelijke of langdurige olopemde stress, die kan leiden tot uitgeput of opgebrand zijn (burn-out).

3. Hoe het kind zichzelf opdraait, aandraait, wegdraait en tegendraait

Sanne (9 jaar) keek voortdurend naar hoe ze het nu deed vanuit haar negatieve herinneringen van voorheen. De opgewekte herinnering van hierin niet goed te zijn wekte haar behoefte om te vluchten nu het nog kon. Ze dacht immers dat ze zoiets toch niet tot een goed einde zou kunnen brengen, omdat ze het idee had dat het net iets was waar ze niet goed in was. Zulke gedachten maakten haar onzeker, ze voelde de angst opkomen. Angst die haar voorstelling kleurde en maakte dat ze zichzelf in haar verbeelding zag afgaan. Ze stelde zich voor dat ze opmerkingen zou krijgen en dat klasgenoten haar zouden uitlachen. Dit deed haar kippenvel krijgen. Tegelijk brak haar het angstzweet uit en kreeg ze het op haar adem. De paniek die haar overviel maakten dat ze geen stap meer vooruit raakte en ze sprakeloos werd.



Iets wordt gemakkelijk waargenomen vanuit iets anders. Iets zal gemakkelijk een ander iets beïnvloeden en kleuren. Zo kan elk element door elk ander worden beïnvloed, zo kan elk element ook elk ander beïnvloeden. Waar de elementen hier een spanningsvolle inhoud hebben, kan elk element ook een spanningsverminderende inhoud krijgen mits de passende hulp. Een bemoeilijkende factor is meestal dat een element niet enkel een momentane inhoud krijgt, maar vaak ook een langer aanwezige inhoud geactiveerd wordt. Bijvoorbeeld, niet enkel het gevoel in dit zwak te zijn, maar in alles zwak te zijn. Synthese-ervaringen worden dan geactiveerd, niet alleen is er een momentaan denken, bijvoorbeeld, maar komen gedachten naar boven.

Dit alles wat het kind toevoegt aan de leersituatie waarmee het al niet gemakkelijk heeft doet uitgesproken stress en (faal)angst ontstaan. Het kind heeft het gevoel

tegen wat het opwekte in zichzelf niet op te kunnen, zodat een herhaling van niet lukken reëel wordt.

4. Ligt niet aan mij, niets aan te veranderen

Kinderen die leermoeilijkheden ervaren riskeren hun mislukken toe te schrijven aan hun aanwezige leerstoornissen, waaraan niet zomaar iets kan veranderd worden. Ze riskeren hun lukken toe te schrijven aan de omstandigheden die erg veranderlijk van aard zijn.

De locus of control wordt dan buiten hun invloedssfeer gesitueerd. Lukken of mislukken ligt buiten hun bereik, dit houdt het risico in dat ze weinig initiatief zullen nemen en weinig inspanningen zullen doen om hier iets aan te doen. Ze houden zichzelf tegen of remmen zichzelf af vanuit de overtuiging dat het toch geen zin heeft inspanningen te leveren.

Ze zijn spontaan niet zo geneigd te zien en zich af te vragen hoe ze met hun leerstoornis kunnen omgaan in een bepaalde situatie om er toch nog het beste van te maken. Ze blijven gemakkelijk steken in het vinden van verklaringen voor hun zwakker presteren. Terwijl ze weinig spontaan oog hebben voor de te ontdekken (hulp)midelen om een doel - hun prestaties te verbeteren - te benaderen.

5. Wat activeren ? Wat niet activeren ? Wat de-activeren ?

Kinderen die leermoeilijkheden ervaren activeren gemakkelijk in zichzelf elementen die negatief uitwerken op hun leerprestaties. Elementen zoals net hiervoor vermeld. Dat, bijvoorbeeld, iets niet aan hen ligt en weinig of niet veranderlijk is. Of ze activeren, bijvoorbeeld, hun ontstaan minder gunstig zelfbeeld.

Je kan preventief, samen met het kind nagaan wat het beter niet kan activeren, zoals faalangst, bijvoorbeeld.

Je kan reactief, samen met het kind, nagaan hoe iets ongunstig dat geactiveerd werd zou kunnen gedeactiveerd, of althans minder actief gemaakt.

Op twee manieren kan je tewerk gaan :

- . wat de omgeving kan doen om iets gunstig in het kind te activeren en wat ongunstig is niet te activeren, of te de-activeren. Wat kan aan de omgeving gedaan en wat kunnen volwassenen en groepsgenoten doen. Bijvoorbeeld, om het kind weg van of overheen iets wat werd geactiveerd te helpen;
- . wat het kind met je hulp kan doen om iets gunstig te activeren en om wat ongunstig is

niet te activeren, of te de-activeren. Wat het kind zelf direct en indirect kan doen. Bijvoorbeeld, hoe het anders met iets wat werd geactiveerd zou kunnen omgaan. Zoals, bijvoorbeeld, iets niet zomaar voor waar te nemen, of iets niet zomaar zonder meer te volgen, of iets niet zomaar in deze situatie toepasselijk te achten.

Zo kan vastgesteld dat er twee groepen faalangstigen kunnen worden onderscheiden, waarbij telkens andere elementen actief zijn. Deze twee groepen en wat bij elk geactiveerd wordt, zijn :

- . actief faalangstigen : wekken hard werken, activeren hun streven naar perfectie, kunnen niet voorkomen dat continue inspanning zonder ontspanning actief wordt en weten de paniek die ontstaat niet voldoende terug te dringen, willen door er alles aan te doen, mislukken uitsluiten met als gevolg een overpresteren;
- . passief faalangstigen : wekken ongewild hulpeloosheid en activeren angst voor mislukking, kunnen niet voorkomen dat de ingesteldheid actief wordt dat inspanning geen zin heeft, weten vermijdingsgedrag, zoals dagdromerij en spijbelen, niet te overwinnen, zodat ze voor hun omgeving

als passief en ongemotiveerd overkomen, willen door vermijdings- en uitstelgedrag mislukken voorkomen met als gevolg een onderpresteren.

Ook kinderen met autisme kunnen gemakkelijk uitstelgedrag activeren. Ze weten dan niet tijdig met hun leeropdrachten aan te vangen, waardoor ze gemakkelijk in tijdnoed komen. Het voor zich uitschuiven en het niet klaar geraken veroorzaken dan gemakkelijk spanningen die negatief uitwerken op het leerproces.

Wat geactiveerd wordt zijn geheugenschema's met een bepaalde inhoud, met een bepaalde omgangsvorm en met een contexttypering wanneer of waarom actief te worden. Zo is er, bijvoorbeeld, het zelfschema van het kind met een meer gunstige of ongunstige inhoud dat op bepaalde momenten of om bepaalde redenen actief wordt en een zekere manier van omgaan met zichzelf voorschrijft. Bijvoorbeeld, zichzelf verdedigen, of bekritisieren.

Recent onderzoek wijst uit dat door vooruit te kijken in een test, minder werkgeheugenbronnen worden verbruikt door opdringerige gedachten. Wat zeker gunstig is bij angstige leerlingen. Bijgevolg kunnen meer werkgeheugenbronnen worden gebruikt voor het uitvoeren van de test. Volgens de onderzoekers kan dit vooruitkijken de angst verminderen en het vertrouwen vergroten door

relevante schema's voor het oplossen van de testopgaven te activeren. Kinderen hebben immers slechts een bepaalde hoeveelheid werkgeheugen, dat ofwel wordt opgebruikt door de taak, ofwel door interne druk, zoals opdringerige, verontrustende gedachten en angstige gevoelens en verwachtingen. Vooruitkijken helpt de focus te leggen op de taak, zo blijkt.

6. Passend activeren vanuit omgeving Welke omgeving ? Wat kunnen leerkrachten doen ? Wat kunnen ouders doen ?

De omgeving kan passende elementen trachten te activeren, te voorkomen dat niet passende elementen worden geactiveerd en wanneer dit toch gebeurt trachten deze elementen te de-activeren.

Je woordenschat aanpassen

Je kan het kind oppervlakkig benaderen op omgevings-terrein

OMGEVINGSNIVEAU

Dit is fout.

Dit is juist

Je kan het kind benaderen op zichtbaar gedragsniveau op wat het hier en nu doet

GEDRAGSNIVEAU

Je deed dit fout.
Je deed dit juist.

Je kan het kind benaderen op aanwezig vaardigheidsniveau op wat het kan
VAARDIGHEIDSNIVEAU

Je kan dit niet.
Je kan dit wel.

Je kan het kind benaderen op persoonlijk intern denkniveau, op zijn momentaan denken
DENKNIVEAU

Je dacht verkeerd.
Denk nog eens na.

Je kan het benaderen op gevoels- en identiteitsniveau, op wat iemand opvat en eigen is in sociaal- en cultureel perspectief
GEVOELS-& IDENTITEITSNIVEAU

Niets voor je.
Moet je kunnen lukken.

Als je deze uitspraken bekijkt, kan je ontdekken dat je negatieve uitspraken kan doen, of dat je positieve uitspraken kan doen. Negatieve uitspraken zullen het kind meer treffen, positieve uitspraken zullen het kind meer steunen. Zo kan je ook ontdekken dat je meer zakelijke

en meer persoonlijke uitspraken kan doen. Dat zakelijke uitspraken minder zwaar aankomen en daardoor te verkiezen zijn wanneer iets niet lukt. Dat persoonlijke uitspraken daarentegen meer raken, ook omdat ze als algemener overkomen en daardoor te verkiezen zijn bij lukken. Vermijden van iets te accentueren en aandacht voor iets te willen trekken door het op een negatieve en persoonlijke wijze te verwoorden. Vermijden te snel conclusies te trekken en het kind te gemakkelijk onbewust te kijk te zetten voor groep.

Van prestatiegericht naar leegericht

De vraag is wat centraal staat in het leergebeuren en -proces van het kind. Waaromheen het draait : referentieel thans en (p)referentieel voor de toekomst.

[Niet voldoet het kind aan onze eisen, wel voldoen wij aan de leerbehoeften van het kind. Van het kind bereikt ons niet, naar wij bereiken het kind nog niet.]

[De manier waarop het kind iets beantwoordt of leert, vormt het uitgangspunt om hieraan dingen toe te voegen en te wijzigen die gunstiger uitwerken voor het kind. Aan het kind wordt, bijvoorbeeld gevraagd hoe het tot een antwoord komt bij een opdracht. Bijvoorbeeld, het antwoordt het eerste wat bij hem of haar opkomt. Het kind kan dan uitgenodigd worden steeds meerdere antwoorden te bedenken en vervolgens dit eruit te kiezen

waarvoor het meest redenen kan aangeven waarom het zou kloppen. Concreet betekent dit dat wordt gekeken naar het geheugenschema dat wordt geactiveerd om een vraag of probleem op te lossen en hoe in dit schema verandering kan aangebracht worden om tot een beter antwoord of betere oplossing te komen. Zo kan, bijvoorbeeld, ook nagevraagd welke getallenreeks wordt geactiveerd bij een rekenopdracht en samen gezocht hoe deze meer op orde te krijgen.]

[Naast wat het kind kan doen, richt je je aandacht op wat jij kan doen :

Coaching is gecentreerd op de leerder of het kind in ontwikkeling en gaat over wat te leren of te ontwikkelen. Als volwassene interesseer je je voor wat het kind moet leren en hoe je je kind hiervoor kan motiveren, wat kan je kind zelf doen.

Scaffolding is gecentreerd op je eigen inbreng en gaat over het leren van je kind en hoe je je kind hierbij kan helpen. Als volwassene interesseer je je voor hoe je het leer- en ontwikkelingsproces maximaal op gang kan brengen door een optimale tussenkomst van je, wat jij voor je kind kan doen. Je gaat dan na wat zich in de zone van naaste ontwikkeling van je kind bevindt en welke hulp het kind van je hierbij nodig heeft. Je richt je aandacht niet op wat het kind al kan (is reeds verworven en

kan het reeds zelf), of wat het kind niet kan (wat nog niet bereikbaar is).]

[Je overtuigingen rond het kind, zijn leren en presteren uitklaren. Ze worden meestal in je reactie en uitlatingen vertolkt en door het gevoelig kind opgevangen. Je overtuigingen zo wijzigen dat ze als goed doorklinken en goed aanvoelen voor het kind, zijn leren en zijn presteren. Bijvoorbeeld, van je zit altijd te dromen, naar je bent gemakkelijk afleidbaar. Van 'eindelijk' dat je idee van onvermogen van het kind verraadt, naar 'je bent er' dat je idee van vermogen van het kind aangeeft. Wat je activeert in jezelf bij het leren van je kind, wekt gemakkelijk gelijksoortige gedachten bij het kind.]

[Opletten met negatief model staan :

Je almachtig perfectionisme dat gemakkelijk een onmachtsgevoel bij het kind oproept. Neem je het hierbij te snel van het kind over, dan roep je gemakkelijk een afhankelijkheidsgevoel bij het kind op. 'Ik kan het niet en zeker niet alleen'.

Je onmachtige onkunde die je toont en verwoordt naar je kind toe om het tegemoet te komen en te verontschuldigen. 'Je eigen traag zijn, met je uitleg dat je ook als kind bij de zwakkeren behoorde'. Dit wekt gemakkelijk

een herkenninggevoel op, samen met een hulpeloosheidsgevoel. 'Het maakt niet veel uit moeite te doen, je kan het je beter niet aantrekken.']

[Streven naar een open en positieve leer- en groepsfeer. Niet beoordelend en vergelijkend, maar acceptierend, helpend en steunend. Coöperatief leren voorzien, zodat kinderen elkaar helpen en helpend ingesteld worden. Niet iedereen is gelijk, maar iedereen is anders. Wat kunnen leren van elkaar. Geen nadruk op verschillen, maar op ieders eigenheid en kunnen in ontwikkeling.

Vooraf ook de gehele leercontext die je aanbiedt zal mee bepalend zijn om angst om te zetten in durf en zo te komen van een ongunstige dynamiek in het kind naar een meer gunstige. Hiertoe kan je zorgen voor een rustig, veilig, begrijpend, aanvaardend, vertrouwvol, stimulerend, ondersteunend en op het kind en zijn mogelijkheden inspeland klimaat, zonder overbescherming en zonder te hoge verwachtingen (lezen, schrijven, concentratie blijft teer punt). Een context waarin op de angsten van het kind tijdig en passend wordt gereageerd, waarin kansen en voldoende gelegenheden worden geboden op positieve ervaringen en waarin bij aanhoudende en uitgesproken angsten hulp wordt gezocht. Een omgeving waarin rekening wordt gehouden met een zekere terugval en waarin voldoende leer- en uitvoertijd wordt geboden, wat voor het kind geruststellend kan werken.]

Communicatie met kind optimaliseren

Weten luisteren en zich informeren naar wat er in kind omgaat. Angst en spanninggevoelens onderkennen en kind aangeven hoe hiermee om te kunnen gaan. Bijvoorbeeld, angst nauwkeuriger benoemen als taakspanning, als in opbouw zijnde prestatie-energie, als toename concentratie.

Zich op de hoogte houden van de subjectieve draagkracht en draaglast naast de objectieve draagkracht en draaglast.

Weerstanden leren kennen en in gesprek trachten te overwinnen. Hoe drempels tot stappen kunnen maken.

In gesprek kind weten voorbereiden op iets. Tijdens uitvoering weten volgen hoe het voor het kind verloopt. In nabespreking samen overlopen wat te kunnen leren en bijsturen voor toekomst.

Een gesprekskanaal voorzien en bereikbaar houden.

Je samspraak met het kind trachten overbrengen naar zelspraak van kind. Je geloof en steun dat je naar het kind vertolkt, het kind in gesprek met zichzelf naar zichzelf toe laten vertolken. Zo je communicatieve sturing laten overgaan in een metacognitieve sturing door het kind zelf. 'Je uitleg van eerst kijken, dan denken en pas

dan antwoorden en doen', overbrengen naar 'Ik kijk eerst aandachtig, ik denk eerst na en pas als ik een oplossing ken en de weg ernaar toe weet, dan pas reageren.'

7. Passend activeren in kind en door kind

Het kind helpen in zichzelf passende elementen te activeren, te voorkomen dat niet passende elementen worden geactiveerd en zo dit toch gebeurt trachten deze elementen te de-activeren. De elementen die worden geactiveerd worden schema's genoemd. Schema's dragen en sturen het (leer- en omgangs)handelen van het kind. Met het kind kan je nagaan wat de inhoud is van deze schema's. Samen kan je kijken wat hierin kan gewijzigd, wat kan toegevoegd, wat kan gewist, wat kan opgesplitst. De inhoud en gaan over wat iets is (begripsinvulling), hoe ermee om te gaan (gedragsinvulling), wanneer en waarom in te schakelen (contextinvulling). Dit alles samen wordt schemaleren genoemd (schematic learning). Het schema-leren onderscheidt zich van tot nu toe klassiek gekende en gebruikte leerprocessen.

Mezelf niet als drempel!

[Voor een kind met leermoeilijkheden vormt zijn ongunstig zelfbeeld vaak een hinderpaal om moeite te doen wanneer voor een opdracht gesteld. Het kind ervaart zichzelf mogelijk als zwak of onbekwaam voor wat wordt

gevraagd, soms ook in het algemeen. Het kind gelooft dan te weinig of niet in zichzelf en geeft dan bij voorbaat op, zodat de overtuiging over zichzelf wordt bevestigd. Het kind wordt dan makkelijk slachtoffer van zichzelf-waarmakende verwachtingen. Het kind mist aan zelfvertrouwen.

Het kind kan geholpen door niet zijn ongunstig zelfbeeld te activeren. Het kind kan voorgesteld zichzelf bij elke opdracht een reële en nieuwe kans te geven en niet bij voorbaat een herhaling te verwachten. Het kind kan geholpen zijn handelen en zichzelf anders te benoemen, zijn zelfbeeld een andere invulling te geven : 'niet ik ben dom, maar soms denk ik niet genoeg na, of soms ben ik te vlug.' Het kind kan geleerd zijn zelfbeeld niet te koppelen aan zijn prestaties : 'omdat iets niet lukt, ben ik nog geen mislukking.' Het kind helpen niet te focussen op zijn al of niet kunnen, maar op hoe iets te kunnen, bijvoorbeeld, met de nodige oefening, hulp, uitleg, steun, tijd, tussenstappen.]

[Andere kanten en delen van het kind weten aanspreken. Niet de zwakke en kwetsbare kant, maar zijn sterke en weerbare kant. Niet een onzeker deel in zichzelf, maar een zelfzeker deel. Niet de kant of het deel van wat het kind niet kan, maar de kant of het deel van wat het kind reeds in zekere mate kan. Bijvoorbeeld, het kind geeft niet gemakkelijk op en blijft zoeken en proberen, het kind is een durver. Van ik kan, durf, wil, verwacht,

enz. niet(s), naar ik kan, durf, wil, verwacht, enz. iet(s). Van zichzelf als criticus, naar zichzelf als bondgenoot. Van de veiligheid van zichzelf tegen te houden en aan de kant te blijven, naar de veiligheid van er tegenaan te gaan en aan de overkant te raken. Het kind uitnodigen ook de andere kant en het ander deel aan bod te laten komen en zo een keuzemogelijkheid voor zichzelf te voorzien.]

Anders omgaan met fouten en niet lukken

[Fouten maken mag en zijn een normaal en nuttig onderdeel van leren. Fouten wijzen niet op zwakte, maar op hoe je sterk kan worden. Gaat niet om aan- of afwezigheid van kwaliteit in wat kind zegt en doet, maar om de kwaliteit van wat het kind zegt en doet te optimaliseren. Niet lukken is niet gelijk aan mislukken, wat kost wat kost moet vermeden worden door overmatige inzet of door uitstellen. Niet lukken is lukken voor welke delen en nog leren en ontwikkelen voor welke andere delen. Het leren verloopt vrij foutloos, er kan nog geoefend om het ritme te laten toenemen. Fouten en niet lukken specificeren en verbinden aan wat nog hoe kan verworven worden. Inspelen op behoefte kind aan informatie, niet aan beoordeling.]

[Hulpeloosheid weten overkomen. Het kind niet laten zoeken naar de oorzaak van lukken of mislukken buiten

of in zichzelf, in iets onveranderlijk (leerstoornis) of veranderlijk (toeval). Het kind laten zoeken naar middelen als instrumenten om doelen of tussendoelen te bereiken. Het kind laten ervaren dat enig verschil een groot verschil kan maken. Een poging die aanvankelijk mislukt, lukt na voldoende oefenpogingen.]

Niet focussen, wie neemt de leiding ?

[Het kind kan soms helemaal opgeslorpt worden door wat spanning en angst met zich meebrengt. De opdracht of toets lijken het kind helemaal in beslag te nemen, zijn denken, zijn gevoelens, zijn fantasieën. Zijn tunneldenken neemt dan de leiding van het kind over.

Het kind kan geholpen enige afstand te nemen. De opgave zit niet in het kind, maar situeert zich erbuiten. Het kind kan uitgenodigd in zijn voorstelling het ontmoete probleem buiten zichzelf te situeren. Samen met het kind kan de vraag gesteld 'Wie heeft de leiding : ik of het probleem waarvoor gesteld ? Aan het kind kan vervolgens de vraag gesteld 'Wie neemt de leiding : ik of het ontmoete probleem ?'. Het kind kan alzo uitgedaagd en uitgenodigd de leiding te nemen over zichzelf, de opgave, zijn denken, zijn gevoelens, zijn voorstellingen. Vanuit dit ervaren kan het kind leren beter met zijn spanningen en angsten om te gaan, ze voldoende terug te dringen en er zo mogelijk overheen te komen. De locus of control komt dan meer in zichzelf te liggen.]

Van eerste naar tweede toon

[Kinderen die emotionele problemen ervaren, onder meer spanningen en (faal)angsten, hebben gemakkelijk de neiging te blijven steken in een eerste emotioneel gekleurde ongunstige perceptie van de situatie. Vanuit eerdere minder prettige ervaringen in gelijksoortige situaties en een hierdoor mogelijk minder gunstig zelfbeeld en gering eigenwaardegevoel, wordt bij een nieuwe confrontatie snel spanningen opgeroepen die eerdere spanningsgevoelens activeren en het ervaren vertekenen. Eerdere boosheid, opwinding, angst of te neergeslagen-zijn komen opnieuw te voorschijn. Op basis van dit gespannen vertekend ervaren wordt dan gemakkelijk reflexmatig afwerend gereageerd tegenover de actuele situatie.

Kinderen met zulke minder gunstige percepties kunnen geholpen worden door hen te helpen voorbij dit eerste spontane ongunstig ervaren te komen tot bij een tweede ervaren dat meer gunstig is. Door te gaan tot bij een tweede ervaren wat er een is van een minder gespannen feitelijke realiteit die meer genuanceerd is. Een ervaren voorbij boosheid, opwinding, angst of moedeloosheid. Op basis van dit dichter bij de werkelijkheid staand genuanceerd beeld, kan dan gekomen tot een gunstiger reactie tegenover de omgeving en de aanwezige verwachtingen. Dit houdt meteen een meer gunstige uitgangspunt in voor de reactie van de omgeving, die zich aange-

sproken voelt en iemand ervaart te ontmoeten die open staat en aanspreekbaar is.

Aangezien de eerste emotionele angstreflex voor het kind veelal een automatisme geworden is, zal het telkenmale opnieuw voorbij dit automatisme moeten zien te komen om tot een tweede meer realistisch ervaren te komen, dicht bij de omgeving en zichzelf. Een moeilijkheid hierbij is dat de emotionele reflex telkenmale sneller is dan de realiteitsgebonden reactie. Het kind zal hierbij telkenmale moeite moeten doen, geholpen door volwassenen, totdat het nieuwe ervaren stilaan een automatisme geworden is. Zo kan het kind komen van een verdedigende of beschermende houding naar een meer betrokken en samenwerkende opstelling.

Het eerste ervaren, voelen, denken, zich voorstellen van de situatie, zichzelf en zijn reageren in een situatie, zal stilaan bewust door volgehouden inspanning vervangen dienen te worden door een tweede nieuw ervaren, voelen, denken, zich voorstellen van de situatie, zichzelf en zijn reageren.

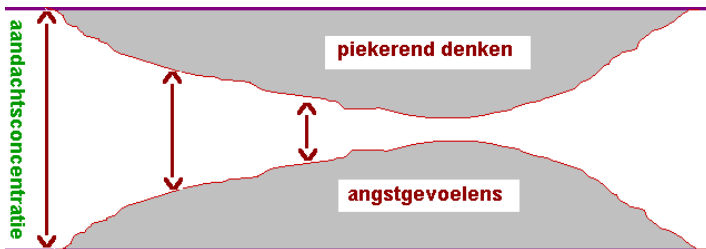
Zo kan het kind stilaan van een weg van of tegen een situatie waarmee te maken, komen tot een weg naar of voor de situatie waarmee het omgaat.

Omwille van het emotioneel automatisme zal de omgeving en het kind er voldoende lang zelf aandacht aan

moeten besteden ruimte te bieden aan het gunstiger feitelijk realisme.]

Via psycho-educatie inzicht in processen

[Het kan een gespannen en angstig kind erg helpen zo het meer zicht krijgt op wat zich precies in hem of haar afspeelt. Wat de spanning en (faal)angst teweeg brengt, hoe de spanning en (faal)angst kan verminderd. Zo kan het kind onder meer uitgelegd dat piekeren zijn nodige concentratie vermindert. Dat piekeren angstgevoelens opwekt die op hun beurt weer zijn concentratie doen afnemen. Dat hierdoor de beschikbare concentratie zo laag wordt dat ze onvoldoende is om de opgave waarvoor gesteld tot een goed einde te brengen. Dat het dan ook begrijpelijk is dat het hierover dan begint te piekeren en vervolgens angstig wordt. Door het kind uit te leggen zijn zorgelijk piekeren, bijvoorbeeld over zijn resultaat en de gevolgen hieraan verbonden (reactie ouders, eigen teleurstelling), voor achteraf te houden of vooraf te voorzien en zijn concentratie maximaal te houden voor tijdens de opgave, kan het over de nodige mentale kracht beschikken om met meer kans te lukken.]



[Het kind duidelijk maken dat het vaak drie realiteiten in het oog houdt. Maak ik effectief geen fouten (fysische realiteit). Voldoe ik in de ogen van mensen in mijn omgeving (sociale realiteit). Ben ik zelf tevreden met wat ik doe (mentale realiteit). Het kind helpen met bijvoorbeeld niet te verwachten geen fouten te maken, maar willen tevreden zijn met wat het bereikte, en niet te veel te laten afhangen van de reactie van de omgeving, of die vonden dat het voldeed. Ben ik bang te falen in de realiteit (iets niet te kunnen), of voor de reacties van de omgeving (onbegrip, vernedering), of voor de teleurstelling van mezelf (falen en tekortschieten in de ogen van zichzelf).]



Wat als je draagkracht
door je draaglast wordt
overschreden?

Meer lezen :
www.letop.be,
www.sprankel.be
www.balans.nl

Aan/eertips



Hoe je kind iets aan te leren bevorderen.

Timing

Voor een kind is veel nieuw en nog te leren. Vooraleer tot actief proberen over te gaan is er vaak al een hele periode van waarnemen en fantaseren aan vooraf gegaan. Het kind ziet hoe jij iets doet en wil dit ook kunnen. Het stelt zich voor hoe iets moet en probeert dit in zijn fantasie en spel reeds na te doen. Op een bepaald moment is het toe aan het leren in het echt.

Zo als leren lopen, zichzelf aankleden, zich wassen en tanden poetsen, zoals zindelijk worden, zoals leren fietsen, en zo vele vaardigheden die naast rijping leren en oefening vragen zodra mogelijk.

Laten zien, horen en voelen

Laat je kind zien, horen en voelen wat je wil aanleren. Laat door voor te doen zien wat en hoe je iets doet. Verwoord onderwijs stapsgewijs wat je achtereenvolgens doet. Doe het voor terwijl je het kind gebruikt om het te doen, bijvoorbeeld mee laat vasthouden, zodat het voelt wat gebeurt.

Hulp bieden

Bied hulp door wat je wil aanleren te vereenvoudigen, op te splitsen in haalbare stappen, door een deel reeds aan te leren, door gebruik van eenvoudiger materiaal, bijvoorbeeld spel materiaal.

Net nodige hulp

Laat het kind zoveel mogelijk zelf doen. Begin bij wat het kind al kan. Voor het deel wat het nog zelf niet kan, biedt die hulp zodat het kind het met je hulp kan. Deze overbruggende hulp wordt scaffolding genoemd.

Voorzie oefening

Laat het kind iets meermaals doen. Dit kan na elkaar of met zekere tussenpozen. Hierdoor kan ervaring opge-

bouwd en kan weggelaten wat minder bruikbaar is. Concentreer je op wat oefening vraagt, door wat reeds goed gaat even achterwege te laten.

Geef aan wat nog beter kan

Geef bij de uitvoering van je kind aanwijzingen, suggesties, hints en terugkoppeling. Doe dit positief : wat kan verbeterd worden. Aangeven wat het kind kan doen wordt coaching genoemd.

Laat verwoorden

Laat het kind verwoorden wat en hoe het iets doet en waarom. Zo kan je de know-how van je kind nagaan, evenals zijn redenering en strategie.

Neem op in een verhaal

Wat te leren is kaderen in een verhaal als bindmiddel en context, wat begrijpen en kennis verwerven vergemakkelijkt. Wat dient geleerd kan zo vastgehecht worden aan een betekenisvol verhaal of een geschiedenis die reeds vertrouwd is. Bijvoorbeeld, de voorgeschiedenis of het ontstaan van een begrip aangeven. Of de context van een begrip schetsen.

Bied reflectie aan

Stel het kind vragen bij wat het doet en wat het nog kan verbeteren en kan wijzigen. Laat het reflecteren over eigen doen.

Reik uitdaging aan

Laat de complexiteit van wat aan te leren toenemen en biedt varianten aan. Geef de kans een hoger niveau en meer competentie te verwerven.

Iets nieuws wordt sneller geleerd omdat er dopamine vrijkomt bij iets nieuw, zo blijkt uit recent Leuven's onderzoek. Iets nieuw maakt dat er dopamine vrij komt wat zorgt voor associatief leren. Bij associatief leren wordt een verbinding gelegd tussen een nieuwe prikkel en een actie die al of niet gunstig resultaat oplevert. Deze dopamine-activering door nieuwe prikkels beïnvloedt positief leerprocessen. Door telkens iets nieuws in te voegen, bijvoorbeeld door iets anders voor te stellen of aan te brengen, kan het leren versneld worden.

Verdere eigen exploratie

Moedig verdere exploratie vanuit eigen initiatief aan, zodat leerproces kan blijven doorgaan.

Zelfmotivatie vergroten

Zichzelf een doel laten stellen, stappenplan weten opstellen, een prettig vooruitzicht laten voorzien, een gevoel van kunnen en succes nastreven, zichzelf verrassen en zo mogelijk overstijgen, geloven in leren en kunnen leren.

Gunstige verbindingen

Hou er rekening mee dat hersenen instaat zijn tot alles leren door het maken van verbindingen op basis van ervaring en herhaling. Het begrip neuroplasticiteit als het voortdurend leren van de hersenen verwijst hiernaar. Hersenen maken hierbij zelf geen onderscheid tussen wat beter niet zo te leren en wat wel best zo. Door het aanbieden van de gewenste leerervaringen kan je ongewenste verbindingsvorming in de hersenen voorkomen. De uitwerking in de hersenen van oefenen is meestal specifiek. Dus kan best gekozen voor een specifieke ontwikkeling bij middel van gerichte oefening. Bijvoorbeeld, leren lezen of een instrument bespelen vraagt specifieke gerichte oefening met specifieke uitwerking in de hersenen.

Herleiden tot wat gekend

Een recent onderzoek van het Dartmouth College in de Verenigde Staten leert dat een kenmerk-gebaseerde

leerbenadering (leren via kenmerken van iets) gunstiger is dan een voorwerp-gebaseerde leerbenadering (leren van iets op zich). Er zijn immers minder kenmerken die kunnen toegepast om voorwerpen te onderscheiden dan voorwerpen zelf. Tevens worden enkel de kenmerken geleerd die relevant zijn. Uit dit onderzoek blijkt ook dat mensen neigen te vertrouwen op het leren van kenmerken. Hierdoor zijn ze ook in staat zich sneller aan nieuwe situaties aan te passen. Nieuwe dingen worden bij kenmerk-leren immers herleid tot reeds gekende en vertrouwde kenmerken. *Zo kan bij het leren van fruitsoorten vooral gelet worden op kleur, vorm, grootte om ze te onderscheiden en ze later te herkennen.*

Tussenpauzes verlengen

Nieuw onderzoek aan het Duitse Max Planckinstituut ontdekte dat het nemen van lange pauzes bij het leren kan helpen bij het inprenten. Het leidt tot stabielere activeringspatronen in de hersenen. Zo bleek dat bij langere intervallen tussen leerherhalingen meer van dezelfde neuronen werden hergebruikt, eerder dan verschillende te activeren. Hierdoor kunnen mogelijk de neurale verbindingen bij elke leergebeurtenis sterker worden, wat ertoe kan leiden dat kennis voor een langere tijd wordt opgeslagen. Tijdens het leren worden neuronen geactiveerd en nieuwe verbindingen gevormd. Door uitgesteld herhalen kunnen deze verbindin-

gen versterkt worden en wordt de geleerde kennis opgeslagen. Deze kennis kan dan worden opgehaald door dezelfde set verbonden neuronen te reactiveren. Na korte pauzes schommelt het activeringspatroon in de hersenen meer dan in vergelijking met lange pauzes. Bij snel opeenvolgende leerfasen worden meestal verschillende neuronen geactiveerd in tegenstelling van wat zou verwacht worden. Dit maakt dat wat wordt geleerd weer snel uit het geheugen verdwijnt. Bij langere pauzes worden dezelfde neuronen die tijdens de eerste leerfase actief zijn later opnieuw gebruikt, dit net andersom dan verwacht. Dit maakt dat het geleerde langer wordt onthouden.

Inbreng muziek

Uit onderzoek aan de Universiteit Utrecht blijkt dat activatie van het brein kan bij middel van muziek. Het voorkomt dat de hersenen zich gaan vervelen en het houdt iemand alert. Muziek kan onthouden gemakkelijker en tegelijk leuker maken. Muziek activeert een groter deel van de hersenen in tegenstelling tot spraak. Luisteren én lezen samen blijken optimaal te werken.

Geef voor jezelf de aanleertips aan die je het meest aanspreken.

Geef voor jezelf de aanleertips aan die het gemakkelijkst bruikbaar zijn.

Leervormgeving



Schema-leren als intern gebeuren en universeel ontwerp (UDL) als extern gebeuren sluiten naadloos op elkaar aan.

Hoe hun complementariteit in de leervormgeving valoriseren ?

Schema-leren

Ieder van ons leert voortdurend bij. Elke ervaring verwerken we op een of andere manier zodanig dat een volgende gelijkaardige ervaring nog vlotter en beter verloopt. Hoeveel er van een ervaring blijft hangen, hangt af van de verwerkbaarheid voor ons. Wat konden we registreren van de ervaring, konden we voor ons passend

met het gebeuren omgaan en hoe erg waren we geïnteresseerd om kennis te maken met de situatie en de omgang ermee.

Wat we verwerken van een ervaring voor een later nog meer optimaal gebruik, slaan we op in kenschema's als synthese van eerdere verwerkte ervaringen. Deze kensyntheses gaan om wat iets voor ons geworden is, de begripsinvulling, om hoe we ermee leerden omgaan, de gedragsinvulling, en om de context waarin we het aanwenden en toepassen, de contextinvulling. Het vormt progressief de theorievorming van wat we in de praktijk toepassen, de praktijktoepassing. Zo ontstaan kleine programma's voor gebruik in de praktijk, programma's die zichzelf bij ieder gebruik telkens updaten en optimaliseren voor de toekomst. Dit alles vinden we terug in het schema-leren zoals naar voor gekomen in de schema theory of learning, of schematic learning.

Bij het spontane leren hangt de leerwinst of verandering van kenschema's erg af van de toevallige ervaring en de mate waarin ze voor ons persoonlijk verwerkbaar was. Deze mate van verwerkbaar zijn is afhankelijk van de mate waarin de ervaring toevallig bij ons past.

Bij het intentioneel leren zal de leerwinst of verandering van kenschema's meest optimaal zijn zo de aangeboden ervaring optimaal voor ons persoonlijk verwerkbaar gemaakt is. Deze optimale mate van verwerkbaar zijn, kan

best bereikt zo de ervaring op zo een diverse wijzen kan worden aangeboden dat ze voor elkeen past. Uit onderzoek is immers gebleken dat er grote verschillen zijn in de manier van verwerken van aangeboden ervaringen. Door diverse leerervaringen voor een leersituatie mogelijk te maken zodat ze optimaal voor elk kunnen passen, kan aan deze vastgestelde diversiteit tegemoet gekomen worden.

Universeel ontwerp

Om het intentioneel schema-leren te optimaliseren zijn in dit kader de inzichten van het 'Universal Design for Learning' (UDL) of universeel ontwerp erg toepasbaar. Waar in dit leermodel vooral de focus ligt op hoe een leeromgeving op een diverse wijze vorm te geven, ligt in het schema-leren model de focus vooral op de diverse wijze van ontwikkeling van schema's met eigen schema-inhouden en -vormen. Welke diverse input moeten we bieden in leersituaties en welke is de diverse output aan cognitieve ontwikkeling.

Om niet telkens nieuwe leervormgevingen te moeten creëren, kan overeenkomstig het Universeel Ontwerp (UDL) best rekening gehouden worden met een zo groot mogelijke diversiteit die in de leervormgeving geïntegreerd wordt, zodat ze meteen ook duurzaam wordt. Flexibiliteit en alternatieven worden van bij de aanvang voorzien om tegemoet te komen aan de verschillende

behoefden, leerstijlen en voorkeuren van elk. Het leer-aanbod wil drempels wegnemen die nu nog vaak door standaardisatie en uniformiteit bestaan en vervangen door mogelijkheden en opportuniteiten rekening houdend met een diversiteit aan leervragen. Daartoe worden drie principes gehanteerd die volgens UDL gelinkt kunnen worden aan drie neurologische netwerken in het brein. Deze drie principes zijn verschillende wijzen om leerinformatie aan te bieden, verschillende wijzen om met leer materiaal om te laten gaan en verschillend wijzen om iemand zich betrokken te laten voelen.

Het eerste hiermee overeenkomende hersennetwerk is het herkenningsnetwerk, hierin draait het om herkennen en opnemen van informatie. Het bevindt zich aan de achterzijde van de hersenen. Het tweede overeenkomende hersennetwerk is het strategisch netwerk dat bepaalt hoe we met iets omgaan en hoe we iets uitvoeren. Het bevindt zich aan de voorzijde van de hersenen. Het derde hersennetwerk is het affectieve netwerk dat uitmaakt waarom we iets opsteken, wat het nut en belang is van een leerervaring. Het bevindt zich in het midden van de hersenen.

Om leerinformatie op diverse wijze aan te bieden, kunnen diverse wijzen van waarneming mogelijk gemaakt worden, zoals visueel of auditief, kunnen diverse wijzen van voorstellingen mogelijk gemaakt worden, zoals in woorden, in cijfers of in beeld, kunnen diverse wijzen van

begrijpen beschikbaar gesteld, zoals terugbrengen tot wat reeds geweten, kaderen in een groter geheel, relaties en overdracht aanreiken. Zo inspelend op het nieuwsgierig kennisgericht zijn.

Om met leermateriaal op diverse wijze om te gaan, kunnen diverse fysieke activiteiten aangeboden als concrete omgang, kunnen diverse expressie- en communicatiewijzen toegankelijk gemaakt worden via diverse kanalen, kunnen diverse doelgerichte handelingswijzen verkend via diverse strategieën. Zo inspelend op het strategisch doelgericht handelingsgericht zijn.

Om leerwinst op diverse wijzen te garanderen, kunnen diverse wijzen van interesse-activering, van inzet- en doorzetting-activering en van zelfregulatie-activering mogelijk gemaakt worden, zoals via eigen keuze, via samenwerking, via eigen evaluatie en waardering. Zo inspelend op het doelbewust betrokken zijn.

Een meerlagig en meercomponenten design als vormgeving om te leren uitgaande van een grote diversiteit in tegenstelling tot een eendimensionele uniformiteit, biedt also voor ieder unieke mogelijkheden en kansen voor impressie en expressie.

Schema-leren en universeel ontwerp

Het universeel ontwerp maakt mogelijk dat iemands schema-inhouden progressief gevuld worden met wat best bij hem of haar past en aansluit bij wat reeds eerder opgeslagen was, ook rekening houdend met iemands neurologische mogelijkheden en voorkeuren.

Zijn iemands schema-begripsinvullingen vooral visueel of auditief, zijn ze gekenmerkt door verbindende syntheses of onderscheidende details. Zijn iemands schema-gedraginvullingen vooral motorische automatismen, of sturingsaanwijzingen voor persoonlijk- of gezamenlijk gebruik, zijn ze strategisch en gekaderd in doelstellingen. Zijn tenslotte iemands schema-contextinvullingen vooral zelfaansturend of verwachtingen en stimulansen vanuit de omgeving, helpen ze de drempel over om te starten of zijn ze gefocust op doorzetting en resultaat.

Zo de inzichten van UDL rond de neurologische netwerken steek houden, zou het meteen ook kunnen inzichtelijk maken dat de hersenen inderdaad als een geheel zouden opereren, waarbij wat is, hoe iets is, en waarom iets is - wat als opslag terug te vinden is in geheugen-schema's - samen als eenheid actief zou worden.

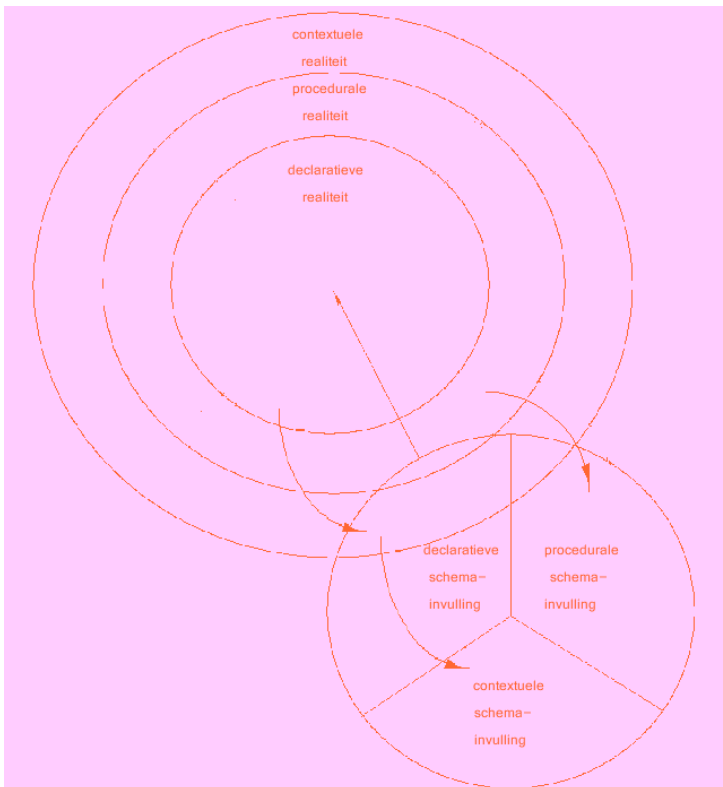
Dit zou ook meer inzichtelijk kunnen maken waarom sommigen het moeilijker hebben om wat is, hoe iets is

en wanneer of waarom iets is, in te vullen en tot een geheel samen te voegen. Sommige invullingen binnen een netwerk zouden beter of minder optimaal hebben plaatsgehad, of de linken tussen de netwerken zouden meer of minder optimaal tot ontwikkeling zijn gekomen. Door een inzetten op meer diverse mogelijkheden bij het leeraanbod zouden meer en betere leerverwerkingsmogelijkheden een kans kunnen krijgen voor een grotere diverse groep.

Sluiten door de leervormgeving de geboden leermogelijkheden aan bij de aanwezige leervraag waarneembaar in de invullingen van geheugenschema's, dan kan er een grotere hoeveelheid en rijkdom aan invullingen worden onderkend. Deze hogere kwaliteit biedt iemand meer mogelijkheden tot begrijpen, reageren en selecteren. Alle redenen om bij het leeraanbod van bij de aanvang met deze diversiteit rekening te houden en in alle facetten van het leeraanbod en zijn omkadering te integreren.

Visuele weergave

Wat zich tijdens een leerproces afspeelt in de realiteit via het universeel ontwerp als extern gebeuren en in de kennisontwikkeling via de schema-invulling als intern gebeuren, kan visueel als volgt worden weergegeven :



De leerinformatie als wat, welke vanuit het universeel ontwerp op diverse wijze wordt aangeboden, speelt zich af in de declaratieve realiteit en dit resulteert overeenkomstig het schema-leren na verwerking in declaratieve schema-invulling.

Het leermateriaal als hoe, waarmee vanuit het universeel ontwerp op diverse wijze kan omgegaan worden, situeert zich in de procedurale realiteit en dit resulteert overeenkomstig het schema-leren na verwerking in procedurale schema-invulling.

De leerwinst als waarom, welke op diverse wijze wordt gestimuleerd en ondersteund vanuit de contextuele realiteit, resulteert overeenkomstig het schema-leren na verwerking in contextuele schema-invulling als eigen dynamiek.

Eens een kenschema tot stand gekomen is, zal dit het verder contact met de realiteit aansturen en zal het zich in het leerproces in de eerste plaats verder openstellen voor invullingsvormen die reeds in het schema aanwezig zijn, zoals bijvoorbeeld visueel, functioneel, resultaatminded, waarop dan verder kan worden gebouwd.

Schema-gebaseerde instructie en leren



Schema-gebaseerde instructie omvat een algemene methodiek om problemen op te lossen, toepasbaar in verschillende domeinen en situaties. Het maakt hierbij gebruik van het schemabegrip.

Gebruik van schema-gebaseerde instructie

Schema-gebaseerde instructie wordt naar voor geschoven als methode voor probleemoplossing. Het werd ontwikkeld om onder meer wiskundige opgaven, bijvoorbeeld vergelijkingen, die in cijfers worden uitgedrukt, ruimer op te vatten als problemen, bijvoorbeeld als in essentie logische redeneringen, die in woorden worden geformuleerd. Bijvoorbeeld, problemen rond totaal, verandering en verschil.

Het gaat bij probleemoplossing en dus ook bij onder meer wiskundige opgaven niet enkel of zozeer om het hoe, maar vooral om het wanneer en het waarom. Maar ook om het wat, wat voor soort probleem is het. Het is

daar waarop in het onderwijs de laatste jaren wordt ingezet. Door de focus op probleemoplossing komt de hele complexiteit en functionaliteit aan bod, evenals de overdraagbaarheid en algemene toepasbaarheid.

Bij het gebruik van op schema's gebaseerde instructie moet eerst het (woord)probleem geïdentificeerd als behorend tot een probleemtype en vervolgens een specifiek probleemtypeschema gebruikt om het probleem op te lossen. Bij toevoeging van de schemaverbreedende instructie naast de schema-gebaseerde instructie, wordt tevens vooral de nadruk gelegd op het overdragen van kennis naar nieuwe problemen, omdat vaak dezelfde principes van toepassing zijn.

Patroon van schema-gebaseerde instructie

Schema-gebaseerde instructie is gebaseerd op de schematheorie en heeft tot doel het optimaliseren van identificatiekennis, uitwerkingskennis, planningskennis en uitvoerende kennis. Het kan aangewend bij schema-gebaseerd onderwijs heel expliciet en bij schema-gebaseerd leren impliciet.

Volgens Mayer's model voor het oplossen van problemen, kunnen er vier opeenvolgende fasen bij het oplossen van een probleem onderscheiden worden. Dit zijn

probleemvertaling, probleemintegratie, oplossingsplanning en oplossingsuitvoering. Elke fase vereist eigen vaardigheden.

In de fase van probleemvertaling geven taalvaardigheden betekenis aan het probleem. Er moet bepaald worden wat er gebeurt met bekende en onbekende informatie in de aanvang. Zo wordt gekomen tot identificatiekennis. Dit houdt in dat soortgelijke patronen worden herkend. Dit vraagt om het categoriseren van problemen in onderscheidende schema's. Het gaat om herkennen van het wat (declaratief).

De fase van probleemintegratiefase vereist het selecteren van integrale delen in berekeningsformaat. Zo wordt gekomen tot verdiepende kennis. Het houdt in dat relevante kenmerken van de huidige probleemsituatie in het verhaal worden geïdentificeerd en dat deze worden gekoppeld aan de kernkenmerken van het schema dat werd geïdentificeerd. Het gaat om kennen van het wat (declaratief). Hier worden expliciete instructies gegeven over de kernfuncties van elk schema. Bijvoorbeeld, elementen in het probleem identificeren en deze afstemmen op het juiste kernkenmerk van het schema.

In de fase van oplossingsplanning moet een plan bedacht om de oplossing te vinden. Planningskennis houdt in dat informatie wordt gebruikt die is verkregen uit de identi-

ficatie- en uitwerkingskennis. Dit om een plan op te stellen van subdoelen om een einddoel te bereiken. Het gaat hier om het waar en waarom (contextueel).

In de fase van de oplossingsuitvoering moeten de juiste bewerkingen uitgevoerd om tot een juiste oplossing te komen. Uitvoeringskennis houdt in om de procedures in het plan uit te voeren. Het betekent ook het aanwenden van zelfregulering. Dit om prestaties tijdens dit proces te monitoren en te evalueren. Het gaat hier om het hoe (proceduraal).

Zo komt, bijvoorbeeld, bij schema-gebaseerd leren aan bod alle hoeveelheden uit een wiskundig probleem halen, passende bewerkingen selecteren en planmatig de berekening uitvoeren om tot een oplossing te komen.

Het schema-proces

De globale probleemoplossing vraagt de succesvolle voltooiing van telkens de vorige fase om tot de juiste uitvoering en uiteindelijk het juiste antwoord te komen. Dit vraagt om problemen in passende typen te categoriseren en vervolgens een op maat gemaakt plan toe te passen om de oplossing te vinden. Op die manier moet gekomen tot een juist begrip van het probleem zelf. Wat in het verleden vaak fout liep, eerder dan dat het mis ging bij een oplossing uitvoeren. Wat voor een probleem

is het, eerst dit uitklaren, en pas vervolgens dit type uitvoeren.

Een schema is hierbij een manier om informatie te organiseren of om een patroon te vinden in gekende en onbekende informatie. Het helpt bij het identificeren van het type probleem. Een schema leent zich voor het oplossen van het probleem met behulp van een bepaald organisatiepatroon. Dit kan, bijvoorbeeld, bij middel van een diagram of een vergelijking om het schema te representeren.

Gegeneraliseerde kennis wordt opgeslagen in schema's die de resultaten bevatten van afzonderlijke gevallen van succesvolle probleemoplossing in het verleden. Het bouwt op succesvolle ervaringen door te verwijzen naar gegeneraliseerde resultaten in schema's. Het vertrouwt dus op het gebruik van algemene contextuele kennis om te worden overgedragen naar een actueel probleem. Dit wordt ook wel schema-gebaseerd redeneren genoemd.

Onderzoek heeft aangetoond dat instructie op basis van schema's kan werken, vooral ook bij leerproblemen.

Toepassing

In welke mate kan je de manier waarop je problemen oplost herleiden tot de schema-gebaseerde instructie ?

Wat kan de schema-gebaseerde instructie je concreet bijbrengen in de manier waarop je problemen oplost ?

Wat zouden de voordelen voor je kunnen zijn van de factische aanpak ?

Effortful control 'Gedrags/eiding'



Een kind ontwikkelt al heel vroeg het vermogen om zijn waarneming en zijn reactie te oriënteren.

Het helpt het kind in zijn sociaal-emotionele ontwikkeling.

In de loop van zijn ontwikkeling ontwikkelt het kind de mogelijkheid in interactie met zijn omgeving zijn waarnemingsgedrag en zijn reactiegedrag te oriënteren. Zo ontwikkelt het kind de mogelijkheid zijn aandacht of waarnemingsgedrag actief en doelbewust te richten of te focussen, en te verplaatsen of te verschuiven indien nodig. Zo kan het letten op zijn mama en wat die zegt of doet, of zijn aandacht verplaatsen naar zijn papa die ook op hetzelfde moment wat zegt of doet. Zo kan het kind zich richten op zijn spel terwijl andere kinderen er doorheen lopen. Zo ontwikkelt het kind ook de mogelijkheid zijn reactiegedrag te oriënteren van een eerste dominante respons naar een twee subdominante respons. Zo weet het de dominante respons af te remmen en in

plaats hiervan een subdominante respons uit te voeren. Zo kan het kind in plaats van onmiddellijk iets te doen of te zeggen zijn beurt afwachten tot er een betere gelegenheid toe is. Of het kind kan nog even volhouden in plaats van te snel op te geven. Of het kind kan een ander kind laten meespelen in plaats van het weg te duwen. Dit wijst op cognitieve processen bij het kind die het in staat stelt zijn gedrag te reguleren en te controleren zo de situatie er om vraagt. Effortful control laat het kind toe een meer sociaal passende respons te tonen door zijn initiële respons te onderdrukken.

Effortful control is een begrip dat voor het eerst geformuleerd werd door Rothbart. Hiermee wordt een zelfregulerende capaciteit omschreven als vorm van gedragsmatige zelfcontrole. Het geeft de mogelijkheid aan voor het kind om gedrag bewust te onderdrukken als vorm van inhibitorische controle en bewust te activeren als vorm van activatiecontrole. Het geeft tevens de mogelijkheid aan om aandacht doelbewust te richten en te verschuiven als vorm van aandachtscontrole. Op deze wijze laat het kind zien in steeds toenemende mate leiding te hebben over zijn gedrag. Leiding zowel bij het sturen van zijn gedrag bij het inschalen van een situatie. Als leiding bij het sturen van zijn gedrag bij de reactievorming. Effortful control is zo gelinkt aan het begrip executieve functies.

Effortful control maakt als temperamentsfactor deel uit van het temperamentsmodel van Rothbart. Hierin wordt vooral aandacht besteed aan in aanleg bepaalde individuele verschillen in reactiviteit en zelfregulatie. Deze verschillen zouden teruggaan op verschillen in responsiviteit van de onderliggende neurale systemen. Reactiviteit houdt dan verband met de snelheid waarmee neurale systemen worden geprikkeld, terwijl zelfregulatie verband houdt met processen die er voor zorgen de reactiviteit onder controle te krijgen. Reactiviteit wordt hierbij onderscheiden in emotionaliteit, als neiging om in reactie emoties te ervaren en tot expressie te brengen, en activiteit als de snelheid, mate en intensiteit van denken, praten en bewegen. Bij emotionaliteit wordt onderscheid gemaakt tussen het ervaren van negatieve en positieve emoties.

De competentie om het waarnemings- en reactiegedrag op een actieve en vrijwillige manier te reguleren neemt een aanvang in ontwikkeling tussen de leeftijd van zes maand en een jaar. Deze competentie blijft zich verder ontwikkelen over peuter-, kleuter-, latentieleeftijd tot in de adolescentie- en volwassenleeftijd toe. Zo kan in de loop van de peuter- en kleuterfase een sterke toename in deze competentie waargenomen worden. Toch worden grote verschillen tussen kinderen in effortful control vastgesteld.

Deze verschillen zouden deels te wijten zijn aan verschillen in aanleg als biologische factor. Deels zouden ze teruggaan op prenatale zorg en opvoeding als omgevingsinvloeden. Vooral positieve opvoedingskwaliteiten van ouders, zoals een warme en ondersteunende opvoedingsstijl, zouden een gunstige invloed hebben.

Onderzoek wijst uit dat de ontwikkelde mogelijkheid tot effortful control een gunstige invloed heeft op de ontwikkeling van het kind in het algemeen. Zo draagt deze bij tot een positieve emotionele, sociale en cognitieve ontwikkeling. Zo zouden er gunstige invloeden zijn op het vlak van prosociaal gedrag, empatisch reageren, sociale competentie, gewetensvorming en aanpassingsvermogen. Meteen is effortful control een goede voorspeller en indicator van de algemene sociaal-emotionele competentie van het kind. Op die manier zijn kinderen actieve 'agents' in hun eigen ontwikkeling.

Onderzoek wijst ook uit dat een lage ontwikkeling van effortful control een rol speelt bij de ontwikkeling van emotionele of internaliserende en gedrags- of externaliserende problemen. Vooral de geringe regulering van het gedrag en emoties zou hiervoor verantwoordelijk zijn. Zo besteden angstige kinderen erg veel aandacht aan informatie die ze als bedreigend ervaren ook al is er reëel geen reden toe. Hierdoor ontwikkelen ze uitgesproken beangstigende gedachten, met angstige reac-

ties tot gevolg. Zo ook werd vastgesteld dat adolescenten met een laag niveau van effortful control meer risico lopen op het ervaren van depressieve symptomen. Daarnaast wordt een beperkt vermogen tot effortful control ook aangetroffen bij ontwikkelingsstoornissen, zoals de aandachtstekortstoornis ADHD en autismespectrumstoornissen. In de laatste groep werden evenwel grote verschillen gevonden en niet alle kinderen vertoonden problemen op dit vlak.

Naast de gedragsleiding of effortful control zoals beschreven in dit thema-onderdeel, kan ook aandacht besteed worden aan de mentale leiding. Waar het eerste gaat om het oriënteren van het gedrag, gaat het tweede om het oriënteren van mentale processen, zoals denken, herinneren, voelen, die zich in iemands hoofd afspeelen.

Je kan meer over mentale leiding lezen in het thema-onderdeel '*Mentale leiding*' van deze encyclopedie. In de praktijk zullen beide processen, de gedrags- en mentale leiding, op elkaar inspelen en elkaar beïnvloeden.

Geef een omschrijving van het aandachts- of waarnemingsgedrag van je kind waaruit je een indruk zou kunnen vormen over de ontwikkeling van effortful control:

Geef een omschrijving van het activerend en remmend reactiegedrag van je kind waaruit je een indruk zou kunnen vormen over de ontwikkeling van effortful control:

Mentale leiding



Wat als je als ouder of als kind meer leiding wil over wat er in je omgaat ?

TE WEINIG MENTALE LEIDING

Als ouder of als kind kan je merken niet steeds helemaal de leiding te hebben over je gedachten, je herinneringen, je gevoelens, je voorstellingen of je dynamiek. Het is alsof wat je denkt, herinnert, voelt, wat je je voorstelt of je dynamiek het van je overnemen en jij dit lijdzaam ondergaat. Het ene moment voel je je een mislukkeling, bijvoorbeeld, het andere moment ben je in euforie. Hieraan ontsnappen of dit voorkomen kan je niet.

Soms ben je wel bang voor je herinneringen of je voorstellingen, zeker wanneer ze negatief van inhoud zijn. Je

wil ze dan kwijt, of ze voorkomen. Maar dan lijkt je zodanig op de vlucht en ben je zo bang voor een nieuwe confrontatie, dat je veel uit de weg gaat. Zoals contacten en gesprekken met je omgeving die mogelijk negatieve inhouden in je oproepen waar je moeilijk overheen raakt. Of taken of uitdagingen die mogelijk niet tot een goed einde zouden kunnen worden gebracht en je daarom uit de weg gaat.

Er moet een andere manier zijn om met opkomende dingen in je hoofd om te gaan, zodat je zelf meer de leiding behoudt en je minder risico loopt van wat in je omgaat slachtoffer te worden.

HOE MEER MENTALE LEIDING BEREIKEN ?

Zo kan je als ouder of als kind trachten wat in je omgaat niet helemaal te blokkeren of niet helemaal weg te lopen van wat in je omgaat, als het blokkeren ervan niet lukte.

Sommige gedachten en gevoelens zijn immers zo krachtig dat je ze trouwens niet helemaal kan beletten en je er ook niet in slaagt er van weg te komen of ze te negeren. Het is alsof ze je dreigen te achtervolgen, hoe veel inspanning je ook doet om ze kwijt te spelen.

Door meer de leiding te nemen over de processen die zich in je afspelen, door ook meer de leiding te nemen over de inhouden die door de processen ontstaan en

door tenslotte ook meer de leiding te nemen over het gebruik van de opgewekte inhouden, hoeft het beletten of het weglopen niet langer.

Meteen werden de drie aangrijpingspunten waarover je beschikt aangegeven, zodat wat je denkt, herinnert, voelt, fantasieert en wil minder storend voor je zullen overkomen.

Vooreerst kan je je denken, je herinneren, je voelen, je fantaseren en je dynamiek als proces doseren zodat ze minder intensief zijn. Je tempert dan deze processen zodanig dat wat er als gedachten, herinneringen, gevoelens, fantasieën en objectieven uit zullen voortvloeien, minder intensief zijn. Door je denken, herinneren, voelen, fantaseren en dynamiek minder te activeren hoop je dat het resultaat ervan minder storend zal zijn.

Vervolgens kan je trachten je denkinhouden, je herinneringen, je gevoelsinhouden, je fantasieën en je dynamiekinhouden als resultaat selectiever te maken. Je let er dan concreet op dat ze minder omvattend en minder diepgaand zijn en geeft de voorkeur aan het meer beperkt en meer oppervlakkig houden ervan. Zo produceer je minder omvattende gedachten, herinneringen, gevoelens, fantasieën en objectieven en zijn ze selectiever en meer gelimiteerd.

Tenslotte opteer je ervoor een keuze te maken uit wat

als gedachten, herinneringen, gevoelens, fantasieën en objectieven in je opkomt. Zodat je enkel wat je kiest, als je gedachten, herinneringen, gevoelens, fantasieën en objectieven beschouwt en aanwendt. De overige zijn maar gedachten, herinneringen, gevoelens, fantasieën en objectieven zonder dat je ze je toeëigent en je ermee identificeert. Je valt er niet mee samen en je vat ze niet op alsof ze de werkelijkheid weergeven. Je hoeft ze bijgevolg niet als van je of als echt vast te houden. Je kan ze meteen weer loslaten als niet van je en niet echt en bruikbaar.

VOORDELEN MEER MENTALE LEIDING

Zo behoud je meer de mentale leiding doordat de impact van de opgewekte processen, hun inhoud en hun keuze minder groot is. Doordat je meer mentale leiding behoudt kan je meteen ook meer mentale leiding bieden. Zo kan je processen doseren en temperen, je inhouden meer beperken en selectiever maken, en hun gebruik meer kiezen en wat niet bruikbaar is loslaten.

Het ik van je als ouder of van je kind komt hierdoor minder onder druk en behoudt meer vrijheid en mogelijkheden om te sturen en zich te oriënteren.

Deze mentale leiding kan je op een tussenniveau situeren. Omdat het bepaalt welke mentale processen te ac-

tiveren, welke inhouden te produceren en welke resultaten te gebruiken en van toepassing te beschouwen. Je activeert hogere mentale processen en inhouden en laat geproduceerde inhouden weg die niet van toepassing voor je zijn.

EIGEN PATROON MENTALE LEIDING

Zowel jezelf als ouder of je kind beschikt over een specifiek patroon van intensiteit van mentale processen, omvang van mentale inhouden en mate van gebruik van deze mentale inhouden. Dit patroon is voor ieder verschillend. Aan de ene pool van een gradatieschaal zijn er de laagscoorders op die vlakken, aan de andere pool zijn er de hoogscoorders op diezelfde vlakken. Iedereen situeert zich ergens op deze schaal van intensiteit van processen, van omvang van inhouden en van involgen van deze inhouden.

Wie ervaart te weinig leiding over intensiteit, omvang en involgen te hebben, kan door bewustwording hiervan en door de besproken dosering, selectie en keuze hierin verandering brengen. Zo kan je je positie op de schaal in de gewenste richting bijsturen.

Dit zal van jezelf als ouder of van je kind een bewuste en actieve inbreng vragen om niet in je typisch minder wen-

selijk patroon te blijven steken of nadien te hervallen. Ervaring met verandering opdoen en oefening kunnen hierbij erg helpen.

Zodra de voordelen van het nieuwe patroon naar voren komen, kan snel met de nodige inspanning een nieuwe gewoonte groeien.

Door de productie, de producten en de consumptie van mentale inhoud beter bij je te laten aansluiten zodat je er minder door verstoord raakt, kom je bewust een heel eind vooruit.

Zo kan het oude patroon dat verschijnt als een 'attractor', een patroon waarnaar iets of iemand tendeert, afgebouwd, en kan een nieuw patroon stilaan opgebouwd. Dit kan dan als nieuwe 'attractor', als nieuw patroon of schema waartoe je als ouder of je kind tendeert, functioneren.

AAN JE PATROON VAN MENTALE LEIDING WERKEN

Ikzelf als ouder of mijn kind ervaar(t) te weinig leiding over wat er in mij omgaat : ja/ neen

Ikzelf als ouder of mijn kind denk(t) erover volgende mentale processen meer te doseren :

*mijn denken
mijn herinneren
mijn voelen
mijn fantaseren
mijn dynamiek*

Ik zelf als ouder of mijn kind denk(t) erover volgende inhouden selectiever te maken :

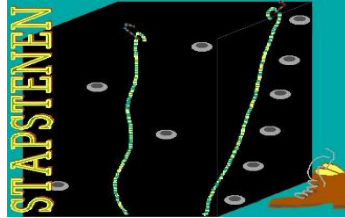
*gedachten
herinneringen
gevoelens
fantasieën
objectieven*

Ikzelf als ouder of mijn kind denk(t) erover enkel volgende inhouden als van toepassing te ervaren :

*mijn gedachte ...
mijn herinnering ...
mijn gevoel ...
mijn voorstelling ...
mijn objectief ...*



Aan- en af/eren in de opvoeding



Als je opvoeden opvat als je kind gedrag aanleren en afleren, hoe kan je dit dan optimaliseren.

Ouders willen in de opvoeding die ze bieden hun kind van alles aanleren. Wat minder gunstig is willen ze hun kind afleren. Wat bijdraagt tot de ontwikkeling van hun kind willen ze aanleren, wat de ontwikkeling afremt of in gevaar brengt, willen ze afleren, en liefst zo snel mogelijk.

Zo het kind open staat om iets aan te leren en geen extreme weerstand vertoont tegen iets afleren, kunnen deze leerprocessen met meer kans op succes verlopen. Sluit het kind zich evenwel af, dan zal dit moeizamer verlopen, omdat de medewerking van het kind dan ontbreekt. Alle redenen om een goede relatie met je kind op te bouwen waarin het aanleren en afleren zich kan afspelen en kan bevorderd worden.

Ouders voelen vaak intuïtief aan hoe ze iets kunnen aanleren, namelijk door het via hun reactie aan te moedigen.

En hoe ze iets kunnen afleren, namelijk door het via hun reactie te ontmoedigen of door er geen aandacht aan te besteden. Dit thema-onderdeel wil helpen hoe je aanmoedigen en ontmoedigen te optimaliseren, zodat je meer effect ervaart en je ongunstige neveneffecten kan vermijden.

Hiertoe wordt gebruik gemaakt van onderzoeksbevindingen over hoe leerprocessen verlopen. Zij kunnen, bijvoorbeeld, duidelijk maken dat je aan- en ontmoedigen niet alleen effecten heeft op het onmiddellijk gedrag van je kind dat toe- of afneemt, maar ook op termijn het zelfbeeld en zelfvertrouwen van het kind positief of negatief kan beïnvloeden. Het kind denkt gunstiger over zichzelf en durft meer zodat het actiever wordt, of het denkt ongunstiger over zichzelf en durft minder, met een grotere passiviteit tot gevolg.

Nieuw of ander gedrag kan je aanleren via belonen. Ongunstig of ongewenst gedrag kan je afleren via straffen. Maar niet omgekeerd. Met straffen kan je geen gedrag aanleren, met belonen kan je geen gedrag afleren. Als je een gedrag afleert, dan betekent dit nog niet dat meteen een meer gewenst gedrag in de plaats komt.

Gedrag is situatiegebonden. Het doet zich voor in de aangeleerde situatie. Of het doet zich niet langer voor in de afgeleerde situatie. Het kind is lief in je aanwezigheid. Het kind is niet langer flauw zo je partner in de buurt is.

Gedrag is ook reactiegebonden. Zo de reactie als consequentie gunstig is, herhaalt het zich. Zo de reactie ontbreekt of ongunstig is, neemt het af en blijft stilaan achterwege.

Het algemeen leerprincipe is : gedrag dat een gunstig en prettig resultaat oplevert, wordt gemakkelijker en frequenter in die situatie herhaald.

Gedrag dat geen resultaat oplevert, of een ongunstig of onprettig, wordt minder gemakkelijk en minder frequent in die situatie herhaald.

Je respons op wat je kind doet of zegt, vormt tegelijk je gedrag, de consequentie of het gevolg voor je kind op wat het doet of zegt, en een onderdeel van de nieuwe situatie voor je kind.

Een situatie waarin je meegaat met je kind, of een situatie waarin je niet meegaat met je kind, of er tegenin gaat. De situatie zal dan aanmoedigend zijn voor het gedrag van je kind, of ontmoedigend ervoor.

Je kan op zes wijzen op het gedrag van je kind reageren. Twee wijzen zijn aanmoedigend. Vier wijzen zijn ontmoedigend bedoeld.

Als aanmoediging bij het aanleren kan je prettig gevolg toevoegen of iets onprettigs wegnemen of doen ophouden.

Wil je gedrag van je kind niet aanmoedigen, dan kan je een prettig gevolg voorkomen, of kan je de situatie wijzigen of wegnemen waardoor iets prettigs niet langer mogelijk is.

Wil je gedrag van je kind ontmoedigen bij het afleren, dan kan je een onprettig gevolg laten volgen of een prettig gevolg wegnemen of doen ophouden.

Zo kan je door positieve aandacht te geven of niet langer negatieve aandacht te geven, je kind belonen voor iets wat je wil.

Zo kan je vermijden je kind te belonen voor iets wat je niet wil door geen aandacht te geven en je kind zijn gedrag te negeren, of door het kind in een time-out situatie te plaatsen waarin het geen aandacht kan krijgen, bijvoorbeeld even wegsturen.

Zo kan je door negatieve aandacht, zoals opmerkingen en kritiek bij wat je kind doet, of door je positieve aandacht te doen ophouden, bijvoorbeeld niet langer begripvol zijn voor wat je kind doet, je kind straffen voor wat je niet wil.

Uiteraard kan je niet enkel via aanmoedigen en ontmoedigen gedrag aan- of afleren. Je kan er ook structureel voor zorgen dat enkel het gewenste gedrag kan optreden.

Of je kan je kind vooraf informeren wat je verwacht of stapsgewijs instrueren over hoe iets moet. Hierbij kan je tegelijk het even voor- of samendoen.

Of je kan zonodig je kind verplichten tot iets, met zekere druk of dwang.

Of nog kan je je kind uitnodigend en stimulerend aanspreken voor wat je wil.

Maak je kind duidelijk wat wenselijk en niet wenselijk gedrag is. Wat voor je kan in wat het doet en hoe het iets zegt, en wat niet kan.

Leg eventueel uit waarom : wat anders het ongewenste gevolg is, of wat het er mee kan bereiken.

Doe dit zo gewenst vooraf, voor je in een moeilijke situatie belandt. Zodat je kind kan rekening houden met je vraag en je het kan aanspreken om mee te werken.

'Je kan mee als je niets vraagt, kan je dat ?'

Als ouder wil je bepaald gedrag afleren. Daarom weet het kind nog niet wat wel kan, of hoe iets wel kan. Om

dit gedrag aan te leren, kan je steeds twee of meer alternatieven of mogelijkheden aangeven.

Zo kom je ook niet over als de ouder voor wie weinig of niets kan. Zo heeft het kind ook de mogelijkheid tot kiezen, en engageert het zichzelf voor wat het kiest.

Geef wat je wel wil aan op een eenvoudige, heldere, begrijpbare, handelingstoelatende en positieve manier.

Geef in de eerste plaats vroegtijdig wegen aan, zodat je niet laattijdig grenzen moet stellen.

Geef aan wat iets is en hoe er mee kan omgegaan worden.

'Dit is voedsel. Het is om te eten.' *'Jolien is je zus. Ze is een vriendje om mee te spelen.'*

Je aanmoedigend of ontmoedigend reageren op wat je kind doet, kan best zo snel mogelijk, bijvoorbeeld, binnen de seconde.

Zo is je effect het grootst. Zo ook is duidelijk in welke situatie en voor welk gedrag je reactie geldt.

Zo ook kan je reeds bekrachtigen of ontkrachten bij de aanvang of in de loop van het kindgedrag.

Je kan het aanleren van gedrag ondersteunen met materiële beloningen, zoals een stuk fruit of drankje, een snoepje of geschenkje, met geld of inwisselbare punten voor iets.

Handiger en erg gewaardeerd door je kind zijn sociale beloningen, zoals bewonderende blik, prettige opmerking, zoals tof, schouderklopje of handgeklap, aandacht of knuffel, een voorrecht. Recent onderzoek (2017) aan de Montfort universiteit toont aan dat wanneer ouders positieve acties van het kind belonen met prijzen en wanneer het kind ervaart dat de ouders zijn positief gedrag opmerken, dit een positief effect kan hebben op zijn gedrag en welzijn. Het gedrag werd gunstiger, de hyperactiviteit verminderde en de aandacht nam toe. Bij regelmatig gebruik van prijzen werd een aanzienlijke impact vastgesteld.

Ook een activiteit waarvan je kind houdt, kan aansluitend of worden toegezegd, zoals ergens heen mogen, tv-kijken, samen spelen, fietsen.

Voor iets wat je kind niet zo snel kan aanleren of afleren, kan je werken met een spaarkaart of puntensysteem. Telkenmale het kind lukt, wordt ter bevestiging een punt toegekend.

Zijn de punten gespaard, dan kunnen ze omgewisseld worden tegen een verkozen beloning. Het aantal voorziene punten kan best overeenkomen met weten lukken of voldoende weten lukken.

Het systeem werkt niet alleen bekrachtigend voor aan te leren gedrag, maar moedigt ook het kind aan het gedrag te herhalen.

Een beloning hoeft niet groot te zijn. Een stuk appel, even wat aandacht, iets langer buiten kunnen blijven spelen. Wil je toch met iets groter belonen, dan kan je werken met een spaarsysteem.

Let er wel op of het kind de beloning wel graag heeft.

Wil je reageren met iets onprettigs, dan moet het kind het wel als dusdanig ervaren. Naar je kamer kan prettig of onprettig zijn.

Een gedragsversterkende beloning kan van buiten komen. Het kind krijgt een attentie of prettige opmerking van zijn omgeving.

'Hé, dat heb jij goed gedaan !'

Je kan het kind ook leren zichzelf te bekrachtigen voor wat het deed of waar het in wist te lukken. De prettige gedachten en gevoelens kunnen zijn gedrag versterken.

'Hé, dat heb ik goed gedaan. Ik voel me fier over mijn prestatie.'

Ouders zijn soms bang om veel te belonen. Ze vrezen hun kind alzo te verwennen.

Verwennen betekent evenwel je kind toch belonen voor wat ongunstig is. Je kind laat verwacht gedrag na of doet net andersom en je blijft doorgaan met positieve aandacht en het door de vingers zien.

Toch vrezen ouders dat het kind enkel nog iets zal doen zo je een beloning in het vooruitzicht stelt en niets meer spontaan of vanuit zichzelf zal doen. Of dat het iets doet om de beloning en niet om het succeservaren en het weten lukken.

Het minste wat je kan doen is dan toch feedback geven. Aangeven wat voor je kan en oké is, en wat niet kan en fout ging.

Je kan in plaats van een beloning in het vooruitzicht te stellen, of een straf, zo het kind iets niet doet, het kind wijzen op wat het waarmaakt ook voor zichzelf zo het iets doet, of wat het mist ook voor zichzelf zo het iets niet doet. Wijzen op de natuurlijke gevolgen, met andere woorden.

Kinderen kunnen inderdaad veel leren uit de spontane aangename of lukkende gevolgen en de onaangename of mislukkende automatische gevolgen van wat ze doen of laten.

Merkt het kind dit effect, dan hoef je niet nog eens met je reactie deze gevolgen te versterken. Zo wordt het kind minder afhankelijk van je reactie.

Zeker bij straffen kan dit als neveneffect hebben dat het kind zijn verlies of mislukken gaat minimaliseren en alleen nog weerstand en boosheid gaat ontwikkelen tegenover je, terwijl dat wat gebeurde op de achtergrond komt.

Soms zal wanneer iets niet spontaan lukt, of niet helemaal lukt, of nog niet, op zoek moeten gegaan naar het bekrachtigen van wat wel lukt.

De idee is dan wat lukt stilaan uit te breiden tot wat nog niet lukt. Van de focus niet te leggen op wat niet lukt, zodat je ontgoochelend en straffend zou reageren.

Het kind kan ook aangemoedigd als het merkt dat het niet helemaal lukt en dit gelijk zou stellen met mislukken en niet kunnen.

Als ouder kan je gemakkelijk geneigd zijn te reageren op je kind en niet zozeer op zijn gedrag. Je zegt dan, bijvoorbeeld, niet dat je kind vervelend doet maar dat het vervelend is.

Hierdoor zwak je dan niet zijn vervelend gedrag af, maar bekrachtig je het zich ontwikkelend negatief zelfbeeld van een vervelend iemand te zijn.

Maak bij twijfel dan liever duidelijk dat je niks tegen je kind hebt, maar wel tegen een concreet gedrag dat je wil afleren.

Als je je kind nieuw of ander gedrag wil aanleren, kan het nuttig zijn met stappen te werken. Zoals, bijvoorbeeld, bij het zich leren aankleden, of bij zindelijkheidstraining

Je kan dan beginnen met uitleggen, voordoen, samen doen, bevestigen van de eerste stap of de laatste stap. Zo kan je kind beginnen met een goed gevoel of eindigen met een goed gevoel. Dit lukt al.

Best kan je voortbouwen op wat het kind al kan en dit uitbreiden. Hierbij kan je een tussenstap oefenen tot hij voldoende wordt beheerst, dit vooraleer een volgende aan te pakken.

Ook als je gedrag wil afleren, is het vaak nodig stapsgewijs te werken en wat niet kan een na een te doen afnemen.

Belangrijk hierbij is niet te verwachten dat een kind plots op alle vlakken heel anders zal doen.

Beperk hierbij duidelijk de regels en de moeilijkheidsgraad van de situatie waaraan het kind zich moet houden. Bijvoorbeeld, ook in tijd.

Je kan het gewenste alternatief gedrag als middel aanwenden door het in de plaats te laten komen van het af te leren gedrag. Bijvoorbeeld, iets vragen in plaats van iets te nemen.

Om gedrag aan te leren kan je best heel concreet zijn, zoniet weet het kind niet precies wat je wil, of komt wat je vraagt als niet haalbaar voor het kind over.

Het kind wil dan wel meewerken, maar weet niet hoe. Of het ervaart dat het niet weet te lukken met zijn mogelijkheden. Het kind kan dan voortijdig afhaken.

Communicatief kan je je kind zicht geven op de gevolgen van zijn gedrag voor je of voor iemand anders, om zo empathie bij je kind op te wekken.

Dit eerder dan dat je de verdediging bij je kind opwekt en je je kind gevolgen moet leggen.

Je kan hierbij concreet zonder je mening een beschrijving geven van wat je niet wil, gevolgd door je onbevredigd gevoel zo je kind dit doet en de reden voor dit gevoel in de vorm van je onbevredigde behoefte of verlangen.

Vervolgens kan je concreet aangeven wat je verkiest of vraagt in de vorm van welk gedrag, gevolgd door je bevredigd gevoel zo je kind dit doet en de reden van dit gevoel in de vorm van je bevredigde behoefte of verlangen.

Vermijd belonend te reageren als je kind ongewenst gedrag vertoont.

Als ouder reageer je vaak niet als je kind gewenst gedrag vertoont. Bijvoorbeeld, je kind speelt mooi met andere kinderen samen, of je kind vraagt je iets op een rustige wijze.

Pas als het kind ongewenst gedrag vertoont, reageer je, onder meer met aandacht. Bijvoorbeeld, je kind maakt ruzie, of je kind roept. Het risico bestaat dan dat dit gedrag versterkt wordt.

Je kan dit voorkomen door je kind vooral aandacht en bevestiging te geven voor gewenst gedrag. Zo blijft het kind gemakkelijker op dit positief spoor. Zo kan je voorkomen dat het kind op het negatief spoor terecht komt. Zo kan je, als je kind je iets rustig vraagt, luisteren en zeggen dat je begrepen hebt wat je kind wil, zonder dat je er daarom op ingaat. Het voorkomt dat je kind gaat roepen omdat je het rustig vragen negeert.

Het aan- en afleren kan je bij voorkeur in zo'n rustig mogelijke sfeer laten verlopen. Dit kan je door zelf je kalmte te bewaren.

Zo je kalmte dreigt verloren te gaan, kan je even een adempauze inbouwen. Zo wordt verdere escalatie voorkomen en vermijd je te handelen vanuit je emotie en niet vanuit wat je wou bereiken.

Even iets laten rusten kan maken dat je je rede hervindt en redelijker kan zijn.

Dit even laten rusten kan ook inhouden er eens voor korte tijd tussenuit zijn. Een vrije avond, het even aan je partner of iemand anders overlaten, maakt dat nadien opnieuw kan begonnen zonder van alles mee te slepen wat je omgang met je kind belast.

Zo kan je meteen ook met je kalmte opnieuw model staan voor elkaar.

De timing in je reageren is niet onbelangrijk. Gedrag van je kind dat je nu en dan beloont, kan heel resistent worden tegen verandering.

Zo kan je bepaald gedrag van je kind negeren om het te doen afnemen, bijvoorbeeld zeuren. Maar op een bepaald moment reageer je toch eens, wat kan maken dat het gedrag resistent wordt.

Als je als ouder een gedrag wil afleren door het te bestraffen, dan kan best steeds straf volgen zo het gedrag zich voordoet. Wordt het nu eens wel dan weer niet bestraft, dan kan het zelfs toenemen.

Een beetje als met goktoestellen die je muntingooi negeren of bestraffen door je geld in te houden, maar nu en dan je belonen met een kleine winst. De aantrekking om opnieuw te spelen wordt hierdoor erg groot en verdwijnt niet makkelijk.

Kan je toch niet nalaten van positief te reageren, wacht dan telkens iets langer. Het kind ervaart dan onbewust dat ongewenst gedrag vertonen maakt dat telkens iets langer op reactie gewacht moet worden. Het kind komt dan in een dilemma terecht. Het wil wel ongewenst gedrag vertonen, maar dit maakt dat het gezochte effect telkens langer uitblijft.

Bij kinderen die op een ongewenste manier je claimen, door roepen of wenen, bijvoorbeeld 's nachts, kan je zo een middenweg bereiken tussen helemaal niet mogen reageren, wat je niet over je hart krijgt, en reageren waardoor het ongewenste gedrag blijft. De moeite waard om eens te proberen.

Straf is een krachtig middel dat best zo gedoseerd mogelijk wordt gebruikt. Zodat het als juiste prikkel kan dienst doen om gedrag af te leren, en voldoende prikkelend is om tot gedragsverandering te komen.

Geef bij voorkeur liever een korte straf die haalbaar en involgbaar is en het kind constructief leert handelen, iets wat inspanning kost. Of geef een straf die het kind iets ontzegt als natuurlijk gevolg voor wat fout ging.

Zo kan je je kind iets extra laten doen voor wat het niet deed. Zo kan je je kind voor de extra vrije tijd die het nam deze laten afstaan bij het volgende maal weggaan.

Als ouder kan je trachten invloed uit te oefenen door reacties en opmerkingen die het kind onverwacht erg treffen, ook al lijkt dit vaak niet zo. In het ervaren van je kind kan dit hard aankomen. Vaak bedoelt je reactie ook het gedrag van je kind, maar je kind pakt het mogelijk erg persoonlijk op.

Zo kan je je kind uitlachen voor iets wat het nog doet, maar kan het overkomen alsof het kind om wie het is wordt uitgelachen. Zo kan je van je kind vragen dat het zijn fout toegeeft en zijn schuld toegeeft, wat erg verneiderend kan zijn, bijvoorbeeld, in de puberteit.

Zo kan je niet luisteren of niet ernstig nemen wat je kind zegt. Of kan je voortdurend ontwaarden wat je kind doet. Of kan je je kind afwijzen : 'Dan ken ik je niet meer.' Ook is het uitkijken voor sociale straffen. Dit zijn straffen die aan een kind in een groep gegeven worden. Anderen zijn er getuige van en ze kunnen veel gezichts- en statusverlies meebrengen voor een kind. Alhoewel soms ook net weer een zeker aanzien en statusvoordeel.

Soms kan je vaststellen dat je reactie of straf niet wordt opgevolgd, omdat de groep bescherming biedt of omdat het kind nog liever je reactie negeert dan onder te gaan in de ogen van andere kinderen.

Zo zal je vraag om onmiddellijk met iets op te houden of iets te doen, wel gevolg krijgen zo het kind alleen is, maar niet wanneer er andere kinderen in de buurt zijn.

Straf je kind niet voor wat het niet kan. Bijvoorbeeld, je kind uitlachen omdat het nog niet foutloos kan spreken of schrijven.

Of niet voor wat het niet durft. Bijvoorbeeld, iets laten doen waarvoor bang, om zijn angst en weerstand af te leren.

Of voor wat het niet weet. Bijvoorbeeld, het kind deed iets wat het niet wist dat het niet mocht of kon.

Sommige ouders verkiezen helemaal niet te straffen. Omdat ze dit niet prettig vinden en hun relatie met hun kind niet willen verzwakken. Of omwille van de vele mogelijke neveneffecten van straffen, zoals onzeker of angstig worden, druk of agressief worden, passief of depressief worden, negatief zelfbeeld en gering eigenwaardegevoel ontwikkelen.

Toch merken ze niet steeds helemaal op dat in hun reactie heel wat ontmoediging voor hun kind verpakt kan zitten. Zich hiervan bewust worden, kan maken hier meer doordacht mee om te kunnen gaan.

Sommige ouders gaan heel inconsistent met aanmoedigen en ontmoedigen om. Nu eens zijn ze vriendelijk en kan zowat alles. Dan weer zijn ze boos en kan zo goed als niets.

Deze stemmingswisselingen kunnen zeer averechts op aan- en afleren inwerken. Nu eens wordt eenzelfde gedrag bekrachtigd of getolereerd, dan weer wordt het afgeremd.

Sommigen kinderen focussen gemakkelijk op de ontstemming van hun ouders. Zo geloven niet langer dat iemand vriendelijk aanmoedigend is.

Andere kinderen trachten hiermee te leven door er vanuit te gaan dat de boosheid maar tijdelijk is en niet gemeend en niets met zichzelf te maken heeft en met wat je doet of zegt. Ze wachten af tot de ouder alles terugneemt van wat die zei of deed.

Het gedrag van deze kinderen is vaak momentaan afgestemd op de gevoelstoestand van de ouders.

Zoals jij als ouder via belonen, negeren en straffen je kind gedrag aan- en afleert, zo tracht ook je kind via je belonen, negeren en straffen je gedrag aan en af te leren.

Je kind zal je gemakkelijk belonen om je verwachtingen naar hem of haar toe niet in te volgen.

'Je mag me alles vragen, als ik maar niet naar bed moet.'

Je kind zal gemakkelijk ook door je schijnbaar niet te horen je van je verwachtingen doen afzien.

'Ik hoor niet dat je me vroeg naar bed te gaan.'

Je kind zal ook gemakkelijk moeilijk doen als je bij je verwachting blijft om te proberen je dit af te leren.

'Ik doe moeilijk als ik echt onmiddellijk naar bed moet.'

Als ouder kan je voor je al of niet houden aan je verwachting liever niet laten belonen, negeren of straffen. Hierdoor kan voor het kind snel duidelijk worden dat dit proberen geen zin heeft en kan het dit belonend, negerend of straffend reageren snel achterwege blijven.

Tenslotte zal iets aan- en afleren beter lukken zo de afstand tussen jezelf en je kind klein is.

Hoe groter de nabijheid hoe beter dat je je kind kan aanvoelen. Hoe meer vertrouwen je ook geniet, zodat je kind meer bereid is tot medewerken. Hoe beter de communicatie ook kan zijn, zodat je beter geïnformeerd kan zijn en je beter via praten tot elkaar kan komen.

Een geringe afstand biedt ook meer kans op een kindgecentreerde benadering als ouder, zodat je aanleren en afleren in functie staat van het kind en zijn ontwikkeling en je passend kan inspelen op wat je kind al kan.

Intergeneratio- neel /eren



Hoe je denkt en hoe je reageert gaat in belangrijke mate terug tot je gezin van oorsprong.

Hoe verloopt dit
en hoe kan je hier op ingrijpen ?

Ervaring en opslag aan de basis

Veel van hoe je vandaag denkt en hoe je vandaag reageert gaat niet enkel terug op wat je vandaag in je huidige situatie ervaart of verneemt van de huidige ervaring van anderen. Veel van hoe je vandaag denkt en hoe je vandaag reageert gaat terug op wat je voorheen in je vroegere situatie ervaarde of vernam van de vroegere ervaring van anderen. Je huidige situatie kan je gezins- of samenleefsituatie zijn, of het kan je werksituatie zijn. Je vroegere situatie kan je gezin van oorsprong zijn, of het kan je opleidings- of leersituatie zijn. Is wat je in je vroegere situatie meemaakte gunstig, dan zal dit ook gunstig uitwerken op je huidige situatie. Is wat je in een vroegere

situatie meemaakte ongunstig, dan zal dit ook ongunstig uitwerken op je huidige situatie. Daarnaast kunnen uiteraard ook gunstige of ongunstige ervaringen in je huidige situatie gunstig of ongunstig uitwerken op het verdere verloop van je huidige situatie.

De wijze waarop deze uitwerking gebeurt is niet enkel via interactie en imitatie. Veel van deze uitwerking gaat terug op de aanvankelijk in de vroegere situatie en verder in de huidige situatie tot ontwikkeling gekomen kenschema's, dit als synthese van de opgedane ervaringen. Het kan hierbij gaan om ontwikkelde persoonlijke individuele schema's, maar vooral ook om gezamenlijke gedeelde schema's. Gezamenlijk gedeelde schema's tot ontwikkeling gekomen in je gezin van oorsprong of in je opleiding, gezamenlijk gedeelde schema's mogelijk ook tot ontwikkeling gekomen in je huidige gezins- of werksituatie. In de praktijk blijkt dan dat deze huidige schema's erg getekend worden door vroegere schema's en dat deze vroegere schema's mogelijk zelfs een hinderpaal of belemmering kunnen vormen om tot huidige gezamenlijk schema's te kunnen komen. Vooral de intensieve en langdurige interactie in het gezin van oorsprong zorgen voor solide gedeelde schema's die moeilijk kunnen gewijzigd of ongedaan gemaakt worden. Ook kan dit opgaan voor ontwikkelde gedeelde schema's gedurende een intensieve en lange opleidingsperiode. Onderzoek wijst uit dat kinderen reeds heel vroeg op ongeveer 6 maand vooral leren van soortgenoten, waaraan ze in werkelijkheid ook

meer blootgesteld zijn. Dit gebeurt voor groepering van info en ervaringen in categorieën (bijvoorbeeld, ouder, kind) op basis van wat overeenstemt (bijvoorbeeld, mama & papa, broer & zus). Dit gebeurt ook voor de opbouw van verhoudingen en verbanden tussen categorieën (bijvoorbeeld, relatie ouder & kind, mama & papa, broer & zus) op basis van nabijheid. Het kind zal hierbij wat overeenstemt en nabij is, bij voorrang ontlenen aan vertrouwde soortgenoten. Zo men tegen dit eenzijdige in wil gaan, kan het kind van bij de aanvang best ook vertrouwd gemaakt worden met niet soortgenoten.

Dit leren van intensieve en langdurige interactie is meer zo zo de ingeprente gedeelde schema's negatief zijn. Dit is ook zo, zo ze onbewust zijn. In het eerste geval ontbreekt vaak de basis om ze meer positief te maken, in het tweede geval kan er niet tegen in gegaan worden omdat ze niet expliciet gekend zijn. Dit omdat haar inhoud zo vanzelfsprekend is en je ze impliciet aanwendt.

Oorsprong onaangepaste kenschema's

Onderzoek wijst op de overdracht van (vroeg) onaangepaste schema's, zoals minderwaardigheid, afhankelijkheid, geringe zelfcontrole, perfectionisme, van de ene generatie op de andere via negatieve ouderlijke omgang en opvoeding. Zo voorspelden moederschema's een reeks dochterschema's. Tevens wa-

ren er hierbij aanwijzingen van een directe overdracht.

Dochterschema's werden in onderzoek geassocieerd met opvoedingsstijlen. In het bijzonder voorspelden een hoge autoritatieve of gezaghebbende opvoeding lagere niveaus van dochterschema's en hoge overbezorgde opvoeding voorspelden hogere niveaus van dochterschema's. Er was geen duidelijk bewijs dat autoritatief of gezaghebbend ouderschap de relatie tussen moeder- en dochterschema's in dit domein tot stand bracht. De sterkste relatie voor onaangepaste schema's van dochters was die van een te veeleisende houding van de moeder.

Meer specifiek vertoonden schema's van moeders, als mislukking, kwetsbaarheid voor ziekte en absolute ernst en schema's van vaders, als mislukking, verstrengeing en zelfopoffering bijzonder sterke verbanden met de schema's van dochters. Voor zonen traden de sterkste relaties op met het schema pessimisme van moeders en kwetsbaarheid voor ziekte van vaders.

Concluderend : voorspellen ouder-onaangepaste schema's en uitgesproken opvoedingsstijl kindschema's. De resultaten bieden dus ondersteuning voor interpersoonlijke, intergenerationele invloeden op de ontwikkeling van schema's. Het onaangepast zijn ervan lijkt verbonden met een gezinsomgeving gekenmerkt door een negatief ouderschap.

Gezamenlijke gezinsschema's kunnen gaan over alle-daags aangelegenheden, maar ook en vooral over het relationele, zoals de verhouding tot elkaar en zoals wie je elk bent. Deze schema's kunnen ook gaan over wat als context en situatie naar voor komt, zoals religie, cultuur of samenleving. Doordat deze schema's hun oorsprong reeds vinden in de leefsituatie van oorsprong, worden ze doorgegeven naar de huidige leefsituatie.

Werd je, bijvoorbeeld, als kind hardhandig aangepakt, dan bestaat het risico dat je binnen je huidige gezinssituatie de eerder negatieve intergenerationeel ontwikkelde schema's gaat activeren, zoals 'wie niet horen wil, moet voelen'. Het risico bestaat zo dat hierdoor een gemakkelijke basis ontstaat voor geweld en mishandeling. Tegelijk wordt in het nu dan mogelijk het in het gezin van oorsprong gedeelde schema geactiveerd van 'ervaar je geweld en tegenkating, zet dan je gevoel op nul'. Wat het risico nog vergroot op zich moeilijk kunnen begrenzen in wat je doet of toelaat vanuit een meevoelen. Zo ontstaat op basis van eerder ontwikkelde gedeelde schema's het risico ze via je huidige interactie en je denken er rond door te geven aan je kinderen als volgende generatie.

Niet enkel het geweldschema wordt gemakkelijk doorgegeven en vindt gemakkelijk zijn oorsprong in het gezin van afkomst, ook het slachtofferschema wordt veelal doorgegeven vanuit het gezin van oorsprong. Zo kunnen in het gezin van oorsprong schema's gedeeld worden als

afleiding van wat veelvuldig en langdurig als evidentie ervaren wordt. Bijvoorbeeld, zoals 'als je geweld wordt aangedaan, is het een teken dat men om je geeft', 'wil je liefde dan moet je ook hard kunnen zijn', 'goede momenten wisselen slechte momenten af'.

Schemabewustwording en -verandering

Mogelijk wil je hoe je vandaag denkt en hoe je vandaag reageert veranderen, omdat dit niet langer bevredigend is, of omdat je dit niet langer wenst te accepteren. Het zal dan in de eerste plaats belangrijk zijn bewust te worden van je geheugenschema's die je denken en gedrag in specifieke situaties thans aansturen. Tegelijk zal het belangrijk zijn je bewust te worden van de oorsprong van deze geheugenschema's. Belangrijk zal het dan zijn te kijken hoe deze schema's zich mogelijk in je gezin van oorsprong hebben ontwikkeld en hoe ze op basis van wat je er ervaren aan denken en interactie tot stand kwamen. Tegelijk kan dit je er toe brengen bewust te worden van de impact van deze gedeelde schema's en van hoe ze mogelijk verkeerde voorstellingen inhouden.

Dit bewust zijn kan je er toe brengen je schema-invulling niet langer te accepteren en te willen zoeken naar een andere schema-invulling. Zo je schema-inhoud te willen reconstrueren. Tegelijk kan je in de realiteit zoeken hoe

de niet bevredigende situatie die paste bij je eerder denken, te willen veranderen. Dit alles vanuit het besef dat er keuzemogelijkheden zijn.

Bij mishandeling kan je er voor kiezen niet langer te kiezen voor geweld en voor het als vanzelfsprekend vinden ervan. Bij het slachtoffer worden kan je er voor kiezen dit niet langer te accepteren en er niet langer gedachten aan te verbinden die dit toelaten en vergoelijken.

Concreet kan dit door alternatieven te zoeken voor je denken vanuit je verleden en voor de interactie in het heden. 'Hoor, vooraleer je moet voelen' en 'Zo je geweld en tegenkanting ervaart, zet dan je gevoel aan' als denkschema's, bijvoorbeeld. Hoe je liefde en affectie kan tonen zonder iemand pijn of geweld aan te doen, als interactie, bijvoorbeeld.

Zo zou je er tevens voor kunnen opteren in plaats van je dader- of slachtofferschema te activeren, er voor te kiezen je emotieschema van weleer te activeren. Je in je gezin van oorsprong ontwikkelde denkschema's ter rationalisering van je geweld of je slachtoffer-zijn zouden dan vervangen kunnen worden door het emotieschema ontwikkeld in je kinderjaren. Hoe het aanvoelt slachtoffer te zijn, wat een erge rem zou kunnen opwerpen om in de rol van dader te kruipen of nog langer in de rol van slachtoffer te willen figureren. Als dader zou je zo in

plaats van je gedeeld rechtvaardigingsschema voor geweld te activeren, je persoonlijk emotieschema van geweld ervaren van weleer kunnen activeren, schema dat je erg zou doen twijfelen om door te gaan.

Zo dit zoeken naar alternatieven samen kan met mensen die van je leefsituatie deel uitmaken, dan kan dit een belangrijk voordeel opleveren. Zo kan je mogelijk samen komen tot nieuwe gedeelde schema's en gedeelde interactie. Als vanzelfsprekend zal dit meestal niet gaan, dit omdat je telkens over je eerdere schema's en interactie heen zult moeten stappen. Maar mits volgehouden inspanning en het nodige geloof kan veel tot verandering worden gebracht.

Is nog contact mogelijk met je gezin van oorsprong, dan kunnen ook zij betrokken in dit proces van schemabewustwording en -verandering. Op die manier is er opnieuw sprake van een intergenerationeel leren, mogelijk ook in de andere richting. Het voordeel van dit intergenerationeel leren is dat de ketting van herhaling kan doorbroken worden.

Persoonlijk intergenerationeel leren

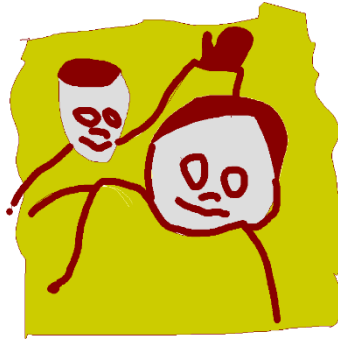
Ga na welk intergenerationeel leren bij jezelf te kunnen onder kennen. Een leren waarvan je je misschien tot op heden weinig bewust was, maar waar je toch verandering in zou willen brengen.

Welke schema-evidenties vanuit je leef- of leersituatie van oorsprong meen je te onderkennen ?

Welke nieuwe schema's of schema-inhouden zou je in je huidige leef- of werksituaties hier tegenover willen plaatsen ?



Leren en veranderen, een emotioneel gebeuren



Leren en veranderen is niet iets waarin ik niet betrokken ben.

Mijn gevoelens en oordeel scheppen al dan niet kansen om te leren en te veranderen.

Leren en veranderen, een emotioneel gebeuren ?

.....

In het dagelijks leven slaan we, zonder dat we er veel erg in hebben, informatie op twee wijzen op. Enerzijds als wat iets is. Anderzijds als wat iets voor ons is. Wat iets is, is meestal als een meer rationeel gebeuren te beschouwen. Het laat heel wat gemeenschappelijke kenmerken met anderen uit onze omgeving zien. Wat iets voor ons is, - ook het hoe genoemd - is meestal een meer emotioneel en waarderend gebeuren. Het laat heel wat persoonlijke kenmerken van ons zien. Het wat verwijst

naar reële kenmerken verbonden aan de werkelijkheid. Het hoe verwijst naar emotionele en waarderende kenmerken verbonden aan onszelf.

Het opslaan van het wat iets is, is van belang voor de latere herkenning. Het opslaan van hoe iets voor ons is, is van belang voor de latere omgang en interactie.

Door de associaties die in ons geheugen ontstaan tussen het wat en het hoe, is het mogelijk het hoe op te roepen vanuit het wat : kom ik in dezelfde situatie, dan ervaar ik weer hetzelfde gevoel en dezelfde valentie. Maar ook omgekeerd ervaar ik weer hetzelfde gevoel of dezelfde valentie, dan herken ik weer dezelfde situatie : via het hoe, kan het wat weer gemakkelijk terug opgeroepen worden.

een voorbeeld

.....

Mijn vertrouwde buurt en plaats roepen bij me een veilig en gewaardeerd gevoel op, waardoor ik open en speels kan zijn.

- of andersom -

Uit het veilig en gewaardeerd gevoel dat ik ervaar, herken ik mijn vertrouwde buurt en plaats, waardoor ik tot open zijn en spelen kom.

Deze dubbele geheugenopslag laat ons toe situaties aan te voelen vooraleer ze scherper te krijgen en laten ons

toe er intuïtief op te reageren, anderzijds laat ze ons toe scherp en duidelijk omlijnde situaties persoonlijk, gevoelsmatig en waarderend te benaderen om ons dynamisch en gedragsmatig te oriënteren.

Leren en veranderen, best een emotioneel gebeuren !

.....

Hoe meer we ons betrokken voelen bij hetgeen we leren, hoe meer kansen dat dit verandering in ons zijn en doen zal kunnen bewerkstelligen, om zo te kunnen bijdragen tot onze persoonlijke ontwikkeling. Hoe minder we ons betrokken voelen bij hetgeen we leren hoe minder invloed ervan op ons en onze ontplooiing zal uitgaan. Hoe meer emotioneel we ons aangesproken voelen, hoe optimaler leerprocessen verlopen. Hoe meer waarde- en betekenisvol we iets persoonlijk vinden, hoe gemakkelijker we iets opnemen, verwerken, vasthouden en nadien aanwenden.

Deze stap bij het leren weten zetten om het informatieve, het emotionele en de valentiehantering met elkaar te integreren is een belangrijke overwinning die emotioneel veel kan betekenen, vooral ook wanneer ze concreet tot een verandering leidt.

Deze emotionele en waarderende betekenis wordt nog versterkt doordat leren veelal een sociaal gebeuren is.

Anderen tonen hun tevredenheid en brengen die over op ons. Of anderen tonen hun ontevredenheid of laten hun tevredenheid achterwege en brengen dit op ons over. Dit laat ons niet onverschillig, tenzij die onverschilligheid en pantsering een trachten te ontkomen is aan te grote emotionele beroering.

Leren en veranderen, inspelen op het emotionele.

.....

Leren verschijnt alzo in de eerste plaats niet als een zuiver rationeel en onpersoonlijk gebeuren, maar juist als een in belangrijke mate emotioneel, zingevend en persoonlijk gebeuren.

Hier gunstig op weten inspelen kan heel wat kansen creëren die misschien nu nog onvoldoende worden opgenomen. Het kan tegelijk heel wat risico's wegnemen die thans nog te veel hinderen, afremmen of doen stilvallen.

Leren ter verandering als emotioneel aantrekkelijk en uitnodigend, eerder dan het te ervaren als emotioneel pijnlijk of als gevoelloos.

Leren ter verandering als zin- en waardevol, passioneel en betrokken, eerder dan het te ervaren als zin- en waardeloos, niet aangesproken en niet betrokken.

een voorbeeld

.....

Wat je ontmoet kan soms automatisch negatieve gevoelens en waarde-oordelen opwekken. Gevoelens en oordelen waartegen je je wil verzetten omdat ze niet bij je passen in die concrete situatie. Je kan dan je gevoelens en oordeel aanwenden - bijvoorbeeld, ze bijsturen - om jezelf ertoe te brengen anders naar de concrete situatie te leren kijken en te leren er anders op te reageren en anders mee om te gaan.

Even checken : Geef emotionele kleur aan je leren

.....

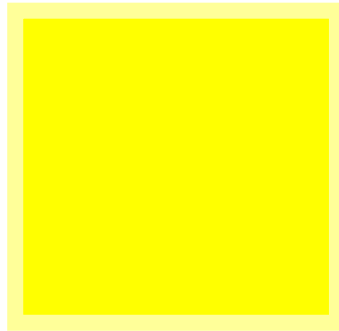
Kies een situatie of een persoon die spontaan gevoelens en een mening in je wekken.

Ga na of deze gevoelens en dit oordeel passen in die situatie, tegenover die persoon en voor jezelf.

Tracht zo gewenst verandering aan te brengen in je waarneming en reactie zodat plaats komt voor andere gevoelens en een ander oordeel.

Of tracht andere gevoelens en een ander oordeel in je te wekken zodat er plaats komt voor een andere waarneming en reactie.

Leren omgaan met veranderingen



Ook in het leven van een kind doen zich veranderingen voor.

Hoe het kind hier mee leren omgaan ?

1. Veranderingen

Jongeren vandaag leven in een omgeving met sociale relaties die onder meer onder invloed van maatschappelijke veranderingen en evoluties telkens anders worden. De ervaren veranderingen in sociale relaties gelden voor verschillende facetten ervan. Met name, voor het wie, het wat, het hoe, het waar, het wanneer, het waarom als het waartoe van deze sociale relaties.

. Wie deel uitmaakt van hun leefomgeving of een andere voor hen betekenisvolle groep verandert, veelal in de

richting van een beperkter of groter aantal personen waarmee te maken, ook in de richting van een andere positie en opstelling tegenover elkaar.

. Het wat van een relatie wordt anders, van feitelijkheden en zich aanpassen gaat het meer richting geformuleerde verwachtingen waarover akkoord, met een grotere variatie aan mogelijkheden, minder stereotiep en minder herkenbaar.

. Hoe een relatie is, verandert van meer hiërarchisch, gekenmerkt door dominant- en afhankelijk-zijn naar meer gelijkwaardig en gelijk-ondersteunend, gebaseerd op respect en recht eerder dan op macht en druk, van meer door de buitenwereld gedirigeerd naar persoonlijk bepaald, van onpersoonlijk-ritueel naar persoonlijk-emotioneel.

. Het waar evolueert van reëel en nabij naar ook virtueel en van op afstand.

. Het wanneer evolueert naar ander aanvangs- en slotmoment en andere verwachtingsduur. Opeenvolgende relaties om betere kwaliteit te bereiken of omdat de kwaliteit niet voldeed liggen meer voor de hand.

. Het waarom evolueert van meer gebonden en verplicht naar meer autonoom en gekozen.

. Het waartoe evolueert van traditie en beantwoording aan sociaal verwachtingspatroon naar vernieuwing en tegemoetkoming aan persoonlijke behoeften, met toename van de inbreng en impact van sociale media.

Met deze veranderingen leren omgaan kan maken op latere leeftijd weerbaar te zijn om met de vele veranderingen die zich specifiek op oudere leeftijd voordoen om te gaan, zoals pensionering, verlies, ziekte, overlijden, ...

2. Leren inspelen op veranderingen

Het leren inspelen op deze steeds veranderende sociale relaties vraagt een grote competentie, een groot realisme en tegelijk gevoeligheid, en een grote soepelheid. Vooral ook de grote verscheidenheid en het persoonlijke tegenover voorheen het uniforme en collectieve maken het inleefvermogen en de voorspelbaarheid moeilijker. De kans op verschil, tegenstelling en conflict wordt groter. Telkens zal wederzijds afgetast moeten worden wat en hoe iets voor de ander is en wat en hoe die iets wil en zal de inspanning dienen opgebracht te worden hiermee rekening te houden en hier op in te spelen. Dit vraagt een grotere sociaal-emotionele vaardigheid dan voorheen.

In het leven van elk kind doen zich geplande en te voorzien veranderingen voor : elk kind ontwikkelt zich tot

volwassene, dit houdt relationeel ook een aantal veranderingen in : van een gezinsrelatie over een vriendenrelatie tot een partnerrelatie. In het leven doen zich mogelijk ook een aantal ongeplande, onvoorziene en ongewenste veranderingen voor : uit elkaar gaan van de ouders, verandering van woonplaats, verlies van een ouder, ziekte, zwangerschap, nieuw gezin, ... Elk van deze veranderingen in de werkelijkheid brengt ook emotioneel een grote verandering met zich mee. Hoe meer onverwacht dit gebeuren is, hoe meer kans dat uitgesproken en negatieve emoties ontstaan.

Jongeren vertrouwd maken met veranderingen en hen leren er positief mee om te gaan, zodat ze er minder gemakkelijk het slachtoffer van worden, is een belangrijk objectief en een noodzakelijke opdracht. Als jongeren meer gewoon zijn aan veranderingen en de vaardigheid hebben om hier positief op in te spelen zullen ze minder kwetsbaar zijn en mogelijk kansen leren ontdekken bij verandering.

3. Wat je een kind kan bijbrengen om met veranderingen te leren omgaan

. Veranderingen niet ontkennen, negeren of ontvluchten, maar ze leren kennen, er mee rekening houden en op leren inspelen

- . Veranderingen niet passief ondergaan, maar er actief voor het deel waar mogelijk mee inhoud en vorm aan geven
- . Bij externe veranderingen zorgen voor interne stabiliteit
- . Je tijdig voorbereiden op komende veranderingen (wat ze inhouden, wat ze voor je betekenen, welke gevoelens en behoeften ze opwekken, hoe een beter beeld krijgen van de veranderingen en onterechte verwachtingen weg te nemen, hoe je op de veranderingen te kunnen instellen, wat hiervoor te kunnen doen, met wie over te kunnen praten, ...)
- . Je laten helpen door een vertrouwd persoon om met veranderingen om te gaan, iemand zoeken die je mee doorheen veranderingen kan helpen loodsen
- . Je toelaten los te komen van wat was en je toelaten toe te stappen naar wat komt
- . Jezelf de nodige tijd geven om los te komen uit vroegere situatie en jezelf de nodige tijd geven om in te spelen op nieuwe situatie
- . Geduld opbrengen en laten opbrengen voor je ongemakkelijke gevoelens en gedachten
- . Je omgeving de nodige tijd vragen los te komen uit vroegere omgevings situatie en de nodige tijd vragen om in te spelen op nieuwe omgevings situatie
- . Nagaan waarin en hoe toch nog continuïteit en stabiliteit te kunnen ervaren
- . Ontdekken wat je tegenstaat bij verandering, of het een probleem is in de situatie of een probleem is in jezelf,

wat het precies en concreet is en zoeken wat je aan de omgeving kan vragen of met jezelf kan overleggen

. Waken over het behoud van een zekere soepelheid bij veranderingen en trachten krampachtigheid te vermijden

. Bij verandering trachten waken over het behoud van een zekere keuzevrijheid en je keuzemogelijkheden voldoende verkennen

. Veranderingen zonodig in twee stappen nemen : een stap met tijdelijke oplossingen om weg te komen uit oude onbevredigende situatie en een tweede stap op zoek naar optimale bevredigende oplossing zonder overhaasting

4. Wat je voor het kind kan doen om met veranderingen te leren omgaan

. het kind vertrouwd maken met het leven waar veranderingen een onderdeel van vormen (persoonlijke veranderingen, relationele veranderingen, omgevingsveranderingen, veranderingen leefomstandigheden, vooruitgang online, impact sociale media, ...)

. er een gewoonte van maken het kind over komende veranderingen tijdig op de hoogte te brengen en het helpen zich hier op voor te bereiden

. het kind informeren zodra een verandering definitief is (keuze, beslissing, ...), geef feiten en redenen op een voor het kind begrijpbare wijze

- . bij mogelijke veranderingen de periode van onzekerheid trachten in te perken
- . het kind duidelijk maken wat veranderingen precies inhouden en wat ze voor hem of haar concreet betekenen en wat niet, vermijden hierbij een en ander te vertekenen
- . het kind duidelijk maken waarover je zekerheid kan geven (aandacht, zorg, verblijf, genegenheid, ...) en waarover niet (wie wat, op welke manier, ...)
- . alle vragen van het kind over de verandering zo beantwoorden dat het kind zelf geen onjuiste antwoorden voor zichzelf formuleert (oorzaak, aandeel, gevolgen, ...)
- . ruimte bieden om te praten en te praten, gevoelens te delen en emotionele steun te geven
- . overlopen waar moeilijk mee te hebben of moeilijkheden te verwachten, hoe hier samen een oplossing voor vinden
- . bij verandering aangeven wat niet lukte (relatie, verstandhouding, duurzaamheid, ..) eerder dan wie niet lukte
- . het kind bij veranderingen tot zo weinig mogelijk verplichten (partij kiezen, afwijzen, ...)
- . het kind openlijk betrekken bij keuzes die het aanbelangen en die de veranderingen met zich meebrengen voorkomen dat het kind inspanningen doet om definitieve veranderingen alsnog ongedaan te maken
- . het kind niet belasten of opzadelen met je eigen emotionele problemen bij de verandering, ruimte bieden

voor zijn of haar emotionele problemen bij de verandering

- . veranderingen niet nog meer belastend maken dan ze voor het kind op zich al zijn (niet belasten met schuldige aanwijzen, met emotionele steun - hiertoe beroep doen op andere personen, ...)

- . voorkomen dat het kind bij verandering niet onnodig in een loyaliteitsconflict terecht komt

- . het kind de tijd gunnen om vertrouwd te worden met een nieuwe situatie, er zich aan aan te passen en er op te leren inspelen

- . accepteren dat aanvaarden van een nieuwe situatie ervaringen met de nieuwe situatie vergt

- . aanvaarden dat omgang in de nieuwe situatie nog niet of nog niet steeds lukt

- . het kind helpen ontdekken zo tegemoet te willen komen aan bepaalde behoeften of bepaalde objectieven te willen realiseren verandering soms noodzakelijk is als stap

- . Het kind signalen leren onderkennen die aanzetten tot verandering (gevoelens, tekorten, misbruikervaren, druk, ...)

- . Het kind leren hoe verandering op gang te kunnen brengen (expressie, melding, aanspreken, bemiddeling, hulp, ...)

- . het kind duidelijk maken dat verandering niet steeds verlies is, dat niet veranderen dit soms kan zijn en verandering dit verlies of tekort kan helpen voorkomen

- . het kind helpen ontdekken dat verandering een oplossing toelaat en mogelijk maakt
- . het kind aangeven dat verandering betekent van een situatie van voorheen naar een andere nieuwe situatie over te stappen en dat dit anders zijn niet noodzakelijk minder waardevol is
- . het kind helpen ontdekken dat verandering steeds met emoties gepaard gaat (opwinding, angst, verdriet, boosheid, ...) die samenhangen met de ontstane spanning bij verandering, dat angst voor deze emoties soms gewenste veranderingen kan tegenhouden of bemoeilijken
- . het kind leren ook in een situatie die anders is te functioneren
- . het kind leren functioneren in verschillende sociale en relationele situaties en een verscheidenheid hieraan
- . voorkomen dat verandering voor het kind verlatingsangst of bindingsangst opwekt
- . veranderingen weten doseren en spreiden geen onnodige veranderingen teweegbrengen of toevoegen
- . professionele hulp invoeren zo het kind de verandering niet aankan of niet kan verwerken

5. Continue verandering

Soms stelt men vandaag wel eens, dat alles voortdurend in beweging en verandering is, of dat er in feite niets meer kan veranderen omdat alles al voortdurend in beweging is.

Omdat anders gesteld vandaag weinig of niets nog vastligt en evident is, of niet zomaar voor je bruikbaar of zinvol is, of omdat er niet zomaar zonder meer nood of behoefte meer is je ergens in te passen, zul je het misschien zelf uit willen of moeten zoeken : hoe je een en ander in een relatie wenst in te vullen op welke manier vanuit welk objectief. Geen begripsinhoud en gedragsvorm die vastligt, maar wel één die los is, vrij en voor je samen vanuit de zin die je aan je relatie wil geven. Zelf samen in overleg uitzoeken wat je hoe waarom in je relatie wil stoppen, hoe je wat wil vormgeven en wanneer en wat je zonodig in je relatie wil veranderen om hiertoe te komen.

6. Weerbaarheid

Hierbij volop je persoonlijke en sociale vaardigheden aansprekend, die meer dan voorheen nodig zijn, om op een evenwichtige en voor elk voldoeninggevende manier de relatie betekenis, vorm en inhoud te geven.

Persoonlijke vaardigheden, om een en ander voor jezelf uit te zoeken waarom wat hoe te willen of te verkiezen wanneer, en wat hoe niet te willen of niet te verkiezen wanneer. Dit zal vragen om een precies zichzelf te beluisteren.

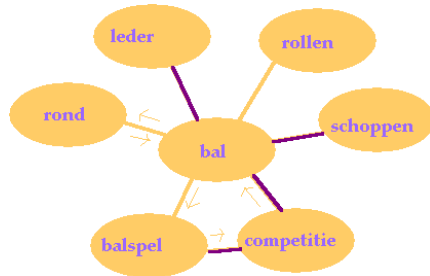
Sociale vaardigheden, om deze voorkeur en verlangens bij elkaar te onderkennen, wat om een precies beluisteren van de ander vraagt en dan samen te denken en te zoeken hoe concreet je relatie gestalte te geven zodat die maximaal aan elk tegemoet komt, elk tot zijn recht laat komen en groei mogelijk maakt. Dit zal vragen om een denken samen, en een samen doen, refererend aan waar je samen op uit kwam als preferentieel in de fase van je relatie waar je aan toe bent.

Vooraf voor opgroeiende jongeren die volop eigen relaties uitbouwen zullen deze tijdig verworven persoonlijke en sociale vaardigheden nuttig zijn om hun eigen weg te vinden.

Geef aan wat het voor het kind kan inhouden :

Geef aan hoe het voor het kind vorm kan geven :

Schema-/eren



Leren is niet alleen een kwestie van kennen, maar ook van kunnen en zijn.

Op welke wijze spelen geheugenschema's hierin een rol ?

De inhoud van schema-leren

Recent is in het kijken naar leren en in het denken erover het schema-leren (schematic learning, schema theory of learning, cognitive schema theory) in de belangstelling gekomen.

Het schema-leren gaat er van uit dat elke van buitenaf verkregen informatie en elke eigen ervaring in de omgang met iets, vastgelegd wordt in het geheugen op een gemeenschappelijke plaats, het geheugenschema. In dit schema is er plaats voor kenmerken van wat je waarnam, voor je gedragsreacties hiermee en voor de relevante omstandigheden waar, wanneer, met wie, waarom of

waartoe iets zich voordeed. Eens het schema is opgebouwd, dirigeert het de verdere waarneming en reactie en geeft aan wanneer en waartoe het van toepassing is.

Het leren van het kind bestaat er in dat zich ontwikkelende schema's geactiveerd worden om ze in en aan te vullen. Dit activeren kan met behulp van een volwassene. Of het kind kan geleerd hebben ze zelf te activeren. Veelal worden specifieke relevante geheugen- of cognitieve schema's als vanzelf actief in contact met de omgeving.

Nieuwe informatie van wat gezien en gehoord wordt en nieuwe ervaringen van wat uitprobeerde wordt, kunnen dan toegevoegd worden aan de geactiveerde schema's. Zoals nieuwe situaties om eenzelfde schema te activeren, zoals nieuwe kenmerken die het schema typeren, zoals nieuwe effecten waartoe een schema toegang geeft en hoe deze kunnen bereikt worden. Uit onderzoek aan het Max Planck Instituut in Duitsland blijkt dat het theta-ritme van elektrische hersengolven belangrijk is bij deze integratie van nieuwe informatie. Dit werd reeds bij jonge baby's vastgesteld wanneer ze iets onverwachts waarnemen. Dit zou kunnen impliceren dat leerprocessen reeds bij baby's zouden kunnen bevorderd worden door visuele stimulatie van het theta-ritme.

Schema's kunnen voor verdere omgang en ontwikkeling een stevige basis bieden. Deze schema's worden in passende situaties gemakkelijk geactiveerd en vormen een verwachting van hoe een situatie zal zijn en hoe eraan te kijken, ze vormen tevens een verwachting van hoe ze te waarderen en hoe erop te reageren, wanneer en waartoe.

Komen deze in het schema aanwezige verwachtingen niet uit, zoals uit de geboden hulp kan blijken, dan kunnen de schema's bijgestuurd (assimilatie), als dit hoort ook nog bij dit schema, of veranderd (accommodatie) worden, als dit vraagt om wijziging van dit schema of een ander schema.

Belangrijk is als volwassene te achterhalen wat reeds aan verwachtingen bij het kind aanwezig zijn, met andere woorden over welke schema's het kind reeds beschikt, en wat de inhoud is van de schema's in ontwikkeling. Van hieruit kan dan vertrokken om op voort te helpen bouwen.

Wil je als volwassene aandacht besteden aan de gedragsontwikkeling van je kind, dan kan je inspelen op volgende drie elementen : zich eigen maken wanneer of waarvoor iets op te pakken en te doen, zich eigen maken wat dan op te pakken en te doen, zich eigen maken hoe dit op te pakken en te doen.

Volwassenen kunnen bij elk van deze drie elementen de nodige hulp bieden, zodat de ontwikkeling kan geactiveerd. Wat wordt ontwikkeld, vindt zijn neerslag in schema's die de registratie vormen van wat werd ontwikkeld, maar die tegelijk het draagvlak bieden voor de uitvoering.

Bijvoorbeeld, wat is cool zijn, hoe doe je dat cool zijn, wanneer kom je met je cool zijn naar buiten en wat bereik je met je cool zijn. Leeftijdgenoten staan hiervoor vaak model. Als ouder kan je trachten de grenzen aan te geven van cool zijn. Bijvoorbeeld, duidelijk te maken dat je cool kan zijn, zonder je toevlucht te nemen tot artificiële middelen of ten koste van iets of iemand.

De praktijk van schema-leren

Vul in wat aangeleerd als ouder, of geleerd als kind :

is (wat) :

Semantisch declaratief geheugen

Begripsinvulling

Wat ?

doe je zo (hoe) :

Proceduraal geheugen

Gedragsinvulling

Hoe ?

doe je dan (begin/betekenis) :
doe je daarvoor (einde/effect) :

Episodisch-autobiografisch

prospectief geheugen

Contextinvulling

Waar, wanneer, tegenover wie,

waarom, waartoe ?

De context van schema-leren

Leren bestaat in het ontwikkelen van schema's. Aan elk schema worden bij het leren een aantal cognities verbonden die op zich cognitieve schema's vormen.

Deze verbinding kan de betekenis hebben van of de relatie voorstellen van begripsinvulling (wat is het ?), gedragsinvulling (hoe is het ?) of contextinvulling (waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe is het ?). Dit laatste, bijvoorbeeld, waarom of waartoe achterhalen, is iets wat we bewust doen bij attribueren.

Het schema kan betrekking hebben op een object of persoon, het schema kan ook betrekking hebben op een activiteit of handeling, het schema kan verder betrekking hebben op omstandigheden of een context, het schema kan tenslotte betrekking hebben op een kenmerk of idee.

Met andere woorden, voor alles ontwikkelt een kind of jongere schema's. Bijvoorbeeld, voor gebruiksvoorwerpen als een bal, voor personen uit zijn omgeving als een vriendje en medespeler, voor activiteiten als spelen, voor handelingen als schoppen, voor omstandigheden als buiten, voor contexten als balspel, voor kenmerken als competitie, voor ideeën als beste en sterkste. Zo ontwikkelt zich een heel relationeel netwerk rond bal en spelen.

Het leren kan gaan in de richting van een uitbreiding van het netwerk. Toevoegen van cognities, of concrete cognities samenvatten op meer abstracte wijze, of omgekeerd meer abstracte cognities uiteenvouwen op meer concrete wijze. Zo ontwikkelen zich enerzijds de kern-overtuiging voor impressie en anderzijds de automatische gedachten (als wat), strategieën (als hoe) en voorwaarden (als waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe) voor expressie.

Het leren kan ook gaan in de richting van wijziging van het netwerk. Meer genuanceerd of selectief.

Dit door het verwerven en verwerken van informatie en door het opdoen van ervaring en vaardigheid in concrete situaties en tijdens interacties.

De vorm van schema-leren

Anderson die de 'schema theory of learning' ontwikkelde stelt kennis voor als een gedetailleerd netwerk van abstracte mentale structuren die iemands begrip van de wereld vertegenwoordigen. Het begrip schema werd voor het eerst door Piaget gebruikt, maar de betekenis wordt door Anderson uitgebreid naar het leren toe. Een schema is alzo een intrinsieke cognitieve structuur die helpt om alle geabsorbeerde informatie te ordenen tot een kennisstructuur. Een kennisstructuur die op haar beurt helpt om nieuwe dingen te leren en begrijpen.

Schema's worden altijd op basis van betekenis georganiseerd. Ze ontwikkelen zich voortdurend verder en op basis van telkens nieuwe ervaringen worden ze meer omvattend en meer specifiek. Elk schema is in andere schema's ingebed en bevat zelf subschema's. Ze worden geherordend wanneer nieuwe gegevens hiertoe nopen. Het netwerk is meer dan de som van de delen.

Recent onderzoek wijst uit dat het netwerk in de twee richtingen kan doorlopen worden. Zoals van een bal is rond, kan rollen en wordt aangewend bij het spel. Naar iets dat aangewend wordt bij het spel, dan kan rollen en rond is, vormt een bal. Dit onderzoek wijst ook uit dat nieuwe combinaties die op zich nooit werden ervaren kunnen aangewend. Een bal is om te spelen. Spelen kan

de vorm aannemen van een wedstrijd. Een bal kan aangewend in het kader van een wedstrijd. Zo blijkt ook dat een netwerk selectief kan doorlopen worden in functie van een bepaalde context of een bepaalde zoekvraag. De bal als wedstrijdgebeuren of als wedstrijdmiddel. Hier komt de bal niet in zijn aspecten als relaxgebeuren en ontspanningsmiddel naar voor. Bijvoorbeeld, aandacht voor leder, schoppen en competitie in het kader van wedstrijd, en aandacht voor rond, rollen en balspel in het kader van relaxatie.

Bij het leerproces kan vanuit schemahoek aandacht besteed aan de vorming van zo algemeen en abstract mogelijke inhouden die op zoveel mogelijke contexten en bij zoveel mogelijk zoekvragen kunnen worden aangewend. Deze blijken best gevormd te kunnen worden wanneer voldoende concrete en relevante informatie beschikbaar is.

Het leggen van verbanden en vormen van nieuwe connecties kan gestimuleerd via analyse en synthese, via kadering, via discussie, via toepassingsmogelijkheden, via toepassing, via illustraties en visuele hulp.

Bij het verwerven van nieuwe vormen van kennis, kunnen en zijn kan best aangesloten bij wat reeds aanwezig is in de diverse schema's, zodat hierop kan verder gebouwd. Het kan nuttig zijn rekening te houden met spanningen die optreden wanneer nieuwe inhouden niet met

reeds aanwezige inhouden overeenstemmen. Ook kan het helpen te beseffen dat diep ingewortelde inhouden moeilijk te wijzigen zijn en er soms de voorkeur aan wordt gegeven met inconsistenties te leven.

In dit verband wijst recent onderzoek van van Kesteren e.a (Radboud universiteit Nijmegen) er op dat zowel aanwezige kennis opgeslagen in schema's als nieuwe informatie niet overeenstemmend met wat aan kennis in schema's opgeslagen is, geheugenopslag bevordert. Dit leidt in beide gevallen tot betere herinneringsprestaties.

De aanwezigheid van eerdere kennis opgeslagen in schema's, maakt dat nieuwe aansluitende informatie beter wordt opgeslagen. De aanwezigheid van nieuwe informatie die niet overeenstemt met eerdere kennis, wordt eveneens beter opgeslagen. Dit maakt dat zowel de grotere gelijkheid als het grotere verschil met reeds aanwezige kennis opgeslagen in schema's, de geheugenprestaties doet toenemen. Een schema wordt hierbij opgevat als een netwerk van neocorticale representaties die sterk met elkaar verbonden zijn en die de informatie processing of verwerking kunnen beïnvloeden.

Meer ontwikkelde mentale schema's laten snellere en meer diepgaande analyse toe. Zo komt het tot vluiggere probleemoplossing en wordt leren gemakkelijker door aanwezige kapstokken. Dit verschil in ontwikkeling van

schema's onderscheidt meer-deskundigen van minder-deskundigen.

Globaal genomen bevorderen schema's dus het geheugen. Het onthouden verbetert door aandacht of focus; of zo iets deel uitmaakt van een schema of gedecodeerd wordt; of zo iets verwerkt of geëncodeerd wordt dat het in een schema kan ondergebracht; of zo iets verwerkt of geëlaboreerd wordt zodat nieuwe associaties ontstaan. Het herinneren verbetert bij herkenning bij overeenstemmende informatie en bij heroproepen bij niet-overeenstemmende informatie.

Evenwel kan niet steeds ten volle geprofiteerd worden van reeds aanwezige voorkennis. Zo vermindert stress bij het leren het vermogen om te profiteren van schema voorkennis wanneer nieuwe schema-gerelateerde en schema-verwante informatie wordt aangeboden. Zo is de activatie van het stresshormoon glucocorticoïde reeds voldoende om dit effect te hebben.

Gelijkaardige maar onderscheiden neurale netwerken spelen een rol bij schema inpassing (instatiation) en schematische invloeden op geheugen(bevorderende) functies. Het effect kan zijn het verbeteren van nauwkeurige geheugenverwerving, of het interfereren ervan. Dit betekent dat specifieke neurobiologische processen een rol spelen bij schema-gerelateerd leren.

Interacties tussen de ventromediale prefrontale cortex, hippocampus, angular gyrus en unimodale associatieve corticale zones in de hersenen ondersteunen context-relevante schema inpassing (instantiation) en schema-geheugen (bevorderende) effecten.

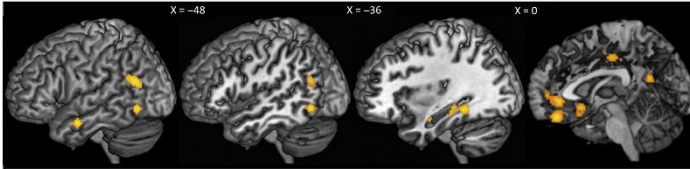
De prefrontale cortex en hippocampus kunnen volgens sommigen concurreren of volgens anderen synchroniseren om schema-gerelateerd leren te optimaliseren, afhankelijk van de specifieke operationalisatie van het schema-geheugen.

Zo vraagt schema-inpassing om meer ventrale delen van de prefrontale cortex en meer wijdverspreide corticale structuren. Schema-inpassing vraagt ook eerdere processen dan schema-gemedieerde geheugen (facilitering) en eventueel duurzame activiteit in het netwerk.

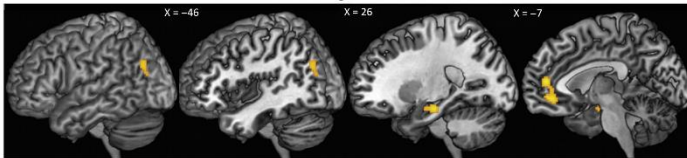
Wederzijdse remming kan bestaan tussen prefrontaal-gecentreerde en hippocampuscentrale geheugen (faciliterende) processen onder omstandigheden met zeer sterke schematische invloeden, of geen voorafgaande kennis.

Matige graden van voorkennis kunnen leiden tot prefrontale-hippocampale interactie om overlappings en hun relevante contexten te ontwaren.

(A) Schema reinstatement and instantiation



(B) Schema-mediated new information encoding



(A) Schema bevestiging (herstel) en inpassing

(B) Schema-gemedieerde encoding nieuwe informatie

Recent onderzoek van de universiteit van Nevada toont het belang aan van de ACC (Anterior Cingulate Cortex) als voorliggend hersenschorsgebied bij het decoderen en leren. Dit ACC omvat het anterior-gebied dat betrokken is bij de uitvoerende functie, de dorsale regio die betrokken is bij cognitieve processen en het ventrale gebied dat betrokken is bij emotionele regulatie.

Over het algemeen geeft de ACC altijd een negatieve elektrische verandering als resultaat van handelen. Het is slechts de grootte van deze verandering die varieert naargelang de uitkomst de verwachte is of niet en of

deze beter of slechter is dan verwacht. Alles wat je doet is voorspellingen maken over wat er gaat gebeuren. Meestal heeft het te maken met dingen zoals het openen van een ontgrendelde deur. Als je, bijvoorbeeld, met de klink een deur opent dan voorspelt de ACC als uitkomst dat de deur wordt geopend en je naar binnen kan. Als de deurhendel evenwel is vergrendeld en niet open gaat zoals voorspeld, dan treedt er een elektrische reactie op die waarneembaar is. De ACC zal dan leren van de onverwachte uitkomst in vergelijking met de aanvankelijke voorspelling. De ACC creëert in wezen verwachtingen over wat er gaat gebeuren. Als het resultaat van je acties leidt tot een uitkomst, beoordeelt je brein of dat resultaat hetzelfde is als wat je verwachtte. Zo dit zo is kan de waarschijnlijkheid en uitkomstverwachting bevestigd worden. Als de uitkomst anders is, reageert de ACC met een grotere negatieve elektrische lading dan als de uitkomst overeenstemt. Onze hersenen doen dit constant, Wanneer je neigt te falen reageert de ACC op het onverwachte resultaat. Met als gevolg dat je je realiseert dat er iets niet klopt, leert van de uitkomst en eventueel je gedrag aanpast. Het kost, zo bleek, maar enkele opeenvolgende onverwachte gebeurtenissen vooraleer cellen veranderen conform de tegenovergestelde voorspelling. Dit treedt op als de neuronen in de ACC verschuiven van de verwachte codering naar de werkelijke uitkomsten.

Bij het leren kunnen globaal genomen twee klassen van modellen waargenomen worden van structurele verandering in de hersenen die samengaan met de cognitieve (leer)ontwikkeling. De eerste bestaat uit een ervaringsafhankelijke structurele uitwerking binnen een hersengebied waarbij tijdens het leren eenheden en verbindingen worden toegevoegd of verwijderd. De tweede bestaat uit de geleidelijke integratie van verschillende hersengebieden op basis van het samengaan van ervaringsafhankelijke en rijpingsfactoren.

Algemeen wordt vastgesteld dat kinderen sneller leren dan volwassenen. Denk, bijvoorbeeld, aan een nieuwe taal of een nieuwe omgeving leren verkennen. Nieuw Duits-Amerikaans onderzoek komt erachter dat dit te maken heeft met GABA of gamma-aminoboterzuur een stof in de hersenen waarvan op bepaalde momenten meer aanwezig is als bij volwassenen waarbij de concentratie constant blijft. Er wordt een boost in GABA merkbaar tijdens en onmiddellijk na het leren. Daardoor kunnen kinderen gemakkelijker nieuwe hersennetwerken aanmaken waarin ze de nieuwe informatie en vaardigheden in onder kunnen brengen. Dit verloopt dankzij GABA als hersenboodschapper dat nieuw geleerd materiaal snel en efficiënt stabiliseert. Zo wordt dat niet wordt verstoord door later leren. Dit houdt een stimulans in voor volwassenen kinderen maximale kansen te geven om nieuwe informatie en vaardigheden te verwerven.

Tot slot, volgens de cognitieve schema theorie (CST) waartoe de reeds vermelde Anderson kan gerekend, worden bij het leren drie soorten schema's gevormd. Dit zijn geheugenobjecten, cognitieve velden en mentale modellen. Geheugen-objectschema's vormen de neerslag in het geheugen van preconcepten die worden gebruikt bij het interpreteren van gebeurtenissen. Cognitieve velden vormen situationeel geactiveerde preconcepten bij mentale modelvormingsprocessen. Mentale modellen tenslotte vormen specifieke organisaties van geheugenobjecten voor specifieke gebeurtenisinterpretaties.

Bijvoorbeeld, leren dat ogen, oren, mond, neus en huid (objecten) bij dieren (cognitief veld) de basis vormen voor waarneming (mentaal model).

Meer lezen :

Gilboa, A. & Marlatte, H. (2017). Neurobiology of schemas and schema-mediated memory. *Trends in Cognitive Sciences*.

Schema's en /eren

Zelf ervaren hoe beter te leren

door in te spelen

op hoe het geheugen werkt.

Stel je voor je wil de aangestipte gedragskenmerken in onderstaande lijst memoriseren.

Je weet echter niet waarop ze slaan.

Zou het nuttig zijn uit te zoeken wat het gemeenschappelijk kenmerk is wat ze omschrijven ?

Bedenk zelf dit gemeenschappelijk kenmerk.

Zie nu hoe dit je leren vergemakkelijkt.



Stel je voor je wil de aangestipte gedragskenmerken in onderstaande lijst memoriseren.

Je weet nu evenwel dat ze slaan op het gemeenschappelijk kenmerk **zorgen**.

Laat dit inzicht toe je leren te vergemakkelijken ?

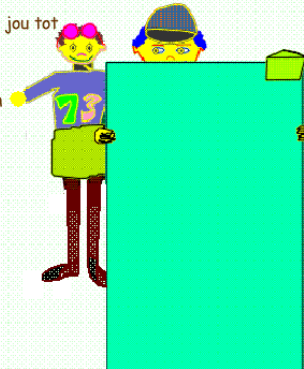


Zo dadelijk zal een lijst met aangestipte gedragskenmerken verschijnen.

Je weet dat het gemeenschappelijk kenmerk van de aangestipte kenmerken **zich tonen** zal zijn.

Ga voor jezelf eens na welke kenmerken volgens jou tot zich tonen behoren.

Zal je kennis van zich tonen helpen bij het leren van de aangestipte lijst die zo dadelijk zal verschijnen.



Aangestipte lijst

Zo dadelijk zal een lijst met aangestipte gedragskenmerken verschijnen.

Je weet dat het gemeenschappelijk kenmerk van de aangestipte kenmerken ***zich tonen*** zal zijn.

Ga voor jezelf eens na welke kenmerken volgens jou tot zich tonen behoren.

Zal je kennis van zich tonen helpen bij het leren van de aangestipte lijst die zo dadelijk zal verschijnen.



Stel je voor je wil de aangestipte gedragskenmerken in onderstaande lijst memoriseren.

Je weet dat ze slaan op het gemeenschappelijk kenmerk ***opkijken***.

Ga eens na welke gedragskenmerken volgens jou behoren tot opkijken en vergelijk ze met de aangeboden gedragskenmerken uit onderstaande lijst.

Vergemakkel de vergelijking van je kennis met een lijst van kenmerken je leren.



Begrijpen waarover iets gaat, de samenhang zoeken in wat je wordt aangeboden, veralgemenen waarover het gaat, gebruik maken van je eigen opgeslagen voorstelling, linken van je voorstelling aan wat wordt aangeboden. Dit alles moet je memoriseren vergemakkelijken.

Pas dit toe op het gemeenschappelijk kenmerk *genieten* waarvoor de aangestipte kenmerken ter memorisering worden aangeboden.



Bij iets leren kan je bij wat je wordt aangeboden willen blijven in het hier en nu. Je kan het leren om het zo getrouw mogelijk te reproduceren.

Pas dit toe op de aangestipte gedragskenmerken.

Zie hoeveel moeite je dit kost en wat je vooral doet om iets zo in te prenten dat je het getrouw kan reproduceren.



Bij iets leren kan je zoveel mogelijk actief omgaan met wat je wordt aangeboden en zoveel mogelijk linken leggen ook naar jezelf toe en met wat je al verworven hebt.

Pas dit toe op de aangestipte gedragskenmerken die het gemeenschappelijk kenmerk *lossen* weergeven.

Zie hoeveel moeite je dit kost en wat je vooral doet om iets zo in te prenten dat je het gelinkt aan jezelf kan weergeven.



Bij leren wordt getracht alles over iets samen te brengen, samen te houden en samen weer te geven en te gebruiken. Naar wat verwijst iets. Dit samen gebruiksvriendelijk opslaan gebeurt via netwerkvorming waarin zich in de knooppunten schema's bevinden. Deze schema's worden actief voor gebruik, ontwikkeling en toepassing.

Om dit samen te stimuleren kan je voor het gemeenschappelijk kenmerk *weerstaan* dat hieronder wordt weergegeven, het volgende onder meer gebruiken :

- . uiteenrafelen en samenvoegen als analyse en synthese
- . verbanden leggen en structuur opbouwen
- . kaderen en concretiseren
- . toepassen en mogelijkheden hiervoor zoeken
- . beoordelen en discussiëren
- . illustreren en visualiseren



De intensiteit waarmee dit samenbrengen gebeurt bij leren kan erg verschillen. Soms ben je meer geneigd om iets te leren en ga je er meer voor omdat je meer redenen hebt. Soms wil je iets vermijden en doe je hierom meer inspanning, maar soms ook minder. Je gering geloof in jezelf tracht je te compenseren of wil je niet nog meer ondermijnen.

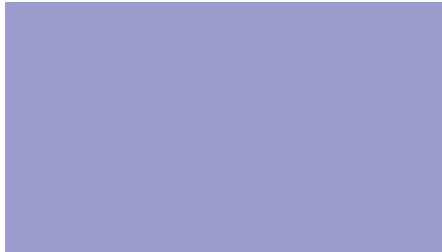
Maak voor de aangestipte kenmerken gebruik van de mate van intensiteit en zie wat het effect ervan is.

Je kan je intensiteit variëren in tempo, in de breedte en in de diepte.

Ben je aan de hand van de opgaven tot nieuwe inzichten gekomen, wend je ze ook aan en is het je ingesteldheid om dit doen, dan is meteen je leercompetentie toegenomen.



Teken /eren



Bij leren gaat veel aandacht uit naar het leren reageren.

Ietwat verwaarloosd is het leren van tekens en betekenissen.

In het verleden is er veel aandacht geweest voor wat een bepaalde reactie uitlokt bij iemand. Wie of wat was verantwoordelijk voor een bepaald gedrag. Wat deed iemand naar een bepaald kind toe dat het zo reageerde. Wat was er aan de hand dat het kind tot dit gedrag bracht. Wat had het kind eerder ontmoet en eruit geleerd dat het kind tot dit handelen bracht. Er werd vooral gezocht naar wat het kind in zijn omgeving ontmoette dat het stimuleerde om tot een bepaalde specifieke respons te komen.

Zo kon het samengaan van twee prikkels ervoor zorgen dat de prikkel die samengaat met een meer oorspronkelijke ervoor zorgt dat die geleerde prikkel ook reeds de reactie bij het kind uitlokt.

Bijvoorbeeld, het zien van de moeder doet het kind naar de moeder lachen en toelopen. Het horen van de moeder, haar stem of stap, kan bij het kind ook reeds deze reactie bewerkstelligen. Haar horen is de voorbode van haar zien en lokt nu ook de toenaderingsrespons bij het kind uit.

Zo kan een prikkel ook reeds in verband gebracht met een gewenst gevolg en daardoor de kans verhogen dat een reactie optreedt die dit gevolg bewerkstelligt.

Bijvoorbeeld, mama kan de pijn wegnemen, dit maakt dat zodra ik pijn heb ik de duidelijke voorkeur laat blijken voor mijn mama zodat de pijn kan verdwijnen. Iemand anders kan mij niet helpen en troosten.

Deze prikkel-reactie koppeling en wat deze tot stand brengt, zoals bijvoorbeeld een samengaan van prikkels of een gewenst gevolg, laten het aanleren en tevoorschijn komen van gedrag voor een groot deel verklaren. Het laat evenwel niet toe alle geleerd gedrag te verklaren. En zelfs is het onbegrijpelijk dat waar je verwacht dat op basis ervan bepaald gedrag zou optreden, dit niet gebeurt.

Dit maakt dat naast dit prikkel-reactie leren er minimaal nog een ander leren is. Dit is het teken leren. Ooit was hiervoor belangstelling (Tolman, 1948), maar deze ging verloren. Thans is er hernieuwde belangstelling voor. Het is het leren dat bepaalde tekens verwijzen naar bepaalde betekenissen. Betekenissen die een meer globaal beeld inhouden en oproepen, met hieraan gekoppeld bepaalde reactiemogelijkheden, waaruit kan gekozen naargelang iemand bepaalde doelen beoogt en rekening houdend met de verwijzende inhoud van de aanwezige tekens. De reactie die iemand vertoont is dan gekoppeld aan de totale gestalt die bij iemand op basis van de tekens wordt opgeroepen. Men spreekt dan van sign-gestalt, of teken-betekeenis, of nog teken-propositie, of teken-voorstel(ling), of teken-doel koppeling. Dit leren van het verband van welke gestalt, welke betekeenis, welke propositie, welk(e) voorstel(ling) of welk doel je koppelt aan welk opgemerkt teken is individueel bepaald. Elk kind leert op zijn manier, mogelijk erg beïnvloed door zijn omgeving, inhoud toekennen aan ontmoete tekens.

Bijvoorbeeld, nieuwe tekens kunnen de betekeenis krijgen van uitnodigend of bedreigend naargelang het kind en zijn voorgeschiedenis. Deze nieuwe tekens kunnen het beeld oproepen van gevaar en leiden tot het voorstel voldoende afstand houden of wegvluichten naargelang het doel is veiligheid behouden of veiligheid herstellen en rekening houdend met de mate van onbekend of onvertrouwd zijn met de tekens.

Het gedrag dat het kind vertoont en leert is bijgevolg vol van betekenis. Het is betekenisvol gedrag waardoor het kind iets tracht te bereiken, of tracht te ontvluchten of vermijden. Het maakt hiertoe keuzes op bepaalde punten of momenten en tracht dit te doen door het op zijn best in beeld of kaart brengen van de omgeving en situatie onder de vorm van samenhangen en wegen. Zo is er voortdurend een toename en verbetering op het vlak van toenaderingsleren, vluchtleren, vermijdingsleren, keuzeleren en latent (beeld)leren. Op elk moment vertoont het kind het beste wat kan bereikt voor een bepaald beoogd doel en in een bepaalde situatie.

Door het teken-leren leert het kind verband te leggen tussen een bepaald teken en een betekenis, tussen een bepaald teken en een beeld gevormd door een geheel van gekoppelde tekens, tussen een bepaald teken en een middel tot een doel, tussen een bepaald teken en een doel in een bepaalde context.

Prikkel-reactie leren en teken-leren met elkaar vergeleken. Dit teken-leren is vooral een leren op cognitief niveau en minder op gedragsniveau. In die zin is het een belangrijke aanvulling op het prikkel-reactieleren dat zich afspeelt op ervaringsniveau en niet op het niveau van informatie en de verwerking ervan.

Het teken-leren is ook niet een registreren (perceptie) en reageren (respons), maar vooral een voorstelling (representatie) en voorstellen ('propositionaliseren(d)').

Door het teken-leren verschijnt de omgeving als vol van tekens voor iets, naar iets of weg van iets, voor wanneer of waarom iets. Het kind leert van die tekens gebruik maken als aanwijzer en verwijzer. Welke betekenis naar voor treedt, bepaalt zijn gedrag, niet de teken bepaalde respons. Het kind leert flexibiliteit biedende betekenissen en niet zozeer vaste reacties.

Teken-leren bepaalt de waarschijnlijkheid en belangrijkheid van wat verbonden. Verwijst een bepaald teken steeds naar een bepaalde situatie dan neemt de waarschijnlijkheid van het verband toe. Is een bepaald teken verwijzend naar een bepaald middel om een bepaald doel, bijvoorbeeld veiligheid, te bereiken, dat wordt het concreet gedrag als middel tot veiligheid als doel belangrijker.

Teken-leren laat toe te leren buiten een context van onmiddellijk effect of bevrediging. Ook de toepassing van het geleerde vraagt niet onmiddellijk om resultaat. Van daar de naam ook van latent leren als synoniem.

Een voorbeeld als illustratie van het onderscheid tussen beide leervormen : Als ik als kind gevallen ben en ik zie of hoor mijn mama niet, dan raak ik in paniek en begin erg

hard te huilen. Er is niemand om mijn pijn weg te nemen. Dit is wat prikkel-reactieleren voorstelt.

In de praktijk kan je vaststellen dat dit niet steeds opgaat. Als een kind pijn heeft en mama is er niet, kan een kind vanuit zijn doel pijn te laten wegnemen op zoek gaan naar tekens die kunnen helpen. Lopen naar een volwassene als middel kan vanuit het beeld dat het kind zich op basis van gelijkheidstekens gevormd heeft over volwassenen en zijn mama. Andere volwassenen iemand als mama. Dit is wat het teken-leren voorstelt. Volwassenen in de verworven betekenis van personen die kunnen helpen. Naar volwassen lopen als betekenisvol middel om pijn te bestrijden als betekenisvol doel.

Een laatste voorbeeld, Ben ik moe dan moet ik mijn bedje. Mijn bedje is liggen en als vanzelf inslapen. In mijn bedje liggen laat mij uitrusten waar ik aan toe ben. Dit volgens het prikkel-reactieleren.

Ben ik moe dan kan de zetel in de wagen voor mij ook de betekenis krijgen van slaapbank. De zetel past als teken in mijn behoefte-doel uitrusten. Liggen past als middel-teken voor uitrusten. De zetel verwijst als teken naar de door mij toegewezen betekenis van bedje of lig-object. Dit volgens het teken leren.

Teken-leren uitproberen.

Wat leren ?

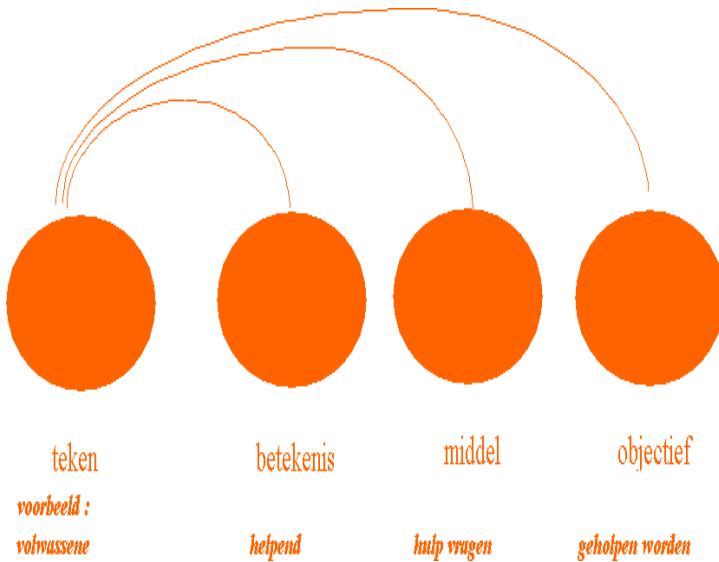
Geef een teken in.

Geef telkens concreet weer :

Wat dit voor je betekent ?

Welk gedragsmiddel het voorstelt ?

Voor welk gedragsdoel je het kan aanwenden ?



Teken leren kan erg nuttig zijn. Het laat toe tot soepele gedragspatronen te komen vanuit eigen objectieven. Niet een vast reactiepatroon door de omgeving uitgelokt. Het kind leert betekenissen ontdekken, leert keuzes te maken, leert contexten te kennen. Het kind leert iets te benoemen vanuit de relevantie voor zichzelf, leert wegen te kennen die leiden naar objectieven voor zichzelf. Zo bouwt het kind progressief een zinvolle en betekenisvolle wereld op vanuit de realiteit die het ontmoet. Een wereld die hanteerbaar is en waarin het handelend iets weet te bereiken. Een wereld die tegemoet komt aan het kind en waarin het kan groeien. Hierdoor kan het kind

een grotere autonomie weten bereiken, met een geringere afhankelijkheid van zijn omgeving. Zo kan het kind weerbaarder worden en is er een geringer risico op kwetsbaarheid.

Leren van elkaar, groeien door elkaar



Tussen ouder en kind is er geen eenrichtingsverkeer,
maar wel een tweerichtingsverkeer dat zowel fase-
als personeigen is.

Onderzoek wijst uit dat niet alleen je kind in ontwikkeling is, maar dat jij als ouder dit ook bent. Je ontwikkelt je aan elkaar, de een als kind, de ander als ouder. Je ontwikkelt je als kind en ouder met de hulp van elkaar. Dit is een heel groei- en veranderingsproces waarin je voortdurend evolueert zowel als individu maar ook als relatie in een bredere (culturele) context en waarbij je toenemend aan kwaliteit wint.

Fase-eigen wederzijdse verandering

Je wordt niet als ouder geboren. Volgens Newsberger is er sprake van een proces van toenemend ouderlijk bewustzijn. Waar je als ouder aanvankelijk erg op jezelf georiënteerd bent en vanuit eigen perspectief en behoeften handelt, zoals blij zijn als je kind zelfstandig eet en zindelijk wordt, ga je nadien je kind begrijpen vanuit beschikbare alledaagse of wetenschappelijke inzichten, zoals verwachten dat je kind gaat lopen en gaat praten in het tweede levensjaar, vervolgens zal je vooral op het unieke van je kind georiënteerd zijn iemand die alleen door je begrepen kan worden, zoals je ene kind heeft meer tijd nodig om zich thuis te voelen dan je ander, tenslotte zal je overgaan op het niveau waarop je bewust bent van je eigen identiteit naast die van je kind, zoals je beseft dat je niet alles met elkaar kan en wil delen. Achtereenvolgens is er zo sprake van een egoïstische, conventionele, subjectief-individualistische en systeem-analytische oriëntatie, ook niveau genoemd. Het gaat hierbij niet zozeer om je opvoedingsopvattingen, maar wel om een dieperliggend ouderlijk bewustzijn of besef dat toeneemt met de leeftijd en de duur van ouder zijn.

Naast een ouderbewustzijn is er ook sprake van een evoluerend kindbewustzijn, in die zin dat je als ouder je handelen en omgang afstemt op de opeenvolgende ontwikkelingsbehoeften en -opgaven van je kind en op de erbij horende taken als ouder. Galinsky onderscheidt in deze

ontwikkeling als ouder zes stadia. In de image making tot aan de geboorte ontwikkel je als ouders gevoelens voor je baby en maak je je een voorstelling van je ouder zijn. In de nurturing stage tot aan twee jaar ervaar je een zeker verschil tussen je verwachting en de realiteit, tracht je als ouders een hechte band met je kind te ontwikkelen en zoek je een balans tussen de tijd voor je kind en jezelf. In de authority stage tot vijf jaar leer je omgaan met macht, conflict en het aangeven van grenzen. In de interpretative stage tot twaalf jaar leren ouders het kind te ondersteunen bij het verklaren en interpreteren van alles wat het ontdekt en ervaart. In de interdependent stage tijdens de adolescentie trachten ouders hun relatie met hun kind te herzien vanuit de toegenomen autonomie van hun kind. In de departure stage tenslotte na de adolescentie zoeken ouders vanuit een veranderde rol hoe zich nog een gezin te blijven voelen.

Als jij dan als ouder je interactie met je kind aanpast en verandert is dit het gevolg van je fasegebonden ouderlijk- en kind-bewustzijn. Naast deze fase-eigen gebonden beïnvloeding van elkaar, is er ook een voortdurende wederzijdse beïnvloeding die uitgaat van ieders persoon los van leeftijd, geslacht en voorgeschiedenis.

Persoonseigen wederzijdse verandering

Sinds kort is hier volop aandacht voor in onderzoek en studie, in het bijzonder wordt hier gefocust op het kind

als actieve actor of agent die agency of invloed uitoefent op zijn ouders. Dit naast de reeds gekende agency of invloed van de ouders als actieve actoren of agents op hun kind. Tussen ouders en kind hebben transactionele processen plaats die enerzijds wederzijds activerend werken, maar anderzijds mogelijk wederzijds veranderend en beïnvloedend uitwerken. Bij deze transactie kan gefocust worden op het gedragsinteractieve als wat tussen je beide gebeurt, zoals in het gedragsmodel, of op het betekenisinteractieve als wat in je beide gebeurt, zoals in het cognitief-dialectische model, of nog op het contextinteractieve als wat rond je beide gebeurt, zoals in het sociaal relationeel model. Respectievelijk wordt dan gedrag bij elkaar veroorzaakt of beïnvloed, betekenis bij elkaar veroorzaakt of beïnvloed, of nog context bij elkaar veroorzaakt of beïnvloed. Zo is er sprake van bidirectionaliteit ouder en kind in gedragsontwikkeling, betekenisontwikkeling en contextontwikkeling. Deze bidirectionaliteit doet zich voor in de realiteit wanneer er actueel sprake is van een context, met gedrag erin vanuit praktische betekenisgeving, dus in de praktijk. Deze bidirectionaliteit doet zich daarnaast ook voor op voorstellingsniveau wanneer er sprake is van informatieverwerking over context, gedrag en betekenisgeving, dus bij veralgemeende theorievorming hierover. Zo zullen kind en ouders direct of indirect elkaars beeldvorming als synthese trachten beïnvloeden zowel op vlak van betekenissen, reacties en contexten. Beeldvorming als 'theoretische neerslag' die hun concreet actieve betekenisgeving,

actie en contextselectie als 'praktijk toepassing' zal aansturen. Praktijk die dan weer aan de basis zal liggen van verdere theorievorming.

Als Margot (15 jaar) voor de vijfde maal hoort dat ze niet naar de verjaardagfuij van haar vriend Jurgen (16 jaar) mag in het weekend, vliegt ze plots onverwacht scherp uit. Voor het eerst weent ze niet als naar gewoonte, maar roept en tiert door het huis heen. Het halsstarrig weigeren van de ouders in hun pogen de twee jongeren uit elkaar te houden triggert een nog ongekende kant van Margot die dit alles ervaart als onredelijk om niet te zeggen volledig onrespectvol. Dit voorval zet de beeldvorming over Margot en de relatie met de ouders erg onder druk niet enkel bij de ouders maar ook bij Margot zelf. Deze nieuwe ongekende kant van Margot die op de voorgrond komt zal bij beiden een verschuiving veroorzaken over wie Margot is, hoe er mee omgaan en welke de relationele context verder moet zijn. Misschien trachten ouders en Margot zoveel mogelijk te redden van de 'oude' Margot, misschien ervaren ouders en Margot dat een terugkeer naar weleer niet meer kan en komt er een andere Margot op te proppen waarmee als persoon in reactie en omgangsrelatie zal moeten rekening gehouden worden. Niet alleen deed zich bij het voorval een verandering voor in de praktijk, wat er gebeurde was anders dan voorheen, ook in de nasleep trad verandering op in de theorievorming, welke verandering vond via informatieverwerking van het gebeuren plaats. De praktijk

nootte tot bijsturing van de theorievorming, theorievorming die nadien de verdere omgang in de praktijk verder aanstuurde nu op een andere wijze. Ook naar zichzelf toe leren de ouders veel over zichzelf en zichzelf in relatie tot Margot. Aan het voorval kunnen beiden erg groeien, ook voor wie ze zijn als kind en ouder en wie ze zijn voor elkaar.

Ook al lijkt heel dit gebeuren erg fase-eigen, toch gaat het hier om een niet fase-gewenst handelen van de ouders die het voorval deden ontstaan. In deze 'interdependent stage' zou net gewenst zijn dat ouders hun relatie met hun dochter zouden herzien vanuit toegenomen autonomie. Net dit niet doen en het vasthouden aan hun eerdere relatie veroorzaakte het voorval.

Wederzijds proces en resultaat

Een verandering in het kind al of niet fase-eigen zal een verandering in de omgeving uitlokken, welke op zijn beurt het kind zal beïnvloeden en zo verder telkens opnieuw. Zo leren ze van elkaar. Zowel het kind als de ouderlijke omgeving veranderen zo doorheen de tijd en beïnvloeden elkaar wederzijds. Wat eerder werd verworven effent het pad voor verdere ontwikkelingen. Zo groeien ze door elkaar en is er een toename aan kwaliteit. Op die manier geven kind en ouder vorm (praktijk, wat) en inhoud (theorie, wie) aan elkaar. Zo groeien ze van onderuit op basis van praktijkervaren met elkaar die

hen steeds meer ervaren maakt om beter op elkaar te kunnen inspelen. Ouder ben je niet, maar word je telkens meer.

Als moderne ouder stel je gemakkelijk vast dat je dicht bij je kind staat en je veelvuldig laat beïnvloeden. Gemakkelijk stel je er vragen bij en maak je je er zorgen over, vooral ook omdat de omgeving en samenleving negatieve signalen hier rond uitzenden. Deze al of niet beïnvloeding is evenwel geen persoonlijke keuze. Beïnvloeding wederzijds is een alom en continu tegenwoordig proces dat zich voordoet en enkel via een bewuste keuze zou afgeremd kunnen worden, eerder dan dat ze via een bewuste keuze zou toegelaten en versterkt worden.

Geef in de tekst hiervoor aan wat je in je eigen situatie meent te herkennen en wat je aanspreekt.

Meer lezen :

Sameroff, A. J. (2009). *The transactional model of development: How children and contexts shape each other.* Washington, DC: American Psychological Association.

*Less is more,
more is less*



Als ouder voelt het gemakkelijk anders aan
maar minder kan soms meer betekenen,
meer samen en het soms minder van je vragen.

Wanneer, waarom, hoe is minder meer?

Het lijkt niet altijd zo, maar in de opvoeding kan het meermaals ervaren worden dat minder meer kan betekenen. Als ouder kan het de moeite waard zijn deze oefening eens te doen. Vooral wanneer je als ouder vaststelt dat je vaak de neiging hebt om in het opvoeden van je kind te kiezen voor meer en dan bij minder ervaart uit te komen. Misschien kan net minder dan een uitkomst bieden.

De reden bij meer vast te lopen is dat in de opvoeding veelvuldig circulaire processen aanwezig zijn. Wat jij als ouder meer doet, kan maken dat het kind net minder doet. Bijvoorbeeld, als je alles regelt en in het oog houdt voor je kind, kan dit maken dat je kind zelf nog weinig initiatief neemt en nog weinig aandachtig iets opvolgt.

Een tweede reden kan zijn dat het extreme als gevolg van meer waarmee je iets oppakt en oplegt, niet passend is en een vlucht- of beschermingsreactie bij het kind opwekt. Zo krijg je helemaal niet de gewenste reactie. Of anderszins je extreem meer een protestreactie opwekt, omdat je kind absoluut niet wil dat je zo bent of doet, of intuïtief om verandering vraagt vanuit bij hem of haar aanwezige noden.

Een derde reden is dat jezelf door je meer vaak merkt dat je niet goed bezig bent en het erover was. Zodat je gemakkelijk vervalt in het tegendeel nadat je je herpakt hebt. Maar zo door je ommekeer heel verwarrend en remmend overkomt. Het kind weet niet wat te doen en ervaart het toch nooit goed te doen. Je eigen hulpeloosheid zet zich dan over op je kind.

Een vierde reden is dat je door je meer zo veel verwacht of eist van je kind dat het niet realistisch is en je kind het in de praktijk nooit kan waarmaken. Ook het omge-

keerde is dan mogelijk dat je als weerbots zo veel accepteert en nog zo weinig oplegt dat het niet realistisch is voor je kind en het er niet mee weg kan.

Enkele voorbeelden :

Als ouder kan je te veel van je kind verwachten, zodat zijn draagkracht wordt overschreden. Je kind wil dan nog wel aan je verwachtingen tegemoet komen, maar het lukt hem of haar niet meer. Je kind wil als oudste, bijvoorbeeld, wel geduldig zijn met het jongere broertje of zusje. Maar op een bepaald ogenblik wordt dit te veel voor het oudere kind, zijn draagvermogen wordt overschreden.

Als ouder kan je willen dat je kind anders was. Minder flauw, angstig, gevoelig, bijvoorbeeld. Je teleurstelling laten blijken of je kind vergelijken met andere kinderen kan heel averechts werken. Je kind geeft het al bij voorbaat op, mede als gevolg van jezelf waarmakende verwachting. Hierdoor doet je kind al geen moeite meer vanuit je expressie en je handelen, waaruit blijkt dat het nooit zal veranderen. Door je kind meer te aanvaarden zoals het is, kan het kind erkenning en veiligheid ervaren die behulpzaam kunnen zijn voor zijn ontwikkeling.

Soms kan je als ouder dan in het tegendeel vervallen. Je wil je kind niet langer stimuleren of veranderen. Je wil het dan beschermen tegen de buitenwereld en zijn verwachtingen. Dit beschermen houdt dan het risico in van

een overbeschermen. Ook op dit vlak kan dan een matiging nodig zijn om een evenwicht te vinden tussen enerzijds stimuleren en anderzijds beschermen.

Concreet kan minder onder meer inhouden : niet te veel, niet te vergaand, niet te hoog tempo, niet te lange duur, niet te grote delen of stappen, geen oververzadiging, geen uitputting, niet te moeilijk.

Gunstige effecten voor je kind, jezelf, je relatie

Minder heeft als gunstig effect dat er steeds tijd, ruimte, energie, interesse, motivatie en wil bij je kind overblijft voor iets. Door te veel en te ver te gaan put je tijd, ruimte, energie, interesse, motivatie en wil uit en blijft voor je kind geen kans of zin meer over voor initiatief, actie, groei of verandering.

Zo blijft je kind bij dit minder meer aanspreekbaar en bereidwillig voor iets.

Zo ben jijzelf als ouder bij dit minder ook minder genoodzaakt je kind iets te onthouden of iets te ontnemen. Zoals onder meer veiligheid, zekerheid, nabijheid, geborgenheid, begrip, steun, bevestiging, erkenning, waardering, zelfstandigheid, vertrouwen, sterkte, kansen, lukken, tevredenheid.

Zo hoef je ook niet meer zo drukkend, dwingend, dreigend, eisend, beschuldigend, controlerend, inperkend, bekritiserend, verwerpend of negerend uit de hoek te komen.

Zo loopt het kind minder risico essentiële dingen voor zijn ontwikkeling te moeten missen. Zo krijg je zelf kans meer uitnodigend en meer stimulerend uit de hoek te komen. Zo kan het minder rond wat je niet wil en meer rond wat je wel wil komen draaien, ook voor je kind. Bijvoorbeeld, minder rond controle en inperking en meer rond vertrouwen en uitdaging komen draaien.

Minder betekent dat je gemakkelijker binnen je grenzen kan blijven. Binnen je principiële grenzen, wat voor je kan of niet, maar ook binnen je humanitaire grenzen, wat voor je zorgzaam is en kindvriendelijk, en tenslotte ook binnen je realiteitsgrenzen, wat voor je haalbaar en realistisch is in de gegeven omstandigheden voor je kind en jezelf.

Zo betekent minder ook minder voor jezelf als ouder. Minder van jezelf eisend, minder perfectionistisch, minder overbezorgd. Met als gunstige keerzijde meer tijd en ruimte voor jezelf, zodat je gemakkelijker tot jezelf kan komen of jezelf kan blijven en nieuwe energie kan opdoen. Zodat je er nadien meer voor je kind kan zijn.

Minder betekent ook minder risico op negatieve gevoelens en meer kansen voor positieve gevoelens. Minder negatieve gevoelens als onzekerheid, onveiligheid, spanning, angst, wantrouwen, afwijzing, eenzaamheid, schaamte, schuld, mislukken, falen, minderwaardigheid, miskennis, opwinding, woede of verdriet. Meer positieve gevoelens als zekerheid, veiligheid, ontspanning, durf, vertrouwen, erbijhoren, samen horen, openheid, verantwoordelijkheid, lukken, slagen, evenwaardigheid, erkenning, rust, beheersing en loslaten.

Wanneer, waarom, hoe is meer minder?

Om overbelasting te vermijden, kan je kiezen om afzonderlijke dingen te integreren, zodat ze samen en gelijktijdig kunnen gebeuren. Door deze integratie is er minder risico op tegenstelling en conflict. Ook is er minder risico dat essentiële dingen over het hoofd worden gezien, die achteraf nog ingehaald dienen te worden.

Door parallel en gelijktijdig een aantal dingen geïntegreerd te laten verlopen, kan de druk voor elk verminderen. Er gebeurt meer samen, afgestemd op elkaar en op kortere tijd, zodat de mentale belasting voor en tijdens de uitvoering kan ingeperkt.

Enkele voorbeelden :

Als ouder kan je tijdig signalen geven, zodat met meerdere dingen tegelijk kan rekening gehouden worden. Lekker eten maar tegelijk letten op de gezondheid. Prettig spelen maar ook denken aan opruimen nadien.

Door iedereen gelijktijdig in overleg te betrekken, kan je vermijden dat er achteraf conflicten ontstaan en kan je vermijden dat iets achteraf moet bijgestuurd omdat niet iedereen was geconsulteerd.

Je kan er voor zorgen dat een spelomgeving tegelijk veilig, uitdagend, ontwikkelingsbevorderend, socialiserend, ontspannend, gevarieerd is.

Je kan er aandacht aan besteden wat je kind nu doet en leert ook bruikbaar en zinvol is later. Op die manier komt een langere en meer duurzame tijdsdimensie mee tot zijn recht. Bijvoorbeeld, niet thuis zo, net anders dan elders. Dit voorbeeld laat ook zien dat je tegelijk een engere en een bredere ruimtedimensie kan hanteren. Zodat iets past in beide dimensies.

Van bij de aanvang hou je rekening met variatie zodat wat je doet de aanwezige verschillen insluit. Je houdt rekening met het verschil in leeftijd, interesse en positie. Je vertelt iets dat iedereen kan begrijpen zonder iemand te

overvragen of zonder iemand als kinderlijk te behandelen. In het onderwijs vindt dit, bijvoorbeeld, zijn toepassing in inclusief onderwijs.

Zo kan je voor iets wat je wil doen, telkenmale een tweede manier bedenken. Zodat een keuze mogelijk wordt voor de aanpak die het rijkst aan inhoud en mogelijkheden is en die minder inspanning vraagt en minder risico's inhoudt.

Dit veel samen en tegelijk maakt veel tijd en ruimte vrij en houdt interesse, motivatie en wil beschikbaar.

Zo gewenst kan naar een andere balans gezocht worden tussen dingen uiteen te halen en afzonderlijk te doen en dingen samen te voegen en gelijktijdig te doen.

Door meer samen gelijktijdig te doen is er achteraf minder kans op problemen. Door je aanpak trachtte je tegelijk meerdere potentieel aanwezige leemten of conflicten te voorkomen en tegelijk tegemoet te komen aan meerdere aanwezige noden en wensen.

Door deze meer benadering vermeerdert de kwaliteit van iets omdat steeds nieuwe kwaliteiten worden toegevoegd en er aandacht is voor de kwaliteit van deze kwaliteiten.

Minder en meer

Door te kiezen voor minder in de interactie met je kind kan je meer welbevinden creëren. Door te kiezen voor meer in de interactie met je kind kan je minder druk bekomen.

Door een *geïntegreerde selectie* te maken zodat je tegelijk meer en minder doet, kan je uitkomen bij meer welbevinden en minder druk en dus globaal bij een meer gunstig resultaat in de ruimte en tijd.

Spontaan minder als meer ?

Recent onderzoek aan de Universiteit van Virginia wijst uit dat we eerder spontaan geneigd zijn iets toe te voegen bij het oplossen van problemen of het optimaliseren van een situatie. Eerder zelden wordt spontaan gedacht aan vereenvoudiging of iets weglaten vanuit het motto less is more.

Iets toevoegen lijkt sociaal op meer voldoening te kunnen rekenen en wordt meer als iets nieuws, creatief en verrijking waargenomen. Terwijl iets weglaten meer als iets versimpelen, wegnemen en verarming wordt ervaren.

Enkel wanneer hier bewust naar toe wordt gestapt of als het door de omgeving wordt gevraagd of gesuggereerd

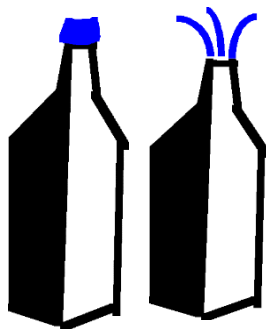
blijkt dit oplossings- en optimaliseringsdenken via vereenvoudiging te lukken.

Oefening in minder en meer

Vul voor je eigen opvoedingssituatie in hoe minder meer kan inhouden :

Vul voor je eigen opvoedingssituatie in hoe meer minder kan inhouden :

Spelen met inhoud en vorm Over /even en samenleven



Hoe verhouden leven als inhoud en samenleven als vorm zich tegenover elkaar ?

Leven en samenleven, inhoud en vorm

Je kent spa blauw, gewoon plat water. Stel je voor dat we met dit water het leven voorstellen en dat we met het flesje waarin het water zich bevindt het samenleven symboliseren.

Stel je voor dat het flesje helemaal tot aan de rand gevuld was met water en dat je nooit eerder de inhoud van het flesje had gezien. Welke eigenschappen van de inhoud zou je dan aan de buitenkant van het flesje kunnen opmerken ?

Ja juist, ik hoor je zeggen : doorzichtig en onbeweeglijk. Inderdaad in deze afgesloten omgeving die het flesje

symboliseert komen deze eigenschappen van het water naar voor.

Stel je hetzelfde flesje voor met open dop. Als je het flesje beweegt is duidelijk het vloeiend en beweeglijk zijn van het water zichtbaar. In deze open omgeving die het flesje symboliseert worden plots heel andere eigenschappen van het water als symbool voor leven zichtbaar. Ze worden mogelijk gemaakt door de open vorm die de inhoud aanneemt. Zo komen van de inhoud heel andere kenmerken of kanten naar voor.

Wil je bepaalde kenmerken van de inhoud aan bod laten komen, dan is de vorm erg bepalend hiervoor. Kenmerken die in het leven aan bod komen worden erg bepaald door de samenleefvorm waarin aanwezig.



Grenzen en beperkingen

Je kan de vraag stellen of je de inhoud in een bepaalde vorm wil gieten. Ofwel je met de vorm naar de inhoud toe wil gaan en deze eraan wil aanpassen.

De vraag kan gesteld of het leven gesymboliseerd door de inhoud zomaar in een bepaalde vorm kan gegoten. Of de samenlevingsvorm passend is voor het leven. Of de vorm voldoende kansen biedt om meerdere levenskenmerken tot ontwikkeling te laten komen.

Door met de vorm naar de inhoud te gaan, kan je de samenlevingsvorm zodanig vormgeven zodat het leven en zijn kenmerken voldoende tot hun recht kunnen komen. Zo dat er kansen voor worden gecreëerd.

De vraag kan evenwel gesteld of het leven niet zoveel kenmerken vertoont, dat ze niet zomaar in een samenlevingsvorm te persen is. Vorm die slechts een aantal kenmerken toelaat. Namelijk deze die passen in de aangeboden vorm.

Stel je even voor dat het leven zou gesymboliseerd worden door de zee. De zee als bruisend van leven. De samenlevingsvorm zou dan kunnen gesymboliseerd worden door de emmer die je gebruikt. Voor wat zou je dan kiezen ?

Eén, van de zee te trachten scheppen in je emmer. Hoe groot deze ook zou zijn en welke vorm deze ook zou hebben. Het lijkt zo op het eerste zicht een moeilijke, zo niet onmogelijke kwestie. Met heel wat keuzes en beperkingen tot gevolg.

Twee, je zou er ook voor kunnen kiezen van met je emmer naar de zee te gaan en zo te trachten je vorm aan te passen aan haar inhoud. Dit zonder dat je onmiddellijk zou verwachten van gans de inhoud met zijn rijkdom en verscheidenheid in de vorm te krijgen.

Ruimte en mogelijkheden

Zo is er concreet nogal wat kennis in de samenleving over het leven, zonder dat het wellicht mogelijk is alle leven in de kennisvorm te kunnen gieten.

Zo zou je ook met je kennis naar de levenswerkelijkheid kunnen gaan. Zo kan je je bewust worden dat de kennis in de samenleving slechts een klein fragment bevat van het leven in al zijn facetten.

Zo wordt in de samenlevingsvorm getracht het leven op een bepaalde wijze te organiseren. Bepaalde aspecten komen meer of minder aan bod. Aan bod komende aspecten worden op een bepaalde wijze georganiseerd, zodat ze bepaalde vormen en inhouden aannemen.

Zo zou je ook met je organisatievorm naar de levenswerkelijkheid kunnen gaan. Zo kan je je bewust worden dat de organisatievorm in de samenleving slechts een klein fragment ondersteunt van het leven in al zijn facetten. Je kan je dan afvragen of een andere organisatievorm, bijvoorbeeld, niet afgaand op regels, maar op aanwezige en mogelijke realiteiten, meer mogelijkheden biedt.

Zo wordt in de samenleving gezocht naar principes volgens welke het leven te laten verlopen. De bedoeling is voor leven en samenleven richtbakens uit te zetten waaraan het best kan beantwoorden.

Zo zou je ook met je principes naar de levenswerkelijkheid kunnen gaan. Zo kan je je bewust worden dat de principes een manier zijn om het leven aan op te hangen en dat deze principes vaak veel van het leven vragen. De vraag kan dan gesteld of de principes in functie van dit leven worden aangewend of dat het leven vaak in functie van deze principes komt te staan.

Verhouding inhoud en vorm

Fundamenteel kan hier vastgesteld dat de vorm in belangrijke mate de inhoud bepaalt. De vraag is dan of deze vorm voldoende de inhoud en haar kenmerken en mogelijkheden tot haar recht laat komen. Moet de vorm niet eerder in functie staan van de inhoud en haar mogelijkheden.

Gaat het om het hoe ? Of gaat het om het wat? Of gaat het om hoe het hoe het wat kan ondersteunen en hoe het wat het hoe kan mogelijk maken en vorm geven ?

Het hoe is niet zo onschuldig en vrijblijvend. Het bepaalt in sterke mate welke mogelijkheden het wat krijgt. Het wat is niet zo onbelangrijk en irrelevant. Het kan in sterke mate bepalend zijn voor de vorm.

Draait de werkelijkheid om het leven ? Of draait het leven om de werkelijkheid ? Creëert de werkelijkheid kansen voor het leven ? Creëert het leven kansen voor de werkelijkheid ? Of beide voor elkaar.

Vandaag wordt gesproken over een biomacht. Leven als begin en eindpunt van alles. Leven in al zijn kwaliteiten. Het leven als een maximale kwaliteit. Als uniform, of het leven in zijn diversiteit. Mee mogelijk gemaakt door een samenleven. Is het dit ? Welke vorm vraagt dit ? Welke inhoud vraagt dit om dit mogelijk te maken ?

Zo wordt in de samenleving een taal gebruikt om de dingen te benoemen, een betekenis te geven, een verklaring en een doel. Hierdoor komen bepaalde aspecten in het blikveld en is er een oriëntatie naar een mogelijke omgang. Er wordt dan getracht de werkelijkheid weer te geven met taal of met getallen. De werkelijkheid wordt dan omgezet in woorden en taal, of de werkelijkheid wordt dan omgezet in getallen, formules en algoritmen.

Zo wordt ze tot een benoemde realiteit of een berekende realiteit.

Zo zou je ook met je taal- of rekenvorm en -inhoud naar de levenswerkelijkheid kunnen gaan. Zo kan je je bewust worden dat deze benoeming de werkelijkheid bepaalt. De vraag kan dan gesteld naar een mogelijke andere verwoording of vertaling die een andere realiteit oproept en een andere omgang.

Zo wordt in de samenleving een verhaal naar voor geschoven die de samenhang tussen de dingen weergeeft en elk onderdeel zijn plaats geeft.

Zo zou je ook met het verhaal naar de levenswerkelijkheid kunnen gaan en zo ontdekken dat er meerdere verhalen mogelijk zijn. Dat zowat elk leven zijn eigen verhaal heeft of maakt, zodat andere samenhangen en andere plaatsen ontstaan.

Mijn idee

Welke mogelijkheden en grenzen van mens-zijn zijn verbonden met de samenlevingsvorm ?

Welke mogelijkheden en grenzen van samenlevingsvorm vraagt het mens-zijn ?

Levensspoor



De richting en vorm die je kind aan zijn leven geeft zijn deels onbewust en deels bewust.

Als ouder ben je **erg begaan** met het leven van je kind en met het verloop ervan. Je kind staat nog aan het begin van zijn leven en als ouder wil je dat dit op zijn best verloopt. Hiervoor wil je heel wat inspanningen doen. Zoals het bieden van mogelijkheden en zorgen voor gunstige levensomstandigheden. Je wil rekening houdend met je kind samen een gunstige toekomst uitstippelen en deze helpen waar te maken. De vraag is evenwel welke toekomst.

Je kan hierbij **vooral kijken naar** de mogelijkheden van het kind, mogelijkheden die nog volop in ontwikkeling zijn. Je kan hierbij ook letten op hoe anderen hun leven inrichten, kijken naar wat in is, hoe anderen het doen en wat verwacht wordt. Je kan hierbij ook rekening houden met de behoeften en interesses van je kind.

Bij het denken aan een richting of een manier van leven voor je kind en bij het voorzichtig inslaan van een richting of weg, kan je letten op de **opduikende gevoelens** bij je kind. Hoe voelt die richting of levenswijze voor je kind aan? Hoe voelt het kind zich bij die richting of levenswijze? Welke gevoelens duiken op? Hoe uitgesproken zijn ze? Hoe vaak of langdurig zijn ze? Wellicht verschijnen naast gevoelens van herkenning, ook gevoelens van onwennigheid? Aanvankelijk kan onwennigheid overheersen omdat iets nieuw en anders is, en ervaring en vertrouwdheid met iets nog ontbreken.

Blijven deze gevoelens echter opduiken, of nemen ze nog in omvang en intensiteit toe, dan kan het nuttig zijn hier aandacht aan te besteden. Wellicht wijzen ze er op dat het bewuste levensspoor, waarvoor vaak uitdrukkelijk en na bezinning gekozen wordt, niet het beste of het meest echte is. Dat er mogelijk onder dit bewuste levensspoor een ander spoor besloten ligt. Een **onderliggend spoor** waarop je kind of jij samen met je kind weinig of geen zicht hebben. Een spoor dat mogelijk de aanwezige gevoelens uitlokt. Het is dan het verhaal achter het verhaal dat zich in de gevoelens van je kind laat merken. Het levensspoor dat je kind volgt **ontstaat op basis van** aanleg en ervaring en komt over als iets dat zijn voorkeur geniet en dat bij tegemoetkoming positieve gevoelens opwekt. Bij reflectie tracht je kind veelal met behulp van je als ouder, dit te verhelderen en eruit af te leiden welke richting en weg het verder in zijn leven wenst te volgen.

Het verschijnt dan als bewust levensplan, waar het voorheen als voorbewust levensscript aanwezig was.

Op basis van opgedane ervaringen en de interpretatie ervan groeien stilaan bepaalde (kern)overtuigingen als afleidend besluit. Deze bepalen wat, hoe, waar, wanneer, waarom of waartoe iets zal naar voor komen en tot een specifieke reactie van je zal leiden in voor je specifieke omstandigheden. Nieuwe ervaringen en interpretaties kunnen hier verder verandering in brengen. Van deze kernovertuigingen is iemand zich veelal niet onmiddellijk bewust. Ze komen naar voor als automatische gedachten die wel bewust zijn. Zo wordt het **levensscript als een onbewust levensplan** opgesteld in de kinderjaren als reactie op de opvoeding en leidend naar een verwacht resultaat. Het zijn opgedane ervaringen die tot een eenheid verwerkt worden en doorgetrokken worden naar de toekomst.

Daarnaast is er het **bewuste levensplan**. Dit is door je kind veelal in dialoog met je als ouder, opgesteld. Het bevat wat voor jezelf als kind in de loop van je leven waar te maken. Het gaat enerzijds om wat in de buitenwereld te realiseren en anderzijds om wat met betrekking tot jezelf tot ontwikkeling te brengen. Bijvoorbeeld, een bepaald beroep in de samenleving dit na zelf de nodige competenties hiervoor verworven te hebben. Hoe meer

dit plan aansluit bij aanwezige interesses en reeds verworven mogelijkheden, hoe meer kans het heeft op lukken en op het bieden van bevrediging.

Soms gebeurt het dat dit plan **onvoldoende eigen** is voor je kind en niet teruggaat op eigen mogelijkheden, of niet teruggaat op eigen interesses en voorkeuren. Dit houdt dan voor je kind het risico in in zijn studie, zijn loopbaan of zijn leven later vast te lopen. Het kost te veel inspanning en er is te weinig voldoening. Veelal blijkt dan dat achter het bewuste levensverhaal een onbewust verhaal schuilgaat. Dit laatste is er dan oorzaak van dat het minder lukt. Het onderliggend levensscript dat meer eigen is vraagt om iets anders dan wat momenteel aanwezig is. Het is dan zaak achter je eigen verhaal te zien te komen. Dit nadat je je bewust geworden bent van het niet passend verhaal dat je tracht waar te maken. Uit de aanwezige gevoelens, die wijzen op stress en zelfs depressie, kan je trachten achterhalen wat **los te laten of te veranderen**. Via wat meer positieve gevoelens opwekt, kan je trachten af te lezen wat meer bij je past en meer je voorkeur geniet.

Het levensspoor dat je volgt, **kleurt** niet enkel hoe je iets oppakt, het bepaalt ook mee hoe je reageert en in welke omstandigheden. Bewust of onbewust tracht je de inhoud van respectievelijk je levensscript of je levensplan waar te maken en de realiteit hiertoe te herleiden. Hoe dichter je hierbij komt, hoe meer in de regel positieve

gevoelens in je worden opgewekt. Hoe verder je hier van af blijft, hoe meer in de regel negatieve gevoelens naar boven komen. Naar het ene wil je toe of wil je zo houden, van het ander loop je weg of tracht je te voorkomen. Omdat je nu eens dichterbij komt, dan weer verder af bent bij wat je wil en je voorkeur geniet, blijft dit je denken, je reactie en je situatie inhoud en vorm geven vanuit een blijvend verlangen. Om hier geen slachtoffer van te worden kan je je levensspoor gebruiken om je leven richting te geven en je te laten inspireren, zonder dat dit streven en verlangen eindeloos, excessief of rusteloos wordt.

*Tracht iets te **verwoorden** van je levensscript :*

Tracht iets te verwoorden van je levensplan :

Tracht aan te geven in hoeverre en op welke vlakken je levensscript en je levensplan met elkaar overeenstemmen :

Levensstijl en opvoeding



De levensstijl van je kind ligt vaak aan de basis van problemen.

Hoe hier in de opvoeding aandacht aan besteden ?

PROBLEMEN EN LEVENSTIJL

Heel wat problemen die jongeren ondervinden blijken op één of andere manier samen te hangen met hun levensstijl. Levensstijl die op zijn beurt tot op zekere hoogte samenhangt met de gekregen opvoeding. Als ouder kan je gemakkelijk de indruk hebben niet zoveel invloed te hebben op wat je kind denkt, doet of is. Ongemerkt blij je toch heel wat invloed te hebben op het hoe van zijn denken, doen en zijn.

LEVENSTIJL EN OPVOEDING

De gezondheid van een kind, bijvoorbeeld, tot uiting komend in het al of niet hebben van overgewicht, het al of niet drinken of roken, het al of niet voldoende beweging nemen, wordt vaak in verband gebracht met de levensstijl van het kind, waarvan elementen ook terug te vinden zijn in het gezin. Hoe erg let je kind en je zelf als ouder op een gezonde en evenwichtige voeding, hoe erg let je op de keuze van gezonde en matige genotsmiddelen, hoe veel tijd en aandacht besteed je aan lichaamsbeweging. Het kind kan van bij de geboorte een gezonde levensstijl meegekregen hebben, waardoor een aantal vanzelfsprekendheden in zijn denken, zijn doen en zijn manier van zijn terug te vinden zijn. Het kind kan evenwel ook continu geconfronteerd geweest zijn met een ongezonde levensstijl, met onregelmatige en ongezonde voedingsgewoonten, met overdaad en eenzijdigheid, met weinig of geen actieve lichaamsbeweging, zoals weinig of geen sport. Het zal voor het kind dan heel moeilijk zijn deze aangeleerde automatismen in denken, doen en zijn te veranderen of bij te sturen. Telkens zal een inspanning in denken, doen en zijn gevraagd worden om voorbij wat het als natuurlijk of vanzelfsprekend ervaart te raken.

Overgewicht en gezonde levensstijl

Zo wordt bij kinderen met overgewicht bij voorkeur niet zozeer de aandacht van het kind gericht op zijn

lichaamsgewicht of op hoe het er uitziet, maar ook niet op afvallen of diëten, waarbij het bepaald voedsel moet zien te vermijden.

Veeleer wordt de aandacht van het kind gericht op een gezondere eet- en vooral levensstijl. Door gezonder te leven, zoals ook door meer lichaamsbeweging of sporten, of door meer zorg dragen voor zijn lichaam en zichzelf, zoals een meer open omgaan met zijn emoties, zal het overgewicht stilaan minder groot worden en uiteindelijk verdwijnen.

Dus niet zichzelf uithongeren of emoties willen onderdrukken met eetcompensatie tot gevolg, maar veeleer regelmatig eten en aandacht voor zijn emoties, zoals door ze te delen, zodat het honger- of gemisgevoel verdwijnt.

OPVOEDINGSWIJZEN

Levensstijl kan op die manier in verband gebracht worden met het model staan als ouder. Als ouder leef je voor en toon je hoe te denken, reageren en zijn. Levensstijl kan op die manier ook in verband gebracht worden met het als ouder aanbieden van ervaringen. Het kind raakt vertrouwd met iets en merkt daar ook het voldoeninggevend van. Het kind wordt een aantal ervaringen bespaard die mogelijk niet voldoeninggevend zijn. Het kind

leert met andere woorden van jongs af aan een aantal automatismen die naar zijn aanvoelen bevredigend zijn.

LEVENSSTIJLEN

Soorten levensstijlen die je bij jongeren en mogelijk ook bij hun ouders kan terugvinden zijn onder meer naast een gezonde of ongezonde levensstijl: een actieve of sportieve levensstijl of een passieve levensstijl, een drukke of ondernemende mogelijk stressvolle levensstijl of een rustige, relaxte of stressvrije levensstijl, een gevarieerde levensstijl of een eenzijdige levensstijl, een doordacht, bewuste levensstijl of een ondoordacht, impulsieve of spontane levensstijl, een stoere, zelfverzekerde of een kwetsbare, onzekere levensstijl, een voorzichtige, veilige of roekeloze, risicovolle levensstijl, een rijkelijke of een sobere, eenvoudige levensstijl, een modieuze, trendy, hippe levensstijl of een duurzame levensstijl, een evenwichtige of een onevenwichtige levensstijl, een collectieve of een persoonlijke levensstijl, een onafhankelijke of afhankelijke levensstijl. Verder nog een religieuze, spirituele, morele, culturele of materialistische levensstijl.

OORSPRONG LEVENSSTIJL

Veelal leven ouders bewust of onbewust een bepaalde stijl voor. Dit afhankelijk van hun eigen opvoeding en afkomst, afhankelijk ook van hun mogelijkheden, en tenslotte ook nog afhankelijk van wat maatschappelijk in is en wordt voorgeleefd of voorgesteld als ideaal. Toch kan

vastgesteld dat ouders steeds meer bewust omgaan met hun levensstijl en ze meer vanuit zichzelf formuleren dan dat ze deze onbewust overnemen van hun omgeving. In de praktijk is de aangenomen of getoonde levensstijl vaak een mengeling van gewoonten, conventionele manieren om dingen te doen en zelfbedacht handelen. In deze levensstijl is er niet alleen een bepaalde typische manier van doen en zijn terug te vinden, maar de levensstijl weerspiegelt ook zich eigen gemaakte opvattingen en waarden.

HET KIND ZELF

Niet alleen ouders vormen zich een mix van gewoonten en gebruiken uit hun omgeving en van wat ze zelf kiezen of zelf prefereren, ook adolescenten gaan op een bepaald ogenblik buiten de voorgetreden paden stappen en andere levensstijlen verkennen door er mee te experimenteren. Zo willen ze voor zichzelf een levensstijl ontdekken en zelf ervaren wat voor hen best kan en waar ze zich goed bij voelen. Ook dan zal een gezonde en evenwichtige basis vooraf maken dat niet te ver wordt gegaan en te veel wordt afgeweken in dit verkennen. Ontbreekt die basis, dan is het gevaar dat te ver wordt gegaan en te veel wordt afgeweken en er ernstige problemen kunnen opduiken. Het eten, drinken, roken en middelengebruik worden dan extreem en risicovol. Los van het eigen initiatief van jongeren en los van het voorleven van een bepaalde levensstijl, kunnen ouders hun kind reeds van

jongsaf aan leren een eigen gunstige levensstijl te ontwikkelen.

INHOUD EN INTENSITEIT LEVENSSTIJL

Levensstijlproblemen hebben niet enkel te maken met de inhoud van de levensstijl, met wat kenmerkend is voor de stijl. Zoals een ongezonde, passieve, onzekere, impulsieve stijl. Vaak hebben ze te maken met de mate waarin deze levensstijl zich voordoet, met het hoe van de stijl. Het uitgesproken zijn van het ongezonde, passieve, onzekere of impulsieve. Is de levensstijl extreem, dan wordt vaak ook een gunstige levensstijl problematisch. Men leeft extreem of overdreven gezond, actief, zelfzeker, doordacht. Zo verliest het op zich positieve aan kwaliteit en wordt men steeds meer geconfronteerd met de keerzijde die dit op zich positieve mogelijk inhoudt. Zo, bijvoorbeeld, is een door perfectionisme gekleurde levensstijl vaak problematisch.

HERKENNING LEVENSSTIJL

Een levensstijl kan herkend worden aan een aantal waarneembare, zich herhalende en samenhangende voorkeuren, handelingen en ordeningen die iemand op een bepaald vlak vrij algemeen kenmerken. Ze moeten voor wie de levensstijl vertoont instaan voor een mentaal, sociaal en fysiek welbevinden. De mentale voorkeuren hebben te maken met gedachten en waarden die bij iemand kunnen teruggevonden worden, en deels afkom-

stig zijn van buitenaf, en deels van zichzelf. De interactieve handelingen hebben te maken met hoe iemand geneigd is te reageren. De ordeningen hebben te maken met hoe iemand de realiteit of situatie voor zich wenst te organiseren of te hebben, of zelf wenst te zijn of zich wenst te ervaren in de realiteit.

LEVENSSCHEMA'S

In feite gaan levensstijlen terug op vrij algemene levensschema's van hoe iemand zijn leven inricht of wenst in te richten, zijn leven wenst te interpreteren en wenst te oriënteren, en zijn leven wenst te ordenen en tot realiteit te maken. Deze schema's zijn vrij algemeen actief op de achtergrond en kleuren de wijze waarop andere schema's actief worden en zijn. Ze voeren mee de regie van concreet denken, doen en zijn.



OPVOEDING EN LEVENSSCHEMA'S

In de praktijk kan vastgesteld worden dat de opvoeding die je als ouder aan je kind geeft erg gekleurd wordt door je levensstijl en je levensschema's aan de basis hiervan. Heb je zelf een heel actieve en drukke levensstijl en is je desbetreffend levensschema actief, dan zal je je kind ook gemakkelijk naar allerlei vrijetijds-, sport-, culturele en ontspanningsactiviteiten leiden en zo zijn levensschema in overeenstemming hiermee mee invullen. Ben je zelf heel huiselijk en prefereer je rust, dan zal je je kind vaak onbewust in eenzelfde leefomgeving brengen en zo een passende levensstijl mee helpen ontwikkelen en aansluitend een passend levensschema mee helpen invullen.

LEVENSSTIJL EN LEVENSSVAARDIGHEDEN

Een recente Leidse studie toonde aan dat levensvaardigheden van ouders een positieve invloed uitoefenen op het welzijn van ouder en kind. Het zijn levensvaardigheden die ouders helpen om met dagelijkse, ook moeilijke situaties om te gaan eigen aan ouder-zijn.

Veel van deze levensvaardigheden zijn deels onbewust ontwikkeld en zich eigen gemaakt tijdens het eigen opgroeien, mogelijk onder invloed van de eigen opvoeding. Ze vormen als het ware een levens- en omgangsstijl, die ouders ook toepassen bij het opvoeden. Uit de studie kwamen volgende effectieve levensvaardigheden naar voor die elk ook een eigen levens- en omgangsstijl vormen die mogelijk onbewust invloed uitoefent op het

kind in ontwikkeling en op zijn levensstijl in de omgang met zichzelf en anderen :

Zelfbewustzijn als het herkennen van eigen emoties en gedachten en het kennen van de invloed van eigen gedrag. Als ouder kan dit bijdragen om zich zeker te voelen over zichzelf en in wat hij of zij kan.

Zelfmanagement als het kunnen beheersen van eigen emoties, gedachten en gedrag, het kunnen omgaan met stress, zichzelf weten motiveren, naar doelen toewerken en deze weten halen.

Relatievaardigheden als het kunnen aangaan van positieve relaties met meerdere mensen. Dit houdt in helder communiceren, actief luisteren, samenwerken, groepsdruk weerstaan, onderhandelen en zonodig hulp aanbieden.

Maatschappelijk bewustzijn als het zich kunnen inleven in anderen met mogelijk verschillende achtergronden en culturen, en alzo sociale en ethische normen van gedrag begrijpen.

Verantwoordelijke besluitvorming als het kunnen maken van constructieve en respectvolle keuzes voor eigen gedrag en voor interactie met anderen.

BELANG VAN LEVENSTIJL INGEZIEN

Steeds meer gaan ouders zelf, maar ook het beleid het belang onderkennen van het bijbrengen van een gunstige levensstijl in de opvoeding. Ouders doen dit door

zelf een gunstige levensstijl te ontwikkelen en na te leven. De overheid doet inspanningen om gezinnen te sensibiliseren voor een gunstige levensstijl. Concreet vertaalt dit zich onder meer in advies aan zwangere vrouwen over hun levensstijl. Om preventief te werken en stapsgewijs de eigen levensstijl te kunnen veranderen of bijstellen, wordt zo onder meer voorgesteld als koppel reeds voor de zwangerschap hier gezamenlijk aandacht aan te besteden.

LEVENSSTIJL EN VERANDERING

Onderzoek van Wendy Wood van de Universiteit van Zuid-Californië geeft aan dat niet zozeer wilskracht, doorzettingsvermogen, zelfcontrole of intentie tot gedragsverandering leidt. Het blijken veeleer de gewoonten en de verandering ervan die tot gedragsverandering kunnen leiden. Veel gedrag verloopt op basis van gewoonten, die als het ware automatismen zijn die veelal spontaan, ondoordacht en onbewust worden gevolgd. Eetgewoonten, bijvoorbeeld, maar ook bewegingsgewoonten, slaapgewoonten, zelfs opvoedingsgewoonten en zo meer. Ze worden meestal gemakshalve gevormd en behouden. Ze kosten weinig moeite, werken en geven voldoening. Ze zijn niet het gevolg van gemaakte keuzes en genomen beslissingen. Ze zijn terug te vinden in ontstane verbindingen in de hersenen als vorm van (re)organisatie.

Om hierin verandering te brengen, wordt veelal getracht dit doelbewust met wilskracht en vastberadenheid te doen. Maar op een onbewaakt moment zullen toch de oude gewoonten zich opdringen. Pas wanneer nieuwe gewoonten worden aangeleerd kan hierin verandering komen.

Dit nieuwe gedrag kan aangeleerd via beloning en herhaling. Meest kans maakt iets in de plaats te doen dat haalbaar is, kan volgehouden worden en voldoende prettig is. Zo gaat het niet om een zich verplicht voelen, of zichzelf met schuldgevoelens onder druk zetten. Bij beloning komt er een neurale proces in de hersenen op gang waarbij dopamine vrijkomt dat de context en de vertoonde reactie bindt om die beloning te krijgen. Ook behulpzaam is het zich voordoen van oude gewoonten te bemoeilijken en het meer kansen bieden aan nieuwe gewoonten vergemakkelijken. Dit kan, bijvoorbeeld, door het al of niet aanwezig zijn van prikkels of gelegenheden, door de afstand tot iets te verkleinen of te vergroten, door sociale aanwezigheid of druk, door nieuw gedrag te laten samengaan met reeds gunstige gewoonten. Zo ontstaat stilaan een nieuwe levensstijl, met er aan gekoppelde veranderde levensschema's.

Nu en dan zal aanvankelijk hiervan nog afgeweken worden, maar veelal zal toch verder kunnen gegaan worden waar gebleven. Momenten waarin reeds verandering

aanwezig is, kunnen hierbij aangegrepen om tot een andere levensstijl te komen. Doet het nieuwe gedrag zich evenwel te inconsistent voor, dan zal het moeilijk lukken tot een nieuwe gewoonte te komen. Voorbeelden bij volwassenen van transitie zijn zwanger worden of het jonge ouder worden. Bij jongeren de overgang naar het middelbaar of hoger onderwijs, of van studeren naar werken. De oorspronkelijke signalen en context voor de oude gewoonten ontbreken dan immers veelal. De verandering van een gewoonte vraagt ongeveer twee à drie maanden herhaling voor zich een automatisme installeert.

LEVENsstIJL TOEGEPAST

Welke gelijkenissen merk je tussen je levensstijl als ouder en deze van je kind :

Welke verschillen merk je tussen je levensstijl als ouder en deze van je kind :

Op welke wijze verklaar je de gelijkenissen en de verschillen tussen je levensstijl als ouder en deze van je kind :

Lezen en schemamodel



Hoe komt het dat iedereen iets eigens leest en hoort van wat wordt uitgedrukt ?

Hoe misinterpretaties begrijpen en voorkomen ? Hoe leesontwikkeling stimuleren ?

Lees en hoor ik wat ik lees en hoor ?

Lees en hoor jij wat ik uitdruk en zeg ?

Lezen volgens het schemamodel

Het schemamodel geeft aan hoe iemand voorkennis gebruikt bij zowel inputgedrag, zoals waarnemen en lezen, als outputgedrag, zoals reageren en doelgericht handelen. Een schema kan worden omschreven als een actieve organisatie in het brein van eerdere ervaringen en reacties. Het is een algemene of abstracte kennisstructuur die wordt gebruikt om iets te begrijpen en betekenis te geven en om passend te (re)ageren.

Toegepast op lezen gaat het schemamodel er van uit dat een leestekst op zich geen betekenis heeft. De tekst geeft alleen aanwijzingen van hoe betekenis op te roepen of toe te kennen vanuit aanwezige eerder verworven kennis. Deze voorkennis vormt de achtergrondkennis die structureel georganiseerd is in schema's.

Bijvoorbeeld, de zin: 'Het gezin woonde in een gezellige woning.'

Wat stelt de lezer zich bij 'het gezin' voor? Volwassenen en kinderen? Eén volwassene en één kind? Een lesbisch of homo koppel met al of niet eigen kinderen? Een koppel zonder kinderen?

Wat stelt de lezer zich bij 'een woning' voor? Een huis, appartement of co-huis, een stads- of plattelandswoning? Een nieuwbouw of oudere woning?

Wat is 'gezellig' voor de lezer? Iets mooi geordend en ingedeeld? Een gezellige wanorde of non-chalance? Met of zonder dieren? Met een tuin of balkon? Met grote of kleine ramen? Met veel ruimte of met hoekjes?

Het begrijpen van een tekst is dan een interactief proces tussen deze achtergrondkennis van de lezer en de tekst. Het vraagt om de tekst te relateren met wat reeds bekend is.

Begrijpend lezen werkt hierbij in twee richtingen, van onder naar boven en van boven naar onder. Bottom-up verwerking wordt geactiveerd door specifieke gegevens

uit de tekst, terwijl top-down verwerking algemeen begint om geformuleerde voorspellingen zo mogelijk te bevestigen. Deze twee soorten bewerkingen vinden gelijktijdig en interactief plaats.

Soorten schema's

In het schemamodel worden meerdere soorten schema's onderscheiden, zoals formele schema's die te maken hebben met de vormgeving van de tekst, inhoudschema's die gelinkt zijn aan de tekstinhoud, culturele schema's als algemene culturele kennis gedeeld door een culturele populatie en tenslotte taalkundige schema's die gaan om woordenschat en grammatica als geautomatiseerde decodeervaardigheden. Het gaat dus respectievelijk om kennis van tekststructuren, om persoonlijke kennis van de realiteit, om gezamenlijke kennis van de realiteit en om taalvormen.

Via de *formele schema's* kan je achterhalen om wat voor soort tekst het gaat, zoals een verhaal, een beschrijving, een bericht, een brief, een rapport of een song. Ze kunnen onderscheiden worden door de manier waarop onderwerp, inhoud en andere informatie met elkaar verbonden zijn tot een geheel, als een onderliggende structuur. Elke soort tekst heeft een eigen structuur die helpt bij het begrijpend lezen.

Wordt, bijvoorbeeld, een plaats en tijdstip aangegeven

waarin een gebeuren zich afspeelt (verhaal), wordt bruikbare informatie gegeven (bericht), wordt een of meerdere vragen gesteld (enquête) of wordt er teruggeblikt (verslag), of is de tekst rijmend en emotioneel rakend (song) ?

Inhoudsschema's zorgen voor achtergrondkennis bij de weergegeven inhoud. Ze schetsen wat er gewoonlijk gebeurt binnen het aan bod komend onderwerp in de tekst en wat de onderlinge relatie tussen de gebeurtenissen is om een samenhangend geheel te vormen.

Bijvoorbeeld, wat komt aan bod in werk of in ontspanning, hoe zijn en doen gezinsleden tegenover elkaar en hoe zijn en doen vrienden onderling, wat en hoe is opvoeden.

Cultuurschema's refereren naar overtuigingen, attitudes, gewoonten, gedrag en sociale gewoonten van leden van een bepaalde samenleving. Is de tekst van iemands eigen cultuur dan is deze gemakkelijker en meer genuanceerd te begrijpen dan een tekst van iemands niet vertrouwd en verre cultuur. Zo kan eenzelfde tekst naar gelang iemands cultuur verschillend of anders worden begrepen. Bewustzijn van de doelcultuur bij het zich uitdrukken kan zo helpen voor een beter begrip.

Bijvoorbeeld, een probleem met een kind wordt mogelijk ervaren als een familiaal probleem in de ene cultuur en

niet als een individueel probleem, zoals wel in een andere cultuur.

Aanwezige *taalkundige schema's* die te maken hebben met woordenschat en grammatica helpen om een tekst te decoderen. Iets wat tot uiting komt in ervaren moeilijkheden met een tweede taal en in kunnen gissen naar betekenis.

Bijvoorbeeld, wat betekent het leiden van het kind? Gaat het om gezag uitoefenen over het kind (leiden)? Of gaat het om een kind dat gekwetst is of zich zo voelt (lijden)?

Schema-activatie en -toepassing als leesprocessen

Bij het lezen geven sommige tekststimuli de richting of het gebied aan om relevante kenschema's in het geheugen te zoeken en op te roepen. Dit noemt schema-activatie. Sommige woorden, of groepen woorden, of de titel van de tekst kunnen zeer suggestief zijn en kunnen een bepaald schema signaleren.

Tekststimuli hebben op twee manieren invloed op een schema. Als een stimulus zeer suggestief is voor een bepaald schema kan dit als geheel worden geactiveerd. Maar vaak is een stimulans onvoldoende voor schema-activering. Het gaat dan eerder om een bepaald geheel waarin verschillende schema's passen. Naarmate

er steeds meer prikkels worden gegeven, worden de mogelijkheden steeds beperkter en komt de lezer idealiter tot het schema waar de schrijver van uitgaat. Hierbij worden prikkels met elkaar in verband gebracht. Ook andere elementen van dit schema worden herinnerd ook al komen ze niet in de tekst voor.

Bij het lezen worden voorspellende schema's geactiveerd als algemeen en stereotiep. Deze schema's moeten afgetoetst worden aan de tekst en zo worden concreetiseerd. Dit noemt schema-instantiatie. Het begrijpen van een tekst vraagt om informatie halen uit de externe tekst en uit interne schema's totdat dit voldoende is en beide verzoend raken tot een enkel schema of bericht dat valt binnen de aanwezige kenmerken en begrenzingen van het bericht en schema. Dit gebeurt wanneer de slots van een schema voldoende worden beantwoord in de tekst.

Er wordt aan de hand van de tekst nagegaan of en hoe het schema concreet kan worden toegepast. Zo komt het tot een specifieke weergave van de algemene abstracte en typische schema's. Het gaat bij instantiatie om de wijze waarop concrete zaken vanuit abstracte gemeenschappen gestalte krijgen.

Bijvoorbeeld, hoe vorm je als ouder of kind een concreti-

satie van ouder of kind-zijn. Hoe belangrijk zijn erbij horende kenmerken, wat is hun toegekende valentie en hoe doen ze zich voor.

Ontwikkeling lees- en taalonderwijs

In de loop van de jaren tachtig van vorige eeuw drong het schemamodel van het lezen door tot in het onderwijs in de vorm van het integrale schema-onderwijs- en leermodel. Dit model beklemtoont dat begrijpend lezen een positieve onderlinge communicatie is tussen lezer en schrijver met een belangrijke functie van aanwezige achtergrondkennis in de vorm van kenschema's. Dit in tegenstelling tot de beperkte aandacht tot alleen de tekst als enkel taalkundig gegeven zonder inbreng van de lezer en zijn achtergrondkennis.

De achtergrondkennis vormt zich in het langetermijngeheugen naarmate kenschema's zich ontwikkelen tot een grote driedimensionale schema-netwerkstructuur. Alles in de tekst wordt geïnterpreteerd door de lezer die gevolgtrekkingen maakt in de aanwezige context.

Deze interpretaties worden op hun beurt continu geassimileerd in de aanwezige netwerkstructuur die zich verder ontwikkelt. Zo komen bepaalde relaties tussen verschillende delen van een schema naar voor die het begrip van leesmateriaal kunnen verdiepen en bevorderen. Dit betekent evenwel niet dat technisch lezen helemaal

kan verwaarloosd worden wanneer grotendeels van een perceptueel denken naar een imaginair denken wordt overgeschakeld.

Functies van schema's bij het lezen

Bij het lezen maken leesschema's gebruik van drie functies die op elkaar betrekking hebben en die samenwerken om de tekst te begrijpen.

Dit is een *anticiperende* functie die toelaat verschillende soorten teksten te onderkennen, het onderwerp te anticiperen, tekstinhoud te voorspellen en de laatste context aan te wenden om een volgende vooruit te zien.

Dit is een *aanvullende* functie voor wanneer specifieke of essentiële informatie ontbreekt. Het schema vult de ontbrekende informatie verder aan.

Dit is een *selectieve* functie die er voor zorgt dat wanneer een schema is geactiveerd het meest geschikte deel van de schema netwerkstructuur wordt gekozen. Na het lezen helpt de selectie vervolgens het eigen schema verder te ordenen en vormen.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Taal, schema's en realiteit*' van deze encyclopedie.

Leesmodel gericht op constructie-integratie

Naast het schemamodel voor lezen bestaat er ook het constructie- en integratiemodel voor tekstbegrip van Kintsch. Volgens dit model wordt begrip gebaseerd op de kennis afkomstig uit de tekst. Dit in plaats van de reeds bestaande kennis bij de lezer.

Er zijn in het model twee processen aanwezig, dit van *constructie* en *integratie*. In het bouwproces worden de kleinste eenheden, ideeën of voorstellen afgeleid uit woorden, zinnen of context in de tekst. Centraal is dat begrip wordt gegenereerd op basis van de tekstuele informatie eerder dan van kennis buiten de tekst. Het ontstane associatieve netwerk als constructie wordt vervolgens verfijnd als integratie zodat het een samenhangend geheel wordt. Kennis wordt zo opgebouwd vanuit alle tekstuele niveaus en een verfijnd leesproces.

Uit onderzoek aan de Universiteit van Helsinki blijkt dat de hersenen zo weinig mogelijk inspanning doen om zoveel mogelijk informatie te vergaren door naar belangrijke informatie in een tekst te zoeken. Zo vermijdt het brein onnodige inspanning te doen tijdens het lezen door de middelen te reguleren om de meest essentiële informatie te identificeren.

De hersenen verwerken informatie door rekening te houden met het relatieve belang van de inhoud die wordt gelezen voor het begrijpen en interpreteren van het geheel. Ze wijzen middelen toe om de woorden te interpreteren die zoveel mogelijk informatie geven over de inhoud van de tekst. De inspanningen van het brein concentreren zich daar waar de meeste toegevoegde waarde voor het begrijpen van de boodschap te halen valt, met een hoge informatiewinst als resultaat.

Toegepast

Lezen wordt in het schemamodel beschouwt als een complex interactief proces, dat een actieve betrokkenheid inhoudt van de lezer in het begrijpen. Het is een interactief proces tussen het zoeken van een passend schema en het zoeken van informatie in de tekst die de kenmerkende elementen of voorwaarden – slots genoemd - van het schema kan invullen. Dit begrijpend lezen speelt vaak een essentiële en dominante rol bij het leren.

Het schemamodel kan helpen verklaren waarom iedereen iets eigens en mogelijk iets anders begrijpt en interpreteert van wat wordt uitgedrukt in de taal. Zodat er zo mogelijk misinterpretaties ontstaan, waarbij iemand iets

anders hoort en leest dan wat werd bedoeld bij het uitdrukken. Om dit te voorkomen kan er rekening gehouden worden met de potentiële lezer en toehoorder bij het zich uitdrukken. Zo kan geanticipeerd hoe iemand iets gaat interpreteren. Hierbij kan dan aangegeven worden hoe iets, bijvoorbeeld, niet moet worden geïnterpreteerd en hoe wel.

Het schemamodel geeft ook aan hoe de kwaliteit van het lezen en het leesniveau kan worden verhoogd. Door veel contact met de buitenwereld en het opbouwen van algemene en specifieke kennis, bijvoorbeeld, kan er meer kwalitatief en meer specifiek worden gelezen. Zo blijkt onder meer dat veel wereldkennis het aanleren van een tweede taal vergemakkelijkt.

Het schemamodel helpt tevens te verklaren dat begrijpend lezen en leren gemakkelijker zal verlopen naarmate iets tot iets vertrouwd en gekend kan worden herleid. Zodat niet vanaf nul moet opgebouwd worden, maar iets kan toegevoegd aan wat reeds als achtergrondkennis aanwezig is.

Bij leesproblemen kan het nuttig zijn na te gaan of deze eerder op het niveau van kennis dan op het niveau van taal te situeren zijn.

Ook bij praten geeft iemand een vertolking van hoe hij of zij iets ervaart of kent. Anders gezegd van zijn ontwikkeld wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie en waarom of waartoe als schema-inhoud. De vraag is evenwel of de toehoorder eenzelfde invulling heeft van het wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe zodat dit aansluit bij zijn of haar kenschema's. Hoe meer dit zo is hoe gemakkelijker het gesprek zal verlopen, hoe minder dit zo is hoe meer de ander inspanning zal moeten doen om iemand te begrijpen en tot een precieze voorstelling te komen. Het comfort van een gesprek zal bijgevolg afhangen van de overeenstemming tussen ieders kenschema's waarvan ieder de ander via zijn verwoording een voorstelling tracht te geven.

Wat zou je concreet kunnen doen om het begrip te stimuleren ?

Hoe kan je er mee rekening houden dat je niet altijd wordt begrepen zoals door je wordt bedoeld ?

Hoe kan je begrijpen waarom anderen tot een ander begrip komen van wat wordt uitgedrukt ?

Zijn zo mogelijk opgemerkte leesproblemen eerder op het niveau van kennis of eerder op het niveau van taal te situeren ?

Hou je er bij je uitdrukken rekening mee tegen welke achtergrondkennis iets zal begrepen worden ?

Hoe zou je concreet bij het lezen en leren iemands achtergrondkennis kunnen activeren voor een meer optimaal resultaat ?

Let je voldoende in een tekst op wat kenmerkend is vooraleer een schema toe te passen ?

Meer lezen :

An, S., Schema Theory in Reading, Academy Publisher, *Theory and Practice in Language Studies*, Vol. 3, No. 1, 2013, p. 130-134.

Lichaamsschema



Het lichaamsschema waardoor je je lichaam en zijn bewegingen beheerst, kent en weet in te schakelen, ontwikkelt zich voortdurend op basis van opgedane ervaringen.

Lichaamsschema als beschikbare informatie

Alles wat we als ouder of als kind doen voeren we uit met ons lichaam. Alle reden dat dit op een gestuurde wijze zou verlopen. Dit wil zeggen dat beschikbare informatie en kennis over ons lichaam in het getouw is om voor de passende uitvoering te zorgen. Deze informatie en kennis over ons lichaam als instrument voor omgang wordt progressief tijdens de interactie met de omgeving opgebouwd en krijgt zijn neerslag in het lichaamsschema. Dit lichaamsschema staat ons ter beschikking in de verdere omgang van onszelf als ouder of kind met de omgeving. Door de steeds verdere ontwikkeling komen we hierdoor tot een steeds betere en meer gerichte inschakeling van ons lichaam voor interactie met de omgeving. Deze uit

ervaring opgebouwde informatie is deels bewust of kan bewust gemaakt worden, er kan dan gesproken worden over kennis. Deze uit ervaring opgebouwde informatie is deels niet bewust of was eerder bewust maar is nu geautomatiseerd op basis van routine. Ze is cognitief in de betekenis dat ze een geleerd centraal informatieproces omvat. Zo vormt het lichaamsschema een cognitief of geheugenschema in opbouw.

Lichaamsschema in zijn onderdelen

Een schema heeft een beschrijvende of declaratieve inhoud, een uitvoerende of procedurale inhoud en een situationele of contextuele inhoud. Dit is ook zo voor het lichaamsschema. Kugel onderscheidde in dit verband in zijn werk 'Psychologie van het lichaam' het lichaamsbesef en het lichaamsidee als onderdelen van de declaratieve invulling en het lichaamsplan als procedurale invulling. Hier voegen we de lichaamscontext aan toe als contextuele invulling.

Lichaamsbesef staat voor het bewust zijn als ouder of kind van zijn lichaam. Het is de informatie waarover je beschikt in de vorm van een voorstellings- of herinneringsbeeld over je lichaam zelf en de stand ervan in de ruimte, over je lichaamsdelen en de positie ervan tegenover elkaar en in de ruimte, over de bewegingen die je uitvoert of wil uitvoeren, over de richting, intensiteit en

uitslag van deze bewegingen. Een aantal wetenschappers beperken hun omschrijving van lichaamsschema veelal hiertoe.

Het lichaamsidee is meer reflexief. Het is het subjectief gevoel en oordeel over zijn lichamelijk zelf. Dit aan de hand van eigen ervaring en kennis van eigen lichamelijke en motorische mogelijkheden en beperkingen, met daarnaast de verkregen positieve en negatieve opmerkingen en reacties van anderen. Het omvat een subjectief oordeel over lichamelijk kunnen, over kwaliteiten en specificiteiten van het eigen lichaam en over het zich sociaal lichamelijk aanvaard voelen.

Het lichaamsplan staat in voor alle ontwikkelde lichamelijke houdingen en bewegingen die we automatisch weten uit te voeren. Het is het tot eenheid gebracht geheel van in aanleg aanwezige mogelijkheden, verworven motorische schema's, ervaringen, herinneringen, voorstellingen, gevoelens en potentiële mogelijkheden. Op zo een wijze dat ze niet vraagt om een nadenken. Kugel omschrijft het als het georganiseerd totaal van alle sensorimotorische structuren dat ons geautomatiseerd gedrag bepaalt.

De lichaamscontext tenslotte staat voor alle situaties en alle innerlijke dynamiek waarin het lichamelijke actief wordt betrokken. Waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe het tot een inzet van het lichamelijke

komt. Wanneer reageer ik op realiteitsniveau en niet op voorstellingsniveau.

Het lichaamsschema staat je als ouder of kind voortdurend ter beschikking in een heel gevarieerd aantal situaties waarin op een of andere manier lichamelijk betrokken. Het geeft, bijvoorbeeld, aan hoever je je moet rekken om bij een object te komen (lichaamsbesef). Het zorgt voor de mate van tevredenheid over je gestalte of figuur (lichaamsidee). Het helpt je zonder moeite te gaan zitten of staan (lichaamsplan). Het geeft aan wanneer lichamelijk actief te worden om een plan uit te voeren (lichaamscontext).

Lichaamsschema in ontwikkeling

Het lichaamsschema ontwikkelt zich spontaan van bij de geboorte. Het zorgt ervoor dat lichamelijke en bewegingservaringen en leerprocessen niet verloren gaan, maar integendeel tot synthese worden gebracht voor verder gebruik en aanwending. Naast de spontane rijping van het centraal zenuwstelsel is de ontwikkeling ervan sterk afhankelijk van interactie met de omgeving en de mogelijkheden hiertoe. De impact van aangeboren reflexmatig handelen neemt stilaan af ten voordele van aangeleerde bewegingen. Het kind leert progressief zitten, staan en lopen en verwerft hierbij steeds meer eigen controle over zijn bewegingen. Deze bewegingen nemen de vorm aan van opgeslagen plannen die steeds

meer worden geautomatiseerd. Handelingen nemen vaak de vorm aan van complexe lichamelijke bewegingen en houdingen.

Zo eindigt de ontwikkeling nooit. Voortdurend leren we ook op latere leeftijd nieuwe motorische vaardigheden aan, zoals zwemmen, schrijven, fietsen, autorijden, enzomeer. Complexere handelingen krijgen vaak een betekenis in een gedragsgeheel, zoals zich doelgericht verplaatsen, iets constructief tot stand brengen. Zo ontdek je wanneer hoe lichamelijk en motorisch actief te worden. Tegelijk leert het kind zijn lichamelijke en bewegingservaringen te benoemen waardoor stilaan hiervan voorstellingen tot ontwikkeling komen. Op die manier wordt stilaan een zekere veralgemening en transfer overheen situaties waarin lichamelijk betrokken mogelijk. Wat in de ene situatie uitgevoerd, benoemd of herkend en gesitueerd of toegepast wordt, kan nu ook in een andere situatie aangewend worden. Zoals, bijvoorbeeld, van een rechte zithouding die weinig belastend is zoals opgemerkt als kind, naar een rechte zithouding die relaxerend uitwerkt zoals aangewend als volwassene.

Ook al verloopt de ontwikkeling van het lichaamsschema spontaan, toch kan deze via gerichte aandacht en oefening ondersteund worden. Zo zal bij het aanleren van een vaardigheid als zwemmen of fietsen vaak tijdelijk de aandacht gericht worden op hoe bewegingen uit te voeren en hoe zijn evenwicht te behouden. De mogelijkheid

lichaamsdelen en -bewegingen te benoemen en voor te stellen kan hierbij behulpzaam zijn. Ook het weten wanneer een beweging of handeling in te schakelen kan een bijdrage leveren.

Lichaamsschema ontdekt

Ga voor jezelf na hoe een meer bewuste omgang met je lichaamsschema, je als ouder of kind zou kunnen helpen en ondersteunen in je ontwikkeling :

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z.
12-delige wetenschappelijke encyclopedie – Hove
(Antw.- België), 2023.

ISBN 978-90-802113-10-5 info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 4 ENCYCLOPEDIE : van Jo tot Li

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en -handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-10-5

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



**12-delige
wetenschappelijke encyclopedie**
Deel 5 : Lj - On

Accent op begeleidingsomgang en ontwikkeling

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 5 ENCYCLOPEDIË

Hoe open /uister je ? 14

Bij luisteren jezelf en wat er in je opgeroepen wordt aan de kant zetten kan meer openheid scheppen.

Luisterend praten 38

Praten gaat beter wanneer je eerst en voldoende luistert. Soms volstaat het luisteren en terugkaatsen wat je hoorde.

Elk gedrag kan /ukken of mislukken 45

Niet enkel prestatiegericht gedrag kan lukken of mislukken. Op die manier naar gedrag kijken opent nieuwe mogelijkheden.

Lachen en *machteloosheid* als ouder 52

Lachen gebeurt vaak uit *machteloosheid*. Lachen als aanvaarden, maar soms ook als verzet.

Wat versta je onder ? Elk zijn *manier* 63

Soms praat je over hetzelfde, maar heeft wat elk zegt een heel eigen inhoud. Pas als iemand iets gaat doen merk je het verschil.

Op wiens *manier* ? 68

Wie aanwezig bepaalt vaak op welke manier de dingen verlopen. Kinderen zijn erg gevoelig voor deze invloed.

Meer invloed relatie ouder-kind 87

Als ouder kan de vraag opduiken hoe meer invloed te hebben in de omgang met je kind. Op welke manier kan het wel of niet lukken ?

Je kind meekrijgen 96

Ouders kunnen soms met verzet en weerstand van hun kind te maken krijgen. Hoe je kind toch meekrijgen ?

Meevoelen 101

Op wat is je meevoelen gebaseerd ? Hoe ben je er zelf in betrokken ?

Mentale en gedragstaal 111

Naast de gemeenschappelijke taal ontwikkelt zich in elk van ons een persoonlijke taal : wanneer, waar, bij wie, waarom of waartoe iets zo op te vatten en zo te reageren.

Mentale opvoeding 127

Mentale opvoeding stelt de mentale gezondheid en haar ontwikkeling centraal, evenals de vaardigheid om de eigen mentale gezondheid te bevorderen.

Meta-omgangsdenken 135

Het meta-omgangsdenken geeft aan dat er niets vastligt, maar dat veel afhangt van hoe met wat iets voor iemand is, wordt omgegaan.

Ik en mezelf 141

Gevoelens, gedachten en verlangens komen vaak spontaan op. Hoe en in welke mate ga je er op in? Hoe en in welke mate plaats je er zelf gevoelens, gedachten en verlangens naast en combineer je beide?

Middelenbenadering in de opvoeding 148

Deze benadering leert het kind zelf met een aantal situaties om te gaan. Ze verlegt je inbreng van helpen bij moeilijkheden naar helpen bij vaardigheden.

Minder stress, meer reactie 153

Te veel stress leidt tot minder passende reactie van je kind en jezelf. Wat minder stress kan doen.

Mindful of aandachtgericht opvoeden 163

Als nieuwe ontwikkeling in het opvoeden vraagt het milde en open aandacht voor wat zich hier en nu voordoet in jezelf, je kind, je omgang met elkaar en in de realiteit.

Modelstaan als opvoeder 174

Of je het wil of niet, als ouder sta je steeds op één of andere manier model voor je kind. Hoe hier meer bewust mee omgaan?

Moeilijk voor je kind kunnen zorgen 177

Ook al wil je wel voor je kind zorgen, soms lukt het je moeilijk. Wat maakt dit in je los? Hoe er toch in slagen?

Moeite hebben met je kind 187

Soms heb je moeite van je kind te houden. Dit onderkennen en er achter komen wat aan de basis kan liggen, kan het begin zijn van een uitweg vinden en opnieuw en anders te starten.

Zelf-monitoring je extra vriend *jongerethema* 195

Als volwassene ben je niet steeds in de buurt. Hoe je kind bijbrengen mee zorg voor zichzelf te dragen?

Hoe zichzelf begrenzen? Over morele ontwikkeling 203

Als ouder is het vaak een grote bezorgdheid je kind grenzen bij te brengen en het te leren zelf in te staan deze grenzen te respecteren.

Schemamodel en motivatie 214

Behoeften, overtuigingen en doelen liggen aan de basis van je motivatie als ouder of kind. Hoe kan je hierop inspelen vanuit een omvattend model?

Rationeel, emotioneel, conditioneel, motivationeel 224

Als ouder wil je graag je eigen gedrag en dit van je kind begrijpen.

Motorische ontwikkeling 231

Weten bewegen met zijn lichaam, met armen en benen met handen en voeten, betekent voor het kind een hele ontwikkeling die toegang biedt tot ontwikkeling op andere vlakken.

Bewegingsmotoriek en schemamodel 248

Het ontwikkelen van bewegingen gebeurt volgens trail-and-error waaruit je brein leert, zodat het een beweging steeds beter kan sturen. Hiertoe ontwikkelen zich motorische schema's met veralgemeningen van bewegingen. Zo ontstaat stapsgewijs motorische vaardigheid.

Negatieve gevoelens in de opvoeding 256

Negatieve gevoelens kunnen opduiken in de omgang met je kind. Hoe vermijden dat ze tussen je beide komen te staan? Hoe plaats maken voor andere gevoelens?

Negatieve ouder-kindinteractie 266

De ouder-kindinteractie vlot niet steeds. Wat doet zich voor? Hoe hier tegen in gaan?

Negatieve spiraal, machtsstrijd 274

Als een moeilijkheid niet opgelost raakt, kom je mogelijk in een negatieve spiraal en een machtsstrijd terecht. Hoe dit tegen gaan?

Samenspel neurobiologie, gedrag en nieuwe situatie bij het ouder-woorden 285

Ouder-woorden betekent heel wat veranderingen. Ze vormen het resultaat van het neurobiologisch, gedragsmatig en situationeel samenspel bij de komst van de baby.

Neurodivergente opvoeding 300

Neurodivergente opvoeding vertrekt vanuit het idee dat het brein van elk kind uniek is en dat de geboden opvoeding hier best op kan afgestemd worden. Het moet problematiseren tegengaan.

Neuro-educatie 305

Hoe een leeromgeving op school of thuis creëren die optimale leeransen voor het brein meebrengt ?

Neuropedagogie 312

Wat betekent het in de opvoeding en ontwikkeling van het kind aandacht te besteden aan de onderliggende functionering en ontwikkeling van het brein ?

Neurosequentiële ontwikkeling 319

De hersenen ontwikkelen zich in een bepaalde volgorde. Langdurig uitgesproken stress in de vroege opvoeding kan deze ontwikkeling vertragen en verstoren. Hoe hiermee, zo mogelijk preventief, omgaan, zonder stappen over te slaan ?

Dit bedoelde ik niet ! 326

Wat je zegt of doet heeft niet steeds alleen het bedoelde effect. Onbedoelde nevenwerkingen kunnen naar voor komen.

Naar een *nieuw* denk-, gedrags- en zijnskader 337

Hoever ben je mee geëvolueerd naar een nieuw denk-, gedrags- en omgevingskader ? Dit in opvoeding en onderwijs ?

Ontwikkeling *normbesef* kind 343

Het normbesef van het kind ontwikkelt in stappen. Vooral waar het kind op let en mee rekening houdt verandert.

Opvoeden met *nuances* 351

Door omstandigheden gaan nuances soms verloren in de opvoeding, hoe hier aandacht aan besteden ?

Oké en *niet-oké*-zijde in de relatie met je kind 366

Als ouder kan je kiezen voor een relatie aan de oké-zijde en hoe dit te bewaken, of relationeel terechtkomen aan de niet-oké-zijde waarvan niet zomaar weg te komen.

Omgaan met *boosheid* 374

Iris (4 jaar) is boos. Haar lievelingsknuffel is maar niet te vinden. Hoe ontstaat boosheid ? Hoe mee omgaan ?

Omgaan met cognitietekorten 392

Sommige kinderen reageren zonder dat de passende cognities aanwezig zijn. Hoe omgaan met cognitietekorten als ouder en kind ?

Omgaan met conflicten 406

Kinderen krijgen gemakkelijk ruzie met elkaar, en nu en dan met je als ouder. Wanneer is dit en hoe reageren als ouder ? Hoe relatie broers en zussen optimaliseren?

Omgaan met druk 417

Hoe omgaan met druk van buiten en druk van binnen zonder eraan ten onder te gaan ?

Omgaan met boosheid als ouder 424

Waarover gaat je eigen boosheid en hoe spring je er mee om ?

Omgaan met onmacht en overmacht 432

Bij onmacht wordt gemakkelijk gegrepen naar overmacht. Zo is overmacht een teken van onmacht.

Omgaan met verschillen 442

Als opvoeder kan je uitgaan van verschillen en zien hoe je elkaar kan vinden en wat je verbindt.

Emo omganggids 450

Wat als je hooggevoelig en hoogreactief bent ? En soms net andersom overkomt ? Deze gids legt uit hoe je me beter kan begrijpen en beter op me kan inspelen.

(Meta)omgangsgericht model 463

Hoe je met iets of iemand omgaat, maakt wat iets of iemand voor je is. Kenschema's bepalen deze omgang. Door bewust met deze kenschema's om te gaan, kan je veranderen wat iets of iemand voor je is.

Tips in de omgang met je kind 471

Meestal bedoel je het wel goed als ouder, maar wil het concreet niet lukken. Wat kan je praktisch doen ?

Oefenen met omgangsinhouden 479

Omgangsvormen gaan terug op omgangsinhouden, ook al ben je je daar niet altijd van bewust. Hoe meer bewust worden van je omgangsinhouden, zodat je tot andere omgangsvormen kan komen ?

Schema's in nieuwe omgeving 483

In een nieuwe omgeving ontstaat er gemakkelijk druk tot verandering. Wat gebeurt er en hoe mee omgaan.

(Omgevings)gevoeligheid 495

Kinderen vertonen verschillen in gevoeligheid tegenover hun omgeving waardoor invloeden, gunstige of ongunstige, minder of meer kunnen doordringen.

Onder controle 504

Ervaring verwerkt opgeslagen in je geheugen vormt de basis. Ze wordt via automatische of gewilde controle gelinkt aan de huidige situatie.

Ondersteunen eerder dan begrenzen 511

Als ouder kom je gemakkelijk bij begrenzen uit. Hoe ondersteunen meer kansen geven ?

(Onder)steunende benadering 525

Kinderen hebben niet altijd behoefte aan meer leiding of dialoog. Soms hebben ze gewoon meer behoefte aan (onder)steuning.

Ondersteuning schemaspel kind 538

Via het spel ontwikkelt het kind schema's als terugkerende basispatronen die het in diverse situaties kan aanwenden. Bewust zijn hiervan als ouder kan zorgen voor een betere spelondersteuning.

Warme ondersteuning of vijandige controle 545

Welke verklaring je zoekt voor het gedrag van je kind bepaalt erg of je tot warme ondersteuning komt of tot vijandige controle.

Zelfzorg en ondersteuning 562

Als ouder kom je in de opvoeding gemakkelijk aan zet. Hoe je kind helpen zelf meer aan zet te komen ?

Onhandelbaarheid voorkomen 571

Een kind is zomaar niet onhandelbaar. Sommige kinderen missen heel wat waardoor ze tot onhandelbaarheid komen. Vaak is er een wederzijds gevoel van machteloosheid.

Ontspannen ouders, ontspannen kinderen 593

Ontspannen zijn als ouder levert heel wat voordeel op voor het kind. Hoe meer ontspannen raken ?

Ontwaarden : veel gebruikt, weinig invloed 609

Soms tracht je invloed en controle uit te oefenen door wat je kind zegt of doet van inhoud en betekenis te ontdoen.

Creatief-expressieve ontwikkeling 616

Hoe verloopt de creatief-expressieve ontwikkeling van een kind ? Wat is haar belang ? Hoe kan je ze ondersteunen ?

Inspelen op ontwikkeling jongere in de adolescentie 622

De adolescentie is een fase met veel ontwikkelingen en veranderingen. Voor de jongere een hele opgave. Een opgave die vraagt om de nodige ondersteuning.

Veelzijdige kennisontwikkeling 635

Vele vragen, vele antwoorden. Dit maakt de werkelijkheid tot informatie klaar om te begrijpen, reageren en situeren.

Ontwikkeling schema's 643

Door het waarnemings-, denk-, gevoelsschema of andere schema's van het kind te activeren kunnen er dingen aan toegevoegd worden.

Hoe open
/uister je ?



Bij luisteren jezelf en wat er in je opgeroepen wordt aan de kant zetten kan meer openheid scheppen.

Niets moeilijker dan luisteren in een gesprek. Je zal het graag beamen. De reden is eigenlijk heel eenvoudig. Wat je ziet en hoort bij elkaar ga je vertalen naar wat er bij je aanwezig is en leeft. Eigenlijk zou je wat je ziet en hoort moeten trachten opvangen in zijn originele context. Vanuit wat er bij de ander aanwezig is en leeft. Waar wat je ziet en hoort de vertolking van is.

***Bijvoorbeeld**, je kind is boos en uit dit door heel kortaf te zijn. Je merkt het kortaf zijn van je kind op en voelt je geïrriteerd door zoveel onvriendelijkheid.*

In plaats van zijn boosheid te registreren achter zijn kortaf zijn en uit te zoeken wat aan de basis ligt van dit gevoel, ga je het kortaf doen interpreteren vanuit wat het

*bij je oproept als gevoel, namelijk irritatie en ga je op zoek naar wat aan de basis ligt van je gevoel, namelijk de ontmoete onvriendelijkheid van je kind. In feite ben je dan veel **meer bezig met wat in je omgaat** en wat wordt opgeroepen in je en wat hier aan de basis van kan liggen, dan dat je bezig bent met wat in je kind omgaat en wat bij hem of haar wordt opgeroepen en wat aan de basis hiervan kan liggen bij hem of haar.*

In werkelijkheid is het zo dat een situatie bij iemand een geheel van betekenissen, gevoelens en verlangens oproept die aan de basis liggen van wat iemand zegt en doet. Uit wat iemand zegt zou je dan wat geactiveerd is aan gedachten, gevoelens en intenties bij de ander moeten kunnen reconstrueren. Op basis hiervan zou je dan zijn verdere uitlatingen en reacties kunnen anticiperen. In 'emotieherkenning' en de 'Theory of Mind' (T.O.M.) wordt dit een vaardigheid genoemd die reeds bij kinderen rond de leeftijd van drie jaar opduikt.

Niets steeds is iemand voldoende in staat of neemt iemand voldoende moeite om te **achterhalen wat in een ander iemand omgaat en geactiveerd is** en van waaruit die dit zegt of zo doet. Veeleer is men gefocust op wat er in zichzelf omgaat en zal men vooral letten op wat in zichzelf wordt opgeroepen door wat de ander zegt en doet.

Zo wordt aan wat de ander zegt **eigen betekenissen, gevoelens en verlangens toegevoegd**. Wat in zichzelf wordt opgeroepen bij wat de ander zegt vormt hiervoor de basis. Zo kunnen eigen interpretaties, emoties en voorkeur of afkeer opduiken in wat de ander zegt of doet.

Niet zelden neemt dit de vorm aan van **vooroordelen, veronderstellingen en verwachtingen over de ander** die snel opduiken en zowat neerkomen op gedachtelezen en generaliseren en in feite veel van doen hebben met fantasieën opgewekt in zichzelf.

Dit is vaak ook zo wanneer we toch trachten door te dringen tot de gedachte- en gevoelswereld van de ander en we wat hij of zij zegt trachten te interpreteren vanuit de veronderstelde gedachten, gevoelens en intenties. Dit **gedachte-, gevoels- en intentielezen** is ook dan nog erg gekleurd door onze eigen gedachte- en gevoelswereld.

Dit leidt vaak tot starheid en weerstand omdat **steeds weer hetzelfde in zichzelf wordt geactiveerd**. Dit gebeurt op basis van enkele gegevens die door zichzelf worden aangevuld met steeds weer hetzelfde. Dit leidt gemakkelijk tot stereotiepe en te snelle reacties omdat men de rest van het nog niet vertelde en het zelf gemaakte verhaal reeds meent te kennen.



De reden dat dit gebeurt heeft **te maken met de wijze waarop ons geheugen functioneert**. Ons geheugen kan gezien worden als een reusachtige voortdurend nog groeiende databank waarin al onze ervaringen en al onze opgedane kennis liggen opgeslagen. De bedoeling van deze databank is toe te laten van ons zo snel mogelijk informatie ter beschikking te stellen in een nieuwe situatie. Opgemerkte elementen in deze situatie activeren in ons geheugenbeelden die liggen opgeslagen. Zo kan de minste waarneming reeds heel wat opgeslagen informatie ter beschikking stellen, zodat we zo snel mogelijk een situatie kunnen inschatten, er mee kunnen omgaan en er op kunnen reageren. Dit omdat de opgeslagen informatie niet enkel kennis omvat, maar ook gevoelens die

bij de situatie passen, en een waardeoordeel in de vorm van houden van of afkeer of weerstand voor. Door de beschikbare informatie en ervaring moeten we niet telkens opnieuw dezelfde weg afleggen en begaan we niet telkens opnieuw dezelfde vergissingen als leerschool.

De keerzijde van deze geheugeninbreng is dat we te snel en eenzijdig betekenisverlening voor onszelf en de ander en we te snel en eenzijdig reageren, waar soms een andere interpretatie en reactie nodig is.

***Bijvoorbeeld**, als je kind niet antwoordt dan weet je al dat zijn eigenzinnigheid weer bovenkomt en dat hij of zij antwoordt van uit een gevoel van miskend en niet gerespecteerd te worden en hij of zij dit doet om je buitenspel te zetten. Vanuit wat in jezelf geactiveerd wordt, zal je gemakkelijk ook veronderstellen wat in de ander geactiveerd is en wat je hoort en ziet verklaart. Ben jezelf teleurgesteld en voel je jezelf machteloos door het niet antwoorden van je kind, dan zal je gemakkelijk teleurgesteld zijn in je kind en ervaren dat hij of zij het van je tracht over te nemen.*

Vanuit wat je herinnert van voorheen over de huidige situatie ga je **afleidingen maken naar de toekomst toe**. Ga je voorspellingen maken van hoe het nu verder zal verlopen en wat je kan verwachten. Dit is wat in je geactiveerd wordt. Dit is ook wat er in je antwoorden en reacties tot uiting zal komen. De ander gaat dit gemakkelijk

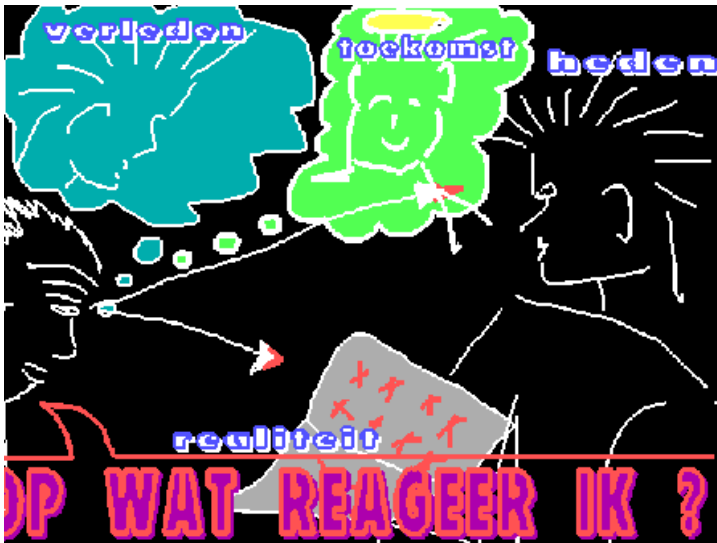
ook opvangen en zelf veronderstellen dat dit bij je leeft en je gedachte- en gevoelswereld is. Het gevaar is dat de ander dit gemakkelijk gaat ervaren alsof hij of zij geen kans meer heeft of krijgt om anders te reageren dan wat door je reeds vastgelegd en verwacht wordt. Vooral ook wanneer de ander zich in een situatie bevindt waarin hij of zij niet vanuit zichzelf handelt, maar geneigd is te reageren op de aangeboden situatie. Wat in een ouder-kind relatie gemakkelijk het geval is, omdat het kind zich gemakkelijk afhankelijk opstelt.

Zo krijg je te maken met **zichzelfwaarmakende verwachtingen**. Die gaan spelen aan je kant : je verwacht een herhaling van wat je eerder reeds ervaarde en reeds meent te kennen. Je beoordeelt gemakkelijk de situatie vanuit wat je verwacht en in je geheugen wordt wat je verwachting bevestigt opgeslagen. Wat niet past wordt niet opgemerkt, niet opgeslagen en later ook niet herinnert. Die verwachtingen gaan ook spelen aan de andere kant : je kind, bijvoorbeeld, leest je verwachting uit je benadering af en meent dat elke inspanning het anders aan te pakken of te nuanceren geen enkele zin heeft. Dit omdat het toch weer op hetzelfde zal neerkomen, wat al bij voorbaat geweten is en verondersteld wordt.

Om te vermijden ontmoedigd te raken en ontmoedigend op je kind te reageren vanuit negatieve verwachtingen op basis van eerdere ervaringen, kan je **in jezelf een voorstelling activeren van het kind welk je verkiest of**

wenst. Wat je zegt en doet kan dan gekleurd en getekend door deze positieve verwachtingen. Wat meer kans geeft op het waarmaken ervan, omdat ze aanmoedigend kunnen werken voor de ander en hoopvol voor jezelf.

Is er toch een niet aanvaardbaar deel in de expressie en het gedrag van je kind, of is er toch een kant van je kind die je stoort, dan nog kan je voor jezelf **je aandacht en je expressie en reactie richten op het deel van het gedrag van je kind of de kant van je kind die wel aanvaardbaar is.** Op die manier hoef je de realiteit niet te ontkennen en kan je de realiteit onder ogen zien. Alleen ga je er van uit dat dit slechts een deel is van de realiteit en dat ook een andere realiteit voor je kind mogelijk moet zijn.



Om er uit te komen kan het soms nuttig zijn alle balast achter zich te laten en zich te **focussen op het hier en nu**. Niet te trachten iets waar te nemen vanuit wat het in je oproept of niet nog iets meer inspanning te doen vanuit wat je veronderstelt dat bij de ander werd opgeroepen. Maar juist te trachten alles wat wordt gewekt even opzij te zetten en achterwege te laten en je volledig te focussen op wat hier en nu heel concreet gezegd wordt. Dit om zo dicht mogelijk bij de actuele realiteit te komen. Zo je luisteren niet te verstoren met je herinneringen of met je verwachtingen, maar te proberen precies hoogte te krijgen van wat er concreet en precies aan de hand is.

Zo kan je jezelf de kans geven **tot een andere kijk te komen en de ander de kans geven anders naar voor te komen**. Doordat je meer nuancering en soepelheid creëert, is ook een meer genuanceerde en soepele expressie en reactie mogelijk. Door in het hier en nu te blijven pin je elkaar niet vast vanuit het verleden en ontmoedig je elkaar niet vanuit je voorspellingen.

De kleine verschillen die zo kunnen optreden en in je luisteren kunnen opmerkt, **kunnen het begin zijn van een spiraal van verandering**. Je kind doet zijn best om iets te veranderen in hoe het naar voor en buiten komt, jij doet je best om dit op te merken. Omdat jij blij bent en bevestiging of aanmoediging geeft, kan je kind voldoende motivatie vinden om je nog iets meer tegemoet te komen, waardoor jij weer positief kan reageren. Wat je kind dan

weer verheugt en aanmoedigt, zodat verder in de nieuwe richting kan geëvolueerd worden. Door aan te geven wat je hier en nu ervaart en voelt kan een ander voelen over zichzelf en over wat het kind zegt en doet gewekt worden. Een voelen dat nieuwe kansen inhoudt.



Bij dit alles kan je je kind aanraden **volledig te zijn**, zodat zo weinig mogelijk eigen invulling nodig is. Hierdoor kan heel wat risico op vertekening vermeden worden.



Door in het hier en nu te blijven, leg je elkaar niet vast, komt een oordeel niet zo zwaar aan. Je zegt immers iets over wat ik hier en nu doe in die omstandigheden. Je valt **geen oordeel over wie ik ben**, zo word ik gemakkelijk in mijn waarde gelaten. Ik ervaar respect die me minder gemakkelijk doet vluchten in een defensieve en gesloten opstelling. Ik kan meer van mezelf laten zien en jij kan meer op een open wijze naar me luisteren. Mijn naam, reputatie en relatie met je komt niet onmiddellijk in het gedrang, omdat je niet van alles oprakelt op basis van wat ik hier en nu zeg en doe.

Door in het hier en nu te blijven, wordt veel **meer ruimte gecreëerd** om iets te begrijpen en om met iets naar buiten te komen. Wat je er persoonlijk achter gaat zoeken blijft dan grotendeels achterwege. Zo wordt ook veel meer veiligheid en zekerheid gecreëerd. Als ik dit zeg, zullen ze niet zo over me denken. Je blijft bij je waarnemen en vlucht niet naar je geheugen, gevoelens, gedachten, wensen of voorstellingen. Wat ik zie en hoor kan dan handvaten bevatten om concreet met iets of iemand om te gaan. Een beetje zakelijk misschien, maar wellicht terzake. Je blijft bij en in de situatie. Met volle openheid van jezelf. Niets ligt vast, alles wil je horen en zien.

Geheugenschema's over wat en hoe iemand is, zijn een geweldig iets. Zo kan je een situatie snel inschatten en begrijpen. Ze werken evenwel gemakkelijk contraproductief. Je gebruikt ze dan niet om nieuwe gegevens over iemand bij in te schrijven zodat je kijkt op iemand verandert. Je **gebruikt geheugenschema's gemakkelijk selectief om te luisteren** en wil dan graag dat haar inhoud door de nieuwe selectief opgemerkte gegevens bevestigd wordt.

Wil ik geheugen- of cognitieve schema's op een gunstige manier gebruiken, dan is het belangrijk dat ik me in gesprek en interactie open stel voor het nieuwe en andere dat er op te merken is en deze gegevens soepel bijschrijf bij wat ik eerder dacht. Op die manier zijn mijn cognitieve schema's steeds up to date en aansluitend bij de

werkelijkheid van iemand. Zo kan ik antwoorden op de actueel bijgestelde perceptie en reageer ik niet vanuit een eerder gevormde perceptie die niet helemaal overeenstemt met de realiteit hier en nu. In het eerste geval is er een zekere ruimte en keuzevrijheid, in het tweede geval ligt iets vast en kan je dit enkel involgen, zonder keuzemogelijkheid.



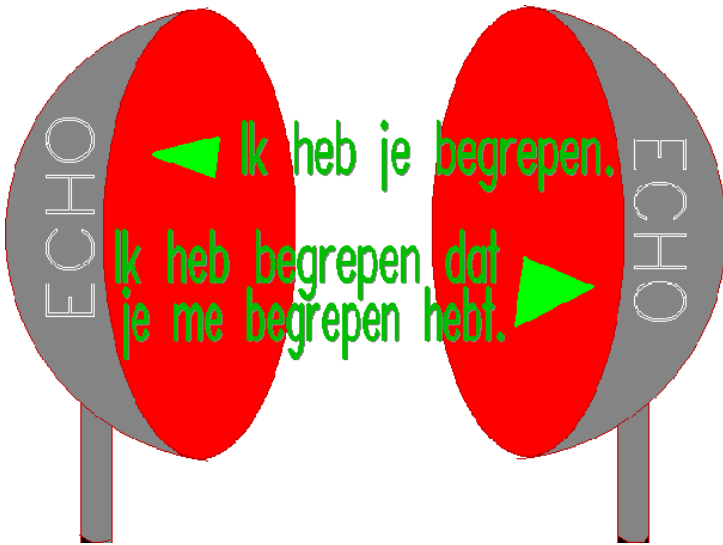
Plaats en ruimte voor nieuwe gevoelens, gedachten en verlangens, zonder gehinderd te worden door eerder ontwikkelde ongunstige gevoelens, gedachten en verlangens

Op die manier worden ze door de ander ook niet als bedreiging ervaren, doordat je niet weer opnieuw diezelfde ongunstige indruk in je opwekt. Hierdoor is de ander niet langer geneigd zich te verstoppen of zwijgzaam te zijn om geen verkeerde indrukken bij je te activeren. Zo kan je meer open en nabij zijn bij het je uiten en kan je meer open en nabij raken bij het beluisteren. **Vanuit de grotere veiligheid en zekerheid die geboden wordt, kan er meer openheid groeien** aan beide kanten, wat elk ten goede komt.

Om spanningen te vermijden tussen wat iemand uitdrukt of bedoelt uit te drukken en wat bij je overkomt, kan je best voor de ander zo getrouw mogelijk weergeven hoe iets bij je aangekomen is. Dit wordt **terugkoppeling of feedback** genaamd. Dit zeggen hoe je de andere begrepen hebt, kan je via herhalen, parafraseren, actief luisteren of nasporen. Herhalen is letterlijk nazeggen, zonder weglatingen of toevoegingen van wat iemand zegt, enkel met aanpassing van de persoonlijke voor-naamwoorden. Parafraseren is het in eigen woorden zo juist en volledig mogelijk herhalen wat de ander zegt met de vraag of je het zo goed hebt begrepen. Actief luisteren is vanuit een zo neutraal mogelijke expressieve opstelling, met weerhouden van eigen inhoudelijke mededelingen, de gesprekspartner op de voorgrond brengen door regelmatig, bondig in eigen woorden de kern van wat die wil meedelen samen te vatten en te weerspiege-

len. Nasporen tenslotte, is het in bevestigende, niet-vragende vorm, met zelfde ritme en toonhoogte, herhalen van de belangrijkste sleutelwoorden van wat de ander zegt.

Aandacht kan je hierbij besteden aan de **wijze waarop je best kan terugkoppelen**. Zoals tijdig, beschrijvend, specifiek, concreet, samenbrengend, niet-weglatend, niet-analyserend of -uitvragend, niet-veralgemenend of -persoonsgericht, wat relevant en essentie is aangevend, nog niet inhoudelijk reagerend, bevestiging vragend, niet met stelligheid vooruitlopend, niet-overstelpend, bereidheid en openheid ontmoetend, niet-overmatig, bruikbaar, bijstelling toelatend. Zo bereik je de voordelen van gebruik, zoals precies begrip, een gevoel te worden beluisterd, onmiddellijke bijsturing, constructiviteit, uitstel oordeel en reactie tot na vatten. En zo vermijd je de nadelen van het niet gebruik van terugkoppeling, zoals misverstanden, defensiviteit en onzekerheid.



Uiteraard kan je wanneer praten moeilijk gaat door wat er allemaal mee wordt opgeroepen, naast dit even achterwege laten, er voor kiezen net **wat telkens allemaal mee geactiveerd wordt tot onderwerp van gesprek maken**. Zo ga je weg van het feitelijke meer externe, en ga je naar het gevoelsmatige meer interne toe. Zo kan je trachten dit helder te krijgen en op orde te zetten, zodat het niet langer tussen je en de ander komt te staan in gesprek en zo mogelijk als stoorzender gaat werken.

Nog een andere manier, tot slot, kan zijn trachten verder te kijken dan de aanwezige geactiveerde schema's over je en elkaar. Zo kan je zelf of samen over automatisch

geactiveerde minder gunstige schema's over je of elkaar heen trachten te raken. Bijvoorbeeld, 'Ik heb of jij hebt rood haar, een beugel, een beperking en wat gaan we spelen of nu doen en wie gaan we voor elkaar zijn, (speel)vriend, bond-of lotgenoot ?' Door zelf of samen het kenmerkende of andere over je of elkaar aan te geven, even de gelegenheid en tijd gunnen om er overheen te komen, of zelfs gebruiken als toegangsweg tot elkaar. Bijvoorbeeld, 'Dat jij rood haar hebt, ik heb dun haar.' 'Dat ik veel spreekfouten maak, jij bent zo zwijzaam.' Veel schema's worden automatisch getriggerd door de context. Door dit als fase toe te laten en te laten gebeuren en er even voldoende ruimte voor te bieden, kan er plaats en ruimte komen voor andere schema's die je zelf triggert. 'Ja ik ben of jij bent ..., kunnen we verder nu even zien wat we aan elkaar kunnen hebben, of wat we delen.' Het veelal direct waarneembare oppervlakkige staat dan niet langer in de weg voor het meer fundamentele dat je mogelijk deelt en waar je via praten probeert achter te komen.

Open luisteren kan je bevorderen door :

Ik voel ervoor me in te leven in de ander tijdens een gesprek.

We beluisteren elkaar op een onbevagen, niet voorin genomen wijze.

We laten in gesprekken mekaar toe in mekaars leven.

We maken gebruik van het eerder op relationeel vlak opgebouwd krediet om elkaar te willen begrijpen.

In je hoofd ruimte weten maken voor wat de ander uitdrukt door waar je momenteel op gericht bent of mee bezig bent los te laten of tijdelijk opzij te zetten.

Wat je opnam van buiten, wat je zelf opriep, wat in je gewekt werd, wat je opdiepte uit je geheugen tijdelijk op de achtergrond plaatsen zodat je je kan openstellen voor de ander zonder onmiddellijk iets te linken met je achtergrond.

Een onderscheid weten maken tussen wat de ander uitdrukt, wat je er bij herinnert, wat je er bij denkt, wat je er bij voorstelt, wat je er bij voelt en wat je er bij fysiek ervaart.

Ook met de houding en het gedrag van de andere houd ik rekening om te begrijpen wat er gezegd wordt.

Voor het vatten van de ideeën van de ander over zichzelf en mij, houd ik rekening met de merkbare lichamelijke opstelling.

Voor het vatten van de verwachtingen van de ander, houd ik rekening met de merkbare lichamelijke opstelling.

Het is me gemakkelijk onbevangen te beluisteren wat de ander me wil zeggen.

Vermijden van door je gevoelsmatige opstelling en emotionele toon de antwoorden van de ander te beïnvloeden.

Ook al heb ik helemaal geen zin, toch tracht ik precies hoogte te krijgen van de ander.

Je meer of minder graag horen van iets tijdelijk opzij zetten of uitstellen (van verwelkoming, over aanvaarding, over ondergaan, tot weerstaan).

Het recht van de ander en jezelf onderkennen op een eigen opvatting, ervaren en oordeel, evenals het recht van elk wie en wat in te volgen.

Ik stel me expressief zo neutraal mogelijk op zodat wat de ander wil overbrengen niet door me wordt beïnvloed. In gesprek laten we elkaar toe zich volledig uit te spreken zonder elkaar te onderbreken of op elkaar druk uit te oefenen.

Om beurt elkaar toelaten eigen gevoelens en visie op een probleem tot het laatste detail weer te geven terwijl de ander in stilte aandachtig luistert en enkel aanmoedigt hiermee door te gaan tot alles wat deze wou tot expressie kon gebracht.

Ik wil wat de andere me wil zeggen of bedoelt zo getrouw mogelijk vatten.

Onvervormd, concreet en volledig trachten achterhalen wat de ander wil zeggen.

Ik tracht precies te achterhalen wat de andere mogelijk deels onbewust bedoelt.

Je gedachten, je gevoelens en je herinneringen voorbijgaan tot bij wat de ander uitdrukt en beschrijven hoe dit op je inwerkt en intuïtief op je overkomt.

Ik tracht de ervaringen van de ander te aanvaarden zoals ze gebracht worden.

Ik tracht zo goed mogelijk de andere te begrijpen ook al betekent dit niet onmiddellijk dat ik achter zijn denken of doen sta.

Zo de ander in gesprek aandacht, begrip, erkenning of hulp voor iets zoekt, vermijd ik de gespreksleiding, -orientatie en -invulling over te nemen, maar volg in wat de ander verwacht en aangeeft.

De afleidingen en gevolgtrekkingen van wat ik bij de ander opmerk, laat ik aan deze zelf over (wat er aan de hand is, met wat in verband, wat aan de oorsprong ligt, ...).

Bij de keuze op wat van wat de ander uitdrukt te reageren en in te gaan letten op gegeven aanwijzingen (accenten, tijd, pauzes, emotie, herhaling, vraagvorm, ...).

Trachten de persoonlijke moeilijkheden die de ander aangeeft te beluisteren, te begrijpen, te accepteren en ernstig te nemen, zonder op- of aanmerkingen of sneloplossingen van je kant.

Ik neem in een gesprek voorgestelde oplossings- en gedragswijzen in overweging.

In een discussie ook trachten de onderliggende gevoelens aan bod te laten komen.

Nagaan hoe en waarom je meestal jezelf in een gesprek onderbreekt bij het luisteren.

Ik stel eigen gevoels- en denkprocessen uit totdat de mededeling van de andere overgekomen is.

Zich concentreren op wat de ander zegt en zich niet laten afleiden door bij zichzelf opgewekte gedachtezijsponen.

Ik wacht met het vormen en formuleren van mijn mening of oordeel totdat de ander alles heeft kunnen zeggen.

Ik tracht mijn vooroordelen en weerstanden tegenover iets of iemand te achterhalen om er beter afstand van te kunnen nemen.

Je eigen gevoeligheid onderkennen om (te) snel iets als kritiek of miskennis te ervaren wat zo niet bedoeld was. Bij ervaren kritiek zich er van vergewissen wat de ander je precies wil zeggen en je de boodschap goed hebt begrepen.

Escalatie van kritiek tegengaan door je bereidheid te formuleren eerst helemaal te willen luisteren naar wat de ander je wil zeggen, vervolgens het meegedeelde te willen overwegen en tenslotte je reactie aan te willen geven.

Open luisteren verminder je door :

Ik laat me in een gesprek leiden door gedachtelezen.
Luisteren niet opvatten als opnemen om je schema over iets bij te stellen, maar als afgeven om je schema over iets toe te passen.

Je opsluiten om je schema's te kunnen toepassen eerder dan je aansluiten om je schema's te kunnen afstellen.
Zo luisteren dat je je schema's kan bevestigen eerder dan dat je ze kan actualiseren.

Het minste wat ik hoor in een gesprek is al voldoende om te veralgemenen.

Wat wordt uitgedrukt trachten in te passen in of te laten aansluiten bij wat ik al weet of eerder ervaren heb.

Ik hoor gemakkelijk wat me goed uitkomt.

Je aanwezige motivatie om te luisteren en te achterhalen laten bepalen wat je verneemt.

Ik hoor gemakkelijk wat me bang maakt.

Uit vrees voor de implicaties voor jezelf en je veiligheden niet goed durven luisteren en je afsluiten voor wat de ander zegt.

Ik hoor niet wat me stoort.

Ik laat me leiden door voorgevoelens en twijfels.

Wat wordt uitgedrukt of wie iets uitdrukt in vraag stellen (geloofwaardigheid) om er geen rekening mee te hoeven houden.

In beslag genomen worden door eigen gevoelens.

Persoonlijke gevoelens kleuren of overheersen wat de ander uitdrukt.

Zodra ik me bedreigd voel, luister ik niet meer.

Aanwezige negatieve gevoelens verhinderen me naar de ideeën van de ander te luisteren.

Eigen negatieve gevoelsreactie bij wat de ander zegt of doet niet weten uitstellen en richten op de ander (irritatie, verzet, ...) of op de situatie (opwinding, ongeduld, ...) of op zichzelf (verdriet, teleurstelling, ...) of op gebeuren (negatie, gevoelloosheid, ...).

Enkel luisteren tot ik weet of er al dan niet een dreiging uitgaat van wat de ander zegt.

Ik denk heel snel te weten wat de andere me wil zeggen.

Een visie, attitude, voorkeur of opstelling met betrekking tot het gespreksonderwerp, jezelf of je relatie bij de ander veronderstellen en alles wat de ander uitdrukt daar aan vastknopen.

Ik refereer snel naar vergelijkbare situaties en ervaringen.

Ik laat mij in een gesprek leiden door subjectieve interpretatie.

Ik beluister de andere op een beoordelende wijze.

Er geen rekening mee houden dat je spontaan geneigd bent wat je hoort en ziet tegemoet te gaan met je moreel oordeel (goed of slecht) dat teruggaat op een emotioneel gevoelsoordeel (positief-veilig of negatief-onveilig) dat teruggaat op een motivationeel oordeel (kunnen naderen, groen licht, op weg naar of ontwijken, rood licht, op weg van).

Wat de ander zegt vastknopen aan je eerste indrukken over de ander.

De ander niet toelaten te evolueren of te veranderen op basis van wat die zegt.

In je (gespreks)relatie zo een balast achter je aanslepen dat er geen plaats meer is voor nieuwe (gespreks)ervaringen.

De betekenis en de waarde van wat gezegd wordt in verband brengen met eerdere typering van de ander.

Een uiting opnemen als typevoorbeeld van de wijze van functioneren van de ander naar je toe en als illustratie voor wat voor gevolgen dit voor je inhoudt.

Ik pas wat de ander zegt aan wat me uitkomt aan.

Via subtiele aanwijzingen trachten achterhalen wat er 'werkelijk' in de ander omgaat.

Enkel op bepaalde details letten.

Je luisteren laten beïnvloeden door wat de ander aangeeft te zullen vernemen.

Ik laat vooraf reeds zo duidelijk merken te weten wat de andere bedoelt uit te drukken, dat deze geen moeite meer doet tot bijsturing.

Wachten met je oordeel, ook onder de vorm van goedkeuring of afkeuring, van waardering of verwerping, van akkoord of niet.

Terwijl de andere spreekt, concentreer ik me op mijn antwoord en niet op wat wordt overgebracht.

Onmiddellijk, vooraleer de ander uitgesproken is, beginnen zoeken naar verklaringen, oplossingen en reacties voor de ander.

Persoonlijke problemen die de ander signaleert toedekken of overnemen, eerder dan via feedback toe te laten

ze volledig te uiten en open te trekken en toe te laten zelf tot een oplossing te komen.

In wat de ander uitdrukt iets willen leggen wat er niet inzit, maar dat je er zelf inlegt.

Van alles, teveel en te ver gaan zoeken achter wat de ander uitdrukt.

Wat je hoort, ziet en voelt, ook wat zo niet bedoeld wordt, op jezelf, de ander of je relatie betrekken en aan je eigen leven en situatie verbinden.

Wat de ander als moeilijkheid voor zich of aan de ene pool aangeeft (ik ben, ik kan niet, ...) als moeilijkheid bij je of aan de andere pool opvatten (je bent niet, je wil, ...).

Overdreven associëren bij wat de ander zegt.

Overdreven fantaseren rond wat de ander uitdrukt.

Aandikken wat de ander zegt.

Informatie door elkaar halen.

Meegedeelde oorzaak en gevolg omwisselen.

Hinder ondervinden van een wankel zelfgevoel dat je overgevoelig maakt voor wat de ander uitdrukt.

Wat je hoort baseren op wie spreekt eerder dan op wat wordt gezegd.

Luisterend praten



Praten gaat beter wanneer je eerst en voldoende luistert.

Soms volstaat het luisteren en het terugkaatsen wat je hoorde.

Ieder van ons kan ervaren dat wat je gesprekspartner antwoordt niet altijd nauwkeurig aansluit bij wat je juist kwam te zeggen of net wou zeggen.

De verkregen antwoorden geven je het gevoel van niet begrepen te worden en van een zekere afstand. Of ze remmen je af in je verdere expressie.

Om dit zelf als gesprekspartner te vermijden kan het wenselijk zijn in je antwoorden en reactie dichter aan te sluiten bij wat wordt gezegd.

Dit kan je bewerkstelligen door praten in de eerste plaats op te vatten als luisteren. Niet om zomaar in te stemmen en toe te geven, maar om te vermijden dat je naast de ander heen praat en deze zo niet bereikt en je op die manier je kansen op invloed erg verkleint.

Bijvoorbeeld, betrokken luistertechnieken, zoals oogcontact, knikken en het gebruik van sleutelwoorden om openheid te prijzen, helpen jongeren wanneer ze problematisch gedrag toegeven en gekwetste gevoelens delen met hun ouders, zo blijkt uit een nieuwe Britse studie van de Universiteit van Reading.

Het actief luisteren van de ouder maakte dat jongeren zich beter voelden en zich meer authentiek en verbonden voelden met de ouder. Het zich gewaardeerd voelen en geapprecieerd weten om hun oprechtheid, had een krachtig effect op hun bereidheid zich open te stellen. Dit actief luisteren had een universeel voordeel met meer kans op resultaat tegenover een passief luisteren zonder nabijheid of betrokkenheid.

Naarmate je de ander beter kan beluisteren kan je gericht antwoorden. Zo kan je met meer genuanceerde reacties de ander beïnvloeden. Zowel om verder te praten, als om met je antwoord rekening te houden.

Tim (12) : Net op het moment dat ik wil vertellen waarvoor ik precies bang ben, stelt mijn vader dat hij als kind

nergens bang voor was. Dat hij niet zou weten waarvoor je als jongen bang zou hoeven te zijn.

Veroniek (14) : *Ik was nog maar net begonnen met mijn uitleg en ik wist al dat het niet mocht. Ik was ook helemaal niet van plan om iets te vragen. Ik wou alleen uitleggen hoe moeilijk ik het ermee had dat de ouders van mijn beste vriendinnen lossen met hen omgingen.*

Dina (15) : *Ik kreeg al onmiddellijk goede raad mee, zonder dat ze hoogte namen of ik het nu al wel wou. Ze vertelden maar wat ze zelf in mijn plaats zouden doen. Hoe ik me bij heel dit gebeuren voelde, daar hadden ze geen oog voor.*

Geert (16) : *Ik zei dat ik er hoe dan ook zo over dacht. In plaats van hier van uit te gaan, bleven ze herhalen hoe ik had te denken. Aan mijn argumenten werd helemaal geen aandacht besteed, bleven ze maar argumenteren over hoe ik had te denken.*

Als volwassene bestaat het risico te luisteren zolang je hoort wat je graag hoort of wat je kan aanvaarden. Van zodra je hoort wat je niet ligt of niet aanvaardt stopt vaak het luisteren en begint het praten.

Dit gebeurt meestal op het moment dat de jongere van luisteren naar wat die graag hoort of kan aanvaarden

overgaat op een behoefte aan praten over wat de volwassene niet ligt of niet zomaar aanvaardt.

Concreet betekent dit dat de volwassene noch de jongere op dat moment openstaan voor luisteren en beiden nood hebben aan praten. Het praten is dan meestal weinig zinvol, omdat elk zich afsluit en weinig of niet bereid is tot luisteren.

Om dit te verhelpen is het juist belangrijk dan precies te luisteren of te beginnen luisteren op het moment waarop je hoort wat je niet graag hoort of wat je niet zomaar aanvaardt. Dit vraagt meestal een bewuste keuze en bijsturing van je spontane reactie : te luisteren zodra oneens, luisteren niet als teken van eens zijn, maar als teken van het eens te kunnen raken.

Meer luisteren heeft als voordeel dat elk dichter bij zichzelf kan blijven en meer tot zijn recht kan komen in gesprek.

Het heeft ook als voordeel dat elk ook zichzelf beter kan beluisteren in zijn meer precieze, getrouwe en volledige expressie.

Het heeft ook als voordeel dat elk dichter bij de ander kan komen en blijven, zodat deze beter tot zijn recht kan komen in gesprek.

AFSLUITER :

WAT KAN JEZELF : luisteren in de betekenis van beluisteren,
niet noodzakelijk involgen

. Je kan b e t e r luisteren, zo hoor je meer nauwkeurig

. Je kan m e e r luisteren, zo hoor je meer getrouw

WAT KAN DE GESPREKSPARTNER : luisteren in de betekenis
van involgen

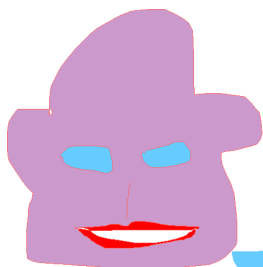
. kan b e t e r luisteren, zo meer getrouw

. kan m e e r luisteren, zo meer nauwkeurig





*als je beter luistert,
luister ik beter.*



*als ik meer luister,
wordt er meer geluisterd.*



*hoe beter wordt geluisterd,
hoe meer wordt geluisterd.*



Elk gedrag
kan /ukken of
mislukken



Niet enkel prestatiegericht gedrag kan lukken of mislukken.

Op die manier naar gedrag kijken opent nieuwe mogelijkheden.

Het al of niet lukken van gedrag wordt meestal in verband gebracht met prestatiegericht gedrag. Een opdracht of taak waarvoor je kind of jezelf als ouder stond, wist je tot een goed eind te brengen, of integendeel net niet.

Zelden wordt er aan gedacht het lukken of mislukken ook in verband te brengen met een niet-prestatiegericht gedrag van je kind of jezelf als ouder. Eigenlijk ga je er van uit dat je kind of jijzelf dit gedrag zo opvatte en zo beoefende en dat wat het als gevolg had of uitrichtte niets

te maken had met een mogelijk mislukken van het gedrag.

Je kind wou het zijn broertje per opzet lastig maken. Als ouder wou je geen rekening houden met je kind. Het gedrag wordt dan al of niet goedgekeurd en aanvaard. Je spreekt gemakkelijk een appreciatie uit over het gedrag. Op basis hiervan vind je het gedrag verwerpelijk of niet. Vaak wil je het bijsturen. Je verwacht dan van het kind ander gedrag, of je verwacht dit mogelijk van jezelf.

Door uit te gaan van het idee dat omgangsgedrag voor je kind en jezelf als ouder mogelijk kan lukken, maar mogelijk ook kan mislukken, kom je tot een heel andere kijk en benadering. Je kind of jijzelf deed erg zijn best maar het leverde niet het verhoopte resultaat op. Je dochter wou haar favoriete programma zien, maar haar broer wou nog even blijven verder kijken op een ander tv-station. Zo kwamen ze in botsing met elkaar. Je dochter merkte dat vragen niet volstond, maar toen ze de afstandsbediening greep leek ze nog minder succes te hebben. Dit niet lukken levert een leerproces op van hoe het anders op te pakken om meer succesvol te zijn. Zo kan je dochter ervaren dat langer vooraf vragen of onderhandelen wat in ruil te willen doen meer succesvol kan zijn. Door het vertoond gedrag niet onmiddellijk te gaan beoordelen en veroordelen, laat je een leerproces toe dat kan leiden tot meer aanvaardbaar en meer succesvol gedrag.

Op die manier wordt niet vooral een waardemeter gebruikt, maar wordt eerder een resultaatmeter ingeschakeld. Het gaat niet zozeer om wat bij een bepaald handelen wordt gedacht, maar veeleer om wat bij een handelen wordt waargemaakt. Niet het oordeel geldt als toetssteen, maar in tegendeel de realiteit.

Je maakt je boos op je kind en je wil van daaruit helemaal geen rekening meer houden met je kind en je dwingt het tot iets ook al wil het helemaal niet mee. In zo een geval kan je je afvragen of je niet te ver ging. Of dit acceptabel was van jezelf. Je kan ook kijken wat je gedrag teweegbracht en wat het opleverde. Zowel vanuit wat je wenste, maar ook als neveneffect vanuit wat je niet wenste. Gemakkelijk ga je op die manier merken dat je gedrag mislukte. Je bereikte iets anders dan je bedoelde. De realiteit sprak boekdelen. Zo kom je er niet.

Soms kan je samen als kind en ouder ervaren dat een manier van praten of reageren op elkaar, helemaal dreigt te mislukken. Je zou dan samen kunnen proberen een rustpauze in te lassen en nadien op een andere manier kunnen proberen praten of reageren, zodat je meer kans zou hebben op lukken. Dit eerder dan elkaar te verdenken of te beschuldigen van negativiteit of onwil. Er wordt op die manier minder gefocust op wat het vertrekpunt is voor een gedrag. Veeleer wordt aandacht be-

steed aan wat het eindpunt is van een gedrag. Wat eventueel aan het gedrag kan veranderd worden, zodat beter het eindpunt kan bereikt worden.

Het al of niet lukken kan verband houden met de omstandigheden of het tijdstip. Je kind is moe of je bent nog niet helemaal wakker. Het al of niet lukken kan ook verband houden met het al of niet vertrouwd zijn met iets. Je weet al hoe je kind weer gaat doen of je kind is niet gewoon dat je zo doet. De reden voor lukken of mislukken is dan ofwel niet in je kind of jezelf gesitueerd. Dit laat een veel soepeler opstelling mogelijk. Ofwel is de reden voor lukken of mislukken net volledig in je kind of jezelf gesitueerd. Dit maakt het gemakkelijker om hier verandering in te verkrijgen.

Wil een gedrag niet lukken, dan kan je gewoon herbeginnen. Je verloor beiden je geduld. Je herbegint dan opnieuw nadat je beide je geduld hervond. Zo vermijd je escalatie bij iets dat toch niet leek te lukken.

Wil een gedrag niet lukken, dan kan je er ook uit trachten te leren. Je kan het dan volgende maal anders proberen. Je ontdekte dat je aanpak niet succesvol was en die laat je verder achterwege.

Wil een gedrag niet lukken, dan kan je alsnog stilstaan bij je poging. Het resultaat bleef uit, toch was je tevreden over de poging. De poging lukte, het resultaat mislukte.

Een volgende poging kan misschien ook een beter resultaat opleveren.

Wil een gedrag niet lukken, dan kan je kijken wat je in je poging kan behouden voor het deel wat al werkt, en wat je kan veranderen voor het deel wat niet werkte. Je komt er, bijvoorbeeld, achter dat vooraf praten helpt, dit kan je behouden. Maar je ontdekt dat je best veel vroeger vooraf iets kan vragen wil je discussie voorkomen.

Zo let je op het resultaat, het al of niet lukken van het gedrag van je kind of je eigen gedrag als ouder. En zo let je niet op je oordeel over het gedrag van je kind of je eigen gedrag. Dit letten op het resultaat en niet op je oordeel, maakt dat je nuchterder en afstandelijker met dit gedrag kan omgaan.

Veel spanning komt immers voort uit je oordeel over elkaars gedrag. Je aanvaardt een bepaalde aanpak of reactie niet en daar reageer je voortijdig en krachtig tegen. Je laat de ervaring van lukken of mislukken niet spelen. Je kind komt in contact met je oordeel en niet of minder met zijn eigen ervaring van al of niet lukken. Of jij krijgt te maken met het oordeel van je kind over je aanpak, zodat je niet kan ervaren of je aanpakt werkte. Je tracht elkaars gedrag voortijdig af te breken, zodat het niet helemaal kan uitgevoerd worden en je zo niet kan ervaren welk het effect is van je aanpak of reactie. Je kind roept

en daar wil je tegenin gaan omdat je een negatief oordeel hebt over dit gedrag. Zo laat je roepen niet toe en onderbreek je het, zodat je kind niet kan ervaren dat het geen effect heeft of een averechts effect oplevert. Laat je toch een effect toe, dan ga je gemakkelijk door je oordeel, je afkeuren, bijvoorbeeld, het ervaren van het effect verstoren en dempen. Het wordt zo een conflict tussen je kind en jezelf, in plaats van een conflict tussen het gedrag van je kind en de realiteit van geen effect. Zo kan je kind blijven proberen roepen als je niet in de buurt bent, omdat het nog niet heeft kunnen ervaren dat het niet werkte.

Door te kijken in termen van lukken of mislukken, eerder dan te denken in termen van aanvaardbaar of niet, focus je op het effect van het gedrag eerder dan op het gedrag of de persoon zelf. Zo kan iemand gemakkelijker tot een eigen oordeel over zijn gedrag komen, eerder dan te moeten terugvallen op het oordeel van iemand anders over zijn gedrag. Zo leg je de verantwoordelijkheid voor het eigen gedrag en voor de begrenzing ervan ook bij iemand zelf en neem je ze niet over.

Door te kijken in termen van lukken of mislukken kan je eveneens onderkennen dat de ander niet weet te lukken, dit zonder zelf ook tijdens je omgang in dit mislukken terecht te komen. Het is, bijvoorbeeld, niet omdat de ander zijn zelfbeheersing verliest dat je dit ook moet doen. Net dit opmerken van mislukken, kan maken dat

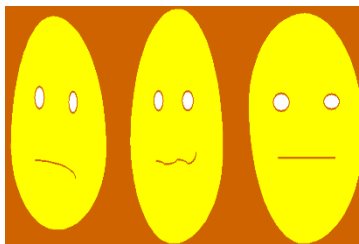
jezelf tracht een meer succesvol spoor te blijven bewandelen. Zo kan je rustig blijven, bijvoorbeeld, tevens maken dat de ander zijn evenwicht weet te hervinden en zo opnieuw een meer lukkig spoor weet te bewandelen.

In het kijken naar het gedrag van je kind of jezelf als ouder, verkies je : (geef aan met stip)

*een
waarde-
meting*

*een
realiteits-
meting*

**Lachen
om niet te wenen
Over *machteloosheid*
als ouder**



Lachen gebeurt vaak uit machteloosheid.

Lachen als aanvaarden, maar soms ook als verzet.

Wat je niet wil

Als ouder heb je vaak min of meer een concreet idee hoe je iets zou willen. De realiteit beantwoordt hier niet steeds aan. Dingen in de omgang met je kind en met je partner als ouder verlopen niet steeds zoals je voor had. Je pogingen om hier alsnog iets aan te veranderen leiden niet steeds tot het gewenste resultaat. Je blijft achter met het gevoel dat het je niet gelukt is. Dat je tegenover de situatie en het gebeuren vrij machteloos stond. Er rest je dan niet veel meer dan de teleurstelling en eventueel verdriet om wat je niet wist waar te maken en te laten verlopen zoals je had verkozen. Emotioneel ligt dit niet steeds gemakkelijk. Je zou er wel om kunnen wenen, zo erg beroert het je en trek je het je aan. Niet alleen is er het niet lukken in die situatie, maar soms is er ook

meer persoonlijk het gevoel in dingen niet te weten lukken. Niet alleen ben je niet succesvol, maar het kan aanvoelen als niet bekwaam zijn voor iets.

Humor en spot

Het is niet steeds gemakkelijk om hier mee om te gaan en te trachten het te verwerken en er overheen te komen. Humor kan je mogelijk hierbij helpen. Om het gebeuren of de situatie te relativieren en er afstand tegenover te winnen. Je tracht er om te lachen en er een grapje over te maken. Zo mogelijk samen met je kind of je partner. Het liep mis en anders dan je had verkozen en voorgesteld. Dat is best wel grappig. Je lacht om het misverstand, of om wat er misging tegen ieders wil en inspanning in. Deze humor is bevrijdend en respectvol.

De gebruikte humor kan evenwel ook spot zijn. Ze is niet echt bevrijdend en het respect laat het in meer of minder mate afweten. Als ouder kom je dan mogelijk uit bij ironie, sarcasme of cynisme. Het een is minder uitgesproken dan het volgende.

Ironie, sarcasme en cynisme

Je had het anders gewild, dit is nu niet zo. Dit vind je best wel lachwekkend. Wat schoot allemaal tekort en wie schoot allemaal tekort om niet uit te komen zoals je zelf had gewenst. Ironie kan dan tot uiting komen als milde

en ietwat vriendelijk spot. Dit omdat je naast iets uitkwam. Op die manier wil je er verder afstand van nemen en wat gebeurde vergeten. Zo tracht je weg te komen van het voorval.

Het kan zijn dat je zo mild en ontschuldigend niet bent, maar brutaal en kritisch uitvalt tegen wat anders uitviel en wie er aan de basis van lag. Je reageert dan sarcastisch als met een bijtende spot. Je wil tegen wat er is ingaan, omdat het niet overeenstemt met wat je verkoos. Tegelijk voel je je machteloos, wat je geïrriteerd en boos maakt. Iets wat doorklinkt in je uitlatingen. Breidt je spot uit, dan kan ze worden tot iemand willen neerhalen door je uitlatingen.

Tenslotte kan het zijn dat je machteloosheid meer een vast en terugkomend ervaren is in een situatie of bij een gebeuren. Zodat je niet meer gelooft dat iets anders kan, en meer overeenkomstig je eigen voorstelling en voorkeur. Je voelt je er verbitterd door, wat in je cynische uitlatingen doorklinkt. Je laat een bittere spot horen, waarin gevoelloosheid en wreedheid tegenover de buitenwereld doorklinken. Iets of iemand doet zich niet langer op een teleurstellend manier voor, zo ervaar je. Iets of iemand is zo, en dit zal verder zo blijven. Je twijfelt aan de goede bedoelingen die er zouden moeten zijn, maar ontbreken, zo blijkt. Zodat je je geloof verliest. Alle inspanningen zijn overbodig, je kan evengoed niets doen.

Je kan niet anders dan je bij iets neerleggen en het aanvaarden. Dit gegeven laat je in je spot duidelijk doorklinken. Je teleurstelling komt hierin sterk naar voor. Die verbitterde twijfel kan zich veralgemenen als kijk- en omgangshouding tegenover zowat alles wat je tegenkomt. Dit ervaren en je reactie kan zich ook uitbreiden naar jezelf, je gelooft niet meer dat je ook maar iets kan of iets betekent. Je bent ook bitter tegenover jezelf. Zo kom je uit bij zelfspot.

Hopelijk is deze zelfspot nog niet cynisch gekleurd vanuit bitterheid, of sarcastisch-zelfkwetsend vanuit woede, maar is ze ironisch vanuit een ontschuldigende mildheid en begrip.

Enkele voorbeelden ter illustratie. Als ouder kan je naar je kind toe zeggen 'Dit ging goed of dit heb je goed gedaan' voor iets dat misging of mislukte. Hieruit kan de mildheid blijken om zo weg van iets te komen, een signaal te geven en niet te confronterend te zijn.

Als ouder kan je je kind ook zeggen 'Dit is typisch jou, je doet maar verder', voor iets wat je helemaal niet wil.

Als ouder kan je tenslotte zeggen 'Er zou een wonder gebeuren moest je veranderen, of moest je lukken door de inspanning die je doet.'

Machteloosheid

In elk van die situaties heb je met een frustratie te maken, omdat iets niet is of verliep zoals in je hoofd aanwezig. Dit roept een verlieservaren op en dit mondt gemakkelijk uit in een gevoel van zekere machteloosheid. Met ironie probeer je je los te maken en te ontsnappen. Met sarcasme probeer je er tegenin te gaan en te reageren. Met cynisme probeer je stoom af te blazen en je neer te leggen bij wat aan je ontsnapt. Eigenlijk zou je een beetje of erg willen wenen, maar je verkiest dan maar om, met of over iets te lachen. Zo blijf je op één of andere manier aan de beurt. Je laat niet om, met of over je lachen. Het is jij die lacht als laatste vorm van macht die over blijft. Een lachen die je nog in een zekere macht hebben moet bevestigen bij alle machteloosheid die je momenteel of meer blijvend ervaart. Zo kan je met je lachen de indruk behouden van te kunnen reageren voor iets wat je in werkelijkheid ontsnapt.

Grip blijven houden

Door humor of spot hou je steeds een slag om de arm voor als iets anders verloopt dan je in je gedachten had. Het is wel grappig dat iets anders is, dat wekt je lachen op. Je herkent wel elementen maar niet allemaal. Het lijkt er min of meer op, maar niet helemaal. Er zijn dingen die anders zijn. Je bedoeling blijft wel overeind maar de uitwerking en het resultaat of het effect is anders, in

meer of mindere mate. Kan je aan dit verschil weinig of niets doen, dan komt ironie, of sarcasme of cynisme als telkens meer uitgesproken opzetten. Je hebt wel geen invloed op hoe iets uitwerkt en uiteindelijk uitdraait als resultaat of effect. Maar door hoe je het opvat of door wat je er van maakt in je hoofd, probeer je toch een zekere controle en macht erover te behouden of te verwerven. Het gedrag en de omgang ontsnappen je, de resulterende realiteit valt buiten je bereik, maar je denken en interpretatie hierover die laat je niet aan je ontsnappen. Je lacht het weg, of uit, of neer. Zo blijf je lachen en kan je het opgewekte negatieve gevoel temperen. Zodat je niet tot wenen komt, omdat je nog niet alles kwijt bent.

Enkele voorbeelden ter illustratie. De schoolresultaten van je kind blijven ondermaats, welke moeite je je ook reeds troostte. Met je kind praten, het aanmoedigen, het ondersteunen. Niets lijkt te helpen. Je tracht het dan maar op te pakken met ironische uitlatingen als 'Je deed toch wel je best' terwijl je net het omgekeerde bedoelde. Of je verglijdt in sarcastische uitlatingen als 'Je bent goed bezig'. Of je komt stilaan tot cynische uitlatingen als 'Wat pech dat je prestaties niet worden opgemerkt'.

Risico's voorkomen

Uiteraard is het gevaarlijk die spot aan te wenden voor wat je kind doet, voor wie je kind is en wat zijn toekomst

is. Niet enkel bestaat het risico dat je verder glijdt in je machteloosheid, maar dat je ook je kind door je uitlatingen vast zet in een gevoel van machteloosheid. Je uitlatingen zijn al te duidelijk, scheppen negatieve zichzelf waarmakende verwachtingen bij je kind en maken dat het geen inspanning of moeite meer doet.

Beter kan je die spot voor jezelf houden, zo je iets wil doen naar je kind toe. Beter ook kan je situatie per situatie op zich bekijken, zodat het risico op veralgemeende conclusies en negatieve beeldvorming minder kansen maakt. Tenslotte biedt het ook mogelijkheden niet iets concreet en specifiek te verwachten, zodat je je niet teleurgesteld en machteloos voelt zo iets niet hieraan beantwoordt. Door niet iets concreet of strak in je gedachten te hebben, laat je ruimte voor het anders zijn of uitwerken. Zodat je niet naar humor gaat grijpen omdat het afwijkt van iets wat je je voorhield. De teleurstelling en een gevoel van machteloosheid kunnen niet toeslaan omdat je niets in gedachten had. Je gaat uit van wat zich aandient en van daaruit kan je je een voorstelling opbouwen die meer realistisch is en meer bij je kind past.

A la limite, kan je jezelf altijd nog de keuze aanbieden in deze spot verder en door te gaan, of te kiezen hier van af te stappen en het over een andere boeg te gooien. Hooguit misschien iets nog grappig te vinden. Of misschien ook te zoeken hoe je te verzoenen met je machteloosheid, ook in je ervaren. Je moet iets of iemand niet

langer uitlachen. Je kan terug gewoon lachen. Dingen ontsnappen je, maar dit hoort er nu eenmaal bij. Ook in hoe je iets oppakt, interpreteert en zin geeft, ervaar je geen totale controle, zonder je hier zorgen over te maken.

Je kind anders

Als ouder kan je vaststellen, hoe moeilijk ook, dat je kind anders is. Eerder dan om, tegen of over je kind te lachen, kan je trachten de realiteit onder ogen te zien. Namelijk, dat je kind anders is. Ook kan je trachten in gedachten met dit anders zijn mee te gaan. Zo je kind het recht te geven anders te denken, anders te voelen, iets anders te willen en anders te doen of te reageren. Als ouder claim je dan niet langer het gevoel dit te willen controleren en door je spottend oordeel ergens tegenin te willen gaan, van weg te willen of je er bij neer te leggen.

Door aandacht te besteden aan de gradatie in je spot kan je nagaan hoe erg je je ideeën en voorkeuren zult moeten aanpassen en bijstellen om bij de realiteit uit te komen en hier aansluiting mee te kunnen vinden. Ben je cynisch, dan zal je wellicht 360 graden moeten draaien, ben je sarcastisch, dan wellicht 180, ben je ironisch, dan wellicht 90 graden.

De muziek- of kledingvoorkeur van je kind, of zijn voorkeur van vrijetijdsbesteding zullen vaak een inspanning

van je vragen om te onderkennen dat je smaak je smaak is en dat je kind een heel andere smaak kan hebben, waarop ook recht. Je kan je dan proberen openstellen voor twee smaken, die van je en die van je kind, hoe verschillend en contrasterend ze ook zijn. Misschien kan je toch met voldoende inspanning enige overeenkomst of parallel weten ontwaren. Je kind is erg gedreven in wat die prettig vindt om beluisteren, om zich te kleden, of om te doen. Net zoals jij ook heel gedreven bent voor wat jij prettig vindt. In die gedrevenheid merk je de gelijkenis en stel je misschien vast elkaar te kunnen vinden.

Ouderlijke onenigheid

Doet zich spot voor tegenover elkaar als ouder, dan kan dit erg negatief uitwerken. Dit risico neemt nog toe wanneer je kind getuige is van je milde, kwetsende of gevoelloze spot. Je bent, bijvoorbeeld, niet akkoord met bepaalde opvattingen of reacties van elkaar als ouder en je uit dit door er om, mee of over te lachen. Dit wellicht omdat je er niet over kan praten, of omdat praten geen effect of zin meer blijkt te hebben. Dit vraagt dan van je partner een krachtiger houding als deze er mee door gaat, zodat het risico ontstaat dat hierdoor nog minder openheid en veranderlijkheid te voorschijn komen.

Zo praten niet helpt, kan wellicht een zeker respect voor het anders denken en doen van je partner als ouder helpen. Je kan er ook voor kiezen je eigen denken en doen

los te laten of bij te sturen. Het onderkennen dat elk zijn eigen manier heeft van opvoeden en dat dit een meerwaarde kan zijn, kan helpen om niet voortdurend tegen elkaar aan te botsen of elkaar te verzwakken. Het anders zijn is dan de realiteit en het uitgangspunt. Je kan dan proberen je daar mee te verzoenen en er in het belang van de opvoeding van je kind zo gunstig mogelijk mee om te gaan.

Gezonde humor

Zo kan je komen tot lachen, omdat wat je voor hebt of verkiest, minder dwingend is. Wat er van afwijkt, wekt je lach. Ook wat je kind of je partner als ouder doet. Je ziet het grappige in van wat anders is dan wat je voor had of van wat je wou. Het is anders uitgedraaid. Het moest ook niet zo nodig of dwingend zo. Het kan ook anders. Je hoeft niet langer te wenen. Je kan nu echt en hartelijk lachen. Je bent vrijer, dit kan je ook makkelijker toelaten te lachen. Je kan samen lachen om wat net of gewoon anders is dan je samen had gedacht of verhoopt. Iets wat nu eenmaal gemakkelijk bij de realiteit en het leven hoort. Dat iets niet helemaal uitdraait of lukt zoals je wou.

We zouden gaan fietsen, maar staan nu wel aan de kant van de weg met een lekke band. We zouden de band herstellen, maar natuurlijk is de fietspomp verdwenen. Ik stel voor te voet verder te gaan naar onze bestemming,

terwijl mijn kind dit te ver vindt en liever terugstapt naar huis. Best wel grappig ons moeizaam te zien huiswaarts keren. Grappig ook omdat dit doemscenario dat je ergens achterin je hoofd had en waarmee je dacht ook eventueel te moeten rekening houden, ook zo precies uitkomt. Wat je als tweede eventualiteit had voelen aankomen, komt nog uit ook, wat grappig.

Door jezelf tegenover de realiteit voldoende speling te geven, ben je minder snel teleurgesteld en ga je je minder snel machteloos voelen. Dit omdat je ook niet precies iets voorhad en niet iets helemaal onder controle wou hebben. Doordat je niet iets precies verwachtte of niet iets heel concreet wou bereiken, geeft wat komt sneller een oké-gevoel. Het is zelfs niet grappig, het is gewoon. Als iets dat zo is, zonder dat je iets had vooropgesteld. Zo kom je finaal in een rustiger vaarwater terecht. Je gaat met iets om zoals het naar voor treedt. Als heel gewoon.

Wat gebruik ik?

sarcasme

als kwetsende spot

om tegen iets in te gaan

ironie

als milde spot

om van iets weg te komen

cynisme

als gevoelloze spot

vanuit ongeloof in verandering

humor

als grappig lachen

om wat anders is

Wat versta je onder ?
Elk zijn manier ?



Soms praat je over hetzelfde, maar heeft wat elk zegt een heel eigen inhoud.

Pas als iemand iets gaat doen merk je het verschil.



Wat versta je onder je wassen ? Als ouder geef je vaak aan je kind aan zich te wassen, of je verwacht dat je kind hier zelf voor instaat.

Aan het resultaat en aan wat je kind doet is vaak te merken wat het er onder verstaat. Duidelijk is dat er grote verschillen zijn, ook naargelang leeftijd, geslacht en persoonlijkheid.

Wat je kind eronder begrijpt is nochtans gedragsbepalend, merk je.

Kan je dit alleen ? vraag je aan je kind zodra je denkt dat dit stilaan moet lukken, of als je dit volgens zijn leeftijd mag verwachten, of zo je zelf niet beschikbaar bent.

Je merkt gemakkelijk dat 'alleen' voor je kind anders is dan door je bedoelt. Je wil natuurlijk ook niet dat je kind zich afsluit en je uitsluit. Alleen bedoel je in de uitvoering, niet in de manier, de uitleg en de communicatie.

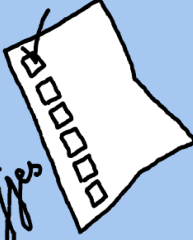

NIET
LSTOREN

*heb jij
dat al
ooit gedaan?*




KLAAR!

*nog
rijf
vraagjes*



| | |
|--|--|
| <p>Als ouder kan je merken nu en dan te willen tussenkomen. Te willen begrenzen waar nodig, te willen stimuleren zo nodig, te ondersteunen waar nodig.</p> <p>Vaak zal je merken te willen tussenkomen voor wat het verschil is tussen wat jij onder iets verstaat en wat het voor het kind is.</p> <p>Veelal zal je dit voor je kind met wat voor je, willen gelijkstellen.</p> | <p>Wat je kind onder iets verstaat is de synthese van zijn eigen ervaring en van verkregen informatie.</p> <p>Deze persoonlijke synthese wordt geactiveerd bij het handelen. Ze oriënteert, stuurt en limiteert het handelen.</p> <p>Het is deze eigen realiteit die bepalend is voor de omgang met de feitelijke realiteit.</p> |
| <p>Als ouder zal je vaak merken dat je zal moeten verduidelijken wat je met iets bedoelt.</p> <p>Jouw realiteit zal je dan in de plaats moeten stellen van de realiteit van het kind.</p> <p>Met wassen bedoel ik dit en dat, zo en zo, daar en dan voor die.</p> <p>Met alleen bedoel ik dit, niet dat, zo, niet zo, daar, dan voor wie, niet anders.</p> | <p>Best kan je uitgaan van de realiteit voor je kind en wat jij bedoelt eraan toevoegen.</p> <p>Zo kan je merken dat jouw realiteit meer inhoudt, meer afgelijnd is, meer aspecten verzoent.</p> <p>Voor het kind is deze inhoud nog volop in ontwikkeling, onder constructie.</p> |
| <p>Als ouder doe je vaak heel wat inspanning om de ontwikkeling van wat je kind onder iets verstaat te bevorderen.</p> <p>Het kan helpen deze synthese-inhoud te verwoorden zo wordt die helderder.</p> <p>Je kan ook samen met je kind op zoeken gaan naar andere inhouden. Zo ontdek je alternatieven en andere mogelijkheden.</p> | <p>Zo kan je stapsgewijze samen met je kind doen aan inhoudsopbouw, door telkens nieuwe elementen toe te voegen.</p> <p>Ook door reeds aanwezige elementen meer te nuanceren en te specificeren.</p> <p>Tenslotte kan je je kind helpen de inhoud passend te activeren en op die manier in te zetten voor zijn handelen. Op zijn manier.</p> |

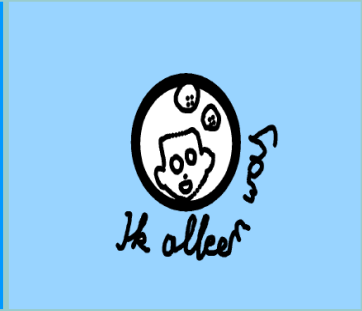


In de menswetenschappen heeft men lang vastgehouden aan het idee dat gedrag erg bepaald werd door iemands persoonlijkheid.

Wou je alles erg in de hand houden, dan kwam je tot grondig, erg gecontroleerd gedrag.

Was je zelfstandig, dan zou je je weinig afhankelijk van anderen opstellen en zou je uitgaan van jezelf en wat je zelf ervaart.

Vandaag weten we dat we moeten uitgaan van zich eigen gemaakte inhouden, of onderscheiden inhouden.



Heeft iets een rijke inhoud met vele dimensies en waarin veel kwaliteiten verwerkt zijn, dan zal je gedrag hierdoor worden gekleurd. In ons voorbeeld : zich wassen is ook dit.

Heeft iets een onderscheiden inhoud, met veel opgemerkte nuances en verschillen, dan wordt je gedrag heel specifiek gekleurd. In ons voorbeeld : alleen is niet dat.

Uiteraard kan je aanleg en persoonlijkheid maken dat je je meer eigen maakt en meer onderscheidt en dat sneller een bepaalde inhoud wordt geactiveerd.



Teken links bij middel van de stippen wat je kind onder iets verstaat.



Teken rechts bij middel van de stippen wat jij als ouder onder dit iets verstaat.

Soms kan je merken dat de inhoud bestaat uit een veelvoud aan details, het ene gewoon naast het andere.

Of kan je merken dat alleen een synthese aanwezig is, alles tot samenhang gebracht en zo mogelijk tot eenheid.

Het kind zit dan mogelijk gevangen in details, of het hangt vast aan kernen zo dit extreem zo is.

Veelal probeert het kind in zijn omgeving zijn voorstelling terug te vinden, of tracht het de omgeving aan zijn voorstelling aan te passen.

Soms neemt dit meer uitgesproken vormen aan :

Bij het één kind vraagt dit erg zoeken en mogelijk druk op de omgeving om overeenstemming te bereiken (vele vragen, veel aarzeling, controle behouden).

Het ander kind is er mogelijk onmiddellijk mee klaar, zo en niet anders (weet al, overtuigd, dominantie verwerven).

Op wiens
manier ?

**YOUR WAY ?
MY WAY ?
OUR WAY !**

Wie aanwezig bepaalt vaak op welke manier de dingen verlopen.

Kinderen zijn erg gevoelig voor deze invloed.

Elke interactie verloopt op een bepaalde wijze. De wijze waarop een interactie verloopt wordt vaak bepaald door iemands aanwezigheid. Deze persoon geeft aan wat hoe kan gebeuren, welk gedrag kan vertoond en wat hoe kan tot expressie gebracht. Bij afwezigheid van deze persoon zal iemand anders de toon zetten hoe wat kan gebeuren, wat kan gedaan en gezegd op welke wijze.

In een gezin zal de aanwezigheid van de ouders meestal bepalend zijn voor hoe wat kan. In hun afwezigheid kan hun manier van doen nog bepalend zijn voor het handelen en de expressie van kinderen. Zijn er evenwel anderen aanwezig, bijvoorbeeld grootouders, dan zijn deze doorgaans bepalend voor hoe wat gebeurt en uitgedrukt

wordt. Zijn het vrienden of leeftijdgenoten dan zijn deze vaak doorslaggevend voor het verloop van het gebeuren.

Het vraagt van een kind heel wat vaardigheid en zelfvertrouwen om zijn eigen manier van doen en zich uitdrukken op anderen over te brengen als richtinggevend. Sommige kinderen weten dit gemakkelijker voor andere kinderen aan te geven, andere kinderen doen dit zelden of nooit. Deze laatste kinderen zullen bijna steeds reageren op de manier aangegeven door meer op de voorgrond tredende leeftijdsgenoten en vrienden. Alleen wanneer ze alleen zijn of als de 'leidersfiguren' ontbreken, kunnen ze hun manier van reageren meer naar voor laten komen. Bovendien blijken sommige kinderen gemakkelijk beïnvloedbaar. Ze nemen dan gemakkelijk iemands denk- en gedragsschema over, of activeren eenzelfde denk- en gedragsschema als anderen in hun omgeving.

Soms gebeurt het dat kinderen het met elkaar aan de stok krijgen omdat een kind de manier van doen en zich uiten van een ander kind niet accepteert als model voor zichzelf. Een kind voelt dan gemakkelijk, zoals ook volwassenen gemakkelijk kunnen ervaren, dat de eigen manier van doen en zeggen beter aanvoelt. Het geeft een meer vertrouwd en sterker gevoel en komt gemakkelijk als beter en meer waardevol voor. De manier van doen en zeggen van het ander kind voelt slechter aan en wordt minderwaardig ervaren. Kinderen kunnen dan meer

rechtstreeks bij confrontatie hun manier van reageren plaatsen tegenover deze van het andere kind. Heeft dit geen effect of is deze aanpak te riskant, dan kunnen ze indirect om verdere confrontatie te vermijden hun manier van reageren hanteren als tegenwind voor het andere kind. Ze volgen dan mogelijk wel het ander kind, maar hun tegenzin is hoorbaar, zichtbaar en voelbaar.

Kinderen letten vaak op de manier van zijn, doen en denken eigen aan wiens manier van zijn, doen en denken bepalend is. Kinderen trachten binnen deze door iemand aangegeven lijnen van zijn, doen en denken te blijven. Dit heeft te maken met de houding en reactie van wie bepalend is. Zijn enthousiasme, koelheid of afkeer tot uiting gebracht in zijn expressie of reactie geven aan aan wat de voorkeur te geven, wat nog net kan of wat taboe is. Zo ontdekt en leert het kind aan welk gedrag de voorkeur te geven in aanwezigheid van deze persoon. Zo leert het kind door de ogen te kijken van de ander - ook naar zichzelf - naar wat van toepassing is en geldt en naar wat wordt verwacht of juist niet. Te kijken op de manier van de ander en niet die van het kind zelf. Wijkt het van deze route af, dan kan het kind een minder prettig gevoel ontwikkelen, zoals een schuldgevoel en vinden minder waardevolle dingen te doen. De ander kan ook gemakkelijk het kind dit gevoel geven bij afwijking van de route. Vooral in het begin zal het kind hier op letten. Wiens manier gevolgd wordt, zal ook in het begin via zijn reactie moeite doen om zijn aanpak op het kind over te

brengen. De reactie hier en nu van zichzelf is dan bepalend voor de gemerkte reactie daar en later van de anderen. Wat hier en nu kan zet dan de lijn voor wat elders en nadien kan verwacht. Zo kan het kind in functie komen te staan van hoe de ander de werkelijkheid ziet en er mee omgaat.

Ouders kunnen merken dat de manier van doen en zich uitdrukken van hun kind kan verschillen naargelang het kind bij papa of mama is, of bij de grootouders, of op school is bij de leerkracht, of in de sportclub bij de trainer, of in de jeugdbeweging bij de jeugdleider, of op het speelplein is bij vriendjes, of online is bij het chatten.

Zo toont recent Amerikaans-Chinees onderzoek aan dat een kind gemakkelijker tot uitgesteld reageren komt als het hiermee voldoet aan verwachtingen van leeftijdgenoten en nog meer van volwassenen. Het wordt dan beïnvloed door de manier waarop anderen zouden denken. Het kent blijkbaar reeds van drie à vier jaar de verkozen omgangswijze van de omgeving en houdt hier rekening mee in zijn reactie.

Iemand's persoon geeft door zijn aanwezigheid aan welke omgang te tonen. Vastgesteld kan worden dat ook

mogelijk bij diens afwezigheid deze omgang blijft voortbestaan. Dit is vooral zo, zo men zich bevindt op het terrein van de persoon die bepalend is voor de manier van omgang. Bevindt men zich op een ander terrein dan vervalt de neiging of druk om op dezelfde wijze te blijven reageren. Het is dan de persoon op wiens terrein men zich dan bevindt die bepalend is voor de manier van reageren, zeker zo deze persoon aanwezig is. Zo gelden thuis de verwachtingen van thuis. Buitenshuis kunnen jongeren een heel ander gedragswijze vertonen. In de sportclub en in de nabijheid van de trainer kunnen jongeren een andere manier van doen en praten tonen. Op school gelden dan weer een daar bepaalde manier van doen en praten, zeker zo een volwassene in de buurt is. Ouders kunnen soms merken dat het kind op zijn kamer een eigen stijl van doen en zich uiten vertoont. Het kind bevindt zich dan op zijn eigen terrein. Deze manier van doen kan evenwel begrensd worden, gezien het terrein van zijn kamer zich bevindt binnen het terrein van de woning, waar dan weer de ouders hun manier van toepassing is. Zo kan het levendige van de eigen kamer getemperd worden door het rustige van de woning.

In de opvoeding zijn ouders vaak druk in de weer om hun manier van doen en zich uitdrukken op hun kind over te brengen. Ouders staan hiervoor model, en laten in hun reactie blijken of wat het kind hoe doet en zegt door hen kan bevestigd of aangemoedigd, of eerder dient ontkracht of ontmoedigd. Ook praten ouders regelmatig

met het kind over hoe iets kan en hoe iets niet kan. Ouders informeren dan bij voorkeur vooraf het kind over hun verwachtingen of ze kijken nadien met het kind terug op een gebeuren en trachten op die manier het kind te sturen en bij te sturen.

Zo kan je bij een verbaal of fysiek agressieve reactie van je kind een meta-boodschap geven dat agressie niet kan, met de vraag anders en niet-agressief te reageren. Je kan aangeven van zijn reageren buiten zekere grenzen te vervangen door een reageren binnen zekere grenzen. Slaan en dreigen kan niet, verwoorden en vragen kan wel. Zo kan dezelfde boodschap overgebracht maar nu op een andere manier. Meta-communicatief kan je verduidelijken dat agressie weerstand oproept, en verwoorden luisterbereidheid.

Meer concreet kan je verduidelijken dat het eerste de deur sluit en het tweede een kans inhoudt. Dat je op agressie niet kan en niet wil reageren en dat op rustige expressie je reageren te overwegen valt. Dat je zo in de problemen raakt, en zo uit de problemen blijft. Dat er zo spanning ontstaat, en zo alles relax blijft. Dat je zo tegenover elkaar komt te staan, en zo elkaar nabij komt. Dat je zo elkaar tegenwerkt, en zo kan samenwerken.

Op deze wijze trachten ouders te komen tot een gezamenlijke manier van doen en zich uitdrukken en hopen

dat hun kind hun manier zal delen. Hoe beter ouders hier in slagen, hoe minder kans op verdeeldheid en spanningen er ontstaan. De voorwaarde hiertoe is wellicht dat ouders niet hun manier opleggen, maar samen met het kind zoeken naar een manier waar elk zich in kan terugvinden en elk achter kan staan.

In het opvoedingsgebeuren is er niet alleen sprake van op wiens manier iets moet gebeuren. Ook is er in interactie ouder-kind mogelijk een elkaar een schema willen opleggen merkbaar, van hoe te moeten denken, handelen en zijn. Zo ervaart de ouder dan succesvol te zijn zo hij zijn voorstelling en benoeming van de realiteit weet ingang te doen vinden bij zijn kind en tegelijk zijn manier van omgaan met zijn realiteitsdefiniëring als model weet over te brengen. Een ouder wil dan, bijvoorbeeld, gemakkelijk *zijn* kinschema opleggen aan zijn kind. 'Als je eens niet zo flauw was, meer zou luisteren en niet zou denken dat alles om je draait.' Aan de meegaandheid en de reacties van de ouder kan het kind dan merken meer of minder te voldoen aan dit verwacht of gewenst schema. Omgekeerd, wil een kind gemakkelijk *zijn* ouderschema opleggen aan zijn ouders. 'Als je me wat meer vertrouwde, me ruimte en vrijheid gaf en niet zomaar zou denken dat ik nog een kind was.' Aan de meegaandheid en reacties van het kind kan de ouder dan merken meer of minder tegemoet te komen aan dit verwacht of gewenst schema.

Omdat het niet steeds mogelijk is tot gezamenlijk aanvaarde wijzen van doen en zich uiten te komen, of niet blijvend mogelijk is, kan het nuttig zijn achter ieders manier te komen. Verschillen zullen vooral tot uiting komen bij confrontatie, bij een meningsverschil of een ruzie. Op zo'n moment kan het nuttig zijn vooraleer te reageren en te antwoorden hoogte te nemen van ieders specifieke manier, zodat hiermee kan rekening gehouden. Zo nodig kan afgesproken worden op wiens manier iets kan, eerder dan op voorhand zijn eigen manier op te dringen. Afgesproken kan ook wat van iemands manier kan behouden en wat dient bijgestuurd. Gezocht kan ook naar een minimaal gezamenlijk gebied dat binnen ieders tolerantiegebied valt, ook al stemt het niet overeen met ieders voorkeursgebied. Gekeken kan ook of er een gezamenlijk gebied nodig is, of niet elk het op zijn manier kan doen zonder dat de ander hierdoor verstoord wordt. Verschil en verscheidenheid niet als te overkomen maar als te onderkennen. Verschil en verscheidenheid niet als hinderpaal voor wat toch gemeenschappelijk en gezamenlijk. Verschil als verrijking en aanvulling van elkaar. Verschil als keuze mogelijkheid bij wie je voor wat terecht kan en niet voor wie je wel of niet kiest of met wie je wel of niet solidair bent. Verschil als steun die om begrip, erkenning en respect vraagt en niet als hinder om te negeren of te bestrijden. Verschil als fundament van wat je zelf eervaarde en wat voor jezelf telt en belangrijk vindt.

In nieuwe zich ontwikkelende meer duurzame relaties kan vanuit de aanvankelijke verscheidenheid, samenhangend met een verschil in afkomst en persoonlijk ervaren, stilaan een gezamenlijke manier van doen en zich uitdrukken tot ontwikkeling komen, dit als gevolg van een gezamenlijk ervaren en reflecteren.

Soms willen ouders op een erg uitgesproken wijze ouder zijn, precies op hun manier. Ze willen dat alles op hun manier verloopt. Het gevaar is dat ze hierdoor te weinig ruimte geven aan hun kind en alles te veel zelf willen invullen. Ze verwachten dat hun kind precies denkt en doet zoals ze zich voorstellen en ze verkiezen, op een overdreven wijze. Ze houden dan weinig of geen rekening met de manier waarop het kind iets wil en met zijn context, bijvoorbeeld vermoeidheid of angst, die zijn gedrag begrijpelijk maken. Ze sturen gemakkelijk het gedrag van het kind, zodat het leidt tot door hen gewenste resultaten. Ze zetten extra druk of verplichten het kind tot iets, zodat het kind niet langer kan kiezen. Ze geven als ouder het kind geen of onvoldoende keuzemogelijkheden. Ze dwingen iets af en gebruiken krachtige middelen (straf, dreiging, waarschuwing, afschrikking of bang maken). Alles moet verlopen volgens hun voorstelling, zowel op het vlak van doel, weg en resultaat. Elke afwijking hiervan maakt hen gespannen en activeert hen om bij te sturen, zodat de spanning kan afvloeien. Ouders kunnen hier ver in gaan om spanningen in zichzelf

te vermijden. Dit gaat dan voor op spanningen die mogelijk ontstaan met hun kind door de uitgesproken sturing. Aan de basis van deze omgangswijze kunnen liggen: onzekerheid, gevoel van zwakte of onmacht, aanleg voor details of synthese.

Soms wanneer iemands schema dat actueel gevolgd wordt zo extreem is, of op zo een extreme wijze tot uiting komt in een groep of situatie, kan er voor gekozen worden over te stappen naar een meer gematigd schema, mogelijk van iemand anders, of een matiger uiting ervan, mogelijk door iemand anders. Dit kan dan meer kansen inhouden. Zo wordt ook een keuzemogelijkheid geboden. Er kan gekozen worden voor gematigden, gematigdheden en matige expressie- en omgangswijzen. Dit kan nieuwe mogelijkheden bieden, weg uit tegenstelling, conflict, escalatie en impasse. Van een wat verdeelt ons door verschil, kan dan overgeschakeld worden naar wat brengt ons samen ondanks verschil.

Soms blijkt iemand zich schijnbaar aan het omgevingschema aan te passen of dit te integreren, maar is onderliggend een proces aanwezig dat de toenadering tot het omgevingschema als vertrekpunt neemt om dit aan te passen of te integreren binnen zijn eigen schema. Het contactmaken is dan in werkelijkheid een middel om zijn eigen manier van denken en doen ingang te doen vinden.

Om zich open te stellen voor het kind en het echt te kunnen bereiken kan aandacht besteed of je in de schema's die je activeert niet (te) erg begaan bent met je eigen verhaal en zo onvoldoende beschikbaar bent voor je kind en zijn verhaal. Voldoende ruimte besteden aan het kind en zijn verhaal met daarbijhorende schema's kan wellicht dan de onderlinge interactie optimaliseren.

Bij een kind kan het contact met een volwassene en zijn verwachtingen en reacties tegenover hem evenwel maken dat de manier van denken en doen van de volwassene tegenover hem eigen worden gemaakt. Het is dan alsof dit personage met zijn verwachtingen worden eigen gemaakt. Iets waaraan het kind ook als volwassene blijvend tegemoet tracht te komen om teleurstelling in zichzelf te voorkomen. Die persoon heeft het dan in het denken en doen van het kind - later volwassene - overgenomen. Iets waaraan het moeilijk kan ontsnappen zonder zich teleurstellend en tekortschietend te ervaren.

Ook kinderen zetten de toon. Onderzoek maakt steeds meer duidelijk dat bij een bepaalde groep kinderen iets moet verlopen op hun manier, dus ouders moeten zich aan hen aanpassen. Het zijn omgevingsgevoelige kinderen. Is er te veel afwijking van wat het kind zich voorstelt hoe iets zal verlopen, dan ontstaan er spanningen in het kind die mogelijk in zijn gedrag tot uiting komen. Bijvoorbeeld, in de vertoonde weerstand of de emotionele reactie.

Bij een andere groep kinderen mag het ook min of meer op de manier van de ouders verlopen, dus ouders hoeven zich niet noodzakelijk of helemaal aan hen aan te passen. Het zijn meer omgevingsongevoelige kinderen. Wijkt hoe iets verloopt af van de voorstelling van het kind, dan zal het zich enigszins aanpassen. Het behoudt evenwel voldoende eigenheid en armslag voor zichzelf door zijn mindere beïnvloedbaarheid.

Bij de ene groep wordt dus door het kind gevraagd dat de omgeving zich aan hem zou aanpassen. Het kind heeft hier nood aan. Bij de andere groep houdt het kind voldoende eigenheid en armslag over om niet uit evenwicht te raken. Vandaar is het minder gemakkelijk beïnvloedbaar.

Zo laten beide groepen kinderen zien dat iets bij voorkeur toch op hun manier zou verlopen. De één laten het emotioneel zien door hun gespannen reactie, de ander gedragsmatig door hun geringe beïnvloedbaarheid.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Omgevings)gevoeligheid*' van deze encyclopedie.

Tot leven en tot je recht komen. Wie je ook bent, hoe erg je ook in jezelf gelooft, uiteindelijk kom je pas echt tot leven en tot je recht, wanneer de omgeving je erkent en bevestigt. De kenschema's over je die de omgeving in interactie met je bij zichzelf wekt, zijn essentieel voor

wie je op dat moment bent in die situatie. Je kan, bijvoorbeeld, best heel vriendelijk zijn, maar je zult pas echt vriendelijk worden en zijn als de omgeving je zo kent en je zo kansen geeft om vriendelijk (terug) te kunnen zijn en je zo te ervaren.

Is het kenschema dat de omgeving je toekent in een situatie minder gunstig of niet door je gewenst omdat het, bijvoorbeeld, aanvoelt als drukkingsmiddel, dan ben je gemakkelijk geneigd je hiertegen te verzetten. Ook kan het zijn dat de omgeving je, bijvoorbeeld, gemakkelijkheidshalve een kenschema toekent overeenkomstig eigen formuleringen. In beide gevallen zal je dan mogelijk trachten je eigen kenschema naar voor te schuiven.

Bijvoorbeeld, de omgeving wijst je op je vriendelijkheid die ze zelf ook ervaren en trachten je zo voor iets warm te maken of tot verandering te bewegen. Of ze noemen je vriendelijk omdat ze denken in termen van 'vriendelijken' en 'onvriendelijken'. Je vindt dan mogelijk dat anderen je zo niet moeten benoemen als dit of dat inhoudend en dat je zelf wel weet dat je vriendelijk bent, ook al houdt het iets anders in voor je. Zo wil je niet tot leven komen, omdat je zo niet tot je recht komt. Je wil op je eigen manier tot leven komen, zodat je tot je recht komt zoals jijzelf verkiest. Je wil je eigen vriendelijkheid met eigen inhoud liefst naar voor schuiven. Een vriendelijkheid die niet automatisch een ja, toegeving of lief-zijn betekent.

Nog een voorbeeld, 'Op jou kunnen we rekenen!', zeggen anderen je, zodat je geen afstand meer kan nemen, en ze je zo vastpinnen. Je wil evenwel je niet verplicht voelen door deze benoeming en jezelf als autonoom naar voor schuiven, die zelf uitmaakt al of niet afstand te nemen. Pas als anderen dan deze voorstelling overnemen, zal je tot je recht komen en op een voor je passende wijze tot leven weten komen.

Soms kan je erg ongelukkig zijn of emotioneel reageren als een kenschema waarvan je vindt dat je er recht op hebt of nodig hebt om tot leven te komen, je niet toegekend of gegund wordt door de omgeving. Je kan er dan om blijven vragen en hiertoe de nodige signalen zenden, of je kan het dan willen afdwingen door je handelen naar elkaar toe. Anderen moeten je dan op je manier erkennen, zoniet haak je af of ga je er achter aan, ook al moet je het op iemand anders verhalen. Bijvoorbeeld, je vindt dat de omgeving je met vriendelijkheid mag omringen omdat jezelf altijd vriendelijk bent geweest. Minstens mogen ze je vriendelijkheid erkennen, opdat je vriendelijk zou kunnen zijn en blijven, zo vind je. Als ze het dan een tijd of in een situatie nagelaten hebben je vriendelijkheid te erkennen, dat mogen ze het erna of mogen anderen het dubbel in orde brengen.

Tot slot kunnen zich ook spanningen voordoen tussen eigen schema's bij gezinsleden afzonderlijk. Niet enkel tussen gezinsleden kunnen schemaverschillen optreden.

Ook bij elk gezinslid afzonderlijk kunnen schemaverschillen en mogelijk spanningen optreden. Dit komt, bijvoorbeeld, voor wanneer bij iemand schema's in één situatie of context, mogelijk niet overeenstemmen met zijn schema's in andere situaties of contexten. Dit kan spanningen oproepen, vooral zo schema's in andere situaties of contexten overheersen.

Bijvoorbeeld, een jongere die voor het eerst verliefd wordt, terwijl vriendschappelijke omgang met anderen tot dan voor hem of haar overheersend waren. De nieuwe situatie of context die vraagt om een ander schema, komt dan tegenover de gebruikelijke situaties of contexten te staan, waarin de vertrouwde schema's de regel waren. Dit kan vragen om een ander schema - met name iemand waar je ook verliefd op kan worden. Dit kan ook vragen om een ander zelfschema - niet enkel je vriendschappelijke zelf, maar ook je verliefde zelf.

Nog een voorbeeld : zo kunnen ouders ook spanningen ervaren wanneer ze bij het opvoeden te maken krijgen met hun ouders. Normaal gezien zijn ze, bijvoorbeeld, gemakkelijk inschikkelijk wanneer hun kind iets wil. Zijn hun ouders erbij, dan blijken ze plots meer ge-reverseerd. Dit kan mogelijk uit loyaliteit zijn met hun ouders, of om reactie van eigen ouders te vermijden en ze dan maar te volgen. Hierdoor vormt zonder ouders een andere situatie dan wanneer met hun ouders. In

elke situatie ouder over kind en kind van ouder komt zo een ander gedrag tot uiting doordat een ander schema wordt geactiveerd.

Zulke innerlijke spanningen treden evenwel niet steeds op. Zo blijken sommigen zich niet steeds bewust van hun inconsistenties in hun denken, doen en zijn. In de ene situatie of als zekere voorwaarden zich voordoen is dit schema actief. In een andere situatie of onder andere voorwaarden is dan een ander schema actief. Deze schema's stemmen niet altijd overeen, of zijn niet steeds zomaar verzoenbaar. Toch wordt er dan zelf geen probleem over gemaakt en ontstaan er geen interne spanningen. Deze schema's bestaan dan naast elkaar en worden op andere momenten actief. Bijvoorbeeld, soms zijn ouders beginselvast, maar laten dit in bepaalde omstandigheden helemaal achterwege. Of wordt er soms gekozen voor gezonde gewoonten, maar worden ze nu en dan geschonden, dit zonder zich er oncomfortabel bij te voelen.

Een voorbeeld : switchen tussen nabijheid en afstand tot elkaar. Hoe verloopt dit ? Hoe gunstig mee omgaan ? Welke rol spelen kenschema's ?

Kenschema's laten een vlot switchen tussen nabijheid en afstand in contact met elkaar toe.

Kenschema's vormen de neerslag in het brein van eerdere ervaringen en maken toekomstige reacties mogelijk. Kenschema's zijn steeds wat en hoe gebonden. Kenschema's zijn bovendien ook steeds waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe gebonden.

Contact met oma en opa, bijvoorbeeld, heeft als begripsinvulling of het wat : praten en interageren met hen, op bezoek gaan naar hen, opgehaald worden door hen, of er verblijven overdag, of nu en dan overnachten. Hoe dit concreet gebeurt of de gedragsinvulling bestaat in naar oma en opa toelopen, knuffelen en geknuffeld worden, vertellen tegen hen, om aandacht en hulp vragen, naar hen toerennen bij probleem, enzomeer. Een kenschema dat gedragssturend is kent ook steeds een contextuele invulling als waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe het van toepassing is. Dit betekent, bijvoorbeeld, contact met oma en opa zo ze aanwezig en beschikbaar zijn, als opvang of als toevlucht.

Deze context kan ook afwezig of anders zijn, bijvoorbeeld, wanneer oma en opa op reis zijn en er via skype, whatsapp of facetime contact wordt onderhouden. Dan ziet zowel het wat als het hoe van het contact met oma en opa er anders uit. Bij het wat is geen interactie mogelijk. Er is geen bezoek, ophaal of verblijf mogelijk. Bij het hoe is geen nabijheid of fysiek contact mogelijk, ook kunnen ze niet echt helpen of troosten. Het wat is eerder elkaar zien en horen. Het hoe is meer vertellen hoe het

met elk gaat of hiernaar vragen en veel groetjes zenden. Het contact is ook veel korter en symbolischer.

Kinderen leren dit onderscheid : contact met oma en opa thuis en contact met oma en opa op reis. Ze weten zich met beide te verzoenen en als vanzelfsprekend te beschouwen. Ze bestaan beide naast elkaar en komen in de passende situatie of context tot actie.

Zo ontdekt het kind verschil in context en leert het vertrouwd worden met wat elk inhoudt en mogelijk maakt.

Uitdaging :

Zoek een situatie waarop je als ouder niet mee wil als het niet op jouw manier kan :

...

Ga na of in deze situatie ook je kind niet mee wil zo het niet op zijn manier kan :

...

Zoek zo mogelijk in samenspraak met je kind een manier waarop je beiden meewil :

...

Ga na of een (te) extreme wijze van denken en doen niet kan ingeruild worden voor een matiger wijze met meer kansen en mogelijkheden :

...

Meer invloed relatie ouder-kind

Maar je als ouder goed in bent en wat goed is voor je kind, kan je met spuren en ter beschikking stellen van je kind. Het vraagt inzet en aanvoelen wat je je kind kan bieden.

Neem pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke eitspraak zou benemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Luister je !

1. iets op me nemen waar ik ervaring aan heb.
2. ik ga er prat op thuis te zijn op een bepaald gebied.
3. voorzeker zijn met ik over mijn kind kan betekenen.
4. ik kracht mijn kind ertoe te brengen mijn zin te doen.
5. ik heb het er moeilijker mee als ik niet door mijn kind woord gevoeld.

| | | | | |
|-----------|---------|-----------|---------|---------|
| te weinig | passeed | verdoeken | te veel | misseed |
|-----------|---------|-----------|---------|---------|

(Oplossing)

Als ouder kan de vraag opduiken hoe meer invloed te hebben in de omgang met je kind.

Op welke manier kan het wel of niet lukken ?

Welke relatiewijze je als ouder ook verkiest, haar invloed zal pas optimaal zijn zo :

- . je gebruik van de relatiewijze niet te zwak is, er gaat anders te weinig invloed van uit;
- . je gebruik van de relatiewijze niet overdreven is, ze roept anders gemakkelijk weerstand en verzet op;
- . je gebruik van de relatiewijze niet verdoken is, haar gebruik is anders onduidelijk en te weinig direct;
- . je gebruik van de relatiewijze niet zijn doel mist, er treden anders ongunstige neveneffecten op.

Door het te weinig te overkomen, het te veel weg te nemen, het geheel duidelijker en gerichtter te maken en de onbedoelde en ongewenste neveneffecten te vermijden is meer invloed met de relatiewijze mogelijk.

Je voorkomt zo dat je te weinig invloed hebt, je gemakkelijk weerzet en verzet oproept, je te onduidelijk en te weinig direct bent en je te maken krijgt met ongunstige neveneffecten.

Waar je als ouder goed in bent en wat goed is voor je kind, kan je mee opnemen en ter beschikking stellen van je kind. Het vraagt inzet en aanvoelen wat je je kind kan bieden.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Luister je!

1. Iets op me nemen waar ik ervaring in heb.
2. Ik ga er prat op thuis te zijn op een bepaald gebied.
3. Onzeker zijn wat ik voor mijn kind kan betekenen.
4. Ik tracht mijn kind ertoe te brengen mijn zin te doen.
5. Ik heb het er moeilijk mee als ik niet door mijn kind word gevolgd.

te weinig passend verdoken te veel missend

Oplissing

Laten zien wie je als ouder bent en wil zijn, uitdrukken wat er in je omgaat en je kunnen en mogelijkheden laten zien. Dit is belangrijk opdat je kind zou weten wat aan je te hebben, met je zou kunnen rekening houden en op je zou kunnen inspelen.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Kijk eens.

1. Ik vertel over mezelf zodat mijn kind kan weten wat ik voel, denk en doe en wat niet.
2. Ik fantaseer gemakkelijk over wat ik meemaakte.
3. Ik verberg me gemakkelijk om mijn kind niet te kwetsen.
4. Ik trek voortdurend de aandacht naar mij toe.
5. Ik laat me opmerken door waar ik zwak in ben.

te weinig

passend

verdoken

te veel

missend

Oplissing

Ik ga in op mijn behoefte om mee zorg te dragen voor mijn kind en iets voor mijn kind te betekenen en daar zelf iets aan te hebben.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Dit is voor je.

1. Ik wil iets voor mijn kind doen wat die liever zelf zou doen.
2. Ik vind mijn kind te zwak om iets alleen te doen.
3. Ik geef zelden aandacht aan mijn kind.
4. Ik help mijn kind graag zo het hulp vraagt of kan gebruiken.
5. Ik doe uit vriendschap alles in plaats van mijn kind.

te weinig

passend

verdoken

te veel

missend

Oplissing

Laten merken wie je kind is voor je en wat die voor je betekent.
Laten merken wat je kind je biedt.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

1. Ik vind het moeilijk om mijn kind dankbaar te zijn voor wat die voor me deed.
2. Voortdurend bewondering tonen voor alles wat mijn kind zegt en doet.
3. Ik toon bewondering voor wie mijn kind is, ook al zijn we niet gelijk.
4. Ik laat merken dat ik niets ben in vergelijking met mijn kind.
5. Ik geef aan dat zo'n groot en sterk iemand als mijn kind me niets kan weigeren.

Dank je.

te weinig

passend

verdoken

te veel

missend

Oplossing

Je kind om medewerking en hulp vragen en inbreng en zorg aanvaarden is niet steeds vanzelfsprekend.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

1. Ik ben steeds zo onzeker dat ik er niet in slaag iets zelfstandig te doen.
2. Liever iets niet kunnen dan hulp te vragen.
3. Ik laat blijken zwak te zijn vergeleken met mijn kind.
4. Ik vraag mijn kind alles in mijn plaats te doen, ook al leer ik zelf zo nooit.
5. Wat ik kan, doe ik zelf. Ik vraag hulp voor wat ikzelf niet kan.

Help!

te weinig

passend

verdoken

te veel

missend

Oplossing

Wat je kind je kan bieden involgen en je medewerking en bijdrage ervoor leveren.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

1. Liever mijn kind involgen dan alleen te staan.
2. Ik ga liever mijn eigen weg, los van wat mijn kind me kan bieden.
3. Aangeven erg op mijn kind te rekenen.
4. Ik schik me gemakshalve naar mijn kind.
5. Zo mijn kind me iets kan bieden, werk ik daar graag aan mee.

Kan ik ?

te weinig

passend

verdoken

te veel

missend

Oplissing

Als ouder iets kunnen toegeven en iets laten wat niet helpt of niet lukt. Zo schep je ruimte voor jezelf, je kind en iets anders.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

1. Ik laat gemakkelijk iets los en geef dan zomaar op.
2. Ik tracht zo goed mogelijk mezelf te volgen. Ik stel geen onredelijke eisen aan mezelf.
3. Ik hou mezelf erg tegen om te dicht bij mijn kind te willen staan.
4. Ik toon voortdurend de sterke kant van mezelf.
5. Ik laat merken dat wat ik zeg en doe niet veel inhoudt.

Hoeft niet meer.

te weinig

passend

verdoken

te veel

missend

Oplissing

Jezelf beschermen en opkomen voor jezelf als ouder en dit verdedigen zijn belangrijk om jezelf niet te verliezen en iemand te zijn voor je kind.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

1. Ik vind me gemakkelijk op als iets me niet aanstaat.
2. Ik zeg dat ik iets liever anders had gewild, toch geef ik toe.
3. Ik houd mijn kind op afstand en vermijd elk contact.
4. Ik laat tijdig merken wat ik al of niet toelaat.
5. Ik zeg anderen wat mij stoort in wat mijn kind zegt of doet.

Nee!

te weinig

passend

verdoken

te veel

missend

Oplissing

Als je wil dat iets verandert omdat je het beter vindt en je wil dat je kind er iets aan doet, moet je tot bij je kind gaan om een reactie te bekomen.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

1. Ik stel me zo eisend op dat ik elke medewerking van mijn kind verlies.
2. Ik doe zeer aanvallend zo ik iets van mijn kind wil bekomen.
3. Ik belet mijn kind wat die wil doen, zonder erover te praten.
4. Ik geef tijdig aan wat van mijn kind in de plaats van iets te verwachten.
5. Ik laat merken wat mijn kind had moeten laten of doen.

Kan wel.

te weinig

passend

verdoken

te veel

missend

Oplissing

Iets kan kostbaar voor je zijn zodat je het wil houden. Je wil het dan niet met je kind delen.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Niet aanraken.

1. Ik hou voor me en geef door waar ik me goed bij voel.
2. Ik maak duidelijk dat ik niets interessants te bieden heb.
3. Ik weet niets voor mezelf te houden en flap er alles uit.
4. Mijn wantrouwen tegenover mijn kind maakt dat ik zo kansen mis van wat mijn kind voor mij kan betekenen.
5. Ik sluit me gemakkelijk voor mijn kind af en geef ontwijkende antwoorden.

te weinig

passend

verdoken

te veel

missend

Oplissing

Oplossing :

Waar je als ouder goed in bent en wat goed is voor je kind, kan je mee optreden en ter beschikking stellen van je kind. Het vraagt inzet en aanpak wat je je kind kan bieden.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Luister je !

1. Iets op me nemen waar ik ervaring in heb. passend
2. Ik ga er prat op thuis te zijn op een bepaald gebied. verdoeken
3. Onzeker zijn wat ik voor mijn kind kan betekenen. te weinig
4. Ik trecht mijn kind ertoe te brengen mijn zin te doen. misleed
5. Ik heb het er moeilijk mee als ik niet door mijn kind word gevolgd. te veel

je gebruik is je gebruik is OK je gebruik verstopt je je gebruik is overdreven je gebruik mist doel

(Oplossing)

Ik ga in op mijn behoefte en mee zorg te dragen voor mijn kind en iets voor mijn kind te betekenen en daar zelf iets aan te hebben.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Dit is voor je.

1. Ik wil iets voor mijn kind doen wat die liever zelf zou doen. misleed
2. Ik vind mijn kind te vaak om iets alleen te doen. verdoeken
3. Ik geef zelden aandacht aan mijn kind. te weinig
4. Ik help mijn kind graag zo het hulp vraagt of kan gebreken. passend
5. Ik doe dit vriendschap alles in plaats van mijn kind. te veel

je gebruik is je gebruik is OK je gebruik verstopt je je gebruik is overdreven je gebruik mist doel

(Oplossing)

Laten zien wie je als ouder bent en wil zijn, uitdrukken wat er in je omgaat en je kunnen en mogelijkheden laten zien. Dit is belangrijk omdat je kind zou weten wat aan je te hebben, met je zou kunnen rekenen houden en op je zou kunnen bouwen.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Kijk eens.

1. Ik vertel over mezelf zodat mijn kind kan weten wat ik veel, denk en doe en wat niet. passend
2. Ik fantaseer gemakkelijk over wat ik meemaakte. misleed
3. Ik overleg me gemakkelijk om mijn kind niet te kwetsen. te weinig
4. Ik trek voortdurend de aandacht naar mij toe. te veel
5. Ik laat me opperken door wat ik vaak in ben. verdoeken

je gebruik is je gebruik is OK je gebruik verstopt je je gebruik is overdreven je gebruik mist doel

(Oplossing)

Laten merken wie je kind is voor je en wat die voor je betekent. Laten merken wat je kind je biedt.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Dank je.

1. Ik vind het moeilijk om mijn kind dankbaar te zijn voor wat die voor me deed. te weinig
2. Voortdurend bevoorlindingen tonen voor alles wat mijn kind zegt en doet. te veel
3. Ik toon bevoorlindingen voor wie mijn kind is, ook al zijn we niet gelijk. passend
4. Ik laat merken dat ik niets ben in vergelijking met mijn kind. misleed
5. Ik geef aan dat zo'n groot en sterk iemand als mijn kind me niets kan wijzen. verdoeken

je gebruik is je gebruik is OK je gebruik verstopt je je gebruik is overdreven je gebruik mist doel

(Oplossing)

Je kind om medewerking en hulp vragen en inbreng en zorg aanvaarden is niet steeds vanzelfsprekend.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Help !

1. Ik ben steeds zo onzeker dat ik er niet in slaag iets zelfstandig te doen. te veel
2. Liever iets niet kunnen dan hulp te vragen. te weinig
3. Ik laat blijken vaak te zijn overgeleken met mijn kind. verdoeken
4. Ik vraag mijn kind alles in mijn plaats te doen, ook al leer ik zelf zo nooit. misleed
5. Wat ik kan, doe ik zelf. Ik vraag hulp voor wat ikzelf niet kan. passend

je gebruik is je gebruik is OK je gebruik verstopt je je gebruik is overdreven je gebruik mist doel

(Oplossing)

Wat je kind je kan bieden invullen en je medewerking en bijdrage ervoor leveren.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benoemen. Ga na hoeveel kansen op invloed elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Kan ik ?

1. Liever mijn kind invullen dan alleen te staan. misleed
2. Ik ga liever mijn eigen weg, los van wat mijn kind me kan bieden. te weinig
3. Rangeweerg erg op mijn kind te rekenen. verdoeken
4. Ik schik me gemakkelijk naar mijn kind. te veel
5. Zo mijn kind me iets kan bieden, werk ik daar graag aan mee. passend

je gebruik is je gebruik is OK je gebruik verstopt je je gebruik is overdreven je gebruik mist doel

(Oplossing)

Als ouder iets kunnen teruggeven en iets laten wat niet helpt of niet lukt. Zo scheid je ruimte voor jezelf, je kind en iets anders.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benemen. Ga na hoeveel kansen op inluide elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Hoeft niet meer.

1. Ik laat gemakkelijk iets los en gaer dan zinnar op.
2. Ik tracht zo goed mogelijk mezelf te volgen. Ik stel geen onredelijke eisen aan mezelf.
3. Ik hou mezelf erg tegen om te dicht bij mijn kind te willen staan.
4. Ik toon voortdurend de sterke kant van mezelf.
5. Ik laat merken dat wat ik zeg in doe niet veel inhoudt.

te veel

passend

wissend

te weinig

verdoen

Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is
zaak is OK verstop je overdreven mist doel

<Oplossing>

Als je wil dat iets verandert omdat je het beter vindt en je wil dat je kind er iets aan heeft, moet je het bij je kind gaan om een reactie te bekomen.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benemen. Ga na hoeveel kansen op inluide elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Kan wel.

1. Ik stel me zo eicend op dat ik elke medewerking van mijn kind verlies.
2. Ik doe zeer aanvallerig zo ik iets van mijn kind wil bekomen.
3. Ik helet mijn kind wat die wil doen, zonder erover te praten.
4. Ik geef tijdig aan wat van mijn kind in de plaats van iets te oerachten.
5. Ik laat merken wat mijn kind had moeten laten of doen.

wissend

te veel

verdoen

passend

te weinig

Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is
zaak is OK verstop je overdreven mist doel

<Oplossing>

Jezelf beschermen en opkomen voor jezelf als ouder en dit verdedigen zijn belangrijk en jezelf niet te verliezen en lemand te zijn waar je kind.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benemen. Ga na hoeveel kansen op inluide elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Nee!

1. Ik vind me gemakkelijk op als iets me niet aanslaat.
2. Ik zeg dat ik iets liever anders had gewild, toch geef ik toe.
3. Ik houd mijn kind op afstand en vermij elk contact.
4. Ik laat tijdig merken wat ik al of niet toelaat.
5. Ik zeg anderen wat mij stoort in wat mijn kind zegt of doet.

te veel

te weinig

wissend

passend

verdoen

Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is
zaak is OK verstop je overdreven mist doel

<Oplossing>

Iets kan kostbaar voor je zijn zodat je het wil houden. Je wil het dan niet wat je kind dierb.

Hoe pak je dit als ouder best aan? Geef aan hoe je elke uitspraak zou benemen. Ga na hoeveel kansen op inluide elke aanpak heeft. Plaats de trefwoorden in de passende vakjes.

Niet aanraken.

1. Ik hou voor me en geef door waar ik me goed bij voel.
2. Ik maak duidelijk dat ik niets interessants te bieden heb.
3. Ik weel niets voor mezelf te houden en flap er alles uit.
4. Mijn vertrouwen tegenover mijn kind maakt dat ik ze komen ois van wat mijn kind voor mij kan betekenen.
5. Ik slikt me gemakkelijk voor mijn kind af en geef antwoorden.

passend

verdoen

te weinig

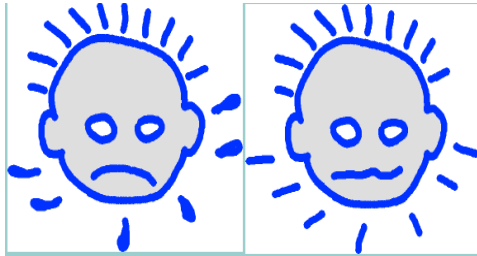
wissend

te veel

Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is Je gebruik is
zaak is OK verstop je overdreven mist doel

<Oplossing>

Je kind meekrijgen



Ouders kunnen soms met verzet en weerstand van hun kind te maken krijgen.

Hoe je kind toch meekrijgen ?

Moeder van Jonas (1 jaar en 2 maand) - Als Jonas iets niet mocht hebben, namen we het hem gewoon af. Dit ging telkenmale gepaard met een hele scène. Hij begon luidop te wenen en gooide zich op de grond. Dit maakte het voor ons als ouder niet gemakkelijk. Zeker niet wanneer dit gebeurde in gezelschap van andere mensen. We stelden het soms uit om iets af te nemen. Maar hoe langer we het uitstelden hoe moeilijker het werd. Gegarandeerd protesteerde hij heftig.

Heel wat ouders zullen zich in deze situatie herkennen. Als ouder denk je vaak dat je niet assertief genoeg bent en dat het juist je aarzelend zijn is, dat je kind zo doet protesteren. Het is evenwel belangrijk te constateren

dat je kind meestal wel wil meewerken, maar dat je door je manier van aanpakken mogelijk zijn weerstand activeert.

Hoe zou jij reageren als je plots iets wordt afgenomen? Voor je het weet ben je iets kwijt. Misschien zou je het wel hebben willen afgeven, maar niet wanneer het onverwacht wordt weggenomen.

Om de medewerking van je kind te krijgen, is het belangrijk te letten op wat in je kind is geactiveerd en wat door je tussenkomst wordt geactiveerd. Bevindt het kind zich in de modus van medewerking en bereidwilligheid, dan kan dit best behouden en kan dit aangesproken om iets bij je kind te bereiken. Best kan vermeden weerstand en verzet te activeren, ook al moet je iets bereiken waar je kind niet onmiddellijk toe bereid is, of voor te vinden is.

Je kan als ouder gemakkelijk ervaren dat iets wat niet bij je lukt, wel lukt bij iemand anders. Het kan dan zijn dat die ander, bijvoorbeeld, de onthaalmoeder of de kinderverzorgster, meer invloed heeft. Wellicht belangrijker nog is na te gaan hoe zij precies te werk gaan om bij het kind iets gedaan te krijgen. Er kan gelet op wat door hen wordt gewekt in het kind en wat niet. Ze spreken mogelijk het kind aan en zeggen dan heel duidelijk wat het kind moet doen. Iets afgeven bijvoorbeeld. Ze nemen wellicht iets niet zomaar onverwacht af.

Moeder van Jonas (1 jaar en 2 maand) - We hebben het ook eens uitgeprobeerd, ook al stonden wij heel sceptisch. Tot onze verwondering lukt het ons meestal beter als we Jonas zeggen wat moet gebeuren en duidelijk verwoorden wat hij hiertoe zelf kan doen. Belangrijk lijkt ons dat hij de tijd krijgt te beseffen wat er gaat gebeuren, zodat hij zich tegelijk met dit onafwendbare kan verzoenen.

We nemen iets dan niet plots af. We maken hem duidelijk dat hij iets niet kan houden en laten hem zoveel mogelijk meewerken met het loslaten. Je zou kunnen zeggen dat het een gecombineerde actie is tussen afgeven en afnemen, met een trachten het zoveel mogelijk als afgeven te houden.

We kunnen niet echt zeggen dat Jonas blij is met het gebeuren, maar het huilerig protest blijft uit.

Belangrijk in de hele aanpak is dat confrontatie en escalatie zoveel mogelijk worden vermeden. Beide wekken weerstand en verzet, of doen ze nog toenemen. Dit kan vermeden door confrontatie voor te zijn en zoveel mogelijk de kaart te trekken van medewerking en door escalatie terug te schroeven van een niet tégen je kind, naar een sámen met het kind iets tot een goed eind brengen.

Moeder Jonas (1 jaar en 2 maand) - We merken de laatste tijd dat er minder confrontatie is. Het gevoel dat de

situatie uit de hand loopt, duikt nog weinig op. Vroeger zou Jonas duidelijk laten blijken hebben iets niet te willen afgeven en zou hij getracht hebben het steeds meer voor zich te houden. Nu draait het rond hoe dapper hij wel is als hij zelf iets tracht af te geven en dit naarmate zijn inbreng groter is. Hij krijgt nu wellicht een goed gevoel zo hij iets lost, terwijl hij voorheen wellicht een slecht gevoel kreeg.

Dezelfde aanpak kan je ook toepassen wanneer je je kind met iets wil doen ophouden, of wanneer je wil dat je kind niet met iets begint.

Je geeft aan dat je kind moet ophouden met te roepen, bijvoorbeeld. Of dat je niet wil dat je kind gaat roepen. Je spreekt je kind aan wat het hiertoe kan doen, en op welke manier. Je kijkt wat je in je kind kan aanspreken om op te houden, of niet te beginnen. Je geeft het kind de nodige tijd en gelegenheid om hieraan te beantwoorden. Je tracht ervoor te zorgen dat je kind een positief gevoel kan behouden en dat geen negatief gevoel bij en over zichzelf wordt gewekt.

Wat doe ik om mijn kind mee te krijgen ?

Ik geef vooraf duidelijk aan wat ik wil of niet wil van mijn kind.

Ik spreek mijn kind aan op wat het kan doen en op welke manier.

Ik kijk wat ik in mijn kind kan aanspreken.

Ik let op wat ik in mijn kind beter niet activeer.

Ik geef mijn kind de nodige tijd en gelegenheid om passend te reageren.

Ik let erop dat mijn kind een positief gevoel kan behouden.

Ik vermijd bij mijn kind een negatief gevoel over zichzelf te wekken.

Ik vermijd een confrontatie die escalatie oproept.

Ik verkies iets voor te stellen als samenwerking als wat escalatie voorkomt.

Meevoelen



Op wat is je meevoelen gebaseerd ?

Hoe ben je er zelf in betrokken ?

Meevoelen begint bij jezelf

Wat moet ik in mij wekken om hoogte van je als kind, jongere of volwassene te krijgen. Wil ik je begrijpen, zo blijkt uit onderzoek, moet ik niet naar je toe, maar moet ik naar me toe. Dit zorgt ervoor dat ik begrijp wat iemand doet. Meevoelen, als ik voel bij mij, wat je voelt. Ik voel niet bij je, ik voel bij mezelf. Iets wat ik niet kan voelen of gewaarworden bij mezelf, kan ik ook niet voelen of gewaarworden bij je.

Spiegelneuronen

Als iemand iets voelt of doet dan worden in hem of haar neuronen in bepaalde hersenzones geactiveerd. Zij staan in om tot gewaarworden en tot handelen te komen. Als jijzelf deze gevoelsexpressie en handeling bij iemand opmerkt en waarneemt worden in je gelijkaardige neuronen in gelijkaardige hersenzones geactiveerd, zo blijkt uit onderzoek. Deze neuronen worden om die reden spiegelneuronen genoemd. Zij maken dat bij je hetzelfde wordt ervaren aan gevoel en bij het handelen als bij de waargenomen andere. Dit zonder dat je dit gevoel meestal ook tot expressie brengt of dat het tot handelen komt. Dit fenomeen kan je opmerken bij bioscoopbezoekers die zich voorover of achterover bewegen en grimaseren als blij, verwonderd of angstig, opgewonden of verdrietig overeenkomstig de opgemerkte emoties bij de personages op het doek. De geactiveerde neuronen zijn de dragers van de gevoelssensaties en de gedragsreacties bij iemand. De gelijkaardig bij je geactiveerde neuronen zijn de drager van je ervaren van gewaarworden en bewegen en laten toe de ander te begrijpen en zijn doel te kennen. Wanneer trek je zo een gezicht of maak je zo een beweging, ik ervaar het bij mezelf.

Geheugenschema's

Vanuit een andere hoek is geweten dat een opgemerkt gebeuren, een getoonde emotie of uitgevoerde handeling, bij je een geheugenschema activeert dat je toelaat te vatten wat gebeurt. Dit schema bepaalt wat je van iets wat je waarneemt maakt. Dit schema geeft ook aan hoe je hierop kan reageren of hiermee kan omgaan. Als iemand weent dan interpreteer je dit mogelijk als verdriet en ben je geneigd zo iemand te ontzien, te troosten en te helpen. Wat zich afspeelt met de spiegelneuronen zou dan de neurologische onderbouw, drager, ondersteuning of parallel kunnen zijn van wat zich afspeelt op herkennings- en reactieniveau bij middel van geheugenschema's. Wat neurologisch in bepaalde hersenzones wordt geactiveerd, vindt zijn keerzijde in wat psychologisch aan geheugenschema's wordt geactiveerd. Beiden hebben ook een sensitieve en een reactieve kant.

Zo jij iets denkt, voelt, wil, herinnert, doet, beweegt, wek ik in me schema's die je denken, voelen, willen, herinneren, doen en bewegen inhoud, vorm en selectie voor me toelaten. Zo voel ik, wat jij voelt. Zo boots ik innerlijk na wat ik waarneem. Wat je waarneemt roept dezelfde (re)acties in je eigen lichaam op, zowel wat betreft spierbewegingen als gevoelens. Wat we bij de ander waarneemen beoordelen we op basis van eigen persoonlijke er-

varingen. Elementen van het opgemerkte worden innerlijk nagebootst en getoetst aan de interne schemacatalogoog die we opbouwen van eigen eerdere ervaringen.

Passend reageren

We zijn onophoudelijk innerlijk in beweging, alles wat we waarnemen imiteren we innerlijk-motorisch. Als je ziet hoe een ander iets doet, doe je dat onbewust na. Enkel de sociale conventie maakt dat je dat niet uiterlijk doet.

Zo gaan in (gevaar)situaties voor anderen dezelfde neuronen in ons actief worden die ons tot vlucht of aanval zouden kunnen bewegen en brengen. Het brein maakt zich op om te reageren. Je gaat ook fysiologisch reageren. Hartslag, bloeddruk, adem, etc.

Zo ook is er een hersenzone waarin hersencellen actief worden wanneer jezelf pijn lijdt. Maar ook reageren deze neuronen wanneer je iemand waarneemt die pijn heeft. Deze spiegelneuronen reageren zowel bij eigen ervaren als bij het zien van ervaren van anderen. Dit kan maken dat je bij pijn elkaar ontziet en dat het troostreacties en ander pro sociaal gedrag activeert.

Niet enkel weten

Het gaat niet alleen om weten wat iemand voelt, het gaat om meevoelen. In je wordt hetzelfde gewekt als wat in iemand anders wordt gewekt. Je wordt als het ware iemands brein binnengeleid. Het is geen kwestie van meedenken, maar van meevoelen. Niet zo cognitief, maar veeleer emotioneel. Wat beroert het in je en wat het zegt het over hoe met iets omgaan. Op die manier is het vaak reeds actief vooraleer je je denken actief maakt. Het doet je glimlachen wanneer iemand naar je lacht. Het helpt de intenties van anderen te achterhalen en te evalueren als gunstig of niet. Het helpt om te begrijpen wat iemand doet, niet zozeer op het niveau van taal of denken, maar geactiveerd onder de drempel van bewust zijn. Het begrijpen van iets of iemand wordt deels hierdoor ondersteund.

Het lijkt alsof een opgemerkte scène als het ware wordt nagespeeld in je brein. Soms kom je mee tot schijnhandelen. Je doet wat de ander zou doen in zo een situatie. Je kruipt weg, of je maakt je groter. Soms maak je een schijnbeweging, die normaal wordt geremd.

Deze spiegelsystemen en -mechanismen werken op basis van verworven voorkennis, op basis van eerder opgedane ervaring. Niet zozeer de bewegingen worden gelimiteerd, wel het doel dat in de beweging tot uiting komt. Zo kan iemand op een andere manier (met andere

arm- en handbeweging) hetzelfde na willen doen. Een bepaald schema met doelgerichte actie is geactiveerd. Bijvoorbeeld, nader bij komen, afstand houden of weggaan. Hierbij gaat het niet zozeer om beweging wel om gedrag (doelgericht).

Spiegelneuronen vuren wanneer een actie wordt uitgevoerd of wanneer ze eenzelfde actie zien uitvoeren bij anderen. Zij spelen een rol in het begrijpen van wat iemand anders doet, in het leren van anderen, in het inleven in anderen. Zij staan in relatie tot taal en taalontwikkeling en gedragssimulatie, het lezen van iemands geest om zijn perceptie en reactie te voorzien. Vanuit hoe zou ik die situatie begrijpen, wat zou ik ervan maken, kan iemand inschatten hoe de ander zou reageren. Ik zou hem of haar geloven of net niet en volgen of net afstand houden. Wat zou ik moeten doen zodat geloven zou gewekt in plaats van niet, en volgen zou volgen in plaats van afstand houden.

Wanneer meevoelen

Externe prikkels (zichtbaar of hoorbaar) vormen de triggers die maken dat een bepaald schema wordt geactiveerd dat intern zorgt voor de innerlijke waarnemingsprikkel (wat wordt waargenomen, wat je er van maakt, welke betekenis je aan iets geeft). Cognitieve schema's worden automatisch geactiveerd. Zo kan het daarom

soms nuttig zijn na te gaan of ze bruikbaar zijn en wanneer het verkieslijk is je verstand in te schakelen (om te begrijpen en bij te sturen).

Triggers kunnen bij zichzelf aanwezig zijn. Een verlies of mislukking waardoor zich down te voelen. Triggers kunnen ook bij anderen aanwezig zijn en bij hen worden waargenomen. Het geconfronteerd worden met een merkbaar verlies en mislukken bij de ander kan down gevoelens bij je opwekken. Een schema wordt bij jezelf klaargezet wanneer iets bij de ander aan expressie (van gevoel of handelen) wordt waargenomen.

Fysiek voelen en afstemmen

Gelijkaardige ervaringen van voelen en meevoelen zijn reeds langer bekend, onder meer als focusing en interactieve focusing. Welke lichamelijke ervaringen roepen situaties en sociale situaties in me en in elkaar op. In welke mate is er of vinden we overeenstemming ?

Ook rapport is een begrip dat een zekere associatie inhoudt met meevoelen. Het betekent op dezelfde golflengte trachten te raken met je gesprekspartner zodat boodschappen wederzijds effectief overkomen en het onderlinge verstaan wordt bevorderd. Het is een begrip uit NLP (neurolinguïstische programmering) en wordt voorgesteld als enige inspanning en oefening vragend om hiertoe te komen. Individueel kan rapport betekenen

contact weten behouden of vinden met het eigen onbewuste weten. Dit rapport als een afstemmen op de ander of jezelf wordt niet alleen als een voorwaarde gezien voor goed contact maar ook voor invloed te kunnen uitoefenen. Dit afstemmen op de ander kan dan de bereidheid verhogen om met je mee te gaan. Rapport kan je bewerkstelligen door in taal en anderszins de ander te volgen en na te doen. Dit kan onder meer via bewegingen, emoties en expressie, zo kan je komen tot spiegelgedrag. Bewust of meer onbewust zou hierdoor een gevoel van gemeenschappelijkheid bevorderd worden.

Ontwikkeling meevoelen

Het fysiek gebaseerd meevoelen komt reeds tot ontwikkeling tijdens het eerste levensjaar. Ik kan als baby vatten wat iemand doet doordat wat die doet iets te maken heeft met wat ik al eerder heb gedaan en ervaren.

Dit biedt mogelijkheden naar opvoeding toe door dingen voor te doen en gevoelens tot expressie te brengen. Zo het kind toe te laten dit na te doen en mee te voelen en hiertoe in zichzelf het nodige te activeren wat voor verder gebruik kan opgeslagen worden. Het kind imiteert volwassenen en voelt mee en bouwt zo aan zijn ontwikkeling.

Dit meevoelen en -doen blijkt minder vlot te verlopen voor autistische kinderen. Ze weten geen complexe bewegingen van hun omgeving over te nemen doordat ze niet spiegelen. Uit onderzoek bij 10 personen van 23 tot 58 jaar met 'klassiek' autisme of het syndroom van Asperger is gebleken dat de spiegelneuronen bij hen niet voldoende worden geactiveerd bij het zien van complexe bewegingen. Dit kan maken dat autistische kinderen vaak minder goed zijn in sociale vaardigheden. Nog onduidelijk is dat de afwijking van de spiegelneuronen een oorzaak of een gevolg is van een autistische stoornis.

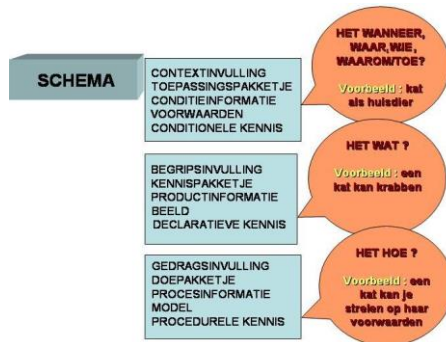
Sommigen kinderen zouden overgevoelig zijn en van alles en nog wat activeren. Hiertegenover zouden ze zich dan willen beschermen, zoals bij autistische kinderen kan worden opgemerkt.

Spiegelneuronen zouden naast de waarneming en uitvoering van bewegingen ook een rol spelen in hogere cognitieve processen. Onder meer de spraak, het vermogen tot imitatie en het leren van anderen, hun bedoelingen te kennen en hun pijn en verdriet te voelen. Personen met autisme zouden door tekorten op deze vlakken gekenmerkt worden, wat verklaard zou kunnen worden door een disfunctioneel spiegelneuronensysteem. Dit gegeven kan bijdragen te komen tot een vroege diagnose en behandeling van autisme.

Meevoelen eindigt bij jezelf

We kwamen erachter dat spiegelneuronen zenuwcellen zijn die normaal gesproken actief zijn als je een bepaald gedrag vertoont, maar ook activiteit vertonen als je ziet dat iemand dat gedrag vertoont. Hierdoor vertaal je wat iemand ervaart naar jezelf en kom je gemakkelijk achter zijn betekenis en doel. We kwamen erachter dat geheugenschema's actief zijn als je een bepaald gedrag vertoont, maar ook in je actief kunnen worden als iemand dat bepaald gedrag vertoont. Zij bepalen wat je van wat je opmerkt maakt en helpen in het omgaan ermee.

Mentale en gedragstaal



Naast de gemeenschappelijke taal ontwikkelt zich in elk van ons een persoonlijke taal :

wanneer, waar, bij wie, waarom of waartoe iets zo op te vatten en zo te reageren.

Mentale woordenschat en taal

Elke taal heeft zijn eigen gemeenschappelijke woordenschat. Elk woord uit die woordenschat wijst een specifieke realiteit aan. Je zou het ook kunnen omkeren elke specifieke realiteit heeft in een taal een specifiek woord waar de realiteit naar verwijst. Neem het woord 'pop'. Het verwijst naar een stuk speelgoed. Omgekeerd verwijst een levenloze miniatuur (meisjes)figuur naar het woord pop in het Nederlands.

Tot daar de taalkundige omschrijving van pop. Mentaal of psychologisch gezien verwijst een woord uit de taalwoordenschat niet naar een specifieke realiteit. Wel verwijst een woord als 'pop' van daarnet naar een voorstelling die elk van ons zich maakt van de specifieke realiteit pop. Het is de pop zoals ik er persoonlijk een beeld van heb. Een beeld dat ik me in de loop van mijn ontwikkeling en ervaringen en kennismaking met poppen gevormd heb. Omgekeerd verwijst die in mijn geheugen opgeslagen voorstelling van poppen op basis van ervaring en kennismaking naar het woord 'pop'. Dit is mijn persoonlijk ontwikkelde en zich nog verder ontwikkelende woordenschat.

Een bepaalde wetenschappelijke taalkundige theorie, de Sapir-Whorfhypothese of linguïstische relativiteit, stelt dat taal ons ervaren en denken beïnvloedt of bepaalt. We hebben een woord nodig om een realiteit te onderkennen. Interessant is evenwel het idee, zoals in dit onderdeel, dat het ervaren en denken het taalgebruik beïnvloedt of bepaalt. We hebben een voorstelling en denken nodig om een realiteit te benoemen. Het woord 'kind', bijvoorbeeld, bepaalt dan niet zozeer de voorstelling van een kind, maar omgekeerd bepaalt de voorstelling van een kind het woordgebruik. Pas als aan die voorstelling (vanuit ervaren en denken) is voldaan, wordt dit woord gebruikt. Dit maakt het woordgebruik belangrijk omdat het ons ervaren en denken weerspiegelt en niet zozeer beïnvloedt of bepaalt. Eerst is er het ervaren en

denken dan de taal en niet eerst de taal en dan het denken. Mogelijk is het misschien wel een én-én verhaal en beïnvloeden taal en denken elkaar circulair.

In deze mentale of psychologische woordenschat ligt opgeslagen alle situaties die ik ontmoette waarvoor ik een bepaald woord aanwendde, in het voorbeeld hier pop. Mijn pop als kind die ik van oma kreeg, de poppen in de poppenkast van op de televisie, de poppen in het speelgoedmuseum dat ik meermaals met mijn ouders bezocht. Ligt eveneens in mijn persoonlijke woordenschat opgeslagen alle kenmerken die ik in mijn voorstelling van een bepaald woord ontdekte of te weet kwam en opnam. In het voorbeeld van pop kenmerken als speelgoed, van stof of plastic, levenloos, gelijkend op een kindfiguur, enzomeer. Ligt tenslotte in mijn persoonlijke woordenschat opgeslagen alle wijzen waarop ik met poppen leerde omgaan. Als gezelschap, als speelviend, als troost-in-nood, als beschermer, als gehecht, als surrogaat.

Wie vaak en veel met poppen bezig is of was zal een rijkere woordenschat voor poppen ontwikkeld hebben. Een rijkere inhoud aan situaties of contexten wanneer en waar dit woord voor je van toepassing is. Als rijkere inhoud aan contexten geldt ook waarom of waartoe dit woord volgens je van toepassing is. Verder een rijkere inhoud aan kenmerken en eigenschappen wat dit woord

voor je inhoudt en betekent. Tenslotte een rijkere inhoud aan omgangswijzen hoe dit woord voor je van toepassing is.

Meteen geeft deze mentale woordenschat je antwoord op vijf vragen over een woord. Met name, vooreerst het waar en wanneer, ten tweede het tegenover of met wie, ten derde het wat, ten vierde het hoe en tenslotte het waarom of waartoe in het gebruik voor waar een woord voor staat. De voorstelling die iemand in zijn geheugen ontwikkelt dient in toenemende mate als gids voor zijn eigen gedrag en omgang.

Een gedragsgids als waar en wanneer, tegenover of met wie, waarom of waartoe iets als zodanig op te merken. Een gedragsgids ook voor wat ik dan ontmoet en hoe ik er best mee kan omgaan. In deze gedragsgids liggen alle verzamelde ervaringen en kennis opgeslagen van eerder gedrag en omgang met waar het woord voor staat. Deze verzamelplaats gelegen in het geheugen voor alle ervaringen en kennis wordt een schema genoemd. Zo een schema heeft een netwerkmodel waarin voor alles wat iets te maken heeft met de voorstelling een link aanwezig is. In het schema wordt dan op basis van alle tot nog toe aanwezige informatie de best mogelijke voorstelling gevormd. Deze vormt de psychologische woordenschat voor betekenis-, gedrags- en omgangsgebruik in contact met de omwereld.

Zo vormt de psychologische woordenschat de tussenschakel tussen de realiteit en de taalwoordenschat.

Eenzelfde fenomeen doet zich voor bij het gebruik van symbolen. Hier vormt de mentale taal verbonden aan deze symbolen - wat iets voor iemand is en betekent - de tussenschakel tussen realiteit en symbooltaal. Hierbij kunnen ook woorden symbool staan voor een gewenste of ongewenste werkelijkheid. Zoals woorden die verwijzen naar transgender, ras, cultuur of identiteit.

Symbolen als representatieve kentekenen (zoals vlag, hoofddoek, pictogram, ...), hebben dus voor ieder een eigen betekenisinvulling, -weergave of -expressie, een eigen taal anders gezegd. Dit afhankelijk van iemands context, plaats en tijdstip, maar ook het eigen verhaal in het verleden of het doel in de toekomst. Zo geven symbolen geen realiteiten weer, maar verhoudingen tot die realiteiten. Ze zijn persoonlijk doorleefd en vragen eigen interpretatie, verbeelding en betekenisgeving. Dit betekent dat symbolen of verwoordingen naar voor schuiven of achterwege laten als vorm, nog niet meteen impliceert dat er aan verbonden inhouden verschijnen of wegblijven in de samenleving.

Naast schema's over en voor de buitenwereld worden ook via ervaring en informatie schema's ontwikkeld over en voor de binnenwereld. De schema's over dingen uit de buitenwereld vormen cognitieve of kenschema's. Zo

kan het ook gaan over personen uit de buitenwereld. Ze vormen de zich ontwikkelende persoonsschema's. De schema's over en voor de binnenwereld vormen onder meer emotionele en denkschema's. Zo ontwikkelt het kind een schema voor elke emotie en elke denkvorm, bijvoorbeeld respectievelijk angst en probleemoplossing.

Voor de emotie slaat het kind alle ervaringen en kennis op waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe als contextinvulling die emotie op te roepen, wat ze als begripsinvulling inhoudt en welk hoe als gedragsinvulling hieraan te verbinden. Concreet voor angst, bijvoorbeeld, in welke context angstig te worden, zoals wanneer onveilig, bedreiging, onbekend, vreemd, alleen. Wat angst-ervaren inhoudt, zoals onzekerheid, onduidelijkheid, hulpeloosheid, controleverlies, beklemming. Wat angst-reactie inhoudt, zoals ontvluchten, blokkeren, zoeken, overwinnen, hulp inroepen. Zo weet het kind naargelang nieuwe angstervaringen en -informatie in zijn angst-schema worden opgenomen en verwerkt, in toenemende mate beter om te gaan met situaties die beangstigend zijn, beter om te gaan ook met ervaringen van angst en met hoe reageren ingeval van angst.

Zijn emotionele woordenschat wordt continu aangevuld en verbeterd met opgedane nieuwe ervaringen en verkregen informatie. Zijn persoonlijke zich ontwikkelende emotionele schema's helpen situaties te benoemen (onveilig, risico), helpen eigen ervaringen te benoemen

(angstig, onzeker), en helpen eigen reacties te oriënteren (afstand winnen, hulp vinden). Ze bieden telkens de best mogelijke emotionele inschatting, beeldvorming en reactiewijze tot hiertoe op basis van wat reeds tot op heden meegemaakt en vernomen.

Wil je iemand beter kunnen begrijpen, dan kan het helpen zijn invulling van zijn ken- en emotionele woordenschat te achterhalen. Zo kom je er bijvoorbeeld, achter waarom iemand iets zo oppakt en zo reageert. Bijvoorbeeld, waarom een kind zo voorzichtig is met katten zoals weergegeven in onderstaand schema.

Je kan dan zonodig werken aan zijn ken- en emotionele schema's. Zo kan je eventueel nieuwe ervaringen aanbieden of nieuwe informatie waardoor de schema-invulling kan veranderen. Zodat het kind, bijvoorbeeld niet langer bang is van katten. Een angstreactie hoort niet langer bij het schema katten. En zo de angst toch niet helemaal verdwijnt, het kind minder door haar inhoud en reactievorm wordt beheerst. Het kind voelt dan mogelijkheid nog een lichte onwennigheid en terughoudendheid.

Vooraf ook in probleemsituaties en bij probleemgedrag kan getracht worden iemands schema-invullingen te achterhalen en zijn cognitief of emotioneel netwerk. Te achterhalen welke ken- en emotionele cognities in iemands schema aan te treffen zijn en hoe schema's met

elkaar verbonden zijn. Dit kan helpen begrijpen hoe iemand iets oppakt en waarom iemand zo reageert. Het laat tevens een andere dan beoordelende of moraliserende kijk toe. Het laat ook een andere dan externe bijsturing toe, welke vaak te eenzijdig met regels werkt en grenzen stelt. Door intern in de diepte te werken vanuit aanwezige en gewenste schema-invullingen, kan naast een verklaring gemakkelijker een aanzet gegeven worden tot duurzame verandering.

Gedragstaal

Een opgave met een of meerdere onbekenden

Naast de mentale taal die we gebruiken om iets op te pakken en te reageren op situaties, beschikken we ook over een gedrags- en communicatieve taal die we gebruiken om te reageren op elkaar. Waar we de mentale taal aanwenden om te reageren op situaties uit de omgevende werkelijkheid, wenden we de gedrags- en communicatietaal aan om te reageren op sociale situaties uit de omgevende sociale realiteit.

In de praktijk zien we ons vaak voor de vraag gesteld wat we kunnen zeggen of doen, of hoe we iets kunnen zeggen of doen, of waar en wanneer we iets kunnen zeggen of doen, of bij wie we iets kunnen zeggen of doen, of waarom of waartoe we iets kunnen zeggen of doen.

Onze gespreks- en gedragsinteractie worden bepaald door vijf elementen : met name door wat we zeggen en doen, door hoe we het zeggen en doen, door waar en wanneer we dit zeggen en doen, door bij wie we dit zeggen en doen en door waarom of waartoe we dit zeggen en doen.

We weten in de praktijk niet steeds hoe iets op te pakken in gesprek en interactie met elkaar, of wat af te leiden uit wat we hoe oppakken als iets in het gesprek en interactie met elkaar onduidelijk is. We kunnen dan gebruik maken van de elementen van de gedragstaal.

Als we goed toekijken dan zien we vaak dat op zo'n moment reeds meerdere van deze elementen bekend zijn. We kunnen dan als het ware toekijken welke elementen reeds bekend zijn en hoe we deze elementen kunnen gebruiken om wat nog niet bekend is af te leiden.

We kunnen dan als we goed toekijken merken dat hoe meer elementen in zo'n geval bekend zijn, hoe meer voorspelbaar de andere elementen worden en meteen onze gespreks- en gedragsinteractie.

een voorbeeld :

Iemand liefhebben?

zo ik hier (waar) nu (wanneer) bij jou (wie) ben vanuit een liefhebben objectief (waartoe) en ik wens je te zoenen (wat) dat doe ik dit op een heel innige wijze (hoe).

zo ik hier (waar) nu (wanneer) bij jou (wie) ben vanuit een verjaard-zijn objectief (waartoe) en ik wens je te zoenen (wat) dat doe ik dit op een formele wijze (hoe).

een ander voorbeeld :

zo ik hier (waar) nu (wanneer) bij jou (wie) ben en ik wens je te zoenen (wat) en ik doe dit op een heel innige wijze (hoe) dan wijst dit mogelijk op een liefhebben objectief (waartoe). Enz.

Zo wordt meteen duidelijk dat een bepaalde gespreks- en gedragsinteractie - het wat en hoe -, hoort bij een bepaalde situatie, een bepaald moment, een bepaald iemand, bij een bepaald objectief. Zo een element ontbreekt of niet aanvaard wordt ontbreekt ook de ruimte voor deze interactie.

een voorbeeld :

*uitbundig (hoe) schateren (wat)
doe ik op een fuif (waar)
tijdens de fuif (wanneer)
bij vrienden en kennissen (wie)
om een prettige sfeer te creëren (waartoe).*

*minzaam(hoe) glimlachen (wat)
doe ik op een bijeenkomst van een praatgroep of op een vergadering
(waar)
vòòr of na de bijeenkomst (wanneer)
bij ontmoete gesprekspartners (wie)*

om een vriendelijke sfeer te creëren (waartoe).

Ook kan op die manier duidelijk worden welke interactie, of welke situatie, of welk moment, of bij wie, of welk objectief niet past of niet bij elkaar hoort.

een voorbeeld :

uitbundig (hoe) schateren (wat)

*doe ik niet in die praatgroep of op die vergadering (waar)
niet tijdens de bijeenkomst (wanneer)*

niet bij onbekende gesprekspartners (wie)

niet om een vriendelijke sfeer te creëren (waartoe).

De vijf bepalende elementen van gespreks- en gedragsinteractie gaan van het heel concrete en praktische tot het meer algemene en abstracte : gaat van hoe iets te zeggen en te doen, over waar en wanneer, over bij wie tot wat en waartoe. De meer algemene en abstracte elementen kunnen een grotere impact hebben dan de concrete en praktische.

een voorbeeld :

*een voor je betekenisvolle groep bij elkaar willen houden
(als objectief) zal een sterker bepalende invloed hebben
dan het gegeven dat je iets met ijver doet (als hoe).*

Toch heeft elk van deze elementen zijn plaats, waarde en betekenis voor het geheel.

een voorbeeld :

een groep bij elkaar willen houden (als objectief) kan maar lukken zo er ook voldoende ijver aan de dag wordt gelegd (als hoe).

Taalkundig kunnen we vaststellen dat een volledig gedragsmatig gedefinieerde zin bestaat uit een actor, een actie, een object, een manier en een richting of objectief. Communicatief kunnen we elkaar dan precies begrijpen zo elk van deze elementen overgedragen of opgevangen wordt. Is dit niet het geval dan zal de toehoorder mogelijk aanvullende informatie vragen of veronderstellen.

Onderzoek wijst uit dat op het moment van spraakverwerving en zelfs eerder jonge kinderen een zin als het ware opvatten als een invuloefening om te vatten welke betekenis of boodschap hiermee wordt meegegeven.

enkele voorbeelden :

ik (actor) hou ervan (actie) al pret makend (manier) met vrienden (object) samen te zijn (objectief).

die nieuwe vriend (actor) komt (actie) vaak (manier) naar me (object) toe, zo voelt hij zich minder gemakkelijk eenzaam (objectief).

onze groep (actor) verkoos niet mee te doen (actie) aan die herrie (manier) bang als ze was anders van deelname (object) te worden uitgesloten (objectief).

Mentale en gedragstaal komen samen

Niet alleen in het passief onderkennen of vinden welk schema past in een bepaalde interactie of een bepaald gesprek, maar ook in het activeren van schema's voor interactie en gesprek gelden de vermelde elementen. Deze elementen fungeren dan als knoppen die een schema kunnen activeren. De combinatie van deze elementen bepaalt dan uiteindelijk welke schema's kunnen geactiveerd worden.

een voorbeeld :

zo iemand zich uitnodigend (object, feitelijke situatie, buitenwereld) naar me opstelt en ik heb zin in contact (actor, behoefte, binnenwereld) en ik zou graag de ander beter leren kennen (objectief, doel, nieuwe wereld) dan luister en vertel ik afwisselend (actie, prestatie, doewereld) en geef hierbij mijn gedachten en gevoelens weer (manier, gewoonte, leefwereld)

zo iemand zich aanvallerig (object, feitelijke situatie, buitenwereld) naar me opstelt en ik neig ertoe me te verdedigen (actor, behoefte, binnenwereld) en ik zou graag de ander op zijn plaats willen zetten (objectief, doel, nieuwe wereld) dan onderbreek ik de ander en zeg wat me stoort (actie, prestatie, doewereld) en geef hierbij mijn mening en appreciatie weer (manier, gewoonte, leefwereld).

Wat je dan hoe doet of zegt kan also het resultaat zijn van de actuele situatie, van aanwezige behoeften, van

gegroeide gewoonten, van bruikbare en beschikbare acties en van voorgenomen doelen. Dit betekent dat zowel elementen in als buiten jezelf bepalend kunnen zijn voor de geactualiseerde schema's. Dit betekent ook dat anderen bepaalde schema's in jezelf kunnen wekken en bijvoorbeeld je openheid kunnen veranderen in geslotenheid. Alsof ze toetsen bij je weten indrukken die bepaalde reacties in je losmaken.

Zo kan je komen tot psychologische zinsontleding. Je kan kijken welke context of situatie aanwezig is voor welke reactie of gedrag en welk ervaren, cognitief of emotioneel, daarbij hoort.

een voorbeeld :

Lara gaf Tim een duw, boos als ze was, omdat ze niet mocht meedoen.

Bekijken we dit gegeven vanuit haar emotieschema boosheid zoals ze zelf ervaart, dan is het niet mogen meedoen de situatie of context, nog gedragsomstandigheid genoemd. Is haar boosheid haar typisch ervaren verbonden aan uitsluiting en gekenmerkt door een agressieve en verdedigende lading. Is het duwen haar uitingswijze en reactie bij haar boosheid.

Bekijken we dit gegeven communicatief en interactief van buitenaf vanuit haar opgemerkt gedrags- of cognitief

schema duwen, dan past duwen in de situatie van uitsluiting. Is haar reactief gedrag van agressieve en verdedigende aard en past dit gedrag bij een ervaren van boosheid.

Een zin die gedragsinteractie aangeeft kan meteen psychologisch benaderd op zoek naar haar drie ingrediënten : de gedragsomstandigheden, situatie of context, het vertoonde gedrag, en het aanwezig ervaren al of niet bewust bij iemand.

een voorbeeld :

Lara praat (gedrag) over wat haar bezorgd maakt (ervaren) als ze haar beste vriendin ontmoet (gedragsomstandigheid).

Zo kunnen we via de mentale of gedragstaal mogelijk achter een van de drie invullingen van een schema komen. Dit heeft tot gevolg dat de andere er uit afgeleid kunnen worden. Zo laat, bijvoorbeeld, de gedragsinvulling toe iemands gedrag direct te plaatsen in zijn begripen of begripsinvulling en in zijn situatie of contextinvulling. Er kan, anders gezegd, vanuit het schema een gevolg getrokken over iemands gedrag : hoe moeten we het begrijpen en waar moeten we het situeren.

Een voorbeeld :

iemand doet erg lief naar je toe (gedrag). Hieruit kan je

afleiden dat dit wijst op vriendelijkheid (begrip) in een kader van een houden van (context).

Invuloefening

Geef aan wat je in je activeerde van wat in je opgeslagen lag en je tot uiting bracht in je interactie en praten.

Mentale opvoeding



Mentale opvoeding stelt de mentale gezondheid en haar ontwikkeling centraal, evenals de vaardigheid om de eigen mentale gezondheid te bevorderen.

Waarover gaat mentale opvoeding ?

Mentale opvoeding gaat over de ontwikkeling van de mentale gezondheid van het kind. Het gaat ook over de ontwikkeling van de vaardigheid van het kind om zijn mentale gezondheid te bevorderen. Dit alles door de passende opvoeding en context in het gezin hiertoe te bieden. Waar aanvankelijk de ouders instaan voor de mentale gezondheid van het kind, zullen ze hun kind stapsgewijs willen bijbrengen hoe zijn mentale gezondheid te bereiken en te behouden.

In het verleden was de mentale gezondheid niet echt een issue in de opvoeding. Thans komt dit steeds meer centraal te staan in de opvoeding. Ouders wensen een fijne tijd voor hun kind waarbij het zich goed kan voelen. Ouders willen vooral dat hun kind gelukkig is en

blijft. Lukt dit niet, dan zijn ze geneigd hiertoe bijzondere inspanningen te leveren, tot het invoeren van hulp uit de (professionele) omgeving. Zo willen ze voor hun kind vermijden mentaal in de problemen te komen of een mentale stoornis te ontwikkelen.

Als ouder kan het helpen zich tijdig bewust te worden van tekenen van emotionele problemen bij het kind om de passende ondersteuning te kunnen geven. Als ouder kan je het kind ook een spiegel voorhouden om situaties, keuzes en omgang te beoordelen die helpen bij een preciezer en meer reëel beeld van zichzelf als kind en het ontwikkelen van een vaardigheid hiertoe.

Anderzijds kan het helpen als jongere het oké te vinden even niet-oké te zijn en zich niet prettig te voelen, zonder onmiddellijk tot tegenreactie te willen overgaan. Nog kan het uitgaan van zichzelf en zijn impliciete waarde helpen zichzelf niet op een kritische en neerhalende wijze te vergelijken met anderen. Zo kan het kind zichzelf graag mogen en waarderen en zich oké vinden zoals het is. Zo kan het steeds op zichzelf rekenen, omdat het mag zijn wie het is en het fijn vindt om zichzelf te zijn.

Impact ouders

Lukt het ouders niet om uitgesproken of blijvende stressvolle situaties voor hun kind te vermijden, dan kan het

kind hierop gespannen reageren met angst, onzekerheid, minderwaardigheid, weerloosheid en neerslachtigheid. Gevoelens die lang kunnen blijven hangen en aan mentale kracht doen inbinden.

Daarom is het emotioneel en mentaal welbevinden van alle gezinsleden van belang. Zo is veiligheid en vertrouwen mogelijk die openheid en wederzijdse steun toelaat. Zo kan elk zichzelf zijn en zich kwetsbaar opstellen. Zo kan de nodige steun geboden, eventueel van buitenaf, wat het mentaal welbevinden kan vergroten. Zo is empathie mogelijk en kan elk zich in zijn waarde erkend en vermindert de druk. Zo ook kan aan ieders emoties en behoeften een plaats gegeven en kan beter op elkaar ingespeeld worden. Zo ontstaat een relationele mentale kracht bij de gezinsleden.

Mentale weerbaarheid en kracht

Mentale opvoeding is er op gericht de emotionele weerbaarheid en mentale sterkte van het kind te vergroten. Als ouder doe je hiertoe. Stilaan kan je je kind bijbrengen zijn eigen emotioneel welbevinden en mentale gezondheid te bewaken en beheren. Dit door het mogelijk te maken van vaardigheden voor zelfzorg aan te leren. Dit kan onder meer door het aanleren van copingvaardigheden om met stress, angst en spanningen om te gaan en ze je niet te laten overweldigen. Dit kan ook via het ontwikkelen van zelfkennis en zelfwaardering, zodat

je jezelf beter begrijpt en er mee rekening weet te houden. Dit kan naar buiten door te leren hoe met anderen over gevoelens te praten en zonodig hulp in te roepen. Ook kan het helpen een gevoel van eigen identiteit en doelgerichtheid te ontwikkelen door eigen interesses en een persoonlijke richting te verkennen. Nog kan het helpen veerkracht te ontwikkelen om met spanning, tegenslag, verdriet en verlies om te gaan en ze te boven te komen. Het niet op te geven en manieren te zoeken naar een uitweg, oplossing en eigen perspectief. Dit alles moet het kind helpen houvast in zichzelf te vinden en zichzelf krachtiger te ondersteunen.

Samenzijn en -werken

Als gezinsgroep kan je door samen te werken en elkaar te ondersteunen het mentale welzijn van elk vergroten. Ook gedeelde ervaringen en herinneringen kunnen hiertoe behulpzaam zijn, evenals het doorbrengen van quality time met elkaar en het tonen van voldoende flexibiliteit.

Naast het bieden van een warme thuis, kan je als ouder sociale connecties aanmoedigen die mee ondersteunend zijn. Zo ontstaat een sociaal netwerk dat de nodige kracht voor de mentale ontwikkeling van het kind kan bieden. Daarnaast blijken ook de materiële levensomstandigheden van tel, zoals armoede en mindere huisvesting die mentaal belastend kunnen zijn. Ook kan een

gezonde gezamenlijk levensstijl gunstig uitwerken, met gezonde voeding, voldoende lichaamsbeweging en voldoende slaap.

Disfunctionele relatie

Soms evenwel is de geboden opvoeding disfunctioneel en is er sprake van gevoelsarmoede of -tekort. Er is dan mogelijk sprake van fysiek of emotioneel geweld, of van tegenstelling, afstand of onverschilligheid. Zo komt het kind alleen te staan en kan het nergens met zijn emoties en zorgen terecht. Dit gemis kan heel belastend zijn voor het kind en zijn mentale gezondheid aantasten.

Een recent longitudinaal onderzoek bij Australische kinderen laat zien dat de mentale gezondheid van ouders vroeg in het leven van een kind een verband vertoonde met de mentale gezondheid van kinderen op lange termijn. Vertoonden ouders een hoger niveau van emotionele en psychische problemen dan hadden kinderen meer kans op termijn sociaal-emotionele problemen te ontwikkelen. Deze ouders gaven ook aan minder te spelen en te sporten met hun kinderen.

Functionele relatie

In hun werk *'Mentale vooruitgang van gezinnen'* werken de auteurs een mentale schijf van vijf voor opvoeders uit, die hieronder wordt weergegeven. Op deze schijf zijn

vijf aandachtspunten voor ouders terug te vinden. Het gaat om emoties, betrokkenheid, relaties, betekenis en prestaties. Bij elk van deze aandachtspunten worden telkens enkele voorbeelden gegeven van wat ouders kunnen doen in de zorg voor de mentale gezondheid en kracht van hun kind. Je kan [hier meer lezen](#) over deze mentale schijf van vijf.



Als algemene beginselen stellen de auteurs voor : er voor het kind zijn, niet alleen instaan voor het opvoeden, model staan voor het kind, zorgen voor zichzelf als ouder en zich richten op het positieve.

Meer over dit alles lezen kan in de thema-onderdelen

'Voor een goed gevoel', 'Emotionele competentie-ontwikkeling', 'Mijn kind heeft angst - Kinderangsten', 'Onhandelbaarheid voorkomen' en '(On)gunstig zelfschema' van deze encyclopedie.

Concreet

Welk aandeel heeft mentale gezondheid en kracht in de geboden opvoeding ?

Hoe tracht je als ouder momenteel de mentale gezondheid en kracht van je kind te bevorderen en tot ontwikkeling te laten komen ?

In welke zin ondersteun je de ontwikkeling van de eigen vaardigheid van het kind voor zijn mentale gezondheid ?

Wat zou je hier aan toe kunnen voegen ?

Wat zou je kunnen veranderen ?

Vind je dat je kind zich voldoende mentaal gezond, weerbaar en emotioneel krachtig kan ontwikkelen ?

Vind je dat het kind voldoende vaardigheid weet te ontwikkelen om in te staan voor zijn mentale gezondheid?

Hoe denk je relationeel bij te kunnen dragen aan de mentale gezondheid van je kind ?

Meer lezen :

Kraaijeveld K. Berg D. van den & Verbugt J. (2022). *Mentale vooruitgang van gezinnen : hoe vergroten we de mentale kracht van jeugd en gezin in Nederland ?* (1e druk). De Argumentenfabriek.

Meta-omgangsdenken



Het meta-omgangsdenken geeft aan dat er niets vastligt, maar dat veel afhangt van hoe met wat iets voor iemand is, wordt omgegaan.

Het wat van het meta-omgangsdenken

Het meta-omgangsdenken is een benadering die steeds meer terug te vinden is in nieuwe ontwikkelingen op het vlak van opvoeding, begeleiding en therapie. Ze geeft aan wat de beginsituatie is en waar naartoe kan gewerkt worden als eindsituatie. Dit zowel bij een niet-problematische ontwikkeling als bij een verstoord functioneren.

In dit denken gaat het om waar het voor iemand om draait, wanneer, waar, waarom en waartoe en hoe er mee omgegaan wordt. Dit kan minder of meer bewust zijn.

Bijvoorbeeld, zo kan jijzelf of je kind zich niet begrepen of niet geliefd voelen, zodat je liever afstand houdt.

Concreet kan het de vorm aannemen van een automatisme zonder expliciet bewustzijn, op het niveau van cognitieve of kenschema's. Het kan ook meer bewust gemaakt, zodat er meer doelbewust, doelgericht en doelmatig mee kan omgegaan worden op het niveau van de executieve functies. Zo kunnen doelen gesteld, kan creatief gezocht en kunnen oplossingen gevonden. Dus binnen of buiten cognitieve schema's.

Bijvoorbeeld, je kan nagaan in welke context dit zich niet begrepen of niet geliefd voelen voordoet. Of je kan nagaan hoe je ondanks dit zich niet begrepen of geliefd voelen, je positief en hoopvol kan tewerk gaan, zodat het je niet tegenhoudt, niet doet vluchten of je niet opsloopt. Je kan zoeken welke andere gedachte zou kunnen helpen.

Het hoe van het meta-omgangsdenken

In het meta-omgangsdenken zijn er twee wijzen van benaderen : een, het veranderen van de inhoud en twee, het veranderen van de vorm. Thans is er steeds meer een inwerken op de omgang, dan op de inhoud. Wat opduikt intern of extern vormt minder de essentie, wel hoe er mee wordt omgegaan. Geen feit, maar keuze. Meer over het veranderen van de inhoud kan je lezen in het

thema-onderdeel '(Meta)omgangsgericht model' van deze encyclopedie.

Zo zal, bijvoorbeeld, een opduikend gevoel, gedachte of behoefte, niet meer dan een ervaren zijn, waar geen automatische realiteit en involging aan hoeft gekoppeld. Zo kan geleerd er anders en effectiever mee om te gaan, zoals met meer of minder aandacht.

Het meta-omgangsdenken draait rond drie aspecten. Het gaat respectievelijk om :
het *meta* of de contextinvulling : dit is het waar, wanneer, tegenover wie, waarom, waartoe, dit als keuze, selectie of 'commitment';
het *om* of de begripsinvulling : dit is het wat als ervaring of voorstelling, dit als gegeven of 'acceptance';
de (om)*gang* of de gedragsinvulling : dit is het hoe als gedragswijze of modus.

Het waar van het meta-omgangsdenken

Elementen van het meta-omgangsdenken zijn terug te vinden in onder ander : het schemadenken, het acceptance and commitment denken en het referentieel denken.

In het schemadenken staan naast onaangepaste inhouden de ongezonde omgangswijzen of modi centraal. In

het acceptance and commitment denken staan het onder ogen zien van waar het om gaat wat aan de basis ligt en van hieruit het engagement voor de toekomst centraal. In het referentieel denken staat waar het om draait en zou kunnen draaien op welke wijze en in welk feitelijk en motivationeel kader centraal. Met vooral aandacht voor de intensiteit van deze processen zowel inhoudelijk als vormelijk. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Veranderen' van deze encyclopedie.

Bijvoorbeeld, kan je volgens het schemadenken tegen dit ervaren van niet begrepen of niet geliefd worden willen ingaan en het alsnog trachten af te dwingen, of je kan van dit ervaren trachten weg te vluchten en eraan willen ontsnappen door je te isoleren, of tenslotte kan je je bij dit niet begrepen of niet geliefd gevoel willen neerleggen en hier fatalistisch of bedrukt mee omgaan. Je kan evenwel ook zoeken naar een meer helpende en passende omgang.

Bijvoorbeeld, kan je volgens het acceptance and commitment denken het gevoel van niet begrepen of niet geliefd worden ten volle onder ogen willen zien en van hieruit je een betere verbinding met anderen vooropstellen als doel. Als iets wat je echt belangrijk en waardevol vindt in je leven, waaruit gemakkelijker begrepen en geliefd zijn kan voortvloeien. Iets waarvoor je een weg trachten te vinden.

Tenslotte, bijvoorbeeld, kan je volgens het referentieel denken nagaan wat niet begrepen of niet geliefd worden voor je inhoudt en hoe je concreet reageert en waar, wanneer, tegenover wie het zich voordoet en waarom of waartoe. Hoe je deze inhoud van niet-geliefd of begrepen worden zou kunnen wijzigen, wat hoe hierbij zou kunnen helpen en welke keuzes je zou kunnen maken voor een meer optimale context en gunstige motivaties. Hoe je hierbij vooral zou kunnen letten op de intensiteit van deze inhouden en deze uitingsvormen.

Het wanneer van het meta-omgangsdanken

Het meta-omgangsdanken vormt de theorie die weergave en sturing mogelijk maakt, ook wel psychosociale dynamiek genaamd. Daarnaast is er de meta-omgangskunde, ook wel sociale vaardigheid genaamd. Deze vormt de praktijk die toepassing en uitvoering mogelijk maakt en zonodig verandering op gang brengt waaruit kan worden geleerd. Het meta omgangsdanken is richtinggevend aan de omgangskunde. De omgangskunde ligt op haar beurt aan de basis van het omgangsdanken. Beide zijn alzo circulair aan elkaar verbonden.

Bijvoorbeeld, je hebt stilaan ontdekt dat je niet altijd en door iedereen kan begrepen of geliefd worden. Je hebt ook geleerd dat begrepen of geliefd worden inzet van je vraagt en een wederzijds proces is. Zo kan je rustiger blijven als het ietwat tegenzit; kan je sneller tevreden zijn en

kan je niet alleen iets verwachten, maar zelf ook anderen trachten begrijpen of om hen geven. Je door de tijd verworven ervaring en ontwikkelde vaardigheid hoe met anderen om te gaan, kunnen je hierbij helpen.

Meta-omgangsdelen in eigen situatie

Geef zo je wil aan wat van het meta-omgangsdelen je terugvindt in je eigen opvoedings- of begeleidingssituatie :

Geef zo je wil aan wat van het meta-omgangsdelen je zou kunnen integreren in je eigen opvoedings- of begeleidingssituatie :

Ik en *mezelf*



Gevoelens, gedachten en verlangens komen vaak spontaan op.

Hoe en in welke mate ga je er op in ?

Hoe en in welke mate plaats je er zelf gevoelens, gedachten en verlangens naast en combineer je beide ?

Spontane gevoelens, gedachten en verlangens

Zoals je ook met de gevoelens, gedachten en verlangens van iemand anders kan geconfronteerd worden, zo kan je ook met je eigen gevoelens, gedachten en verlangens worden geconfronteerd. Zoals je niet samenvalt met iemands gevoelens, gedachten en verlangens, zo val je ook niet samen met je eigen gevoelens, gedachten en verlangens.

Je kan met in je opkomende gevoelens, gedachten en verlangens op zeer verschillende manier omgaan. Zo kan je ze niet onder ogen willen zien : ze niet tot je bewustzijn laten doordringen of er alles aan doen om ze te ontlopen. Je kan er ook helemaal in opgaan en ze laten samenvallen met jezelf. Alsof jij je gevoelens, gedachten en verlangens was. En er helemaal achteraan gaan. Je kan ze ook willen veranderen, omdat ze niet bij jezelf passen. Je bent er niet gelukkig mee of je verkiest andere gevoelens, gedachten en verlangens. Je kan ze ook willen hanteren. Dat wil zeggen inschakelen voor jezelf, zodat ze je helpen, steunen en bruikbaar zijn voor jezelf. Je wijst ze niet helemaal af, je volgt ze niet helemaal. Je volgt die delen en die mate van je gevoelens, gedachten en verlangens die je goed uitkomen. Je volgt niet die delen en die mate van je gevoelens, gedachten en verlangens die je zouden storen of hinderen. Je kan ze ook onder ogen zien zonder er op in te gaan. Dit omdat ze je niet juist lijken, of je ze niet wenst te volgen, of omdat ze volgens je niet bruikbaar of van toepassing zijn. Dit evenwel zonder ze te willen miskennen, maar met ze toe te laten en daarna weer los te laten.

Gewilde gevoelens, gedachten en verlangens

Naast gevoelens, gedachten en verlangens die spontaan in je opkomen, kan je gewild gevoelens, gedachten en verlangens bewust willen oproepen. Het zijn dan gewilde en geprefereerde gevoelens, gedachten en verlangens.

Niet steeds zijn ze bedoeld om in de plaats te komen van spontaan opkomende gevoelens, gedachten en verlangens. Bijvoorbeeld, om ze te willen onderdrukken of overstemmen. Ze kunnen veeleer bedoeld zijn om naast de spontane gevoelens, gedachten en verlangens te plaatsen. Zo kan een keuze gemaakt : de oorspronkelijke niet te willen volgen en de gezochte te verkiezen, of te komen tot een mix van beiden en die in te volgen. Bijvoorbeeld, dat deel van beide dat je verkiest, of het beste van beide, of een combinatie van beide zo mogelijk.

Om tot deze gevoelens, gedachten en verlangens te kunnen komen, zal misschien veel inspanning van jezelf nodig zijn om jezelf hiertoe te brengen. Je zal veel moeten voelen, veel moeten denken, veel moet verlangen om de door je gewilde gevoelens, gedachten en verlangens te weten activeren. Gemakkelijk zal je je oorspronkelijk voelen, denken en verlangen willen bevechten en in twijfel willen trekken. Wellicht zal het de kunst zijn deze te laten en je te weten concentreren op wat je verkiest te voelen, denken en verlangen. Zonder je oorspronkelijke gevoelens, gedachten en verlangens hier een hinderpaal voor te laten zijn. Zo kan je ervoor dankbaar zijn, maar toch verkiezen ze niet aan te wenden. Misschien past de context of het doel waarin ze thuishoren je niet en ben je op zoek naar een andere context of een ander doel.

Vooral de context van je keuze of het door je geformuleerde doel zal dan bepalend zijn voor welke andere gevoelens, gedachten en verlangens je zelf wil activeren of die je zal merken dat in de plaats worden geactiveerd.

Keuze gevoelens, gedachten en verlangens

Uit het voorgaande blijkt dat je niet per definitie samenvalt met in je opgeroepen gevoelens, gedachten en verlangens. Of deze nu spontaan en automatisch opgeroepen worden, of dat je ze zelf bewust en intentioneel oproept. Dat je zelf steeds de keuze hebt al of niet en op welke manier in te gaan op deze gevoelens, gedachten en verlangens. Van deze keuzemogelijkheid gebruik weten maken, biedt je meer vrijheid, meer leiding en meer stuurvermogen.

Op die manier kan je jezelf afremmen, jezelf stimuleren, jezelf bijsturen en jezelf heroriënteren. Steeds ben jij het die de context bepaalt en het gestelde doel. Context en doel waarin bepaalde gevoelens, gedachten en verlangens opduiken of geformuleerd worden. Eens die er zijn en in de mate ze passend zijn kunnen ze aangewend in je reactie of omgang. Ze kunnen hier dan de nodige dynamiek en oriëntatie voor leveren. Ze zorgen er dan voor dat het passende en het nodige is geactiveerd en het niet passende en het overbodige is gedeactiveerd. Zo komt je ik centraal te staan en niet wat er zich in jezelf afspeelt. Wat zich in jezelf afspeelt komt zo in dienst te staan van

jezelf. Is dit met wat zich in jezelf afspeelt niet spontaan mogelijk, dan kan jijzelf dit steeds zelf in actie brengen, zodat dit alsnog mogelijk is of wordt.

Illustratie spontane, gewilde en gekozen gevoelens, gedachten en verlangens

Een voorbeeld : Als ik geconfronteerd wordt met kritiek, kan ik het er erg moeilijk mee hebben. Dan komen gevoelens, gedachten en verlangens in me op die het voor me erg moeilijk maken en die onmiddellijk hier tegenin zouden willen gaan. Ik kan dan erg persoonlijk worden. Over hoe de kritiek op me af komt. Maar ik kan ook heel persoonlijk tegenover de ander worden in mijn reactie. Ik ben dan erg teleurgesteld, voel me onbekwaam en zou het meteen willen opgeven. Ik ben dan tegelijk erg kwaad op de ander, vindt die maar niets en zou die onmiddellijk willen laten vallen.

Dit alles is dan weinig bruikbaar. Ik word erg getroffen en zou de ander erg willen treffen. Door mijn voelen, denken en verlangen in actie te brengen, kan ik pogen andere en minder treffende gevoelens, gedachten en verlangens op te roepen. Ik tracht rekening te houden met mijn gevoeligheid en zo mildere gevoelens, gedachten en verlangens te formuleren. Ik tracht het gebeuren in een andere context te plaatsen. De gehoorde kritiek was eerder bedoeld als hulp en uit bezorgdheid. Ik probeer mezelf als doel te stellen het helpende en begripvolle

hiervan in te zien en alles te herbekijken vanuit dit positieve en constructieve doel. Dit kost me heel wat moeite, zo ervaar ik. Maar uiteindelijk lucht het me op en is het een hele opluchting voor de ander gezien wat anders mijn oorspronkelijke reactie zou ingehouden hebben.

Aandeel verleden, heden en toekomst

Waar je steeds zelf kan kijken wat je met wat in je wordt opgeroepen of wat jezelf oproept, gaat doen. Zo kan het anderszins belangrijk zijn met zorg en met begrip om te springen met wat wordt opgeroepen of jezelf in je oproept. Zo je gevoelens, gedachten en verlangens met de nodige respect te behandelen. Ook al vind je jezelf flauw, negatief of onwillig. Je kijkt dan gemakkelijker naar jezelf en wat erin je omgaat als door de bril van iemand anders, dit met het nodige respect. Je voelt je dan mogelijk niet zo betrokken of niet zo dichtbij, zodat je meer afstandelijk reageert op wat zich in je afspeelt. Soms kan je zo ook gemakkelijker over iets heen komen. Je wordt minder overweldigd door wat je ervaart.

Waar je ik zich steeds bevindt in het nu, zullen je gevoelens, gedachten en verlangens vaak het resultaat zijn van wat door de actuele context of je gesteld doel werd geactiveerd. Wat wordt geactiveerd zijn gevoelens, gedachten en verlangens die de weergave zijn van opgeslagen syntheses van eerdere ervaringen en informatie in gelijkaardige contexten of bij gelijkaardige doelen. Zijn

deze syntheses minder gunstig omwille van minder gunstige situaties of gestelde objectieven in het verleden, dan zal dit het wat ervaren wordt in het nu bemoeilijken of hypothekeren. Van de spanningen of de tegenstelling van de huidige context met de contexten in het verleden en van de spanningen en tegenstelling van het huidige doel met doelen uit het verleden, zal het afhangen hoe gemakkelijk de verzoening zal zijn tussen je en jezelf.

Ik en mijn gevoelens, gedachten en verlangens

Plaats twee fauteuils tegenover elkaar. Kijk vanuit de linker fauteuil naar jezelf : welke gevoelens, gedachten en verlangens er in je omgaan en plaats ze in de rechterfauteuil. Formuleer vervolgens welke gevoelens, gedachten en verlangens je wil oproepen. Roep deze door je voelen, denken en willen op en plaats deze naast je spontaan opgeroepen gevoelens, gedachten en verlangens. Kies vervolgens wat, op welke manier en in welke mate je welke gevoelens, gedachten en verlangens wil aanwenden voor je reactie.

Middelen- benadering



De middelenbenadering in de opvoeding leert het kind zelf met een aantal situaties om te gaan.

Ze verlegt je inbreng als ouder van helpen bij moeilijkheden naar helpen bij vaardigheden.

De middelenbenadering in de opvoeding houdt in het bijbrengen van functionele vaardigheden en competenties in de loop van de ontwikkeling van het kind, die het kind moeten toelaten zelf met een aantal situaties om te gaan.

Het accent ligt op het stimuleren van mentale en gedragsmiddelen om zich in diverse omstandigheden te handhaven en te realiseren. Dit moet het kind toelaten voldoende zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Bij de middelenaanreiking kunnen onder meer gestimuleerd sociale vaardigheden, vaardigheden om met problemen en spanningen om te gaan, communicatie- en expressievaardigheden.

Typerend is :

- De mondigheid van het kind stimuleren.
- De weerbaarheid van het kind aanmoedigen.
- Beïnvloedingsvaardigheden van het kind stimuleren.
- Het kind positief leren omgaan met externe conflicten.
- Het kind positief leren omgaan met innerlijke spanningen.
- Het kind leren omgaan met eigen emoties en ze passend tot uiting brengen.
- Sociale vaardigheden aanreiken.
- Laten winnen aan zelfvertrouwen en eigenwaarde.
- Oplossingsgericht denken en handelen aanreiken.
- Het vooraf mentaal present stellen van gedragssituaties bijbrengen.
- Het kind de overstap weten maken van co-regulatie naar zelfregulatie.

De optiek is :

- niet probleemgericht :
Er wordt geen bijzondere aandacht besteed aan vastgestelde kwetsbaarheden
- wel oplossingsgericht :
Er wordt bijzondere aandacht besteed aan de ontwikkeling van weerbaarheden.

Eerder dan bijvoorbeeld te willen achterhalen wat er precies aan de hand is bij een emotionele of gedragsmoeilijkheid, worden kansen en stimulansen gegeven om emotionele of gedragsmoeilijkheden te voorkomen of te overwinnen.

De idee is :

- eerder dan voor het kind bij moeilijkheden te moeten tussenkomen om een oplossing te vinden,
- het kind helpen zelf een moeilijkheid aan te kunnen en zo mogelijk te voorkomen.

De oriëntatie is :

- niet te veel stilstaan en terugkeren (verledengebonden) en focussen op wat is,
- wel vooruitkijken en -gaan (toekomstgericht) en focussen op wat voor het kind mogelijk is.

Er wordt op gelet :

- dat de draagkracht van het kind niet wordt overschreden,
- veeleer wordt getracht stapsgewijze de draagkracht van het kind te vergroten.

Aandacht voor :

- oefenkansen om zelf ervaring op te doen,
- wegwijs in omgang met (sociale) situaties,
- informeren over en waarderen van eigen inbreng van kind.

Illustratie : Reactieve of expressieve assertiviteit?

'Isabelle had het niet gemakkelijk om erbij te horen, dat zag je zo, herinnerden haar ouders nog levendig. We wilden haar helpen, maar eigenlijk wisten we niet goed hoe. Ze klaagde erover dat sommigen haar voortdurend plaagden. Eigenlijk dachten we dat ze werd gepest. We legden haar uit dat ze moest reageren zo het nodig was, dat ze zich zo het mogelijk was soms beter wat afzijdig kon houden, zo lokte ze het pesten hopelijk minder uit, dat ze beter wat minder van zichzelf liet zien zodat ze wat minder kwetsbaar zou zijn. Dat ze beter kon uitkijken of er iemand haar zou proberen plagen. Het hielp allemaal niet veel, zei ze. Pas later ontdekten we dat we te veel met wat we niet wilden voor haar bezig waren. Er was

geen ruimte, aandacht of energie meer voor wat we voor haar wilden en wat ze uiteindelijk ook zelf wilde. Name-lijk, dat ze een goede vriendin voor sommigen kon zijn. Pas laat zijn we ons daar op gaan richten. Hoe zij een goede vriendin kon zijn. Dat ze hiervoor best zelf enig ini-tiatief kon nemen om actief iemand te zoeken die met haar wou omgaan en met wie ze kon opschieten. Dat ze zelf naar anderen toe moest gaan om aandacht en inte-resse voor haar te wekken. Dat ze voor anderen uitnodi-gend kon zijn om met haar om te gaan op een prettige en aansprekende manier. Dat ze zelf misschien iets moest voorstellen om samen te doen of om over te praten. Dat ze wat meer van zichzelf en wat er in haar leefde en wat haar interesseerde kon laten zien, zonder onmiddellijk weerstand of afkeer op te roepen. Door zelf wat meer op de voorgrond en in het centrum te komen, door ruimte te scheppen voor nabijheid en samen iets te doen, ze moge-lijk ook weten invullen. Na een maand kwam ze af dat ze de tweede beste vriendin van iemand was geworden. Het bleek een hele opluchting zowel voor haar, als voor ons. Ze klaagde minder, zag er vrolijker uit en won snel aan zelfvertrouwen. Zijn er nog die je wel eens durven plagen, polsten we achteraf nog eens. Ja, dat gebeurt wel, maar daar trek ik me eigenlijk niets meer van aan. Er zijn er ge-noeg die me helemaal niet plagen en zo nodig haal ik die erbij.'

Minder stress, meer reactie



Te veel stress leidt tot minder passende reactie van je kind en jezelf.

Wat minder stress kan doen.

Als ouder droom je er van : minder te maken krijgen met stress en tegelijk meer reactie van je kind bekomen. In de praktijk lijkt dit moeilijk of soms helemaal niet te lukken. Voor je het weet krijg je te maken met een stress-situatie en merk je dat je gestresseerd raakt. Waar je op zo een moment zelf minder op let is dat ook je kind gestresseerd raakt. Waar je dan mee te maken krijgt is dat jijzelf als ouder stress-reacties gaat vertonen. Maar dat dit evenzeer geldt voor je kind. Ook je kind toont stress-reacties.

De moeilijkheid is dat zowel jijzelf als je kind dan reacties vertonen die helpen om met de stress van de situatie om te gaan, maar die niet direct behulpzaam zijn om met je vraag of de behoeften van je kind om te gaan. Zowel jijzelf als je kind gaat mogelijk je houding verscherpen, maar daarom niet veranderen of bijsturen zoals gewenst of nodig. Of jijzelf of je kind tracht mogelijk de situatie te ontvluchten, en zo dit niet mogelijk is tracht je je hiervoor af te sluiten en je gevoel en verstand op nul te zetten. Ook dit lijken net niet de reacties die nodig zijn om tegemoet te komen aan je vraag of aan de behoeften van je kind.

Zo is het risico net groot dat de spanning nog gaat oplopen en er een verdere verharding en tegendruk of een verdere afstandname en zich afsluiten gaat optreden.

Wil dit voorkomen worden, dan dient net de andere richting ingeslagen te worden, of nog beter, vermeden te worden dat het een verkeerde richting uitgaat.

Het stress-niveau van jezelf of je kind kan voorgesteld worden bij middel van de Yerkes-Dodson curve. De curve stelt een omgekeerde U-relatie van stress voor met prestaties zowel op het vlak van het denken als op het vlak van de (sociale) interactie.



Het stress-niveau kan ingedeeld worden in vier zones. De laagste, chilling-zone genaamd, kenmerkt zich door een relax gevoel en functioneren. De gunstige thrilling-zone kenmerkt zich door een dynamisch gevoel en functioneren. De ongunstige spilling-zone kenmerkt zich door afleiding in gevoel en functioneren. En de meest uitgesproken 'killing'-zone kenmerkt zich door een stilvallen en een blokkerend gevoel en functioneren. Waar je in de laagste zone gemakkelijk een te veel aan 'take-it-easy' kan ervaren en kan vertonen, ga je in de twee hoogste zones gemakkelijk een te veel aan 'take-it-not-easy' ervaren en vertonen. De moeilijkheid is dat je kind tegen je aanpak gaat reageren en niet op je vraag gaat reageren. Bovendien raakt ook je kind in de twee hoogste zones zodat ook jij tegen zijn aanpak gaat reageren en niet op bij hem of haar aanwezigheid behoeften.

Ideaal is zo met een moeilijke situatie om te gaan dat zowel jijzelf maar ook je kind in de thrilling- of dynamische zone terecht komen en blijven. Zo vermijd je in een crisis terecht te komen en zo slaag je erin een positieve dynamiek te behouden en te ontmoeten. Veelal echter zal je als ouder bij geen reactie of een ongewenste reactie geneigd zijn het op de spits te drijven, te laten zien wie het voor het zeggen heeft, te verwachten dat het onmiddellijk hier en nu gebeurt of ophoudt, zonder gemaar of uitstel, of afzwakking of tegemoetkoming van je kant. Zo komt je kind terecht in de 'killing'-zone die maakt dat het blokkeert en weigert te luisteren of te reageren. Je vindt je kind op zo een moment gemakkelijk erg koppig en halsstarig. Ook bestaat het risico dat je kind terecht komt in de spilling-zone die maakt dat het negatieve gevoelens en reacties gaat vertonen. Het doet moeilijk en tegendraads. Vaak doet het net iets tegengesteld van wat je wenst of verwacht. Je vindt je kind op zo een moment gemakkelijk erg eigenzinnig en tegendraads. Je kind neigt niet te willen meewerken en laat een zekere vijandigheid merken. Dit is zeer eigen aan dit stress-niveau. Het kind vertoont meer bepaald in de spilling-zone een verdedigende houding en in de 'killing'-zone een zelfbeschermende opstelling.

Eerder dan op dat moment te riskeren de spanning nog te doen oplopen door te willen doorzetten, kan je er voor kiezen eerst het stress-niveau te verlagen en pas dan met je vraag of eis opnieuw en met meer kans op

succes op te proppen te komen. Eerst je kind laten kalmeren en zelf kalmeren en dan de draad terug heropenen. Kom je in de thrilling-zone terecht dan verdwijnt de negativiteit en maakt ze plaats voor meer positiviteit in luisteren en reageren. Deze gematigde gunstige opstelling kan zowel voor jezelf maar ook voor je kind maken gemakkelijk tot het gewenste effect en resultaat te komen.

Door met deze stress-niveaus rekening te houden kan je vermijden te veel te moeten doordrukken, dit terwijl je kind onwilligheid of onhandelbaarheid vertoont.

Soms lijkt wat je van je kind vraagt of verwacht niet zo moeilijk te zijn. Wat je vraagt of verwacht kan evenwel maken dat je kind in een hogere stress-zone terecht komt. Dit komt dan omdat er reeds heel wat basis-stress aanwezig was. Zo kan je merken dat wanneer het kind moe is of iets moe is, het moeilijker lukt de gepaste medewerking te verkrijgen. Het stress-niveau is de totale verhouding van de aanwezige draagkracht waarover je kind of jijzelf beschikt in verhouding tot de aanwezige draaglast waarmee je kind of jijzelf te maken hebt. Beschikt het kind of jijzelf nog over weinig fysieke of mentale energie, dan zal elke bijkomende belasting in de vorm van een vraag of verwachting mogelijk te veel worden. Waardoor het stressniveau oploopt en de negatieve of blokkerende gevoelens en reacties optreden. Het kind of jijzelf willen blijkbaar niet meer vooruit. In feite kan je

niet meer vooruit. De belasting heeft je fysieke en mentale energie in gebruik genomen en mogelijk opgebruikt. Hierdoor is voor wat je nu vraagt of verwacht helemaal geen energie meer beschikbaar bij het kind. Je kind reageert dan erg afwijzend of valt helemaal stil.

Als ouder kan je dan hiermee rekening houden dat het vertoonde gedrag van je kind of jezelf een aanwijzing is voor het aanwezig stress-niveau. En dat je stress-niveau een indicatie is voor de aanwezige belasting en de nog overgebleven draagkracht. Zo kan je trachten door de draaglast te verminderen en de draagkracht te verhogen, het stress-niveau van je kind te reduceren, zodanig dat er meer positiviteit en dynamiek beschikbaar komt om je tegemoet te komen. Je kind is dan minder onwillig en het verhoogt de kans op succes.

Onderzoek wijst uit dat naarmate wat je vraagt of verwacht meer vraagt van je kind, het sneller een hoger stress-niveau bereikt. Bijgevolg kan het goed zijn belastende vragen of verwachtingen te reserveren voor momenten en situaties waar het kind minder basis-stress vertoont. Zo zal gemakkelijker een beter resultaat worden bekomen.

Als ouder kan je om het stress-niveau van je kind in te schatten, niet enkel rekening houden met de reactie van het kind. Je kan ook rekening houden met de getoonde gevoelens. Is je kind opgewonden, angstig, gedrukt of

boos, dan wijst dit veelal op aanwezige stress. Je kan ook rekening houden met zijn basisgedrag los van je concrete vraag of verwachting. Doet het druk, doet het onzeker, doet het weinig of niets, of doet het prikkelbaar of aanvalliger? Ook dan kan gedacht in de richting van een hoog stress-niveau.

Soms kan het kind een te geringe draagkracht ervaren, of een te hoge draaglast ervaren, zonder dat dit ook reeel zo is. Er kan dan getracht worden de voorstelling van je kind meer in overeenstemming te brengen met de realiteit. Toch zal er rekening mee gehouden moeten worden dat niet enkel de realiteit maar ook de voorstelling bepalend kan zijn voor het aanwezig stress-niveau en bijgevolg voor de opgemerkte reacties. Zo kan wat je kind verwacht en wat je kind zich voorstelt als mogelijk gevolg, erg het stress-niveau doen verhogen. Zo kan het risicogehalte dat het kind aan de situatie toedicht en de ernst en het verrekende van de gevolgen heel negatief doorwerken. Dit risicogehalte wordt erg gekleurd door de voorgeschiedenis aan eerdere ervaringen in gelijkaardige situaties. Vaak wordt een herhaling verwacht van wat eerder meegemaakt en ervaren. Is er een overwicht aan negatieve ervaringen, dan straalt dit gemakkelijk ongunstig af op de huidige situatie. Als ouder kan je, bijvoorbeeld, het gedrag van het kind willen afwijzen, maar door de druk die je uitoefent kan je kind zich afgewezen voelen. Heeft dit zich eerder voorgedaan, dan kan een kind een herhaling vrezen, waardoor het stress-niveau

heel gemakkelijk oploopt. Voor het kind kan het een te moeilijke inspanning lijken om zich toch niet afgewezen te voelen. Waardoor het mogelijk blokkeert of de stress-situatie tracht te ontvluchten en geen enkele inspanning meer doet om tegemoet te komen aan je actuele vraag.

Doet je kind herhaaldelijk en gemakkelijk moeilijk, dan wordt dit gemakkelijk toegeschreven aan het kind of aan de fase van zijn ontwikkeling. Het is typisch voor je kind of voor zijn leeftijd. Mogelijk maak je je kind dan verwijten of ben je teleurgesteld in je kind. Het kan evenwel helpen te onderkennen dat de reactie van je kind verbonden is aan zijn stress-niveau. Ook al is je kind moeilijk of bevindt het zich in een moeilijke ontwikkelingsfase, als er op gelet kan worden dat het stress-niveau voldoende laag blijft dan zal het kind toch gunstig reageren. Alleen kan het zijn dat het stress-niveau voor je kind gezien zijn persoonlijkheid of leeftijd sneller of gemakkelijker toeneemt. Door hier rekening mee te houden, kan het stress-peil voldoende laag worden gehouden en kan op een gunstige medewerking van het kind gerekend worden.

Sommige kinderen hebben vanuit aanleg de neiging sneller een hoger stress-niveau te vertonen. Andere kinderen hebben mogelijk als gevolg van eerder ondervonden erge stress-situaties vooral in de eerste levensjaren de neiging ontwikkeld hogere stress-niveaus te bereiken. Nog andere kinderen kunnen als gevolg van de huidige

langdurig stresserende levenssituatie de neiging vertonen hogere stress-niveaus te bereiken.

Veelal kan het hierbij helpen van tijdig iets aan te kondigen, en niet voortijdig of niet laattijdig of onverwacht. Of je kan je kind voldoende tijd geven om te wennen en passend te reageren. Ook kan je niet te veel tegelijk vragen of verwachten, maar één iets per keer. Verder kan je inspanning en ontspanning laten afwisselen. Ook kan je vermijden op het moment dat je kind meewil het te overvragen en overbelasten. Globaal genomen kan je op moeilijke momenten je kind helpen door bescherming, aanmoediging en steun te bieden waar nodig.

Een kind heeft als het ware, zoals ook jijzelf, intuïtief de neiging om door zijn reactie terug controle te krijgen over zichzelf, zijn draagkracht, en over de situatie, zijn draaglast, waarmee te maken. Zo gaat het nu eens in verdediging in de spilling-zone dan weer blokkeert het in de 'killing'-zone, telkens in een poging zijn draagkracht te vergroten en de draaglast te verkleinen. Pas wanneer terug controle ervaren wordt, kan het ingaan op wat de omgeving van hem of haar vraagt of verwacht. Als ouder heb je evenwel veelal de neiging in die moeilijke situaties het kind zijn controle te ontnemen en het van het kind over te nemen. Wat je veelal ziet is dat dit weinig succesvol is. Het kind mist dan de nodige kracht en de nodige steun om die moeilijke klip te nemen. Het kind raakt uit

balans en de ontstane negatieve interactiespiraal met zijn omgeving doet de rest.

Onderzoek aan de universiteit van Wenen en Zürich wijst uit dat stress niet noodzakelijk steeds een meer op zichzelf gericht zijn meebrengt, zoals, bijvoorbeeld, bij vechten of vluchten. In bepaalde omstandigheden bleek stress het op anderen gericht zijn net te versterken, waarbij iemand hulp wil bieden of openstaat voor steun. Dit was, bijvoorbeeld, zo wanneer er geen tijdsdruk was. Ook werden in dit onderzoek individuele verschillen vastgesteld in empathie bij stress.

Geef voor een concrete situatie of voor situaties in het algemeen aan welk stress-niveau je bij je kind of bij jezelf als ouder kan waarnemen :



Aandachtgericht of *mindful* opvoeden



Als nieuwe ontwikkeling in het opvoeden vraagt het milde en open aandacht voor wat zich hier en nu voordoet in jezelf, je kind, je omgang met elkaar en in de realiteit.

HET WAT ?

Aandachtgericht of *mindful* opvoeden is een nieuwe ontwikkeling in opvoeding waarin elementen van *mindfulness* enerzijds worden opgenomen door ouders naar zichzelf toe en naar de omgang met hun kind toe, en waarbij anderzijds ouders elementen van *mindfulness* bijbrengen aan hun kind.

Mindfulness gaat om een open en milde aandacht gericht op het hier en nu in de realiteit en in je ervaren. Deze aandacht dient zo gericht en opgenomen dat je niet vastloopt en net ruimte creëert tussen wat zich aandient en hoe je er mee omgaat en hoe je er op reageert. Je

omgang is gericht op leren kennen en aanvaarden van wat zich aandient in de buitenwereld en in de binnenwereld zonder te oordelen of te verwerpen. Deze onbevangen houding moet toelaten minder gedomineerd te worden door wat je normaal verbindt aan de realiteit en je ervaren. Minder gedomineerd door wat je niet aanvaardt of door wat je ervaart. Je wil niet langer noodzakelijk tegen iets ingaan, of je wil niet langer noodzakelijk op iets ingaan. Je onder ogen zien van de realiteit en je ervaren, brengt rust en laat ruimte om er zelf wat mee te doen, zonder je tot iets gedwongen of genoodzaakt te voelen.

De kern van mindfulness is het volledig in het hier en nu aanwezig zijn en het volledig richten van de aandacht op je ervaringen en hun inhoud zoals ze van moment tot moment aanwezig zijn, dit zonder oordeel of verandering en dit voor zowel prettige als onprettige ervaringen. Deze houding zou een toestand van relaxatie en aanvaardig bevorderen. Het zou een meer metabewustzijn toelaten waarin gedachten en gevoelens kunnen losgekoppeld van zichzelf en losgekoppeld van reacties.

Als ouder kan je op die manier anders omgaan met jezelf en je ervaringen, kan je ook anders omgaan met de realiteit van je kind en je ervaringen ermee. Tegelijk kan je je kind bijbrengen ook anders om te gaan met zichzelf en zijn ervaringen, en tegelijk ook anders om te gaan met de realiteit van je als ouder en zijn ervaringen met je.

HET HOE ?

Om mindfulness in de opvoeding tot zijn recht te laten komen kan je volgende intenties en oefeningen uitproberen :

Tracht je de dingen voor te stellen vanuit het gezichtspunt van je kind, terwijl je je gezichtspunt en opvattingen tracht los te laten. Tracht dit elke dag voor minstens een zekere tijd te doen om er achter te komen wie je kind is en wat het ervaart in contact met zijn omgeving.

Tracht je voor te stellen hoe je bent en overkomt vanuit het standpunt van het kind. Hoe ben je hier en nu en hoe word je door je kind ervaren op dit moment . Wat kan dit betekenen voor hoe je omgaat met je kind vanuit welke relatie je op dit moment wenst met je kind ?

Oefen met je kind te zien als perfect zoals het is. Werk eraan je kind te accepteren zoals het is, ook op het moment dat dit het moeilijkst lijkt.

Wees je bewust van je verwachtingen tegenover je kind, en vraag je af of ze echt in het belang zijn van je kind. Wees je ook bewust van hoe je deze verwachtingen overbrengt op je kind en hoe deze verwachtingen je kind beroeren.

Pas altruïsme toe door de behoeften van je kind voorrang te geven op je eigen behoeften waar mogelijk. Zie of je geen gemeenschappelijke basis vindt zodat ook aan je behoeften kan tegemoet gekomen. Mogelijk ben je verrast hoeveel ieders behoeften elkaar weten te overlappen, zeker als je geduld koestert en streeft naar evenwicht.

Wanneer je je verloren voelt of bij een verlies, herinner je stil te kunnen staan. Breng het geheel in overweging door je volle aandacht te schenken aan de situatie, je kind, jezelf en je gezin. Zo kom je mogelijk voorbij je denken en neem je intuïtief met het geheel van jezelf waar wat werkelijk moet gebeuren.

Tracht stille aanwezigheid te belichamen. Luister aandachtig.

Leer omgaan met spanningen zonder je eigen evenwicht te verliezen. Oefen met in gelijk welk moment te stappen, hoe moeilijk ook, zonder iets te willen veranderen en zonder dat je wil dat er een bepaalde oplossing is. Ga na wat realistisch is wanneer je op je intuïtie en instinct afgaat.

Verontschuldig je bij je kind wanneer je een vertrouwen hebt geschonden, hoe klein ook. Verontschuldiging is helend, en laten zien dat je een situatie duidelijker

ziet of meer vanuit het gezichtspunt van je kind. Dit zonder ze voortdurend aan te wenden, of ze als verontschuldiging te gebruiken voor een slechte gewoonte.

Elk kind is bijzonder, elk kind heeft bijzondere behoeften. Elk ervaart de dingen op een volledig unieke wijze. Hou een beeld in je van elk kind. Leer het kennen en wens het het beste.

Wees bewust van je eigen verwachtingen tegenover je kind en ga je motieven na.

Er zijn belangrijke momenten waarop je als ouder duidelijk en sterk moet zijn en ondubbelzinnig. Laat dit zoveel mogelijk komen uit je bewustzijn, generositeit en inzicht, eerder dan uit angst, zelfrechtvaardiging of je verlangen naar controle. Mindful opvoeden betekent niet te toegeeflijk, of verwaarlozend of zwak zijn, het betekent ook niet star en controlerend zijn.

Het mooiste geschenk dat je je kind kan geven is jezelf. Dit betekent dat een deel van je taak als ouder is te blijven groeien in zelfkennis en in bewustzijn. Dit betekent ook aanwezig zijn in het huidige moment om te delen wat het diepste en beste is in jezelf.

Voorbeeld mindfulness programma voor ouders bij de opvoeding van hun kind (Lengua et al, 2018) :

Aanwezig zijn : opmerken, luisteren en aandacht schenken aan wat er nu gebeurt.

Warm zijn : aandacht schenken aan de emoties van het kind en het kind kansen geven om interacties te initiëren.

Consistent zijn : grenzen stellen en verwachtingen formuleren overeenkomstig de ontwikkeling van het kind, aanmoedigen van wat het positief doet.

Begeleiden zonder sturen (ook bekend als scaffolding): hulp bieden wanneer nodig, maar onafhankelijkheid aanmoedigen en de prestaties van het kind bevestigen.

HET WAARTOE ?

Belangrijk in het mindful opvoeden is dat je het kind, zijn realiteit en wat er in hem of haar omgaat respecteert. Als ouder neger je niet, zet je ook niet onder druk, of neem je niets af. Je verwacht van je kind niet op een bepaalde wijze te zijn, omdat je het zelf moeilijk hebt of vanuit onrealistische idealen.

Mindful opvoeden helpt voorbij typische denk- en gedragspatronen als ouder te komen en je kind te ervaren en er mee om te gaan zoals het werkelijk is. Deze patronen die je reactie sturen worden meestal doorgegeven via de eigen gekregen opvoeding en hebben weinig van doen met wat zich hier en nu in feite afspeelt. Het gevaar is dat dit dan op zijn beurt verder wordt doorgegeven aan je kind.

In plaats van automatisch te reageren kan je er toe komen van te antwoorden aan je kind en aan jezelf. Dit in grotere verbondenheid met je kind en met jezelf. Vaak gaan diepere gevoelens verloren in de alledaagse problemen in de omgang met je kind. Je kind dat niet wil eten of slapen, of niet ingaat op je verzoek. Door aandachtsvol aanwezig te zijn in de actuele situatie en niet uit te gaan van je verwachtingen, kan je zien wat mogelijk is en wat niet mogelijk is. Dit kan door contact te maken met de te ervaren realiteit zonder oordeel. Eerder dan uit te gaan van wat zou moeten of ideaal zou zijn naar je aanvoelen. Zoals, bijvoorbeeld, alles in orde maken en alles willen oplossen. Verkieslijk is te beseffen en te aanvaarden dat dit op een bepaald ogenblik niet kan. Je kind weet zichzelf niet te beheersen of onder controle te krijgen, en jij weet dit ook niet voor je kind.

Door aandachtsvol zonder oordeel bij het hier en nu te blijven voorkom je dat je dingen uit het verleden het hier en nu gebeuren laat verstoren en voorkom je dat dingen

over de toekomst het hier en nu ervaren overnemen. Door te oordelen herleid je gemakkelijk iets tot wat je al wist, of door te oordelen herleid je gemakkelijk iets tot wat je voor de toekomst van je kind niet wenst. Je gaat dan uit van een herhaling, of je verwacht een opnieuw missen van iets. Andere dingen dan het hier en nu zoals het is, komen dan in het centrum, dingen zoals het zou moeten of niet moet zijn.

In de praktijk worden gemakkelijk herinneringen gewekt zodat een voorstelling wordt geactiveerd in de plaats van wat er werkelijk te ervaren is. Je kind dat onwillig is en niet het kind dat actueel moe is. In de praktijk worden ook gemakkelijk verwachtingen gewekt, zodat een voorstelling over de gewenste of ongewenste toekomst wordt geactiveerd in plaats van wat er werkelijk kan verwacht worden vanuit wat mogelijk of onmogelijk is in het hier en nu. Je kind dat reeds iets zelfstandig zou moeten kunnen, maar actueel je hulp en aanmoediging nodig heeft. Met behulp van mindfulness kan je er dan in lukken deze voorstellingen van wat je vreest of wenst, van wat je niet wil of juist wil achterwege te laten doordat je bij de realiteit blijft in het hier en nu en deze de volle aandacht geeft. Zo kan je ook inspelen op de moeilijkheid die er is en word je niet opgeslorpt door wat je er van maakt vanuit je ervaringen in het verleden of vanuit je verwachtingen of vrezes voor de toekomst.

Deze voorstellingen over het verleden op basis van je ervaringen of over de toekomst op basis van je fantasie en je denken, liggen opgeslagen in je persoonlijke databank in je geheugen. Ze liggen er opgeslagen in geheugen-schema's om een situatie snel te herkennen, snel van betekenis en een gevoel en oordeel te voorzien en er bijgevolg snel op te kunnen reageren. Mindfulness kan nu net helpen dieper en langer stil te staan bij een situatie, vooral wanneer de snelle en gewoonte voorstelling niet werkt of minder gewenst is. Ze creëert ruimte voor een nieuw ervaren en voor creatieve omgang die niet automatisch vertrekt van jezelf maar van wat in de realiteit aan te treffen is. Zo kan je voorbij een eerste geactiveerde automatische gedachte en dito gevoel komen, zonder er onmiddellijk op in te gaan en je er toe te beperken. Zo kan je komen tot een bewust zelfgewild antwoord zonder automatisch extern gewekt te moeten reageren.

Het weglaten van een oordeel bij je open aandacht gericht op het hier en nu wordt ook wel voorgesteld als een milde aandacht. Het houdt in het nalaten van veroordeling of verwijt van wat je bij je kind merkt of van wat je bij jezelf merkt. Het gaat om een respectvol en onbevangen benaderen van wat zich aandient. Het houdt ook in het soepel houden van wat je ervaart zonder iets als onoverkomelijk, vast of zeker te beschouwen, zodat je een zekere vrijheid en ruimte behoudt. Zodat je zelf kan kiezen hoe met iets om te gaan, eerder dan dat je door iets

bepaald wordt. In het eerste geval behoud je zo de leiding, in het tweede geval geef je ze af. Ervaringen worden niet benaderd door een filter van overtuigingen of verwachtingen die vaak niet helemaal juist zijn of niet van toepassing zijn, maar benaderd vanuit een beginners geest alsof voor de eerste keer. Aanwezige gedachten en gevoelens worden niet benaderd vanuit het oogpunt van controle, maar vanuit toegenomen begrijpen en aanvaarding. Ook de realiteit hier en nu wordt niet benaderd vanuit alles onder controle te willen hebben. Aanvaard wordt dat een oplossing niet altijd mogelijk is en een nieuw moment kan komen waarin misschien je kind het zelf of iemand anders zoal je partner een oplossing kan brengen. Er zijn heel wat zaken die je niet van je kind kan overnemen. Je kind, bijvoorbeeld, dat niet wil eten of wil slapen, of je kind dat niet ingaat op je eis of je begrenzing.

HET HOEVER ?

Als ouder ben ik zonder oordeel bewust aanwezig bij mijn kind en zijn ervaren. (niet, weinig, matig, erg, helemaal)

Als ouder weet ik de dingen te zien vanuit het gezichtspunt van mijn kind.

Als ouder weet ik meer begrip te verkrijgen voor mijn kind en mijzelf.

Als ouder weet ik voorbij mijn automatische gedachten te komen.

Als ouder weet ik mijn kind duidelijker te zien en te aanvaarden zoals het werkelijk is.

Als ouder krijg ik een beter zicht op mijn kind en wat in mijn kind omgaat, zo kan ik er beter op inspelen eerder dan druk te moeten uitoefenen.

Als ouder kom ik meer tot rust en voel ik me zekerder zo ik open en milde aandacht geef aan mezelf en wat er in mij omgaat, zo kan ik dit overbrengen op mijn kind.

Als ouder sta ik model voor aanwezig zijn bij wat is en niet zozeer bij wat ik me had voorgesteld, verwacht, gewenst of net niet.

Als ouder aanvaard ik wie en hoe mijn kind is, dit betekent minder druk op mezelf en mijn kind.

**Modelstaan
als opvoeder
De handelende
benadering
in de opvoeding**



Of je het wil of niet,
als ouder sta je steeds
op één of andere manier model voor je kind.

Hoe hier meer bewust mee omgaan ?

De handelende benadering in de pedagogische relatie bedoelt dat via het eigen handelen als opvoeder, zowel richtinggevend als motiverend, heel wat kan worden aangereikt. Als opvoeder vorm je, al of niet bewust, een belangrijk model voor het kind.

Bij modelstaan is niet zozeer wat je zegt doorslaggevend, wel wat en hoe je iets doet. Is er tegenstelling tussen wat je zegt en wat je doet, dan zal een kind gemakkelijk afgaan op je handelen.

Zeg je, bijvoorbeeld, dat je luistert, terwijl je laat zien dat je geen aandacht geeft, dan zal het kind het snel opgeven om nog door te praten.

Typerend is :

- . Zelf zo handelen zoals je van kind verwacht.*
- . Voordoen van meer complex doelgedrag.*
- . Model staan bij voor kind moeilijk gedrag.*
- . Preventief gericht handelen naar kindgedrag toe.*
- . Waar nodig helpend tussenkomen.*
- . Identificatiemogelijkheden aanbieden.*
- . Vrolijkheid en humor uiten.*
- . Voldoende kalmte, rust en zelfvertrouwen uitstralen.*
- . Gewoonten en gebruiken als vanzelfsprekende gedragsvormen aanreiken.*

Er wordt ingespeeld op de feit dat een kind heel wat imiteert en zich vaak identificeert met anderen. Het eigen functioneren fungeert als model voor het kind.

Vooraf liggen hier kansen voor het spontaan bijbrengen van gewoonten en gebruiken, het 'hoe' van het kindhandelen.

Het modelhandelen als opvoeder vergt dat men spanningen die bij zichzelf bestaan tussen opvattingen en uitvoeringen tracht te onderkennen en bij te sturen.

Aandacht kan gegeven aan het feit dat niet alleen bepaalde gedragsvormen worden overgenomen maar ook bepaalde daarbijhorende attitudes en motieven.

Jongeren hebben alle klanken in zich, aan volwassenen niet hun wanklanken tot expressie en ontwikkeling te brengen.

Uit de praktijk

Een ouder was ten einde raad, zowat alle straffen waren op de jongere uitgeprobeerd. Het ging van kwaad tot erger, nochtans had de ouder begrepen dat straffen dienden om iets af te leren. Pas toen geweld van de ouder werd beantwoord met geweld van de jongere werd het de ouder duidelijk. De jongere had eenvoudig het geweldsmodel van de ouder geïmiteerd.

Van dan af aan wou de ouder model staan voor de jongere en het wenselijk nagevolgde gedrag van de jongere aanmoedigen en belonen. Hierop reageerde de jongere met steeds meer positiviteit. Meteen werd duidelijk dat niet enkel belonen werkte, maar nog meer model staan.

Moeilijk voor je kind kunnen zorgen



Ook al wil je wel voor je kind zorgen, soms lukt het je moeilijk. Wat maakt dit in je los ? Hoe er toch in slagen ?

Je voornemen

Als ouder wil je wel zelf voor je kind zorgen. Zeker omdat je mogelijk zelf een moeilijke jeugd had, en het zeker nu beter wil doen. Het ontbreekt je evenwel aan voorbeelden. Dan maar net andersom van wat jij als kind ervaarde. Maar dan kom je gemakkelijk van de regen in de drop, zo ervaarde je tot je spijt. Het ene extreem te streng loste je in voor het ander te mild, of je afwezigheid en afstand loste je in voor overdreven betrokkenheid en bezorgdheid. Soms probeerde je eens dit, of belandde je erin, bijvoorbeeld, lief zijn. Het andere moment was je boos en afstandelijk. Als kind **ontbrak het je aan een veilige en vertrouwde basis om de wereld te verkennen, waardoor veel je mogelijk is ontgaan.**

Eén ding was zeker bij de zorg en opvoeding van je kind wilde je absoluut niet de regie afgeven. Zoals je zelf meemaakte, toen anderen voor je gingen zorgen, weg van je ouders. Dit wil je echt je kind niet aandoen.

Problemen op je pad en je reactie hierop

Om de confrontatie met tekorten en problemen die er vaak zijn te vermijden, koos je er nu en dan voor je af te sluiten, je kop in het zand te steken, of heel de probleem-situatie te ontwijken of te ontvluchten. Of je koos er mogelijk voor het lot in eigen hand te nemen en zelf vooraf te passen voor iets. Zodat je niet met falen zou kunnen geconfronteerd worden. Uit zelfbescherming, omdat je je mogelijk erg kwetsbaar voelde op sommige momenten of in bepaalde situaties.

Je slingert dan mogelijk tussen verlatingsangst door je kind aan je te binden en je uit te putten en bindingsangst door afstand te houden en je af te sluiten. Steeds is er angst en onzekerheid in het spel, zoals je reeds als kind ervaarde in je eigen thuissituatie. Niets is stabiel en zeker. Overheen deze angst en onzekerheid stappen en ze niet meer tussen jezelf en je kind laten staan als hinder-nis, zou je kunnen helpen, zo denk je bij momenten. Het ontbreekt je evenwel aan zelfvertrouwen en ervaring.

Bevestiging en steun zou je kunnen aanvaarden en gebruiken, als ze de regie maar niet overnamen en je maar geen zwaktegevoel of gevoel van niet aankunnen en mislukken zouden geven. Maar het gevoel geven van er niet meer alleen voor te staan en te kunnen rekenen op je partner of iemand die je kan vertrouwen en het goed bedoeld.

Aan wat je nood hebt

Niet iemand om je een spiegel voor te houden van al je zwakke punten, of die zegt hoe het moet. Neen, iemand die luistert en er is als je die nodig hebt of als jij er behoefte aan hebt, liefst zo praktisch en concreet mogelijk en op het moment zelf. Voor het deel en op de wijze die jij aangeeft. Iemand die uitgaat van waar het voor je om draait en voor je belangrijk is. Iemand die de situatie met je kind tracht te begrijpen, zodat je niet continu in het defensief hoeft te gaan, maar open kan zijn. Iemand die je blikveld verbreedt en je uit je tunnel haalt, met ook plaats voor hoe het kind zich bij iets voelt en wat het wil. Iemand die samen met je naar mogelijke oplossingen en de passende ondersteuning zoekt. Iemand van wie je onmiddellijk het nut ervaart en maakt dat je het verder aankunt. Iemand die je versterkt en moed en kracht in je weet te wekken. En je tijd voor jezelf bezorgd. Iemand die je op weg helpt of een uitweg weet te bieden op je eigen tempo en die je perspectief biedt. Zodat een vertrouwensbasis kan groeien en wederzijds vertrouwen

mogelijk wordt, waarbij je op elkaar kan rekenen. Dit bij iemand die je niet laat vallen of het opgeeft, maar die steeds opnieuw in je gelooft en je kansen geeft om te groeien in je rol. Ook al lukt dit nu niet, nog niet of niet helemaal. Iemand die je kan vragen wat je nodig hebt en bij wie je dit aandurft. Iemand die je tijd geeft om te recupereren en terug op kracht te komen. Iemand die je ruimte en tijd biedt zodat je dingen kan uitklaren en terug energie en moed vindt. Iemand die je helpt zoeken naar eigen motivatie. Iemand die je steunt in je keuzes en beslissingen. Iemand waarmee je je verbonden kan voelen en die ook verbinding garandeert zodat een goed contact mogelijk is, ook al test je dit nu en dan uit, zeker bij aanvang. Een goede relatie als basis voor een goed contact.

Het liefst hoop je op je partner te kunnen rekenen. In sommige gevallen klik je samen wanneer het moeilijker gaat en er problemen opduiken. En ben je een toevlucht voor elkaar. In andere gevallen evenwel tracht je partner te ontsnappen aan de moeilijkheden en problemen en kom je er alleen voor te staan. Je partner kan het dan mogelijk niet aan en wil geen confrontatie met zijn falen. Mogelijk vlucht die weg in uithuisigheid.

Ook hoop je zo mogelijk op steun en hulp van familie en vrienden uit je sociaal netwerk, zodat je alsnog zelf de zorg van je kind kan blijven opnemen.

Wat je wil vermijden

Jij wil zeker niet falen en al zeker niet dit gevoel hebben. Iedereen of alles wat je dit gevoel zou kunnen geven, wil je ontwijken. Tegelijk wil je absoluut vermijden dat je kind geen thuis zou hebben of je kind dit gevoel zou geven. Een kind kan niet zonder thuis, dit weet je zeker, omdat je het mogelijk zelf ervaarde. Dit doet je steigeren, iedereen en alles die dit in gevaar brengt. Je steekt je stekels uit of kruipt in jezelf als in een survivormodus. Ook al lukt het je niet of niet steeds een warm nest te bieden, een thuis zal je kind hebben. Je zou je schuldig voelen zo je hierin zou falen, nee dit wil je niet, of dit wil je zeker niet onder ogen zien.

Zorg voor je kind delen

De zorg voor je kind aan anderen moeten overlaten, liefst zo tijdelijk mogelijk, daarin wil je zo maar niet meegaan. Dat is erg moeilijk voor je en dan moet je helemaal vastgelopen zijn en helemaal uitgeput. Zoals bij een burn-out.

Ben je toch zo ver om de zorg voor je kind te delen met anderen voor kortere of langere tijd, dan ervaar je dat je tot rust en stilaan tot jezelf kan komen. Dat je aandacht aan jezelf kan besteden en je eigen situatie op orde kan proberen krijgen, dit zowel relationeel, financieel als voor waar je woont. Ontdekken dat je naast je zorgende,

nog andere kanten hebt. Aanmoediging ervaren voor wat je wil realiseren, onder meer voor jezelf.

Zo kan je mogelijk stilaan anders kijken naar de opvang van je kind. De gedeelde zorg niet ervaren als een bedreiging of een teken van falen. Maar samen de zorg en de opvoeding opnemen, als gelijkwaardige partners en niet vanuit een machtspositie. Omdat het momenteel moeilijk is en mogelijk te zwaar. Waardoor het je tijdelijk niet lukt en je preventief wil voorkomen dat er meer tekorten optreden. Dat je niet je kop in het zand moet steken of alles op zijn beloop moet laten, omdat je het feitelijk opgeeft, ook al ontken je het voor jezelf zo lang mogelijk. De filosofie van *'It takes a village to raise a child'* kan je hierbij behulpzaam zijn.

Op kracht komen

Fier zijn op jezelf dat je al zo lang volhoudt en voor alle inspanningen die je deed. Geloven in je eigen kracht en wat je potentieel nog tot ontwikkeling kan laten komen en hoe je verder kan groeien. Tijdelijk, maar zo kort mogelijk en gelimiteerd, vragen om je te ondersteunen en in je te blijven geloven. Vragen wat je anders zou kunnen doen als je dreigt vast te lopen, zonder verplichting. Liefst iets wat bij je past en wat je aankan op je ritme. Hierbij vragen steeds je vooraf te informeren en je akkoord te geven.

Stapsgewijs te werk gaan met gebruik van wat je lukt en waarop je verder kan bouwen. Lukt het even niet of voor iets niet, je zelf een nieuwe kans geven. Je doelen blijven stellen en niet blijven vasthangen in het verleden. Een langer tijdsperspectief onder ogen zien. Niet alles aan jezelf wijten, maar plaats in de situatie, rekening houdend met de omstandigheden hierin. Ook niet alles aan je kind wijten, maar uitgaan van wie je kind is, zijn mogelijkheden en beperkingen.

Kiezen voor het positieve : wat er reeds is : wat lukt, wat nog tot ontwikkeling kan komen : welke potentie, wat beschikbaar is : welke kracht en energie.

Je verleden actief

Gemakkelijk heb je het gevoel dat je verleden je achtervolgt en dat je nog de gevolgen draagt van wat je in je opvoeding hebt moeten missen. Zoals, bijvoorbeeld, onvoldoende liefde kunnen geven omdat je zelf geen liefde of te weinig ervaarde. Je hoopt dan nu nog altijd liefde te ontvangen, terwijl net je kind er erg nood aan heeft. Iets wat je tevergeefs toch op één of andere manier van je kind verwacht. Dat het van je zou houden en dit zou laten blijken. En het je niet moeilijk zou maken en lief en volzaam zou zijn. Zo stel je voorwaarden om liefde te ervaren. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Veel vragen van je kind*' van deze encyclopedie.

Zo kan je nog de behoefte voelen te ontdekken hoe je veiligheid kan bieden en hoe je zorg kan geven. Hoe je emoties kan opvangen en reguleren. Hoe je aanwezig kan zijn en toegankelijk. Hoe je je betrokken kan voelen zonder verstikkend te werken. Hoe je erkenning kan bieden en waardering uiten. Of nog andere behoeften om in te vullen vanuit wat je hebt gemist. Jezelf hierbij kansen geven dit te verkennen, ermee aan de slag te gaan en te oefenen. Zien wat je kan toevoegen aan je reactie, of net kan weglaten, of eens andersom proberen of nog eens iets anders.

Met vallen en opstaan, ontdek je hoe je sterker kan worden. Leren uit je ervaring van wat wel en wat niet. Zo leer je valkuilen vermijden en lukt het je steeds beter op je pad te blijven, zonder je soepelheid te verliezen zo je kind of de situatie hier om vraagt. Soms krijg je te maken met tegenslagen, maar weet je steeds beter hoe hier mee om te gaan. Alleen of met de hulp en steun van je omgeving, zonder je bekeken of bedreigd te voelen. Je bent zonder meer de ouder en niets of niemand kan dit ongedaan maken. Niets of niemand kan je kind van je afnemen, dit weet je zeker. Integendeel wil je terecht kunnen rekenen op erkenning en waardering voor hoe je (over)leeft en voor alle inspanningen en moeite die je doet en verder wil blijven doen.

Waar wil je dat het om draait ?

Waar draait het voor je om in de zorg voor je kind ?

Waar draaien problemen om in de zorg voor je kind ?

Waar draait het voor je om zo je problemen ontmoet in de zorg voor je kind ?

Waar draait het voor je om om hulp en ondersteuning te kunnen aanvaarden ?

Waar draait het om zodat hulp en ondersteuning niet mogelijk blijken ?

Waar draait hulp en ondersteuning voor je best om ?

Waar draait je verleden om dat je mogelijk belemmert bij de zorg voor je kind ?

Waar draait het om bij het verder groeien en inhalen van wat je miste ?

Waar draait het positieve om waarop je verder kan bouwen ?

Meer lezen :

Bom, P., & Baartman, H. (2018). *Als het misgaat thuis : Verhalen van ouders*. Oud-Turnhout : Gompel & Scavina.

Moeite hebben met je kind



Soms heb je moeite van je kind te houden. Dit onderkennen en er achter komen wat aan de basis kan liggen, kan het begin zijn van een uitweg vinden en opnieuw en anders te starten.

Ervaren moeite te hebben van je kind te houden

Tijdens de zwangerschap kijk je uit naar je kind. Mogelijk droom je ervan een goede klik te hebben met je kind. Moeilijk wordt het dan als de realiteit van je kind anders uitdraait en tegenvalt. Je kind brengt je tot aan je limiet, tart je of daagt je voortdurend uit, of althans dit gevoel heb je. Je stopt veel energie in je kind en in de relatie met je kind. Zijn manier van reageren hierop valt je mogelijk tegen. Je houdt wel van je kind, maar het kost je moeite dit vast te houden. Het vraagt veel van je om je kind echt te mogen. Deze realiteit onderkennen is niet gemakkelijk omdat ze gemakkelijk schuldgevoelens oproept of gemakkelijk een gevoel van tekortschieten of falen met zich meebrengt.

Mogelijk is deze negatieve ervaring met je kind tijdelijk van aard. Bijvoorbeeld, voor je kind als peuter of tijdens de puberteit. Of is deze gebonden aan bepaalde situaties. Bijvoorbeeld, moeilijkheden met eten of slapen, moeilijkheden met wie je kind omgaat, of met het zich afsluiten en er geen hoogte van krijgen.

Ook kan het hekel hebben aan je kind erg momentaan zijn, zoals elke ouder wel eens kan ervaren, zonder dat het wordt uitgesproken. Dit kan gebeuren als alles zich teveel opstapelt, samenkomt of escaleert.

Onderliggende basis

Zo je het moeilijk hebben met je kind dan toch durft te onderkennen, kan je trachten na te gaan, waar en wanneer deze negatieve gevoelens tegenover je kind opduiken. Had je andere verwachtingen, zijn er grote verschillen of tegenstellingen met je kind, aanvaard je elkaar niet, bots je gemakkelijk of is er afstand, is er geen involgen of onvoldoende toenadering, test je kind je of daagt het je uit of heb je althans dit gevoel, maakt je kind je onzeker of roept het onprettige gevoelens op, confronteert je kind je met jezelf of met je verleden, zoals met onopgeloste problemen, of houd je kind je een spiegel voor van wat je niet wil, heeft je kind net dezelfde trekken die je bij jezelf verfoeit, ervaar je gevoelens van machteloosheid, verandert je kind je leven teveel en te

plots en ervaar je aanpassingsproblemen, heb je het gevoel niet langer jezelf te zijn of voldoende tijd en aandacht voor jezelf te hebben? Een kind is vaak heel actief en uit op verkenning en uitproberen. Dit dwingt je in de rol van beschermer wat je erg opeist en vermoeit. Of ervaart je kind problemen elders, in het kinderdagverblijf, op school of onder vrienden, met uitwerking naar je toe.

In het bijzonder kan je aandacht schenken aan de gevolgen hiervan voor je en je reactie hierop. Dit kan mogelijk op zijn beurt leiden tot een ongunstige reactie van je kind hierop, zodat het nog moeilijker wordt van je kind te houden. Bijvoorbeeld, je voelt je overbelast, je laat het op zijn beloop en reageert niet meer. Je kind tracht dan mogelijk nog meer je aandacht te trekken door zijn expressie of door vervelende dingen te doen, waarop je nog meer onprettige gevoelens tegenover je kind ontwikkelt.

Het kind voelt gemakkelijk je ongemak, het is hiervoor erg opmerkzaam en het kan er zich mee voeden, met als risico dat het dit zou internaliseren en zijn zelfwaarneming zou kleuren en vertekenen. Het kind wil hiertegen ingaan, of van wegvlugten, of nog blokkeert het en zo geraak je in een impasse. Het ongenoegen is waarrond het zowel bij jezelf als bij je kind komt te draaien. Zo kan je ongenoegen aan de basis liggen van het ongenoegen van je kind en omgekeerd. Dit inzien alleen al kan hel-

pen. Aan het ongenoegen van je kind, kan je rechtstreeks weinig veranderen. Dit kan je wel gemakkelijker aan je eigen ongenoegen, zodat je het tij kan keren.

Uitweg en nieuwe start

Het kan helpen je triggers voor je ongenoegen te identificeren. In de plaats hiervan kan je leren reageren op een manier die minder emotionele energie vereist en helpt zelfvertrouwen te ontwikkelen. Zo kan het kind, bijvoorbeeld, erg op je lijken als ouder, voor wat je moeilijk aanvaardt of moeilijk erkent voor jezelf. Of het kind kan net weinig op je als ouder lijken, zodat je er weinig affiniteit mee hebt en je het moeilijk begrijpt, ook in zijn reactie.

Op zulke momenten zal het belangrijk zijn de band met je kind aan te halen. Dit kan je door na te gaan wat je kind nodig heeft om positief en toenaderend op je te reageren, zonder hierbij jezelf als ouder te verliezen. Zo kan je aanknopingspunten zoeken, samen quality time doorbrengen, of dingen speelser opnemen, zodat je kind kan genieten van je erkenning en aandacht. Dit kan je stilaan opbouwen met regelmatige korte samenmomenten waarin het lukt en waarin je elkaar kan vinden en graag mogen. Leuke en ontspannende activiteiten samen en tijd nemen om te luisteren en hoogte te nemen van ervaringen en interesses van je kind, zonder te oordelen of af te wijzen. Zo kan je samen meer positieve

ervaringen opdoen, kan samen zijn beter lukken en kunnen relaties aangenamer worden. Zodat je meer voor elkaar kan voelen en meer van je kind kan houden. Met toenemend meer kansen en gelegenheden.

Ook behulpzaam hierbij is je ergernis niet te richten op het kind maar te beperken tot zijn gedrag. Zo kan je van je kind blijven houden. Of te kijken naar de omstandigheden die zijn gedrag uitlokken en kan je samen nagaan wat je aan deze omstandigheden kan doen. Misschien heeft je kind een probleem, maar kan je er mee rekening houden dat hoe je er mee omgaat je gevoelens bepalen.

Tracht je kind te accepteren en er van te houden voor wie het is, zonder je onmiddellijk veel zorgen te maken en zonder het te willen veranderen. Ga uit van wat oké is en werkt, dit als basis waarop je kan voortbouwen zonder je te fixeren op wat niet oké is en moeilijk is. Ga uit van wie en hoe je kind is en niet van wie en hoe het moet zijn. Zoek wat je in het bijzonder kan waarderen en stimuleren. Geef vooral aandacht aan waar je bij je kind en in zijn gedrag van houdt. Valt het toch tegen, laat je expressie en reactie dan niet afhangen van je gemoed en gespannen zijn. Of van wat je kind doet of net niet. Hoe rustiger en positiever je blijft hoe gunstiger model je voor je kind kan staan. Hierbij kan je onderliggend laten aanvoelen dat je om je kind geeft en je niet opgeeft. Zo

kan het ook blijven geloven in de beste versie van zichzelf, ze zelf aanspreken, laten zien en tot zijn recht laten komen.

Mogelijk is je kind vastgelopen en kan weinig of niets het nog in beweging brengen. Het kan dan nuttig zijn het kind de brug over te helpen om activering mogelijk te maken en zo het kind op weg te helpen om tot een begin van verandering te komen. Hierbij kan je vooral gebruik maken van stimulering, aanmoediging en ondersteuning. Tegelijk kan je voor jezelf voldoende tijd nemen en trachten model te staan voor wie je wil zijn.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdelen 'Mijn mama of papa verliezen gemakkelijk hun geduld' en 'Hoe meer lukken in gesprek? Hoe er meer uithalen?' van deze encyclopedie.

Zelf proberen

Aan wat herken je dat je je kind minder mag en er meer moeite mee hebt?

Hoe kan het erkennen voor je van het weinig of niet mogen van je kind een begin zijn?

Wat ligt mogelijk aan de basis van het weinig of niet graag hebben van je kind ?

Hoe kan je vermijden elkaar aan te zwengelen in het negatieve ?

Wat kan herkennen, erkennen, doorbreken en een nieuw begin nemen in de negatieve gevoelens tegenover je kind voor je betekenen ?

Hoe kan je bestaande ongunstige patronen doorbreken ?

Hoe kan je anders reageren om het tij te keren ?

Hoe kan je uitgaan van jezelf en niet van je kind en zijn reactie ?

Hoe kan je de band aanhalen met je kind ?

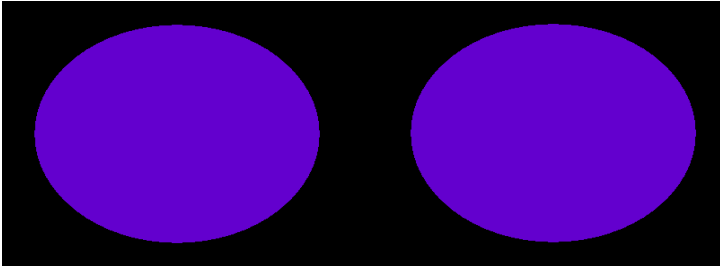
Hoe kan onderscheid maken tussen je kind, zijn gedrag en de omstandigheden je helpen ?

Hoe kan je positief blijven en hoe kan dit helpen ?

Hoe uitgaan van de realiteit van je kind en van wat lukt en hier voort op bouwen ?

Hoe vooral focussen op het aantrekkelijke in je kind ?

Zelfmonitoring - Je extra vriend



Als volwassene ben je niet steeds in de buurt.

Hoe je kind bijbrengen mee zorg voor zichzelf te dragen ?

JONGERENTHEMA

Zelf-Monitoring wil zeggen :

Jezelf op mentaal vlak volgen
voor wat je in de realiteit doet

Zo ben je op twee vlakken actief :

Wat er in je omgaat weerspiegelt wat je in de realiteit
doet

Wat je in de realiteit doet weerspiegelt wat er in je omgaat

In English :

I know what I
am doing

I do what
I know

**Hoe zou het in het Frans klinken ?
Het betekent zoveel als
dat je :**

niets impulsief doet

niets lukraak doet

niets automatisch doet

niets onaanachtig doet

niets onbewust doet

niets onattent doet

Beschouw het alsof je over een goede vriend beschikt die je helpt bij de dingen die je doet.

Een vriend die beschikbaar is voor je iets aanvangt.

Een vriend die er is terwijl je iets doet.

Een vriend die er is wanneer je iets beëindigt.

Iemand extra die volgt of alles in goede banen verloopt.

Die goede vriend ben je zelf,

of beter **is je zelf-monitoring die actief is.** Het is wat zich in je hoofd afspeelt en er mee aandacht aan besteed en zorg voor draagt dat alles naar wens verloopt.

Jijzelf of je monitoring die tracht te voorkomen dat iets foutloopt en ...

Zo dit toch mocht gebeuren er zorg voor draagt dat alles zo snel mogelijk terug goedloopt.

Zo loop je op jezelf vooruit

Dit betekent ?

Zo loop je ook met jezelf mee

Dit betekent ?

Zo loop je ook jezelf na.

Dit betekent ?

'Hallo, ik ben Marie. Ik ben zeer speels. Ik flap er gemakkelijk van alles uit.

Ik heb ontdekt dat ik mezelf op sommige momenten best wat in het oog hou. Wat afrem. Ik kan dan best er mee op letten hoe ik overkom. Of dit mijn bedoeling was.

Zo voorkom ik dat ik mijn vrienden gemakkelijk kwets. Dat ik mogelijk te weinig aandacht aan iemand schenk.'

'Hallo, ik ben Jelle. Niet alles doe ik even graag. Iets wat me minder ligt, tracht ik gemakkelijk heel snel te doen. Zonder te kijken waarover het precies gaat.

Ik tracht grote stappen te nemen, zo gaat het goed vooruit.

Eens klaar ga ik niet na of het helemaal in orde is. Ik ben te blij dat het gedaan is.'

Achteraf blijkt dan dat ik naast het doel zit, niet de juiste methode toepaste en dat het resultaat niet voldoet.

Zelf-monitoring helpt:

- . enkel dingen te doen die je zelf wil
- . enkel dingen te doen waar je achteraf geen spijt van hebt
- . de weg te volgen die je verkiest
- . je eigen grenzen te respecteren
- . waar te maken wat je wil
- . iets precies af te werken

Het voorkomt:

- . jezelf voorbij te lopen
- . niet te lukken

- . te grote risico's te nemen
- . onvoorbereid met iets te maken te krijgen
- . niet in het oog te hebben hoe iets verloopt
- . geen zicht te hebben op je effect of je resultaat
- . onbewust iets te doen

Dus zelf-monitoring houdt steeds twee dingen in :

Je doet iets

samen met

Je weet wat je doet

Dus niet :

Ik wist compleet niet wat ik deed

Ik had geen benul van mijn reactie

Ik merkte niet wat de gevolgen waren

Voordeel :

Je bent je meer bewust van wat je doet

Je reageert zelf vooraleer de realiteit reageert

Brent - *'Ik weet wanneer ik een risico neem.'*

Merel - *'Als ik iets ongenueanceerd zeg, preciseer ik wat ik echt bedoel.'*

Vraag :

Ben ik dan niet minder spontaan ?

Antwoord :

Neen, je vertolkt beter wat er precies in je omgaat

Vraag :

Rem ik dan mezelf niet erg af ?

Antwoord :

Neen, je durft meer omdat je precies volgt wat hoe kan.

Vraag :

Wat doe ik als realiteit niet overeenstemt met de voorstelling die ik had ?

Antwoord :

Je kan dan trachten alsnog iets te doen of iets te laten zodat er meer overeenstemming ontstaat.

Brent - 'Ik was eerst bang heel saai te worden. Ik weet nu dat zelf-monitoring gaat over tot betere overeenstemming komen tussen jezelf en de omringende realiteit en wat erin kan.'

Merel - 'Wat niet kan weet ik tijdig, zo doe ik wat wel kan.'

Resultaten :

De omgeving stuurt minder mijn gedrag bij.

Ik heb meer mijn gedrag zelf in de hand.

Ik ervaar minder opmerkingen en meer vrijheid.

Extra gebruik :

Je kan volgen hoe vaak een nieuw gedrag je reeds lukt.
Je kan telkens kiezen het eens anders aan te pakken dan gewoonlijk.

Hoe zichzelf begrenzen ? Over *morele* ontwikkeling



Als ouder is het vaak een grote bezorgdheid je kind grenzen bij te brengen en het te leren zelf in te staan deze grenzen te respecteren.

Wat je kind bijbrengen...

Als ouder is het vaak een grote bezorgdheid je kind grenzen bij te brengen en het te leren zelf in te staan deze grenzen te respecteren. Ook voor jezelf wil je grenzen onderkennen en ze zelf respecteren. Vraag is hoe grenzen te onderkennen en hoe ermee rekening te houden.

Aandacht kan je hiertoe overeenkomstig het *vier componenten model van moreel gedrag* van James Rest besteden aan volgende vier samenstellende morele componenten. Dit zijn morele gevoeligheid, moreel oordeel, morele motivatie en morele implementatie. Het moreel model van Rest tracht vooral de morele processen te beschrijven eerder dan persoonlijke trekken van iemand aan te geven. De ontwikkeling van de vier hiertoe nodige

psychosociale vaardigheden is volgens dit model bepalend voor de mate van moreel handelen.

Morele gevoeligheid houdt in morele signalen in een situatie weten opmerken en wat onduidelijk of dubbelzinnig is weten ontrafelen. Dit vraagt om empathie, rolneming en onderkennen van gevolgen. Het is een bewust zijn van hoe je acties anderen raken. Dit houdt in weten wie betrokken is, welke acties mogelijk zijn en weten wat elke actie betekent voor elk. Aan dit bewust proces zou een meer onbewust proces voorafgaan, waarbij wat in de realiteit zich voordoet via informatieverwerking georganiseerd wordt tot een begrijpbare vorm die dan bewust wordt geïnterpreteerd.

Moreel oordeel houdt in een moreel denken dat komt tot een morele keuze in een situatie. Dit vraagt om morele elementen te ontleden en rechtvaardiging zoeken voor keuzes. Het is de morele component die door Kohlberg is onderzocht en vastgelegd in zijn *theorie over morele ontwikkeling*. Volgens deze theorie ontwikkelt elk kind zijn eigen moreel oordeel en neemt het dit niet zomaar over van zijn omgeving. Deze ontwikkeling zou verlopen over meerdere stadia van zelfbetrokken, over omgevingbetrokken tot ideeëbetrokken.

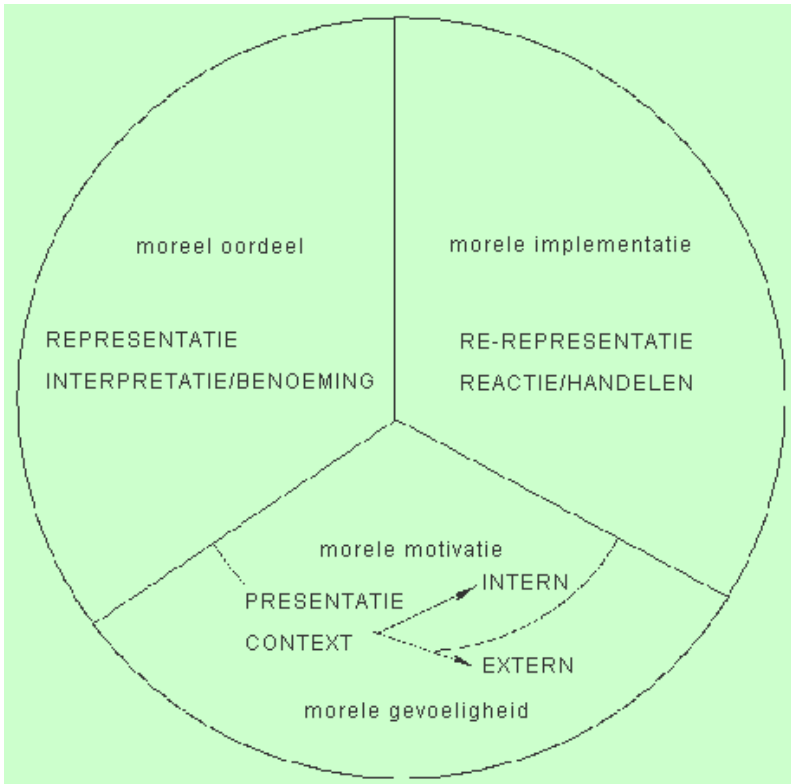
Morele motivatie gaat over het belang dat je echt aan morele waarden, zoals rechtvaardigheid, gelijkwaardigheid, in verhouding tot andere waarden, zoals invloed en

succes, en in verhouding tot behoeften. Het heeft te maken met je verbintenis een moreel spoor te volgen en het nemen van je eigen verantwoordelijkheid voor wat dit impliceert. Dit vraagt om een zich eigen maken van morele waarden en er prioriteit aan te weten geven en maakt deel uit van iemands identiteitsontwikkeling.

Morele implementatie gaat over de verwerkelijking van de morele waarden en keuzes in je handelen in de situatie. Dit vraagt om empathische interpersoonlijke interactie en probleemoplossend handelen. Het ontwikkelen van persoonlijke kwaliteiten en probleemoplossende en interpersoonlijke vaardigheden draagt hiertoe bij. Het impliceert het anticiperen van de volgorde van concrete acties om tot een morele uitkomst te komen.

Uit het voorgaande komt naar voor dat het componentenmodel van Rest en medewerkers de morele ontwikkelingstheorie van Kohlberg verder uitbreidt tot een *'Neo-Kohlberg benadering'*, waarin naast cognitie ook affectie geïntegreerd is. Medewerkers van Rest, zoals Darcia Narvaez, voegen hier verder ideeën uit de cognitieve wetenschappen aan toe. Ze leggen meer de nadruk op het feit dat moreel handelen niet steeds een erg bewust en doordacht handelen is, maar vaak een meer automatisch en impliciet verlopend proces inhoudt, waarin schema's, hier morele schema's, een belangrijk aandeel hebben.

Zo zouden wij hun vier componenten moreel model visueel als volgt in de algemene voorstelling van een moreel schema kunnen weergeven :



ADC-moreel model als parallel met het vier componenten moreel model van Rest

Een recente Amerikaanse studie biedt eveneens inzicht in hoe mensen goed en slecht beoordelen, hoe mensen beslissen of gedrag moreel of immoreel is. Het gaat om intuïtief moreel oordelen, dat is de snelle beslissing die je neemt of iets goed of slecht is, moreel of immoreel.

Om dit aan te pakken stelt het ontwikkelde ADC-model dat mensen drie intuïtieve componenten in aanmerking nemen bij het maken van een moreel oordeel: de 'agent', wat het karakter of de intentie is van wie iets doet; de daad of wat die doet; en de consequentie, of de uitkomst die voortvloeide uit wat die doet. Vandaar ADC in het Engels : Agent, Deed en Consequence betrokken in het moreel oordelen. Kortweg : the Agent Deed Consequence (ADC) model.

De bedoeling van dit ADC-model is een raamwerk te bieden dat onder meer kan helpen bepalen wanneer de doelen de middelen kunnen rechtvaardigen, of wanneer dat niet het geval is. Bijvoorbeeld, iets anders zeggen om iemand te sparen, wat kan als moreel oordeel tegenover iets anders zeggen om jezelf te redden, wat niet kan als moreel oordeel.

De bevindingen van deze studie toonden aan dat filosofen en het grote publiek op dezelfde manier morele oordelen vellen. Dit geeft aan dat de structuur van morele intuïtie hetzelfde is, ongeacht of iemand een opleiding in ethiek volgt. Met andere woorden, iedereen maakt deze morele oordelen op een vergelijkbare manier.

Dit ADC-model toont gelijkenissen met het morele schema-model. Zo is 'agent' of de aard van wat wordt gedaan, te vergelijken met de morele representatie of moreel oordeel als interpretatie of benoeming. Zo is 'agent' in zijn tweede betekenis als de intentie van wat wordt gedaan, te vergelijken met de morele presentatie of morele motivatie. Zo is 'deed' of wat wordt gedaan te vergelijken met rerepresentatie of morele implementatie als reactie of handelen. Zo is tenslotte 'consequence' of de uitkomst van wat wordt gedaan te vergelijken met presentatie of morele gevoeligheid als context of realiteit.

Ook in dit model blijkt dus een moreel oordeel erg terug te gaan op morele intuïtie.

Wat kan het kind zelf ontwikkelen ...

In de 'Neo-Kohlberg benadering' van Rest en medewerkers is er oog voor het aandeel van onbewuste kennis in

iemand's moreel handelen. Ontwikkelde schema's waarin deze kennis aanwezig is, worden zo nodig, zonder bewuste intentie of controle, in een situatie geactiveerd. Concreet kan het, bijvoorbeeld, gaan over de betrouwbaarheid of het vooroordeel dat geactiveerd wordt in contact met iemand die behoort tot een bepaalde groep. Zoals in contact met wie behoort tot de groep bekenden of de groep onbekenden.

Naast schema's in het algemeen, kunnen ook morele schema's worden geactiveerd. Schema's spelen een belangrijke rol in moreel gedrag. Zij leggen verbanden, vullen ontbrekende informatie aan, sturen de aandacht en dirigeren de manier van probleemoplossen.

Morele schema's kunnen omschreven als algemene kennisstructuren die aangewend worden bij het samenleven en -werken. Ze worden opgebouwd vanuit opgedane ervaring in sociale interactie op basis van wat samengaat en samenhangt. Zij verminderen de procesomvang en -tijd nodig in een nieuw ontmoete morele situatie. Morele schema's zijn in de regel algemener en abstracter dan schema's in het algemeen die doorgaans specifiek en concreter zijn.

Zo kan concreet bij activering van een specifiek schema, ook een moreel schema geactiveerd worden. Concreet, bijvoorbeeld, kan je een schema over onbekenden activeren waar mogelijk onbetrouwbaarheid en vooroordeel

uit naar voor komt. Tegelijk kan dit een moreel schema bij je activeren dat draait rond rechtvaardigheid en gelijkwaardigheid. Dit kan er toe leiden dat je tracht je onbekenden-schema te deactiveren en meer gericht tracht morele kennis in te schakelen die hier mee tegenin gaat.

Doorheen de morele ontwikkeling van het kind treden drie morele schema's naar voor die stilaan tot ontwikkeling komen. Het zijn achtereenvolgens het Persoonlijk Belang Schema, het Norm Handhaving Schema, en het Postconventioneel Schema.

Het Persoonlijk Belang Schema ontwikkelt zich in de kinderjaren en is niet meer het belangrijkste tegen de adolescentie aan. Zowel het eigen belang als het belang van met wie in directe omgang, is hier als zorg aanwezig. Het kind leert met de behoeften van anderen rekening te houden, samen te werken en het momentane op te offeren, voor korte tijd, zo ook voor zichzelf gunstig en zo er wederkerigheid is. Het perspectief beperkt zich tot een micro-morele relatie met oog voor wat elk persoonlijk wint of verliest en met oog voor het welbevinden van significante anderen.

Het Norm Handhaving Schema ontwikkelt zich zodra gedragsverandering bij de adolescent zichtbaar wordt. Er ontstaat dan gevoeligheid voor macro-moraliteit. Er verschijnt dan een meer ontwikkeld denken met een breder samenlevingsperspectief. Binnen dit schema overweeg

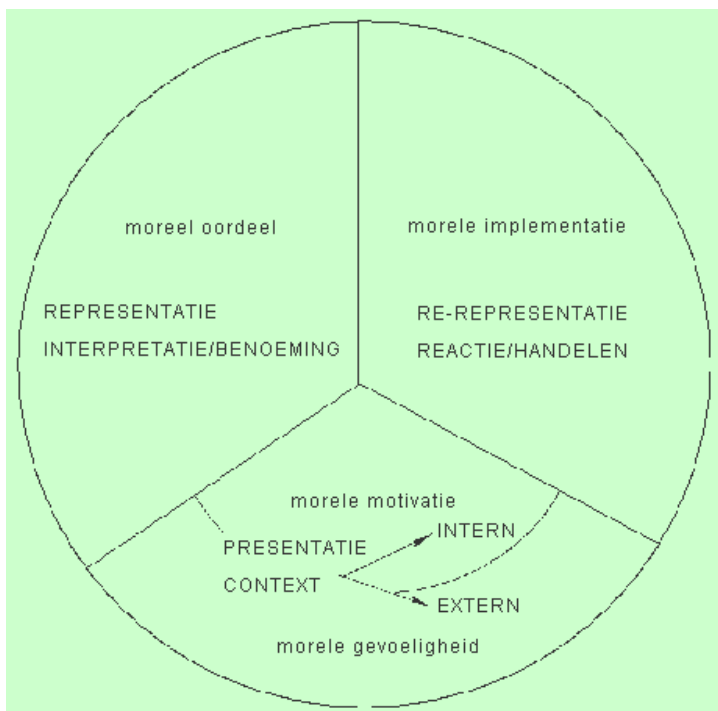
je hoe mensen in het algemeen met elkaar zouden moeten omgaan, ook al zijn ze geen familie, vriend of kennis. Het gaat om faire omgang met een uniforme toepassing van regels en normen, los van individuen. Respect voor de samenleving niet voor iemand persoonlijk, daar gaat het om.

Het Postconventioneel schema ontwikkelt zich naarmate de adolescentie-ontwikkeling vordert. De adolescent doet ervaring op ook met overtuigende argumentatie van anderen. Dit brengt hem ertoe te denken over een faire samenleving buiten de reguliere. Zo integreert zijn denken een breder, postconventioneel perspectief om te komen tot een mentale voorstelling van een morele samenleving. Volgende vier elementen zijn hier kenmerkend: voorrang aan morele criteria, beroep op een moreel ideaal, gedeelde waarden en volledige wederkerigheid.

Deze morele schema's helpen duidelijk maken hoe je kind of jezelf iets opvat en hoe je kind of jezelf op iets reageert. Ze helpen verhelderen hoe een opinie ontstaat over hot items, als vrije meningsuiting, rechten voor specifieke groepen, godsdienstbeleving in de samenleving, enzomeer. Ze helpen keuzes en beslissingen beter begrijpen op het niveau waarop ze veelal plaatsvinden. Dit minder bewuste niveau blijkt uit het feit dat vaak de gemaakte keuze of beslissing niet zomaar kan worden be-

argumenteerd. Toch zijn het blijkbaar deze morele schema's die het morele denken structureren en sturen. In het algemeen komt naar voor dat iemand het moreel schema verkiest dat het meest passend en zinvol is in zijn specifieke situatie, ook al werd aanvankelijk mede ook een ander moreel schema geactiveerd. Soms is bij iemand meer sprake van een geconsolideerd predominant schematype, soms is er meer transitie en mix aanwezig.

Praktijktoets...



Tracht voor je kind of jezelf als ouder het moreel schema concreet in te vullen voor een specifieke situatie. Vul in naargelang meer een Persoonlijk Belang Schema, een Norm Handhaving Schema of een Postconventioneel Schema wordt geactiveerd of wordt verkozen.

Meer lezen :

Rest, J.R., Narvaez, D., Bebeau, M. & Thoma, S. (1999). *Postconventional Moral Thinking: A Neo-Kohlbergian Approach*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Dubljević, V., Sattler, S., Racine, E. (2018). Deciphering moral intuition: How agents, deeds, and consequences influence moral judgment. *PLoS ONE*.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204631>

Schemamodel en *motivatie*



Behoeften, overtuigingen en doelen liggen aan de basis van je motivatie als ouder of kind.

Hoe kan je hierop inspelen vanuit een omvattend model ?

Graag wil je als ouder of als kind weten door wat jezelf of door wat de ander in beweging wordt gebracht. Wil je weten door wat je blijft doorgaan en blijft volhouden. Wil je weten door wat je tot verandering of tot ophouden komt. Zo kan je jezelf helpen om met iets te beginnen, om vol te houden, of om tot verandering te komen. Zo kan je ook elkaar helpen om met iets te beginnen, door te gaan, of met iets op te houden of tot verandering te komen.

Motivatiemodellen

In het verleden zijn reeds heel wat motivatiemodellen ontwikkeld. Ze trachten telkens aan te geven door wat je

actief wordt. Concreet geven deze modellen aan dat je actief kunnen worden door behoeften, door overtuigen en door doelen. De modellen die behoeften naar voor schuiven voor je gedrag worden inhouds- of behoefte-theorieën genoemd. Ze trachten vooral te achterhalen welke behoeftebevrediging je nastreeft als basis voor je gedrag. Gekend is het behoeftehiërarchisch model van Maslow. Het geeft de volgorde aan waarin behoeften gedragsmotiverend zijn. Pas als aan een lager gesitueerde behoefte is voldaan, komt er ruimte voor een hoger gesitueerde. Van laag naar hoog kunnen achtereenvolgens volgende behoeften aan bod komen : lichamelijke behoeften, als eten, drinken en slapen; veiligheidsbehoeften, als bescherming en een eigen plaats; sociale behoeften, als erbij horen en affectie; prestatiebehoeften, als succes en erkenning; en tenslotte zelfrealisatiebehoeften, als zelfverwezenlijking en groei en ontwikkeling.

Een behoefte-model dat thans opgeld maakt is dit van McClelland. Het geeft aan dat je vooral tot handelen komt vanuit drie fundamentele behoeften, waarbij er bij iemand vaak één meer op de voorgrond staat. Deze behoeften, ook Big Three genoemd omdat ze zo algemeen aanvaard worden, zijn de prestatiebehoefte, de behoefte aan macht of controle en de interrelationele behoefte. Wie prestatiegericht is wil vooral lukken en uitblinken in iets, wie machtsgericht is wil vooral invloed

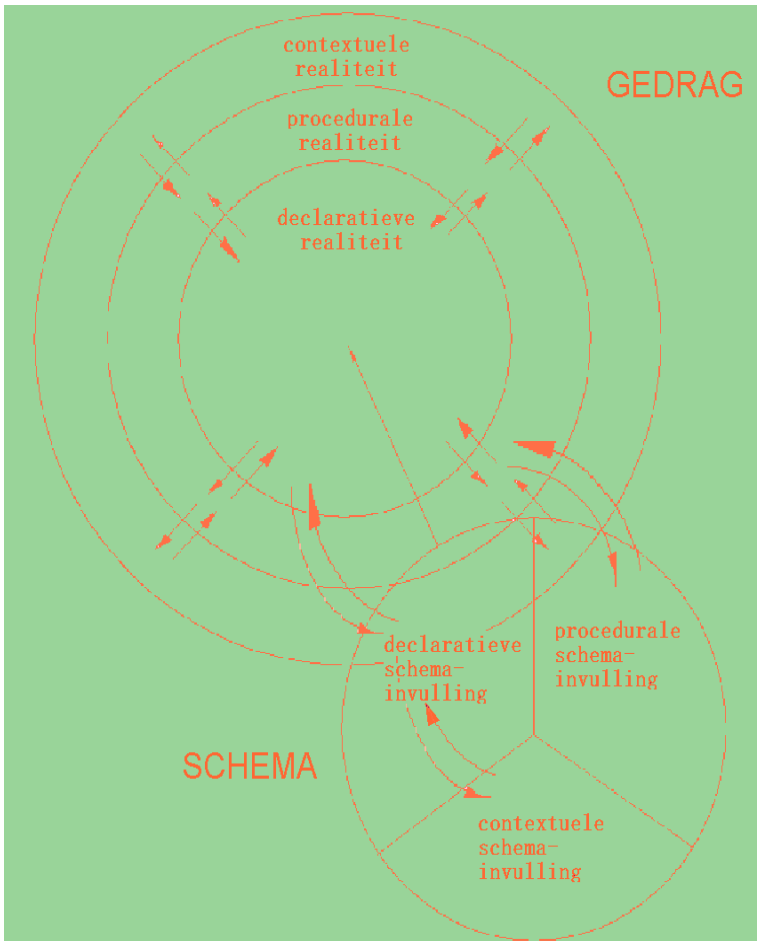
uitoefenen en doelen bereiken, wie interrelationeel gericht is wil vooral betekenisvolle relaties met anderen en door anderen aanvaard, geliefd en gerespecteerd worden.

Motivatiemodellen die overtuigingen en doelen naar voor schuiven voor het ontstaan van je gedrag worden procestheorieën genoemd. Ze focussen op de denk- of cognitieve processen die in je hoofd plaatshebben en die je gedrag beïnvloeden. Gekend is de verwachtingstheorie van Vroom. Deze geeft aan dat de sterkte van je motivatie of de sterkte om op een bepaalde manier te handelen of te reageren afhankelijk is van drie elementen. Dit zijn de instrumentaliteit of de overtuiging dat een kwaliteitsvol handelen zal beloond of opgemerkt worden. Dit zijn aanwezige verwachtingen of de overtuiging iets tot een goed einde te kunnen brengen. Dit is tenslotte de ingeschatte waarde of het idee over de emotionele waarde van het gedragsresultaat.

Gekend is ook de doelstellingstheorie van Locke en Latham die stelt dat je gedrag beïnvloed wordt door bewuste doelstellingen en intenties. Zo kan je gedrag positief beïnvloed worden door specifieke en uitdagende aanvaarde objectieven. Deze zouden er voor zorgen dat je meer inzet en inspanning toont. Zo zou je al heel vroeg in je leven je een beeld vormen van wat nastrevenswaardig voor je is.

Schemamodel

De motivatiemodellen zoals thans ontwikkeld, gaan er van uit dat ze elk anders zijn en niet tot elkaar te herleiden zijn. Door ze evenwel in een ruimer omvattender kader te plaatsen kunnen de diverse modellen een plaats toegewezen krijgen en kan zo hun aandeel in het totale motivatiegebeuren preciezer worden gesitueerd. Het kader dat hiervoor kan gebruikt worden is dit van het schemamodel. Dit schema laat toe zowel de concrete situatie- en gedragsrealiteit, als de mentale potentiële processen aan te geven en te beschrijven. De behoefte- of inhoudstheorieën kunnen dan hun plaats krijgen in de situatie- en gedragsrealiteit. De procestheorieën kunnen op hun beurt hun plaats krijgen in het potentiële mentale procesgebeuren.



Pas je dit toe voor de behoeftetheorie van McClelland, dan kan de interrelationele behoefte gesitueerd in de contextuele realiteit voor het ontstaan van gedrag, de

machtsbehoefte gesitueerd in de procedurale realiteit voor het optreden van gedrag en de prestatiebehoefte gesitueerd in de declaratieve realiteit voor de invulling van gedrag. Gedrag ontstaat dan mogelijk zo het toelaat zich aanvaard te maken of te blijven (interrelationele behoefte), het uitgevoerd kan worden doordat er invloed en controle is (machtsbehoefte) en het bijdraagt tot een persoonlijk gevoel van lukken en beheersing (prestatiebehoefte).

Pas je dit toe voor de verwachtingstheorie van Vroom, dan kan de instrumentaliteit gesitueerd in de declaratieve schema-invulling, de verwachting gesitueerd in de procedurale schema-invulling en de waarde gesitueerd in de contextuele schema-invulling. De schema-invulling is het geheel van ontstane kennis of gevormde overtuigingen als best mogelijke synthese van eerder ontmoete informatie en meegemaakte ervaringen in de loop van je leven. De declaratieve schema-invulling staat voor het wat van iets voor je, de procedurale schema-invulling staat voor het hoe van iets voor je, de contextuele schema-invulling staat voor het waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe van iets voor je.

Naast de feitelijke kennis en ervaring waarop je schema-invulling gebaseerd is, kan je ook opteren voor een gewenste kennis en ervaring vanuit een als doel gestelde schema-invulling die je via je gedrag wil realiseren.

Op die manier kan je de kracht en inbreng van de behoeftetheorieën voor de actuele realiteit en de kracht en inbreng van de procestheorieën voor de potentiële 'mentaliteit' bundelen. Ze kunnen je helpen om zowel als ouder of als kind invloed uit te oefenen op je eigen gedrag, maar ook op dit van elkaar. Je kan dan zowel behoeften, overtuigingen en doelen herkennen, maar ook aanspreken en naar voor schuiven, of activeren en zo nodig bijsturen en veranderen.

Zo wordt in het ASE-model om tot intentieverandering als basis om tot gedragsverandering te komen, gebruik gemaakt van een aantal van deze elementen. Dit ASE-model is gebaseerd op de theorie van gepland gedrag van Fishbein & Ajzen en op inzichten van Bandura. Je kan meer hierover lezen in het thema-onderdeel '*Schema's, beïnvloeding en verandering*' van deze encyclopedie.

Door de behoeften, overtuigingen en doelen van de motivatietheorieën in het schemamodel te plaatsen is er niet langer de noodzaak om ze concreet inhoudelijk te benoemen. Het komt er vooral op aan dat de drie realiteiten en de drie schema-invullingen tot hun recht komen en dit kan concreet de motivatie vormen. Hoe meer kans dat via je gedrag en reactie deze realiteiten en invullingen tot hun recht komen, hoe meer je zal gemotiveerd zijn voor dit gedrag. Zo zal je motivatie erg uitgesproken zijn zo je door je gedrag erg door je omgeving zal aanvaard worden, je door je gedrag effectief invloed

zal weten uitoefenen, je gedrag in overeenstemming zal zijn met je overtuigingen dat het effectief zal zijn, dat het waardevol zal zijn en dat je hieraan zal groeien. Bovendien zal je erg gemotiveerd zijn als je gedrag zal toelaten specifieke en uitdagende door je aanvaarde doelstellingen die te maken hebben met effectiviteit, realisatie en groei, waar te maken. Intuïtief kan je dit aanvoelen als in je kracht komen. Niet alleen wordt er dan in de realiteit iets waargemaakt, maar ook als mentaal procesmatig gebeuren wordt je geheugen- of overtuigingsschema bevestigd, of wordt je objectieven- of doelschema werkelijkheid. Dit gebeuren activeert veel in jezelf, zodat je kracht ervaart om in iets door te gaan en die richting verder op te gaan.

Uit onderzoek blijkt ook dat het opmerken hoe anderen in hun kracht komen en gemotiveerd raken ook je eigen gemotiveerd zijn en raken gunstig kan beïnvloeden. Dit verschijnsel wordt onbewuste motivatie of priming genoemd en betekent je voorbereiden of iets in je activeren.

Tenslotte blijkt ook dat het nastreven van iets meestal gepaard gaat met een vooringenomen optimistische overtuiging die goed nieuws ziet dat een lager persoonlijk risico aangeeft en slechts nieuws negeert dat een hoger risico aangeeft dan verwacht. Deze optimisme-vertekening hangt, zo blijkt uit onderzoek, af van de waarderingsupdate door de ventromediale prefrontale cortex

en de invloed ervan op de dorsomediale prefrontale cortex geassocieerd met een zelfreferentiële redenering.

Ter illustratie

[Iris wou nog wel even blijven oefenen. Zo kon ze lukken in de moeilijkere opgaven en bij het beste groepje behoren en zo de bewondering van iedereen afdwingen (interrelationele behoefte). Ze ervaaarde dat zij door te oefenen meer greep en controle kreeg op de opdrachten en zichzelf (machtsbehoefte). Zo kon ze heel blij en fier worden over zichzelf en wat ze kon en aandurfde (prestatiebehoefte). Oefenen en doorzetten leek haar de manier, zo had ze vastgesteld, waarop ze vooruit kon komen om bij de beteren te raken (instrumentaliteit). Het volhouden en niet onmiddellijk opgeven bij de eerste moeilijkheid of tegenslag leken haar, zo had ze stilaan ontdekt, het recept om uiteindelijk te lukken (verwachting). Ze verwachtte dat dit voor haar als erg belangrijk zou zijn, voor haar eigenwaardegevoel en voor het goed in de groep zitten (waarde). Ze had zich als doel gesteld ook opgaven uit de moeilijker groep aan te durven, iets wat haar tot dan toe niet was gelukt (specifieke doelstelling). Maar ze zou pas tevreden zijn van zichzelf als ze ditmaal zou lukken en zou volhouden totdat ze hierin was gelukt (uitdagende doelstelling). Het voorbeeld van haar beste vriendin met wie ze had afgesproken niet op te geven, moedigde haar erg aan. Vooral ook omdat haar vriendin telkens voor haar aan de beurt was bij de opdrachten (priming).]

Ter verkenning

Ga na wat je als behoeften, overtuigingen en doelen kan zien als motivatie voor je eigen gedrag en dit van elkaar :

behoefte :

overtuigingen :

doelen :

Ga na wat je als behoeften, overtuigingen en doelen zou kunnen naar voor schuiven om tot verandering van motivatie voor je eigen gedrag en dit van elkaar te komen :

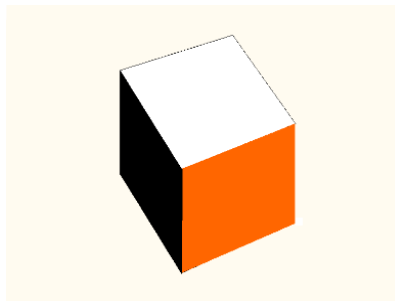
behoefte :

overtuigingen :

doelen :



Rationeel, emotioneel,
conditioneel, *motivatio-
neel*



Als ouder wil je graag je eigen gedrag en dit van je kind begrijpen.

Rationeel ?

Als ouder wil je heel graag je eigen gedrag of reactie of het gedrag of de reactie van je kind begrijpen. Je vindt mogelijk geen rationele verklaring voor je gedrag of dit van je kind. Er zijn geen voldoende bewuste redenen voor. Op zoek naar argumenten voor je reactie of deze van je kind, kan je er hooguit enkele vinden, maar deze lijken niet te volstaan voor de opgemerkte reactie.

Emotioneel ?

Gemakkelijk ga je dan zoeken naar aanwezige emoties die aan de basis zouden kunnen liggen van je eigen reactie of van deze van je kind. Gaat het om onderliggende boosheid, of heeft het te maken met teleurstelling. Is er sprake van opwindning zodat zelfcontrole wordt verloren.

Ook dan lijkt dit niet steeds te volstaan. De reactie is niet in overeenstemming of verhouding met de opgemerkte of veronderstelde gevoelens.

Motivatieel ?

Soms veronderstel je dat er bij jezelf of bij je kind een onderliggend doel of motief aanwezig moet zijn voor je gedrag. Je doet het om iets duidelijk te maken, of je doet het om iets te bereiken of te bewerkstelligen. Iets waar je zelf of je kind behoefte of nood aan heeft. Iets dat ontbreekt, of iets dat niet overeenstemt met een voorstelling in je. Iets wat je in de realiteit wil waarmaken, of iets waarvoor je overeenstemming zoekt tussen de realiteit en je voorstelling.

Conditioneel ?

Soms evenwel lijkt het vorige niet te volstaan en merk je dat je reactie of die van je kind stilaan zo gegroeid is. Blijkbaar op basis van eerdere ervaringen. Deze hebben er voor gezorgd dat er in een bepaalde situatie een bepaalde reactie ontstond. In latere situaties kwam dan min of meer automatisch dezelfde reactie bij je of je kind opduiken. Los van het feit of er actueel voldoende rationele argumenten, of emotionele uitlokkers, of motivatiele redenen voor waren. Nog sterker, bij jezelf of bij je kind kon je vaststellen dat ook al waren de argumenten, gevoelens of beweegredenen tegengesteld, dat je toch

weer uitkwam bij hetzelfde gedrag. Je had progressief geleerd van zo te reageren, soms tegen beter weten in. Eenzelfde reactiepatroon werd opgeroepen in een dergelijke situatie en je zou jezelf als ouder of als kind moeten overtuigen, of met gevoelens moeten overhalen, of met motieven moeten verleiden om er van af te zien.

De reden hiervoor is dat automatisch in je geheugen alle opgedane ervaringen met een situatie en je mogelijke reacties verwerkt liggen opgeslagen. In een nieuwe gelijkaardige situatie komt dan de best mogelijke reactie vanuit je vorige reactie-ervaringen tot activering. De reacties in het verleden en de wijze waarop ze liggen opgeslagen hebben wellicht ook te maken met je persoonlijkheid. Je reactie wordt dan niet enkel gekleurd door je eerdere ervaringen maar ook door je persoonlijkheid. Deze beide laatste, je ervaringen en je persoonlijkheid, zorgen ervoor dat een eigen verzameling van wat eerder vertoont werd tot stand komt. Zo een verzameling van eerdere ervaringen wordt een geheugenschema genoemd. Het geheugenschema verzamelt en ordent eerdere ervaringen en stelt de best mogelijke nieuwe ervaring en reactie voor. Zij zorgt voor de conditionele inbreng in een reactie.

Mix ?

Naast deze conditionele inbreng, kan er zoals eerder beschreven ook een rationele, emotionele en motivationele inbreng zijn in een reactie van jezelf of je kind.

Wil een reactie van jezelf of je kind optimaal zijn, dan kan getracht een conditioneel, rationeel, emotioneel en motivationeel aandeel naast elkaar aan bod te laten komen. Er kan getracht worden een mix tot stand te laten komen waarin de vier aandelen elkaar aanvullen en versterken. Zo zijn er naast logische argumenten, emotionele beweegredenen en motivationele objectieven, ook ontwikkelde conditionele schema's aanwezig die mee het gedrag dragen.

Conditioneel in detail

Lijkt een reactie van jezelf of je kind onlogisch, gevoelloos of zinloos, dan kan getracht worden het te begrijpen vanuit opgeslagen ervaringen die vaak als een gewoontepatroon naar voor komen. Onderzoek wijst uit dat geheugen en verbeelding dezelfde hersenonderdelen gebruiken. Zo wordt wat opgeslagen ligt mogelijk gebruikt om toekomstscenario's uit te tekenen.

Wat als ervaring kan opgeslagen worden zijn nieuwe situatietekenen die eenzelfde reactie uitlokken, zijn nieuwe interpretaties voor eenzelfde situatie, zijn

nieuwe reactie voor eenzelfde situatie. Dit is zo omdat in geheugenschema's elementen van het conditioneel geheugen liggen opgeslagen die betrekking hebben op het waar, wanneer, tegenover wie zo te ervaren en zo te reageren. Daarnaast omdat in geheugenschema's elementen van het declaratief of betekenisgeheugen liggen opgeslagen die betrekking hebben op het wat van zo ervaren. Tenslotte omdat in geheugenschema's elementen van het proceduraal geheugen liggen opgeslagen die betrekking hebben op het hoe van zo reageren. Nieuwe situatiekenmerken worden vooral verworven via klassieke conditionering waarbij de nieuwe situatiekenmerken geassocieerd worden met reeds aanwezige situatiekenmerken. Nieuwe reacties worden vooral verworven via operante conditionering via het effect dat die reacties hebben.

Conditioneel model

Soms kan vastgesteld worden dat jij of je kind voor je reactie niet de eigen ervaringen gebruiken maar de ervaringen van iemand anders. Je vat dan iets op of je reageert dan net zoals iemand anders vanuit zijn opgeslagen ervaringen zou doen. Je imiteert dan iemand, of je observeert dan hoe die ander iets opvat en op iets reageert en je gebruikt dit in een latere gelijkaardige situatie. Je gebruikt dan met andere woorden de opgeslagen ervaringen van een ander als model voor je eigen waarneming en reactie.

Onbewust conditioneel

Zo je reactie of die van je kind conditioneel bepaald is, ben je je meestal niet helemaal bewust van de oorsprong en inhoud ervan. De informatie aan de basis ligt immers opgeslagen in je geheugen en vormt de synthese van een reeks van eerdere ervaringen. Voor je interpretatie van en reactie in een situatie is het niet helemaal nodig al die informatie op te diepen. Voldoende is gebruik te weten maken van de impliciet aanwezige informatie. Je interpretatie en reactie is dan een aan de oppervlakte verschijnen van wat dieper opgeslagen ligt in een verzamelde en verwerkte vorm. Naarmate wat opgeslagen ligt omvangrijker en krachtiger is, zal ook je reactie sterker zijn. Iets wat ook niet altijd voor je duidelijk is.

Reactie van jezelf of je kind

Geef hieronder aan of je eigen reactie, of die van je kind rationeel, emotioneel, conditioneel of motivationeel bepaald is, of welke mix je meent op te merken :

rationeel :

emotioneel :

conditioneel :

motivationaleel :

Motorische ontwikkeling



Weten bewegen met zijn lichaam, met armen en benen met handen en voeten,

betekent voor het kind een hele ontwikkeling

die toegang biedt tot ontwikkeling op andere vlakken.

Kenmerken en benadering motorische ontwikkeling

Een kind ontwikkelt zich van bij de geboorte op meerdere vlakken. Vooral op het vlak van zijn motoriek is deze ontwikkeling opmerkelijk. Waar een pasgeborene erg hulpeloos lijkt, is een driejarig kind, bijvoorbeeld, al in staat tot vrij complexe bewegingen en beschikt het over een ruime bewegingsvrijheid. Deze verworven bewegingscompetentie vergroot zijn mogelijkheden tot verdere verkenning en ontwikkeling. Veel gebeurt bij het

jonge kind op basis van uitproberen en zijn bewegings-beheersing biedt hier kansen voor.

Vier globale kenmerken kunnen in de motorische ontwikkeling worden onderkend :

° een ontwikkeling van binnen naar buiten : het functioneren van de lichaamsdelen dicht bij de romp gaat vooraf aan de functioneren van de verder afgelegen lichaamsdelen. Zo is er eerder beheersing van bovenarmen en -benen dan van de onderarmen en handen en de onderbenen en voeten.

° een ontwikkeling van hoofd naar voeten : eerst wordt de beheersing van het hoofd mogelijk, vervolgens het weten bewegen van het lichaam, hierna komt kruipen op handen en knieën, om tenslotte uit komen op het kunnen lopen op de voeten.

° een ontwikkeling van de grote naar de kleine lichaamsbewegingen : van de beweging van het lichaam, de romp over de beweging van de lichaamsdelen tot de hand- en vingerbewegingen.

° een ontwikkeling van afzonderlijke bewegingen naar gezamenlijke bewegingen : van lopen, springen, grijpen, gooien afzonderlijk naar het tegelijk betrekken van deze bewegingen in een spel- of ander objectief, zoals bij balspelen en -sporten.

Deze volgorde in motorische ontwikkeling heeft vooral te maken met de groei van het zenuwstelsel die de bewegingsbeheersing mogelijk maakt. Oefening kan dan de beheersing van de bewegingen tot stand brengen zodra neurologisch mogelijk. Voortijdige oefening heeft evenwel weinig of geen resultaat omdat de neurologische basis nog ontbreekt. Dit ervaren ouders die hun kind voortijdig willen trachten te doen lopen of te vroeg zindelijk trachten te maken.

Ouders kunnen best gelegenheden en mogelijkheden bieden om te bewegen. Dit zowel met het gehele lichaam als met delen van het lichaam, onder meer ook de fijnere delen van het lichaam, als de handen en de vingers. Vooral kunnen ze de spontane bewegingsactiviteiten van het kind ondersteunen en bijzondere en specifieke oefengelegenheden bieden. Dit alles in een kansbiedende en uitnodigende omgeving die voldoende veiligheid en ondersteuning biedt. Hulp van ouders kan bestaan in het bieden van mogelijkheden, ondersteuning en aanmoediging waar reeds een begin en aanzet van beweging aanwezig is. Een helpen voor zover als nodig is. Eventueel kan een grotere stap in de motorische ontwikkeling opgedeeld in kleinere deelstappen.

Vooraf een verkenning en spelmogelijkheden biedende omgeving moet toelaten de motorische ontwikkeling te ondersteunen. In het spel van het kind neemt bewegen een belangrijke plaats in. Een kind houdt van bewegen

met zijn lichaam, van het gericht en ondersteunend bewegen met zijn ledematen, en van het uitvoeren van een opdracht door het maken van gerichte bewegingen en zo iets passend te manipuleren.

Aangeboren motorische reflexen en ontwikkeling

Een pasgeborene lijkt vrij hulpeloos, maar beschikt over een hele reeks van aangeboren reflexen om zijn overlevingskansen optimaal te maken. Zo zijn er de wend- en zuigreflex die instaan voor het verzekeren van voldoende voeding. Wanneer iets de wang van de pasgeborene raakt, draait het kind het hoofdje er naar toe, opent de mond en begint te zuigen om vervolgens slikbewegingen te maken.

Zo is er de grijpreflex die mee de veiligheid van het kind verzekert. In de eerste twee à drie maand sluit het kind stevig de handjes wanneer iets in de handjes wordt gevoeld. Rond de derde maand gaat dit over in een meer actief en bedoeld grijpen. Ook de Moro reflex draagt bij tot de veiligheid. De reflex treedt op wanneer het hoofdje van het kind enkele centimeters zakt terwijl het op zijn rug wordt vastgehouden. De schrikreactie bestaat uit het spreiden en strekken van de armen en vingers, waarna de armen worden gebogen en naar voren worden gezwaaid, alsof het kindje zich ergens aan vast wil klampen wanneer het zijn ondersteuning dreigt te verliezen.

De meeste reflexen verdwijnen in de loop van het eerste levensjaar, sommige vormen een basis voor aangeleerd gedrag. Zoals, bijvoorbeeld, het geval is voor de grijpreflex die overgaat in meer zelfactief en -gericht grijpen. Het verdwijnen heeft te maken met de rijping van de hersenen waarmee hoger ontwikkelde hersengebieden het van de meer primitieve gaan overnemen. Volgens de schematheorie van Schmidt vormen zich motorische regels. Een gewenst doel kan worden bereikt door via het 'recognition' schema de gewenste beweging te selecteren. Een beweging die kan worden opgeroepen door via het 'recall' schema het juiste impulssignaal of -patroon te kiezen.

Tussen kinderen zijn er grote verschillen in tempo van motorische ontwikkeling. Dit maakt het moeilijk om uit te maken wanneer het ontwikkelingsverloop van de motoriek om bijzondere aandacht vraagt. Een stoornis in de ontwikkeling van het kind kan zich mogelijk ook in een stoornis in motorische ontwikkeling vertalen. Zo zal een mentale handicap veelal gepaard gaan met motorische achterstand. Ook het ontbreken van bepaalde reflexen zal de aandacht wekken van medisch personeel.

Ontwikkeling lichaamsbeweging

Stapsgewijs leert het kind zijn lichaam gebruiken voor globale bewegingen, grove motoriek genaamd, aansluitend leert het kind lichaamsdelen gebruiken voor specifieke bewegingen, fijne motoriek genaamd.

Belangrijk is het kind de gelegenheid te bieden zijn spieren te gebruiken. Bijvoorbeeld, door het kind op zijn buik te leggen op een speelmat.

Rond de leeftijd van twee maand wordt de rug van het kind sterker en slaagt het kind er stilaan in zijn hoofd en borst van de grond te tillen. Stilaan kan het zijn lichaam op zijn ellebogen laten steunen om zich meer op te richten. Rond dezelfde tijd zal het kind ook zijn beentjes strekken en buigen in rugligging. Dit bereidt het kind voor om later te kruipen.

Rond drie maand kan het kind zich langer rechtop houden, tot meerdere minuten toe en begint het zijn lichaam symmetrisch te houden. In rugligging kan het beide armen in dezelfde positie houden.

Baby's gaan door met het versterken van hun spieren en verbeteren van de beheersing van hun lichaamsdelen. Rond vier maand kan het controle houden over het hoofd en het recht en stil houden wanneer het rechtop

zit met enige hulp of op de buik ligt. Het kind begint zonder hulp zijn lichaam te rollen van buik- naar rugligging.

Een maand later zal het kind zelfstandig van rug- naar buikligging weten rollen. Ook rond vijf maand zal het kind wiebelen met al zijn ledematen als het op zijn buik ligt en zo zijn kruipspieren versterken.

Rond zes maand kunnen de meeste kinderen zelfstandig rechtop zitten voor korte tijd. Ze beginnen enige druk op hun benen uit te oefenen wanneer ze rechtop gehouden worden met enige steun.

Bij de aanvang van de tweede helft van het eerste levensjaar wordt het kind meer mobiel en kan het zich zelfstandig bewegen in de omgeving. Baby's kunnen beginnen kruipen rond de leeftijd van zeven maand en zijn dan erg geneigd hun nieuw veroverde omgeving te verkennen.

Rond acht maand kan het kind zonder hulp rechtop zitten voor langere tijd en kan het zichzelf op zijn voeten trekken wanneer het iets gebruikt om zich op te trekken en te steunen.

Op negen maand kan het kind voor langere tijd rechtop zittend reiken naar speelgoed en ermee spelen terwijl het zijn evenwicht behoudt. Rond die tijd kan het zich rechtop trekken zonder steun.

Rond tien maand kan het kind op zich staan voor langere tijd. Het kind maakt vooruitgang naar lopen toe, door zijn voeten op te heffen en neer te drukken wanneer het rechtop staat. Het kan zijn eerste aarzelende stappen zetten, zichzelf vasthoudend aan iets.

Rond elf maand neemt het vermogen te lopen toe terwijl het kind loopt aan de hand van een zorgfiguur die het vasthoudt.

Rond één jaar begint het zijn eerste aarzelende stappen te zetten met steun. Rond veertien maand kan het stappen zonder steun.

Tijdens het tweede levensjaar wordt het kind meer mobiel en behendig. Rond vijftien maand begint het kind op trappen te klimmen, evenals op stoelen en meubels. Het kind kan er evenwel nog niet af. Het begint meer soepel van één positie in de andere over te gaan, zoals van liggen naar zitten en van zitten naar staan.

Vanaf achttien maand verwerft het kind meer stabiel evenwicht, zodat het gemakkelijker kan bewegen rond objecten en achter- en zijwaarts en in cirkels begint te bewegen. Eveneens begint het te rennen. Het begint ook met de voeten trappen op te gaan terwijl het zijn handen gebruikt om de leuning vast te houden.

Op het einde van het tweede levensjaar begint het kind complexe grove motorische vaardigheden te ontwikkelen, zoals gooien met objecten en schoppen. Het gaat verder met zijn bewegingen te verfijnen en meer vloeiend te worden in zijn bewegingen. Zijn manier van stappen en lopen worden natuurlijker en meer matuur.

Rond vierentwintig maand kan het ter plaatse huppelen en staan op één been voor een korte tijd. Het kan beginnen trappen op een driewieler. Het kan gemakkelijk alleen een trap op, ook kan nog enige hulp nodig zijn bij het afdalen.

Op het einde van het tweede levensjaar is het kind zeer mobiel geworden en kan het gemakkelijk stappen en lopen van één punt naar een ander, terwijl het nog verder oefent met kunnen stoppen.

De grove motoriek blijft zich verder ontwikkelen in de daaropvolgende jaren. Zo neemt het evenwicht houden en de lichaamsbeheersing nog toe. Dit komt tot uiting in rennen, springen, buigen, bij lichaamsoefeningen en in allerlei sportieve activiteiten. Zodra de minimale vorm van bewegingsactiviteit verworven is, ontstaan via oefening - vaak in speelse vorm - uitgesproken verbeteringen. Zo kan een vierjarige zelfstandig leren fietsen.

Op tien jaar vormt het lichaam voor het kind een uitstekend hanteerbaar instrument voor de omgang met de

omwereld. Ook voor sociale omgang, dit om uitdagingen aan te gaan en mee te kunnen met anderen.

Tijdens de adolescentie vergroot tenslotte de spierkracht en het uithoudingsvermogen van de jongere.

Ontwikkeling fijne bewegingen

Fijne bewegingen ontwikkelt het kind naast de grote lichaamsbewegingen. Zo leert een kind hoe zijn handen te gebruiken en hoe kleinere bewegingen te coördineren met zijn zintuigen.

Dit verloopt stapsgewijs en de ene fijnmotorische vaardigheid wordt gebouwd op de vorige. Elk kind volgt hierbij zijn eigen tempo, snelheid en wijze. Zo kan de grove motoriek sneller tot ontwikkeling komen dan de fijne motoriek, zo kan één stap sneller worden genomen en de volgende trager.

Tot twee maand zijn baby's grijpbewegingen een voorbereiding tot grijpen. Het zal zijn armpjes en handjes strekken in de richting van een object, maar het zal zelden in staat zijn het object aan te raken. Dit komt omdat het gezichtvermogen van het kind de scherpte en richting nodig om een object te grijpen pas begint te ontwikkelen.

Rond drie maand kan het kind meer precies grijpen en objecten aanraken.

Tussen drie en vier maand begint het kind objecten te omklemmen tussen de palm van zijn hand en zijn gesloten vingers.

Vanaf vier maand oefent het met zijn greep en reikt het naar alles wat in zijn gezichtsveld komt.

Nog ongeveer een maand later zal het kind in staat zijn iets van de ene hand in de andere te nemen, mede doordat het stilaan kan zitten en spelen.

Op vijf maand is het in staat grote objecten op te nemen, maar kan het kleinere objecten slechts aanraken en betasten.

Rond zes maand verfijnt het kind zijn vaardigheid om objecten te manipuleren en leert het bij door te verkennen met zijn handen en mond.

In de tweede helft van het eerste levensjaar maakt het kind vorderingen in het gebruik van zijn handen en kan het ook kleinere objecten manipuleren.

Rond zeven maand kan het korrelgrote objecten ruwweg houden tussen duim en wijsvinger. Tussen zeven en negen maand kan het meestal een beker opnemen en eruit drinken.

Rond negen maand verfijnt het kind zijn vaardigheid om kleine objecten te grijpen, meer bepaald tussen duim en wijsvinger in een schaargreep. Ook rond negen maand kan het kind objecten zacht neerzetten waar het dit wil, eerder dan ze ergens neer te gooien.

Rond tien of elf maand kan het kind smallere korrelgrote objecten achterlaten waar het dit wil.

Vanaf twaalf maand kan het kind zijn handen onafhankelijk van elkaar gebruiken bij het spel. Dit moet het kind toelaten hulpmiddelen te manipuleren in het tweede levensjaar. Het kind is op één jaar in staat tot de tanggreep, dit is met zijn verschillende vingers van elk hand een passende positie innemen om een object helemaal te omvatten.

Tijdens het tweede levensjaar begint het kind zijn handen te gebruiken voor meer dan spelen en eten. Rond vijftien maand begint het kind hulpmiddelen als beker, lepel en potlood te gebruiken. Het kind begint zelf te eten en te drinken met behulp van eetgerei. Het kind opent kasten en laden. Het kind kan ook pagina's in een

boek omdraaien. Het is in staat om een toren te bouwen van twee of drie blokken.

Rond achttien maand verfijnt het kind zijn vaardigheid in het gebruik van hulpmiddelen, zoals potloden. Het kind tekent lijnen en ruwe cirkels, eerder dan enkel te krabbelen op een blad. Dit tekenen bereidt het kind indirect voor op schrijven en lezen later.

Op eenentwintig maand kan het kind zichzelf uitkleden en meehelpen bij het zich aankleden, onder meer met grote knopen en ritssluitingen. Zo verhoogt het kind stapsgewijs zijn zelfredzaamheid dankzij zijn fijnmotorische ontwikkeling.

Rond vierentwintig maand kan het kind zijn handen gebruiken met meer behendigheid, zoals een verpakking openen of eenvoudige puzzels maken.

Rond drie à vier jaar kan het kind netjes eten met lepel en vork en zonder morsen uit een beker drinken. Het kind weet kleding met eenvoudige sluitingen zelfstandig aan en uit te trekken. Een vierjarige wordt steeds handiger in het sluiten van broek en jas.

De fijne motoriek blijft zich verder ontwikkelen in de volgende jaren. Dit komt onder meer tot uiting bij het ma-

ken van constructies en puzzels, bij het knippen en plakken, en bij het steeds meer levensecht tekenen en kleuren.

Vanaf zes jaar ontstaat er lateralisatie. Er treedt een samenwerking op tussen beide handen of beide voeten waarbij de ene hand of voet uitvoert en de andere hand of voet hierbij helpt. Voordien kan best ruimte gelaten om een voorkeur te kunnen ontwikkelen.

Ontwikkeling zindelijkheid

Een bijzonder facet van de motorische ontwikkeling vormt de zindelijkheid. Deze verloopt meestal in twee stappen. Het kind wordt meestal overdag zindelijk tussen twee en drie jaar. Het kind leert 's nachts zindelijk worden tussen drie en vier jaar. Ook hier zijn er grote individuele verschillen. Voor de leeftijd van vijf jaar kan er niet gesproken worden over een probleem van bedwateren.

Motorische ontwikkeling als toegang of drempel

De ontwikkeling van de motoriek stelt het kind in staat zijn omgeving te leren kennen, vaardig te worden in het hanteren van voorwerpen en zichzelf, zijn aandacht te richten en te scherpen, en zijn ken- en denkvermogens te ontwikkelen. De bewegingsontwikkeling is hierbij de

toegangspoort of eventueel drempel bij achterstand voor de ontwikkeling op andere vlakken.

Deze motorische ontwikkeling is niet louter een kwestie van spierontwikkeling. Ze vraagt de inbreng van perceptie en cognitie. Waarneming informeert het kind welke beweging uit te voeren en op welke manier, rekening houdend met de concrete situatie. Waarnemingsinformatie leidt de ogen, lichaam en handen van het kind naar het voorgenomen doel en het waarnemingsstelsel biedt terugkoppeling over de gevolgen van de beweging, al of niet bedoeld of gewenst. Cognitie, onder de vorm van leren, denken, herinneren en probleemoplossing, helpt het kind nieuwe motorische mogelijkheden en oplossingen te ontdekken en te verkennen. Het helpt tevens achterwege te laten wat uitprobeerde werd en niet werkt.

Belang van het geheugen en de context voor de motorische ontwikkeling

Wetenschappers van de Universiteit van Cambridge en Columbia University ontwikkelden een nieuwe experimenteel geverifieerde wiskundige theorie die verklaart hoe het menselijk brein in staat is om voortdurend nieuwe vaardigheden te verwerven zonder de oude te vergeten of te degraderen. Deze theorie, COIN genaamd of CONTEXTUAL INFERENCE-model, suggereert dat het identificeren van de huidige context de sleutel is bij het

leren van vaardigheden. In deze theorie staat de contextuele gevolgtrekking centraal. Concreet werd dit onderzocht voor op beweging gebaseerde vaardigheden. Bijvoorbeeld, rijden op een fiets of met een step, of gebruik van mechanische of elektrische toestellen, werken met computer of smartphone. De vaardigheden op het ene gebied vormen een basis voor het ander gebied.

Mensen blijken over een natuurlijke eigenschap te beschikken om voortdurend nieuwe vaardigheden te verwerven, zonder oude te vergeten of te degraderen. In een bepaalde reeks omstandigheden zullen bepaalde acties hierbij waarschijnlijker tot bepaalde bedoelde gevolgen leiden. De theorie suggereert dat er wellicht slechts één mechanisme is om te leren omdat blijkt dat herinneringen die schijnbaar verdwenen zijn, toch klaar kunnen staan om terug te komen met de juiste trigger wanneer de passende context opnieuw is opgedoken.

De theorie beschrijft een mechanisme in de hersenen dat constant tracht de huidige context te achterhalen. Deze voortdurend veranderende inschattingen van de context bepalen hoe welke bestaande herinneringen moeten worden gebruikt - en of er nieuwe moeten worden gevormd. De hersenen zouden hiertoe een repertoire van herinneringen bijhouden, die elk geassocieerd zijn met de context waarin gemaakt, zoals fietsen of stappen. De hersenen kunnen putten uit meerdere herinneringen die ze tegelijk inzetten, in verhouding tot ze

geloven dat ze zich momenteel in de context bevinden waarin eerder specifieke herinneringen werden gecreëerd. Om de prestaties te verbeteren, werken de hersenen ook alle herinneringen bij, opnieuw afhankelijk van hun interpretatie van de huidige context. Wanneer de context als nieuw wordt beoordeeld, zoals bijvoorbeeld de eerste keer stappen na fietsen, dan creëren de hersenen automatisch een nieuwe herinnering voor die context. Dit zorgt ervoor dat eerder vastgelegde herinneringen, zoals het geheugen voor fietsen, niet worden overschreven.

De principes van het COIN-model zouden kunnen veralgemeend worden naar vele andere vormen van leren en geheugen, en niet alleen naar herinneringen die aan de basis liggen van beweging.

Bewegingsmotoriek en schemamodel



Het ontwikkelen van bewegingen gebeurt volgens trail-and-error waaruit je brein leert, zodat het een beweging steeds beter kan sturen. Hiertoe ontwikkelen zich motorische schema's met veralgemeningen van bewegingen. Zo ontstaat stapsgewijs motorische vaardigheid.

Om een beweging te maken met je lichaam of je handen, bijvoorbeeld, moeten je spieren aangestuurd worden. Bijvoorbeeld, bij het gaan zitten of liggen, bij het rennen of springen, of als je je kind opneemt of knuffelt, of bij het aan- of uitkleden, of als je tekent of schrijft, of een instrument of werktuig gebruikt. Is elke beweging die je dan maakt heel eigen en zo aangeleerd? Of leer je algemene bewegingen die je concreet aanpast aan de situatie of je gestelde doel?

Kan je anders gezegd beter eenzelfde beweging steeds op een zelfde manier herhalen om te leren? Of kan je beter

een gelijkaardige beweging op telkens een andere manier herhalen ? Van welke bewegingswijze leer jij of je kind het meest ? Zit het geleerde het meest in je spieren of in je hersenen die wetmatigheden ontdekken bij je bewegen?

Het schemamodel

De schematheorie geeft wat beweging betreft aan dat aan de basis van een beweging een veralgemeend motorisch programma ligt. Dit programma bestaat uit een reeks bewegingscommando's die voorafgaand aan de beweging worden gespecificeerd en die worden opgehaald uit het geheugen om te worden aangepast aan de situatie en je gesteld doel..

Het motorisch schema bevat, volgens Schmidt die het model ontwikkelde, alle gedetailleerde spiercommando's nodig voor de uitvoering van een beweging. Het schema bevat de algemene regels die de ruimtelijke en temporele spierpatronen genereren om een bepaalde beweging uit te kunnen voeren.

Bij het aanleren van een beweging legt het brein verbanden tussen de signalen die het naar de spieren stuurt, de bewegingen die hierdoor ontstaan en de resultaten van deze bewegingen. Het brein tracht hierin een patroon te erkennen dat het opslaat in een motorisch schema. Zo

kan het brein de passende signalen naar de spieren zenden voor een bepaalde beweging.

Het veralgemeend programma komt tot ontwikkeling op basis van bewegingservaringen doorheen de tijd. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het herkenningsschema. Het stuurt bewegingen bij uitvoering bij op basis van verkregen feedback. Zo wordt er een verdere link gelegd tussen signaal, beweging en resultaat waaruit weer kan worden geleerd.

Het is dit op basis van eerdere ervaringen ontwikkeld algemeen motorisch programma dat sturend is voor de opeenvolgende bewegingen. Het gaat alzo om een centrale sturing op hersenniveau van een beweging. Het oproepschema is hierbij actief om de beweging op te starten.

In deze schematheorie wordt gebruik gemaakt van het begrip schema van Bartlett, volgens wie een schema dienst doet bij het organiseren van ervaringen die voortvloeien uit de praktijk als leidraad voor toekomstige acties. Het motorisch schema bestaat uit vier dimensies van beweging waartussen bij herhaling, de relatie sterker wordt. Dit zijn : de initiële conditie, de respons specificatie, de sensorische consequenties en de responsuitkomst.

Motorische geheugenschema's

De motorische geheugenschema's die zich ontwikkelen tijdens het leren zijn :

geheugenrepresentaties van bewegingsparameters (*op-roepschema's*) als 'geheugenspoor' voor bewegingsprogrammering van belang bij de opstart van een beweging en gehaald uit opgeslagen ervaringen van gelijksoortige bewegingen

en sensorische verwerkingsgevolgen van bewegingen (*herkenningschema's*) als 'perceptueel spoor' voor de verwachte feedback, voor bewegingsevaluatie gebruikt tijdens de beweging, om bewegingen bij te stellen op basis van verwerkte feedback en gecorrigeerde fouten. Het gaat om het vastleggen in het zenuwstelsel dat bij een bepaalde beweging een bepaald gevolg zal optreden.

Alhoewel beide schema's van elkaar gescheiden zijn, zijn ze toch met elkaar verbonden en delen ze de beginvoorwaarden en de voorbije resultaten.

Een motorisch schema bestaat uit algemene regels die de ruimtelijke en temporele spierpatronen genereren om een bepaalde beweging te produceren. De beweging heeft zo voor de aanvang van uitvoering geen feedback nodig.

Motorisch leren

Iemand leert dus geen specifieke bewegingen, maar ontwikkelt in zijn hersenen veralgemeende motorische programma's als regels of principes waarmee bepaalde doelen bereikt kunnen worden. Het gaat om klassen van bewegingen. Door binnen een klasse de eigenschappen te variëren worden er verschillende bewegingen geleerd.

Varieerbare eigenschappen van de beweging zijn onder meer : de uitgeoefende spierkracht, de tijdsduur van een beweging, de bewegingsrichting en de bewegingsafstand. Deze eigenschappen worden bepaald op basis van de concrete situatie en de eigen intentie bij het oproepen van een schema. *Bijvoorbeeld, denk aan verschillen bij een trap oplopen of aflopen, denk aan verschillen bij snelschrift en schoonschrift, denk aan rechtop staan vanuit een zit- of lighouding.*

Motorische schema's ontstaan als er in het zenuwstelsel veralgemeeningen worden gevonden. Dit zijn wetmatigheden tussen een beweging en haar gevolgen. Dit doet zich gemakkelijker voor bij veel variatie in de bewegingen waaruit kan worden geleerd. Dit kan onder meer door verandering in de uitgangssituatie en -positie. Zo kan er vooral geleerd uit foute bewegingen waardoor het leren sneller gaat. Hieruit kan een cognitieve handlungsstructuur ontwikkeld worden via kennis over bewegingen en sensorische informatie. Het leren verloopt

door het terugkoppelen van foutinformatie naar beide motorische schema's. Deze foutinformatie kan voortkomen uit de subjectieve bekrachtiging door zichzelf of door externe feedback van de omgeving. Hoe meer diverse oefening of training en hoe meer nauwkeurige foutinformatie hoe sneller het motorisch leerproces verloopt.

Recent werden in onderzoek aanwijzingen gevonden dat naast centrale aansturing op hersenniveau van bewegingen ook perifere sturing op hersenstam- en ruggenmergniveau plaatsvindt.

Tevens werd vastgesteld dat er niet één, maar meerdere hersengebieden instaan voor de motoriek en haar ontwikkeling.

Motorische ontwikkelingsstimulatie

Om de motorische ontwikkeling te stimuleren kan bijgevolg best een gedetailleerde feedback gegeven op de uitgevoerde beweging, zodat de beweging kan bijgestuurd. Ook kan het bieden van oefenkansen, zoals bij spel en sport, toelaten ervaring op te bouwen met gevarieerde bewegingen. Zo ontwikkelen zich algemene bewegingen die later in een andere context kunnen aangewend. Bij de oefengelegenheden die je biedt kan je er op

letten dat er plezier beleefd kan worden aan het bewegen. Hierbij kunnen verkennen, uitdaging en weten lukken bij bewegen behulpzaam zijn.

Maak je gebruik van variatie bij het aanleren van een beweging ?

Bied je voldoende oefenkansen bij het leren van een beweging ?

Moedig je spel en sport aan ?

Geef je aan hoe precies een beweging was ?

Zorg je ervoor dat het bewegen prettig blijft ?

Hou je hierbij rekening met voldoende variatie, uitdaging en kunnen lukken ?

Meer lezen :

van Cranenburgh, B. (2016). *Van contractie naar actie*.

Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Negatieve gevoelens in de opvoeding



Negatieve gevoelens kunnen opduiken in de omgang met je kind.

Hoe vermijden dat ze tussen je beide komen te staan ?

Hoe plaats maken voor andere gevoelens ?

In de ontwikkeling en de opvoeding van een kind komen gevoelens veelvuldig voor. Gevoelens aan de kant van het kind, gevoelens aan de kant van de ouders. Regelmatig ook wekt de onderlinge interactie een aantal gevoelens op. Dit gebeurt veelal onbewust en onbedoeld. Dit kan ook meer bewust en intentioneel gebeuren. In het opvoedingsgebeuren kunnen een aantal minder ontwikkelingsgunstige gevoelens op de voorgrond komen of

worden gebracht die de ontwikkeling van het kind dreigen te verstoren of in het gedrang dreigen te brengen.

Bij kinderen waarvan de ontwikkeling minder vlot lijkt te verlopen kunnen vaak een aantal ongunstige gevoelens vastgesteld. Gevoelens die vaak de vorm aannemen van emoties, waarbij er niet enkel een meer uitgesproken gevoelservaren is, maar ook een zeker lichamelijk reactie-ervaren aanwezig is. Soms blijven deze gevoelens voor langere tijd hangen en wijzigen ze de stemming van het kind.

Kinderen kunnen overvallen worden door gevoelens van onzekerheid, van onveiligheid, van spanning, van angst, van eenzaamheid, van wantrouwen, van afwijzing, van schaamte, van schuld, van mislukken en falen, van miskenning, van minderwaardigheid, van opwinding, van woede, van verdriet, ... Hoe verscheiden ook zijn het alle signalen dat het samenspel van het kind met de omgeving niet optimaal verloopt. De leefomgeving is niet wat het kind nodig heeft om zich te ontwikkelen, de interactie van de omgeving met het kind verloopt niet ontwikkelingsstimulerend en het denken over het kind is voor het kind weinig kansenbiedend.

In een aantal gevallen slaagt de omgeving er niet in aan het kind tegemoet te komen. In een aantal andere gevallen slaagt het kind er niet in tegemoet te komen aan de omgeving. Beide situaties zwengelen gemakkelijk elkaar

aan zodat er een negatieve spiraal ontstaat waarbij veelal onduidelijk blijft wat eerst ontbrak.

Er is een gemis aan een of beide kanten die minder gunstige gevoelens opwekt aan de andere kant. Ouders die moeite hebben van hun kind te houden wat voor het kind heel wat onveiligheidsgevoelens oproept. Het kind dat moeite heeft om van de ouders te houden wat voor de ouders heel wat onzekerheidsgevoelens oproept.

Het risico is dan groot dat wie met deze gevoelens te maken krijgt nog een aantal andere gevoelens ontwikkelt mogelijk als verklaring voor wat te ervaren. Het kind dat zich mogelijk schuldig voelt voor de ervaren afstand met de ouders. De ouders die zich mogelijk schamen voor de ervaren afstand tot hun kind.

Blijft dit aanhouden dan komt men heel gemakkelijk aan een of beide zijden in een negatief gevoelskluwen terecht mogelijk nog aangewakkerd door de onhandige reacties van de overkant die de verklaring mede zoekt bij de eerste. Als kind voel ik mij schuldig voor de geringe liefde van mijn ouders, die mij verantwoordelijk achten zodat ze niet van me kunnen houden. Als kind schaam ik me dat mijn kind niet meer liefde voor me kan tonen, kind dat me verantwoordelijk acht niet toe te laten meer genegenheid te kunnen tonen.

Bij deze gevoelens kan er bijgevolg gemakkelijk een wederzijds gemis onderkend. Het gemis van de ouders die een gemis bij het kind opwekken. Het gemis van het kind dat een gemis bij de ouders opwekt. Beiden zitten op een negatief spoor en dit brengt heel wat gevoelens met zich mee die dit negatief spoor nog versterken. Men voelt zich vaak vastzitten in dit gevoelservaren waarin men zichzelf verder wegduwt en waarbij men het gevoel heeft door de omgeving verder in te worden weggeduwd. Er wordt van me als kind niet gehouden, dat heb ik ook verdiend, ik was ook niet helemaal gewenst. Er wordt van me als ouder niet gehouden, dat heb ik ook verdiend, ik was er ook helemaal niet aan toe zeggen ze.

Niet zelden wordt in zulke situaties op elkaars gevoelens ingespeeld en wordt getracht via het opwekken van gevoelens, vaak negatief van kleur, invloed op elkaar uit te oefenen. Het ondankbare kind dat zich moest schamen en zich schuldig moest voelen. De onverantwoordelijke ouder die er nog spijt van zal krijgen en zelf maar met de gevolgen moet afrekenen.

Lukt dit beïnvloeden niet dan volgen gemakkelijk nog meer negatieve gevoelens als straf of als poging om elkaar iets alsnog af te leren. Het teleurstellende kind wordt miskend of krijgt verwijten toegestuurd. De weinig betrokken ouder wordt genegeerd of uitgemaakt.

Zo ontstaat een erg gevoelsmatige wereld gedomineerd door negatieve gevoelens die iemand moeten weerhouden of aanzetten om iets te doen. Gevoelens die van buitenaf worden opgewekt, maar ook gevoelens die stilaan ook steeds meer door zichzelf van binnenuit worden opgewekt. De negatieve kleur ervan tekenen zich steeds meer af op zichzelf als een algemeen angst-, schuld-, schaamte, mislukkings-, afwijzings-, ... gevoelens. Gevoelens dat iemands zelfbeeld, eigenwaardegevoel en zelfvertrouwen op termijn ondergraaft.



Wil men hier als ouder voor zichzelf en voor zijn kind van weggkomen, weggkomen van deze negatieve gevoelsspiiraal, van deze gevoelskuil, van deze gevoelsmanipulatie, dan kan het helpen te kijken naar welk gemis elk ervaart en te kijken hoe dit gemis te kunnen opvullen, welke gevoelens te willen in de plaats en hoe deze gevoelens te

kunnen aanwenden om dit te bewerkstelligen. Op die manier kan wellicht gekomen tot een positieve gevoels-spiraal, een gevoelsheuvel en gevoelshulp.

Welk gemis in de realiteit van elkaar, welk gemis in de interactie met elkaar en welk gemis in het denken over elkaar. Wat kan veranderd ten gunste, kan best veranderd. Welk nieuw gevoelen dit met zich brengt, kan best verkend. Zo kan er een nieuw verhaal naar elkaar toe ontstaan en voor elkaar. Een meer eigen verhaal dat beter voor elk past vanuit wat gegeven is en meer perspectieven biedt voor elk. Niet het ideaalverhaal dat van buitenaf wordt opgelegd of wordt verwacht, maar het eigen reëel verhaal zelf samengesteld waarin wordt gevonden wat men zelf verkiest en graag wil opnemen.

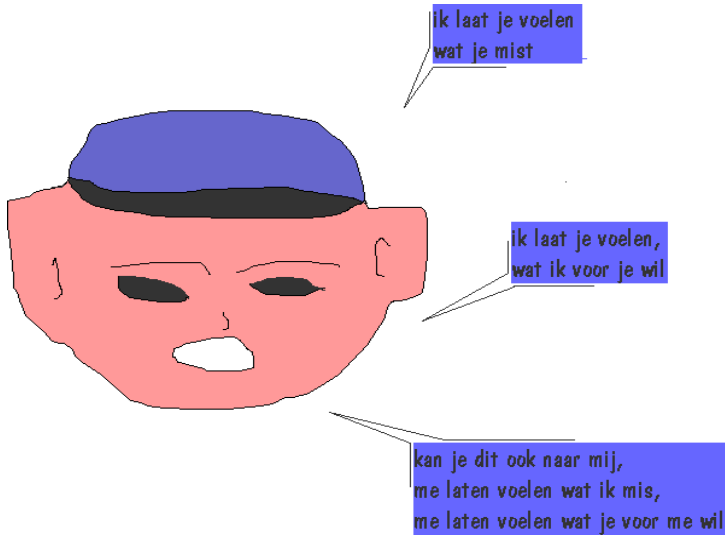
Werken in de richting van jezelf en je kind gevoelens te bieden van zekerheid, van veiligheid, van ontspanning, van aandurven, van samen horen, van vertrouwen, van erbij horen, van openheid, van verantwoordelijkheidsname, van lukken en slagen, van erkenning, van evenwaardigheid, van rust, van beheersing, van loslaten, ... Alle signalen hoe verscheiden ook die aangeven dat het samenspel van jezelf met je kind naar elkaar toe verloopt op een meer optimale manier. Waardoor wat de een de ander biedt kan aangewend om een positief gevoel toe te laten. Zo kan het gemis opgevuld en kan elk krijgen wat die verdiende en nood aan had. Zo kan elk meer tot zijn recht komen en zo recht doen aan de ander. Ik wek

in je positieve gevoelens, ik neem je negatieve gevoelens weg. Zo kan je me mogen en kan ik je mogen.

Ik vermijd gevoelens in je op te wekken die in de weg staan om over de brug te komen en die je doen wegwijnen in zelfmedelijden en pijn. Ik tracht je toe te laten gevoelens te ontwikkelen die je een eigenwaardegevoel aanmeten en een goed gevoel, zodat je met jezelf naar buiten kan en wil komen. Ik wend geen gevoelens aan om je onder druk te zetten, je te verzwakken, je op de huid te zitten en je te doen capituleren. Ik laat gevoelens de druk op je verminderen, je versterken, ruimte voor je ontstaan en je tot je recht laten komen. Zo kan je een ander deel in je aanspreken, zodat een andere kant van je naar voor kan komen. Zo sluit je jezelf niet langer af om verder verlies te voorkomen, maar stel je jezelf meer open. Zo hou je niet langer afstand, maar zoek je nabijheid. Zo ben je bereid om meer te geven, omdat je meer krijgt. Zo bouw je reserve en krediet op waaruit je kan putten en wat je zo maar niet terug wil verliezen. Zo wil je investeren in elkaar en daar elk de vruchten van plukken.

Ik vermijd ook je positieve gevoelens te onthouden en negatieve gevoelens te bezorgen om je te straffen en je iets af te leren. Ik geef er de voorkeur aan je een positieve gevoel te geven en negatieve gevoelens weg te nemen om je te belonen en iets bij te brengen. Gevoe-

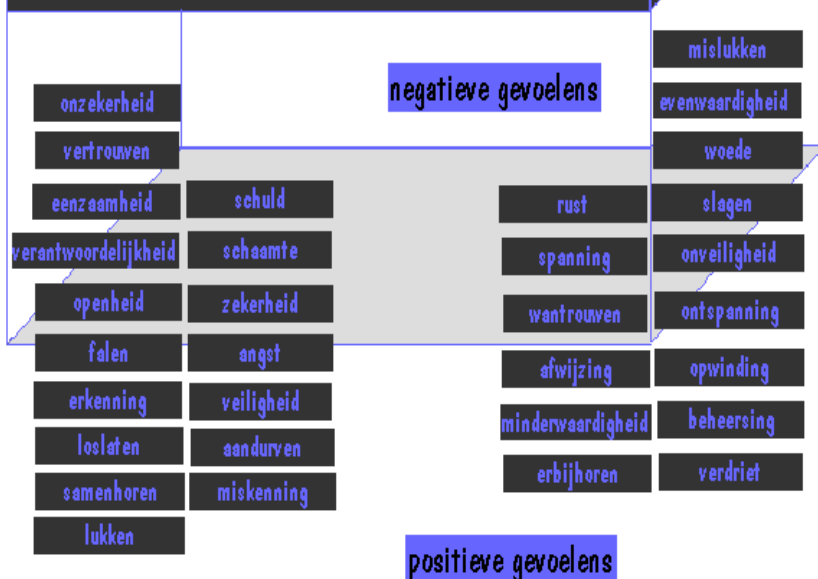
lens zijn krachtige elementen die heel wat neveneffecten en langere termijneffecten kunnen hebben die men vaak onderschat, zodat wat je hier bereikt daar verloren kan gaan bij gebruik in een negatieve sfeer.



van een elkaar onthouden van positieve gevoelens en opzadelen met negatieve gevoelens,
trachten komen naar een wegnemen van negatieve gevoelens en ruimte bieden voor positieve gevoelens
zo kan van het eerste zo reageren om wat je elk overkwam
overgestapt op het tweede zo ageren zodat het je niet zou overkomen samen

Geef aan welke gevoelens je bij voorkeur binnen en welke gevoelens je bij voorkeur buiten de opvoedingsruimte zou plaats. Plaats eerst de groep tot welke ze behoren.

OPVOEDINGSACTOREN - OUDERS EN KINDEREN



Geef aan welke gevoelens je bij voorkeur binnen en welke gevoelens je bij voorkeur buiten de opvoedingsruimte zou plaatsen. Plaats eerst de groep tot welke ze behoren.

OPVOEDINGSACTOREN : OUDERS EN KINDEREN

positieve gevoelens

| | | | | |
|------------|------------|-----------------|----------------------|------------|
| zekerheid | veiligheid | ontspanning | aandurven | samenhoren |
| vertrouwen | erbijhoren | openheid | verantwoordelijkheid | lukken |
| slagen | erkenning | evenwaardigheid | rust | beheersing |
| loslaten | | | | |

| | | | | |
|-------------|--------------|-------------------|-----------|-------------|
| onzekerheid | onveiligheid | spanning | angst | eenzaamheid |
| wantrouwen | afwijzing | schaamte | schuld | mislukken |
| falen | miskennis | minderwaardigheid | opwinding | woede |
| verdriet | | | | |

negatieve gevoelens

oplossing

Negatieve ouder-kind- interactie



De ouder-kindinteractie vlot niet steeds.

Wat doet zich voor ?

Hoe hier tegen in gaan ?

Wat doet zich voor bij een negatieve ouder-kind interactie ?

De omgang tussen ouder en kind kan gunstig verlopen. Dit wenst elke ouder en elk kind. De omgang tussen ouder en kind kan ook negatief verlopen. Hiermee kan je als ouder of kind geconfronteerd worden. Dit wenst geen enkele ouder en geen enkel kind. Toch kunnen ze elk ervaren dat hun omgang moeizaam verloopt op sommige momenten. De pogingen die elk doet om dit ongegaan te maken lijken vaak niet succesvol en integendeel uit te monden in nog grotere spanningen of meer afstand.

Drie kenmerken van hun gedragsomgang kunnen aan de basis liggen van de ervaren negatieve ouder-kind interactie. Een van beide - ouder of kind -, of beiden vertonen de neiging vanuit hun aard of aanleg om erg gevoelig en krachtig uit de hoek te komen. Een tweede kenmerk kan zijn dat er in het verleden aanvaringen of gebeurtenissen geweest zijn die een negatieve opstelling tegenover elkaar hebben veroorzaakt. Die negatieve opstelling kan bij een van beide of bij beiden samen aanwezig zijn en de actuele situatie telkens extra belasten en bemoeilijken. Een laatste kenmerk kan zijn dat de huidige situatie niet zomaar tot een goed eind kan worden gebracht door de huidige omstandigheden en er sprake is van escalatie.

Gemeenschappelijk aan de drie kenmerken die respectievelijk hun oorsprong vinden in de aard, de ervaren persoon en relatie, en de situatie, is dat er extra druk is. Deze extra druk maakt een vlotte en prettige omgang moeilijk. Er wordt vanuit zijn aard krachtig uit de hoek gekomen omdat de dingen scherp worden aanvoeld. Er treedt gemakkelijk irritatie op vanuit gevormde beelden en vooroordelen over elkaar en de wederzijdse omgang. De niet voor de hand liggende oplossing in de situatie zorgt voor escalatie.

Deze extra druk maakt dat de nodige ruimte, bereidwilligheid en soepelheid ontbreken om iets tot een goed einde te brengen. Veel zal moeten worden afgedwongen

en tot veel zal moeten worden verplicht. Dit gebeurt vaak door de druk op elkaar nog te vergroten. Er wordt meer kracht gebruikt, de negatieve voorstelling van elkaar en de ontstane relatie wordt gemakkelijk expliciet geuit, en de situatie escaleert verder en dreigt steeds meer uit de hand te lopen. Er ontstaat een hele strijd die slechts moeizaam tot een goed einde kan worden gebracht. Vaak ontstaat er een kleine crisis waarin men elkaar kwetst en pijn doet. Elk raakt overprikkeld en weet nog moeilijk zijn evenwicht en rust te hervinden.

De drie geschetste kenmerken kunnen afzonderlijk voorkomen, maar kunnen ook in combinatie voorkomen. Zo kan het samengaan van de drie kenmerken een situatie extra bemoeilijken. Individueel, relationeel en situatoneel ontbreken dan de gunstige kenmerken.

Samen met de toegenomen druk, kan tegelijk een grote gevoeligheid én ongevoeligheid opgemerkt worden. Grote gevoeligheid die samenhangt met de natuur van een van beide of beiden, of samenhangt met eerdere ongunstige ervaringen onderling, of samenhangt met de huidige moeilijke situatie. De grote gevoeligheid zorgt ervoor dat dingen erg worden opgemerkt, in een uitgesproken mate worden verwerkt, en leiden tot een sterke reactie. Voor de buitenwereld kan tegelijk de indruk bestaan van een grote ongevoeligheid. In werkelijkheid zorgt de grote gevoeligheid ervoor dat een muurtje

wordt opgetrokken voor wat in de buitenwereld aanwezig is en in de binnenwereld ervaren wordt.

Een extra moeilijkheid doet zich voor als bij beiden die gevoeligheid en overreactie aanwezig zijn. Beiden zijn dan gevoelig en drukkend. Beiden hebben een negatieve inschatting van elkaar en hun relatie. Beiden ervaren niet dat in de situatie een oplossing mogelijk is. Dit leidt gemakkelijk tot heel gespannen situaties. In die gevallen kan bijvoorbeeld een kenmerk dat bij een van beiden aanwezig is maar bij de ander ontbreekt of minimaal aanwezig is of bij een van beiden meer of maximaal aanwezig is, extra worden opgemerkt. Dit kan gevoelsmatig maar ook gedragsmatig gemakkelijk leiden tot een uitgesproken reactie. Bijvoorbeeld, als ouder hou je van orde, maar je merkt dat dit voor je kind niet zo is, of je merkt dat je kind gefixeerd is op orde. Dit kan aan beide kanten irritatie veroorzaken die aanleiding geeft tot een krachtige reactie. Bijvoorbeeld, als kind hou je van een zekere voorspelbaarheid, maar je merkt dat je mama of papa erg wispelturig is, of je merkt dat je mama of papa erg rigide is.

Hoe ingaan tegen een negatieve ouder-kind interactie ?

Wat kan hieraan verholpen worden ? Word je in een situatie geconfronteerd met een negatieve omgang tussen jezelf en je kind, dan kan je enerzijds rekening houden met de verhoogde gevoeligheid bij een van beide of

beiden samen. Je kan dan deze gevoeligheid linken met de natuur van een van beide, of beiden. Of je kan deze linken met wat je activeert aan beelden over elkaar en je relatie, ontstaan op basis van eerdere onderlinge negatieve ervaringen die de huidige interactie belasten en bemoeilijken. Of je kan deze linken aan de moeilijkheid van de situatie die zorgt voor escalatie omdat je niet onmiddellijk een uitweg of oplossing weet te vinden, of die niet onmiddellijk aanwezig of mogelijk is.

Door een moeilijkheid onderling in verband te brengen met een gevoeligheid vanuit je natuur, vanuit eerdere ervaringen, of vanuit de gegeven situatie, kan je er meer begrijpend mee omgaan. Tegelijk ontstaat de mogelijkheid de moeilijkheid niet nog groter te maken door rekening te houden met je gevoeligheid, met de ontstane beelden en met de moeilijkheidsgraad van de situatie. Zo hoef je niet automatisch je natuur te volgen, maar kan je die enigszins temperen. Zo hoef je de situatie niet extra te belasten met eerder gevormde beelden van elkaar en je relatie en kan je die even aan de kant laten en in het hier en nu blijven. Zo hoef je niet elkaar te viseren gezien de moeilijkheidsgraad van de situatie die eerder vraagt voor een rustige stapsgewijze niet escalerende maar zo mogelijk gezamenlijke aanpak.

In de praktijk zie je enerzijds bij jezelf evenwel gemakkelijk ongeduld vanuit een reeds vooruit weten en ver-

wachten met een onderschatten van de moeilijkheidsgraad van de situatie. Dit samen leidt gemakkelijk tot een drukkende reactie met een voorbijgaan aan wat bij de ander leeft of wat die wil. Het in dit vertrouwde negatieve patroon vervallen leidt telkens opnieuw tot dezelfde reacties. Enkel via extreme druk met een opzij zetten van elk gevoel kan hier dan nog een uitweg aan geboden.

In de praktijk zie je anderzijds bij het kind in de omgang gemakkelijk verzet vanuit een reeds vooruit weten en verwachten met een overschatten van de moeilijkheidsgraad van de situatie. Dit samen leidt gemakkelijk tot een tegendruk in de reactie van het kind. Hierdoor ontstaat dan gemakkelijk een impasse.

Door de druk te laten afnemen en door de gevoeligheid te doseren, zodat extreme gevoeligheid afneemt en toch een basisgevoeligheid mogelijk wordt of blijft, ontstaan er meer kansen voor een positieve omgang. De mindere druk en de meer gedoseerde gevoeligheid houden minder risico in voor gevoelsextremen. Het is dan geen kwestie van alles of niets, van overgevoeligheid of ongevoeligheid, van positieve of negatieve gevoelens, van acceptatie of verwerping, van toenadering of wegduwen, van wie wint of verliest. De gevoelens en reactieingen zullen minder in de weg staan en minder hinderend werken. Integendeel kunnen ze meer een weg banende en helpende functie verwerven.

Het is niet langer mijn kind dat ik doodgraag zie of haat, of het is niet langer mijn mama of papa die alles voor me betekenen of waar ik niets voor voel. Het gaat om elkaar mogen en om een proberen en zoeken inspelen op elkaar.

Lukt het niet aan beide kanten om druk en gevoeligheid te laten afnemen, dan kan het toch reeds erg helpen zo een van beide dit weet te bereiken. Het eigen voorbeeld kan dan voor elkaar model staan en zo toch enigszins ook de ander temperen. Het komt dan niet tot een wederzijdse boosheid en aanval. Het komt dan wederzijds niet tot gevoelens van tekortschieten. Het komt dan wederzijds niet tot escalatie vanuit ervaren onmacht in de situatie. Dit kan net het verschil maken om op een positieve manier met elkaar en de ervaren en aanwezige moeilijkheden om te gaan.

Een negatieve ouder- kind interactie ?

Omschrijf wat zich voordoet bij de ervaren negatieve ouder-kind interactie. Geef aan of dit zich voordoet aan een of beide zijden.

Omschrijf hoe je denkt te kunnen ingaan tegen de ervaren negatieve ouder-kind interactie. Geef aan wat elk kan doen en wat samen.

Negatieve spiraal Machtsstrijd



Als een moeilijkheid niet opgelost raakt, kom je mogelijk in een negatieve spiraal en een machtsstrijd terecht.

Hoe dit tegen gaan ?

Negatieve spiraal

In de omgang ouder kind bestaat steeds het risico in een negatieve spiraal terecht te komen. Een moeilijkheid raakt niet goed opgelost en dit straalt af op de omgang en de houding tegenover elkaar. In sommige ouder-kind relaties komt dit eerder zelden voor, in andere meer frequent. Soms doet dit zich voor in een lichte gradatie, soms in een meer uitgesproken vorm. Soms gaat het om kortstondige situaties van negatief met elkaar omgaan, in andere gevallen gaat het om een meer blijvende vorm. Soms gaat het om een beperkte escalatie, soms dreigt het uit de hand te lopen.

Machtsstrijd

Veelal is er onderliggend sprake van een zekere machtsstrijd tussen ouder en kind over wie het voor het zeggen heeft in concrete situaties, maar mogelijk ook meer in het algemeen. Machtsstrijd die ook meer op de voorgrond kan komen en meer zicht- en hoorbaar kan worden. Doordat je elkaars zeggingskracht niet erkent, geraak je in een negatieve omgangsspiraal. Die negatieve omgang is vaak een blijk van niet goed met elkaar op te schieten, het is vaak ook een poging om druk op elkaar uit te oefenen.

Onwil ?

Heel vaak wordt een moeilijkheid die niet zomaar opgelost raakt in verband gebracht met onwil en niet met een niet mee kunnen. Het is op die manier en om die reden dat de negatieve spiraal zich gemakkelijk ontwikkelt en het gevoel naar voor treedt dat het gaat om een machtsstrijd.

Onmacht

Een kind dat erg impulsief en druk doet en moeilijk tot een betere zelfsturing kan worden gebracht, wordt gemakkelijk aanzien alsof het niet wil luisteren en meewerken. Als ouder kan je hier dan erg tegenin gaan en insisteren dat je kind tot een meer ingeperkt en gestructureerd gedrag zou komen. Het kind doet wel pogingen evenwel zonder veel resultaat. Dit kan bij je de indruk

wekken van geen gehoor geven en je gezag niet erkennen. Zo ontstaat een machtsstrijd. Je wil je kind ter orde roepen, maar je kind is hier niet toe in staat. Zo je de eigenheid van je kind onvoldoende kent, schrijf je dit toe aan je kind en niet aan zijn aard. Zo ontstaat een neerwaartse spiraal. Je verstandhouding en relatie met je kind gaan er op achteruit. De afstand en de tegenstelling nemen gemakkelijk toe. Tegelijk treedt er gemakkelijk een verharding en verscherping op in de omgang. Je gaat de confrontatie aan met je kind en er wordt een strijd uitgevochten. Wat jij wil zal moeten gebeuren, anders ... Zo er straffen volgen die het kind niet weet uit te voeren, wordt het helemaal moeilijk. Zo dreigt het van kwaad tot erger te gaan. Je kind zal gemakkelijk zich willen beschermen met pogingen tot vluchten, verzet, blokkeren en zich afsluiten. Iets wat dan weer bij je een tegenreactie kan uitlokken. Stilaan dreig je elk krediet te verliezen. Zo kom je uit bij wat je had gevreesd, met name dat je je gezag hebt verloren. Hoe meer iets rond iets komt te draaien, het al of niet voor het zeggen hebben, hoe groter het risico dat het er ook effectief rond komt te draaien, met name het niet hebben van gezag.

Onderliggende problematiek

Vooraf in die situaties waarin je in een negatieve spiraal terecht komt en een machtsstrijd dient aan te gaan, kan het nuttig zijn aandacht te besteden aan een mogelijk onderliggende problematiek. Deze problematiek kan

kindeigen zijn, ze kan ook situatie-eigen zijn, ze kan ten slotte ook fase-eigen zijn.

Kindeigen problematiek

Zo kan het kind tekenen van ADHD, een aandachtstekortstoornis, vertonen, waardoor het weinig controle over zijn aandacht en handelen heeft. Zo kan het kind tekenen vertonen van een autisme spectrum stoornis, waardoor het geen controle durft loslaten en geen controle durft overlaten aan anderen. Zo kan het kind erg gevoelig zijn, waardoor het meer weerstand laat zien en jij als ouder het kind net van die gevoeligheid wil afhelpen door op je punt te staan en te eisen van niet flauw te doen.

Innerlijke negatieve spiraal

Mogelijk voel je intuïtief als ouder aan dat het uit balans raken van je kind in de omgang met je, teruggaat op het mogelijk ook persoonlijk uit balans raken. Zodat het kind naast de interactieve negatieve spiraal waarin het terecht komt, ook te maken krijgt met een innerlijke negatieve spiraal. In wat er in het kind omgaat kan iets ontbreken, of net iets (te) sterk aanwezig zijn. Zo kan het met iets niet weten rekening houden, of juist net heel uitgesproken rekening houden. Dit kan maken dat het niet alleen extern maar ook intern dreigt mis te lopen. Bijvoorbeeld, je kind toont mogelijk impulsieve neigingen waartegen het zelf onvoldoende weerwerk weet te bieden hoe erg het er ook tegen vecht. Of je kind is op

iets gefocust waar het ondanks innerlijke strijd niet van los raakt. Je kind is, bijvoorbeeld, erg angstig of bezorgd over iets: zijn lichaamsgewicht, bijvoorbeeld. Zijn denken, voelen, willen en reageren kunnen hier steeds meer om draaien. Iets waartegen het kind ook wil ingaan, veelal zonder veel succes. Waardoor het mogelijk helemaal in de greep hier van raakt.

Situatie-eigen problematiek

Naast deze kindeigen problematiek, kan het gaan om een situatie-eigen moeilijkheid. Je gaf je kind veel speelruimte en leiding, of je was erg onduidelijk of contradictorisch rond speelruimte en leiding. Eerst mocht veel of alles, dan weer weinig of niets. Als ouder heb je soms de neiging in extremen te vervallen. Je wil de lieve ouder zijn waarvan je kind houdt en die de gelijke is van je kind, maar stelt je kind je teleur dan verval je ongewild in de boze ouder die het kind wil domineren om duidelijk te maken wat je precies wil en hoe het kind zou moeten zijn. Om te vermijden reactief te moeten inperken en ruimte te moeten terugnemen, kan het verkieslijk zijn meer proactief aan te geven wat kan en op welke wijze en tegelijk de ruimte hiertoe aan te geven. Een andere mogelijkheid is dat je het kind speelruimte en leiding gaf om iets anders te bereiken. Jij je zin, ik als ouder mijn rust. Jij je zin, ik mijn invloed. Jij je zin, ik onze goede band en relatie. Jij je zin, ik mijn sterkte binnen het gezin. Zo raakt je kind mogelijk betrokken in een machtsstrijd met je partner. Het kind voelt vaak deze deal aan die je met

hem of haar sloot, en wil hier niet op terug komen omdat dit inleveren of contractbreuk betekent.

Leerproces, communicatieprobleem

Soms is moeilijk gedrag van je kind het gevolg van een leerproces. Pas als het kind zo doet, ben je geneigd aandacht te geven en toe te geven. Je kind leert dan dat dit de enige manier is om invloed op je te hebben. Gewoon iets zeggen of iets laten zien werkt niet, pas als het kind dreigt je iets te laten voelen, dan kom je in actie. Soms imiteert het kind hierbij jezelf. Omdat je zelf geïrriteerd, ongeduldig en erg druk doet neemt het kind dit over. Het gaat dan om een communicatieprobleem. Door ook voldoende aandacht te geven aan wat je kind op een gewone manier zegt, zonder hier noodzakelijk volledig op in te gaan, kan al veel vermeden worden. Ook door tijdig op een rustige wijze aandacht te vragen voor wat je wil, geef je het kind tijd om te wennen aan de veranderende situatie en hierin mee te gaan, zonodig met je steun.

Situatie-specifieke moeilijkheid

Soms is de moeilijkheid situatie-specifiek. Eten, bijvoorbeeld. Zo het kind weigert te eten of bepaalde dingen te eten. Soms is het telkenmale opnieuw een strijd, een strijd die telkens opnieuw dreigt te escaleren. Je kan dan minimaal iets vragen van je kind zonder het van het kind over te nemen. Je kan ook maximaal iets opleggen aan het kind en het volledig willen overnemen. De opgave is

eten binnen een prettige sfeer te houden, het kind zondig aan te moedigen, en er van uit te gaan dat het de hoeveelheid tot zich neemt die het nodig heeft. Vaak gaat het voor het kind niet enkel of zozeer om wat je vraagt, maar is voor je kind de manier belangrijk waarop je iets vraagt. Voelt het kind zich bedreigd, of aangevalen of miskend? Wordt de relatie die het met je heeft op de tocht gezet? Welk beeld schuif je van het kind naar voor? Vraag je iets wat voor het kind aanvoelt als niet haalbaar? Ervaart het kind je vraag als nooit genoeg? Of voelt het kind de nodige steun, hulp en aanmoediging bij het nemen van de moeilijkheid? Wordt, bijvoorbeeld, het eten aangeboden in een vorm die het kind wel lust? Met een sausje, gebakken of net gekookt, in kleine porties? Belangrijk zal zijn de moeilijkheid niet te laten uitdeinen buiten de situatie en er niet van alles bij te halen wat er niet bij hoort. Door het minder te problematiseren geef je je kind minder gelegenheid om het probleem uit te spelen. Zie wat je doet als een aanbod aan je kind dat je herhaalt, waarop je kind al dan niet kan ingaan, zonder het uit te vergroten of op de spits te drijven.

Fase-eigen problematiek

Vaak is het niet meegaand gedrag van je kind fase-eigen. Zo zal de peuter of de puber een zekere zelfstandigheid willen laten zien, zelfstandigheid die het net ontdekt heeft. Door te ervaren niet samen te vallen met zijn omgeving, kan het hiervoor bevestiging willen zoeken. Zo

tracht het een eigen positie in te nemen. Hierdoor kan de indruk ontstaan als ouder aan gezag te verliezen. Meestal wil het kind het niet helemaal overnemen, maar wil het een andere relatie opbouwen met zijn omgeving. Een relatie van erkend te worden, een relatie in een losser verband, een relatie met meer inbreng van zichzelf, met meer ruimte voor zichzelf om te experimenteren.

Globale benadering

Globaal gezien kan aangenomen dat de machtsstrijd zal verdwijnen zo de negatieve spiraal kan omgebogen worden door een positieve spiraal. Zo kunnen moeilijkheden tot hun beperkte proportie herleid worden. Hierbij kan je rekening houden met het kind-, situatie- of fase-specifiek zijn van de moeilijkheid. Zo kan ook de dwingende en dreigende aanpak verminderd worden. Zodra het kind ervaart een zekere invloed en steun te ondervinden, zal het geen probleem maken van je invloed en leiding. Zo komt het rond prettige en haalbare opgaven en vragen te draaien en kan de sfeer en de relatie een gunstige wending nemen. Op die manier kan krediet opgebouwd worden voor moeilijke situaties zodat ze gezamenlijk gemakkelijker kunnen overwonnen worden.

Specifieke benadering

Kan een moeilijkheid niet opgelost worden, dan kan het laten rusten ervan mogelijk helpen. Zo wordt een halt toegeroepen aan de neerwaartse spiraal en escalatie

waarin je terecht kwam. Ook op een rustig moment wanneer je beide aanspreekbaar bent, over de moeilijkheid praten van op een zekere afstand, kan helpen. Zo kan je achterhalen waarover het in feite gaat en zo kan je afspraken maken voor de toekomst. Ook na een valse start herbeginnen van voor af aan en de situatie en de tijd terugzetten, is te proberen waard.

Empowerment, competentieverhoging

In veel gevallen komt het er hierbij op aan gebruik te maken van wat het kind reeds kan om wat het nog niet kan te bewerkstelligen. Het kind kan zichzelf reeds in zeker mate aanmoedigen een inspanning te leveren of zichzelf te begrenzen. Van deze in ontwikkeling zijnde stuur- en begrenscompetentie kan je dan gebruik maken om samen de moeilijkheid te overwinnen.

Versterken, onvoorwaardelijk

Als ouder heb je door je dwingende en strijdbare aanpak vaak de neiging het kind veel te ontnemen. Mogelijk juist wat het nodig heeft om de moeilijkheid te nemen. Het kind wordt dan geconfronteerd met onveiligheid, onzekerheid, onbegrip, miskennis, afstand, afwijzing, isolement, falen en zwakte. Net op het moment dat het extra steun nodig heeft aan veiligheid, zekerheid, begrip, erkenning, nabijheid, acceptatie, geborgenheid, lukken en sterkte. Soms gaan ouders zo ver niet enkel het gedrag niet te accepteren, maar ook hun kind niet langer te accepteren, zolang het niet bereid is en laat merken het

ouderlijk gezag te accepteren. Zo komt bij veelvuldige herhaling het kind terecht in een situatie van voorwaardelijke acceptatie. Dit kan op het kind voor later ernstig negatief inwerken. Het kind gaat dan mogelijk in zijn toekomstige contacten niet uit van een spontane acceptatie. Het zal zich mogelijk erg op anderen richten en zich mogelijk laten doen om alsnog acceptatie te bereiken. Dit met verwaarlozing van eigen gevoelens, gedachten en behoeften.

Hulp invoepen

Lijkt niets nog te helpen, is de neerwaartse spiraal niet omkeerbaar en zit je in een continue machtsstrijd, waarbij je merkt geen gezag meer te hebben, dan kan tijdig hulp invoepen aangewezen zijn.

Concreet in beeld

In de omgang met mijn kind heb ik te maken met een negatieve spiraal:

Aan de basis van deze negatieve spiraal merk ik een machtsstrijd:

Onderliggend aan de ervaren machtsstrijd zijn er tekenen van een kind-eigen problematiek:

Onderliggend aan de ervaren machtsstrijd zijn er tekenen van een situatie-eigen problematiek:

Onderliggend aan de ervaren machtsstrijd zijn er tekenen van een fase-eigen problematiek:

In deze escalerende situatie zijn limieten bereikt naar duur en uitgesprokenheid:

Pogingen om hierin verandering te brengen leveren geen resultaat op:

Samenspel *neuro*-biologie, gedrag en nieuwe situatie bij het ouder-worden



Ouder-worden betekent heel wat veranderingen. Ze vormen het resultaat van het neurobiologisch, gedragsmatig en situationeel samenspel bij de komst van de baby.

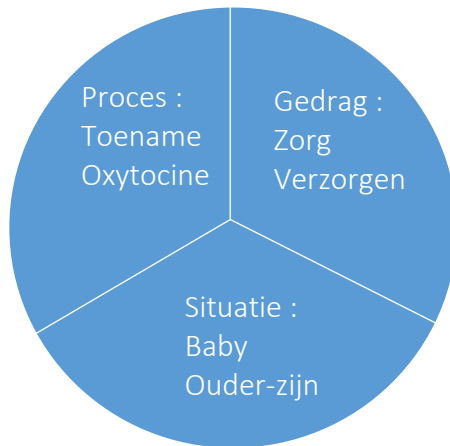
Samenspel meerdere elementen

Recent onderzoek wijst steeds meer op het samenspel van neurobiologische processen in het ouderlijk brein, het ouderlijk handelen en de veranderde situatie met de komst van een baby. Ouder-worden blijkt het brein helemaal te veranderen, dit zowel bij moeders als vaders. Bij beiden zouden zich gelijkaardige neurobiologische processen afspelen. Deze processen kunnen intern neurobiologisch in gang worden gezet. Deze processen kunnen ook extern conditioneel in gang worden gezet door het handelen naar de pasgeborene toe, of door de situatie of werkelijkheid van de pasgeborene en de verhouding tot de pasgeborene als ouder.

Het onderhandelen houdt een gedragsverandering in die wordt gekenmerkt door een aantrekking tot babysignalen, de expressie van koesterend gedrag en uiteindelijk het tot stand brengen van een binding met de baby. Dit onderhandelen activeert, evenals de nieuwe realiteit, mee de neurobiologische processen.

Er kan anders uitgedrukt gesproken over een circulair proces met wederzijdse activering bij de komst van de baby : enerzijds een intern neurobiologisch proces als bron of basis, anderzijds een extern conditioneel proces afhankelijk van handelen en situatie als bron of basis. Interne omstandigheden zijn hierbij nodig voor activering. Evenals externe omstandigheden die nodig zijn voor activering. Ze hebben elkaar wederzijds nodig voor activering of remming (de-activering).

Ter illustratie bij de komst van de baby : als proces, bijvoorbeeld, oxytocine productie; als handeling, bijvoorbeeld, (ver)zorgen van de baby en als nieuwe situatie, bijvoorbeeld, de aanwezigheid van het kind, of het ouderzijn. Hierbij kan dan oxytocine zorg stimuleren. Maar kunnen anderzijds zorggedrag en -situatie oxytocine aanmaak stimuleren. De aanwezigheid van de baby en de zorg ervoor zijn anders gezegd hormonaal terug te vinden.



Het brein wordt getransformeerd als voorbereiding op en als reactie op de zorg voor de pasgeborene. Deze periode kenmerkt zich door neurale plasticiteit. De overgang naar het ouder worden vormt een belangrijke ontwikkelingsfase die samengaat met neurale en cognitieve aanpassingen van invloed op het ouder zijn.

Nieuwe onderzoek suggereert dat neurale veranderingen gelinkt aan ouderschap tot op hogere leeftijd aanwezig blijven en gunstig kunnen zijn voor de hersenfunctie en cognitieve prestaties van moeders op latere leeftijd. Dit onderzoek draagt bij tot het inzicht dat de neurale en cognitieve aanpassingen aan het ouderschap blijvend zijn voor de hele levensduur.

Sociale neurowetenschappen vormen een nieuwe wetenschappelijke stroming die de link wil nagaan tussen wat zich afspeelt op sociaal vlak en het functioneren van het brein. Meer specifiek wordt hier de ouder-kind interactie en relatie belicht en de onderliggende hersenactiviteit. Deze inzichten kunnen mogelijk bijdragen aan het optimaliseren van het ouder-zijn door een betere afstemming van brein- en sociaal functioneren.

Moeders en hun brein

Het moederbrein wordt voornamelijk gevormd door een neurale kerncircuit dat het mediale preoptische gebied (mPOA) van de hypothalamus en het aangrenzende ventrale deel van de bed nucleus van de stria terminalis (BNSTv), een kleine hersenregio, omvat. Dit gebied is als zorgbrein essentieel voor het ontstaan van moederlijk gedrag. Dit maternale kerncircuit reguleert het gedrag van de moeder door zijn directe projecties naar het ventrale segmentale gebied, wat de activering van het beloningssysteem bevordert, evenals door zijn verbindingen met corticale regio's, inclusief de prefrontale cortex.

Onderzoek wijst uit dat de neurale circuits in de hersenen die instaan voor typisch ouderlijk gedrag, zoals verzorgen en beschermen, reeds slapend aanwezig zijn, totdat interne en externe sensorische signalen ze activeren. Ouder worden verandert de hersenen om op een na-

tuurlijke wijze de noodzakelijke gedragingen te genereren. Zo is neurale activiteit in het mediale preoptische gebied (mPOA) een regio van de hypothalamus in de hersenen cruciaal om ouderlijke zorg op gang te brengen. mPOA-neuronen die de galanine- en/of oestrogeenreceptor tot expressie brengen, staan klaar als een knooppunt en bevorderen het ouderschap door verschillende soorten motorpatronen te coördineren die in meerdere hersengebieden worden opgewekt.

Nieuwe onderzoeksresultaten suggereren dat opvoedgedrag geen lineair en feed-forward circuit als basis heeft, maar meer georganiseerd is als een 'orkest' gekenmerkt door samenspel. De MPOA staat klaar om te dienen als geleider met de input en output van knooppunten die als 'muzikanten' dienen. Elke muzikant (of hersenregio) heeft het potentieel om motivatie en gedrag te genereren en de geleider geeft aan wanneer, in welke volgorde, en hoe krachtig.

Zwangerschap leidt tot veranderingen in de hersenen bij de moeder. Een studie van de Autonome Universiteit van Barcelona brengt naar voor dat de zwangerschap een langdurige verandering van de hersenstructuur van de toekomstige moeder met zich meebrengt. Dit zou het vermogen vermeerderen van de moeder om het kind te beschermen en er mee om te gaan.

Het onderzoek laat een merkbare vermindering van de grijze stof in de hersenen zien in regio's die gerelateerd zijn met sociale cognitie. Deze vermindering maakt een functionele specialisatie naar moeder-zijn mogelijk als aanpassingsproces. Zwakke hersenverbindingen vallen weg en maken plaats voor meer doelmatige gespecialiseerde neurale netwerken om de uitdagingen van het moeder-zijn aan te gaan.

Deze aanzienlijke vermindering van het grijze stofvolume is evenwel niet blijvend. De eerste periode na de bevalling wordt voornamelijk gekenmerkt door een toename van het grijze stofvolume, wat samengaat met een structurele reorganisatie in het brein. Een verhoogd volume grijze stof in de middenhersenen vier maanden na de bevalling voorspelde de positieve perceptie van de moeder van haar baby twee tot vier weken na de bevalling. Er was ook een verband met de beoordeling van de eigen effectiviteit als moeder.

Ouderschapsswitch en hormonale veranderingen

Hormonaal treden rond de zwangerschap heel wat veranderingen op. Sommige zijn gunstig voor de eerste zorg van de baby. Andere kunnen de zorg in de weg staan of bemoeilijken. Het gaat om een toename van de productie van hormonen onder meer cortisol, prolactine, testosteron en oxytocine en van neurotransmitters, onder meer dopamine en endorfine.

Door een toename van het niveau van het cortisol hormoon tijdens de zwangerschap neemt de alertheid en focus toe, zodat problemen kunnen vermeden en tot optimale zorg kan gekomen. Ook na de geboorte blijft het cortisol niveau hoog zodat er een ingesteldheid is op de baby en zijn verzorging.

Tijdens de zwangerschap neemt het prolactine hormoon gehalte toe waardoor er een gerichtheid is op voorbereiding voor de komst van de baby. Ook na de bevalling blijft het prolactine niveau hoog wat zorgt voor een assertieve bescherming van de baby.

Bij de bevalling stijgt het niveau van het oxytocine hormoon dat de bevalling en de borstvoeding op gang brengt en zorgt voor een emotionele betrokkenheid op het kind. Dit laat toe op een vertrouwvolle en ontspannen wijze met de baby om te gaan, wat gunstig is voor hechting. Ook de gerichtheid op zorg neemt hierdoor toe. De toename van oxytocine doet zich ook voor bij iedereen die voor de baby zorgt. Oxytocine als knuffelhormoon doet ook dopamine toenemen. Deze neurotransmitter geeft een prettig gevoel en houdt actief, zoals voor de duur van de zorg voor de baby.

Ook de aanmaak van endorfine als neurotransmitter kan gunstig uitwerken. Reeds tijdens de zwangerschap zorgt de aanmaak van endorfine ervoor dat het lichaam zich voorbereidt op de bevalling. Ook tijdens de bevalling

dempt het pijn en vermindert het angst terwijl de interne productie ervan toeneemt.

Na de bevalling daalt het testosteron niveau, ook bij de vader. Hierdoor vermindert tijdelijk de interesse in seksualiteit, zodat er ruimte komt voor de zorg voor de baby.

Een hoog niveau van testosteron en cortisol kan anderzijds mogelijk de zorg bemoeilijken. Het maakt het reguleren of beheersen van het gedrag moeilijker en maakt minder ontvankelijk. Zo doet spanning en stress de zorgzaamheid verminderen.

Op basis van neurologisch onderzoek is het idee ontwikkeld van een ouderschapsswitch bij de geboorte van een kind. De hersenen van ouders bleken verschillend van die van niet-ouders. Zo vertonen ouders een verhoogde hersenactiviteit bij het bekijken van foto's van kinderen, of bij het horen van een huilende baby. Hormonen, zoals oxytocine, prolactine, estradiol en progesteron, blijken opvoedingsgedrag te coördineren. Maar ook een eiwit in de hersenen, galanine genaamd, zou bij beide ouders zorgend en ouderlijk gedrag oproepen, zoals het beschermen van de baby. De waarneming van de werkelijkheid verschuift also met een grotere focus op de baby.

Activering netwerken in het brein

Onderzoek naar functionele hersenveranderingen in relatie tot ouderschap laat toe verschillende hersenregio's te identificeren die betrokken zijn bij het moederschap en dit voor verschillende taken, gezamenlijk het ouderlijk zorgnetwerk genoemd. Dit ouderlijk zorgnetwerk omvat een aantal onderling verbonden en overlappende sub-netwerken. Dit zijn onder meer de netwerken voor motivatie-beloning, voor mentaliseren/theory of mind en voor executieve controle/emotionele regulatie. Deze netwerken vertonen een verhoogde activering als reactie op prikkels van de baby.

De amygdala als kleine hersenregio blijkt nauw samen te werken met het motivatie-beloningsnetwerk om zorgzaam gedrag van de moeder te produceren en te behouden. De amygdala vertoont een overvloedige expressie van oxytocinereceptoren en is wederzijds verbonden met de dopamine routes. De amygdala wordt geactiveerd samen met het motivatie-beloningsnetwerk als reactie op babystimuli. Activering van de amygdala en verhoogde opmerkzaamheid voor baby-signalen maken deel uit van een gezonde aanpassing aan het ouderschap. Het leidt tot verhoogde waakzaamheid, bescherming, detectie van bedreigingen en begaan zijn met het kind. Een voorbeeld van dit gevoelig moederlijk gedrag

is de moeder-kindsynchronisatie. Het impliceert de coördinatie van blik, aanraking en vocalisaties tussen moeder en kind.

Verhoogde activering van het emotionele regulatienetwerk helpt moeders gevoelig te reageren op de behoeften van het kind, zelfs bij stress. Hiertoe dienen de eigen emoties onder controle gehouden en dient tevens passend gereageerd op het huilen van de baby, die mogelijk samenhangt met onlust of angst. Dit vraagt van moeders het reguleren van de eigen emotionele toestand, het nauwkeurig waarnemen van de verontrustende signalen van de baby en het coördineren van eigen gedachten, acties en intenties. Naast het reguleren van intense en negatieve emotionele reacties, is dit netwerk dus ook gerelateerd aan executief functioneren, met inbegrip van aandacht, remmende controle en werkgeheugen.

De toegenomen activering van het mentaliserend/theory of mind-netwerk laat moeders toe via empathie en perspectiefname aan te voelen en af te leiden wat het kind ervaart, zodat ze de passende zorg kunnen bieden. Het geactiveerde netwerk bevordert de sociale interactie met het kind. De toegenomen activering van het mentaliserend/theory of mind-netwerk toont het belang aan om tijdens interacties de emotionele en sociale signalen van hun kind nauwkeurig te begrijpen.

Het moederbrein gerelateerd aan ouderschap ondergaat dus significante functionele aanpassingen gekenmerkt door verhoogde activeringspatronen in de netwerken van motivatie-beloning, mentaliseren/theory of mind en executieve controle/emotionele regulatie, belangrijk voor gevoelig moederlijk gedrag. Deze netwerken definiëren samen het sociale brein en ondersteunen de ouderlijke zorg. Individueel speelt elk van deze netwerken een belangrijke rol bij het ondersteunen van verschillende aspecten van moederlijk gedrag, zoals waakzaamheid en beloning, theory of mind en empathie, en nog multitasking en planning. Steeds duidelijker wordt dat deze netwerken op elkaar inwerken en tegelijkertijd actief kunnen zijn. Samenhangende activering van regio's binnen en tussen subnetwerken van het ouderlijke zorgnetwerk ondersteunt de initiatie en instandhouding van complex en gevoelig moederlijk gedrag.

Vaders en hun brein

Neurobiologisch zouden vaders en moeders dezelfde neurale schakelingen in de hersenen gebruiken. Ze zouden beide ook vergelijkbare hormonale veranderingen ondergaan. Hierdoor zouden ze dezelfde patronen van cognitieve, emotionele en sociale betrokkenheid vertonen als moeders. Zo vertoonden in het bijzonder vaders een gelijkaardige activering in emotionele verwerking als moeders wanneer ze de primaire zorgverleners waren.

Neurobiologisch en gedragsmatig blijken vaders niet zoveel te verschillen van moeders. Steeds meer wordt in onderzoek de basis voor de vader-identiteit en -gelijkheid gezocht in de neurowetenschappen. Dit naast de impact van culturele invloeden. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat het vaderschap het brein van vaders verandert. Dit is ook het gevoel van vaders dat vader-zijn hun leven verandert. Zo herkennen ze soms zichzelf niet meer als nieuwe vader. Hun hersenen reageren blijkbaar verschillend dan ervoor op ouder-gerelateerde prikkels. Neurobiologisch zouden vaders en moeders dezelfde neurale schakelingen in de hersenen gebruiken. Ze zouden beide ook vergelijkbare hormonale veranderingen ondergaan. Studies tonen thans aan dat vader worden de hersenen verandert op een manier die helpt om de complexe taken van ouder zijn aan te pakken. Dit gebeurt in volgende te onderscheiden opeenvolgende stappen.

Zo zou bij de hormonale veranderingen bij vader- worden oxytocine betrokken zijn. Bij moeders zorgt de toegenomen afgifte van oxytocine tijdens de bevalling voor een vergemakkelijken van de geboorte, borstvoeding en helpt ze bij de binding met de baby. Deze oxytocine zou eveneens een rol spelen in de binding van vaders met hun kind. Onduidelijk is nog wat de oxytocine bij vaders verhoogt. Mogelijk is het de geur of het voorkomen van de baby die als trigger functioneren. Geweten is dat

huidcontact van de vader met de baby oxytocine vrijgeeft. Volgens een overzichtsstudie zou er bij nieuwe vaders ook een hormonale toename zijn van oestrogeen, prolactine en glucocorticoïden. Prolactine bevordert zorgzaam gedrag. Hierbij lijken algemeen gesproken het contact met de moeder en het kind de hormonale veranderingen bij vaders te veroorzaken of te stimuleren.

In onderzoek werd gevonden dat een vastgesteld lager testosteronniveau bij nieuwe vaders gepaard gaat met een meer zorgend handelen van vaders. Het veranderd testosteronniveau bepaalt zo de mate van betrokkenheid van vaders. Maar anderzijds blijkt ook dat het testosteronniveau daalt als vaders meer betrokken raken.

Vastgesteld werd ook dat vaders net zo goed als moeders uitstekend in staat zijn het stemgeluid van hun baby te onderscheiden bij het huilen. Bij vaders bleken dezelfde hersendelen, meer bepaald amygdala, angst- en zorgcentrum en insula op te lichten in reactie op babygehuil, maar de reactie van de moeder was sterker.

Ook neuraal treden veranderingen bij vaders op. Zo vertoonden ze een toename in delen van de hersenen die betrokken zijn bij motivatie van ouders, waaronder de hypothalamus en amygdala. Meer concreet werd een activering vastgesteld van twee gekoppelde delen die samen het opvoedingsnetwerk vormen. Dit zijn een emotioneel verwerkingsnetwerk, waarvan de amygdala deel

uitmaakt en dat betrokken is bij beloning en motivatie en een mentaliserend netwerk met gebieden zoals de superieure temporale sulcus en dat betrokken is bij sociaal begrip en empathie. Bij moeders bleek er relatief een grotere activering in het emotionele verwerkingsnetwerk, terwijl bij vaders een grotere activering bleek in het meer ervaringsafhankelijke sociaal-cognitieve verwerkingsnetwerk.

Meer specifiek werd bij nieuwe vaders vastgesteld dat bepaalde gebieden in de hersenen die verband houden met gehechtheid, koestering, empathie en het vermogen om op de juiste manier te interpreteren en te reageren op het gedrag van een baby meer grijze en witte stof hadden tussen twaalf en zestien weken dan tussen twee en vier weken. Deze veranderingen in de hersenen bleken de geleidelijke leerervaring van vaders gedurende vele maanden te ondersteunen.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Ouder-zijn en sociale neurowetenschappen*' en '*Vaders en hun brein*' van deze encyclopedie.

Bewustwording als ouder

Hoe kan je als jonge ouder je ouderlijk gedrag begrijpen?

Hoe kan de baby ouderlijke gevoelens en reacties opwekken?

Welke circulaire processen kunnen in contact met de baby onderkend ?

Hoe beïnvloeden ze elkaar ?

Wat kan in de weg staan voor de zorg voor de baby ?

Welke veranderingen treden op in de hersenen bij het ouder worden ?

Kan gesproken van een moederbrein ?

Welke gelijkaardige processen en veranderingen doen zich voor bij moeders en vaders ?

Meer lezen :

Orchard, Edwina Ruth (2022). *The Cognitive Neuroscience of Parenthood*. Monash University. <https://doi.org/10.26180/19111526.v1>

Neurodivergente opvoeding



Neurodivergente opvoeding vertrekt vanuit het idee dat het brein van elk kind uniek is en dat de geboden opvoeding hier best op kan afgestemd worden. Het moet problematiseren tegengaan.

Ander brein

Uitgangspunt van een neurodivergente opvoeding is dat het brein van elk kind uniek is. Er is bijgevolg geen standaardopvoeding mogelijk. Elke opvoeding is anders, wil ze afgestemd zijn op het kind met zijn uniek brein.

Neurodivergente opvoeding gaat uit van neurodiversiteit van het brein bij kinderen. Sommige kinderen zijn neurotypisch, wat voorheen zo veel betekende als normaal. Andere kinderen zijn neurodivergent, wat voorheen overeenkwam met een stoornis. Door nu te spreken over neurodiversiteit wordt gekeken vanuit verschillen zonder iets als norm te nemen en zonder te spreken over afwijkingen ervan.

Neurodiversiteit is een term die bedacht is in de jaren negentig door socioloog Judy Singer en journalist Harvey Blume. Deze term geeft aan dat de hersenen van een neurodivergent iemand anders werken of anders bedraad zijn dan van een neurotypisch iemand. Dit zonder te refereren naar stoornis, afwijking of aandoening. Neurodiversiteit geeft net de gelijkwaardigheid aan van alle varianten. Bovendien verlegt het de focus van iets negatief of beperkend naar het positieve en wat mogelijkheden inhoudt. Het laat toe aan te nemen dat ieder sterke en minder sterke kanten heeft.

Zo wordt er een evolutie beschreven van een moreel model (als te vermijden), over een medisch model (als te herstellen), ontwikkelingsmodel (als in te halen), copingsmodel (als mee leren om te gaan), sociaal model (als af te stemmen) tot bij het nieuwe diversiteitsmodel (als te erkennen).

Vormen van neurodivergentie

Neurodiversiteit hangt samen met verschillen of variatie in neurologische, cognitieve en leerontwikkeling van het kind. Dit maakt dat er een verscheidenheid optreedt in verwerking en gebruik van zintuiglijke, verbale, emotionele en sociale informatie. Zodat er als gevolg mogelijk een ander denken en doen is. Zoals een eigen betekenisgeving en zelfexpressie.

Als divergent komen naar voor kinderen met onder meer autisme, ADHD, dyslexie en hoogbegaafdheid, maar thans ook kinderen met, bijvoorbeeld, bipolariteit of borderline. Hun ontwikkeling kan leiden tot een informatiewerking, denken en doen gekenmerkt door onder meer : detailgerichtheid, precisie en vasthoudendheid voor autisme, energiek-zijn, spontaniteit en durf of stressbestendigheid voor ADHD en conceptueel overzichtelijk denken en originaliteit voor dyslectici.

Overstap naar neurodivergent denken en opvoeden

De overstap van een convergent denken naar een divergent denken zal voor ouders een hele ommekeer inhouden. Het vraagt een ander denken, omgang en opstelling. Niet een denken in termen van eenheid en afwijking ervan, maar een denken in termen van verscheidenheid en variatie. Met hierop aansluitend een andere passende opstelling en omgang.

Voor ouders kan dit zeer ontschuldigend en ontlastend werken niet uit te gaan van wat ontbreekt of wat een tekort inhoudt, maar uit te gaan van wat anders is met eigen kansen en kwaliteiten.

Om dit te bereiken vraagt het van ouders hun convergente voorstellingen en ideeën los te laten, zodat ze niet langer tegen afgeleide opvoedingsverwachtingen aanlo-

pen. Het vraagt ze te vervangen door het nieuwe neurodivergente dat ook een nieuwe verwoording en communicatie toelaat. Ook vraagt het een bijsturing van de opstelling : iets niet als zo nodig bij te sturen, maar iets als vanuit te gaan en te accepteren. Ook de omgang vraagt een ommekeer. Niet iets als bij te werken of te overwinnen, maar iets als tot zijn recht te laten komen en er de mogelijkheden en voordelen van in te zien en er gebruik van te maken ten gunste van de persoonlijke ontwikkeling. Zo kan gekomen van een neuroconvergente naar een neurodivergente opvoeding. Met respect en waardering voor het kind en zijn brein.

Belang voor omgeving en kind

Niet enkel als ouder is het belangrijk uit te gaan van neurodiversiteit. Ook voor de omgeving en samenleving is het belangrijk er van uit te gaan en er mee rekening te houden om tot een passende omgang te komen (bijvoorbeeld, in het onderwijs). Een omgang die optimale ontwikkeling mogelijk maakt en toelaat wat gunstig en waardevol is te onderkennen en kansen te bieden. Zoals, bijvoorbeeld, precisie en structurering bij autisme, of energie en snelheid bij ADHD. Ook kan de omgeving inspelen op deze verschillen en hier nuttig gebruik van maken (bijvoorbeeld, in het latere beroepsleven).

Nog minder als laatste kan het belang van neurodiversiteit voor betrokkenen zelf overschat. Niet langer hoeven

ze zich te identificeren als iemand met een stoornis, maar eerder als iemand met een anders functionerend brein. Ook hun identiteit trachten maskeren voor de buitenwereld om aanvaard te worden en er bij te horen hoeft niet langer. Ook kan de geneigdheid verminderen hun identiteit af te leiden uit een aanwezig kenmerk van zichzelf en kan het *identity-first* taalgebruik achter zich gelaten. Zo hoeven ze zichzelf niet langer voor te stellen als autist of ADHD'er, maar als iemand met autisme of ADHD als variant.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Autisme als cognitief schema', 'Omgaan met cognitietekorten' en 'Dimensioneel optimum' van deze encyclopedie.

Toepassing

Welke voordelen kan een neurodivergent denken opleveren voor de opvoeding, de omgeving en de betrokkenen zelf?

Welke beperkingen houdt een neuroconvergent denken in voor de opvoeding, de omgeving en de betrokkenen zelf?

Hoe denk je de overstap te kunnen maken van een neuroconvergent naar een neurodivergent denken als ouder, omgeving of betrokkene zelf?

Neuro- educatie



Hoe een leeromgeving op school of thuis creëren die optimale leerkansen voor het brein meebrengt ?

Link brein en leren

In onderzoek wordt thans naar de link gezocht tussen het brein en leren. De vraag wordt gesteld welke optimale leeromgeving te creëren in het onderwijs maar ook thuis die maximale breinontwikkeling mogelijk maakt en het leren optimaal maakt. In de neuro-educatie is hier volop aandacht voor. Het gaat dan om breingebaseerd leren en onderwijs. Gezocht wordt hoe het brein werkt en hoe hiervan gebruik gemaakt kan worden ter stimulering van het leerproces. Tegelijk wordt nagegaan wat het effect van onderwijs- en leerprocessen is op het brein en de verandering ervan.

Neuropedagogie en neuro-educatie

Meer algemeen is in neuropedagogie volop aandacht voor de neurologische basis van spontane ontwikkeling. Neuropedagogie wil uitzoeken hoe de hersenen te stimuleren en toe te laten nieuwe verbanden te leggen. Het wil door te werken aan de ontwikkeling en het functioneren van het brein de ontwikkeling en het functioneren van het kind te stimuleren. Vooral de vormelijke werking van het brein krijgt hierbij aandacht en niet zozeer de inhoudelijke werking. Zo is er aandacht voor de hersenstructuur, de hersenfunctie en de neurochemische processen.

Meer in het bijzonder is in neuro-educatie dan weer meer specifiek vooral aandacht voor de neurologische basis van intentioneel leren, zoals in schoolverband. Bijvoorbeeld, zo wordt nagegaan hoe het kind kansen te bieden om spontaan zijn aandacht op iets te richten, ofwel hoe intentioneel de aandacht van het kind op iets te richten.

Toepassingen neuro-educatie

Iets waarop je emotioneel betrokken bent en je prettig vindt, stimuleert je concentratie en wijzigt je tijdspectief zodat je vlotter leert. Een emotionele benadering is bijgevolg bevorderlijk. Leerinhoud die emoties

oproep blijkt gemakkelijker en meer blijvend geleerd.

De hersenen blijken plasticiteit te vertonen. Ze kunnen nieuwe neurale verbindingen vormen en bestaande wijzigen op basis van opgedane ervaringen en als reactie op het specifieke van de interne en externe omgeving.

Door wat te leren is in de tijd en ruimte te situeren, kan meer gericht en specifiek worden geleerd. Zo wordt ook aangegeven en geleerd waar en wanneer iets relevant is en van toepassing. Zo wordt iets in zijn context vastgelegd en wordt de context aan het geleerde gekoppeld.

Door iets te oefenen en toe te passen kan het leerproces niet enkel op informatief niveau maar ook op gedragsniveau vastgelegd worden in het brein. Ook blijkt lichaamsbeweging het cognitief functioneren en welzijn te bevorderen. Beweging zou hiertoe bredere neurobiologische veranderingen teweegbrengen.

Begeleid spelen in de klas of thuis in het kader van spelend leren leidt tot hersensynchronisatie kind en volwassene, wat op zijn beurt het kind helpt te leren. De interactie tussen een kind en een volwassene kan de aandacht van het kind richten. Tijdelijke hersensynchronisatie vindt plaats wanneer het gedrag van twee mensen wordt gecoördineerd.

Voor neurodivergent onderwijs kan het helpen om te komen tot een vroege diagnose zodat specifieke onderwijsbehoeften kunnen gedetecteerd; de effecten van verschillende soorten onderwijsinput op leren kunnen gemonitord en vergeleken; er kan gekomen tot een beter begrip van individuele verschillen in leren en hoe input optimaal af te stemmen op specifieke onderwijsbehoeften.

In het onderwijs bestaat de neiging alles op te splitsen en serieel aan te bieden. Uit neurologisch onderzoek blijkt dat de hersenen als geheel functioneren en er veel interconnectiviteit is tussen de delen. Misschien moet de vraag gesteld of bij het leren niet meer gehelen moeten worden aangeboden op een parallelle manier. Recent onderzoek van de Radboud Universiteit Nijmegen versterkt deze inzichten nog door aan te tonen dat het niet de individuele hersengebieden op zich zijn die een specifieke functie zouden hebben, maar het hun verbindingen zijn die er toe doen. Hersenfuncties blijken niet gelokaliseerd in individuele hersengebieden, maar komen voort uit de uitwisseling tussen deze hersengebieden. Zo moet, bijvoorbeeld, om te begrijpen wat iemand zegt niet enkel rekening gehouden worden met wat wordt gezegd, maar ook met de context waarin iets wordt gezegd en tegelijk met iemands bedoelingen en emoties verbonden aan een specifieke persoon. Bij cognitieve taken is er een sterke relatie met het verbindingspatroon van relevante hersengebieden. Op basis van

deze verbindingen in de hersenen zou kunnen voorspeld worden waar een functie zou te situeren zijn. Zo zouden voorafgaand aan het taalgebruik van het kind al verbindingen in de zenuwbanen van de witte stof met de 'klasieke leeshoek' kunnen gevonden worden. Oudere delen van de hersenen blijken hierbij meer gelijkenis te vertonen tussen personen. Het zijn vooral de meer recente hersendelen in de evolutie die meer variabiliteit laten zien.

Executieve functies en neuro-educatie

Executieve functies als besturingsfuncties die een belangrijke rol spelen in leersituaties ontwikkelen zich al heel vroeg. Onderzoek wijst uit dat kinderen rond de leeftijd van ongeveer drie jaar van helemaal niet in staat zijn tot handelingscontrole en hiervoor aangewezen zijn op de buitenwereld evolueren naar het aanwenden van strategieën die een zekere handelingssturing en -controle moeten toelaten zonder dit over te laten aan de buitenwereld. De ontwikkeling van deze sturing en controle blijkt parallel te verlopen met neurobiologische, cognitieve en sociale ontwikkelingsprocessen.

De prefrontale cortex die verschillende hersengebieden coördineert begint zich zo al vroeg te ontwikkelen en dit blijft doorgaan tot ongeveer de leeftijd van vijftientig jaar. Bij het begin van de kleutertijd kan het werkgeheugen twee tot drie elementen omvatten. Op het einde van

de kleutertijd kunnen tot vijf elementen vastgehouden. Wat inhibitie betreft worden kinderen progressief beter in het afremmen of uitstellen van behoeften om meer plaats te bieden aan vooraf denken of om de inbreng van anderen toe te laten. Ook wordt het zich kunnen concentreren beter en kan afleiding beter afgeremd. Deze afremming ontwikkelt zich verder zodat impulsiviteit afneemt, dit tot in de volwassenheid. Cognitieve flexibiliteit bouwt verder op de toenemende ontwikkeling van werkgeheugen en inhibitie met een neurologische basis. Het laat toenemend een tegelijk beantwoorden aan meerdere eisen toe. Het laat ook een wissel toe van één activiteit voor een andere activiteit. Kleuters hebben hierbij nog een herinnering of hulp nodig als steun. Vooral een kind in staat wordt tot intern informatiegestuurd handelen vanuit cognitieve schema's, gaat er immers een hele periode van extern informatiegestuurd handelen vanuit de ouders en omgeving aan vooraf. Ook wordt toenemend een ander perspectief innemen mogelijk, met een besef van verschil in denken, willen en voelen bij andere kinderen.

Verder onderzoek

Toch blijken de toenemende neurotheoretische bevindingen en inzichten nog niet zover gevorderd dat ze steeds heel concreet naar school en leren kunnen worden vertaald. Hiertoe zal nog meer educatief neurowe-

tenschappelijk onderzoek, ook wel mind, brain and education onderzoek genoemd, nodig zijn. Dit zou dan gericht en specifiek kunnen aangewend worden door leerkrachten in het onderwijs en bij leerbegeleiding door ouders in de thuissituatie. Ook de educatieve neuropsychologie zou hiertoe een bijdrage kunnen leveren.

Neuro-educatie is nog in volle ontwikkeling en evolutie. Zo blijkt dat een aantal inzichten uit het verleden dienen bijgesteld, onder meer wat de specifieke functie van de linker- en rechterhersenhelft betreft en wat de verschillende brein-gebaseerde leerstijlen betreft.

Meer hierover lezen kan onder meer in de thema-onderdelen '*Neuropedagogie*', '*Hersenen en ontwikkeling kind*', '*Neurologische basis van cognitieve schema's*' en '*Leerbegeleiding*' van deze encyclopedie.

Praktijk

Maak je in de geboden leeromgeving gebruik van neuro-educatie? Op welke concrete wijze?

Welke mogelijkheden zie je concreet voor toepassing van neuro-educatie?

Welke vragen denk je te kunnen stellen aan neuro-educatief onderzoek?

Welke verwachtingen heb je ten aanzien van neuro-educatie?

Neuro- pedagogie



Wat betekent het in de opvoeding en ontwikkeling van het kind aandacht te besteden aan de onderliggende functionering en ontwikkeling van het brein ?

Studie van het brein

Neuropedagogie gaat er vanuit dat de ontwikkeling en functionering van een kind teruggaat op zijn neurologische ontwikkeling en functionering. Dit is de ontwikkeling en functionering van zijn brein.

Daar zou de oorsprong en ook de oplossing bij stoornissen en problemen liggen. Het zoeken van de zwakke plek in het hersenfunctioneren zou zo meteen een verklaring bieden en een uitgangspunt vormen voor gerichte behandeling. Bijvoorbeeld, zo kan bij kinderen die snel agressief worden, nagegaan of het hen niet ontbreekt aan remvermogen in de hersenen, ofwel dat er mogelijk overexcitatie in de hersenen plaatsheeft. Er is bij deze

kinderen dan geen sprake van onwil zoals in het verleden gemakkelijk werd gedacht, maar wel van een verstoorde hersenwerking.

Evenzeer is er in *neuropedagogie* volop aandacht voor de neurologische basis van spontane ontwikkeling. In *neuro-educatie* is er dan weer meer specifiek vooral aandacht voor de neurologische basis van intentioneel leren. Bijvoorbeeld, zo wordt nagegaan hoe het kind kan- sen te bieden om spontaan zijn aandacht op iets te rich- ten, ofwel hoe bedoeld gericht de aandacht van het kind op iets te richten.

Neuropedagogie wil uitzoeken hoe de hersenen te sti- muleren en toe te laten nieuwe verbanden te leggen. Het wil door te werken aan de ontwikkeling en het func- tioneren van het brein de ontwikkeling en het functione- ren van het kind stimuleren. Vooral de vormelijke wer- king van het brein krijgt hierbij aandacht en niet zozeer de inhoudelijke werking. Zo is er aandacht voor de her- senstructuur, de hersenfunctie en de neurochemische processen.

Ontwikkeling van het brein

Waar er in *brein-gebaseerd opvoeden* aandacht is voor hoe je brein als ouder aan te spreken bij het opvoeden, is er in *neuropedagogie* aandacht voor hoe het brein van je kind te stimuleren voor zijn ontwikkeling.

Vastgesteld is dat hersenontwikkeling grotendeels een proces is dat afhankelijk is van iemands eigen ervaring gedurende de verschillende stadia van het leven. Zo stelde de bekende pedagoge Maria Montessori reeds dat directe ervaringen en indrukken die ze achterlaten niet enkel doordringen in het brein van het kind, maar het ook vormgeven, zowel wat betreft structuur als functioneren.

Dit maakt dat ieders brein uniek is en dit op basis van eigen ervaringen.

Ouders kunnen zo van bij de geboorte oogcontact maken en praten met hun kind. De ervaring die ze bieden helpen het kind bij het opzetten van patronen, iets wat het spontaan van bij de geboorte doet. Zo organiseert het de omwereld in patronen en categorieën, opgeslagen als netwerken in de hersenen. Het laat toe nieuwe informatie hierin in te passen als bij een puzzel. Het maakt zo leren comfortabeler en efficiënter. Leren als iets wat aansluit bij wat geweten is en samengaat. Bijvoorbeeld, zo bleken structurele verbindingen tussen de voor- en achterzijde van het brein mogelijk een cruciale rol te spelen in het gemakkelijker leren.

Optimalisering ontwikkeling van het brein

De hersenen kunnen opgevat als een patroonzoekend orgaan. Zo zal wanneer een kind de relaties tussen

nieuwe en eerdere kennis herkent, zijn hersenen de nieuwe informatie koppelen aan een bestaande categorie voor langdurige opslag. Hierbij blijkt dat de neurotransmitters die als eiwitten voor hersentransport nodig zijn voor geheugenconstructie en aandacht, uitgeput raken na slechts tien minuten van dezelfde activiteit. Door een korte pauze van enkele minuten in te lassen of door van (leer)activiteit te veranderen, kunnen de nodige biochemische stoffen dan opnieuw worden aangevuld voor nieuwe geheugenopslag.

Uit onderzoek blijkt dat ook stress verhindert dat informatie doorstroomt naar de reflectieve prefrontale cortex nodig voor opslag in het langetermijngeheugen. Bij stress wordt informatie rechtstreeks naar het reactieve brein gestuurd voor onmiddellijke reactie, zoals vluchten of blokkeren. In deze toestand is er een verminderde doorstroming van informatie van de amygdala naar hogere cognitieve centra van de hersenen, waar normaal informatie wordt verwerkt, geassocieerd en opgeslagen voor het later terughalen en het uitvoerend functioneren. Er is hierbij sprake van een affectieve filter. Door veiligheid en ondersteuning te bieden kan dit tegengegaan worden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Hele-brein opvoeding'* van deze encyclopedie.

Ontwikkeling executieve functies van het brein

Wanneer gedrag niet routinematig kan uitgevoerd worden, zijn hogere cognitieve processen in het brein nodig om het gedrag, de gedachten en de gevoelens te sturen en op te volgen. Daarvoor worden executieve functies aangewend. De ontwikkeling van deze denkfuncties zal in belangrijke mate de kwaliteit van iemands gedrag bepalen. Alle redenen om deze ontwikkeling te stimuleren en te ondersteunen.

Bij een opgemerkte stoornis wordt veelal een stoornis in een of meerdere van deze executieve functies opgemerkt. Zo komen zwakke executieve functies voor bij kinderen met autisme, ADHD en leerstoornissen, maar mogelijk ook bij andere kinderen. Zo kan het kind, bijvoorbeeld, weinig of niet in staat zijn om te plannen, te organiseren, te anticiperen en flexibel te zijn en kan het een geringe mate van zelfcontrole bezitten.

Belangrijke executieve functies zijn :

Respons-inhibitie als nadenken voordat je iets doet

Werkgeheugen als informatie in je geheugen houden bij het uitvoeren van complexe taken

Emotieregulatie als emoties reguleren om doelen te halen of gedrag te controleren

Volgehouden aandacht als aandachtig blijven, ook al is er afleiding

Taakinisiatie als op tijd en efficiënt aan een taak beginnen

Planning/prioritering als een plan maken en beslissen wat belangrijk is

Organisatie als informatie en materialen ordenen

Timemanagement als tijd inschatten, verdelen en deadlines halen.

Doelgericht gedrag als doelen formuleren en realiseren zonder je te laten afschrikken

Flexibiliteit als flexibel omgaan met veranderingen en tegenslag

Metacognitie als een stapje terug doen om jezelf en de situatie te overzien en te evalueren

Het gaat bij executieve functies dus om processen die een doelbewust, doelgericht en doelmatig handelen mogelijk maken. Alle reden om hier in de ontwikkeling en functionering van het kind mee rekening te houden. Dit kan door het kind de nodige oefen- en leerkansen, -stimulansen en -ondersteuning hiertoe te bieden op maat en binnen de mogelijkheden van het kind, rekening houdend met zijn intrinsieke motivatie. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Schema-activering en -ontwikkeling*' van deze encyclopedie. Hierin wordt aangegeven dat de inhoud of invulling van de executieve functies als werkpunt kan gehanteerd worden. Meer concreet kan aandacht gegeven worden aan hun begripsinvulling, wat houden ze in, hun gedragsinvulling, hoe worden ze uitgevoerd en hun contextinvulling, wanneer

worden ze ingeschakeld. Hierbij kan uitgegaan van de huidige persoonlijke invulling op basis van eigen ervaring en kunnen nieuwe invullingen toegevoegd worden.

Verdere evolutie

Naarmate er meer gericht onderzoek gebeurt en een meer precies beeld ontstaat van de werking van het brein, zal dit de verdere ontwikkeling van de neuropedagogie mogelijk maken en verfijnen. Nu al blijkt dat een aantal inzichten uit het verleden dienen bijgesteld, onder meer wat de specifieke functie van de linker- en rechterhersenhelft betreft en wat de verschillende brein-gebaseerde leerstijlen betreft.

Neurosequentiële ontwikkeling



De hersenen ontwikkelen zich in een bepaalde volgorde. Langdurig uitgesproken stress in de vroege opvoeding kan deze ontwikkeling vertragen en verstoren. Hoe hiermee, zo mogelijk preventief, omgaan, zonder stappen over te slaan ?

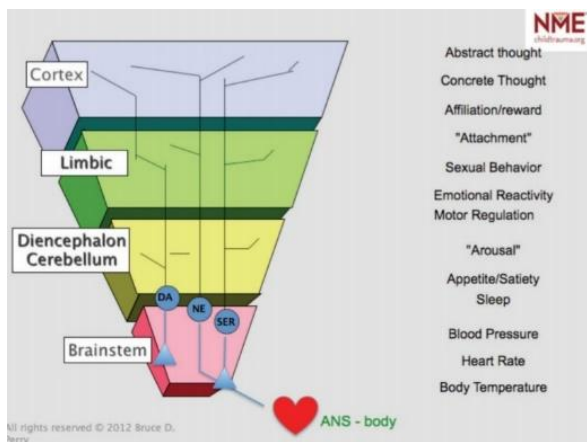
Normale hersenontwikkeling

Bruce Perry is een Amerikaanse kinderpsychiater die aan de basis ligt van het neurosequentiële ontwikkelingsmodel. Hij had oog voor de normale hersenontwikkeling én voor de gestoorde hersenontwikkeling ingevolge langdurige uitgesproken stress.

De normale hersenontwikkeling verloopt van onder naar boven, van binnen naar buiten en van achter naar voor. Ze vindt voor het grootste deel plaats in de baarmoeder tot ongeveer het zesde levensjaar. Meer hierover lezen

kan in het thema-onderdeel 'Hersenen en ontwikkeling kind' van deze encyclopedie.

Er worden in de opeenvolgende ontwikkelingen vier hersengebieden onderscheiden, met name: de hersenstam die je in leven houdt, zoals het hartritme en de lichaamstemperatuur regelt, de tussenhersenen die voor rust en regelmaat zorgt, het limbisch systeem dat te maken heeft met emoties en het corticale systeem dat instaat voor beslissingen. Een te groot of te klein aandeel van een deelgebied in de hersenen leidt tot een onevenwicht, waardoor de onderlinge samenwerking wordt verstoord.



Stressvolle ervaringen

Vooral bij kinderen die langdurige of meerdere erg nare ervaringen hebben meegemaakt, zoals bij mishandeling,

verwaarlozing en misbruik, zijn de verschillende hersengebieden minder goed ontwikkeld, waardoor er een verhoogd risico is op gedrags-, leer- en persoonlijkheidsstoornissen.

Het stress-responssysteem functioneert bij deze kinderen anders en er vindt onvoldoende zelfregulatie plaats. De primitieve delen van de hersenen die zich vroeg in het leven ontwikkelen bevatten neurale netwerken die de stressreactie initiëren. Terwijl deze netwerken zich ontwikkelen worden ze sterk beïnvloed door aanwezige stress-stimuli. Zo heeft veranderde stressresponsiviteit te maken met een overgeactiveerd, chaotisch of onvoorspelbaar geactiveerd stress-responssysteem. Overgebruikte netwerken worden gesensibiliseerd zodat ze leiden tot reactieve, impulsieve of op angst gebaseerde reacties. Te weinig gebruikte netwerken worden ingeperkt of komen onvoldoende tot ontwikkeling en bemoeilijken gereguleerde of geplande antwoorden. Deze overmatige langdurige of zich herhalende stress kan zo de neurobiologie van het brein veranderen. Zeker op jonge leeftijd zal dit invloed hebben op de latere werking van het brein.

De impact van deze negatieve ervaringen hangt evenwel heel erg af van de relationele buffer. Het neurosequentieel model bekijkt wat een kind heeft meegemaakt aan stress en narigheid, maar ook wat de buffer is van sociale

relaties vroeger en nu. Vooral de ervaren steun kan zorgen voor een verminderde impact. Zo is er het belang van hechting vroeg in het leven en een goede band die de relationele buffer en de individuele veerkracht vergroten. Zo zorgt een veilige hechting voor een goede stressverwerking.

Hoe inspelen op

Naargelang de vastgestelde ontwikkelingsvertraging van de hersenen kan de voorkeur gegeven aan een lichamelijke interventie om ritme, rust en regelmaat te laten ontwikkelen. Of kan er gekozen voor een zintuiglijke interventie met aanraken en knuffelen, of muziek om emoties te reguleren, eerder dan voor een cognitieve interventie op een hoger niveau. Er kan hierbij gekeken naar wat het kind gemist heeft of meegemaakt heeft in bepaalde gevoelige perioden van zijn ontwikkeling. Is er, bijvoorbeeld, ter hoogte van de hersenstam al iets misgelopen waardoor het kind niet tot rust komt en zijn brein hyper-alert reageert.

Belangrijk zal zijn stappen te ondernemen om de lagere hersenfuncties te optimaliseren. Lagere gebieden kunnen mogelijk verbeterd door een goed dieet, regelmatige slaapgewoonten, veel positieve relationele interacties en repetitieve, ritmische bewegingen om rust en orde te brengen.

Als het kind kalm is, heeft het meer toegang tot de hoogste delen van zijn hersenen. Wanneer het echter gealarmeerd raakt, zal het zich meer emotioneel gedragen of mogelijk afdwalen in dagdromen om te ontsnappen aan het verhoogde stressniveau. Als het gealarmeerd is, kan het zich niet goed concentreren om iets te leren en wordt zijn vecht-, vlucht- of immobilisatiemechanisme geactiveerd.

Bruikbaar voor

Er is voor deze sequentiële ontwikkeling een belangrijke rol weggelegd voor de ouders. Zo kunnen ze het kind in de eigen omgeving zoveel mogelijk gunstige ervaringen bieden met een positieve uitwerking op de ontwikkeling van het kindere brein. Dit kan door het creëren van een veilige omgeving met liefdevolle aandacht en een nabije stabiele relatie.

De inzichten van het neurosequentiële model kunnen globaal genomen bruikbaar zijn in de opvoeding, het onderwijs, de jeugdzorg en de (kinder)psychiatrie. Ze laten het belang zien van aan de onvoldoende ontwikkelde lagere hersengebieden te werken om tot een meer optimaal gedrag te kunnen komen, gezonde relaties mogelijk te maken en tot betere leerprestaties te kunnen komen. Ook op latere momenten kan een passende omgang nog veel ten gunste tot ontwikkeling brengen.

Deze omgang zal in het teken moeten staan van relationele veiligheid, van ontwikkelingsrelevantie, van repetitieve patronen, van prettig belonend, met neurale resonante ritmiek en respectvol-zijn tegenover het kind en zijn leefomgeving.

In de omgang met het kind kan het hierbij ook zelf stapsgewijze geleerd aan wat het behoefte heeft zo stress het dreigt over te nemen. Zoals schommelen, massage, muziek, rustige omgeving of een knuffel en kan het zo zelf hierom vragen.

Eigen ervaring

Hoe verloopt de ontwikkeling van het brein van je kind ?

Zijn er in het gedrag van je kind tekenen die wijzen op een mogelijke ontwikkelingsvertraging van het brein van je kind ?

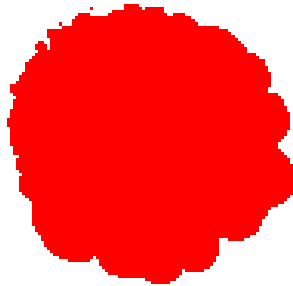
Wat kan jij of je kind doen om zijn ontwikkeling te optimaliseren ?

Weet je hierbij een sequentiële aanpak in te schakelen ?

Meer lezen :

Perry, B. D., Szalavitz, M., & Ruijs, M.-C. (2016). *De jongen die opgroeide als hond en andere verhalen uit de praktijk van een kinderpsychiater*. Schiedam : Scriptum.

Dit bedoelde ik *niet* !



Wat je zegt of doet heeft niet steeds alleen het bedoelde effect.

Onbedoelde neveneffecten kunnen naar voren komen.

Zeker al eens meegemaakt. Je bedoelde dit. Het resultaat was helemaal anders. Ieder maakt dit mee. Meestal niet uitzonderlijk, maar meer regelmatig. Dit gaat op voor jezelf. Je bedoelde rustig te blijven, maar je werd heel boos. Dit gaat ook op voor de omgeving in contact met je. Je bedoelde als ouder iets rustig uit te leggen en je kind werd plots boos. Je wil ja-zeggen, maar zegt onverwacht nee. Je staat er zelf van te kijken. Je wil een ja van je kind, en het doet 'nee'. Je ervaart dat iets anders is dan werd toegezegd of afgesproken.

Soms bereik je op het eerste oog of in eerste instantie wat je wou. Je blijft rustig. Je kind blijft rustig. Maar bij nader toezien, in tweede instantie doet zich iets anders voor. Je raakt gedesinteresseerd in wat je kind wil en doet. Of je kind neemt afstand en vertoont kritisch-vijandige trekjes naar je toe. Op korte termijn en hier, haal je wat je wil. Op langere termijn en meer in het algemeen verlies je weer.

Dit is best niet eenvoudig. Het lijkt wel dat telkens je iets bereikt, er tegelijk ook andere effecten zijn. Neveneffecten, die je niet bedoelde. Bovendien lijken de bedoelde effecten wel van korte duur en de onbedoelde neveneffecten door te werken op langere termijn. Lijken de bedoelde effecten zich specifiek voor te doen hier en nu, en de onbedoelde neveneffecten zich meer algemeen te laten voelen, overal en steeds.

Blijkbaar doen zich meerdere invloeden tegelijkertijd voor. Ook al denk je soms weinig of geen invloed te hebben. Blijkbaar zijn er meerdere dingen tegelijk in het spel, op meerdere vlakken. Sommige invloeden zijn directer en duidelijker, andere invloeden zijn merkbaar indirecter en onduidelijker. Sommige invloeden zijn onmiddellijk zichtbaar, andere slechts stapsgewijs. Sommige invloeden zijn in de bedoelde richting, andere in omgekeerde zin.

Veelal ben je als ouder in je reactie tegenover je kind gefocust op zijn gedrag. Je optreden is dan bedoeld om verandering in zijn gedrag te bekomen. Soms is dit het kind tot iets brengen, soms het tot iets anders brengen. Dit is het meest zichtbare en datgene wat actueel om je ingrijpen vraagt. Minder ben je begaan met beelden, met verhoudingen, met contexten of met ideeën. Toch oefen je hier indirect ook invloed op uit. Je versterkt iets of iets wordt stilaan anders. Dit is het minst zichtbare en datgene wat niet onmiddellijk om je ingrijpen vraagt.

Veelvuldig straffen, bijvoorbeeld, kan het kind onzeker maken en doen twijfelen aan zichzelf. Het doet vaak iets wat niet kan, dus zal het als kind wel tegenvallen. Het kan ook maken dat je als ouder als 'straffer' en boeman overkomt. Als je vaak straft, dan zal je als ouder wel zo zijn in de ogen van het kind. Het kan ook maken dat er afstand en kilte tussen je beide ontstaat, je vindt het niet meer prettig bij elkaar, je geeft nog weinig om elkaar, je kind is bang van je en je mogelijke reactie. Het kan maken dat de context waarin je stilaan terecht komt erg gespannen en negatief aanvoelt. Hij lijkt conflictueus, of stiekemachtig, of nog een context waar geborgenheid en veiligheid ontbreken. Het is geen context meer waarin zorg en leiding nemen voorop staat, en verzorgd en leiding krijgen ervaren wordt. Er groeit mogelijk een denken waarin ondankbaarheid en onbegrip op de voorgrond treden. Een denkkader waarin ieder zich slachtoffer waant van elkaar. Jij als ouder met een kind dat niet op je reageert.

Het kind met een ouder die weinig of niet met hem of haar rekening houdt.

Op termijn wegen dan mogelijk de neveneffecten zo erg door, dat ze de bedoelde effecten afremmen of eenvoudig blokkeren. Als je kind een zelfbeeld ontwikkelt waarin het tegenvalt, met een beeld van een ouder die ongevoelig is, in een afstandelijke relatie met een context die conflictueus van aard blijkt, binnen een denkkader waarin enkel slachtoffers opduiken, dan kan je als ouder moeilijk soepelheid verwachten van je kind. Soepelheid die inhoudt dat tegemoetkoming en verandering in het gedrag mogelijk wordt. Alles komt bijgevolg gemakkelijk vast te zitten. Zowel de beelden, de verhouding, de context als het omringend denkkader. Dit laat dan weinig speelruimte toe om beweging in de reactie van je kind te bewerkstelligen.

De moeilijkheid is dat wat indirect optreedt, slechts indirect te beïnvloeden is. Je kan je kind niet een ander zelfbeeld opdringen of aanpraten. Je kan niet afdwingen dat de omgeving je anders waarneemt. Je kan je kind niet naar je toetrekken en gevoelens naar je toe eisen. Je kan een gespannen context niet in een zorgcontext omtoveren. Je kan tenslotte het omringend denkkader niet omkeren. Nieuwe concrete ervaringen zullen nodig zijn die indirect de beelden, verhouding, context en omkadering gunstig kunnen bijsturen. Dit betekent evenwel niet dat

op relatief korte termijn geen merkbare evolutie zou mogelijk zijn. Dit kan eens de impasse waarin terecht gekomen, kan doorbroken.

Als ouder neem je soms je toevlucht tot het negeren van je kind zo het iets doet wat je niet aanstaat. Je kind, zo merk je laattijdig, durft dit ook naar je toe. Doen alsof hij of zij niet hoort en jij niet bestaat. Het kind imiteert dan je gedrag, maar identificeert zich mogelijk ook met je en met je gedrag. Eens je daar als ouder van bewust wordt, kan je model staan voor een meer communicatieve interactie. Hierdoor creëer je via je modelstaan kansen waardoor ook je kind gemakkelijker een communicatief iemand kan worden.

Er kan vanuit gegaan dat elke opvoedende benadering naast zijn bedoelde invloed ook onbedoelde en vaak ongewenste neveneffecten heeft. Het is goed om bij deze ongewenste neveneffecten voldoende stil te staan. Zo kunnen ze afgewogen tegen de bedoelde. Zo ook kunnen ze door er aandacht aan te besteden wellicht verminderd of vermeden. Zo kan een kind uitlachen, bijvoorbeeld, maken dat het ophoudt met wenen. Tegelijk kan dit het kind laten voelen niet te worden gerespecteerd en kan dit het kind laten ervaren dat de problemen die het ondervindt worden gebagatelliseerd.

In de plaats hiervan kan gekozen voor een ernstig nemen van het kind, van zijn moeilijkheden en zijn gevoelens.

Zodat het kind ervaart te worden gerespecteerd, en eveneens zijn moeilijkheden en gevoelens worden erkend. Zo is verder een goed contact mogelijk en kan in gesprek samen met het kind gezocht hoe om te gaan met de ervaren moeilijkheden en zijn gevoelens. Hoe het kan gesteund voor welk deel het zelf op te nemen. Deze laatste benadering laat zien dat het bedoelde effect voor een deel zelf met problemen en bijhorende gevoelens om te gaan, als neveneffect heeft dat niet onmiddellijk het wenen ophoudt. Het biedt evenwel het kind de gelegenheid om dicht bij zichzelf te blijven en tegelijk dicht bij het ervaren probleem. Waarbij je als ouder er zo op let niet tussen de gevoelens en de problemen en het kind zelf te komen staan. Zo dat de effectenbalans gunstig uitvalt voor het kind, evenals voor je relatie met je kind.

In een vorig thema-onderdeel van deze encyclopedie met als thema '*Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties*' wordt uitgebreid ingegaan op een vijftal specifieke opvoedingsrelaties ouder en kind die ongunstige neveneffecten met zich meebrengen. Het gaat om nevenwerkingen die gemakkelijk op een centrale wijze de gedragsomgang van het kind met zijn omgeving ongunstig kleuren en dit tot op volwassen leeftijd.

Als gevolg van dit opvoedingspatroon wordt dan gemakkelijk een bepaald omgangspatroon geactiveerd bij het kind, later volwassene. Dit kan gaan van een eenzijdige

sterke gerichtheid op anderen om te voldoen die centraal voorkomt, over een overmatige waakzaamheid en inhibitie vanuit het gevoel niet te kunnen voldoen, over een onverbondenheid en afwijzing welke remmend doorwerkt in contacten, over herhaalde verzwakte grenzen in de interactie met de omgeving, tot een verzwakte autonomie en verzwakte prestatie als terugkomend kenmerk van zich afhankelijk ervaren. Deze kenmerken kunnen zich in verschillende gradaties voordoen, naargelang het kind heel vroeg, meer frequent, meer uitgesproken, langdurig of meer eenzijdig in zijn ontwikkeling met het bijhorend ongunstige opvoedingsschema te maken kreeg. Hierdoor wordt op latere leeftijd gemakkelijk een bepaald onaangepast relatieschema geactiveerd dat van de vroege kinderjaren dateert.

Ook voor ander opvoedingshandelen als ouder kan het nuttig zijn aandacht te besteden aan typische neveneffecten. In de gegeven illustraties werd hier reeds gewag van gemaakt.

Zo kan je eigen negatief handelen gemakkelijk als model worden overgenomen door het kind.

Zo kan je eigen negatieve reactie, zoals bij straffen, niet enkel doorwerken op het gedrag van het kind, zodat het gedrag afneemt. Het kan ook doorwerken op het kind, het beeld dat het kind van je heeft, de relatie met je kind, de context en de ervaren overtuigingen als denkkader.

Zo kan een drukinhoudend gedrag op je kind het gemakkelijk in een stress-situatie brengen. Stress-situatie waarop het kind reageert met boosheid en verzet, of opwinding en onbeslistheid, of angst en onzekerheid, of nog moedeloosheid en passiviteit. Zeker wanneer door de uitgeoefende druk regelmatig of blijvende stress bij het kind wordt opgeroepen. Hierdoor kan je kind gemakkelijk of meer blijvend komen tot afreagerend, overactief, onzeker of levenloos doen, en mettertijd meer zijn. Stress-opwekkend opvoedingsgedrag kan gaan van dwingen, eisen, verplichten, opleggen, dreigen, straffen tot pesten. Dit als het uitgesproken of veelvuldig voorkomt en door de uitgeoefende druk de draagkracht van je kind mogelijk wordt overschreden.

Zo kan een te daadkrachtig optreden als ouder weerstand en verzet bij het kind oproepen, zodat geen ruimte meer blijft voor zijn optie medewerking of zich aanpassen.

Dit betekent meteen dat om deze ongunstige neveneffecten te vermijden, kan gekozen worden voor een eigen positief handelen naar het kind toe. Dit met een duidelijk inperken van negatieve straffende reacties, van stress-oproepende ingrepen en van negatieve reactie uitlokkende daadkrachtigheid. Een positieve stimulerende en ondersteunende benadering kan als gunstig neveneffect hebben dat er positieve beelden, relaties, contexten en kaders ontstaan voor het kind. Zodat op die manier meer

bij het kind kan bereikt worden zo het herhaling kan vinden van in zich aanwezige gegroeide positiviteit.

Eventueel zo wenselijk kan je met je kind praten over deze onbedoelde neveneffecten. Je wil ze helemaal niet. Dit bedoelde je niet. Je wil wel dat. Dit bedoelde je precies. Misschien kan je zo duidelijk maken dat je geen negativiteit wil opwekken en je jezelf niet negatief wil opstellen. Maar dat je ongewild en indirect daar op uit komt. Of dat het kind het althans zo ervaart.

Door met je kind hierover te praten, kan je er misschien achter komen hoe op een andere wijze hetzelfde bedoelde effect te kunnen bereiken. Dit zonder met de ongunstige neveneffecten, zowel voor het kind, maar ook voor je als ouder, geconfronteerd te worden.

Zo kan je er als ouder rekening mee houden dat veel van wat je doet mee circulaire processen op gang brengt en onderhoudt in de relatie met je kind. Zo kan een dominant optreden van je er toe bijdragen dat je kind afhankelijk en passief reageert. Deze reactie van je kind wakkeret dan gemakkelijk je dominant handelen aan, waardoor een nog meer passief-afhankelijke opstelling naar voor komt. Opstelling die je eigen aanpak weer versterkt en je ook meer overtuigt niet anders te kunnen, dat je kind wel deze aanpak nodig heeft. In het thema-onderdeel '*Circulaire beïnvloeding*' van deze encyclopedie wordt hieraan uitgebreide aandacht besteed.

Door meer bewust om te gaan met deze mogelijke neveneffecten kan je vermijden dat je invloed afneemt, of negatief wordt. Kan je bewaken dat je tussenkomst een bedoeld vooruit helpen blijft en niet wordt tot een niet gewenst 'achteruit helpen'.

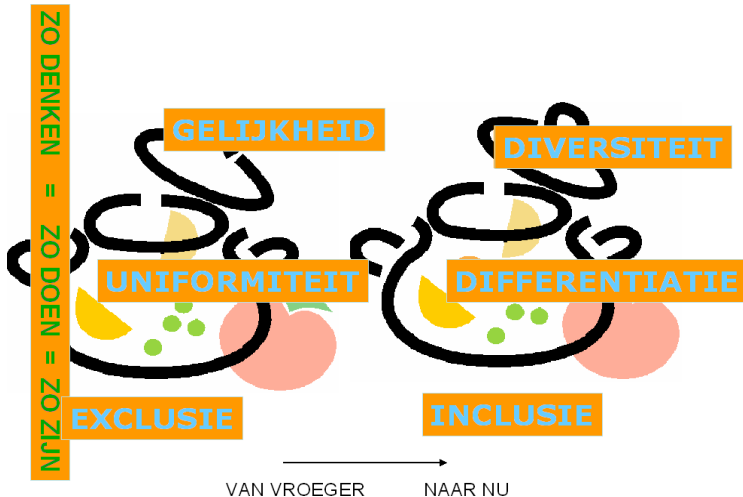
Het is meestal zo dat er in de loop van de ontwikkeling een controlemoment tevoorschijn komt om ongewenste neveneffecten te vermijden. Er wordt dan bij uitvoering steeds een controlemoment toegevoegd. Hierbij wordt nagegaan of het effect van de uitvoering is zoals het opzet is of zo is bedoeld. Bijvoorbeeld, sluit ik een deur dan ga ik na of ze inderdaad gesloten is, zeg ik iets dan ga ik na of de ander het gehoord en begrepen heeft, laat ik mijn fiets achter dan kijk ik waar dit is, als ik schrijf ga ik na of dit leesbaar is en juist. Deze controle uitvoering wordt een constante bij elke gedragsinvulling.

Maar het kan ook zijn dat dit controle- of terugkoppelmoment nog systematisch ontbreekt, omdat het nog niet tot ontwikkeling kwam. Soms evenwel blijft deze ontwikkeling uit. Bijvoorbeeld, de deur was niet op slot en nu is iets verdwenen, de ander had niet begrepen dat iets werd gevraagd en wat precies en nu is niets gebeurd, ik ging niet na waar ik mijn fiets achterliet en nu is hij onvindbaar, ik schreef iets maar dit bleek onleesbaar. Dit ontbreken van controle is dan een constante bij elke gedragsinvulling. Dit leidt gemakkelijk tot onge-

wenste effecten, vergissingen, fouten, dingen die misgaan, zonder dat correctie mogelijk is. Als er nadien een uitleg wordt gegeven, wordt dit dan maar als oké en voldoende gevonden.

Aan de basis kan liggen het nog niet ontwikkeld zijn, onachtzaamheid, het zich gemakkelijk maken, snel willen gaan, geringe interesse of motivatie, overdreven zelfvertrouwen. Ook kan een zekere aanleg aan de basis liggen, gezien de blijvende constante waarmee het voorkomt. Er wordt niet of onvoldoende in de realiteit geleefd, er is enkel de positieve intentie. Er wordt bij de uitvoering gerefereerd naar de bedoeling en niet naar het waarmaken ervan. De gedragsinvulling heeft als constante enkel een begin- maar nog geen eindpunt. Wil toch reeds dit controlemoment toegevoegd worden, dan zal dit steeds bewust moeten gebeuren en aangeleerd worden in de opvoeding.

Naar een *nieuw* denk-, gedrags- en zijnskader



Hoever ben je mee geëvolueerd naar een nieuw denk-, gedrags- en omgevingskader ?

Hoever in opvoeding en hoever in onderwijs ?

GELIJKHEIDSDENKEN, UNIFORM HANDELEN EN EXCLUSIEVE OMGEVING

In het verleden stond in het collectief denken van onze samenleving gelijkheid centraal. Het moest discriminatie en uitsluiting voorkomen. Vanuit dit gelijkheidsdenken koos men maatschappelijk resoluut voor een uniforme behandeling van mensen van klein tot groot. Dit uitte

zich soms letterlijk in de verplichting van het dragen van een uniform en het hebben van een uniform voorkomen. Zonder het te willen of te beseffen ontstond de situatie van uitsluiting en vaak achterstelling van wie niet in het gelijkheids- en uniform denk- en gedragspatroon paste. Voor hen werden andere voorzieningen uitgebouwd die binnen de bedoelde doelgroep opnieuw gelijk en uniform gingen denken en handelen. Het niveau van resultaat dat ze bereikten en de omgevingsrealiteit die ontstond waren vreemd aan deze voor niet specifieke groepen. In werkelijkheid betekende het een exclusie van de leef- en zijnsomgeving voor niet-specifieke groepen. Wie niet meekon in het gelijkheid-uniformiteit verhaal werd als probleem benoemd en hem of haar werd een stoornis of handicap toegedicht. Hierdoor verhoogde nog het risico op exclusie. Steeds grotere groepen liepen het risico niet in het gelijkheid-uniformiteit plaatje te passen, dit naargelang meer ontwikkeling werd gevraagd in een steeds meer complexe omgeving.

DIVERSITEITSDENKEN, DIFFERENTIATIEHANDELEN EN INCLUSIEVE OMGEVING

Thans is men er onder meer vanuit wetenschappelijk onderzoek en vanuit gesignaleerde individuele behoeften vanuit de samenleving geëvolueerd tot een diversiteitsdenken. Het moet discriminatie en uitsluiting voorkomen. Vanuit dit diversiteitsdenken wordt nu steeds meer gekozen voor een gedifferentieerde benadering. Dit uit

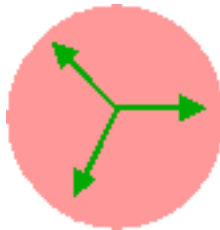
zich in het belang dat gehecht wordt aan de integriteit van elk en in de afwezigheid van voorwaarden en verwachtingen van buitenaf. Deze gedifferentieerde aanpak noopt niet langer tot uitsluiting. Iedereen hoort er van begin af bij. De leef- en zijnsomgeving wordt geconcipieerd rond deze diversiteit die differentiatie toelaat. Iedereen wordt op zijn eigenheid gevaloriseerd en problemen worden in de situatie of omgeving gelokaliseerd die een incompetentie wordt toegedicht. Hierdoor wordt de kans op inclusie verhoogd. Steeds meer personen krijgen de zekerheid in het diversiteit-differentie plaatje te passen. Hiervoor wordt steeds meer ontwikkeling van de omgeving gevraagd in een steeds meer toegankelijk te maken omgeving.

VERSCHUIVING VAN PUNCTUEEL KIJKEN NAAR UNIVERSEEL KIJKEN

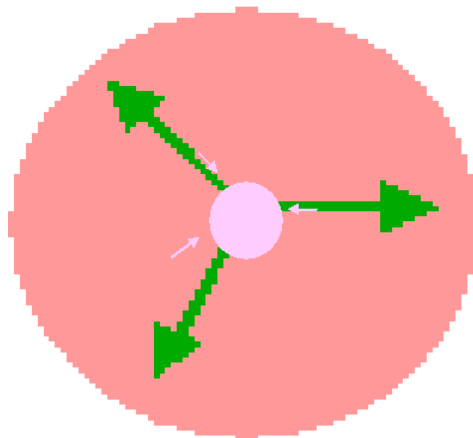
In het verleden werd veelal vanuit het eigen standpunt van buitenaf punctueel gekeken. Bedoeling was te komen tot een zo convergent mogelijk denken en handelen. Zo werd centralisatie nagestreefd. Dit leidde gemakkelijk tot geslotenheid zonder ruimte.



Thans is dit geëvolueerd naar een universeel kijken vanuit diverse standpunten van binnenuit. Bedoeling is steeds meer uit te gaan van een zo divergent mogelijk denken en handelen. Thans wordt verspreiding nagestreefd. Dit houdt kansen in voor openheid en ruimte.

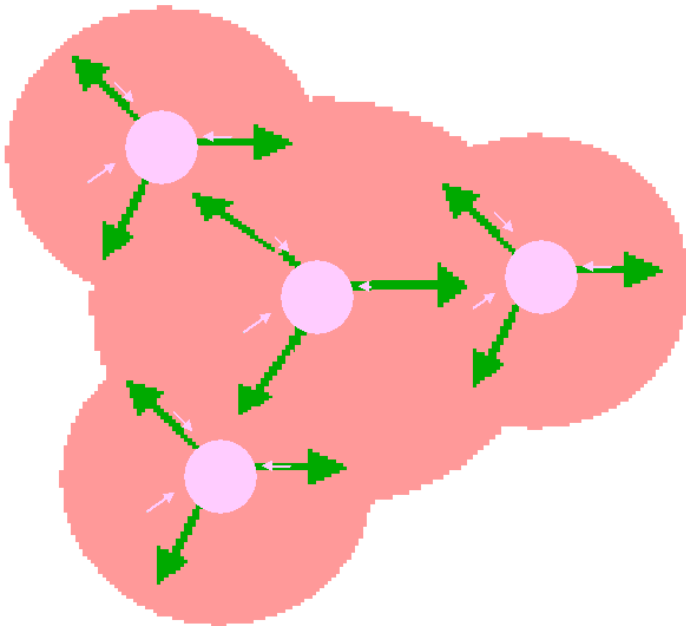


Om niet te vervallen in het doctrinaire kunnen beide benaderingswijzen gecombineerd, zodat ze op elkaar kunnen inspelen om zo een evenwicht te bereiken. Het draait dan niet om iets, maar zo het kan om zowat alles.



De vraag is dan te kijken richting kern én richting universum.

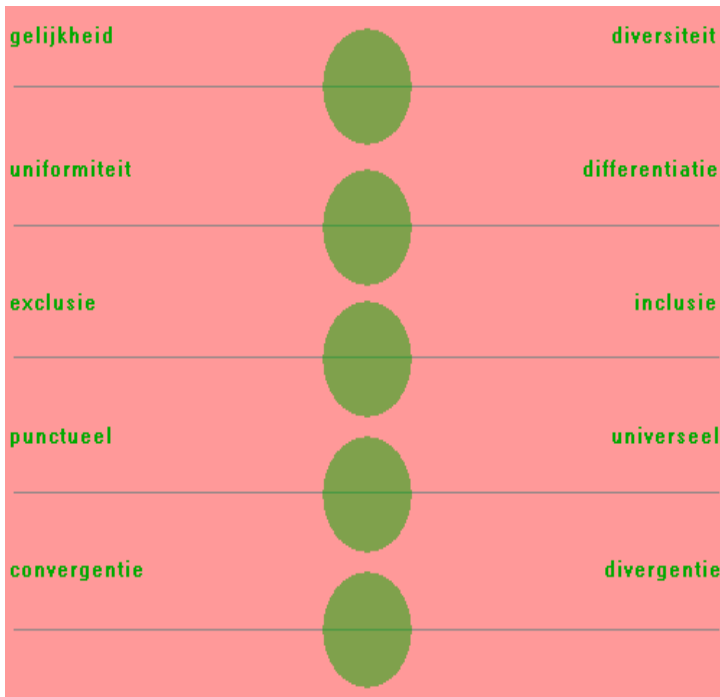
Wat iets is én wat het allemaal impliceert. Waarbij elk van wat het allemaal impliceert weer een kern kan zijn, zodat een netwerk ontstaat. In het netwerk kan dan gekeken richting één kern of richting diverse kernen, punctueel-convergent of universeel-divergent.



Meer kan je over dit alles lezen in de thema-onderdelen '*Uniformiteit of differentiatie ?*' en '*Insluiten versus uitsluiten*' van deze encyclopedie.

JEZELF SITUEREN

Geef op onderstaande schalen voor jezelf weer waar je in je denken, handelen en zijn te situeren :



Ontwikkeling normbesef



Het normbesef van het kind ontwikkelt in stappen.

Vooral waar het kind op let en mee rekening houdt verandert.

*Vraag als illustratie : Lief zijn.
Ga eens na waarom je lief bent ?*

Groeiend normbesef

De invulling en begrenzing van eigen denken en doen - wat is lief zijn wel, wat niet, hoe is lief zijn wel, hoe niet - en aan wat hierbij aandacht schenken en wat laten meertellen, kan je vanuit een ontwikkelingsperspectief bekijken.

Stappen als ontwikkelingsstadia

Vanuit bepaalde onderzoekshoek (Kohlberg) komt dan naar voor dat er in de leeftijd van vier tot tien jaar aanvankelijk enkel aandacht is voor en een rekening houden

is met de realiteit - waarin zich wat aan de orde is, afspeelt - en met mogelijke gevolgen en reacties erin.
Lief zijn om het nadeel dat het bespaart.

Vervolgens is er aandacht voor en een rekening houden met eigen behoeften en met wat iemand zelf tegemoet komt.

Lief zijn om het voordeel dat het oplevert.

In de leeftijd van tien tot dertien jaar zou er eerst aandacht zijn voor en rekening houden zijn met de ander, zijn houding en reactie tegenover je.

Lief zijn om de ander te plezieren.

Vervolgens zou het gaan om aandacht voor en rekening houden met groepsverwachtingen en -afspraken om de bestaande verhouding of relatie niet te verstoren.

Lief zijn omdat we dit van elkaar verwachten en verhoopen.

Vanaf de adolescentie zou er dan bij de invulling en begrenzing van zijn denken en doen vanuit zichzelf aandacht zijn voor en rekening houden zijn met de brede context.

Lief zijn omdat dit nu eenmaal hoort en gewaardeerd wordt in de samenleving en je hiermee zelf wilt rekening houden.

En dit zou kunnen evolueren in het zelf op de voorgrond plaatsen van en afwegen aan een zich eigen gemaakt meer universeel referentiekader.

Zonder liefde kan je niet en kom je niet echt tot leven, tot die ontdekking ben je zelf gekomen.

Dit zou kunnen betekenen dat in iemands zeggen en doen opeenvolgend elementen naar voor komen en centraal staan die er achtereenvolgens toe leiden dat iemand

1. doet wat geen problemen oplevert in de realiteit,
2. doet wat iemand voldoening geeft,
3. doet wat aanvaard wordt door anderen,
4. doet wat overeenstemt met regels en aanwezige ordening,
5. doet wat iemand zelf in overeenstemming vindt met de brede leefomgeving en
6. tenslotte doet wat iemand zelf oké vindt.

Onderbouw reactie

Op een vraag zal dan opeenvolgend ingegaan worden (of niet ingegaan worden)

1. om problemen in de realiteit te vermijden,
2. als iets in ruil wordt bekomen,
3. om de ander te plezieren,
4. om zich aan de regels te houden,
5. om zelf te beantwoorden aan de sociale realiteit,

6. om te beantwoorden aan de eigen realiteit.

Dus opeenvolgend voor iets :

in de feitelijke realiteit,
de sociale realiteit en
de persoonlijke realiteit.

Opeenvolgende motivaties

Vooraf de opeenvolgende motivaties van iemands oordeel en handelen staan in deze ontwikkelingsopvatting centraal.

Waar aanvankelijk tussen vier en tien jaar iemands oordeel en reactie gemotiveerd wordt door geen aanvaring met de realiteit, wordt deze vervolgens gemotiveerd door een tegemoetkomen aan eigen behoeften.

Vanaf tien jaar tot dertien jaar wordt dan iemands oordeel en reactie gemotiveerd door geen aanvaring met anderen, vervolgens door geen aanvaring met regels en ordening in de groep.

Vanaf de adolescentie is de motivatie voor oordeel en handelen mogelijk te vinden in het zelf willen tegemoetkomen aan de brede context om tenslotte mogelijk uit te monden in een motivatie vanuit een eigen referentiekader.

Invloed opvoeding

Belangrijk is uiteraard bij deze opvatting vast te stellen dat het gaat om wat bij onderzoek in diverse landen meestal wordt teruggevonden.

Deze bevindingen hangen mogelijk erg samen met aanwezige opvoedingspatronen, wat betekent dat andere opvoedingspatronen andere resultaten zouden kunnen opleveren.

Wat erg tot nadenken kan aanzetten, gezien uit het onderzoek blijkt

1. dat weinigen het postconventionele adolescenten-niveau (vanuit en voor of omwille van zichzelf en de anderen) bereiken en
2. de meesten blijven steken in een pre- (voor of omwille van zichzelf) en
3. conventioneel (voor of omwille van de ander) niveau.

Ontwikkelingstaken en -opdrachten

Vanuit een ontwikkelingsperspectief kunnen de opeenvolgende aandacht en zorg voor, het opeenvolgend voorkomen en vermijden van, het opeenvolgend waarom heen van het oordelen en de reactie also gezien als opeenvolgende ontwikkelingstaken voor het kind, waarvoor ouders de nodige ondersteuning en begeleiding kunnen bieden.

1. Zo kan het kind evolueren van een leren kennen en passend reageren op concrete situaties,
2. over een leren kennen van eigen gevoelens, gedachten, verlangens en zichzelf en hier passend op reageren en mee omgaan,
3. over een leren kennen van gevoelens, gedachten en verlangens van anderen en wie anderen zijn en hier passend op inspelen,
4. over een leren aangaan van en onderhouden van relaties,
5. over een zich leren organiseren en beantwoorden aan de levenscontext,
6. tot een op basis van eigen reflectie kunnen komen tot een eigen oriëntatie.

Competentie voorwaarden

Hierbij aansluitend zou voor de opeenvolgende taken van gedragscompetentie ontwikkeling opeenvolgend vooral :

1. het waarnemen,
2. herkennen,
3. aanvoelen,
4. willen,
5. zich voorstellen en
6. denken

aangesproken worden overeenkomstig hun reeds gevorderde opeenvolgende psychische competentie-ontwikkeling.

Hoe morele ontwikkeling begeleiden

1. Intentionele instelling

idealen (wat) en omgangsregels (hoe) in denken en doen bijbrengen :

sociaal zijn en delen

verdraagzaamheid en respecteren van verschillen

rechtvaardigheid en rekening houden met

...

reageren bij niet respecteren :

elk om beurt

iedereen gelijk

niet vals spelen

...

2. Rekening houden met kind vandaag :

Dichter bij zichzelf, vanuit zichzelf, eigen denken,

rekening houden met eigen gevoelens en verlangens

Ouders ook vragen voor perspectief van anderen, van context, van het geheel.

Handelen naast persoonlijk relevant ook sociaal, context en ideëel relevant.

Aandacht voor iedereen – zo meer win-win.

Meerdere waarden samen.

3. Waarden vandaag :

Aanwezigheid waarden in elke uiting van iemand af te leiden

Uitschelden, ander kind afbreken en verantwoordelijk stellen

tegenover

Teleurstelling bij wat fout liep, niemand afbreken, probleem aangeven ook voor zichzelf

Aandacht voor kwaliteit en voor kwaliteitsverlies als alternatief voor waardenbegrip – nu meer kiezen voor kwaliteit en de kwaliteit van de kwaliteit

Verschil tussen waarden voorheen en waarden nu :
Wat is sociaal zijn ? Recht aan leven te raken ?

4. Waarden als instrument :

Waarden niet gebruiken om wat je zelf wil of niet wil kracht bij te zetten.

Veel waarde-conflicten in werkelijkheid behoefte- en belangenconflicten.

Bijv. ik wil geen piercing of tatoeage in plaats van je schendt je lichamelijke integriteit

Een behoefte of waarde van het kind niet ontwaarden

Bijv. Dit is goedkoop, modieus, oppervlakkig, ...

Waarden niet aanwenden als wapen en destructief, wel aanwenden als kans en constructief

Waarden scheppen gemakkelijk dualiteit (tegenpartijen).

Opvoeden met nuances



Door omstandigheden gaan nuances soms verloren in de opvoeding,

hoe hier aandacht aan besteden ?

Opvoeden in beweging

Opvoeding als het ietsje meer mag zijn. Ouders zijn vaak erg tevreden wanneer ze lukken in hun rol als ouder. Als er geen bijzondere moeilijkheden of ernstige problemen opduiken. Opvoeden is echter meer dan moeilijkheden en problemen voorkomen. Het is ook kansen creëren voor ontwikkeling en welbevinden. En ook hierin zijn heel wat gradatieverschillen te onderkennen. Wil je als ouder hiertoe komen, dan kan competentie-ontwikkeling van jezelf als ouder hierbij nuttig zijn en ook hierin zijn heel wat gradaties te onderkennen. Het gaat dan niet om het bieden van een basisopvoeding, maar om

het creëren van een rijke omgeving voor ontwikkeling en het scheppen van de voorwaarden hiertoe.

Vaak valt het ongenueanceerde in pedagogische adviezen op. Alsof kinderen alleen op een extreme zwart-wit aanpak reageren. Om te vermijden extreme reacties te krijgen, kan gekozen voor een meer genuanceerde en beter afgestemde aanpak. Op die manier wordt het risico op polarisatie voorkomen en wordt gemakkelijker depolarisatie bereikt.

In de samenleving is een hele evolutie aan de gang gekenmerkt door een afname van autoriteit van volwassenen ten gunste van inspraak en mondigheid van jongeren. In dit kielzog is bij ouders een beweging op te merken van een autoritair optreden over een communicerend optreden naar een steunend handelen, met vandaag een zonodig weerwerk biedend handelen. De grotere speelruimte die jongeren verworven hebben, doen volwassenen zo blijkt soms teruggrijpen naar autoritaire middelen om grenzen te stellen. Zo verschijnen als keerzijde (straf)sancties terug van weggeweest.

Bewust worden van je opvoeden

Je ideeën over opvoeding beïnvloeden je opvoedend handelen. Je opvoedend handelen beïnvloedt je ideeën over opvoeding. Zo zijn je ideeën en je handelen bij het opvoeden voortdurend in beweging.

Ideeën over opvoeding worden vaak zo voorgesteld alsof ze voor alle kinderen in alle opvoedingssituaties van toepassing zouden zijn. Te weinig wordt rekening gehouden met het kind en zijn specifieke opvoedingssituatie. Het risico bestaat dat hierdoor heel wat ontwikkelings- en opvoedingskansen worden gemist. Door een meer genuanceerde en meer afgestemde opstelling kan dit worden vermeden.

Als ouder ga je vaak intuïtief te werk. Vooral als dit niet volstaat, ben je geneigd over je manier van opvoeden na te denken. Door het verwoorden en het zoeken naar argumenten voor je opvoedhandelen word je meer bewust van je aanpak. Zo kom je tot een meer bewust handelen en tegelijk een meer bewust sturen van je handelen. Dit hoeft niet noodzakelijk je intuïtief handelen te verstoren. Alleen ben je nu meer bewust wat je intuïtie inhoudt en kan je met argumenten wat je reeds aanvoelde, ondersteunen.

Minder als denkoefening

Onze samenleving kenmerkt zich door een overvloed aan mogelijkheden en middelen. Zo iets minder goed verloopt - bijvoorbeeld, op vlak van ontwikkeling of opvoeding - wordt meestal gedacht nog meer mogelijkheden en middelen te moeten toevoegen. Minder wordt gedacht aan het idee 'Less is more'. Toch kan ook deze

denkoefening interessant zijn. Al wat het maar om iets minder complex en meer duidelijk te maken. Ook om er rekening mee te houden dat wie met meer te maken krijgt en wie met meer belast wordt, het risico loopt overbelast te raken. De draagkracht - wat men aankan -, is immers steeds begrensd, terwijl hier minder aan gedacht wordt voor de draaglast - met wat te maken.

Als ouder kan het soms nuttig zijn zijn gedachten, gevoelens en voorstellingen enkel als gedachten, gevoelens en voorstellingen te beschouwen. Zonder ze zonder meer als van toepassing en als basis voor zijn reactie te gebruiken. Door voldoende vrijheid en keuzemogelijkheden in te bouwen, kan je als ouder nagaan wat bruikbaar, helpend en ondersteunend is. Kan je loslaten wat storend, hinderend en inperkend is. Wat in jezelf als ouder omgaat, wend je dan aan als beschikbare context eerder dan als bepalende inhoud.

Afstemming op het kind

In de opvoeding is het een essentiële voorwaarde rekening te houden met de kwetsbaarheid van het kind dat nog volop in ontwikkeling is. Om te vermijden dat het kind zich afsluit voor zijn omgeving en nieuwe opgaven en uitdagingen uit de weg gaat, is veiligheid bieden essentieel. Zo kan het kind gerust zijn niet nodeloos gekwetst te raken en zal het minder geneigd zijn zelf op veilig te spelen. Zo is er minder risico dat het een aantal ontwikkelingskansen mist.

Ouders kiezen er dan gemakkelijk voor hun kind te beschermen en behoeden omdat het in hun ogen nog (te) kwetsbaar is. Zo missen ze anderzijds mogelijk een kans om hun kind meer weerbaar te maken door het open te stellen voor wat niet vertrouwd is of voor wat voor hen bedreigend zou kunnen overkomen. Misschien eerder dan te willen kiezen tussen beschermen of open stellen, kan de vraag gesteld hoe de weg te kunnen afleggen van beschermen naar openstellen, zonder dat het kind aan veiligheid mist. Bijvoorbeeld, door een stapsgewijze benadering, in dialoog, op kindermaat en individueel afgestemd.

Opvoeding en zelfbeeld

Kinderen construeren al vroeg opvattingen over zichzelf en hun plaats in de omwereld. Hierbij blijken de sociale relaties met hun omgeving cruciaal te zijn voor het vormen van hun zelfbeeld. Al heel snel herkennen ze zichzelf in de spiegel en noemen ze zichzelf bij hun naam. Ietwat later bekijken ze zichzelf door de ogen van anderen en begrijpen ze hun positie in een sociale groep. Wat opvalt is dat er mettertijd tussen kinderen verschillen ontstaan in zelfbeeld. Zo komt het bij het kind, bijvoorbeeld, te draaien om blij zijn met zichzelf of geloof in zichzelf, of om zich geliefd of bijzonder te voelen, of net niet. Dit wordt steeds bewuster naarmate het kind opgroeit.

Voor het ontwikkelen van een gunstig zelfbeeld met een eigenwaardegevoel is warmte van ouders ervaren belangrijk. Door de interesse die ouders tonen voor het kind en zijn activiteiten en door het delen van vreugde voelt het kind zich erkend en gewaardeerd. Zo blijkt uit onderzoek van de Universiteit van California. Ook de betrokkenheid van ouders in het bijzonder de moeder toonde een significante invloed op het zelfbeeld van het kind. Zo blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Leiden.

Een minder gunstig zelfbeeld met een laag zelfwaardegevoel evenwel ontwikkelen kinderen die overdreven en irrealistische complimenten van hun ouders krijgen. Het kan kinderen een gevoel van grootsheid geven. Tegelijk houdt dit het risico in niet aan verwachtingen te voldoen met de ontwikkeling van een lager zelfbeeld tot gevolg. Zo blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Amsterdam. Ook een bestraffende opvoeding werkt negatief uit op het zelfbeeld van het kind, zo blijkt uit een Chinees onderzoek.

De geboden opvoeding is soms meer afgestemd op het ene kind dan op het andere kind. Dit andere kind zal het dan moeilijker hebben zich in die opvoedingscontext te ontwikkelen. Opvoeders ervaren dit alsof het ene kind makkelijker is dan het andere kind. Niet steeds wordt ge-

dacht dat de vorm en inhoud van hun opvoeden dit verschil in moeilijkheid kan maken. Door meer aandacht te besteden aan de geboden opvoeding en ze beter af te stemmen op het specifieke kind kunnen ervaren moeilijkheden voor het kind weggenomen en is het kind niet langer moeilijk of wordt het niet langer als dusdanig ervaren.

In de haast ouders te tonen die succesvol zijn of worden in hun manier van opvoeden, worden gemakkelijk extreme vormen van aanpak getoond waarbij nuances en differentiatie verloren dreigen te gaan. Gemakkelijk wordt teruggevallen op de aanwending van een stereotiepe aanpak, beperkt tot structuur en discipline, waardoor waardevolle varianten over het hoofd dreigen te worden gezien. Kinderen en jongeren worden erin ook gemakkelijk eenzijdig en extreem voorgesteld, waardoor deze uitzonderingen als regel naar voor komen en zo de kindbeeldvorming vertekenen en verstoren.

Keuzes open houden

Waar ouders in het verleden soms kozen of gedwongen werden te kiezen voor werk of het gezin, wordt thans gezocht naar een haalbare en leefbare combinatie van beide. Ouders hechten in toenemende mate grote waarde aan een evenwichtige balans tussen werk en gezin. Niet enkel materiële en persoonlijke ontwikkeling is

een issue, ook sociale en emotionele ontwikkeling worden als waardevol ervaren. Ouders willen hierbij steeds minder een keuze maken, maar plaats en mogelijkheden voorzien voor beide. De werkactiviteit wordt steeds meer ingepast in het gezinsleven, wat de kwaliteit van dit laatste zeker ten goede komt. Minder telt door wat moet, maar wat te willen en wat kan.

Waar de partnerrelatie gemakkelijker in het gedrang komt door het dunner en breekbaarder worden van sociale relaties, wordt ernaar gestreefd dit voor de ouder-kindrelatie niet te laten gebeuren. Gezocht wordt hoe het kind en zijn ontwikkeling en opvoeding niet te laten lijden onder de relatieperikelen en echtscheiding.

Ontwikkeling onder de aandacht

Niet alleen de ontwikkeling van het kind staat centraal in de opvoeding, ook het kind competenties laten ontwikkelen die garant staan voor zijn verdere ontwikkeling krijgt steeds meer aandacht. Zo het kind niet enkel mogelijkheden bieden voor kennisverwerving, maar ook mogelijkheden voor wijzen en manieren van kennisverwerving. Zo het kind niet enkel sociaal inzicht bijbrengen, maar ook sociale gevoeligheid. Naast inhoud wordt de procesvorm steeds belangrijker in de ontwikkeling. Naast wat kan je beter wel en beter niet doen, aanreiken hoe je beter iets wel en niet kan doen, waar en wanneer

iets wel en waar en wanneer iets niet, waarom en waartoe iets wel en waarom en waartoe iets niet.

Niet alleen de opvoeding staat centraal in de ontwikkeling van het kind, ook de ouders competenties laten ontwikkelen die garant staan voor de verdere opvoeding krijgt steeds meer aandacht. Zo de ouders niet enkel mogelijkheden bieden voor opvoeding, maar ook mogelijkheden voor wijzen en manieren van oudercompetentie ontwikkeling. Zo ouders niet enkel sociaal inzicht bijbrengen, maar ook sensitiviteit en responsiviteit. Naast inhoud wordt de procesvorm steeds belangrijker in de opvoeding. Naast wat je beter wel en beter niet kan doen als ouder, aanreiken hoe je beter iets wel en niet kan doen, waar en wanneer iets wel kan en waar en wanneer iets niet, waarom en waartoe iets wel kan en waarom en waartoe iets niet.

Mind-minded afstemmen

Ouders zijn niet enkel meer begaan met de omgeving voor hun kind, maar ook met de effectieve gedragskansen erin. Ouders schenken bovendien steeds meer belang aan wat in hun kind omgaat in interactie met de omgeving : hoe het iets ervaart, wat het erbij denkt en voelt, wat het tegelijk wil en aan wat het de voorkeur geeft. Ze zijn meer mind-minded, dit wil zeggen afgestemd op het gevoels- en denkniveau van hun kind en niet enkel meer op het gedrags- en omgevingsniveau. Dit al of niet mind-

minded zijn is af te leiden uit de beschrijving die ze spontaan geven over hun kind. Niet in fysieke of gedragstermen maar in 'mind'termen. Deze mind-minded afstemming van ouders biedt kinderen een goed vertrekpunt in het ontwikkelen van begrip over anderen en over zichzelf: het mind-minded zijn met betrekking tot anderen en tot zichzelf. Mind-minded zijn biedt het voordeel niet enkel stil te staan bij wat waarneembaar is, maar ook en vooral aandacht te besteden aan de oorsprong van iemands doen of laten : waarom of waartoe iemand zo is of doet.

Mogelijkheden benutten

In je denken en doen als ouder kan je weinig stoppen. Zo is het duidelijk en rechtlijnig. In je denken en doen als ouder kan je ook veel stoppen. Zo is het rijk aan inhoud en genuanceerd. Je houdt tegelijk rekening met heel wat, zodat je minder gemakkelijk tot conflict komt en je doel niet mist. Het is meer afgestemd op de situatie en ieder die erin betrokken is. Zo ben je tegelijk meer realistisch en meer humaan zonder bepaalde objectieven uit het oog te verliezen. Dit gelijktijdig meervoudig passen biedt optimale kansen voor een gepaste reactie. Zo is er minder risico dat in je opvoeden iets of iemand buiten spel wordt gezet. Eerder gaat het erom zo veel mogelijk iets of iemand te betrekken ten behoeve van groei en ontwikkeling. Zo wordt gekomen tot een meerlagige benadering.

Een opvoeding die niet enkel vastzit in het verleden of het heden, maar met ook aandacht voor de toekomst. Zowel de realiteit van verleden, heden en toekomst, maar ook de voorstelling ervan. Waar de realiteit een basis kan vormen en de voorstelling een objectief met een uitloper tot in het heden. Waarin gekeken wordt in welke mate de voorstellingen functioneel zijn voor de realiteiten. Waar gezocht wordt hoe deze voorstellingen kunnen toelaten het verleden los te laten en zich open te stellen voor de toekomst.

Opvoeding niet enkel als realiteit maar ook als gespreks- onderwerp tussen de gezinsleden. Zo kan feedback gegeven worden over aanvoelen en effectiviteit van opvoedingswijze. Zo kunnen voorkeuren en behoeften aangegeven. Zo kunnen tijdig signalen gezonden voor bijsturing. Zo zijn er twee niveaus waarop opvoeden verloopt : op realiteitsvlak en op communicatief vlak.

Opvoeding niet enkel als inhoud maar ook als context. Niet het is dit en niets anders, het is zo en niet anders. Maar opvoeding waarin mogelijkheden en kansen worden ontmoet en er kan gezocht en gekozen. Waar niet in extremen wordt vastgelopen, maar waar gezocht hoe een middenweg kan bewandeld worden.

In de opvoeding vandaag wordt veelal van het gezichts-

punt en de belangen van het kind en zijn opvoeders uitgegaan. Van hieruit wordt nagegaan wat eventueel de brede omgeving en samenleving kan doen om de gevraagde en gewenste ondersteuning te bieden voor ontwikkeling en opvoeding. Zodat de krachten kunnen gebundeld en versterkt, zonder de aanvankelijk reeds aanwezige krachten in gevaar te brengen of te verstoren. Zo is er de voorkeur voor opvoeding en onderwijs welke rekening houden met de eigenheid en noden van het kind, aansluiten bij wat reeds in het kind tot ontwikkeling is gekomen en inspelen op zijn interesse en mogelijkheden.

Omgaan met diverse invloeden

Meer verscheidenheid kan en wordt meer als uitgangspunt gebruikt in de opvoeding. Niet alle kinderen gelijk wat uniformiteit vroeg, maar alle kinderen gelijkwaardig wat differentiatie vraagt. Kinderen zowel in het gezin als op school worden minder als groep benaderd met gemeenschappelijke kenmerken, maar meer als individu met onderscheiden kenmerken.

Dank zij de moderne media verschijnen andere ouders steeds meer als ervaringsdeskundigen waarmee informatie, ervaringen, gevoelens en gedachten worden uitgewisseld. Deze diversiteit aan informatie, ervaringen en ideeën laten toe te komen tot een meer onderbouwde en genuanceerde visie. Ouders hechten vooral betekenis

en waarde aan ouders die zich in een gelijkaardige situatie bevinden.

Tegelijk komen in de geglobaliseerde en gedigitaliseerde samenleving externe invloeden steeds meer deel uitmaken van het opvoedingsproces. Waar ze enerzijds het opvoedingsgebeuren kunnen vergemakkelijken, kunnen ze het anderzijds toch complexer maken. Ouders ervaren dit omgaan met samenlevingsinvloeden als een van de grootste uitdagingen in de opvoeding van hun kinderen. Bovenaan de bezorgdheden staan drugs, alcohol, groepsdruk en de impact van televisie en andere media. Hierover wordt steeds minder zwart-wit gedacht in termen van ontwikkeling van weerbaarheid. Eerder wordt meer realistisch gedacht in termen van leren omgaan met.

Opvoedingsdimensies

Opvoeden is niet enkel met principes en regels. Zoals kinderen moeten respect hebben voor hun ouders en luisteren. Of, als ouder ben jij de baas en jij alleen bepaalt wat en hoe iets moet gebeuren. Of, als ouder ben jij volledig verantwoordelijk voor het kind, voor hoe zijn ontwikkeling verloopt en voor uiteindelijk zijn gedrag.

Opvoeden is ook met het humanitaire en aanvaardbare rekening houden. Hoe komt iets aan en over bij het kind ? Kan en wil het kind zich hier voor open stellen en

er gunstig op reageren ? Welke voorkeur of alternatief voorstel heeft het kind ? Hoe wordt niet enkel met je belangen als ouder maar ook met die van het kind rekening gehouden ? Kan het kind begrijpen wat je bedoelt en kan het dit aan ?

Opvoeden is tenslotte ook rekening houden met de realiteit en het haalbare. Hoe realistisch is wat je wil ? Hoe haalbaar is wat je vraagt ?

Veelal wordt over opvoeding gesproken en nagedacht wanneer ze niet vlot verloopt en men mogelijk in een crisissituatie dreigt terecht te komen. Op dat moment dringt zich een meer doordacht en uitgesproken handelen op. Deze meer uitzonderlijke situaties zijn evenwel niet de courante situaties. Deze laatste nopen niet onmiddellijk tot eenzelfde uitgesproken en doordacht optreden. Veeleer biedt een meer genuanceerde en bewuste omgang optimale kansen voor ontwikkeling.

Meer nuance in de opvoedingspraktijk

Hoe rekening houden met evoluties in het opvoeden ?

Hoe meer bewust worden van je opvoeden ?

Wat kan voor je minder in je opvoeden als denkoefening betekenen ?

Hoe werkt je opvoeden in op het zelfbeeld van je kind ?

Hoe optimaal afstemmen op je kind in de opvoeding ?

Hoe keuzes openhouden in de geboden opvoeding ?

Hoe ontwikkeling onder de aandacht brengen in de opvoeding ?

Hoe mind-minded zijn in de geboden opvoeding ?

Hoe mogelijkheden benutten in de geboden opvoeding ?

Hoe omgaan met diverse invloeden in de geboden opvoeding ?

Hoe opvoedingsdimensies optimaal benutten in de geboden opvoeding ?

Oké en *niet-oké* zijde in de relatie met je kind



Als ouder kan je kiezen voor een relatie aan de oké-zijde en hoe dit te bewaken,

of relationeel terechtkomen aan de niet-oké-zijde waarvan niet zomaar weg te komen.

Oké zijde

Als ouder kunnen we kiezen voor een relatie met ons kind aan de oké zijde en de optie het zo te houden, of kunnen we terechtkomen aan de niet-oké zijde en hier niet meteen zomaar uit weg raken of willen, met het risico dat onze relatie met ons kind ernstig verstoord geraakt.

In interactie met je kind is de opgave en uitdaging vaak aan de oké zijde te blijven en een positieve sfeer te be-

houden. Zo kan een gespannen verhouding en conflictueuze opstelling vermeden worden. Zo kan er ruimte geboden voor de ontwikkeling van positieve gevoelens tegenover elkaar. Zo kan je actief zijn in de positieve sfeer, eerder dan je te moeten inlaten met het negatieve.

Dit kan door te trachten in het positieve terecht te komen. Dit door een situatie, je kind en zijn handelen, de verhouding met je kind en jezelf, de context en het kader positief voor te stellen. Of door aandacht te hebben voor de positieve aspecten of krachten erin. Ook door met dit positieve tijdig, voldoende duidelijk en uitnodigend en bekrachtigend naar buiten te komen. Zo kan de verwoording en de communicatie ook positief blijven en kom je tot een verhaal en een geschiedenis waarin het positieve doorklinkt.

Niet-oké zijde

Kom je terecht in de negatieve sfeer, dan bestaat het gevaar dat de situatie verder fout loopt, je zelf als ouder gekwetst wordt of het kind kwetst, de verhouding bemoeilijkt wordt, de context ongunstiger wordt en de omkadering minder perspectieven en kansen toelaat.

Niet steeds zal het mogelijk zijn het negatieve te vermijden. Het zal dan zaak zijn het onder ogen te zien en zo mogelijk het negatieve te beperken of ongedaan te maken, zo het kan er zo snel mogelijk uit weg te komen, met

zoveel mogelijk medewerking van je kind of met de hulp van de omgeving.

Door te lang aan de niet-oké zijde te vertoeven, het op zijn beloop te laten en niet te reageren kunnen de problemen in omvang en aantal toenemen en gaat er steeds meer greep verloren. Zó, dat toch eenmaal de knoop zal dienen doorgelukt te worden om terug te keren naar de oké zone die meer positiviteit en meer grip toelaat.

Soms kan je het gevoel hebben door een gebeuren of je kind in een niet-oké situatie te zijn terechtgekomen. Dit kan heel wat emoties oproepen, zodat men nog weinig bereid is uit het niet-oké gebied weg te komen en je kind positief te benaderen. Het gevaar bestaat elkaar hierin vast te houden door de emotioneel geladen sfeer waarin terechtgekomen, gekenmerkt door beschuldiging, te-leurstelling, falen, wantrouwen, weerstand, straffen, verzwakken, stukmaken, dwang, eisen, verplichten, inbinden, enzomeer. Overleg en uitpraten onderling, en hulp en tussenkomst van anderen uit de omgeving kunnen dan helpen de schade te beperken en een herstel te bewerkstelligen. Dit zal des te meer nodig zijn zo de spanningen blijven aanslepen.

een voorbeeld :

In interactie met je kind kan je letten emotioneel en relationeel alles op orde te houden of zo nodig terug op orde

te krijgen. Kom je emotioneel of relationeel in de problemen, dan kan je best het zo spoedig mogelijk terug op orde trachten krijgen om schade in te perken en het terug draaiend te krijgen. Iets herstellen, iets uiten en iets uitpraten kunnen het op orde krijgen helpen bewerkstelligen en ondersteunen.

nog een voorbeeld :

Door in de oké zone zover mogelijk verwijderd te blijven van de niet-oké zone, kan heel wat krediet opgebouwd worden en kan, mits goed beheer en kleine ingrepen, alles optimaal oké worden gehouden. De inspanning die dit vraagt ben je meestal graag bereid te leveren, omwille van de ervaren positiviteit en waardering en het prettig contact. Problemen en teleurstelling blijven uit, lukken en voldoening liggen in het bereik. Aanmoedigingen zijn aan de orde, ontmoedigingen niet langer nodig. De aandacht kan van toeschrijven van tekorten en verwijten en het opsporen van de oorsprong verschoven naar het waardevolle en gewaardeerde in elkaar en het opsporen hoe nog beter op elkaar te kunnen inspelen. Zo ontstaat een positief klimaat waarin je graag vertoeft en waarin je je plaats vindt, waarin je je welkom voelt zonder noodzaak van voortdurende verdediging of afstand, waar je stilaan meer voor over hebt voor wat het je kan bieden, waar je je steeds meer mee verbonden voelt en op betrokken bent. In zulke positieve sfeer is men sneller geneigd opduikende problemen en conflicten tijdig onder ogen te zien en te communiceren om er samen aan te werken

vanuit wederzijdse betrokkenheid, zodat ze de relatie niet verstoren.

Te leren

Een ervaren moeilijkheid kan zijn dat je als ouder of als kind weinig of geen ervaring hebt met interactie aan de oké-zijde, je hebt niet de gewoonte of je hebt het niet geleerd, ook niet van elkaar. In dit geval zal je dit alsnog moeten leren, onder meer door je te laten inspireren door mensen, misschien je partner, die wel de gewoonte en vaardigheid hiertoe hebben. Zo kan je stapsgewijze uitproberen weg te komen van een kwetsende omgang om stilaan een helende omgang te verwerven. Zo vraagt uitkomen aan de oké-zijde om de bijpassende processen, indachtig dat geen positieve doelen kunnen bereikt worden met negatieve middelen of op een negatieve wijze.

Zo je bij interactie niet geleerd hebt gebruik te maken van de middelen en manieren eigen aan de oké-zijde, dan zal heel wat geduld en ondersteuning van elkaar nodig zijn om hiertoe stilaan te komen.

Zoniet bestaat het gevaar elkaar stilaan mee trekken en in een niet-oké omgangsstijl te vervallen. Zo kan dan blijken dat de versterkende escalerende negatieve interactie mogelijk zijn oorsprong kan vinden in de gegroeide

negativiteit tegenover elkaar.

Risico

Wie als kind of ouder in interactie te veel, te uitgesproken en te lang met de niet-oké zijde wordt geconfronteerd, zal zich gemakkelijk met een houding van onverschilligheid en gevoelloosheid trachten te beschermen en verdedigen. Men doet naar buiten alsof iets niet raakt en naar zichzelf toe neemt men niet langer hoogte van zijn gevoelens of zet ze op een afstand. Men ondergaat wat gebeurt passief, gelaten en wezenloos alsof verdooft, zo raakt het niet meer. 'Jij doet me niets,' en 'het doet me niets'. Zo hoopt men het snelst en minst geschonden er onderuit te geraken, zodat de storm zonder veel schade over zich heen trekt. 'Jij treft me niet' en 'het treft me niet. Ik ga steeds wat verder staan'. Alsof men zich onkwetsbaar wil maken voor de elkaar en zichzelf. Het gevaar is dat de ander nog heviger te keer gaat om gevoelens op te wekken en een reactie uit te lokken. Door dan zichzelf nog meer te verharderen om het aan te kunnen, vindt de ander zich verplicht nog krachtiger te keer te gaan. De ander moet zich dan ook verharderen naar buiten en naar zichzelf om hierin door te kunnen gaan en uiteindelijk door het pantser heen te dringen. Het gevaar is dat ouder en kind beiden stilaan in een wederzijdse en persoonlijke hardheid terechtkomen, alsof versteend en dat dit tot een gewoonte uitgroeit. De ei-

gen gevoeligheid om zichzelf te informeren en de expressie van gevoelens om elkaar te informeren over wat elk teweegbrengt vallen dan stilaan weg. Gevoeligheid en expressie ervan die juist een ommekeer zouden op gang kunnen brengen.

een voorbeeld :

Als ouder geconfronteerd worden met een weinig meegaand zijn van je kind, kan maken dat je veeleisend reageert. Je kind kan hierop defensief reageren uit zelfbehoud, tegen zijn gewoonte in. Hierin vindt jezelf als ouder mogelijk een rechtvaardiging om druk uit te oefenen en in verzet te gaan. Je kind ervaart weinig andere mogelijkheden dan hier weerstand tegenover te bieden, ook al verkoos het aanvankelijk via overleg tot een gunstig compromis te komen. De ervaren tegendruk wekt de verontwaardiging van je als ouder, waarop je kind zijn teleurstelling met dit verloop ventileert.

Opties

Ik kies er als ouder voor een moeilijkheid zo snel mogelijk aan te kaarten, zodat het onze relatie niet zou bederven

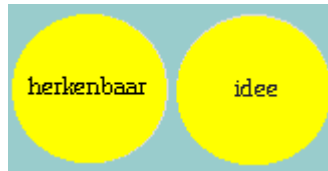
Ik geef aan wat ik wel wil, eerder dan wat ik niet wil

Ik geef aan wat reeds oké is en waarop we kunnen verder bouwen.

Ik spreek mijn kind aan op wat het kan, eerder dan op wat het niet kan.

Een relatie is wederzijds, je mag ook iets van je kind verwachten.

Omgaan met boosheid



Iris (4 jaar) is boos. Haar lievelingsknuffel is maar niet te vinden.

Hoe ontstaat boosheid ?

Hoe er mee omgaan ?

Wat is herkenbaar ? Wat verschijnt als idee ?

Boosheid begrijpen

Iris (4 jaar) maakt zich boos. Haar lievelingsknuffel is maar niet te vinden tussen haar troetelbeesten. Hoe erg ze ook haar best doet haar lieveling komt niet te voorschijn.

Wellicht ervaart Iris twee problemen :

1. De moeilijkheid waarvoor ze staat is te groot. Er zijn te veel troetelbeesten om nog gemakkelijk haar lieveling te kunnen vinden. De draaglast en opgave zijn te groot.

2. Haar mogelijkheden waarover ze reeds beschikt zijn te klein. Haar opmerkings- en onderscheidingsvermogen zijn te weinig ontwikkeld. Ze beschikt over te weinig ervaring met zulke zoekopdrachten om systematisch te kunnen zoeken. De draagkracht en mogelijkheden zijn te klein.

Zodra de moeilijkheden waarmee te maken even groot worden als de mogelijkheden waarover een kind nog maar beschikt treden emotionele en lichamelijke spanningen op.

Wil het kind alsnog de ontmoete moeilijkheden overwinnen, dan zal het boosheid ontwikkelen. Deze boosheid zorgt voor extra druk om de moeilijkheid alsnog te overwinnen. Het kind zou ook met opwinding, angst of teleurstelling kunnen reageren en het opgeven. Het kind is mogelijk boos op het te moeilijke van de opgave, het te zwakke van zichzelf en de geringe hulp vanwege de omgeving.

Zijn boosheid toont de bij het kind aanwezige behoeften om alsnog te kunnen lukken. Via zijn boosheid vraagt het kind om het probleem waarvoor gesteld minder zwaar te maken, bijvoorbeeld enkel zoeken tussen de troetels in de living. Of vraagt het kind om zijn eigen mogelijkheden te versterken, bijvoorbeeld zelf leren proberen zich te

herinneren waar laatst met de lievelingsknuffel te hebben gespeeld. Of vraagt het kind om hulp van de omgeving bij het zoeken of om aanmoediging hierbij.

Mocht je aan een van de getoonde behoeften als ouder tegemoetkomen, dan zou je kunnen opmerken dat de boosheid afneemt. Enkele hints waar te zoeken zouden de draaglast verkleinen, beter gebruik van de eigen krachten en externe kracht toevoegen zouden de draagkracht vergroten. Hierdoor zou de ontstane spanning kunnen afnemen en meteen de boosheid verminderen. Het kind zou kunnen ervaren de moeilijkheid beter aan te kunnen en meer vat te hebben op de situatie.

Leeftijdseigen boosheid

Mathias (3 jaar) kan niet volgen. Marie zijn twee jaar oudere zus is hem gemakkelijk voorbijgestoken. Mathias roept naar mama dat hij eerst wil. Te laat, zijn zus heeft reeds achter het stuur plaatsgenomen.

Hoe jonger het kind hoe gemakkelijker het met te moeilijke situaties te maken krijgt, hoe gemakkelijker het met de grenzen van zijn nog beperkte mogelijkheden te maken krijgt, en hoe gemakkelijker het de omgeving wil op-eisen gezien de frequenter ervaren drempels en grenzen.

Boosheid die boosheid oproept

Liane (5 jaar) wil haar bord niet helemaal uiteten. Ze wil nu onmiddellijk van tafel weg en verder spelen met wat ze eerder was begonnen. Als ouder aandringen dat dit pas kan nadat haar bord leeg is, maakt haar erg boos. Wanneer ze met het eten morst, geraakt je als ouder gemakkelijk buiten jezelf. 'Ze zal haar bord uiteten en het verder spelen kan ze best onmiddellijk vergeten.' Eens zien wie het voor het zeggen heeft.

De spanning waaronder het kind staat en de druk die het uitoefent om de spanning te minderen, kan bij je als ouder spanning doen ontstaan omdat ook je draagkracht dreigt te kort te schieten bij de draaglast die je kind te weegbrengt. Zo kom jij onder spanning te staan en kan je boosheid de druk vormen om de ervaren moeilijkheid en spanning te overwinnen. Het gevolg is dat mogelijk wederzijds de spanning en de druk samen met de boosheid nog oplopen. Zo kom je er niet uit, tegelijk kom je moeilijk los van wat je in elkaar stimuleert.

Ook het kind zelf kan door de druk die het op zichzelf uitoefent om tot iets te komen, de eigen spanning nog doen oplopen. Deze geeft dan weer aanleiding tot grotere boosheid en druk ook op zichzelf om de ervaren spanning te overwinnen en er te komen.

Liane geraakt nu echt wel buiten zichzelf. De ouder eist dat ze nu zonder talmen haar bord uiteet. Ze is helemaal rood aangelopen, haar vork in het bord roerloos. Ze wil helemaal niet meer eten. Woedend is ze, ook op haarzelf, omdat ze niet weet hoe met deze situatie om te gaan en zich eruit te redden. Ze is alle vat op zichzelf verloren.

Kalmte die kalmte wekt

Als ouder van Maarten (6 jaar) heb je geleerd er rustig bij te blijven, of zo rustig mogelijk. Je niet te laten meeslepen. Dit betekent niet dat Maarten zijn zin krijgt. Je hebt als ouder geleerd door hem rustig aan te spreken een meer ontspannen kant van hem te activeren. Dat deel in Maarten dat ook zichzelf tot rust kan brengen. Die Maarten die enigszins kan relativeren waarover het gaat en die zichzelf kan aanmoedigen bij de ervaren steun van je als ouder. Dat hij nu zijn favoriete tv-programma niet kan zien, gezien het de beurt is aan zijn jongere zus om te kiezen. Dat zijn programma wel zal worden opgenomen, zodat hij nadien kan kijken. Dat ook zijn beurt op die manier wordt gerespecteerd en dat het bewonderenswaardig is als hij zich weet te houden aan de afspraakregeling.

Het kind zo ver krijgen, vraagt naast er rustig bijblijven, voldoende geduld om kalmte in je kind te wekken. Door het kind op die manier te kunnen ondersteunen voor wat je verwacht en niet kan, maak je tegelijk mogelijk dat het kind ook zichzelf tracht te steunen. Zo kan het kind in

zichzelf sterkte trachten aan te spreken die in de plaats komt van de ervaren zwakte.

Focus veranderen

Elsie (5 jaar) raakt helemaal opgeslorpt door haar woede. Ze wil op die stoel zitten, net die waarop Sandrien heeft plaatsgenomen. Zeggen dat Sandrien eerst was, dat zij de volgende maal mag, dat er nog zulke stoelen zijn, het haalt niets uit. Ze doet Sandrien pijn, zodat ook die boos wordt. Geen van beide geeft een duimbreed toe. Integendeel het geheel wordt steeds grimmiger.

Emoties hebben de nare gewoonte iemand helemaal op iets te richten, zodat die geneigd is actie te ondernemen. Dit kan met iets doorgaan zijn, dit kan meer kracht ontwikkelen zijn, dit kan ook iets uit de weg gaan zijn, en minder kracht ontwikkelen en iets loslaten zijn.

Als ouder kan je trachten verdere escalatie te voorkomen en de aanwezige spanning te laten terugvloeien. Doordat hierdoor de opgewekte emotie afneemt, kan de focus verbreed of verlegd. Dit laat toe oog te hebben voor meer alternatieve mogelijkheden of voor andere kansen en uitwegen.

Elsie even bij je als ouder roepen en er mee trachten praten of althans luisteren naar haar moeilijkheden en hoe ze overkomen bij haar. Hierdoor raast ze uit, wat toelaat

dat ze kalmer wordt. Zo kan ze zien dat er nog betere zitplaatsen zijn, namelijk vlak naast je als ouder.

Boosheid als signaal

Brent (6 jaar) is helemaal buiten zichzelf. Hij weent van woede omdat hij niet mag mee doen. Hij laat hierdoor zijn protest duidelijk merken. Hij slingert allerlei verwijten naar al wie hem uitsloot. Hij heeft er duidelijk moeite mee niet te beginnen slaan of schoppen. Hij zou wel doorheen hun spel willen lopen en het stuk willen maken. Natuurlijk wil hij hun vriend niet meer zijn. Hij weigert nog te antwoorden en doet alsof iedereen lucht is.

Het kind kan duidelijk gemaakt dat het zijn boosheid zoals andere opgewekte gevoelens mag ervaren, en dat het best mag laten horen en zien dat zijn boosheid gewekt is. Dat het het moeilijk met iets heeft en graag verandering zou willen. Zo kan het de omgeving aansporen alsnog hem tot op zekere hoogte tegemoet te komen. Iets evenwel afdwingen met boosheid, wat mogelijk een zekere dosis geweld en destructie inhoudt, kan als te ver gaand aangegeven en verduidelijkt. Het houdt het risico in van nare gevolgen, ook voor zichzelf.

Het kind kan soms erg driftig doen, soms merk je een echte driftbui. Dit driftig zijn heeft te maken met een behoefte van het kind die geactualiseerd is. Dit houdt in dat een behoefte geactiveerd is en vraagt om een tege-

moetkoming. Kan hier niet of niet gemakkelijk aan beantwoord, dat neemt de druk toe en verschijnt gemakkelijk een zekere driftigheid.

Door het zien spelen van de andere kinderen, is in Brent de zin om te spelen en de behoefte om te mogen meedoen gewekt. Wordt hieraan door de omgeving niet of onvoldoende tegemoetgekomen dat neemt de eigen spanning en druk bij het kind hier aandacht aan te besteden toe en neemt tegelijk ook de spanning en druk tegenover de andere kinderen toe.

Druk verminderen

'Ik wil ook zo een !', roept Lisa (3 jaar). Ze staart met open ogen naar de verjaardagsballon van haar zus. 'Als je jarig bent', antwoordt mama. 'Dat is over een kleine maand.' 'Mag ik dan net zo een ?'

Als ouder kan je trachten de druk waaronder het kind staat te verminderen. Deze druk kan komen van de omgeving die zo aantrekkelijk of weerstandig is, van zichzelf met opgewekte emoties en geactiveerde behoeften, en van je als ouder met grenzen en verboden. Hierbij kan je trachten het ontstaan van deze druk te voorkomen door het kind tijdig te informeren, door ruimte te geven zichzelf in de hand te houden en bij te sturen, door het kind niet alles te ontzeggen.

Niet steeds kan dit. Je kan er dan voor kiezen een neen van je samen te laten gaan met één of twee ja's. Dit kan niet, maar dit en dat wel. Zo kan het niet, zo en zo kan het wel. Zo kan het kind ontdekken dat er grenzen zijn, maar dat er tegelijk andere mogelijkheden zijn. Kinderen hebben evenwel soms ervaren dat je enkel iets bereikt als je op je punt blijft staan tot de omgeving bakzeil haalt. Anders heb je niets en komt er nooit wat van terecht.

'Lisa vraag aan Vanessa of je haar ballon ook even mag vasthouden. Zo kan je al even genieten van de ballon die jij op het eind van de maand krijgt.', suggereert Mama.

'Buiten spelen kan niet bij dat weer. Je kan wel in de garage fietsen, of in de zandbak spelen in de veranda.'

'Je moet echt in je bed. Het lampje mag nog even aan. Je kan ook nog even in je prentboek kijken.'

Het kind kan zo ervaren dat iets niet gemakkelijk helemaal is zoals het spontaan zou willen. Tegelijk kan het ook ervaren dat iets in zekere mate is of kan zijn zoals het zelf verkiest. Zo leert het kind dat er een zekere impact mogelijk is en tegelijk een zekere tegemoetkoming kan ervaren worden, naast de beperkingen en begrenzingsen die er zijn.

Grenzen houden tegelijk wegen in naar iets. Niet zozeer het opbotsen tegen de realiteit, zichzelf en de omgeving

biedt uitkomst, maar het omgaan met de realiteit, zichzelf en de omgeving leidt ertoe.

Aangeven hoe wel

'Niet je zus pijn doen om je speelgoed terug te eisen. Wel tijdig aangeven dat het van je is, maar dat je zus er wel mee mag spelen als ze het je vraagt en niets stuk maakt.'

'Als je blijft schreeuwen dan willen we niet eens horen wat er is. Als je rustig zegt wat er aan de hand is, kunnen we zien hoe we er uit geraken.'

Het ontbreekt een jong kind vaak aan vaardigheid hoe met moeilijkheden, grenzen, conflicten, onmacht, etc. om te gaan zonder in boosheid te vervallen. Door je kind te helpen en te leren hoe het zonder boosheid kan reageren en tot een uitweg of oplossing kan komen, kan het kind de beschikbare alternatieven ontdekken en verkennen.

Als ouder kan je hierbij model staan. Zo kan je het kind duidelijk maken dat een schijnbaar verlies op korte termijn of op dit domein, vaak een voordeel op langere termijn en andere domeinen kan inhouden.

'Als je je broer laat meedoen, dan win je er een speelkameradje bij. Dat hij nog niet alle regels kent, dat moet

je er dan maar bijnemen. Zo kan je ze hem trouwens leren.'

Wordt het kind toch boos, dan kan je aangeven dat het kan dat het kind zijn gevoelens verwoordt. Dat dit kan in een niet aanvallende vorm, in de vorm van een om begrip vragen door zijn persoonlijk gevoel en moeilijkheid weer te geven. Als ouder maak je zo duidelijk zijn boosheid te aanvaarden als ze op een aanvaardbare wijze wordt geuit.

Niet 'Stoute mama'. Wel 'Als je niet luistert, word ik boos'. Wel 'Als je kwaad op me bent, maak ik me druk'.

Boosheid lezen

Ken (1 jaar) kan zich soms erg boos maken. Hij huilt dan en stamp met zijn voeten. Gewoonlijk is dit tegen de late namiddag aan. Hij heeft dan honger, krijgt te maken met vermoeidheid en heeft slaap. Zaak is dan op tijd voor zijn voeding te zorgen en hem dan nog even rustig bij je te nemen en hem tijdig in zijn bedje te leggen.

Ook al is het als ouder beter niet zo maar in te gaan op de boosheid van het kind, en kan je het kind aansporen op een andere wijze te reageren, toch kan het nuttig zijn voor jezelf de boodschap vervat in boosheid te lezen. Voor jezelf te ontdekken wat aan de basis ligt van de opgemerkte boosheid. Zo kan je hier beter op inspelen en

er mee leren omgaan. Zo kan boosheid te maken hebben met onlustgevoelens die in intensiteit toenemen en waarop het kind niet onmiddellijk zelf een afdoend antwoord heeft.

Penny (2 jaar) wordt boos wanneer ze in haar spel onderbroken wordt omdat het etens- of slapentijd is. Ze wil dan niet opruimen, ze wil eerst haar spel afmaken. Door haar enige tijd vooraf in te lichten over het etens- of slapentijd worden, kan ze nog tijdig haar spel afronden en is er minder kans op haar boosheid.

Iets onverwachts kan boosheid bij het kind opwekken. Het kind heeft dan moeite met de mentale switch. Het was nog op iets anders ingesteld en plots verandert er iets in de werkelijkheid. Ook onduidelijke, vreemde, onbekende en nieuwe dingen kunnen boosheid oproepen. Het kind beschikt nog over geen voorstelling ervan en wil wat zich opdringt mogelijk afweren. Als ouder kan je er op letten dat wat zich in het kind en de omgeving afspeelt min of meer in overeenstemming kan zijn. Is dit niet zo, dan kan het helpen het kind de nodige tijd te geven zich mentaal op iets in te stellen of iets los te laten. Zo is er minder kans op weerstand en verzet.

Jeroen (5 jaar) wordt uitzinnig wanneer hij op uitstap mama en papa uit het zicht verliest. Ooit was hij verloren gelopen en het had toen heel lang geduurd voor hij terug terecht was. Hij was toen extreem bang geweest en had

op die situatie gereageerd met hevig huilen en wild van zich afbijten. Iedereen die hem had willen helpen had hij als een bedreiging ervaren en als belemmering bij zijn zoeken.

Een eerder pijnlijke en bedreigende ervaring kan onrust en boosheid in het nu opwekken, zeker wanneer op één of andere manier herhaling dreigt, of iets als mogelijk gelijkaardig wordt ervaren. Met deze gevoeligheid van het kind rekening houden, kan maken hier als ouder begripvol en tegemoetkomend op te reageren.

Hanne (5 jaar) maakt zich vaak erg druk op haar jonger broertje en zusje. Soms wil ze rustig spelen en komen ze beiden er doorheen gelopen. Ze maken wel eens iets ongewild stuk, of gooien iets door elkaar waaraan ze reeds lang werkte.

Meermaals geconfronteerd worden met iets waarop weinig vat en wat verstorend inwerkt, kan boosheid oproepen. Soms kan het te veel vragen van het kind met deze stoorfactoren om te gaan en telkens met de gevolgen te maken te krijgen. Door kinderen iets minder direct op elkaar te betrekken kan mogelijk de nodige ruimte gecreëerd waardoor de kans op confrontaties vermindert.

Laura (2 jaar) komt de laatste tijd vaak in botsing met haar ouders. Ze is heel actief en kan moeilijk tot rust komen. Haar drukte trachten haar ouders onder controle te krijgen. Ze vragen haar vaak haar mond te houden en te blijven zitten. Sedert enige tijd vertoont ze eetmoeilijkheden, ze heeft gemakkelijk diarree, ook kan ze moeilijk inslapen en durft ze wel eens in haar bed doen.

Een kind kan op vele wijzen zijn boosheid uiten. Soms wordt een kind niet toegelaten iets te doen, zoals slaan of stampen, of druk of vervelend doen. Soms krijgt het kind geen kans meer zich met zijn stem te uiten, zoals roepen, schelden of kritiek geven. Het kind kiest dan onbewust zijn boosheid fysiek te tonen.

Kind versterken

Ik kan me soms moeilijk inhouden Kevin (6 jaar) geen verwijten te maken om zijn boosheid. Ik vind hem dan stout en brutaal, ongemanierd en moeilijk. Ik durf hem dan te beschuldigen en aan te vallen. 'Hoe hij durft, terwijl het allemaal aan hemzelf ligt.'

Mijn partner evenwel zal in zo een situatie vooral beoordeling trachten vermijden. Hij zal eerder Kevin aanmoedigen en ondersteunen niet zijn zelfcontrole te verliezen, zich niet op te winden en niet aan te vallen. Hij tracht dan het kind positief voor te stellen als iemand die de

moeilijkheid aankan en weet zonder boosheid er uit te raken.

Een kind dat boos is ervaart meestal zwakte, daarom zijn keuze het krachtiger aan te pakken. Door de zwakte en het ervaren ervan nog te laten toenemen, kan de boosheid en de krachtige reactie nog toenemen.

Door te kiezen voor het toevoegen van sterkte en een sterkte-ervaren kan het kind vanuit kracht en niet met kracht reageren. Ervaart het kind voldoende kracht dan neemt gemakkelijk zijn boosheid af en kan een minder heftige reactie verwacht worden. Het toevoegen van sterkte en krachtereervaren betekent geenszins het kind toegeven of het voor het zeggen laten hebben. Het betekent wel zo beter met een moeilijkheid en zijn boosheid te kunnen omgaan zonder vast te lopen in confrontatie.

Zo kan je je kind ondersteunen en helpen voor het deel dat het zelf nog niet aankan.

De puzzelstukken uitzoeken lukt Kim (4,5 jaar) aardig, ze in de vakjes krijgen lukt moeilijker. Door voor dit inleggen de hand van het kind mee vast te houden zodat het enkel hulp ervaart voor wat het zelf nog niet kan en het zo kan merken hoe het lukt, verdwijnt snel zijn boosheid.

Zwakte vermijden

Als Sofie (4 jaar) boos is omdat mama zo veel van haar verwacht waaraan ze niet steeds en niet in die mate kan voldoen, dan reageert mama met 'Van boze kindjes hou ik niet. Alleen kindjes die zonder gemor doen wat ik vraag, daar geef ik om'. Soms komt mama in haar ongeduld tussen en neemt het dan van Sofie over 'Ziezo, netjes gewassen en aangekleed'. Soms heeft mama de neiging het helemaal op te geven, of alles te laten en te nemen zoals het is.

Je optreden kan maken dat je kind vaak het gevoel heeft niet te kunnen voldoen. Als ouder kan je het kind dan willen aanmoedigen door meer of minder affectie te geven of voorop te stellen, al naargelang zijn medewerking, waardoor het kind kan vrezen niet meer geliefd te worden. Door als ouder het te snel en te veel van het kind over te nemen en het beter te doen, krijgt je kind weinig oefenkansen en kansen te ervaren te lukken en iets te kunnen. Je kind kan zich dan erg afhankelijk blijven ervaren. Door als ouder het op te geven en je te schikken naar het kind, kan het kind ervaren minder te zijn en soms niet meer echte betrokkenheid te ervaren.

Dit gevoel van zwakte kan de boosheid van het kind alleen maar vergroten. Beter is het kind kansen aan te reiken te kunnen voldoen, het gevoel te geven dat er vanuit een geliefd en gewaardeerd worden verwachtingen naar

voor komen, het kansen krijgt om ervaringen op te doen hoe het best kan, het ervaart dat stapsgewijs haalbare verwachtingen aan bod komen, en het kan ervaren dat volwassenen het niet opgeven of zich niet langer betrokken voelen om hem of haar.

Geen (be)rekening

We zijn bang dat Koen (2 jaar) door hem toe te geven nog gemakkelijker met een driftbui gaat reageren wanneer iets niet kan. Dat we zo zijn driftbuien gaan belonen en dat zo de kans op herhaling nog gaat toenemen.

Door geen rekening te houden in je reactie met het al of niet geëmotioneerd doen van je kind, voorkom je dat je kind gaat rekenen en zo tot berekend gedrag komt. Als jezelf niet gaat rekenen, heb je minder kans dat je zelf tot berekend gedrag komt tegenover je kind. Je omgangsgedrag komt dan voor jezelf en je kind rond iets anders te draaien. Bijvoorbeeld, is iets gunstig voor je kind, leert je kind door niet onmiddellijk te reageren gunstiger kansen te creëren, voelt het kind zich voldoende begrepen, veilig en tegemoetgekomen.

Ik kan het alleen gilt Koen het uit. Even willen we hem tegenhouden vooral omdat hij zo dwingend doet. Om te voorkomen dat het hier rond komt te draaien en los van het feit of hij nu drukkend doet of niet, verkiezen we hem

het zelf te laten ervaren of hij het alleen kan. Zo draait het rond al of niet kunnen, en niet om al of niet mogen.

Zo het kind heftig weent of schreeuwt, komt dit bij je als ouder gemakkelijk over als willen afdwingen en het van je te willen overnemen. Voor het kind is deze heftigheid evenwel mogelijk een fase in een escalerend verlopend proces van zich onmachtig voelen in een situatie. Door tegen deze heftigheid te reageren of omwille ervan niet te reageren, wordt mogelijk voorbijgegaan aan waarmee deze heftigheid samenhangt.

Laura (2 jaar) schiet 's nachts soms wakker. Ze is dan gemakkelijk angstig, zo gaat ze angstig huilen. Het liefst wil ze zo snel mogelijk terug in slaap, lukt dit niet, dan reageert ze met opgewonden geschreeuw. Zo veel ervaren onlust gaat nu en dan over in heftig van zich laten horen. Komt hierop geen reactie dan kan het overgaan in zeurderig gesnik bij alle ervaren onmacht en hulpeloosheid. Snikken dat tenslotte ophoudt en eindigt in stil verdriet bij zich helemaal verloren voelen.

Omgaan met cognitietekorten



Sommige kinderen reageren zonder dat de passende cognities aanwezig zijn.

Hoe omgaan met cognitietekorten als ouder en als kind ?

Het wat ?

Je kent ze wel : kinderen die enigszins opvallen door hun druk gedrag, door hun onaanbachtzaamheid, door hun afleidbaarheid, door hun impulsiviteit, door hun tics. Kinderen die er in een groep soms doorheen lopen, zonder dat ze erg geliefd worden.

Drukke kinderen worden vandaag gemakkelijk aanzien als AD(H)D-kinderen. Als kinderen met een aandachts-

tekort en hyperactiviteitssyndroom. Veel drukke kinderen zijn evenwel geen AD(H)D-kinderen. Ze zijn druk omwille van een overstimulering (te drukke omgeving of te rijke fantasie) of een tekort aan stimulering (te inperkende omgeving). Ze zijn druk als manier van communiceren (enkel zo reageert de omgeving) of als manier om greep te krijgen op hun omgeving (enkel zo houdt de omgeving met hen rekening).

Gelukkig zijn ouders beter geïnformeerd dan vroeger en zijn ze meer begaan met de ontwikkeling van hun kind. Toch vraagt het deskundigheid en ervaring om juist in te schatten met wat het druk zijn van het kind eventueel samenhangt. Dit kan best overgelaten aan hierin gespecialiseerde professionelen en centra. Ouders en leerkrachten kunnen evenwel de signalen oppakken die vragen om nader onderzoek. Ouders en leerkrachten kunnen nadien ook baat hebben bij psycho-educatie. Dit legt hen uit wat eigen is aan het kind, wat aan de basis ligt, wat de gevolgen zijn en hoe hierop best voor de ontwikkeling van het kind kan ingespeeld worden.

Wat ook aan de basis ligt, gemeenschappelijk aan deze kinderen is dat ze op cognitief gebied zekere tekorten vertonen waardoor het gedrag van het kind minder optimaal wordt aangestuurd. Zo zien we dat het opneemgedrag om precies hoogte te nemen van een situatie door aandachtstekort en concentratiemoeilijkheden

minder optimaal verloopt. Het kijken, luisteren en voelen verloopt minder grondig zodat het kind zich een slecht, een beperkt of oppervlakkig beeld vormt van de situatie of een gebeuren. De reactie op basis van de gevormde minder werkelijkheidsgetrouwe beelden zal hierdoor minder passend zijn.

Recent grootschalig hersenscan-onderzoek wijst in de richting van specifieke gebieden van de hersenen die bij ADHD-kinderen kleiner zouden zijn. Deze gebieden hebben functies met een link naar kenmerken van ADHD. Zo zijn de amygdalae betrokken bij herkennen en reguleren van emoties, merkelijk kleiner. De ook kleinere nucleus accumbens zou maken dat ADHD-kinderen eerder kiezen voor snelle kleinere beloningen dan voor uitgestelde grotere beloningen. Het grootteverschil van de hippocampus zou aan de basis liggen van een minder gunstige motivatie- en emotieregeling. Deze verschillen zouden met de leeftijd afnemen en wijzen op een tragere volgroeiing van de hersenen. Deze opgemerkte verschillen gelden als gemiddelden en laten evenwel niet toe voor een kind ADHD vast te stellen.

Soms ontbreekt bij het kind de tijd of de mogelijkheid om zich een beeld te vormen en wordt zowat onmiddellijk gereageerd. Hierdoor komt het gedrag heel impulsief en ondoordacht over. De prikkels uit de omgeving komen massaal op het kind af en deze weet er niet datgene uit te halen om zo tot een geordend en passend beeld te

komen, zodat geen doelgerichte reactie mogelijk wordt. De prikkels - niet de beelden die het kind er normaal gezien van maakt - lijken het gedrag te domineren. Hierdoor blijkt ook geen of weinig controle en beheersing van het gedrag mogelijk. Waar normaal de geactiveerde beelden hiervoor zorgen, lukt dit niet bij gebrek of tekort aan deze beelden.

Cognitietekorten op vlak van cognitieve schema's

Gedrag wordt in belangrijke mate gedragen door cognitieve of kenschema's die de neerslag zijn in het geheugen van vroegere ervaringen en die ter beschikking worden gesteld van het huidig gedrag dat hierdoor meer optimaal verloopt. Er is dankzij de zich continu verder ontwikkelende cognitieve schema's een ruimere beeldvorming ter beschikking, evenals een reactiereservoir en een gamma van innerlijke en uiterlijke triggers voor gedragsactivering. Bij ADHD dreigen deze te ontbreken of weinig ontwikkeld te zijn. De beeldvorming komt onvoldoende tot stand door aandachtstekort, het reactiereservoir wordt door de hyperactiviteit niet aanspreekbaar en niet specifieke triggers zijn de selectieve triggers te snel af.

Er is onvoldoende tijd en gelegenheid tot opbouwen en aanwenden van cognitieve schema's, dit door wat kenmerkend is voor ADHD. Zo worden de cognitieve schema's voor zover aanwezig ook meegekleurd door

deze kenmerken van ADHD. Dit geldt in het bijzonder voor de drie componenten van cognitieve schema's die respectievelijk door elk van de substantiële kenmerken van ADHD worden beïnvloed. Zo is het aandachtstekort van ADHD van betekenis voor de begripsinvulling van cognitieve schema's. Zo is de hyperactiviteit van ADHD van betekenis voor de gedragsinvulling van cognitieve schema's. Zo is tenslotte de impulsiviteit van ADHD van betekenis voor de contextinvulling van cognitieve schema's.

Aandachtsproblemen (mentaal en concentratieproblemen - intern onrustig - continue input) die begripsinvulling cognitieve schema's bemoeilijken, zijn : details over het hoofd zien, overweldigd worden door prikkels, prikkelbehoefte, moeite met focussen, moeite aandacht vast te houden, moeite met voorstelling, moeite met luisteren wat gezegd en verwacht wordt, onvoldoende alert, onvoorspelbaar denken, snel verveeld zijn, moeite met opvolgen opdrachten, onplanmatig zijn, problemen met organiseren ook in de tijd, weinig samenhang, moeite met belangrijk tegenover onbelangrijk, dingen kwijt raken, snel afgeleid worden, vergeetachtig, onaanbachtzaamheid, eigen handelen niet met aandacht volgen, onbewust zijn van draagwijdte, moeilijk loskomen eens toch gefocust (hyperfocus).

Hyperactiviteit (motorisch en verbaal - extern onrustig - continue output) die gedragsinvulling cognitieve schema's bemoeilijken, zijn : overactief, reactief zijn, zomaar iets doen of reageren, overdreven ageren,

moeite met stilzitten, moeite met tot rust komen, overbeweeglijk, lichamelijk beweeglijk, druk doen, ongepast rechtstaan en rondrennen, lichamelijke onrust, luidruchtig, altijd bezig zijn, met veel tegelijk bezig zijn, voortijdig reageren, rusteloosheid, friemelen, druk praten, moeite met zwijgen, weinig samenhangend praten, snel ophouden, niet afwerken, ongunstig verlopende omgang, moeilijk zichzelf afremmen en begrenzen, vermijden van mentaal inspannende activiteiten, anders doen dan gevraagd, moeilijk kunnen ontspannen, onderpresteren.

Impulsiviteit (sociaal en contextueel - overgang intern extern onrustig - continue put/input transfer output - onvoldoende cognitief begeleid) die contextinvulling cognitieve schema's bemoeilijken, zijn : innerlijke onrust, geen uitstel, dingen eruit flappen, voortijdig antwoorden, ondoordacht reageren, impulsief kiezen en veranderen, handelen zonder hoogte van consequenties, opgewonden raken, uitbarsten, onderbreken, verstoren, ongeduldig zijn, zich opdringen, bezigheiden anderen verstoren, moeite met juiste moment, moeite met zijn beurt afwachten, relatielabel, zich moeilijk tot rust weten brengen, uitdagingen zoeken, spanningsbehoefte.

Door het kleiner volume van bepaalde delen en het geheel van de hersenen, zoals uit grootschalig recent onderzoek blijkt, is er minder 'kracht' ter beschikking, met zo als noodzaak een vereist hoger 'tempo'.

Zowel de geringere kracht en het hogere tempo laten minder opbouw en aanwending van cognitieve schema's toe. Door ADHD medicatie kan aan kracht gewonnen en kan bijgevolg het tempo afnemen. De sterkere kracht en het trager tempo laten meer opbouw en aanwending cognitieve schema's toe. De Nederlandse studie wees terzake uit dat het totale hersenvolume en vijf van de regionale volumes kleiner waren bij mensen met ADHD - de caudate nucleus, putamen, nucleus accumbens, amygdala en hippocampus.

Door het geringer en beperkter aandeel van cognitieve schema's in gedrag, komt het doen en laten van iemand met ADHD ondoordachter, labieler, drukker, impulsiever en ongeremder over, met minder samenhang en coherentie. Het lijkt erg oppervlakkig wellicht ingevolge de beperktere diepgang van cognitieve schema's.

Het hoe ?

Naar de buitenwereld toe komen deze kinderen gemakkelijk over als onbereikbaar, weinig intelligent en onwillig. Belangrijk om vast te stellen evenwel is dat deze kinderen spontaan niet in staat zijn tot andere interactie. Deze kinderen vragen met hun gedrag veeleer om de no-

dige hulp en ondersteuning van de omgeving bij hun ontwikkeling. Deze kinderen vragen om een omgang die hun ontwikkeling niet nog meer belast, maar er juist kansen voor creëert.

Ouders hebben soms op advies gekozen hun kind medicatie te geven. Daarnaast willen ze hun kind passend kunnen begeleiden. Sommige ouders zoeken hoe eventueel op deze manier de medicatie overbodig kan gemaakt of kan verminderd.

Waar ouders hun kind in elk geval voor willen behoeden is dat het door zijn zo zijn te maken zou krijgen met negatieve gevolgen. Vooral willen ze hier preventief te werk gaan, zodat het kind met geen belemmeringen wordt geconfronteerd die het voor hem of haar bijkomend moeilijker maken.

Zo toont recent neurowetenschappelijk onderzoek aan de KU Leuven aan dat kinderen en jongeren met ADHD moeite hebben met wachten. Dit blijkt samen te hangen met een verhoogde activiteit in vijf hersendelen die deel uitmaken van het emotioneel netwerk dat negatieve emoties verwerkt, zoals angsten en verdriet. Dit gebied blijkt bij ADHD-kinderen en -jongeren ook kleiner. Deze neurologische bevindingen kunnen verklaren waarom ze emotioneel anders reageren tijdens wachtperiodes, zoals friemelen en onrustig bewegen. Ze ervaren veel stress, de aandacht gaat weg en ze denken niet meer na.

Juist typisch voor ADHD met als kenmerken hyperactiviteit, aandachtstekort en impulsiviteit. Deze kentekenen blijken toe te nemen met de duur van de wachttijd. Zo kan door wachttijden voor ADHD-kinderen en -jongeren in te korten, dit tegengegaan worden. Of hen kan de gelegenheid geboden iets te doen tijdens het wachten.

Alhoewel elk kind vraagt om een persoonlijke aanpak, kunnen toch een aantal meer algemene methodische benaderingswijzen en -kenmerken worden aangegeven. Zij hebben betrekking op wat het kind kan doen, en wat jij als 'mediator' of tussenpersoon het kind kan bijbrengen en waar jij het kind attent op kan maken. Zij hebben ook betrekking op wat jij als ouder-opvoeder kan en hoe jij iets kan opvatten. Zij hebben ook betrekking op je wederzijdse relatie ouder en kind.

Wat jij als mediator kan doen is het kind helpen zichzelf te helpen. Je kan dit door aandacht te vragen voor het beter en gericht in zich opnemen van de omgevende werkelijkheid. Door een betere cognitie- of beeldvorming over de werkelijkheid te bewerkstelligen. Dit door te leren zich er vragen over te stellen en te zien hoe een en ander kan aansluiten bij wat reeds gekend is. Door vanuit geactiveerde cognities of voorstellingen en vanuit gestelde objectieven zijn reactie te leren aansturen en begrenzen.

Tegelijk kan je als ouder een opvoedingsomgeving aanbieden waarin regelmaat en voorspelbaarheid aanwezig zijn. Hierdoor komt het kind minder voor telkens veranderende situaties te staan. Ook al neemt het kind minder op van zijn omgeving, toch kan hierdoor de herkenbaarheid voldoende groot zijn. Ook kan je door je reacties het kind laten ervaren wat hoe kan en wat niet, dit omdat het zijn gedrag zelf minder weet aan te sturen.

Om zeker te zijn dat iets doordringt tot het kind, kan je eerst zijn aandacht trekken. Een schouderklopje, oogcontact, zichtbaar verwoorden wat je zegt, in de directe nabijheid van je kind blijven, kunnen hierbij helpen. Eén ding tegelijk formuleren, één ding tegelijk vragen, één stap tegelijk aangeven, één reactie tegelijk tonen. Dit kan het kind toelaten wat je aangeeft op te nemen en te verwerken, zodat hiermee passend kan rekening gehouden worden.

Om er voor te zorgen dat wat je zegt of vraagt overkomt en wordt nagevolgd, kan je het kind vooraf vragen wat hiervan overgekomen is en wat het hiermee van plan is. Achteraf kan je bij het kind navragen en nagaan of en in welke mate zijn reactie overeenkomt met wat je zei of vroeg.

Je kan dan telkens zo nodig het kind bijsturen en opnieuw navraag doen.

Tegenover je concreet handelen, kan je op de achtergrond een relatie aanbieden die je kind voldoende begeleiding biedt en ondersteunend werkt.

Je tegelijk bewust zijnde van je eigen limieten en je nood aan er eens tussenuit kunnen zijn en zo nodig kunnen inroepen van externe hulp en steun.

Op die manier kan je voldoende aandacht en zorg bieden aan je kind, maar ook aan jezelf als ouder.

Door je te richten op het opnemend en reactief gedrag van het kind en niet ertegen, kan je tegelijk de relatie en het contact met je kind positief houden. De moeilijkheid is niet het kind, maar het gedrag van je kind. Dit is een gezamenlijke bezorgdheid voor jezelf en je kind.

Niettegenstaande alle betrokkenheid en positieve ontwikkelingsgerichte benadering, kan je wellicht toch niet beletten dat nu en dan spanningen tussen jezelf en je kind opduiken. Dat samen hiermee spanningen in jezelf aanwezig zijn, maar ook in het kind. Spanningen die gemakkelijk kunnen oplopen, tenzij je hier zo nodig wat aan doet.

Om te vermijden het van je kind telkens te moeten overnemen omdat iets niet naar wens verliep en zo het risico te lopen het kind aan zelfvertrouwen en autonomie te ontnemen, kan je kiezen voor volgend leiden. Zo kan het

kind toch het gevoel hebben initiatief te kunnen nemen en de leiding te hebben. Het gevoel ook enkel te worden geholpen voor wat tot bijsturing en begrenzing noopte en te worden gesteund specifiek voor wat aansturing en aanmoediging verdiende.

Wordt iets te veel, te moeilijk of te complex, dan kan gekozen voor stapsgewijze opsplitsing. Hierdoor kan telkenmale een onderdeel aangepakt met minder kans op afleiding en drukte.

Het kind zelf kan bijgebracht niet onmiddellijk of te snel te reageren. Eerst te trachten voldoende hoogte te nemen van de situatie, vervolgens na te denken en een keuze te maken wat te doen, en pas dan passend te reageren.

Zo leert het kind een andere volgorde in zijn reactie. Niet eerst iets doen, dan pas als het fout gaat trachten aandachtig waar te nemen en vervolgens uit proberen te zoeken wat er aan de hand is, hoe dit kon foutlopen en waarop de reactie van de omgeving sloeg. Maar door waar te nemen, in staat zijn tot overwegen en tot de beste beslissing te komen. Hierbij rekening houdend met zoveel mogelijk gegevens om zo tot een zo probleemloos mogelijke reactie te komen.

Zo kan het een eenvoudig bruikbaar idee zijn niet in te

gaan op zijn eerste reactie, maar te kiezen voor een tweede opkomende reactiemogelijkheid.

Tegelijk kan het in de omgang met zijn omgeving helpen zo niet steeds de andere voor te zijn, maar zijn tijd te nemen en met anderen mee te doen.

Als ouder kan je hierbij zo nodig model staan en het kind via instructie leren de leiding te nemen over zijn doen en laten. Door stapsgewijs hiermee te oefenen kan je zo het kind leren met zijn taal controle uit te oefenen op zijn handelen.

Op relationeel vlak kan je ook hier het kind helpen door vooraleer te reageren zich eerst een voorstelling te maken van wat er in de ander omgaat, wat die wil en hoe die je reactie mogelijk zal ervaren. Vervolgens op basis van die voorstelling te reageren.

Hierbij kan je het kind bijbrengen zijn handelen niet zomaar vanuit zichzelf te laten uitgaan of op basis van losse prikkels in de situatie, maar te trachten gericht in te spelen op de ander en op wat die uitdrukt en doet. Zo vermindert de kans op spanningen en mogelijke afwijzing. Andere kinderen voelen zich anders weinig of niet begrepen en begripen dan de reactie van het kind niet.

Opdat iedereen zijn steentje zou kunnen bijdragen aan de ontwikkeling en het welbevinden van het kind kan het

nuttig zijn ook de school en de leerkracht van het kind te betrekken. Aandachtsproblemen zorgen gemakkelijk voor leerproblemen. Door achter deze oorsprong te komen is een positievere benadering van het kind mogelijk en kan het geholpen worden door een gerichte aanpak van het aandachtsprobleem. Door leerkrachten te betrekken in hoe beter in te kunnen spelen op het kind, kan voorkomen dat leerkrachten al te eenzijdig aandringen op een medicatiebehandeling, nu ze stilaan meer over aandachts- en cognitivemoeilijkheden geïnformeerd raken.

Omgaan met conflicten



Onmiddellijk tussenkomen of niet ?

Kinderen krijgen gemakkelijk ruzie met elkaar,
en nu en dan met je als ouder.

Wanneer is dit en hoe reageren als ouder ?
Hoe relatie broers en zussen optimaliseren ?

Omgaan met conflicten tussen kinderen onderling

Kinderen krijgen gemakkelijk ruzie met elkaar. Ze voeren dan strijd om iets. Hierbij doen ze erg hun best niet te verliezen. De manier waarop ze het aanpakken lukt vaak niet. Vooral jonge kinderen nemen dan wel eens hun toevlucht tot fysiek geweld, bij oudere kinderen is dit meer verbaal geweld. Sommige kinderen ervaren tot

hun machteloosheid dat ze bijna constant overhoop liggen met elkaar en hier zelf niet meer uitraken. Vaak verwachten kinderen hulp van volwassenen. Deze hulp kan bestaan in rechtstreekse tussenkomsten om de ruzie te beëindigen of in het leren hoe met beter resultaat met conflicten omgaan.

De kinderleeftijd biedt een belangrijke oefenruimte om met conflicten te leren omgaan en ze op een constructieve voldoeninggevende wijze te leren oplossen. Ouders kunnen bij dit leerproces een belangrijke hulp zijn. Zij kunnen samen met het kind aandacht schenken aan hoe je conflicten opmerkt en waarrond ze mogelijk draaien, bijvoorbeeld net hetzelfde willen of net elk iets anders willen. Welke de niet optimale reacties bij conflicten en spanningen zijn? Wat tekortschiet bij deze reacties? Ouders kunnen kinderen wijzen op de voordelen van communicatie, exploratie, onderhandelen, afspreken en samenwerken om uit een conflictsituatie te geraken. Hierbij kunnen ze wijzen op hoe met het andere kind en zijn belangen om te gaan en hoe tegelijk recht te doen aan de eigen belangen. Hoe de relatie en sfeer ondanks het conflict positief te houden. Welke ruimte kan : boos zijn en dit uiten kan, pijn doen of kwetsende bemerkingen maken kan niet; met respect voor elkaar, niet zonder.

Het kind kan dus in het omgaan met ruzie en conflict heel wat vaardigheden ontwikkelen en er de mogelijkheden

en voordelen van inzien. Het zijn vaardigheden zoals overleggen, discussiëren, exploreren, onderhandelen, je gevoelens uiten, je inleven, je verdedigen, voor jezelf opkomen, een oplossing bedenken, een compromis sluiten, samenwerken, je soepel aanpassen, enzomeer.

RUZIE door Nannie Kuiper

Ik heb ruzie met mijn vriendje
om een stukje veterdrop
want dat wou hij niet verdelen
en toen gaf ik hem een schop.

Ik heb ruzie met mijn vriendje
daarom speelt hij verderop
nu zit ik me te vervelen -
om zo'n stukje veterdrop

Omgaan met conflicten tussen ouders en kinderen

Als ouder merk je nu en dan dat het tot een conflict dreigt te komen met je kind. Misschien ervaar je dat jij aan de basis ligt omdat je van je kind iets verwacht waarop deze zomaar niet ingaat. Misschien ervaar je dat je kind



aan de basis ligt omdat deze iets verwacht waarop jij niet zomaar wil ingaan. Zowel jijzelf als ouder als je kind hebben meestal een eigen wijze ontwikkeld om met zulke conflicten om te gaan. Deze reactiewijze kan meer confronterend of ontwijkend, meer openlijk of verdoken, meer dwingend of overlegend, meer defensief of constructief zijn. Vaak heeft elk het gevoel van een zekere machteloosheid, een falen in samenhang, een onbevredigdheid en een ergens uitkomen wat je wou vermijden, een niet-weten hoe het anders aan te pakken.

Conflicten worden dan vaak ervaren als te vermijden en zo aanwezig te ontkennen. Belangrijker wellicht is ze te aanvaarden als deel van de interactierealiteit. Zo kan je ze onder ogen zien en kan je er aan werken. Zo kan je ze als afstand of botsing ervaren. Zo kan je er over praten en een oplossing zoeken. Als ouder doe je vaak inspanning om als koppel onenigheid te vermijden in aanwezigheid van je kind. Nochtans kan je evenwel model staan in het onderkennen ervan en in hoe hier constructief een oplossing voor te zoeken. Zo kan een kind leren dat conflicten horen bij een relatie, ze niet automatisch onveiligheid meebrengen als je je kalmte behoudt en hoe hier constructief oplossingsgericht mee om te gaan.

Volgende aandachts- en werkpunten kunnen helpen als ouder op een meer bewuste en optimale manier met voorkomende ouder-kindconflicten om te gaan. Welke zijn de kenmerken van ouder-kindconflicten? Welke zijn

de mogelijke oorzaken ervan? Welke zijn de kenmerken en de tekorten van de gebruikelijke wijzen van omgaan ermee? Welke zijn de voorwaarden voor en de kenmerken van constructieve conflicthantering? Hoe kunnen conflicten voorkomen worden? Hoe herhaling en escalatie van conflicten te vermijden? Hoe omgaan met eigen gevoelens en emoties rond conflicten? Hoe bij conflicten tot een andere behulpzame kijk komen? Hoe samen met je kind vooraf, tijdens en nadien praten? Hoe duidelijkheid, nabijheid, gelijkwaardigheid, realisme, redelijkheid, soepelheid, ervaring, aanmoediging en begrenzing inbouwen? Hoe bij dit alles modelstaan?

Kinderen vandaag tonen meer uitgedrukte expressie en gedrag. Wat in hen omgaat, hoe ze iets ervaren, hoe ze willen reageren wordt duidelijker uitgedrukt in woorden, maar ook in hun handelen.

Voorheen toonden kinderen meer ingedrukte expressie en gedrag. Wat in hen omging, hoe ze iets ervoeren, hoe ze wilden reageren werd ingedrukt in verwachtingen en regels opgelegd door hun omgeving.

Kinderen vandaag staan dichter bij zichzelf, waar kinderen voorheen dichter bij hun omgeving stonden. Er is meer ruimte gekomen voor kinderen en hun eigen ervaren.

Omgaan met conflicten tussen ouders en impact voor hun kinderen

Onderzoek aan de Universiteit van Arizona toont het belang aan dat ouders zich bewust zijn van hoe ze met elkaar en met onderlinge conflicten omgaan. Onderlinge conflicten zijn vaak niet te vermijden en hoeven geen negatieve impact te hebben op het kind als ze constructief worden benaderd en opgelost. Het kind leert zo dat conflicten in de echte wereld erbij horen, dat ze geen onveiligheid inhouden bij constructieve benadering en het ontdekt hoe het met eigen conflicten moet omgaan. Het kind beschermen tegen conflicten is vaak moeilijk. In het onderzoek bleek dat de conflictstijl en opvoedingsstijl vaak veel gelijkenis vertoonden.

Kinderen bleken erg goed in het oppikken van kleine nuances van hoe ouders met elkaar omgaan, het bepaalt hun vertrouwen in de stabiliteit en veiligheid van het gezin. Als ouders vijandig tegenover elkaar staan, kunnen zelfs kinderen vanaf 3 jaar de dreiging aanvoelen dat het gezin uit elkaar valt, ook al kunnen ze deze onveiligheid en onzekerheid niet altijd uiten.

Vastgesteld werd dat wanneer ouders beide constructief omgaan met conflicten, kinderen zich minder onzeker voelen over het gezinsklimaat. Gaan beide ouders of

nog maar één van de ouders destructief om met conflicten dan is er meer emotionele onzekerheid over de gezinsrelaties.

Tegelijk werd een mogelijk samengaan van conflict- en opvoedingsgedrag nagegaan. Hierbij werd onderscheid gemaakt tussen ondersteunend en hard opvoedingsgedrag. Ondersteunend gedrag bestaat uit het doen van positieve uitspraken, het gevoelig zijn voor de behoeften van het kind en het betrekken van het kind op een cognitief stimulerende wijze. Strikt opvoedingsgedrag omvat krachtig of dwingend gedrag of uitingen van woede en ontevredenheid over het kind.

Voor vaders was er geen samengaan tussen conflictstijlen en opvoedingsstijlen. Maar moeders die destructief met conflicten omgingen waren strenger tegenover hun kinderen.

Hoe breng je broers en zussen dichter bij elkaar en voorkom je conflicten ?

Broer en zus zijn zou je gemakkelijk een oefenterrein kunnen noemen voor later. Hoe ga je met elkaar om? Wat betekenen je voor elkaar? Hoe leef je samen, op een bepaalde plaats en in een bepaalde tijd? Hoe beïnvloed je elkaar? Wat kan je aan elkaar hebben? Hoe voorkom

je van elkaar in de weg te staan ? Hoe vermijd je onderlinge strijd ? Hoe laat je elkaar tot zijn recht komen ?

In latere vriendschaps-, liefdes-, werk-, samenleef- en samenlevingsrelaties kunnen de verworven vaardigheden behulpzaam zijn. Zo kan, bijvoorbeeld, vermeden dat leidinggevers of politieke afgevaardigden zich kinderlijk gedragen. Zoals de eerste, de grootste, de sterkste willen zijn, het grote gelijk bezitten, het meeste en beste hebben, wie het voor het zeggen heeft, wie het voorrecht heeft en iets mag doen en niet moet doen, iets zich toe-eigenen, met elkaar geen of onvoldoende rekening houden, of nog elkaar bedreigen, afschrikken of dwingen, of elkaar zwart of belachelijk maken, of nog elkaar betaald zetten. Zo kan in plaats hiervan tot constructieve en samenwerkingsrelaties gekomen worden, met onderkennen en respect voor elkaars integriteit en waarbij geweld of schadetoebrenging geen plaats zouden krijgen.

Als antwoord op de vraag wat broers en zussen aan elkaar kunnen hebben en wat ze anders missen, kunnen kinderen aangeven : gezelschap, gezelligheid, speelkameraad, gesprekspartner, veiligheid, bescherming, bondgenoot, schuilplaats, spiegel, referentiepunt, begrenzing, feedback, steun, emoties opvangen (troosten, opmonteren, ...), geruststellen, stimulatie, hulp, verwerking, verdediging, voorbeeld, voorganger, zorg, begrip,

weg vrijmaken, ontwikkeling wie je bent, grote wederzijdse invloed (denken, voelen, (levens)keuzes, ...), eigen cultuur, leren kibbelen, discussiëren, ruziën, oplossingen en uitwegen zoeken, grenzen stellen, confrontatie aangaan.

Om dit als broers en zussen te bereiken vraagt dit : elkaar aandacht geven, delen, verdelen, rivaliteit temperen (aandacht, affectie), communicatie, overleg, afspreken, overeenkomen, gelijkheid, eerlijkheid, rechtvaardigheid, mee rekening houden, beurtrol, verdraagzaamheid, bijsturing, reactie, controle, afremming, succes gunnen, eigen plaats verwerven, elkaar aanvullen, complementair zijn. Iets wat een hele opgave is en niet altijd of gemakkelijk lukt.

Broers en zussen kennen geen rem op verschil, vaak profileren ze zich net tegenover elkaar om tot hun recht te komen en zich te kunnen ontwikkelen. Hierdoor ontstaat een passende afstand tegenover elkaar. Zo verkrijgen ze maximale aandacht van de ouders elk op hun manier, zonder gevaar voor conflict met elkaar. Hierdoor ook wordt rivaliteit en concurrentie vermeden.

Er kunnen momenten, situaties en periodes zijn waarin er een meer samen of een meer uiteen is. Zo kunnen ze op kindleeftijd het soms moeilijk hebben met elkaar, ter-

wijl ze als adolescenten naar elkaar toegroeien. Of kunnen ze wanneer er een bedreiging is, bijvoorbeeld, bij ziekte of zich aangevallen voelen, samenklitten.

Profileren betekent niet polariseren waarin dan tegenover elkaar komen te staan. Als ouder kan je dit polariseren best tegengaan om te voorkomen dat het uit de hand loopt. Dit kan door hen niet voortdurend te vergelijken, ook niet wanneer je met anderen over hen praat. Dit kan ook door hen niet van elkaar te laten afhangen. Niet wat de één krijgt, gaat ten koste of nadeel van de ander. Maar door elk voldoende aandacht, ruimte en mogelijkheden te geven en hierover te waken. Tevens door elk als waardevol op zich te beschouwen, met elk zijn plaats.

Zo kan een positieve band tussen broers en zussen ontstaan en blijven. Zo is er minder kans op spanningen en conflict. Zo ook is er minder risico van de relatie op het spel te zetten. Het gaat hooguit om wat iemand doet, niet om wie die is, of niet om de relatie tussen elkaar. Toch kan het een voordeel zijn nu en dan een alleen tijd voor elk kind afzonderlijk te voorzien.

Om een positieve band verder te versterken kan je stimuleren samen dingen te doen en samen te werken om ze gezamenlijk aan bod te laten komen. Hiertoe kan je vragen wat samen prettig te vinden.

Zo nodig kan je praten over aanwezige gespannen en negatieve gedachten en gevoelens tegenover elkaar. Zo kan je ze benoemen voor hen als kind. Ook kan je de aanwezige moeizame interactie benoemen, evenals de mogelijke oplossingen (zoals iets vragen, vooraf inlichten, minder krachtige reacties, ...). Dreigt de spanning toch op te lopen, dan kan even laten pauzeren en afstand winnen een tijdelijke oplossing zijn. Ook kan je er bij spanningen aan denken iets aan de situatie te veranderen, zoals, bijvoorbeeld, gezamenlijk of eigen speelgoed. Of kan je kinderen naar buiten of binnen sturen al naar gelang.

Als ouder tracht je voor elk kind een passende benadering, opvoeding en begeleiding te bieden. Dit houdt verschillen in benadering, opvoeding en begeleiding in omdat elk kind verschillend is. Hierbij kan je best nagaan of deze afstemming niet nadelig is voor de andere kinderen of zo aanvoelt. Zo kan je je afstemming koppelen aan een aanvaardbare reden, zoals leeftijd, nood of probleem. Zo kan elk kind beseffen in die situatie dit ook te mogen ervaren. Bijvoorbeeld, als je die leeftijd hebt, mag jij ook dat.

Omgaan met druk



Hoe omgaan met
druk van buiten en
druk van binnen
zonder eraan ten onder te gaan ?

Druk, zei je ?

Als ouder of kind krijg je gemakkelijk met druk te maken. Druk die van buiten komt in de vorm van verwachtingen en eisen die de omgeving aan je stelt. Druk die van binnen komt, vanuit jezelf, in de vorm van gedachten, gevoelens en verlangens die je in jezelf aantreft.

Veelal, als je min of meer op de automatische piloot functioneert, merk je die druk niet eens of nauwelijks. Of onderken je ze niet als druk. Je bent dan gemakkelijk geneigd hierop in te gaan. Pas achteraf merk je dat je je voor iets hebt laten engageren of dat je jezelf tot iets verplichtte, zonder dat je hier ten volle van bewust was

en hiervoor misschien beter had weten te bedanken. Je verplicht worden, kwam je voor als je verplicht voelen.

Je wil immers voor elkaar zorgen en instaan. Wat je ervaart in de vorm van een gedachte, gevoel of verlangen, lijkt wel reëel en legitiem. Wat verwacht wordt, daar ben je voor. Wat je ervaart, zal wel overeenstemmen met de realiteit.

Stilstaan bij druk

Systematisch op elke verwachting, eis, gedachte, gevoel of verlangen ingaan, kan evenwel na verloop van tijd te veel van je vragen. Bovendien kan je merken dat je uitkomt bij wat je niet helemaal wou of helemaal niet wou.

Tijd met andere woorden om hier even bij stil te staan en liefst vooraleer je tot reactie komt. Eerst even kijken of het dat is wat er is of dat is wat je wil. Of je het ook aankan en je er de nodige ervaring en vaardigheid voor hebt. En nog, of de omstandigheden en de voorwaarden in de omgeving voldoende gunstig zijn en ondersteuning bieden zo nodig.

Dus even een pauzemoment inbouwen vooraleer tot actie over te gaan. Even een moment om aandacht te geven, te kijken, te overwegen, te bevragen, te zoeken en te kiezen. Niet zomaar ingaan op alle verwachtingen, eisen, gedachten, gevoelens en verlangens. Een moment

van overleg met jezelf over hoe je die dingen zal ervaren, welke betekenis en waarde je ze zal geven, ook over hoe je zal reageren en welke alternatieven hierbij mogelijk zijn.

Niet om alles te bekritisieren en af te breken op een ongepaste manier, maar om alles te valoriseren en te ondersteunen op een passende manier. Passend wil zeggen zo gunstig mogelijk, zo helpend en ondersteunend mogelijk, maar niet als evidentie zonder meer of verplichting tout court. Gunstig, helpend en ondersteunend niet enkel voor jezelf maar ook voor elkaar en voor je samen, rekening houdend met de aanwezige context en mentaliteit of cultuur.

Selftalk, zei je, als omgaan met druk ?

Selftalk bijgevolg, als innerlijke spraak of overleg met jezelf die ook inhoudt zelfregulatie, zelfsturing en zelfbeheersing. Lukt deze selftalk niet dan kan ook groupstalk overwogen worden, die bovendien groepsregulatie, groepssturing en groepsbeheersing inhoudt.

Zelfregulatie om alles binnen de perken te houden en zo nodig te relativieren zonder te negeren. Het zijn maar verwachtingen, eisen, gedachten, gevoelens en verlangens die je opmerkt, daarom nog geen realiteiten of feiten. Je hoeft ze niet naar je toe te halen of je ermee te identificeren. Door ze te omschrijven en verwoorden

krijg je er beter hoogte van, zonder ze evenwel te willen beoordelen. Zo kan je er ook gemakkelijker van los komen, er overheen komen en aan voorbij stappen. Er is meer en er zijn andere dingen dan verwachtingen, eisen, gedachten, gevoelens en verlangens. Niet alles is hiertoe te herleiden. Er is de realiteit en de soms ongelukkige vertaling in verwachtingen, eisen, gedachten, gevoelens en verlangens.

Zelfsturing om alles in de meer gunstige richting te oriënteren. Zo kan je doelen stellen en nagaan wat hiervoor nodig is om deze te weten bereiken. Ik hoef niet automatisch te reageren alsof alles feitelijk is, maar ik kan antwoorden op wat ik selectief accepteer. Wat neem ik als referentieel : datgene wat moet of ideaal is, of datgene waar ik voor kies of mogelijk is vanuit wat aanwezig is. Zo ben je tegelijk oplossings- en toekomstgericht. Vaak is jezelf overtuigen het moeilijkste, maar het begin van de oplossing en de uitweg.

Zelfbeheersing om alles zoveel mogelijk binnen eigen bereik en invloedssfeer te halen. Ook al ligt de oorsprong buiten je en krijg je met de gevolgen te maken. Toch kan je nagaan welke middelen je kan aanwenden om je vooropgezet bijgesteld doel te bereiken. Zo verleg je de locus-van-controle van buiten je, naar binnen je. Jij bent aan zet en dit laat je toe het zelf meer betekenis- en zinvol te maken voor je. Van een oorzaak-gevolg denken schuif je zo op naar een middel-doel benadering.

Stilstaan bij selftalk

Selftalk als omgaan met druk moet er voor zorgen dat je niet gesandwichst wordt tussen druk van buiten en druk van binnenuit. Hierbij kan je omwille van de druk van buiten gemakkelijk nog extra druk van binnenuit gaan toevoegen. Om tegemoet te komen aan de druk van buiten die je dan gemakkelijk als legitiem aanneemt.

Vooraf de omvang, de intensiteit en de duur van de druk kunnen maken dat je stilaan verzwakt en je ruimte en beschikbare tijd verliest. Je wil dan versnellen, vermeerderen en verlengen, wat dan enkel als valkuil dienst doet en je stilvallen versnelt of het risico hierop nog doet toenemen.

Hoog tijd om zelf periodisch en voldoende tijdig even halt te houden om een pauzemoment in te bouwen, zelfgekozen. Zo hou je de leiding en het overzicht. Zo geef je zelf stem aan wat op je afkomt. Zo doseer jezelf wat je omringt.

Selftalk waar inzetten ?

Je zo laten kennen kan erg verrijkend zijn voor wie met je omgaat. Zo kan je ook naar de groep toe hen helpen ontdekken wat groepsregulatie, groepssturing en groepsbeheersing kan inhouden en betekenen. Zo kan

opgelegde druk als verwachtingen, eisen, gedachten, gevoelens en verlangens als extern gebeuren getemperd en gedoseerd worden.

Zo ervaar je invloedsbesef zowel tegenover de buitenwereld, maar ook tegenover de binnenwereld. Je bent zomaar niet overgeleverd, je hoeft alles niet zomaar passief te ondergaan. Je kan een eigen inbreng doen, je kan actief zelf tussenkomen.

Je kan zelf kiezen waar om het voor je zal draaien. Geen druk, maar keuze. Geen verplicht worden, maar je engageren. Geen macht ervaren, maar invloed toekennen. Geen vasthouden, maar loslaten. Geen evidentie, maar optie. Geen uit de hand lopen, maar in de hand houden. Geen uit balans raken, maar in balans houden. Geen opgelegde continuïteit, maar bewust gekozen begin en einde.

Selftalk zelf uitproberen

Zoek een situatie die druk van buiten en/of van binnen inhoudt :

Geef aan in welke mate selftalk zou kunnen helpen in het omgaan met deze druk :

Geef aan op welke wijze zelfregulatie zou kunnen helpen :

Geef aan op welke wijze zelfsturing zou kunnen helpen :

Geef aan op welke wijze zelfbeheersing zou kunnen helpen :

Geef aan in welke mate groupstak zou kunnen helpen in het omgaan met deze druk :

Geef aan op welke wijze groepsregulatie zou kunnen helpen :

Geef aan op welke wijze groepssturing zou kunnen helpen :

Geef aan op welke wijze groepsbeheersing zou kunnen helpen :

Omgaan met eigen boosheid als ouder



Waarover gaat je eigen boosheid en hoe spring je er mee om ?

BOOS WAAROVER ?

Als ouder heb je vaak niet alleen met de boosheid van je kind te maken. Veelal komt daar je eigen boosheid bovenop. Je bent boos omdat je kind boos is. Bovendien ben je boos omdat je niet weg kan met de boosheid van je kind.

Je boosheid heeft met andere woorden te maken met iets dat niet is zoals je bij voorkeur had gehad of niet is zoals je je had voorgesteld. Ditzelfde geldt trouwens ook voor je kind. Iets is niet zoals het bij voorkeur had gewild of iets is niet zoals het zich had voorgesteld.

De buitenwereld komt bij elk niet overeen met de binnenwereld. Dit creëert een zekere spanning. Een spanning die zorgt voor een zekere opwinding. Opwinding die de vorm kan aannemen van een zekere boosheid, of van een zekere angst, of nog van een zekere teleurstelling.

Wat je in de werkelijkheid ontmoet komt niet overeen met je wens, je behoefte of je doel. Of het komt niet overeen met je idee, je opvatting of je regels. Of het komt niet overeen met je begripen of je interpretatie. Of het komt niet overeen met je beelden of je voorstelling. Of nog het komt niet overeen met je gevoelens, zoals je gevoelens van verantwoordelijkheid of je gevoelens over jezelf. Of er is mogelijk nog een andere tegenstelling tussen de werkelijkheid en jezelf.

Niet steeds ben je je bewust van de oorsprong van je ervaren spanning en je boosheid. Globaal genomen kan gesteld dat er in je een voorstelling of schema is van wat je verkiest of wil en dat je dit niet ontmoet of terugvindt in het echt. Je wil bijvoorbeeld, de lieve ouder zijn en vindt jezelf terug als de boze ouder. Of je verkiest als ouder te lukken en je vindt jezelf terug als de ouder die niet weet hoe in iets te lukken naar je kind toe.

Deze schema's van de lieve en lukkende ouder zijn je voorkeurschema's die in je opgeslagen liggen en die je handelen maar ook je aanvoelen richten. Stemt de realiteit hier niet mee overeen dan gaat een alarm af. Het

verschil wordt aangevoeld en er komt een poging op gang om dit verschil ongedaan te maken.

BOOSHEID WEGNEMEN

Dit verschil kan je ongedaan trachten maken door de realiteit alsnog te proberen aan te passen aan je voorkeurschema of -voorstelling. Je gaat dan extra inspanning moeten doen om alsnog te bereiken wat je voor hebt, of het anders aanpakken, of je kind aanspreken en tot je involgen bewegen.

Je kan het verschil ook trachten ongedaan te maken door je voorkeurschema of -voorstelling te proberen aan te passen aan de realiteit. Ze met andere woorden realistischer maken. Wat je wil, wat je denkt, wat je voelt, wat je je voorstelt te temperen en meer haalbaar te maken. Minder extreem, minder ideaal, minder zwart-wit: niet langer het is dit en niets anders, niet langer alleen dit is oké, al het ander is niet oké.

De ervaring van het verschil en je poging dit alsnog ongedaan te maken, kunnen gemakkelijk gepaard gaan met een gevoel van boosheid. Boosheid omwille van het verschil, boosheid om druk uit te oefenen om hierin verandering te brengen en alsnog te bereiken wat je voorkeur inhoudt, of boosheid om iets te moeten opgeven en niet langer je voorkeur waar te maken.

TOENAME BOOSHEID VOORKOMEN

Zijn aanpassingen van de realiteit, of van de voorkeurvoorstellingen, of van beide om ze meer met elkaar in overeenstemming te brengen niet mogelijk, dan kan dit resulteren in een chronische spanning en boosheid. Er kan dan een onmacht vastgesteld om dit verschil te overbruggen : wat is, is niet in overeenstemming te brengen met zijn voorkeur, of omgekeerd zijn voorkeur is niet in overeenstemming te brengen met wat is. Dit kan resulteren in een continue irritatie, systematische kritiek en afkeuring of een aanwezige vijandigheid tegenover je kind. Iets wat beter kan vermeden worden, omdat het gevaar bestaat vanuit de ervaren onmacht te grijpen naar overmacht, of het vanuit de ervaren onmacht op te geven. Het gevolg kan zijn een nog verder uit elkaar staan en raken als ouder tegenover zijn kind. Als ouder kan je zo in de situatie komen van boosheid als opstelling, tenzij je kind aan je voorwaarden beantwoordt. Of nog boosheid, totdat je kind beantwoordt aan je (onbereikbaar) ideaal.

Dit proces van onmachtservaren en polarisatie kan beter voorkomen worden door het werken aan het preventief voorkomen van verschillen. Dit kan je onder meer proberen bereiken door in je kind te blijven geloven en het te blijven aanspreken en aanmoedigen. Zoniet verval je in de tegenvallende voorstelling van het kind dat je je heel anders had voorgesteld.

Dit kan je ook proberen door je voorstelling van de effectieve ouder te blijven behouden en niet te laten wijzigen in de voorstelling van een niet effectieve ouder te zijn. Dit kan je bereiken door je niet te snel of in te erge mate ineffectief te ervaren. Concreet eerder te focussen op ervaringen van effectiviteit, en het bij een uitzondering nog niet onmiddellijk om te draaien in een gevoel van ineffectiviteit.

Dit kan je ook door een voorval niet te persoonlijk op te nemen, niet op te nemen als een persoonlijke obstructie van je kind om te kunnen zijn wie je bent of wil zijn. Door je voorstelling van jezelf niet te snel te ervaren als in gevaar te worden gebracht door je kind en zijn gedrag, kan je rustiger met een voorval omgaan.

ZO VERSCHIL BLIJFT

Soms kan je inderdaad de realiteit niet in overeenstemming brengen met je voorkeurschema en –voorstelling. Wat je dan wel kan doen - zoals hiervoor in het voorbeeld van effectief zijn en iets niet persoonlijk oppakken reeds aangegeven - is de voorstelling van de realiteit en niet zozeer de realiteit zelf meer in overeenstemming te brengen met je voorkeur. Dat je kind niet onmiddellijk inging op je vraag betekent nog niet dat je kind dat helemaal niet zal doen. Alleen vraagt het wat tijd en aanmoediging om dit te bereiken. Je kan het je dan voorstellen

alsof je kind toch uiteindelijk doet wat je in je voorstelling wenst.

Zo blijkt dat we ons de werkelijkheid vaak erger en negatiever voorstellen en zo de tegenstelling met onze voorkeurvoorstelling uitvergrooten. Dit wakkert de boosheid aan en maakt het moeilijker het ervaren verschil te overbruggen. In de werkelijkheid valt het dan meer mee dan wat we er in onze voorstelling van maken. Je stelt je dan onterecht voor alsof je kind steeds zo is, steeds zo doet, terwijl dit in werkelijkheid niet steeds zo is. In plaats van voor jezelf te herhalen : 'Mijn kind zal het nooit willen doen, omdat het het niet kan', kan je dit vervangen door de helpende voorstelling : 'Als ik het op de juiste manier voorstel en de nodige aanwijzingen geef, zal het proberen en lukt mijn kind mogelijk toch.'

Tenslotte kan je leren leven met een verschil tussen de realiteit en je voorkeurvoorstellingen. Dat het een gegeven is dat beiden niet of niet noodzakelijk volledig met elkaar in overeenstemming hoeven te zijn. Zo kan je je voorkeurvoorstellingen ervaren als informatiebronnen van hoe je bij voorkeur iets zou wensen. Dit zonder je verplicht of gedwongen te voelen ze achterna te gaan en ze in de realiteit waar te moeten maken. Je zou graag willen dat je kind zo of zo was, of zo of zo deed. Nu dit niet helemaal zo is, hoeft je niet noodzakelijk wat je zou willen achterna te gaan, of je ongelukkig te voelen zo je

dit niet achterna zou gaan. Zo worden of blijven je voorkeurvoorstellingen niet meer dan dat, namelijk voorstellen. Ze bepalen dan niet langer hoe je hebt te reageren, of je je hebt te voelen. Het blijft tenslotte jij zelf die dit uitmaakt. Zo ben je hier minder kwetsbaar voor. Zo ben je tenslotte ook minder kwetsbaar voor de realiteit, omdat je deze minder afweegt aan je voorstellingen en het in overeenstemming moeten brengen van beide.

Tenslotte nog dit. Lukt dit alles niet om je boosheid beter in de hand te houden, dan kan je nog altijd kiezen voor afstand in ruimte en afstand in tijd. Door de realiteit en je voorstelling uit elkaar te halen wordt je minder met een aanwezig verschil geconfronteerd, zodat er minder kans is op boosheid. Je kind doet niet zoals je verkiest, maar je houdt afstand van dit gebeuren, zodat je hier minder of minder direct mee wordt geconfronteerd. Bijvoorbeeld, zijn kamer is niet opgeruimd, maar het is ook zijn kamer en daar blijf je liever weg. Of je kind weigert nu te doen wat je verkiest. Je laat het probleem rusten en geeft jezelf en je kind tijd om rustiger te worden. Zo word je momenteel niet met de moeilijkheid geconfronteerd wat het leefbaarder voor je maakt. Momenteel is het verschil niet aan de orde en laten we het voor wat het is.

ZELF UITPROBEREN

Ik merk in de omgang met mijn kind volgende verschillen tussen wat is en mijn voorkeursvoorstelling :

Ik zie in de omgang met mijn kind volgende mogelijkheden om iets aan het verschil tussen wat is en mijn voorkeurvoorstelling te doen :

Omgaan met onmacht en over- macht



Bij onmacht wordt gemakkelijk gegrepen naar over-
macht.

Zo is overmacht een teken van onmacht.

Onmacht vind je veel in onze samenleving. Veel mensen voelen zich onmachtig. Ook in het gezin wordt frequent onmacht ervaren. Dit zowel aan de kant van de ouders, als aan de kant van de jongeren. Men voelt zich dan onmachtig in de actuele situatie, in zijn interactie met elkaar of met de bredere omgeving. Of men voelt zich onmachtig in zijn opvattingen die niet worden gedeeld of gewaardeerd. Men voelt zich zwak, weerloos, als in een impasse. Er is weinig of geen beweging meer mogelijk in de huidige omstandigheden, in wat men onderneemt en in wat men voelt en denkt. Zo voelt men het althans aan.

Voor sommigen kan het een opeenstapeling of aaneenrijging van onmachtsgevoelens worden, omdat dingen niet lukken, omdat dingen ontbreken, omdat dingen niet kunnen, omdat dingen niet mogen, omdat dingen niet verlopen zoals men wenst, omdat weer- en tegenstand wordt ervaren, omdat droom en werkelijkheid geenszins overeenstemmen en te ver uit elkaar liggen, enzomeer.

een voorbeeld :

Volwassenen over je als jongere horen praten, weten aangeven wat je nodig hebt, die denken in je plaats, beslissen wat kan en wat niet, kiezen in je plaats voor je welbevinden, weigeren naar je te luisteren, je engageren zonder je akkoord, je verplichten tot iets waar je niet achter staat, iets verwachten waar je jezelf niet in kan terugvinden, enzomeer.

Soms, wanneer bijvoorbeeld geen gunstige wending tussen volwassene en jongere mogelijk is, kan **dit onmachtservaren voor kortere of langere tijd buitengewone proporties aannemen of kan het onmachtservaren scherper worden aangevoeld**. Vooral op het moment dat men zich bewust wordt van de onmacht, of met de bron of oorsprong van de onmacht geconfronteerd wordt, of innerlijk frontaal met zijn onmachtsgevoelens te maken krijgt, is de kans reëel dat men grijpt naar overmacht als reac-

tie. Als een krachtig middel om de onmacht te overwinnen of te compenseren, en gerechtvaardigd als een poging een einde te stellen aan deze onmacht.

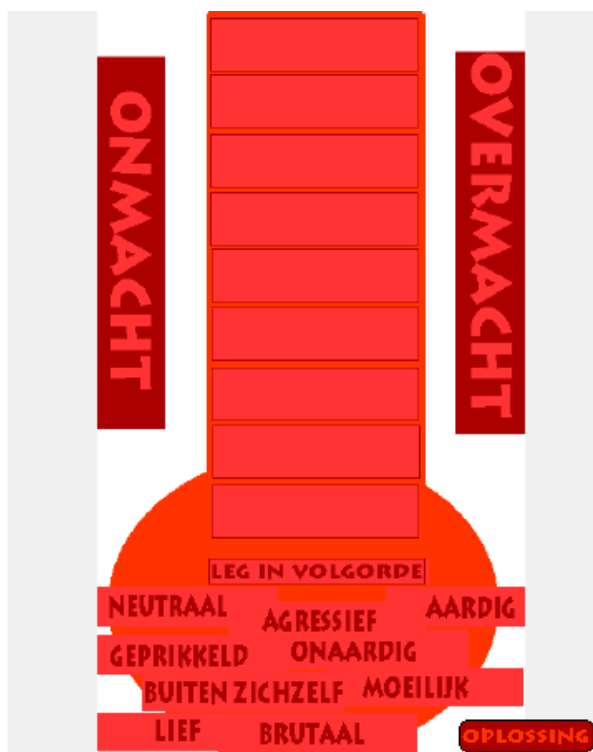
Deze vaststelling is niet nieuw : ieder van ons kan zich zomen wil situaties en voorvallen herinneren van plots of langzaam toenemende onmacht waaraan men meer of minder bewust een einde trachtte te maken door impulsief of uiteindelijk iets krachtigs te ondernemen.

Veelal keert de omgeving zich tegen deze uitingen van overmacht en wil ze deze overmacht zelf terugdringen. Men ziet dan gemakkelijk over het hoofd dat men de gevolgen aanpakt, de overmacht en niet de oorzaak die aan de basis ervan ligt, de onmacht. Nog erger, tracht men zo iemand nog zwakker te maken en zo zijn reeds groot aanvoelende onmacht nog groter te maken. Hierdoor wordt het risico op overmacht nog groter en acuter. Men ziet dan niet in dat als gevolg van de eigen overmacht de onmacht van de ander nog toeneemt en meteen ook het risico op het grijpen naar overmacht.

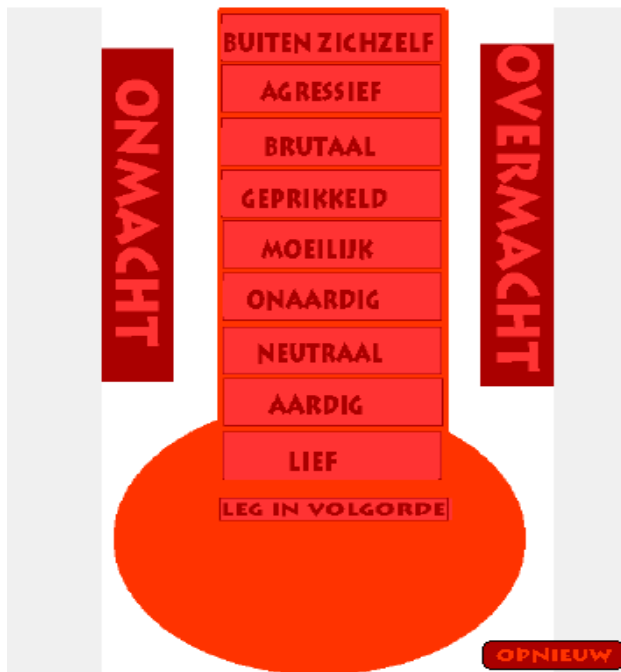
een voorbeeld :

Een jongere blijkt buitenshuis meermaals betrokken bij pesten. Thuis zijn er tal van spanningen die zich uiten in onhandelbaar zijn van de jongere en straffen door de ouders opgelegd. Het pesten blijkt één schreeuw om hulp die door de buitenwereld enkel begrepen wordt als onprettig doen en waarop ze reageert met uitsluiten. Als je vervelend doet, dan blijf je maar beter weg. De onmacht

van de jongere en de ouders, en de onmacht van de buitenwereld uiten zich in het grijpen naar overmacht : bij de jongere het pesten, thuis het straffen en buitenshuis het uitsluiten. Maar ook deze overmacht biedt geen uitkomst omdat ze de onmacht van de ander doet toenemen, die hierop weer reageert met grijpen naar overmacht. Zo houdt elk door het grijpen naar overmacht de ander in een situatie van onmacht, die dan weer overmacht uitlokt. Ook de met de overmacht mee uitgezonden signalen om hulp, om begrip, om tegemoetkomen en om verandering worden niet opgevangen en aangewend en blijven zonder gevolg.



De vraag van betrokkenen in deze situatie, zich vaak uitend in hun overmachtig doen als mogelijke boodschap van hun onmacht en als appèl, is om hun onmacht weg te nemen of te verminderen. Dit zowel in hun levenssituatie, als in hun handelen, als in hun opvattingen als spiegel. Zo wensen ze hulp om zich sterk, weerbaar en bevrijd te voelen. De overmacht die ze gebruiken is vaak een noodoproep om iets te ondernemen naar hen toe, om hen mee uit hun onmacht te halen, of hen de kans te geven zelf uit hun onmacht weg te komen. Niet om overmachtig te worden, maar om voldoende machtig te kunnen zijn naar hun leven, hun doen en hun denken toe.



Uitgezonden boodschappen die de omgeving weinig bereid is op te nemen, gezien de ervaren overmacht. Boodschappen waaraan de omgeving weinig bereid is tegemoet te komen, angstig als ze is nog met nog meer overmacht geconfronteerd te worden. Niet beseffend hoe emotioneel ze de ander raakt en niet beseffend hoeveel verwerpingsoordelen ze opwekt. Negatieve emoties en oordelen die juist iemand stimuleren en rechtvaardigen voor waar men tegenin wou gaan.

Het risico is dan reëel dat de eigen onmacht die men ervaart tegenover de overmacht van de ander wordt gebruikt om voldoende verantwoording te vinden voor de bij zichzelf opgewekte overmacht naar de ander toe.

Zo zien we **aan beide zijden de onmacht die de overmacht aanzwengelt** en motiveert en de getoonde overmacht die aan beide zijden elkaar houdt in een situatie van onmacht. Een veelal escalerende situatie waaruit men niet zomaar uitgeraakt, . . .

tenzij men beseft dat elk dit doet uit complete onmacht en de oplossing enkel kan gevonden door elkaar voldoende macht te garanderen en elkaar niet in een situatie van onmacht vast te houden door gebruik van eigen overmacht.

Vandaag houden we er interrelationeel niet meer zo van overmacht te willen uitoefenen op elkaar, ook niet als

ouder of als volwassene. Tegelijk verkiezen we elkaar voldoende inspraak, invloed en zelfbepaling toe te laten, zodat we niet iemand in een toestand van onmacht plaatsen. Pas wanneer dit niet lukt en we zelf onmacht ervaren durven we grijpen naar overmacht, niet als keuze maar als noodzaak. Te laat merken we dat dit vaak geen uitkomst biedt door de ontstane escalatie en in veel gevallen niet verkieslijk is omdat het dialoog en medewerking onmogelijk maakt.

Slechts hoogst zelden, wanneer een stevige halt moet toegeroepen aan een onaanvaardbare situatie, blijft deze aanpak de laatste optie. Ook dan blijft het belangrijk zo veel mogelijk negatieve escalerende neveneffecten te vermijden en een opening te houden voor dialoog en medewerking.

Misschien kan het helpen tijdig zijn onmachtserbaren rechtstreeks te vertolken in woorden, eerder dan het voor de omgeving en zichzelf te ontkennen en weg te stoppen. Openlijk aan te geven niet te weten hoe elkaar te bereiken en te beïnvloeden als een feitelijk ervaren aan een of beide zijden. Aan te geven zich niet tegen elkaar te willen richten, maar op en tot elkaar te willen richten om samen te zoeken hoe dit onmachtserbaren te kunnen overkomen, zonder naar overmacht te moeten grijpen.

In de samenleving evenwel kan veel onmacht en overmacht worden ervaren. Onmacht doet zich in de samenleving steeds meer voor, met risico voor de mentale of geestelijke gezondheid. Zo komt het soms bij mensen in de samenleving erg te draaien rond angst en hoe hier door meer controle en zekerheid aan te ontsnappen, of rond depressie of stuurloosheid en hoe hier door meer betekenisgeving en doelstellingen aan te ontkomen, of nog rond zwakte en hoe hier door eigen krachtontwikkeling overheen te komen, of nog rond opwinding en agressie en hoe deze met hulp en steun achterwege te laten, of ook nog rond ongelukkig zijn en hoe dit door voortdurend en blijvend zoeken naar geluk te overwinnen.

Maar ook het omgekeerde kan gelden : dat het voortdurend zoeken naar zekerheid en controle waarrond het komt te draaien gemakkelijk angst met zich meebrengt bij niet, nog niet, niet blijvend of onvoldoende lukken, of dat het zoeken naar zin en objectieven gemakkelijk depressie en stuurloosheid meebrengt bij niet, nog niet, niet blijvend of onvoldoende lukken, of dat het nastreven van eigen kracht gemakkelijk zwakte laat zien bij niet, nog niet, niet blijvend of onvoldoende lukken, of dat het beroep doen op anderen en de omgeving gemakkelijk opwinding en agressie uitlokt bij niet, nog niet, niet blijvend of onvoldoende hierin lukken, of tenslotte dat het intens zoeken naar geluk gemakkelijk samengaat

met ongelukkig zijn bij niet, nog niet, niet blijvend of onvoldoende hierin lukken.

Door iets minder te laten draaien rond angst, zekerheid en controle, of rond depressie, stuurloosheid en zingeving en objectieven, of rond eigen zwakte en kracht, of rond opwinding, agressie en hulp en steun, of tenslotte rond gelukkig en ongelukkig zijn, vormen ze minder een issue en komt er ruimte en tijd voor iets anders, mogelijk voor een beide gunstig duo, dat elkaar aanzwengelt en versterkt. Vooral door de sterkte en intensiteit waar rond iets komt te draaien niet extreem op te voeren en zonodig te verminderen kan weggekomen worden van verdere polarisatie en kan in het centrum een gematigde ontmoetingsruimte ontstaan voor meer en anders tegelijk.

Omgaan met verschillen



Als opvoeder kan je uitgaan van verschillen
en zien hoe je elkaar kan vinden
en wat verbindt.

In het verleden was er uit noodzaak vaak enkel aandacht voor de groep en wat er kenmerkend voor was. Iedereen diende zoveel mogelijk gelijk te worden aan de groep die haar verwachtingen stelde.

Vandaag hebben we de mogelijkheid ook aandacht te besteden aan de individuele persoon en wat er kenmerkend voor is. Iedereen krijgt de kans aan eigen gestelde verwachtingen te beantwoorden. De groep waardeert de eigen persoonlijk gekleurde inbreng van elk.

Vroeger werden verschillen weggevlakt, ze werden snel als bedreiging voor de groep ervaren, Vandaag worden

verschillen gemakkelijk geaccentueerd, ze worden veelal als versterking voor de groep ervaren.

Van gelijkheid in zijn, is een evolutie merkbaar naar gelijkheid in kansen. Ook in opvoeding en onderwijs is er meer aandacht en ruimte voor ongelijkheid van kinderen, als vertrekpunt voor een meer geïndividualiseerde benadering, om hen zo gelijke kansen en mogelijkheden te kunnen bieden.

Het is niet langer zo dat een groep slechts kan overleven 'ten koste' van het individu. Vandaag stellen we vast dat groepen overleven dank zij het individu. De groep vraagt dan ook niet langer naar gelijk zijn, ook al vindt men dit nog van bovenaf gemakkelijk. Van onderuit is de roep om aandacht voor verschil steeds groter en wenst men gelijkheid in de ongelijkheid.

Uitgaande van dit erkend verschil en deze verscheidenheid in eigenheid is er vandaag stilaan steeds meer aandacht voor mogelijke gemeenschappelijkheden en het verkennen ervan, zo kan vastgesteld.

ALS OPVOEDER UITGAAN VAN VERSCHILLEN, ZIEN WAT VERBINDT

Het uitgaan van ieders eigenheid en meteen anders zijn als gegeven dat op zich waardevol is, kan maken dat een hele strijd op wie meer rechten heeft of meer betekent,

of wie behoort tot een sterkere of meer relevante groep achterwege kan gelaten worden.

Zo kan vermeden worden zijn aandacht eenzijdig te richten op waarin we verschillen en waarop we elk recht hebben als individu of als deelgroep, alsof we tegenover elkaar zouden staan. Anders-zijn herbergt immers niet alleen verschil, maar te vaak soms nog ongelijkheid. In plaats daarvan kunnen we nu ook aandacht en zorg richten op waarin we, ondanks onze verschillen en ongelijkheid, elkaar kunnen vinden. Op het gemeenschappelijke dat er al is, of het gezamenlijke wat we willen bereiken. Zo kunnen we de focus verleggen van wat ons verdeelt, naar wat ons verbindt.

Vooraf ook het gezamenlijk bezig zijn, het samen plannen, samen uitvoeren en samen ervaringen opdoen en uitwisselen kan sterke gevoelens van samenhang oproepen. Ook alleen al het al dan niet verplicht feitelijk of herhaaldelijk samenzijn kan toenadering en nabijheid doen ontstaan of er kansen voor creëren. We zijn dan niet tegen iets of iemand, maar voor iets of iemand en misschien wel één. We zijn dan geen tegenstander, maar veeleer medestander. Bovendien kan vastgesteld worden dat door deze gezamenlijke activiteiten en ervaringen begripsinvullingen en gedragsinvullingen, maar ook persoonsinvullingen, plaats- en tijdsinvullingen en objectieven-invullingen meer gelijklopend worden en dichter bij elkaar komen en meer gelijkend worden.

Eens dit tot stand komt, kan men beschikken over een stevige basis zowel in de fysische, sociale als persoonlijke realiteit. Hierop kan op moeilijker momenten teruggevallen worden.

Externe en vreemde invloeden krijgen dan ook steeds minder kansen omdat steeds meer interne en vertrouwde invloeden gaan spelen. Bovendien kan je nergens meer invloed uitoefenen met je vertrouwde ik dan in de nabije en directe interactie met anderen.

Door uit te gaan van de vanzelfsprekendheid van het verschil en ieders eigenheid, kan de interesse gaan naar wat ons verbindt, zodat door deze band de verschillen en ongelijkheid kleiner of minder belangrijk worden. Door te zoeken naar het gemeenschappelijke of door het te creëren, kan de afstand verkleind en nabijheid vergroot worden. Hierdoor kunnen we steeds meer van onszelf terugvinden bij de ander. Zo verdwijnt ook steeds meer het wij tegenover zij, of het wij en zij, maar komt steeds meer het ons op de voorgrond. Door niet enkel aandacht te besteden aan het verschil en het tegenvallende in anderen kan ruimte gemaakt worden voor het gemeenschappelijke en gewaardeerde in anderen. Kan vastgesteld worden dat de ander niet enkel tekortschiet, maar vaak ook veel moeite doet tot toenadering om er samen wat van te maken.

Zo kan je komen van een naast-elkaar-(be)staan naar een steeds meer samen-met-elkaar-(be)staan, waarin je tot delen met de ander(en) komt vanuit de eigen integriteit.

Met een verrijken en versterken van elkaar en de band tussen elkaar, gebaseerd op participatie, op elkaar vinden en waarderen, op wederzijdse affectieve betrokkenheid en gedeelde intimiteit.

ELKAAR VINDEN VANUIT VERSCHIL ZONDER DRUK

Onderzoek wijst uit dat jongeren niet zozeer houden van wat hen verdeelt, maar de voorkeur geven aan wat ze terugvinden van zichzelf bij de ander of aan wat bij de ander betekenisvol is voor henzelf. Voortdurend zijn ze op zoek naar dit gemeenschappelijke dat hen steunt en voor hen herkenbaar is, ook al is dit erg fragmentair. Uit teleurstelling van het niet vinden ervan en uit de ontgoocheling die volwassenen in dit verband reeds vooraf op hen overbrengen, wordt soms alle aandacht gericht op het verschil en de onmogelijkheid de opgemerkte afstand te overbruggen. Ze sluiten zich dan soms af voor dit verschil en de ander.

Naarmate ze iets gemeenschappelijks of gezamenlijks hebben spreken en trekken jongeren elkaar aan. Dit kan gaan van hetzelfde in de fysische realiteit te vinden of te ervaren, of samen dingen te doen. Over gelijkaardige gevoelens, gedachten, behoeften en interesses te hebben op een vergelijkbaar niveau in de persoonlijke realiteit. Tot dezelfde dingen te waarderen en op dezelfde wijze dingen aan te pakken, of dezelfde problemen te ontmoeten en samen een uitweg te zoeken, of een leefbare situatie te creëren en steun te ervaren en emoties te delen in de sociale realiteit. Dit alles laat toe sterker te worden met de hulp van anderen, richting en (re)actiewijzen te vinden samen met anderen en via het model van anderen de eigen onzekerheid, onbekendheid of onvertrouwdheid weg te nemen of te verminderen. Zo heeft de jongere het gevoel aan kracht te winnen en er niet helemaal alleen voor te staan. Zo trachten jongeren te komen tot een gedeelde en gebundelde realiteit, socialiteit en mentaliteit.

In het leggen van contacten met anderen kan je als jongere hier vanuit gaan of hiermee rekening houden. Zo een gesprek aan te knopen over waar je samen bent, over wat je samen ervaart en waarneemt, over wie je bent en voor elkaar kan zijn, of wat je voor elkaar kan doen of de ene voor de ander, over wat je aan gevoelens, gedachten en ervaringen kan delen, welke ideeën, opvattingen, plannen, interesses en waarden je mogelijk

samen kan opnemen of uitwisselen, wat je op een gelijk-aardige wijze invult en doet.

Zo in het heden weinig overeenkomsten en gezamenlijkheden kunnen gevonden worden, kunnen ze nog steeds in het vooruitzicht worden gesteld. Nu vind ik nog weinig van mezelf in je terug, nu delen we nog weinig gemeenschappelijks. Misschien kunnen we hier aan werken, kunnen we gezamenlijke ervaringen zoeken. Kunnen we ons aantrekkelijke kanten en gewaardeerde aspecten bij elkaar virtueel voorstellen, als potentieel aanwezig. Die tot werkelijkheid kunnen gebracht worden, mede door elkaars toedoen. Er hierbij over wakend de ander niet te willen veranderen en tot een duplicaat of verlengstuk van onszelf te willen maken.

Zo kan vermeden worden, omwille van de verschillen, enkel het verschil en negatieve in de ander of een situatie te zien en te ervaren en daar je reactie en je gevoelens op te focussen. Verschil en negatieve dat je wilt wegwerken door kritiek en oordeel over de ander of de situatie. Zodat zou ingebonden worden, maar waarbij weinig kansen tot verandering en positief vertoon worden gelaten, laat staan worden gecreëerd. Door weg te gaan uit het ontmoedigend verdeeld verleden en heden, kan het aanmoedigend perspectief in het vooruitzicht gesteld worden van een meer gedeelde toekomst.

Van jongeren wordt dan niet meer verwacht het eigene op te geven voor het sociale, maar vanuit het eigene het sociale te zoeken en mogelijk te maken.

Zo maken ze het zichzelf mogelijk in groep te functioneren zonder zichzelf te verliezen, en hun eigenheid te behouden zonder de groep te verliezen.

Zo leren ze in een groep te functioneren op basis van wat ze gemeenschappelijk hebben en kunnen delen met elkaar met behoud van een zekere autonomie.

Participatie gebeurt dan vanuit eigen ervaring, keuze en engagement.

Emo omganggids



Wat als je hooggevoelig en hoogreactief bent ?

En soms net andersom overkomt ?

Deze gids legt uit hoe je me beter kan begrijpen en beter op me kan inspelen

TER ORIËNTATIE

Wat je hier over me vindt, kan zich in verschillende mate voordoen. Soms is het meer algemeen, soms is het verbonden aan bepaalde situaties. Zoals de moeilijke situatie waarin ik me thans bevind, bijvoorbeeld. Soms komt het blijvend voor, soms meer tijdelijk. Zoals de laatste tijd, bijvoorbeeld, mogelijk gekenmerkt door veel aanhoudende spanningen. Soms is het kenmerkend voor me, soms is het gebonden aan een ontwikkelingsfase waarin ik me bevind, zoals adolescentie. Soms is het

meer uitgesproken, soms zijn er zekere tekenen van aanwezig.

Belangrijk voor me is, dat je het onderkent en dat je hiermee weet rekening te houden in je reactie. Zo kan je meer passend reageren en me kansen bieden niet vast te lopen. Zo vermijden we dat iets escaleert en de verkeerde kant uitgaat. Doet het zich op een bepaald moment in ergere mate voor, dan is het vaak een teken van een mislopende omgang.

GEVOELIGHEID

Weet dat ik gemakkelijk snel, erg en diep geraakt wordt door wat gebeurt of door wat iemand zegt of doet, maar ook door wat er niet gebeurt of iemand niet zegt of doet.

Ik voel alles erg aan en dit roept gemakkelijk gevoelens, gedachten, expressies en reacties in me op. Ik ben hooggevoelig voor iets of voor wat iemand zegt of doet of net niet zegt of doet.

Deze hoge sensitiviteit heeft als keerzijde dat ik gemakkelijk hoogreactief ben. Er wordt mogelijk heel wat in me gewekt, wat me heel actief maakt. Zo kan ik heel emotioneel reageren, maar ook met mijn gedrag heel expressief zijn.

In contact met me, ontstaan hierdoor helaas gemakkelijk verkeerde indrukken. Dit komt onder meer omdat ik een expressief uiterlijk heb. Meer precies word ik gemakkelijk overspoeld door gevoelens, zodat dit afstraalt op mijn uiterlijk. Deze sterke gevoelens doen me gemakkelijk reageren, ook buiten mijn wil. Het is soms sterker dan mezelf.

Je denkt gemakkelijk te maken te hebben met iemand die niet gemakkelijk is, snel zijn tegenzin laat merken, als krachtig naar voor komt en weinig geneigd is om op je verwachtingen in te gaan. Of soms andersom net de indruk wekt alles over zich heen te laten gaan en niet reageert.

Weet dan dat je me onjuist inschat, ik meer gevoelig en kwetsbaar ben dan je denkt en je meer van me kan bereiken dan op het eerste gezicht lijkt. Dit op voorwaarde dat je passend op me weet in te spelen. In deze gids kan je ontdekken hoe je dit kan. Denk er hierbij vooral aan dat mijn hoge gevoeligheid net mijn probleem vormt.

OPWEKKEN

Weet dat ik gemakkelijk alles snel, omvattend en diepgaand opmerk en aanvoel. Ik voel dingen en omgang met me, vaak heel intensief aan. Dit wekt heel wat in me. Zo herken ik dingen snel of soms voorbarig. Zo ontwikkel ik gemakkelijk gevoelens en gedachten hier rond. Dit alles

kan ik niet gemakkelijk van me afzetten en loslaten. Ik kan er soms lang en erg mee bezig zijn. Zodat wat verder volgt, niet meer tot me doordringt. Ik roep veel van voorheen op, zodat ik vaak de indruk heb dat dingen zich steeds herhalen en zo reageer ik veelal steeds op dezelfde wijze. Ook wanneer het nu anders is, merk ik dit niet en reageer ik hier niet op. Ook al probeer je me op een andere wijze te benaderen, ik zal het gemakkelijk herleiden tot ervoor, zodat je andere aanpak geen verschil maakt. Soms kan ik tegen wat in me opgeroepen wordt tegenin gaan, zo merk je al snel mijn weerzin om door te gaan.

Wat voorbij is, blijft langer hangen, zodat ik gemakkelijk herhaling verwacht, ook al is dit niet zo.

Zeg bijgevolg iets heel minimaal. Zo is mijn versnelling, versterking, verbreding en verdieping meer proportioneel. Hou het zacht, redelijk, kalm en onpersoonlijk. Ook al lijk ik bij je net een harde, onredelijke, opgewonden en persoonlijke aanpak uit te lokken.

PERSOONLIJK

Van mijn expressie in woorden, mimiek en houding kan je gemakkelijk en erg aflezen wat ik denk, voel en wil. Let vooral op het wat en minder op het hoe. Dit laatste is gemakkelijk (te) uitgesproken. Voel je vooral niet aangevallen door mijn expressiviteit en door mijn overdrijving.

Iets waardoor je gemakkelijk iets te persoonlijk gaat opnemen, wat helemaal niet mijn bedoeling is. Door de intensiteit van mijn ervaren kan ik zelf toch gemakkelijk persoonlijk denken en reageren. Het is niet echt zo bedoeld, ook al gebeurt het op dat moment zo.

Ik kan gemakkelijk ook alles opstapelen en concentreren op mezelf, zodat ik me geconfronteerd voel met mezelf. Dit komt door wat anderen doen en zeggen naar me toe, maar ook door wat ik er zelf nog aan toe voeg. Help me door gedoseerd, genuanceerd en niet te persoonlijk dingen naar me toe te formuleren. Help me zonodig dingen uiteen te halen en meer tijd te nemen voor iets en minder snel, ver en diep te gaan.

Vermijd bij voorkeur wat iets oprakelt en niet echt te maken heeft met hier en nu. Vermijd wat (te) veel spanning creëert en wat (te) langdurige spanning met zich meebrengt.

REDUCEREN

Help me gedachten, gevoelens en verlangens te ervaren als maar gedachten, gevoelens en verlangens en daarom nog geen werkelijkheid of alsnog niet automatisch op te moeten reageren. Uiteindelijk denk je, bijvoorbeeld, zelf wat je denkt dat anderen van je denken. Help me anderzijds ook deze sterke gedachten, gevoelens en verlangens op die manier niet helemaal weg te zetten om aan

het uitgesproken zijn ervan te ontsnappen en er zo onvoldoende of helemaal geen rekening mee te houden, zodat alles blijft zoals voorheen. Geef aan hoe ik de dingen kan overbruggen en integreren, eerder dan af te stoten en af te remmen.

Help me zonedig alles te herleiden tot de helft of een zeker percentage. Zo dat innerlijke processen minder krachtig worden, aanwezige inhouden minder drukkend en het gebruik ervan minder dwingend, maar meer selectief en afstandelijk. Zo ben ik er minder in mijn erva-ren en reageren aan overgeleverd.

Op die manier kan ook voorkomen worden dat ik te snel, te uitgesproken en te erg iets wil en niet gemakkelijk iets weet uit te stellen, te lossen en te verminderen. Mijn wil en motivatie kunnen immers sterk zijn, mijn onwil en gebrek aan motivatie ook. Zo kan ik erg ongeduldig zijn. Dit is mijn natuur en aard. Werk in stappen, zodat ik toch een evolutie kan merken. Geef zonedig deze evolutie aan.

Help me in het hier en nu te blijven. Dit eerder dan achterop te blijven en vast te hangen aan het verleden. Eerder ook dan te erg iets te verwachten en vooruit te lopen op wat komen gaat.

Ik ga gemakkelijk in iets op en raak dan gefocust op iets of iemand. Help me niet helemaal in iets op te gaan. Iets

of iemand anders of nieuw kan me aanvankelijk erg aanspreken, vooral ook wanneer het huidige me niet helemaal voldoet. Dit komt gemakkelijk voort vanuit mijn verwachtingen.

Ik ga ook gemakkelijk veralgemenen, alsof iets of iemand steeds zo is en op die manier. Wat niet terzake is, ga ik toch op iets betrekken. Ik leg zo gemakkelijk verbanden zonder dat die er echt zijn. Zo veralgemeen ik ook oorzaken en gevolgen die er niet steeds zijn. Help me iets meer specifiek te maken, zodat differentiatie mogelijk wordt voor me, eerder dan het algemeen te houden en waardoor steeds uniform te reageren.

BINNEN GRENZEN

Help me te antwoorden op situaties, vragen en aangegeven grenzen, eerder dan hierop te reageren. Niet te reageren vanuit opgewekte gedachten en gevoelens, maar vanuit een hier en nu overdenken en ervaren.

Benader me niet als niet oké in wie ik ben of in wat ik doe. Dit treft me erg en leidt tot uitgesproken reacties hiertegenover.

Ik ga gemakkelijk buiten grenzen in mijn reageren. Help me om er binnen te blijven. Veelal merk ik niet dat ik te ver ga. Zo kan ik overdreven grappig maar ook vijandig doen. Hou dit dan niet vast, of zwengel het niet door je

reactie aan. Help me tot deëscalatie te komen door zelf model te staan. Help me liever iets uit het centrum te krijgen, zodat het minder mijn reactie bepaalt.

Dat iemand macht over me wil uitoefenen, voel ik extreem aan. Ik ben geneigd hier overmatig tegenin te gaan, met alle risico's van dien.

Ik kan soms mezelf erg onder druk zetten om iets te bereiken en doe dan overdreven inspanningen. Dit excessieve maakt net dat ik niet luk of geen gehoor vindt en dat ik het niet volhoud.

EXTREEM

Door mijn ver in iets gaan, kan ik erg blij om iets zijn, maar ook erg ongelukkig. Ik kan iets erg waarderen, maar ook iets erg kritisch beoordelen. Ik kan dan scherp, hard en negatief zijn. Ik merk dit zelf niet. Het is ook niet zo bedoeld. Help me het te herleiden tot meer aanvaardbare proporties. Neem het in elk geval op die manier op, zo je kan.

Zo zeg ik gemakkelijk iets op een negatieve wijze. Ik wijs op wat ontbreekt en niet werkzaam is. Ik bedoel er evenwel vaak positieve dingen mee, zoals waaraan meer aandacht, of nog aandacht te besteden.

Dit houdt mee verband met mijn ongeduldig zijn. Ik kan heel snel, intens en erg iets willen en niet gemakkelijk iets uitstellen, lossen of verminderen. Mijn wil en motivatie kunnen sterk zijn, zo ook mijn onwil en gebrek aan motivatie. De keerzijde is dat ik gemakkelijk iets als onvoldoende en negatief ervaar en gemakkelijk teleurgesteld ben. Zowel over iets buiten mij, maar ook over mezelf.

Zo verval ik gemakkelijk in extremen. Soms voel ik me heel sterk, op een ander moment in een andere situatie, heel zwak. Soms hou ik me sterk en doe ik me heel sterk voor, net om mijn zwaktegevoel te compenseren. Ik lijk dan misschien heel hard, sterk en robuust, alsof ik alles aankan. Hou er rekening mee dat als ik me zo voordoe, het net andersom kan zijn. Ik voel me dan heel zwak en kwetsbaar en wil me beschermen, door in mijn schelp te kruipen en ongevoelig te zijn voor alles uit mijn omgeving. Of door alles ver van me af te zetten, alsof het me niet raakt, of alsof ik niet betrokken ben.

Ik kan erg nieuwsgierig zijn en helemaal in iets opgaan. Ik kan ook gemakkelijk iets moe worden en dreig me dan te vervelen. Variatie en afwisseling kunnen me dan helpen, zonder daar in te overdrijven. Help me enige afstand te vinden. Of help me door te gaan, of na een onderbreking iets te hernemen.

Ik geef anderzijds soms gemakkelijk de indruk heel stil en lief te zijn in de omgang. Dit komt omdat ik in iets meestal extreem ben. Mijn stil en lief zijn, zijn dan heel stil en lief. Ik wil dan goed scoren bij anderen, maar ook voor mezelf. Dit kan evenwel net omslaan in het tegendeel, in mijn ervaren, maar ook in mijn expressie en reactie. Ik barst dan plots onverwacht uit. Ik wou dan te lief of te vriendelijk zijn, en ervaar me na verloop van tijd erin bedrogen, ook al liet ik het de ander toe of gaf ik foutief begrepen signalen hiertoe.

Spreek zonodig een andere kant van mezelf aan zonder hierin te overdrijven. Mijn positieve, inschikkelijke, meewerkende, geïnteresseerde, volhardende, zelfzekere kant. Niet de kant van niets, maar de kant van iets. Dit me aangesproken en erkend voelen, kan heel wat bereidwilligheid in me losmaken. Ik doe dan gemakkelijk betere tot superieure dingen. Overdrijf dan hierin niet.

Maak gebruik van wat goed gaat, en vermijd te focussen op wat slecht gaat. Zo krijg ik niet te maken met kritiek, of zelfkritiek om me te behoeden voor nog meer onprettige ervaringen.

IN GROEP

Ik val gemakkelijk op in een groep. Soms omdat ik te lief en te voorzichtig ben. Soms ook omdat ik gemakkelijk erg

gevoelig ben voor wat zich in een groep afspeelt. Spanningen, opwinding, ergernis, onvrede neem ik gemakkelijk in me op. Daar kan ik heel expressief op reageren, zodat anderen in de groep me gemakkelijk als durvend en als spreekbuis ervaren. Ik ben gemakkelijk een katalysator, versterker en soms stoorzender in een groep. Ik riskeer dan gemakkelijk van met wie in botsing tegenwind te krijgen. Vooral door mijn uitgesproken expressiviteit, word ik gemakkelijk persoonlijk geïsoleerd. Ik kom dan hautain, arrogant of asociaal over.

De onderliggende reden is dat ik me gemakkelijk geraakt, aangevallen en gekwetst voel en dit in sterke mate, waardoor ik geneigd ben tegen iets in te gaan. Door mijn kwetsbaarheid probeer ik hierbij de oorsprong, de moeilijkheid, het probleem of de verantwoordelijkheid buiten me te leggen. Dit doe ik niet om je aan te vallen of te beschuldigen, maar in een poging om de situatie aan te kunnen. Al kom ik gemakkelijk matuur over, toch schuilt er mogelijk een kinderlijkheid in mij.

Ik raak gemakkelijk geïsoleerd, omdat ik erg met iets bezig ben en soms overdreven reageer. Anderen hebben het dan moeilijk met mij. Omgekeerd is dit soms ook zo en heb ik het moeilijk met hen. Anderen lijken me gemakkelijk ongevoelig en niet bereid tot reageren. Zo is er uitsluiting langs beide zijden. Soms tracht ik te zijn zoals anderen om niet uitgesloten te worden. Als anderen me dan tijd en ruimte laten, lukt dit gemakkelijker. Laat me

dan toe, zonder me te nabij te komen, mijn ervaren en bedoelingen over te brengen. Zodat je me beter begrijpt en beter op mij kan inspelen. Ik kan soms aantrekken en afstoten tegelijk, of het ene moment zo en het andere net andersom. Vermijd hiervan slachtoffer te worden door me te veel te volgen.

Vermijd escalatie in de omgang met me, ga liever in een lagere versnelling en neem gas terug. Zo kan ik je hierin volgen. Reageer en handel niet naar me toe met kracht. Ga liever uit van kracht en geef jezelf tijd en kansen om me mee te krijgen. Hou er hierbij rekening mee, dat ik niet gemakkelijk iets kan loslaten, veranderen en toegeven. Sluit me hierom niet uit en laat me niet vallen. Herleid alles tot redelijke proporties, confronteer me niet en lok me niet uit. Ga geen gevecht aan voor het gelijk. Herneem later iets op een andere wijze.

Ik ga gemakkelijk buiten grenzen. Help me om er binnen te blijven. Veelal besef ik niet dat ik te ver ga. Veelal is het snel weer verdwenen. Hou mijn gevoelens en gedachten niet vast. Help me liever ze uit het centrum te krijgen, zodat ze mijn reactie minder bepalen.

Vermijd me te veroordelen omdat ik te erg van leer trek of te veel lijk op te komen voor mezelf. Ervaar me dan niet zozeer als immoreel, maar eerder als emotioneel. Dingen kunnen me heel diep raken, waardoor ik geneigd ben tot overreageren. Langs alle mogelijke manieren

tracht ik dit zelf evenwel te voorkomen. Met je hulp, moet dit me beter lukken.

ERVAREN

Geef aan wat je onderkent en bruikbaar vindt.

(Meta)
omgangs-
gericht
model



Play ground M-Museum Leuven

Hoe je met iets of iemand omgaat, maakt wat iets of iemand voor je is. Kenschema's bepalen deze omgang. Door bewust met deze kenschema's om te gaan, kan je veranderen wat iets of iemand voor je is.

Omgangsgericht

Hoe je omgaat met iets, een situatie, een probleem of een uitdaging wordt niet zozeer bepaald door de realiteit maar door de progressief op basis van eigen ervaring opgebouwde voorstelling van de realiteit. Een automatisch ietwat onbewust proces om steeds tot de beste voorstelling te komen voor gebruik. Deze voorstelling is terug te vinden in cognitieve of kenschema's die je omgang bepalen en sturen, zonder vooraf nog veel te moeten uitzoeken en aftasten. Ze bestaan uit wat je van iets maakt op basis van ervaringen voorheen, hoe je reageert mogelijk uit gewoonte en van wat je leerde, wat nu van toepassing (waar, wanneer) is, of voorheen (waarom) of

mogelijk in de toekomst (waartoe). Deze cognitieve schema's zorgen voor een optimale omgang met iets, een situatie, een probleem of een uitdaging met een meer afgestemde relatie en meer optimale verbinding.

Bijvoorbeeld, je krijgt te maken met weerstand. Wat betekent dan weerstand voor je, bijvoorbeeld, ik druk me niet goed uit. Hoe reageer je erop, bijvoorbeeld, ik herhaal nog eens wat ik zei en formuleer het nog eens anders. Hoe pas je het toe, bijvoorbeeld, ik geef de context aan waarin ik iets zeg, bijvoorbeeld, het is bedoeld om je te behoeden voor grotere problemen.

Omgangsgericht in de breedte

Omdat cognitieve schema's ook tegelijk rekening houden met jezelf en de omgeving met anderen erin, ontstaat tegelijk ook steeds een optimale omgang met jezelf en anderen die de meest optimale afstemming, relatie en nabijheid inhouden met jezelf en anderen in de omgeving op basis van ervaringen voorheen. Zo weten we, bijvoorbeeld, dat je in je communicatie niet alleen iets zegt over iets, maar ook over jezelf in relatie tot iets en over de ander in relatie tot iets voor je. Dit wordt respectievelijk genoemd de inhoudscommunicatie, de zelfexpressieve communicatie en de relationele communicatie, waarbij de laatste twee behoren tot de betrekkingen-

of verhoudingscommunicatie of -niveau. Meer over je eigen betrokkenheid lezen kan in het thema-onderdeel 'Tweezijdige schema-activatie' van deze encyclopedie.

Bijvoorbeeld, je krijgt te maken met weerstand, je geeft aan wat het met je doet of voor je betekent, bijvoorbeeld, ik voel me niet begrepen. Hoe je er op reageert, bijvoorbeeld, ik uit mijn teleurstelling. Hoe je het toepast, bijvoorbeeld, ik geef het aan als hopelijk uitzonderlijk.

Bijvoorbeeld, je krijgt te maken met weerstand, je zegt hoe de ander op je overkomt. Hoe je reageert, bijvoorbeeld, hoe je het tracht los te koppelen van de ander als persoon. Hoe van toepassing, bijvoorbeeld, gewoonlijk ben je niet zo.

Om je omgang met iets, jezelf en de ander te achterhalen kan het bijgevolg nuttig zijn meer bewust te worden van je cognitieve schema's. Zo kan je achterhalen wat hun begripsinvulling is of het wat voor je, hun gedragsinvulling of het hoe voor je, of tenslotte nog de contextinvulling of het waar, wanneer, waarom of waartoe voor je.

Zo kom je achter het *waar om heen* voor je. *Waar* het om draait, of anders gezegd om wat het draait als begripsinvulling. Het draaien op zich als het *om*, dit als gedragsinvulling. En het *heen* als contextinvulling of waartoe.

Vooral het hoe ervan als persoonsbetrokken speelt hier een belangrijke rol. Zoals : Hoe zeg ik je het ? Hoe ga ik met mezelf om ? Hoe ga ik met opgaven en problemen om, bijvoorbeeld stress en stressvolle situaties ? Hoe ga ik met de ander en onze relatie om ? Hoe ga ik om met de sociale context en het denkkader of de mentale context ?

Dit alles is waarop omgangsgericht betrekking heeft. Het verloopt spontaan automatisch, zonder dat je er bewust bij stilstaat of van bewust bent. Wil je komen tot een meer bewuste omgang, dan is er de meta-omgangsgerichte invalshoek.

Meta-omgangsgericht

Wil je een en ander nog optimaliseren, dan kan je overschakelen op meta-omgangsgericht. Hierbij ga je bewust een cognitief schema verder optimaliseren via gerichte nieuwe ervaringen. Dit kan via bewuste aandacht voor de begripsinvulling. Dit kan verder door bewuste zorg voor de gedragsinvulling. Dit kan tenslotte door bewust streven naar welzijn voor de contextinvulling. Deze grotere aandacht, zorg en welzijn kunnen via nieuwe ervaringen. Zo kunnen de cognitieve schema's en respectievelijk hun begrips-, gedrags- en context-invulling verder geoptimaliseerd worden. Op die manier ontstaat progressief nog een betere omgang die leidt naar een betere relatie en nog meer verbinding.

Zo ontstaat naast je declaratieve kennis over iets of iemand een declaratief denken of nog een declaratief denken over je declaratieve kennis, dit laat toe je begripsinvulling te optimaliseren. Zo ontstaat ook naast je procedurele kennis over iets of iemand een procedureel denken of nog een procedureel denken over je procedurele kennis, dit laat toe je gedragsinvulling te optimaliseren. Zo ontstaat tenslotte naast je voorwaardelijke of strategische kennis over iets of iemand een voorwaardelijk denken of nog een voorwaardelijk denken over je voorwaardelijke kennis, dit laat toe je contextinvulling te optimaliseren.

Bijvoorbeeld, je krijgt te maken met weerstand, door aandacht tracht je het te benaderen als signaal, door zorg tracht je dit signaal te weerkaatsen, als welzijn tracht je het communicatief te benaderen zonder het als vaststaande realiteit te beschouwen.

Samengevat, de dingen zijn niet wat ze zijn, maar zijn hoe je er mee omgaat of omgangsgericht. Wat ze voor je betekenen, hoe je er op reageert en ze hanteert, en waar, wanneer ze voor je gelden en van toepassing zijn, en waarom of waartoe je ze inschakelt of inzet. Elk van deze elementen kan je respectievelijk met aandacht, zorg en welzijn omringen, zodat ze meta-omgangsgericht worden gehanteerd. Zo kan je meer bewust bepalen wat dingen zijn, in betekenis, hantering en toepassing of selectie.

Meer uitgewerkte voorbeelden van een meta-omgangsgerichte optimalisering kan je vinden in het thema-onderdeel 'Cognities in de opvoeding' van deze encyclopedie.

(Meta)omgangsgericht in de breedte

In die spontaan gegroeide of bewust gezochte omgang ben jezelf en de ander betrokken. Het geeft ook de relatie aan voor jezelf en in verhouding van de ander tot je. Deze relatie kan je optimaliseren, zodat nog een meer bewuste relatie ontstaat die tot meer nabijheid en connectie kan leiden.

Niet enkel voor de dingen om je heen kan je spreken over waar om heen en (meta)omgangsgericht. Ook voor jezelf kan je spreken over waar om heen of (meta)omgangsgericht. Zo gaat het niet zozeer over je lichaam, je persoon, je gevoelens en gedachten, je behoeften, je levensverhaal, je doelen en objectieven, je mogelijkheden en beperkingen, je krachten. Maar gaat het om je omgang hiermee, je relatie hiermee en je verbinding hiermee en zo mogelijk de optimalisering en versterking hiervan. Zo krijg je meer zicht hierop, zo meer invloed (grip, controle, sturing) hierop, zo meer vrijheid hiertegenover, zo meer afstemming, zo meer nabijheid hiermee, zo meer inhoud.

Dit wordt wel samengevat met verbindend denken, werken en zijn. Zo kom je tot een betere relatie met jezelf en je facetten, zoals met je lichaam, je persoon, je gevoelens en gedachten je behoeften, je doelen en objectieven, je mogelijkheden en beperkingen, je krachten.



(Meta)omgangsgericht toegepast

Zoek iets, een situatie, een probleem of een uitdaging in de omgang met je kind :

Hoe ga je er mee om ? Geef dit aan in bovenstaande voorstelling van een cognitief schema als begrips-, gedrags- en contextinvulling.

Leid hieruit het waar- -om- -heen voor je af :

Geef aan hoe je dit met aandacht, zorg en welbevinden verder kan optimaliseren :

Welk verschil kan je opmerken met voorheen :

Tips in de omgang met je kind

TIP- NUMMER

Meestal bedoel je het wel goed als ouder, maar wil het concreet niet lukken.

Wat kan je praktisch doen ?

. GEDULD . KALMTE . - Activeer je geduld en kalmte, zijn ze zoek tracht ze eerst te hervinden vooraleer naar je kind toe te reageren

. AANDACHT . BEVESTIGING . - Ga op een positieve wijze met je kind om : heb aandacht voor wat je kind reeds lukt, geef ook aandacht aan de geleverde inspanning : bevestig elke stap hoe klein ook

. KIJKEN . LUISTEREN - DOEN . - Je eerst informeren, vooraleer te reageren

. TEKENS OPMERKEN – Een kind geeft op een of andere manier aan wat er is, wat er volgt en wat het wil of verkiest. (Voor)tekens lezen. Soms kunnen bepaalde tekens iets oproepen of uitlokken bij het kind.

. WEKKEN . - Ga om met de kanten van je kind die je graag hebt, ga er vanuit dat je kind vele kanten heeft en dat het maar is welke je wekt

. ONDERSTEUNING . - Geef je kind de gevraagde of nodige ondersteuning om een stap in zijn ontwikkeling te zetten

. KANSEN BIEDEN . - Ga zo met je kind om dat het een positief en sterk gevoel ervaart, eerder dan een negatief of zwak gevoel krijgt

. VERMIJDEN . VOORKOMEN . - Vermijd dat spanningen oplopen, voorkom liever spanningen door tijdig reageren en tracht zo nodig via overleg spanningen te beëindigen

. LEIDING ALS OUDER . - Je bent de ouder, je kind heeft je nodig en wil dit ook : voorkom machtsstrijd, dreiging, eisen en straf

. MEDEWERKING . GEEN WEERSTAND . - Wek niet de weerstand van je kind, maar zijn medewerking

. VANUIT KRACHT . - Handel vanuit kracht (geloof in, vertrouwen op, ...), niet met kracht (verwijten, misnoegen, ...)

. VERTROUWEN . - Spreek je vertrouwen uit in je kind, wees trots op je kind

. GROEIKLIMAAT . - Schep een klimaat waarin je kind zich goed kan voelen en waarin het kan groeien

. GUNSTIGE RELATIE . - Bouw een gunstige relatie op met je kind : toon je gevoelens voor je kind niet over je kind

. UITGAAN VAN KIND . - Ga uit van wie je kind is, niet van wie je kind zou moeten zijn

. ONDER OGEN HELPEN ZIEN. – Je kind tot bij de feiten helpen brengen, om iets te laten aanpakken (denken over, richting bepalen, iets doen of laten, ...)

. KIND AANSPREKEN . - Richt je op het gedrag van het kind en zoek samen met je kind wat hieraan te kunnen doen : spreek je kind aan over zijn gedrag

. ANGSTEN NIET AANWAKKEREN . - Niet meegaan in onzekerheden en angsten van je kind en ze zo versterken, ook niet uitpakken met overdreven zekerheden en kommerloosheid. Juist evenwicht en proportie hanteren

. GOED GEVOEL TOELATEN . - Voorkomen dat een zwak gevoel ontstaat, iets bij voorkeur aan je kind overlaten en hierbij de nodige steun en hulp bieden zodat een sterk gevoel kan ontstaan

- . ANDERS WAARNEMEN . - Een situatie anders waarnemen (bijvoorbeeld, ontwikkelingseigen, groepsdruk, vermoeidheid, ...) zorgt ervoor andere gevoelens over de situatie te hebben en bijgevolg anders te kunnen reageren
- . HELPEND . - Naar een situatie kijken vanuit wat je helpt en niet vanuit wat je niet helpt, maar verstoort
- . MODEL STAAN . - Gevoelens werken vaak aanstekelijk : je eigen onzekerheid, je eigen twijfel, je eigen wanhoop kunnen je kind belasten; laat je kind merken hoe jij hiermee omgaat
- . BESCHERMING . - Verminder risico's (overgewicht, ...), vermeerder wat beschermt (open dialoog, ...)
- . VERMEERDEREN . - Biedt ervaringen en informatie die het zelfbeeld, eigenwaardegevoel en zelfvertrouwen vermeerderen
- . INFORMEREN . - Informeer je kind tijdig en geef aan hoe het kind hieraan kan beantwoorden
- . VOORUITZICHT. UITKOMEN . – Wat komt vooraf tijdig in het vooruitzicht stellen. Zo mogelijk hier samen op uitkomen.
- . REKENING MET KIND . - Hou rekening met de gevoeligheden van je kind : wat roept welke gevoelens op, welke

emotionele spanning en eraan verbonden toegenomen gevoeligheid is er

. GUNSTIG REAGEREN . - Kijk hoe je meestal op je kind en zijn gedrag reageert en ga na wat gunstiger te kunnen maken

. KEUZES AANBIEDEN . - Je kind keuzemogelijkheden bieden : thuis zijn of meegaan, ...

REALISTISCHE VERWACHTINGEN. - Verwachtingen aanpassen aan wat haalbaar is voor je kind vanuit leeftijd, begripsvermogen, mogelijkheden, persoonlijkheid, flexibiliteit en situatie. Niet alles helemaal, niet alle tegelijk

. OPDELEN . - Splits een verwachting of opdracht op in deeltaken zodat ook kleine successen kunnen geboekt

. RUIMTE BIEDEN . - Kansen bieden tot initiatief en zelfstandig dingen doen

. TERUGKOPPELEN . - Niet voortdurend je kind en zijn handelen beoordelen en vergelijken, terugkoppeling kindeigen maken

. HERBEGINNEN . GEEN ESCALATIE . - Zo nodig halt houden, pauze inlassen en herbeginnen op een andere manier

. STIMULEREN . ONDERSTEUNEN . - Zo je kind een hele activiteit niet zelfstandig weet uit te voeren, stimuleer en ondersteun dan je kind om een deel van de activiteit zelfstandig uit te voeren

. HULP . - Lukt je kind nog niet in een activiteit, aanzie zijn prestatie dan als een stap op weg naar een lukken : je geboden hulp geen teken van niet kunnen, maar als een onderdeel van een aanleerproces

. WAT IN CENTRUM . - Ga na waar het voor je kind om draait en zoek samen met je kind dit zo nodig gunstiger te maken (verlies, mislukken, plezier, ontdekken, lukken, ...)

. WELKE BEHOEFTE . - Ga na welke behoeften van het kind op de voorgrond staan en ga na of je andere behoeften aan bod kan laten komen (fysiek, emotioneel, relationeel, prestatie, groei)

WAT GEACTIVEERD . - Ga na wat actief is bij je kind. Je kind heeft, bijvoorbeeld, zijn ontdekken en exploreren en zelfstandigheid geactiveerd, terwijl jij wil dat het zijn volgzzaamheid en afhankelijkheid zou geactiveerd hebben

. UITNODIGEN . - Het kind sterker maken door het kind aan te spreken binnen zijn draagkracht

. LEREN . - Kind niet alleen laten reageren op situaties, ook leren vanuit zichzelf actief te worden, leren zelf initiatief te nemen

. GEZONDE AFSTAND . - Overbescherming en een toenemend zich inlaten of overnemen vermijden, zo ontstaat mogelijk verzwakte autonomie en verzwakte prestaties, die de vorm kunnen aannemen van afhankelijkheid, geringe competentie, kwetsbaarheid voor gevaar waarvoor bang, een geringe zelfontwikkeling en een gevoel van falen

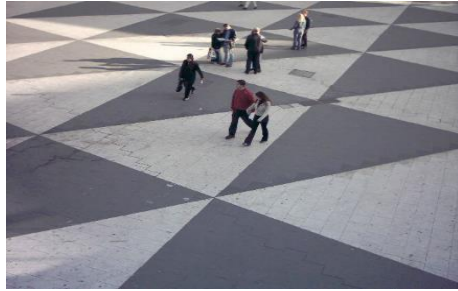
. VOLGEN . - Volgen of doen, affectief ervaren en denken van kind op elkaar gunstig inwerken en znodig zoeken hoe deze inwerking op elkaar gunstig te maken : geeft wat het kind doet het een positief gevoel waardoor het positief over zich gaat denken, of geeft wat het kind doet een negatief gevoel waardoor het negatief over zich gaat denken; ...

. PRIORITEIT . - Ga na waar het voor je in de omgang met je kind prioritair om draait, en herschik zo wenselijk de volgorde (luisteren, verkennen, rustig zijn, ontdekken, ontmoedigen, aanmoedigen, ...)

. TIJDSSLOT - Gemakkelijker op kortere termijn betekent mogelijk moeilijker op langere termijn. Maar ook omgekeerd moeilijker op kortere termijn, impliceert mogelijk makkelijker op langere termijn. Bijvoorbeeld, ja- of nee-

zeggen, zelf doen of iets vragen, toelaten of grens aan-
geven, inbinden of volhouden, negeren of herhalen

Oefenen met omgangs- inhouden



Omgangsvormen gaan terug op omgangsinhouden, ook al ben je er niet altijd van bewust.

Hoe meer bewust worden van je omgangsinhouden, zodat je tot andere omgangsvormen kan komen ?

Hoe we met iets of iemand omgaan kan erg persoonlijk en verschillend zijn. Wil je meer hierover weten, dan kan je voor jezelf onderstaande oefening doen voor een aantal omgangsvormen. Je kan deze oefening ook met meerderen samen doen. Zo kan iedereen na elkaar de oefening invullen. Je kan er ook voor kiezen om de oefening gezamenlijk in te vullen. Je kan zo naar de meest optimale omgangsvorm zoeken. Door inhouden aan te vullen, weg te laten of te wijzigen. Eventueel kunnen ze helpen om tot afspraken te komen in verband met wederzijdse omgang. Wat je wel doet en hoe, tegenover

wie, waar, wanneer en waartoe. Wat je niet doet en zo niet, tegenover wie niet, waar niet, wanneer niet en waartoe niet.

Waartoe :
Geef hier de bijpassende motiva- of objectieveninhouden in. *Waarom of waartoe doe je zo?*

Wat is :
Geef hier de bijpassende denk- of begripsinhouden in. *Wat is het voor je ?*

Wanneer :
Geef hier de bijpassende tijdsinhouden in. *Wanneer doe je zo ?*

Geef hier een omgangsvorm in :
Bijvoorbeeld : tof-zijn, vriendelijk-zijn, lief-zijn, ja-zeggen, boos-zijn, praten, niet-akkoord-zijn, kritiekgeven, nee-zeggen, weigeren, plagen, pesten, niet-plagen, niet-pesten, sterk-zijn, zacht-zijn, sterf-zijn, zwak-zijn, assertief-zijn, niet-assertief-zijn, discussiëren, probleemoplossen, samenwerken, solidariteit, interesse, betrokkenheid, vertrouwen, jongen-zijn, meisje-zijn, kind-zijn, jongere-zijn, volwassene-zijn...

Doe ik zo :
Geef hier de bijpassende gedragsinhouden in. *Hoe doe je dit ?*

Waar :
Geef hier de bijpassende situatiesinhouden in. *Waar doe je zo ?*

Tegenover wie:
Geef hier de bijpassende persoonsinhouden in. *Tegenover wie doe je zo ?*

Geef zo mogelijk telkens drie of meer inhouden in

Merk je hoe dat verschillen in omgangsvormen in sterke mate teruggaan op verschillen in omgangsinhouden.

Wat de inhoud voor je persoonlijk of samen is, is erg bepalend voor je handelen tegenover elkaar.

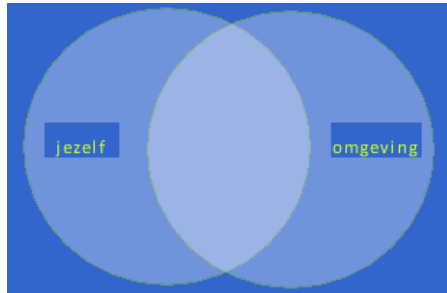
Door aan deze inhouden te sleutelen kan je je omgang optimaliseren. Zo kan je trachten een andere minder inperkende of risicovolle inhoud aan je omgang te verbinden of de beperkende inhouden weg te laten. Zo kan je de voorkeur geven aan een meer ruimte- en kansenbiedende inhoud. Bijvoorbeeld, praten niet als het voor het zeggen willen hebben, maar als in de eerste plaats een luisteren en rekening houden met.

Zo je merkt dat een bepaalde omgangsvorm weinig succesvol is, kan je zoeken hoe je een of meerdere inhouden kan wijzigen, zodat de omgangsvorm meer passend kan zijn. Misschien wordt de ander verstoord door wat je doet, of door hoe je dit doet, of door het feit dat je tegenover hem of haar zo doet, of is de situatie, of het tijdstip niet goed gekozen of niet passend, of stoort de ander zich aan je motivatie en kan je daar aan sleutelen.

Zoals een omgangsvorm zich kenmerkt door een aantal voor iemand of voor een relatie typische inhouden. **Zo kan omgekeerd ook opgemerkt dat een aantal typische inhouden voorwaarde zijn om van een bepaalde omgangsvorm te spreken.** Bijvoorbeeld, probleemoplossen vraagt om een leren kennen van ieders belangen als inhoud. Omgekeerd kunnen we dan slechts wanneer als inhoud met ieders belangen wordt rekening gehouden spreken van probleemoplossen. In het andere geval gaat het om iets afdwingen, wanneer als inhoud alleen met eenzijdige belangen wordt rekening gehouden, of gaat het om een ontkennen, wanneer als inhoud met niemands belangen wordt rekening gehouden en alleen de gezamenlijke belangen tellen.

Zo je wil kan je voor jezelf, de ander of samen deze inhouden bewaren na ze te hebben verwoord. Je kan op basis van deze beschikbare inhouden dan ook mogelijke inhoudsveranderingen en -evoluties volgen of eraan actief werken. Naarmate je elkaar beter leert kennen en op basis van opgedane ervaringen kan je de invulling beter afstemmen, met toenemend resultaat en meer voldoening voor elk en samen.

Schema's in nieuwe omgeving



In een nieuwe omgeving ontstaat er gemakkelijk druk tot verandering.

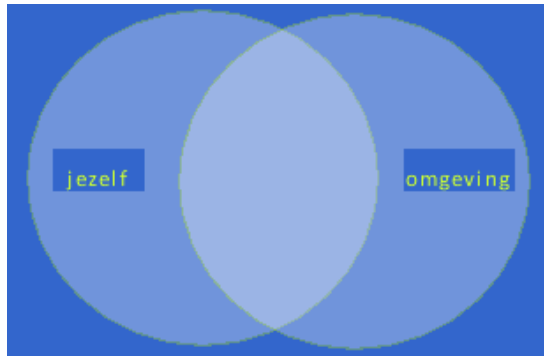
Wat gebeurt er en hoe mee omgaan ?

Nu en dan kom je als ouder en kind in een nieuwe omgeving terecht. Dit gebeurt als je verhuist, soms naar een nieuw land met totaal nieuwe gewoonten. Dit gebeurt als volwassene als je gaat samenwonen met je partner, soms in een nieuw samengesteld gezin. Of als je als volwassene verandert van werksituatie en moet opschieten met heel nieuwe collega's. Dit gebeurt als kind als je voor het eerst naar een kinderdagverblijf gaat, of verandert van school, of kennis maakt met de jeugdbeweging, enzomeer.

De vraag die zich dan stelt is in hoeverre je jezelf kan blijven en in welke mate je jezelf zal moeten aanpassen. Wellicht hoop je voor minstens een deel jezelf te kunnen blijven, zodat je jezelf niet verliest. Mogelijk wil je je

graag ook schikken naar de nieuwe omgeving, waar je mogelijk naar uitzag.

Schematisch zou dit zo kunnen voorgesteld worden:



Bijstellen van contextinvulling schema's

Onderzoek wijst uit dat zich aanpassen aan een nieuwe omgeving het best lukt zo je je ontwikkelde cognitieve of kenschema's weet aan te passen. Dat je reacties niet overeenstemmen met de reacties van mensen in je nieuwe omgeving komt veelal doordat er verschillen zijn in cognitieve schema's tussen je oorspronkelijke en je nieuwe omgeving. Door deze schema's als impliciete voorstellingen meer in overeenstemming te brengen, zal ook je reactie meer in overeenstemming zijn met die van je nieuwe omgeving. Je kenschema's sturen immers je reactie aan.

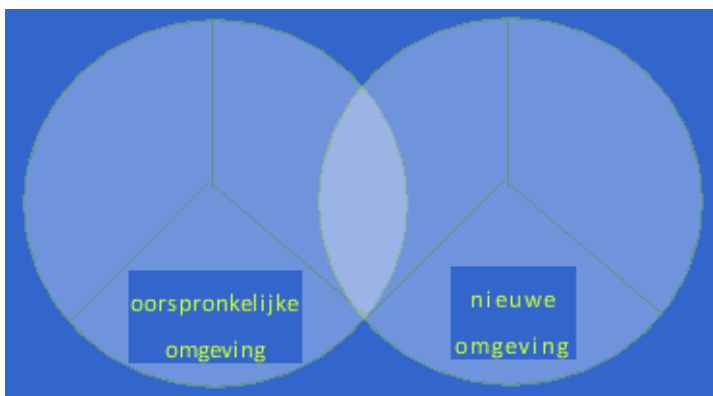
Je vindt je schikken naar de groep waarvan je deel uitmaakt als vanzelfsprekend. Moeilijk wordt het als je terecht komt in een omgeving waar de groep zich schikt naar elk individu afzonderlijk en dus ook naar je. Daar sta je dan met je schema van je schikken naar de groep, misschien toch maar je schema bijstellen richting de groep die rekening houdt met je als individu ?

Cognitieve schema's hebben als kenmerk dat ze enkel actief en ingeschakeld worden om je begrijpen van iets en je reactie aan te sturen zo zekere omstandigheden zich voordoen. Deze omstandigheden triggeren als het ware je cognitieve schema's. Anders gezegd, schema's kenmerken zich door specifieke omstandigheden, een bepaalde wijze van begrijpen, en erbij passende gedragsreacties.

Zo je in je nieuwe omgeving je oude manier van begrijpen en reageren moet inleveren, tracht je dit in de eerste plaats partieel te doen. Dit wil zeggen, je zal in de nieuwe omgeving je begrijpen en je reageren mogelijk bijstellen om ze meer te laten aansluiten bij deze nieuwe omgeving. Je zal je eerder begrijpen en reageren mogelijk evenwel trachten behouden wanneer je in je oude omgeving vertoeft of in een situatie die er erg op lijkt. Doordat je begrijpen en reageren teruggaat op je schema's zal dit repercussies voor deze schema's hebben. Zo zal je buitenshuis mogelijk nieuwe schema's activeren

met overeenkomst met je nieuwe omgeving, zo zal je evenwel thuis je oorspronkelijke schema's trachten te blijven activeren. Aan je nieuwe schema's is je nieuwe omgeving als contextuele activeervoorwaarde verbonden, aan je oorspronkelijke schema's blijft je oude omgeving als contextuele activeervoorwaarde verbonden. Je hoeft alsof enkel je contextuele activeervoorwaarden van je oorspronkelijke schema's bij te stellen, zoals niet meer steeds, maar alleen in je oorspronkelijke omgeving of wat er op lijkt. Je hoeft alsof niet hun betekenisinhoud en reactieve inhoud te veranderen om passend te functioneren.

In ons voorbeeld zal je je schikken naar de groep wanneer je vertoeft in je oude omgeving, in je nieuwe omgeving zal je meer jezelf op de voorgrond durven brengen omdat je weet dat je omgeving rekening houdt met je eigenheid.



Zo is er het tweedimensionele model van Berry bij acculturatie. Acculturatie als proces van beïnvloeding en verandering dat zich voordoet bij langdurig en continu contact tussen twee verschillende (culturele) groepen. Twee factoren werken hierin onafhankelijk van elkaar door : enerzijds de mate waarin je je eigen cultuur wil behouden en anderzijds de mate van aanpassing. Deze twee factoren kunnen tot vier strategieën van acculturatie gecombineerd worden, met name integratie, assimilatie, separatie en marginalisatie. Bij integratie is er aanpassing naar buiten met behoud van cultuur binnen eigen kring, bij assimilatie is er enkel aanpassing, zonder behoud van cultuur, bij separatie is er geen aanpassing wel behoud van cultuur en tenslotte is er marginalisatie met zowel achterwege laten van aanpassing als van behoud van cultuur. Waar de omgeving assimilatie voor je verkiest, is dit minder zo voor jezelf.

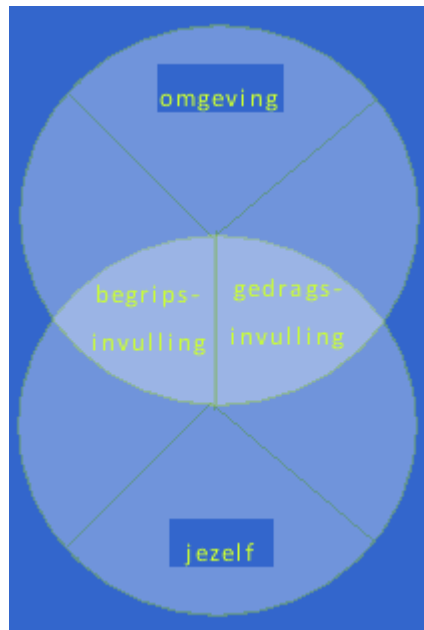
Bijstellen begripsinvulling en gedragsinvulling schema's

Naast het feit dat je je contextinvulling van je schema's aanpast, kan je er ook voor kiezen je begripsinvulling en gedragsinvulling van je schema's bij te stellen. Je kan hierbij een én-én opstelling hanteren, zodat je niet zoals je zou verwachten spontaan met een of-of opstelling te maken krijgt. Je zoekt dan een harmoniemodel te hantieren, eerder dan een conflictmodel. Je tracht dan de in-

vulling van begrijpen en reageren van je schema's zodanig te maken dat ze passen in je omgeving van oorsprong en tegelijk in je nieuwe omgeving.

Als ouder evolueer je van een partneromgeving zonder kinderen naar een partneromgeving met kinderen. Je zal dan je persoonsschema's van elkaar zo moeten bijstellen dat er zowel het partner zijn als het ouder zijn in passen. Je betekenisgeving aan elkaar zal dan een nieuwe dimensie krijgen naast die van partner ook deze van ouder. Je reactie tegenover elkaar zal dan een tegelijk rekening houden zijn met elkaar als partner maar ook als ouder. Je tracht dan je ouderschema's te integreren in je aanvankelijke partnerschema's, zonder dat ze in conflict komen, maar integendeel elkaar omvatten en aanvullen. Je houdt dan als betekenisgeving tweemaal van elkaar eens als partner en eens als ouder. Je brengt dit dan tot expressie tegelijk als partner en als ouder. Dit kan concreet betekenen dat je je liefdesexpressies tegelijk kindvriendelijk maakt. Zo is er niet alleen een zoeken naar overlap naar wat gezamenlijk en compatibel is, maar creëer je ook actief dit samengaan en elkaar aanvullen. Er treedt dan mogelijk een verbreding (dit nemen we er ook bij zodat het matcht) of een versmalling (dit laten we erbuiten omdat het niet matcht) op. Dit ook plaats maken in je schema's voor je omgeving van oorsprong en tegelijk voor je nieuwe omgeving kan erg verrijkend overkomen

en een nieuwe dimensie aan je toevoegen. Je construeert als het ware je eigen pluriforme dynamische schema's met overkoepelende begrips- en gedragsinvulling.



Zo kan je als relatiepartners ook denken aan je mannelijke schema's als mannelijke partner en je vrouwelijke schema's als vrouwelijke partner die je in je relatie inbrengt. Eerder dan dit schemaverschil te benaderen als bron van spanning, kan je dit ook benaderen als bron van verrijking. Zo kan je aan je mannelijke schema's kwaliteiten als gevoeligheid, expressiviteit, relatiegerichtheid, zorgzaamheid en voeling met toevoegen, ze integreren

en verder tot ontwikkeling laten komen. Zo kan je aan je vrouwelijke schema's kwaliteiten als onafhankelijkheid, assertiviteit, zelfbewustheid, initiatief en ordening van toevoegen, ze integreren en verder tot ontwikkeling laten komen.

Denk als ouders ook aan je kindschema's die je telkens bijstelt bij de geboorte van een nieuw kind, mogelijk ook van het andere geslacht. Je tracht dan je kindschema's zo af te stemmen dat ze je kinderen in hun diversiteit omvatten. Je houdt rekening met hun leeftijd, hun geslacht, hun aard, hun behoeften, enzomeer. Je kindschema past dan voor elk van je kinderen. Je communiceert dan op een wijze die elk begrijpt, je gaat met hen zo om dat elk zich kan aangesproken voelen.

Denk voor je kind als adolescent zo aan schema's die het toelaten tegelijk te zorgen voor het behoud van een goede relatie met je als ouders en tegelijk toelaten tot op zekere hoogte eigen autonome keuzes te maken met een eigen begrijpen en reageren.

Zo ook zal als adolescent integratie en assimilatie met leeftijdgenoten enkel mogelijk zijn via herschikken van persoonlijke schema's, dit op basis van eigen keuzes voor of de feitelijke realiteit met nieuwe ervaringen en nieuwe informatie. Schema's evolueren steeds sowieso op basis van nieuwe ervaringen en informatie. Zo kan de

context evolueren voor toepassing van een schema, bijvoorbeeld breder of enger worden, steeds overal of enkel dan en daar in die context. Zo kan de inhoud- en de omgang(invulling) van een schema evolueren.

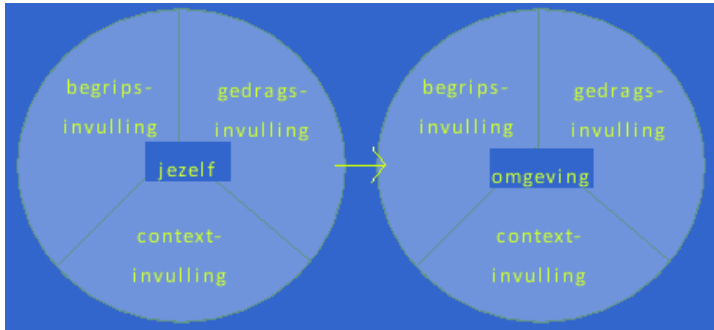
Dit heeft als risico geen overeenstemming of response meer te ervaren met de omgeving hier of daar, nu of later. De schema's vallen dan tussen twee groepsschema's in, weg van de eerste, nog niet overeenkomstig of net iets anders dan de tweede. Bijvoorbeeld, je komt stilaan in de puberteit. Thuis en met je jonger broertje kan je nog kind zijn en je kwetsbaar opstellen. Onder leeftijdgenoten merk je minstens te moeten mee zijn en je weerbaar te moeten opstellen. Zo hang je nog tussen twee groepsschema's in. Stilaan stel je vast dat je kind-schema zeldzamer wordt geactiveerd, en je puber-schema meer regel en alom van toepassing wordt. Je vindt je broertje nog maar een kind en je prefereert leeftijdgenoten. Ook je ouders verliezen progressief aan betekenis voor je. Je spiegelt je steeds meer aan leeftijdgenoten die de referentie vormen.

Loslaten en steun schema's

Niet steeds zal het bijstellen van je schema's lukken of volstaan. Hoe meer je je schema's uit je omgeving van oorsprong weet los te laten hoe meer steun je dan zal ervaren voor je schema's in je nieuwe omgeving. Hoe minder je je oorspronkelijke schema's weet los te laten

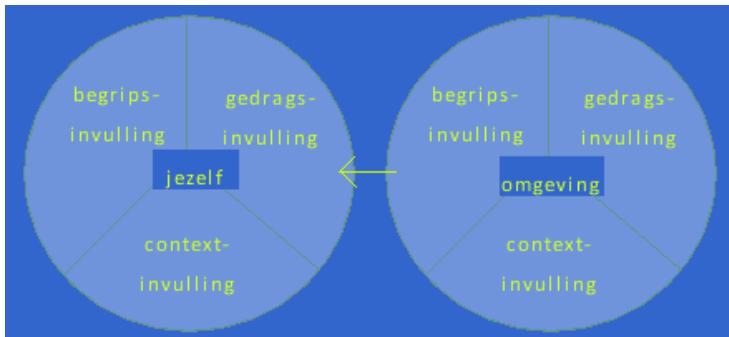
hoe minder steun je zal ervaren en hoe meer je zal willen en moeten vasthouden aan je eerdere schema's. Hoe groter ook je oorspronkelijk netwerk hoe langzamer schemaverandering zal verlopen. Hoe langer vertrouwd met je oorspronkelijke schema's hoe langzamer ook verandering zal optreden. Zo zullen kinderen sneller veranderen dan ouders. Ook je balans weten houden tussen veiligheid en kwetsbaarheid en tussen inclusie en differentiatie zal mee bepalend zijn voor de mate en snelheid van schemaverandering.

Schemaverandering zal doorgaans niet plotseling optreden, maar zal de verwerking vragen van nieuwe ervaringen en nieuwe informatie op basis van ervaringen van anderen, in de nieuwe omgeving. Wat nieuw en anders is zal verwerkt worden met wat reeds als synthese aanwezig is. Dit zal verschuivingen teweegbrengen in de oorspronkelijke schema's. Deze verschuivingen zullen dan op een bepaald moment als veranderingen overkomen. Ze betekenen een weten loslaten en zich vrijmaken van schema's van weleer. Het bewust hier mee omgaan kan maken dat een en ander vlotter verloopt omdat je minder gemakkelijk onbewust vastzit en je jezelf toestemming kan geven voor verandering.



Behoud schema's

Vandaag is er steeds meer een tendens dat elk zijn schema's moet kunnen behouden en koesteren en dat een omgeving, ook een nieuwe, geen verwachting of druk mag inhouden om zich in te passen. Dit gaat terug op een diversiteitsdenken. Eerder dan als individu rekening te moeten houden met je omgeving, wordt er vanuit gegaan dat de omgeving rekening houdt met je als individu in zijn vele varianten. Het gemeenschappelijke dat er dan tussen elkaar is, is dat elk zijn eigenheid heeft en kan hebben, en dat er helemaal geen druk op elkaar wordt uitgeoefend en geen macht over elkaar. Door deze ruimte die geboden wordt, kan elk zijn omgeving construeren, zeker op mentaal vlak via zijn schema's en hoeft jij in de eerste plaats niet in beweging te komen.



Geef in de tekst hiervoor aan waarin je jezelf of je kind het meest herkent :

(Omgevings)- gevoeligheid



Kinderen vertonen verschillen in gevoeligheid tegenover hun omgeving

waardoor invloeden, gunstige of ongunstige, minder of meer kunnen doordringen.

Verschillen in (omgevings)gevoeligheid

Onderzoek wijst uit dat sommige kinderen in aanleg meer gevoelig zijn voor zowel de positieve als negatieve effecten van hun opvoedingsomgeving. Ze zijn gewoon meer vatbaar dan andere kinderen voor omgevingsinvloeden, zowel de ontwikkelingsbevorderende omgevingsomstandigheden als de risicoverhogende. Door deze verhoogde gevoeligheid werken omgevingsinvloeden dieper op hen en hun ontwikkeling in en vertonen ze gemakkelijk langdurige veranderingen in hun ontwikkeling.

Dit verschil in gevoeligheid voor hun omgeving is in aanleg aanwezig. Het vindt zijn oorsprong in het zenuwstelsel. Genetische gevoeligheidsfactoren werken door via neurobiologische processen en gedragsindicatoren voor gevoeligheid hebben een neurobiologische basis.

Ontwikkelingservaringen spelen een rol naast erfelijke variatie in het bepalen van de individuele verschillen in neurobiologische gevoeligheid. Op elke leeftijd, van kind tot volwassene, komen verschillen in gevoeligheid voor omgevingsinvloeden voor, en persoonlijk kan gevoeligheid variëren doorheen de levensloop.

Deze neurobiologische verschillen in omgevingsgevoeligheid bieden een evolutionair voordeel en zijn bewaard als fluctuerend selectieve druk die variatie mogelijk maken doorheen wijzigende sociale, fysieke en historische contexten.

Deze variatie in neurobiologische gevoeligheid tegenover de omgeving biedt daarom een centraal mechanisme in het reguleren van alternatieve patronen van menselijke ontwikkeling. Meer specifiek modereren deze gevoeligheidsverschillen de effecten van blootstelling aan omgevingsinvloeden op de ontwikkelings- en levensuitkomsten en -gevolgen.

Zo kunnen sommigen die te maken kregen met gelijkaar-

dige ervaringen en omgevingen toch verschillen vertonen in hun ontwikkeling. In die zin dat hun ontwikkeling meer of minder getekend is door deze ervaringen en omgevingen.

Evolutionair kan dit een voordeel bieden gezien stressvolle en ondersteunende omgevingen elkaar afwisselen, zodat ontwikkelingssystemen door hun natuurlijke selectie zich konden aanpassen aan beide contexten. Dit maakte dat wanneer stressvolle omgevingen werden ontmoet het niet zozeer de ontwikkeling verstoortte, maar deze ontwikkeling stuurde of reguleerde richting strategieën die adaptief waren onder stressvolle omstandigheden. Zo konden aanpassingen in ontwikkeling aan uitgesproken stressvolle omstandigheden er voor zorgen dat van deze ongunstige situatie het beste nog werd gemaakt, ook al was dit verre van ideaal. Zo was er sprake van conditionele aanpassingsmechanismen die specifieke kenmerken van een opvoedingsomgeving onderkennen en er een antwoord op weten geven. Alternatieve patronen van ontwikkeling als antwoord op stressvolle of ondersteunende omgevingsomstandigheden vormen zo een variatie die adaptief van aard is.

Nut van (omgevings)gevoelheidsverschillen aan de basis

Het gedachtegoed van een tweetal theorieën komt hier samen. De differentiële susceptibiliteits- of gevoeligheidshypothese van Belsky e.a. gaat er van uit dat de

toekomst steeds onzeker is, zodat als een soort van in-dekking hiertegen de natuurlijke selectie genen heeft behouden voor zowel conditionele als alternatieve ontwikkelingsstrategieën. Waar de conditionele strategieën gevormd worden door omgevingsfactoren om het organisme beter aan te passen aan de toekomstige omgeving, zijn alternatieve strategieën overeenkomstig een gedragsgenetisch denken, meer vast en minder onderhevig aan omgevingsinvloeden. Omdat de toekomst steeds onzeker is kan geen enkele ouder weten welke opvoedingswijze, bewust of onbewust toegepast, meest succesvol zal zijn voor het kind. Omdat broers en zussen net als ouders en kind 50 % delen van het erfelijk materiaal, kan het ene kind meer gevoelig zijn ten gunste of ten ongunste van de ouderlijke invloed dan het andere kind dat minder gevoelig is voor welke omgevingsinvloed ook.

Een tweede theorie die hier samenkomt is de biologische sensitiviteit tegenover de context-theorie van Boyce e.a. Zo vond Boyce een groep kinderen die een lagere gezondheid ervaarde in uitgesproken-stressvolle contexten en een ongewone positieve gezondheid ervaarde in gering-stressvolle contexten. De uitleg hiervoor was dat reactieve kinderen meer gevoelig of meer vatbaar zijn voor kenmerken van hun sociale omgeving. Kinderen met een verhoogde sensitiviteit voor psychosociale processen die aanwezig zijn in hun omgeving kunnen dan

geringe voortgang vertonen in hoog-stressvolle, niet ondersteunende sociale omstandigheden, terwijl diezelfde kinderen tot bloei kunnen komen onder laag-stressvolle, ondersteunende en voorspelbare omstandigheden. Zo kwam Boyce tot een veronderstelde U-vorm relatie tussen vroege ervaringen van steun en bescherming tegenover stress en vijandigheid in vroegkinderlijke omgevingen enerzijds en biologische gevoeligheid tegenover context anderzijds. Zodat hoge steun of hoge stress resulteren in verhoogde gevoeligheid tegenover de omgeving. Dit in tegenstelling tot middelmatige steun of middelmatige stress die leiden tot verlaagde biologische sensitiviteit tegenover de context. Kinderen met hoge steun zouden door hun verhoogde gevoeligheid beter kunnen profiteren van de gunstige omgeving. Kinderen met hoge stress zouden door hun verhoogde gevoeligheid meer waakzaam en weerbaar zijn in de vijandige omgeving waarop ze werden voorbereid.

Beide samenkomende theorieën van respectievelijk Belsky en Boyce vertonen zekere parallellen met de theorie van Aron over hoge sensorische processing sensitiviteit. Waar de eerste twee theorieën focussen op ontwikkelingsprocessen bij kinderen, gaat deze laatste uit van cognitieve processen bij volwassenen. Deze laatste theorie geeft verschillen in diepte aan van het verwerken van zintuiglijke informatie, waarbij meer of hoogsensitieve personen informatie meer grondig verwerken vooraleer te reageren. Wellicht moet nog een ruimer

perspectief ingenomen worden en gaat het niet alleen om verschillen tussen mensen in diepte van selecteren, maar ook in diepte van benoemen en reageren samenhangend met het leggen en activeren van verbanden. Zo is er niet alleen een externe openheid en sensitiviteit, maar ook een interne intensiteit en activering van processen. Ook kan er een verschil zijn in het meer extern of meer intern aangestuurd worden.

Het samenkomen van deze diverse theorieën waarin gezocht wordt naar de oorsprong van verschil in sensitiviteit tegenover omgevingsinvloeden wijst op multiple genetische factoren (DRD4, MAO-A, ...), endofenotypische mechanismen (hoge cortisol reactiviteit, neurale regulatie, ...) en fenotypische gedragsvormen of temperamenten (kinderlijk, moeilijk, angstigheid, zintuiglijke proces-sensitiviteit,...). Ze vormen mogelijk lagen waarop omgevingsgevoelige individuen functioneren, zodat kan gesproken van genotypisch, endofenotypisch en gedragsmatig gevoelige individuen die in wezen telkens dezelfde zijn.

Kan wie gevoelig is profiteren van omgevingsinvloeden, dan kan het resulteren in veilige hechting, hoge zelfwaardering, emotieregulatie, opleidings- en beroepssucces en stabiele relaties. Kan wie gevoelig is niet genieten van een steunende, uitdagende en positieve omgeving, dan kan dit leiden tot onveilige hechting, middelen misbruik, gedragsproblemen, depressie, schools falen en

problematische relaties met mogelijk tienerzwangerschappen als gevolg, zo blijkt.

Kinderen uit de groep die relatief ongevoelig zijn voor omgevingsdreigingen komen tot hun recht in zowat alle opvoedingsomstandigheden en zijn er relatief immuun aan door hun robuustheid, ze worden daarom ook wel eens 'paardenbloem kinderen' genoemd. Ze vertegenwoordigen zowat 80 à 85 % van de kinderen. Kinderen uit de andere groep die gevoelig zijn voor omgevingsinvloeden, komen tot hun recht in een gunstig opvoedingsmilieu waaruit ze meer voordeel weten te halen. Maar deze kinderen zijn door hun gevoeligheid meer kwetsbaar voor ongunstige omgevingsinvloeden. Ze worden daarom ook wel eens 'orchidee kinderen' genoemd die specifieke groeivoorwaarden nodig hebben om tot bloei te komen. In de praktijk zou voor hen speciaal gelet kunnen worden op de 'hartelijkheid' van de omgeving en zou tegelijk met henzelf gewerkt kunnen worden aan het leren beter om te gaan met mogelijk voorkomende ongunstige omstandigheden.

Aanwezige voorwaarden

Uit het voorgaande kan afgeleid worden dat de mate van invloed van ouderlijk gedrag op de ontwikkeling van het kind, in belangrijke mate afhankelijk lijkt van het kind zelf en zijn aanleg.

Bovendien gaat het niet eenzijdig om een kwetsbaarheid, maar om een gevoeligheid voor zowel gunstige als ongunstige opvoedingsomstandigheden. Deze gevoeligheid zorgt voor voorwaarden dat zo de opvoedingsomgeving gunstig is de ontwikkeling in de ene richting evolueert, is de opvoedingsomgeving ongunstig dan evolueert de ontwikkeling in een andere richting. In het eerste geval bouwt het kind reserve op door maximaal te profiteren van deze voordelige omgeving. In het tweede geval wordt het kind voorbereid om te overleven en om te gaan met een nadelige omgeving. Dit voorwaardelijke in ontwikkeling is ook terug te vinden in de epigenetica die thans opgang maakt.

Belangrijk nog om aan te stippen is dat opgemerkte negativiteit bij het kind niet verantwoordelijk is voor omgevingsnegativiteit of omgekeerd de omgevingsnegativiteit niet negativiteit bij het kind uitlokt als circulair proces.

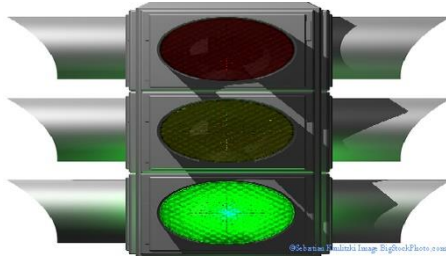
Geef in bovenstaande tekst aan wat je meent te herkennen bij je kind in relatie tot jezelf als ouder.

Geef in bovenstaande tekst aan wat je denkt te leren over je kind in relatie tot jezelf als ouder.

Meer lezen :

Ellis, B.J., Boyce, W.T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M.J., & Van IJzendoorn, M.H. (2011). Differential susceptibility to the environment: an evolutionary-neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology*, 23, 7-28.

Onder controle



Ervaring verwerkt opgeslagen in je geheugen vormt de basis.

Ze wordt via automatische of gewilde controle gelinkt aan de huidige situatie.

Spontane reactive of niet ?

Als ouder of kind kan je de neiging hebben spontaan te reageren zonder veel nadenken. Dit omdat alles zich aanbiedt zonder veel problemen en conflicten. Je handelt dan zowat automatisch alsof op de automatische piloot. Grotendeels vanuit gewoonte of omdat je alles zo goed georganiseerd of geregeld hebt dat er geen moeilijkheden of spanningen opdagen.

Dit is evenwel niet steeds zo. Nu en dan of meer regelmatig zal je niet op je automatisme kunnen afgaan. Dit

omdat de omgeving dit niet wil of niet toelaat. Dit omdat je dit ook zelf niet wil of het jezelf niet toelaat.

Als je thuis komt wil je het je graag gemakkelijk maken en je ontspannen. Meestal is hier ruimte voor en kan je je tijd nemen om je te ontspannen. Niet steeds evenwel lukt dit. Er is nog iets dat moet gebeuren. Of je omgeving eist je op. Op zo een moment zal je je plannen om tot rust te komen moeten uitstellen. Wat moet gebeuren zal je aandacht en reactie opeisen. Of je huisgenoot zal je tegemoet komen met een dringende vraag of verzoek.

In het eerste geval als nog iets moet gebeuren zal je zelf beslissen wat in je te kunnen activeren. In het tweede geval zal de omgeving je een andere keuze opdringen en willen wat in hen actief is ook bij je actief wordt.

Automatische of gewilde actiecontrole

Zowel om de soms complexe routine-activiteiten tot een goed eind te brengen als om de gewilde activiteiten in de plaats ervan te weten uitvoeren, blijkt actiecontrole nodig. Volgens Norman and Shallice in hun model van actiecontrole gaat het hierbij om twee onderscheiden processen, namelijk deze voor automatische controle en deze voor gewilde controle.

Bij de automatische controle zouden vooral routines en gewoonten worden geactiveerd die teruggaan op reeds

aanwezige schema's. Het handelen wordt gestuurd door schema's die samenwerken en worden geselecteerd door triggers vanuit de omgeving of vanuit interne behoeften en motivaties. In ons voorbeeld de thuissituatie (extern) en de ontspanningsbehoefte (intern) die gelegenheid en kans geven om tot zichzelf te komen. Externe triggervoorwaarden van schema's en onderlinge triggerbaarheid van schema's zijn hier in het spel.

Op dit automatisch niveau speelt volgens Norman en Shallice het 'contention scheduling'-mechanisme, dat selecties maakt gebaseerd op automatische processen. Doordat de cognitieve mogelijkheden en invloeden beperkt zijn kiest het een beperkt aantal samengaan schema's die de controle kunnen nemen. Op die manier kunnen de meest relevante schema's worden geactiveerd op het juiste moment en worden conflicten vermeden of opgelost. De schema's blijven actief tot een bepaalde activiteit is beëindigd of totdat een meer prioritair schema wordt getriggerd en actief wordt.

In situaties die een gewilde controle vereisen en doorgaans meer complex zijn, speelt volgens Norman en Shallice het 'supervisory attentional system' (SAS), dat selecties maakt gebaseerd op gecontroleerde processen. Dit systeem is verantwoordelijk voor meer complexe cognitieve operaties en komt in het algemeen tussen wanneer routinecontrole niet volstaat. Het is in staat

om schema's te organiseren, te coördineren en op te volgen met aandacht en bewustzijn. Dit met de bedoeling nieuwe en complexe taken tot een goed eind te brengen. Het staat voor een globale planningscomponent die ook bruikbaar kan zijn in nieuwe domeinen. Dit 'supervisory activating system' vertoont een nauwe verwantschap met wat in ander onderzoek wordt aangeduid met werkgeheugen, intentie, centraal executieve functie en cognitieve controle.

In een aantal gevallen zullen het automatisch en gewilde niveau samenwerken. Dit is het geval wanneer een gewilde actie een automatische actie als deulitvoering impliceert. In andere gevallen evenwel zal de gewilde actie evenwel vragen om deactivering van de automatische actie. Zo staat het 'supervisory attentional system' dan ook in om voor de hand liggende activering van schema's die getriggerd worden op basis van externe prikkels en/of intern aanwezige behoeften en verlangens te wijzigen. Dit ten gunste van activering van schema's die passen in bepaalde zelf gestelde objectieven en langere termijnplanning of die ingaan op buitenaf aanwezige verwachtingen en erin aanwezige aangegeven prioriteiten.

Beschikbare tools

Zo blijkt dat je als ouder of kind beschikt over een automatisch controlesysteem dat maakt dat schema's opti-

maal worden geactiveerd of geremd om een eerder ervaren situatie tot een goed eind te brengen. *In ons voorbeeld thuis komen en de gelegenheid vinden om het je gemakkelijk te maken en de kans krijgen om tot ontspanning te komen.*

Zo blijkt ook dat je als ouder of kind beschikt over een gewild cognitief controlesysteem dat maakt dat passende schema's worden geactiveerd en andere gedeactiveerd en dat schema's kunnen tot ontwikkeling worden gebracht. Dit in situaties die afwijken van het vertrouwde. *In ons voorbeeld van thuis komen wanneer er nog iets anders dan gewoon moet gebeuren of wanneer een huisgenoot je voor iets opeist dat niet courant is.*

Je zou er vanuit kunnen gaan dat er naast concrete inhoudelijke schema's waarvoor de beide controlesystemen instaan, er ook meer algemene toolschema's zijn waarvan beide controlesystemen exemplaren zijn. Zo zouden er naast de inhoudelijke ken-, gevoels- en behoefteschema's, de toolgerichte impliciete voorstellings- en expliciete denkschema's kunnen onderkend worden. Deze laatste toolschema's treden dan regelend op voor de eerste inhoudelijke schema's. De toolschema's staan dan in voor het gebruik van het schanetwerk of -web als samenhangend geheel van inhoudelijke schema's waaruit opgebouwd.

Uit het voorgaande kan je afleiden dat getracht wordt zoveel mogelijk automatisch uit te voeren en dat vooral gecontroleerd wordt of dit lukt of mogelijk is. Zo blijkt dat dit niet zo is, wordt dan bijgestuurd. Om automatisering mogelijk te maken wordt hiertoe automatisch of gewild getracht schema's zo optimaal mogelijk tot ontwikkeling te laten komen.

Uit het voorgaande kan ook afgeleid worden dat je in de mogelijkheid bent om automatisch of gewild schema's bij hun uitvoering of in hun opbouw bij te sturen in de zin van ze activeren, afremmen, uitstellen of deactiveren. Een interessant idee kan zijn deze controle en bijsturing trachten te expliciteren en dit pro-actief zo vroeg mogelijk op te nemen.

Ga voor jezelf als ouder of kind of voor elkaar na in welke mate je kan beschikken over automatische of gewilde tools en schema's. Je kan hiertoe hieronder de mate aangeven op elk van beide balken :



Meer lezen :

Schwartz, M. (January 01, 2006). The cognitive neuropsychology of everyday action and planning. *Cognitive Neuropsychology*, 23, 1, 202-221.

Cooper, R. P., & Shallice, T. (October 01, 2006). Hierarchical Schemas and Goals in the Control of Sequential Behavior. *Psychological Review*, 113, 4, 887-916.

Ondersteunen eerder dan begrenzen



Als ouder kom je gemakkelijk bij begrenzen uit.

Hoe ondersteunen meer kansen geven ?

Hoe ondersteunen eerder dan begrenzen

Als ouder kom je gemakkelijk bij begrenzen uit. Ook al vind je dit nodig, tegelijk overvalt je gemakkelijk het gevoel dat je dit niet steeds of niet voor alles kan doen. Hoe ondersteunen meer kansen geven, zodat je kind dingen kan verkennen, ervaren en leren en zo kan groeien, zonder evenwel in de problemen te raken en ontplooiingskansen te missen. Zo hoop je zelf ook wellicht een beter gevoel over te houden, omdat je het op meer positieve manier kan aanpakken en positiever kan overkomen.

Hoe kan je ondersteunen concreet aanpakken. Hierna vind je een aantal mogelijke aandachtspunten. Je kan kijken welke in je eigen situatie mogelijk van nut kunnen zijn of je kunnen inspireren.

Kijken en luisteren naar wat jongere wil en zien hoe, op welke manier en onder welke voorwaarden dit in welke mate kan.

Uitwisselen van behoeften en bezorgdheden, zoals als jongere bij vrienden willen zijn enerzijds en als ouder willen dat jongere geen gevaar loopt anderzijds en hoe beide samenbrengen en realiseren, zoals als je oudere broer meeding, dan bij vrienden en toch veilig.

Geen toevlucht zoeken tot principes, zoals ouders weten het beter door meer ervaring, of toevlucht zoeken tot realiteiten, zoals gevaarlijke omgeving of weg.

Als ouder niet het grote gelijk willen halen, met terughoudendheid en afstand tot gevolg.

Eerder model staan voor kwetsbaarheid die relationeel veiligheid biedt, toelaat meer nabij te komen en spontaan te zijn.

Uitgaan van hoe jongere de situatie en verwachtingen erin, zijn eigen handelen en aandeel zelf ervaart, eerder

dan uit te gaan van hoe jij de situatie en verwachtingen erin, zijn handelen en aandeel ervaart.

Tien à twintig procent verschuiven of overdragen van gezag, verantwoordelijkheid, invloed en vrijheid, en samen nagaan of dit lukt.

Het gaat om leven en toekomst van de jongere zelf waar hijzelf in de eerste plaats zorg voor draagt en verantwoordelijk voor is en jij als ouder slechts tijdelijk en afbouwend mee zorgt voor draagt.

Met jongeren praten om hen toe te laten iets helder en duidelijk te krijgen en zo hun denkvermogen te stimuleren en tot ontwikkeling te laten komen.

Mogelijkheden en kansen aanreiken, ook voor het opdoen van eigen ervaring.

Jongeren helpen vooraf een voorstelling te vormen van wat iets inhoudt en welke gevolgen en mogelijke risico's iets impliceert.

Jongeren leren hun eigen kansen en toekomst niet in gevaar te brengen of op het spel te zetten.

Jongeren helpen op twee zaken te letten : enerzijds hoe bij hun leeftijdsgroep te kunnen horen en anderzijds hoe

tegelijk zichzelf te blijven, zich te beschermen en veilig te stellen en geen onnodig risico te lopen.

Minder gunstige uitingen jongeren weten ombuigen tot meer gunstige uitingen. Bijvoorbeeld, van plagen naar betrokken, van actie die hindert naar actie die behulpzaam is, van polariseren naar verenigen. Eigen kracht laten behouden en ondersteunen om ze anders aan te wenden.

Jongeren leren uitgaan van wat ze zelf denken, voelen en willen, en zien of wat anderen denken, voelen en willen hierin past of bij aansluit, en niet andersom.

Alle jongeren willen groot en sterk worden, zien hoe je hen hierbij kan helpen en ondersteunen. Tevens nagaan hoe je deze behoefte kan inschakelen om aan zelfzorg en zelfbegrenzing te doen.

Niet soms meer, maar soms minder, om meer te bereiken en te bewerkstelligen.

Liever minder gezag proberen uitoefenen en meer trachten over te dragen dan zelf meer gezag willen zodat alles aan je wordt overgelaten.

Keuzemogelijkheden aanbieden waardoor de jongere zich betrokken kan voelen en mee kan denken en beslissen.

Ondersteunen bij gemaakte keuzes. Ook ondersteunen wanneer verandering zich opdringt.

Steun laten bestaan uit ideeën eerder dan instructies, raad of oplossingen.

Ondersteunen door te luisteren en hier tijd voor te maken.

Verkiezen van een klankbord te zijn waarvoor ze steeds bij je terecht kunnen.

Respect tonen voor aanwezige onzekerheid en eerste onzekere pogingen eigen richting uit te gaan.

Geloof in en vertrouwen tonen bij het zoeken van bevestiging.

Kijken wat de jongere reeds met succes en met lukken zelf opneemt. Samen nagaan hoe dit als model en garantie verder kan aangewend worden en kan uitgebreid worden op gelijkaardige wijze.

Samen stappen zetten richting meer autonomie en verantwoordelijkheid, laten afhangen van kunnen en aankunnen.

Aan vrijheid en autonomie verantwoording en verantwoordelijkheid koppelen.

Openheid in ruil voor vertrouwen.

De jongere ondersteunen bij het leren uit zijn ervaringen, ook bij mislukken en zich vergissen.

Falen als leerproces en uit te leren laten benaderen, zo risico verminderen en stap dichterbij preferentiële trachten komen.

Jongere ondersteunen in het aangaan van de confrontatie met een moeilijker of een minder aangename realiteit buiten de eigen comfortzone.

Ondersteuning bieden tegenover (zogenaamde) groepsdruk leeftijdgenoten.

Laten voelen dat je er voor de jongere bent over meningsverschillen en onenigheid heen.

Samen verkennen wat zou moeten gebeuren om iets probleemloos te laten verlopen. Wie, wat, enzomeer zou kunnen helpen.

Gewoonte bijbrengen oog te hebben voor mogelijke keerzijden en minpunten bij iets. Bijvoorbeeld, wat zou kunnen mislopen of een nadeel zou kunnen zijn.

Jongere laten ervaren en besef bijbrengen dat niet alles samen of tegelijk kan. Hoe het ene soms in de weg staat voor het andere.

Ondersteuning bieden met plannen, organiseren, uitvoeren en terugkijken op korte en lange termijn.

Krachten doseren zowel van jongere als van jezelf als ouder.

Subsidiariteit hanteren als kleinste middel eerst en in de eerste plaats jezelf als jongere maximaal proberen inschakelen.

Verkennen en beroep doen op eigen krachten en deze van personen in onmiddellijke omgeving, zoals vrienden.

Wij-krachten aanspreken, samen zoeken wat je voor elkaar bent en kan betekenen.

Zelf vaardigheden zo vroeg mogelijk doen verwerven, eerder dan met niet kunnen geconfronteerd te worden. Vaardigheden als vooraf afwegen, communiceren, leidinggeven, weerstand bieden of houden bij iets.

Jongere in toenemende mate een beroep laten doen op zijn zich ontwikkelend eigen denk- en reflectievermogen zonder zich te laten overspoelen door emoties.

Sterker maken, eerder dan verzwakken, o.m. toename zelfvertrouwen en positief zelfbeeld eerder versnellen dan vertragen of afremmen.

Startdoelen eerder dan enkel einddoelen, wegen eerder dan grenzen.

In het oog houden wat wordt geactiveerd en gedeactiveerd in een situatie, wat wordt getriggerd.

Welke kanten van jongere activeren en ondersteunen.

Wat tussen jullie beide mogelijk maken.

Kenschema invullingen als hoe je iets kent, samen overlopen en bijsturen.

Niet uitgaan van goed of fout, of juist of onjuist, of beter of slechter, maar van meer of minder kwaliteit en kwaliteiten.

Niet vastpinnen, maar groeimogelijkheid bieden.

Meta momenten om te overzien leren inbouwen, vooraf, tijd en openheid aanwezig.

Even uit situatie stappen, tussentijd voorzien.

Situatie hernemen als tweede kans inschakelen.

Mee voorwaarden creëren om tot ontwikkeling te komen en zich te kunnen ontplooien.

Ondersteuning in aandacht, zorg en welbevinden garanderen.

Hoe via aanwezigheid, nabijheid, waardevol-zijn, relatie, belangstelling, praten, betrokkenheid steun weten bieden.

Praten over en aangeven wat je zo waardeert bij jongere.

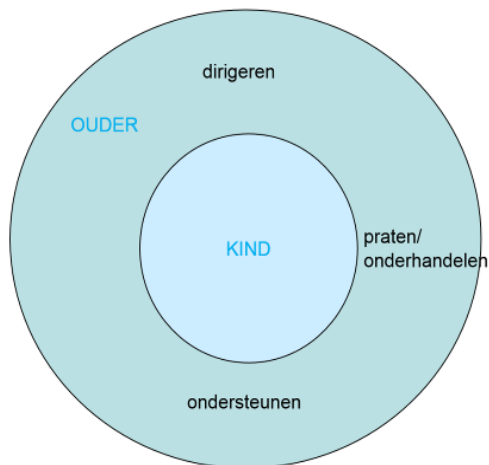
Vermijden weerstand op te wekken en medewerking trachten te stimuleren en te ondersteunen.

Leren zichzelf bij te sturen en te begrenzen (wat wel, wat niet, hoe wel, hoe niet) eerder dan dit aan je als ouder over te laten en dit van je te verwachten.

Samen verkennen hoe het rond iets te laten draaien (niet kritiek maar opmerkzaamheid, niet traagheid maar omzichtigheid, ...) en hoe het tegelijk ook nog rond iets anders zou kunnen draaien.

Samen verkennen welke kant of deel van zichzelf aan te spreken, bijvoorbeeld sterke kant en zelfzeker deel, mogelijk in de plaats van andere kant of ander deel, bijvoorbeeld zwakke kant en onzeker deel.

In de verhouding ouder kind heeft de laatste jaren een hele evolutie plaatsgehad. Van een dirigerende houding door ouders is er over een pratende en onderhandelende opstelling steeds meer een ondersteunende houding tegenover het kind op het voorplan gekomen. Veel ouders verkiezen ondersteuning te bieden, zo gewenst gaan ze de dialoog aan en slechts zo nodig kiezen ze voor een dirigerende opstelling. Dit biedt enerzijds meer ruimte voor het kind, maar ook eigen keuzemogelijkheden en noodzaak. Het geeft het kind de kans zelf sterker te worden en meer zelfsturend te werk te kunnen gaan en de nodige oefenkansen hiervoor te krijgen in een omgeving die nog zo nodig voldoende bescherming kan bieden. Van externe controle door volwassenen wordt zo steeds meer overgestapt op de mogelijkheid en ervaring van eigen interne controle door het kind.



Zo bleek uit recent onderzoek, waaraan de Universiteit Gent deelnam, het belang van een aansporende tegenover een controlerende toon die ouders gebruiken. Zo bleken jongeren minder geneigd om mee te werken en moeite te doen voor verzoeken van hun moeder als ze op een controlerende toon worden geuit. Ze reageren minder snel op de drukkende en dwingende toon van hun moeder. Jongeren bleken daarentegen meer geneigd om mee te werken en moeite te doen voor de verzoeken van hun moeder als ze op een aansporende en ondersteunende toon worden geuit. Ze reageren sneller op de motiverende en aanmoedigende toon van hun moeder.

De bazige onder druk zettende toon riep negatieve gevoelens op bij deze jongeren. Ze voelden zich meestal niet gesteund en vonden hun moeder afstandelijk met weinig begrip voor hun eigen ideeën, met een minder hechte band tot gevolg. Ze gaven aan zich waarschijnlijk weinig aan te trekken als hun moeder zo tegen hen zou spreken.

De begrijpende aansporende toon daarentegen maakte dat de meeste jongeren naar hun zeggen wel zouden luisteren. Ze hadden het idee dat hun moeder de keuze uiteindelijk aan henzelf liet, met een toename van nabijheid tot gevolg. Dit gevoel van autonomie vonden ze prettig en maakte dat ze open stonden voor wat hun moeder aanbeval.

Bij de neutrale toon van hun moeder was er geen verschil in het wel of geen gehoor geven.

Jongeren gaven minder interpersoonlijke nabijheid aan na het horen van een controlerende toon en meer interpersoonlijke nabijheid na een autonomie-ondersteunende toon.

Zo bleek dat dezelfde boodschappen op een andere wijze uitgesproken de emotionele, relationele en gedragsintenties van adolescenten beïnvloedden. De anders uitgesproken communicatie van moeder had invloed op het welzijn, de kwaliteit van ouder-kindrelaties en de betrokkenheid van adolescenten.

Hieruit blijkt dat wat je als ouder zegt minder belangrijk is dan hoe je iets zegt. Het gaat vooral om wat je door hoe je iets zegt activeert aan gevoelens, relationele betrokkenheid en reactiegeneigdheid bij je kind.

Voor ouders is het dan de uitdaging een ondersteunende aanmoedigende stijl aan te houden wanneer ze zich gestrest, moe of onder druk voelen. Zo niet vervallen ze gemakkelijk in de eerdere controlerende directieve stijl.

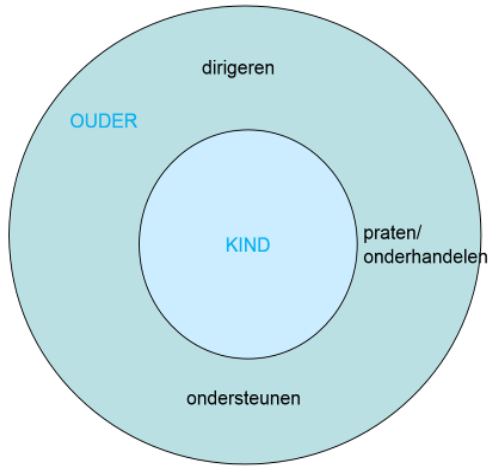
Uit onderzoek bij jongeren aan de Universiteit van Texas blijkt dat de wijze waarop jongeren iets gevraagd wordt hun mate van inwilliging bepaalt. Het respectvol vragen

heeft veel gunstiger effect dan neerbuigend iets oplegen. Het testosteroneniveau van de jongeren bleek hun meer meewerkende of minder meewerkende reactie enkel te versterken.

Belangrijk is de uitdaging in de adolescentie dat jongeren hun typisch naar voor komend adolescentiegedrag gunstig voor zich en hun ontwikkeling laten uitwerken. Met vallen en opstaan vraagt dit de ontwikkeling van eigen sturing waarvoor hen de nodige mogelijkheden én begeleiding worden geboden in hun overgang naar autonomie. Tot dit typisch adolescentengedrag behoren onder meer grenzen verleggen, experimenteren, eigen gesprekspartners, emotionele reacties, nieuwe prioriteiten, nieuwe wijze van zich ontspannen, emotionele relaties, ontluikende seksualiteit. Als ouder kan hier op hen een beroep gedaan worden en de nodige steun geboden worden om dit in hun voordeel te laten uitwerken.

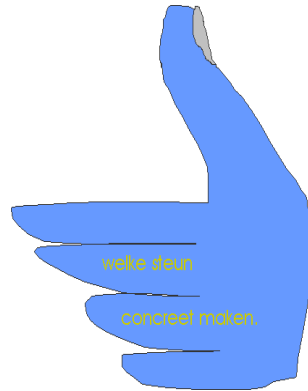
Geef hiervoor voor je eigen situatie aan hoe van ondersteunen gebruik te kunnen maken. Geef aan wat bruikbaar is in je situatie.

Situeer jezelf in onderstaande voorstelling :



Wat overweegt in de omgang met je kind ?

(Onder)steunende benadering



Kinderen hebben niet altijd behoefte aan meer leiding of dialoog.

Soms hebben ze gewoon meer behoefte aan (onder)steuning.

Vandaag wordt opvoeding en ondersteuning vaak in één adem genoemd. Meestal wordt hiermee bedoeld de ondersteuning van de opvoeding. Opvoeders worden dan waar gevraagd bijgestaan in hun opvoedingshandelen. Dit gebeurt door wie door de ouders als ondersteunend wordt ervaren en wie het niet van de ouders overneemt. Maar de ouders in hun ogen sterker en beter uitgerust maakt voor hun opvoedende taak.

Daarnaast bestaat evenwel ondersteuning in de opvoeding. Hier worden kinderen waar gevraagd of waar behoefte aan bijgestaan in hun ontwikkelings- en groeiproces. Dit gebeurt door wie door het kind als ondersteunend wordt ervaren en wie het niet van het kind overneemt. Het houdt in wat door het kind als ondersteunend wordt gezien en zo het kind sterker en beter uitgerust maakt voor zijn ontwikkelings- en groeitaak.

De ondersteuning zal veelal aan de ouder gevraagd worden, op voorwaarde dat deze een passende, door het kind gevraagde en aanvaarde ondersteuning weet te bieden. De behoefte aan ondersteuning kan ook door de omgeving, veelal een ouder, opgemerkt worden. Dit is wanneer de jongere in passiviteit vervalt of een erg opvallend gedrag vertoont, als mogelijk indirect appèl voor steun.

De ondersteuning die de ouder dan kan bieden en waar het kind om vraagt of behoefte aan heeft zal mogelijk gericht zijn op het handelen van het kind. Zo de ouder evenwel terughoudend is tegenover wat het kind onderneemt, kan de ouder evenwel toch het kind op zich op een of andere manier blijven ondersteunen. Deze ondersteuning kan op verschillende wijzen gebeuren.

Het kan gaan om affectieve betrokkenheid, onvoorwaardelijke vertrouwen, aanwezigheid, bereikbaarheid en aandacht, een goed contact en positieve dialoog, advies

en hulp waar nodig, inroepen van passende externe steun waarover akkoord.

Het steunverlenen houdt in het hoe dan ook als ouder achter het kind blijven staan en op diverse wijzen overeenkomstig de vraag en de behoefte van het kind zodanig ondersteunen dat het kind zich optimaal kan ontwikkelen, zodat op termijn deze steun kan weggelaten worden.

Vroeger namen ouders als opvoeders vaak het voortouw, zonder veel rekening te houden met het kind. Stilaan evolueerde hun inbreng naar deze van begeleider in dialoog met het kind. **Thans zien we het kind op de voorgrond en ouders die aanspreekbaar en steunend zijn op een manier die passend en behulpzaam is voor het kind.**

De benadering is steunend naar het kind toe in zijn globaliteit ook voor het ongevraagde deel, en ondersteunend naar het kind toe voor het gevraagde deel.

Ouders willen dat het kind zich ontwikkelt dat is hun zorg, de manier waarop en hoe het kind hiertoe beroep doet op de ouders is de zorg van het kind.

Onderzoek wijst uit dat kinderen die op steun van volwassenen kunnen rekenen het beter doen, ze ontwikkelen zich globaal beter en kunnen beter mee op school.

Ouders die voor kinderen die gemakkelijke baby's zijn, het ontwikkelingsproces van hun kind flexibeler benaderen kunnen gedragsproblemen eigen aan de kleutertijd minimaliseren. Zo blijkt uit recent onderzoek aan Cambridge University.

De flexibele manier van ouderschap kenmerkt zich door 'autonomieondersteuning' en legt de nadruk op het kind dat de leiding neemt. Terwijl het kind taken uitvoert, moeten ouders toekijken en hun reactie aanpassen naargelang hoe het kind in iets slaagt.

Het gaat er niet om alles voor het kind te doen of hun acties te sturen. Het is meer een wisselwerking tussen ouder en kind. Ouders kunnen toekijken wanneer ze zien dat hun kind ergens in slaagt, maar de ondersteuning vergroten of de taak aanpassen wanneer ze het kind met iets zien worstelen.

In plaats van te proberen een kind een strak gedefinieerde taak te laten uitvoeren, is autonomieondersteuning meer een speelse interactie. Het bevordert het oplossen van problemen en het leervermogen van het kind door het spel of de taken te laten evolueren tot ervaringen die het kind aanspreken.

Er werd een verband gevonden tussen de autonomie geboden door ouders van veertien maanden oude kinderen en tien maanden later verminderde ge-

dragsproblemen en dit als het ging om baby's die als gemakkelijk werden ervaren. Het waren baby's met een in het algemeen opgewekte stemming, die zich gemakkelijk aanpassen aan nieuwe ervaringen en die snel merkbare routines ontwikkelen. Deze kinderen die na veertien maanden een hogere mate van zelfbeheersing vertoonden, hadden minder kans om na vierentwintig maanden gedragsproblemen te vertonen eigen aan de ontwikkelingsfase. Dit was niet zo voor baby's met een meer prikkelbaar temperament.

Recent grootschalig Fins onderzoek toont aan dat steun van ouders voor de ontwikkeling van autonomie bij jongeren hun welzijn bevordert bij de overgang naar lager middelbaar, hoger middelbaar en hoger onderwijs. Deze autonomieondersteuning voorkomt depressie en vergroot het zelfvertrouwen bij deze overgangen. Het belang van deze ondersteuning nam toe met de leeftijd. Ouders bleken niet alleen een belangrijke rol te spelen in de kindertijd, maar ook in de adolescentie en jongvolwassenheid.

Lange tijd werd alleen het belang van de ontwikkeling van zelfregulering en zelfstandigheid in de opvoeding benadrukt voor welzijn en succes in het leven. Nu bleek vooral het sterk interactief regulerend effect van ouderschap voor het welzijn van het kind. Zo be-

vordert ondersteunend ouderschap het welzijn van de jongere, maar maakt het welzijn van de jongere ook autonomieondersteuning mogelijk. Zo bleek namelijk dat wanneer jongeren zich minder goed ontwikkelden, de ouders minder ondersteuning boden voor hun autonomie ontwikkeling.

Ze hebben ouders die de zelfactiviteit van een kind niet verstoren door overeisend te zijn, of door gebrek aan interesse, door te inschikkelijk te zijn, of door het over te nemen van het kind. Ze vermijden het kind te ontmoedigen, maar verkiezen het kind eerder aan te moedigen, vooral op moeilijke momenten. Momenten waarop inspanningen van het kind gevraagd wordt binnen zijn draagkracht. Door de eigen krachten van het kind te versterken om door te zetten, af te remmen of bij te sturen.

De ouders zijn er en zijn beschikbaar om het kind te helpen vanuit een affectieve betrokkenheid en eerlijke interesse om het kind groeikansen te bieden. Er is geen afwezigheid of desinteresse, er is geen overmacht of onmacht, er is geen 'supermacht'.

Er is geen weinig of niets toelaten, er is geen alles toelaten, er is geen overlaten of er is geen nalaten.

De nabijheid die wordt gecreëerd is er niet om het over te nemen, of om het over te geven, maar om de bereikbaarheid te verhogen en de steun te kunnen vermeerderen.

Onderzoekers aan de Yale University ontwikkelden een nieuwe behandeling voor kinderangsten gebaseerd op het veranderen van gedrag van de ouder. De behandeling noemt SPACE en staat voor ondersteunend ouderschap voor Angstige Kinder Emoties. Deze SPACE behandeling leert ouders om hun aanpassing aan het kind te verminderen en op een ondersteunende manier op de angstsymptomen van het kind te reageren.

Een ouderlijke ondersteuning op zulke wijze dat het kind acceptatie voelt voor zijn angstervaren en tegelijk vanwege de ouders vertrouwen ervaart in zijn vermogen om met dit angstervaren om te gaan. Zo wordt vermeden dat ouderlijke aanpassing verandering verhindert omdat het kind bij angst voortdurend beroep doet op geruststelling, of op aanwezigheid van de ouder of nog op het overnemen door de ouder en omdat de ouder hierop ingaat. Zo blijft het kind afhankelijk van de ouder, terwijl deze onbewust zijn angst relateert door te tonen dat ze niet hoeft.

Het gaat bij SPACE om een oudergerichte benadering

in tegenstelling tot een klassieke kindgerichte benadering bij angst.

Het draait in de relatie ouder-kind niet om autoriteit, of om democratie, maar om de steun en ondersteuning waar het kind om vraagt of die het kind nodig heeft. Ouders zijn begaan niet met heb ik nog wel voldoende gezag en leiding. Ook niet met luister ik wel genoeg en geef ik mijn kind voldoende ruimte. Wel met bied ik wel de juiste en nodige steun zodat de persoonlijke ontwikkeling en de sociale ontwikkeling zo optimaal mogelijk voor mijn kind kunnen verlopen. Welke autoriteit hierbij nodig is en welke democratische omgang, zijn vragen in functie hiervan.

Als ouder kan je gemakkelijk ervaren dat het afdwingen van je autoriteit weinig lukt. Soms moet je wel erg ver gaan. Als ouder kan je ook merken dat te veel in- en samspraak soms gaat over waar het kind nog niet aan toe is, of in kan meedenken. Wat je wel merkt is dat het kind op bepaalde punten, direct of indirect, om steun en ondersteuning vraagt en hier ook voor open staat, omdat het zelf ervaart hieraan behoefte of nood te hebben.

Nogal wat jongeren ontvluchten waar ze minder goed in zijn en wat te veel inspanning vraagt. Vooral wanneer dan de nodige steun ontbreekt zal de kans op vlucht nog toenemen. Jongeren komen dan gemakkelijk terecht in

waar weinig inspanningen voor nodig zijn. Het is niet steeds als eerste keuze, maar omdat door gebrek aan steun de andere mogelijkheden weinig openliggen.

[De vraag is, bijvoorbeeld, niet hoe kan ik eisen dat het kind betere resultaten op school behaalt. Of hoe kunnen we overleggen zodat we tot redelijke afspraken komen over welke schoolresultaten. De vraag is hoe kunnen we via overleg mee helpen uitzoeken hoe tot betere resultaten kan gekomen en hoe het kind hierin kan gesteund worden om het zelf zoveel mogelijk te kunnen waarmaken.]

We drukken niet op het kind, met als mogelijk ongewild neveneffect het te onderdrukken of te verdrukken. We spreken het kind niet aan op wat er mogelijk nog onvoldoende is, met als mogelijk ongewild neveneffect dat we het kind overvragen bij te veel afstand of verstikken bij te veel nabijheid. We helpen het kind door onze bij hem of haar aansluitende ondersteuning een stap vooruit, zodat de steun progressief kan afnemen. We staan anders gezegd niet boven het kind, of niet naast het kind. Maar we staan als het ware onder het kind en bieden de nodige steun en diensten aan waaraan behoefte of waarom gevraagd.

[Het gaat niet om een uur van thuiskomen weten afdwingen, of om een uur van thuiskomen te overleggen, het gaat om overleg en opvolging hoe zich met zo nodig

steun van de omgeving te weten houden aan wat overeengekomen werd met zichzelf. Het kind overlegt met zichzelf over hoe het wil omgaan met tijd en vrienden en hoe volwassenen hem hierin kunnen helpen en steunen.

Het is niet het kind dat zich laat leven door ouders, die maar moeten begrenzen, of zich laat leven door vrienden, die hem verplichten van grenzen te overschrijden. Het gaat om welke grenzen vind ik zelf comfortabel en genieten mijn voorkeur en hoe kan ik die bewaken zo nodig met steun van anderen.]

Het gaat er niet zozeer om het kind weg te houden of tegen te houden voor wat ongunstig is, het gaat er om het kind te laten leren om te gaan met wat minder of meer gunstig is. Het gaat niet zozeer om het kind voortdurend af te remmen voor wat niet kan en het niet kan, maar om het kind voortdurende te stimuleren en steunen voor wat wel kan en het wel zou kunnen. In deze gedachtegang moet het kind niet ontmoedigd worden voor wat niet van het kind verwacht wordt, maar aangemoedigd worden voor wat wel van het kind verwacht wordt.

[Van ik wil niet dat je nog rondloopt, naar kan je je nog even inspannen om te blijven zitten. Van ik wil niet dat je nu reeds ophoudt met ..., naar kan je nog even volhouden. Van niets ongevraagd doen, naar kan je het eerst vragen en overleggen.]

De (onder)steunende benadering speelt zich in essentie in een positieve sfeer af. Ze bestaat in het aanmoedigen van het kind om het beste van zichzelf te tonen, ook voor zichzelf. De ouder stimuleert het kind om dit te bereiken, hierin te slagen en door te zetten. Ze geeft het kind op de achtergrond het gevoel mee van een geloof in hem of haar, van een beschikbaarheid en bereikbaarheid waar het altijd een beroep op kan doen. Niet om alles zomaar te aanvaarden of toe te dekken. Maar om op moeilijke momenten voor de nodige praktische, affectieve en mentale steun te zorgen die het kind nodig heeft en vraagt. Om het kind te helpen terug tot zichzelf te komen, zichzelf te vinden en op zijn eigen spoor te raken. Het geeft het kind het gevoel iemand te hebben waarop het kan rekenen, zonodig. Vooral de gevoelsmatige positieve sfeer waarin steun en ondersteuning geboden wordt, wordt als erg waardevol ervaren. Kalmte en geduld eerder dan opwinding, boosheid en ongeduld helpen driftbuien, overstuur raken en onredelijkheid van het kind tegen te gaan. Hoe meer je als ouder leert rustig met moeilijk gedrag van het kind om te gaan, hoe meer het kind leert rustig te blijven in moeilijke situaties.

Een ondersteunende houding als ouder vraagt om een niet-gepolariseerde en niet-superieure opstelling. Deze kunnen anders gemakkelijk tot tegenstelling en confrontatie leiden. Ze brengen het risico mee dat elk op zich komt te staan en dat good-will verloren gaat. Om dit te vermijden kan beter naast of zo dicht mogelijk bij het

kind gestaan worden. Dit houdt de good-will open en de bereidheid tot luisteren en veranderen. Dit omdat het kind zichzelf beluisterd en gerespecteerd voelt. Door hierbij de positie van het kind in te nemen om zijn erva- ren en reactie te begrijpen voelt het kind zich erkend en gesteund. Dit nabij en dichtbij het kind blijven staan is in het bijzonder gewenst wanneer net het omgekeerde, te- genstelling en afstand, dreigt te ontstaan. Samen zijn, samen doen en samen doelen stellen kunnen dan op weg helpen. Ze kunnen de motivatie vormen om nabij en dicht bij elkaar te blijven staan. Een dynamiek die dan mogelijk zowel bij ouder als kind opgemerkt kan worden.

Onderzoek wijst uit dat deze steun en ondersteuning niet steeds door één iemand geboden wordt, maar dat het kind dit bij meerdere personen voor onderdelen van zijn vraag en behoefte vindt of zoekt. Vooral belangrijk is dat het geboden wordt en wat de kwaliteit is van deze ondersteuning. Minder belangrijk misschien wie deze biedt en wat deze inhoudt. De vraag is dan of het kind beschikt over een sociaal netwerk dat bijdraagt aan de ontwikkeling en groei van het kind.

Meer over dit sociaal steunend netwerk kan je lezen in het thema-onderdeel van deze encyclopedie over '*Sociaal netwerk*'. Hierin wordt aangegeven aan welke steun het kind behoefte heeft en waar het om vraagt. Wat je

aandeel als ouder kan zijn en hoe je als ouder ondersteunend kan zijn, vind je in het afzonderlijk thema-onderdeel van deze encyclopedie over 'Sociaal inspelen'.

Typerend is :

[Affectief ondersteunen van kind.]

[Kind ondersteunend tegemoet treden.]

[Waar nodig of gevraagd helpend tussenkomen.]

[In de buurt blijven in voor kind moeilijke gedragssituaties.]

[Het hanteren van signalen om kind tijdig voor moeilijkheden te waarschuwen.]

[Hoe dan ook achter kind blijven staan waar je niet akkoord gaat met zijn handelen.]

[Een goede samenspraak onderhouden met wie het kind mee (onder)steunt.]

Wat vind je als ouder terug in de eigen opvoedingsbenadering ?

Wat zou je in je opvoedingsbenadering kunnen opnemen ?

Meer lezen :

Doucleff, M. (2021). Jagen, verzamelen, opvoeden. Amsterdam : Bruna.

Ondersteuning schemaspel kind



Via het spel ontwikkelt het kind schema's als terugkerende basispatronen die het in diverse situaties kan aanwenden.

Bewust zijn hiervan als ouder kan zorgen voor een betere spelondersteuning.

Waar om heen draait spel bij het kind ?

Van bij de geboorte tracht het kind spontaan en automatisch alle indrukken en ervaringen die het opdoet op te slaan op een geordende wijze. Het kind doet dit door het aanmaken en tot ontwikkeling laten komen van kenschema's die de omringende werkelijkheid en de erin aanwezige interacties zo precies en zo omvattend mogelijk weergeven. Zo bouwt het kind progressief kennis en expertise op die het moeten toelaten steeds beter met die werkelijkheid om te gaan. Het kind ontdekt situaties waarin iets zich voordoet, het kind leert wat iets inhoudt

en het kind oefent om te komen tot de beste interactie. Hierbij tracht het zich regelmatig voordoende patronen te achterhalen. Zo kan het de complexe werkelijkheid terugbrengen tot meer basale basispatronen die er in terug te vinden zijn. Zo wordt de werkelijkheid meer vertrouwd, herkenbaar en meer hanteerbaar. Het kind vindt heel wat herhaling van iets waar het steeds meer vertrouwd mee is. Het kan dan wat reeds vertrouwd is en zich eigen gemaakt werd in een schema, toepassen en zo gemakkelijk toegang krijgen tot de omringende werkelijkheid. De werkelijkheid wordt zo herleid tot herkenbare onderdelen door het inzetten van tot op zekere hoogte verworven deelschema's. Dit naast andere deelschema's die nodig zijn in een bepaalde situatie. Deze schema's vormen dan een cluster van delen die in elkaar passen.

Van bij de geboorte is het kind als het ware voortdurend in een of ander spel verwickeld. Aanvankelijk is het eigen lichaam erg betrokken in zijn bewegend spelen, stilaan wordt de omwereld betrokken in zijn verkenningsspel. Alhoewel het kind in de eerste plaats speelt voor het genot dat het oplevert, kan als keerzijde vastgesteld dat het zich aan dit spel in sterke mate ontwikkelt. Het doet telkens nieuwe en andere ervaringen op, op zoek naar patronen die het kan meenemen in zijn ontmoetingen en verkenningen later. Het kind leert door actie te ondernemen en iets keer op keer opnieuw uit te voeren. Door de

telkens iets andere uitvoering verzamelt het kind informatie, organiseert het zijn handelen, en komt het tot een begrijpen wanneer wat zich hoe voordoet.

Zo kan het kind, bijvoorbeeld, geïnteresseerd zijn in een op en neergaande beweging. Iets laten vallen, zichzelf optrekken, iets opbouwen, voor piloot spelen. Zo leert het een verticaal traject kennen opgeslagen in zijn trajectschema. Dit naast een horizontaal en een diagonaal traject. Trajectschema's vormen een van de eerste schema's die bij baby's reeds kunnen opgemerkt worden. Het gaat over hoe dingen bewegen en in beweging gebracht kunnen worden.

Schema's ontwikkelen zich via het spel van het kind en dit op vier niveaus. Waarbij een eerder niveau als antecedent dienst doet voor een later niveau. Op sensorimotorisch niveau wenden kinderen hun zintuigen, bewegingen en acties aan. Bijvoorbeeld, ze bewegen en gooien met speelobjecten, ze klimmen omhoog en glijden omlaag van de glijbaan. Zo slaan ze verticaal op als beweging en fysieke ervaring. Op symbolisch voorstellingsniveau wenden kinderen hun waarneming en geheugen aan om te achterhalen wat iets kenmerkt. Ze slaan de kenmerken van verticaal op om het te weten onderscheiden van horizontaal en diagonaal. Iets gaat omlaag zoals iets wat je laat vallen, of omhoog zoals iets dat je opgooit, of iets gaat op en neer zoals de vleugels van een vogel. Op functioneel afhankelijkheidsniveau wenden kinderen hun

voorstelling aan om een mogelijke functionele relatie te achterhalen: waar, wanneer en waarom doet iets zich voor. Wat samengaat met, of voorafgaat aan op en neer, of wat je hiertoe nodig hebt, zoals kracht. Op denkniveau tenslotte wenden kinderen hun ontluikend denken aan. Ze schakelen verticaal in om tot begrip te komen of om iets op te lossen. Zo komen ze tot een overtuiging of een strategie.

Schematisch kan dit zo voorgesteld :



Met heel wat type schema's is het kind bezig ze via zijn spel tot ontwikkeling te brengen en dit op de opeenvolgende niveaus. Zo kan het draaien rond een traject-schema, een rotatieschema, een insluitingsschema, een omvattingsschema, een verplaatsingsschema, een positioneringsschema, een oriëntatieschema, of een omvormingsschema. Meer lezen hierover kan in het thema-onderdeel '*Schema-exploratie bij het jonge kind*' van deze encyclopedie.

Hoe het schemaspel van het kind ondersteunen ?

Als volwassene kan je het kind ondersteunen bij zijn schema-ontwikkeling dit door de wijze waarop je spel en activiteiten aanbiedt aan het kind. Hierbij kan je uitgaan van een vernieuwd inzicht dat spel schema-ontwikkeling betekent.

- . In de spelaanbieding kan je uitgaan van het kindgecentreerd zijn van het speels bezig zijn van het kind. Niet jij als volwassene bepaalt waar het kind zich op richt en waar het mee bezig is.
- . Belangrijk is dat het kind ruimte en vooral tijd krijgt een schema te exploreren in zijn verschillende facetten en op zijn verschillende niveaus. Niet te veel aanbieden ineens en niet te snel willen gaan, met kansen voor herhaling. Zo wil het kind mogelijk steeds opnieuw hetzelfde overdoen, of wil het dat je hetzelfde vertelt of voordoet.

- . Aandacht kan besteed aan het aanbieden van meerdere mogelijkheden tot schema-exploratie. Zo dat verschillende varianten, omgangswijzen en situaties waarin iets aanwezig is, kunnen verkend worden. Zo kunnen schema's rijker en meer gedifferentieerd van inhoud worden.
- . Belangrijk kan het hierbij zijn de schema's te achterhalen die actueel in de belangstellings sfeer van het kind staan. Soms kan dit heel opvallend zijn, soms kan dit meer verscholen zijn, omdat meerdere schema's tegelijk in de aandachtssfeer staan.
- . Het schema dat de aandacht van het kind heeft kan dan mogelijk achterhaald worden door te letten op uitingen ervan in zijn bewegen of waarneming, of door te letten op wat het kind in zijn spel weergeeft of uitbeeldt, bijvoorbeeld van iets wat voor iets anders staat. Ook in zijn taalgebruik en -ontwikkeling kunnen tekenen terug te vinden zijn.
- . Volwassenen kunnen hierbij elkaar informeren over wat ze denken dat het kind aan het exploreren is, of misschien nalaat te exploreren en waarbij misschien ondersteuning verkieslijk is.
- . Soms kan het spel van het kind chaotisch lijken of anti-sociaal, het inzicht van schema-exploratie waarop het kind erg gefocust is kan dit dan bevattelijker maken, zodat je komt tot een andere minder ongunstige interpretatie en meer tolerant kan zijn.
- . In het spel van het kind kan je trachten zijn actuele schema-exploratie te integreren.

- . Zo kan je het spel niet zozeer laten draaien rond materialen of aanwezige contexten, maar laten draaien om inhouden, reactiewijzen en contexten waarmee het kind bezig is. Zo kan je lossier omspringen met opbergen of afsluiten van een spel wanneer het kind aangeeft er nog niet helemaal klaar mee te zijn. Zo ook kan je lossier omspringen met de wijze waarop het met iets speelt, een wijze die mogelijk minder gebruikelijk is.
- . Hierbij kan je er mee rekening houden dat het kind steeds verder tracht te bouwen aan zijn reeds verworven kennis. Dit om zijn kennis uit te breiden en te verfijnen.
- . Aandacht kan je er aan besteden dat elk kind met een ander deel van zijn schema-ontwikkeling via zijn spel bezig is. Zo kan het mogelijk in hetzelfde spel voor elk kind gaan om een ander schema in ontwikkeling. Het al of niet gericht zijn op gelijkaardige schema's komt dan mogelijk tot uiting in het meer of minder harmonisch zijn van het samenspel.
- . Schema-exploratie en -ontwikkeling kan je zien als onderdeel van de motivatie van een kind om te ontdekken en te leren, van zijn onverzadigbare behoefte om iets te bewegen, voor te stellen, er vragen over te stellen en er in discussie over te gaan.

Geef hiervoor de aandachtspunten aan die je aanspreken en wenst uit te proberen.

Warme ondersteuning of vijandige controle



Welke verklaring je zoekt voor het gedrag van je kind bepaalt erg of je tot warme ondersteuning komt of tot vijandige controle.

Ongunstige verklaring van het gedrag van je kind

Als ouders ondervinden onvoldoende greep te hebben op hun kind, gaan ze op zoek naar een verklaring hiervoor. Verklaring waarvan ze verhopend dat die meteen kan duidelijk maken waar de oplossing voor hun onmacht ervaren ligt. Ze vinden dat hun kind onvoldoende reageert op wat ze verwachten. Het kind reageert niet of anders dan ze aangegeven te doen. Het kind doet gewoon verder, of het kind weigert iets te doen. Het kind protesteert, of stelt eisen. Het roept, schreeuwt, loopt weg of gooit zich op de grond. Het doet niet wat je vraagt, of oplegt. Het lijkt wel net andersom te doen. Het is alsof het je uitdaagt. Alsof het de leiding wil hebben over wat en hoe iets dient te gebeuren. Het zet je buitenspel, zo

komt het over. Alsof je kind het finaal voor het zeggen heeft en je best onmiddellijk kan toegeven om te voorkomen dat het nog erger wordt.

Als ouder kan je hierbij het gevoel hebben dat het probleem bij je kind ligt. Niet de situatie zelf lokt een bepaald gedrag bij je kind uit. Maar het kind zelf door hoe het is, doet opzettelijk iets wat je niet wil. Niet de supermarkt en het verleidelijke dat je er vindt, speelt je kind parten, maar je kind zelf, door zijn steeds alles te willen. Het doet vrijwillig zeurend en eigengereid, zo komt het over. Ga je er tegenin, dan reageert je kind erg verzetten. Het weent hard en loopt toch weer halen wat je net terugplaatste. Je vindt je kind erg onhandelbaar van aard. Het zit - zo denk je - in het kind om zo te doen en dit te willen. Het kan blijkbaar moeilijk anders en wil al helemaal niet.

Door het tegenvallend en tegendraads zijn van je kind, ga je gemakkelijk de druk op je kind opvoeren. Je gaat je mogelijk ook gerechtigd en verplicht voelen van strikter en meer eisend en controlerend met je kind om te gaan. Het kind vraagt door zijn opstelling en zijn doen er zelf naar om het meer te verplichten.

Tegelijk bestaat het risico dat je minder van je kind gaat houden. Dat door de moeilijkheden in de omgang, je relatie met je kind eronder gaat leiden. Dat mogelijk negatieve en vijandige gevoelens opduiken, die je uit elkaar

halen en een afstand doen groeien. Mogelijk beschuldig je je kind en word je boos. Vooral je ervaren dat je kind niet is zoals je hoopte en je ervaren dat het kind vanuit zichzelf zo doet, kan een zekere vijandigheid doen groeien. Hierdoor wordt het voor je minder moeilijk om gevoelloos en hard te zijn.

Zo kom je stilaan op het terrein van vijandige gevoelens tegenover je kind. Je kind valt erg tegen of schiet erg te kort. Hoe graag had je een lief kind gehad dat gemakkelijk en volzaam was in de omgang. Je hebt gewoon pech. Je kind is onhebbelijk, is dwars, is onverzettelijk, is eisend en dwingend. Het houdt geen rekening met je, is onrealistisch, is opeisend. Het doet dit doordacht en is voortdurend op iets uit. Het wil voortdurend aandacht en zijn zin krijgen of doordrukken. Het wil dat je steeds toeeft, iets voor hem of haar doet, of iets opgeeft en toelaat. Het laat je met een slecht gevoel achter. Ofwel ben je de boeman, die je niet wil zijn, ofwel heb je het gevoel finaal te verliezen, wat je ook helemaal niet wil.

Kinderen zijn nu eenmaal zo, zegt je omgeving. Of kinderen opvoeden is niet makkelijk, had je anders verwacht. Of het kind is in een moeilijke fase, koppigheid weet je wel. Of kinderen nu zijn nu eenmaal moeilijker. Of worden door de drukkere omgeving minder gemakkelijk. Steeds komt men finaal bij het kind uit, dat nu eenmaal zo is of zo geworden is.

Er wordt hierbij vanuit gegaan dat het kind maar op één manier kan zijn, dat dit onveranderlijk is en dat bovendien de motor ervan bij het kind te situeren is. Het kind is zo en wil zo doen, het is niet anders en wil niet anders doen. Dit is onveranderlijk, welke inspanning je als ouder ook wil doen.

Er wordt geen rekening gehouden met het ook anders kunnen zijn en anders kunnen doen van het kind. Deze ervaring ontbreekt ook veelal. Steeds worden dezelfde omstandigheden aangeboden, steeds wordt op dezelfde wijze naar het kind toe gehandeld, zodat het kind geen kans krijgt andere facetten van zichzelf te laten zien. Al was het maar dat het ook rustig kan zijn.

Door de gegroeide vijandige omgeving en de controlerende interactie van de ouders, komen steeds weer dezelfde facetten van het kind naar voor. Het kind tracht zich staande te houden en tracht door te zetten. Het weet toch dat het op weinig begrip en tegemoetkoming kan rekenen. Door kracht te zetten kan het misschien tijdelijk iets bereiken, voor zolang het duurt en lukt. Het remt zichzelf niet meer af, dat zullen zijn ouders wel met alle kracht doen. Het probeert eerder door de barrières van de omgeving te breken, zo bereikt het hopelijk toch iets. Door druk uit te oefenen en vol te houden, kan je verandering in de reactie van je ouders opmerken. Zo nu en dan, stelt het vast.

Deze reactie van het kind doet dan weer de druk bij de ouders verhogen. Hun verwachtingen zijn onrealistisch in de gegeven omstandigheden. Een kind van die leeftijd kan er meestal op zich niet aan beantwoorden, maar dit wordt ervaren als weerwil. Als ouder kan je hier tegen in willen gaan door nog meer eisend te zijn tegenover het kind en door wat je verwacht af te dwingen. Met nog meer afstand en druk tot gevolg.

Onderzoek wijst uit dat ouders die de weerwil aan hun kind toeschrijven en niet aan de omstandigheden of aan nog niet aan iets toe zijn in zijn ontwikkeling, geneigd zijn tot een meer autoritair optreden en tot harde discipline. Ze doen dit vanuit een ervaren van weinig impact te hebben op hun kind, zo dat uitdagend gedrag van hun kind als bedreigend overkomt. Ze willen voor deze geringe invloed compenseren en de ervaren bedreiging wegnemen door een overwicht uit te oefenen op hun kind.

Hierdoor treedt een circulair proces in werking. De onwil die het kind bij zijn ouders ervaart tegenover zijn wensen, doet het kind neigen tot extreme druk. Het kind grijpt hier vanuit zijn ervaren onmacht naar overmacht. De ouders ervaren hierdoor op hun beurt ook een grote onwil tegenover hun wensen, zodat ze op hun beurt neigen tot extreme druk. De ouders grijpen hier naar overmacht vanuit hun ervaren onmacht. Zo doet de onwil bij

elk vanuit het grijpen naar overmacht bij elkaar een gevoel van onmacht ontstaan. Dit doet elk nog meer grijpen naar overmacht en dus onwil. Zo dat verdere escalatie optreedt. Met alle schade van dien aan de onderlinge relatie ouder-kind. En met gevolg elkaar nog meer onder controle te moeten krijgen.

Gunstige verklaring van het gedrag van je kind

Onderzoek wijst uit dat het ook anders kan. Ouders die het gedrag van hun kind positief attribueren hebben kinderen die weinig of geen problemen geven. Meer specifiek zullen ze prosociaal gedrag van hun kind toeschrijven aan interne kenmerken van hun kind, kenmerken die blijvend zijn. Tegelijk schrijven ze negatief gedrag van hun kind toe aan de situatie en de omstandigheden en zien ze het als tijdelijk en veranderlijk.

Hiermee samenhangend geloven deze ouders dat ze vat hebben op de ouder-kind interactie. Ze schrijven dit toe aan hun competentie en vaardigheden. Ervaren dat er kan zijn gezien de positieve interactie ouder-kind.

Hierdoor is er ruimte voor de ontwikkeling van een warme relatie ouder-kind. De ouder heeft het gevoel leiding te hebben over het kind en niet voortdurend met on- en weerwil geconfronteerd te worden die te wijten zouden zijn aan het kind.

Doordat het kind gunstig interactief gedrag vertoont, kan de ouder dit gedrag ondersteunen. Valt het gedrag toch tegen, wat meestal tijdelijk van aard is en te maken heeft met ongunstige omstandigheden, dan kan de ouder het kind ondersteunen om ander gedrag te vertonen, of vol te houden met het eerdere gedrag, gedrag waarvan het kind kwam af te wijken. Door het kind telkenmale aan te moedigen voor wat wel kan, kan vermeden het kind te moeten ontmoedigen voor wat niet kan, of zelf ontmoedigd te raken zo iets tegengaat.

Door dit spoor van meewillen te vinden of te kiezen, vanuit ervaren macht en invloed, kan je dichterbij elkaar komen en elkaar met meewil bevestigen. De meewil van je kind laat je meewil toe. Je meewil laat het kind toe met meewil te reageren. Dit maakt dat niet tot uitersten wordt gegaan, maar met redelijkheid op elkaar wordt ingespeeld. Zodat niet te ver wordt uitgekomen van wat wordt gewenst of verwacht. Met wensen en verwachtingen die realistisch zijn en haalbaar.

Door je kind niet voortdurend te beschuldigen of te verwijten van te kort te schieten, kan het ook meer in zichzelf geloven. En geloven in de eigen kracht om op zijn omgeving in te kunnen spelen en zichzelf bij te kunnen sturen. Positief gedrag kan dan meer aan zichzelf worden toegeschreven, als blijvend en onder eigen controle.

Negatief gedrag kan dan meer aan omstandigheden toegeschreven, als veranderlijk en buiten de eigen verantwoordelijkheid.

Overstap van ongunstige naar gunstige verklaring van het gedrag van je kind

Als ouder kan je een overstap trachten te doen van een vijandig controleren naar een warme ondersteuning. Zo loop je minder kans dat je kind problemen geeft.

Dit kan je onder meer door anders te attribueren. Dit houdt in dat je een voorheen negatief verklaard gedrag in een positieve context gaat plaatsen. In plaats van wat het kind doet toe te schrijven aan interne en dispositionele eigenschappen van het kind, kan je zoeken naar een situationele en beïnvloedbare oorsprong. Niet 'mijn kind is lui' maar 'mijn kind is onvoldoende uitgerust'. Niet 'mijn kind is flauw' maar 'het onbekende schrikt hem of haar enigszins af'.

Concreet kan je als ouder zoeken naar meerdere verklaringen voor wat je kind doet. Je kan jezelf hierbij meerdere vragen stellen. Zo kan je nagaan of wat je kind doet een toepassing is van wat meer algemeen kan gesteld worden. 'Mijn kind doet precies zijn vriendjes na' is dit een illustratie van 'mijn kind is op zoek naar zichzelf door zich los te maken van ons en zich te integreren in een

ruimere context, dit door gedachten en gedragingen van deze ruimere context over te nemen¹.

Concreet kan je ook als ouder zoeken naar toepassingen in wat je kind zegt en doet of net niet zegt en doet, van wat je aan je kind toeschrijft. Het lui zijn van je kind hoe uit zich dat. Het kind neemt, bijvoorbeeld, geen initiatief of het kind stopt voortijdig. Je kan dan samen met je kind op zoek naar hoe het initiatief kan nemen of hoe het minder voortijdig zou kunnen stoppen. Door samen in gedragstermen naar je kind te kijken, in wat het al of niet doet, kan je gemakkelijker iets veranderen. Door alleen in persoonstermen naar je kind te kijken, in wie of wat het is, kan je weinig of geen aanknopingspunten vinden om verandering op gang te brengen.

Bij vijandige controle ga je uit van wat bij je leeft of wat je wil. Jij als volwassene staat centraal. Je bent ouder-gericht, gericht op je gevoelens en op de reacties die bij je opkomen om je doel - het voor het zeggen hebben - te bereiken. Zo ben je niet gemakkelijk responsief op je kind en zijn expressies. Eerder ben je afwijzend omdat wie je kind is en wat het doet niet zomaar positieve gevoelens in je wekt en je niet doet neigen naar positieve reacties. Wat wel zo zou zijn zo je je doel - het voor het zeggen hebben - kon behouden.

Om de overstap te kunnen maken naar een warme ondersteuning kan je je ouder-gericht zijn vervangen door

een kind-gericht zijn, gericht op de gevoelens en reacties van je kind en op het kind zelf. Zo kan je je responsief opstellen op je kind en zijn expressies. Eerder ben je dan acceptierend zodat je kind in je positieve gevoelens zou kunnen opwekken en je tot positieve reacties zou kunnen doen neigen. Dit omdat je je doel - het voor het zeggen hebben - zo gemakkelijker kan behouden.

Door de oorsprong van de ervaren problemen met je kind bij je kind als persoon te zoeken en bij wat het intentioneel doet, zet je jezelf buiten spel. Het is je kind dat moet veranderen en dit is zo maar niet evident, want tot op zekere hoogte is je kind zo. Zo blijf je afhankelijk van de bereidheid van je kind en blijf je voor een belangrijk deel machteloos achter. Door een andere opstelling en verklaring te betrachten, niet in termen waarbij je kind tekort schiet of wat je kind zelf kan doen, maar in termen waar je zelf tekort schiet of wat jij kan doen, ben je niet langer afhankelijk en raak je je gevoel van machteloosheid kwijt. Niet je kind bereikt je niet, maar je bereikt je kind niet. Je kind met zijn tekort en zijn onwil. Zo kan je zoeken hoe je op je kind met zijn manier van zijn en doen zou kunnen inspelen. Bijvoorbeeld, ook al is je kind niet soepel om iets los te laten en tracht het jou tot toegeven te bewegen, toch kan je zoeken hoe je een zekere soepelheid zou kunnen opwekken, zodat het zelf tot een zeker toegeven zou kunnen bewogen worden. Je zegt, bijvoorbeeld, dat het op een dag driemaal iets mag en dat het mag kiezen iets nu te hebben of te doen, of

dat het dit kan uitstellen voor een later moment, zo blijft het driemaal iets mogen nog bewaart. Er is veel kans dat het kind kiest voor het behoud van zijn drie beurten, eerder dan er reeds een te verliezen. Zo kan je je kind leren zelf een grens te trekken en zich aan iets te houden. In plaats van dat jij dit voor het kind voortdurend en herhaaldelijk moet doen.

Problemen met je kind brengt je gemakkelijker onder spanning en maakt je meer gestresseerd. Wat er gebeurt komt je als meer stressvol voor. Zulke situaties maken dat je aan een hoger tempo naar verklaringen zoekt, die de aanwezige stressvolle situatie moeten verhelderen. Zodat je je ervaren spanning en stress onder controle zou kunnen krijgen en zou kunnen terugdringen. Dit proces houdt het risico in dat je de verantwoordelijkheid bij iets of iemand gaat leggen. Met als gevolg mogelijk dat je van buitenaf verandering wil en minder gemakkelijk je eigen mogelijke inbreng gaat opmerken. Of nog dat je niet de onderlinge samenhang voor de ervaren moeilijkheden gaat opmerken en je zo de kans mist samen met je kind op zoek te gaan om te zien wat je samen zou kunnen ondernemen om de ervaren moeilijkheden te boven te komen.

Ook het herhaaldelijk of voortdurend je kind ter verantwoording roepen, kan maken dat de zin om mee te werken van je kind vermindert en dat je verstandhouding en

affectie tegenover elkaar er systematisch op achteruitgaan. Door minder en aan een rustiger ritme naar verklaringen en verantwoordelijken te zoeken kan minder weerstand en verzet worden opgeroepen tegenover elkaar. Zo kan er ook meer ruimte komen om naar middelen te zoeken om wat je wenst te bereiken en om je kind hiertoe bereid te maken. 'Dit zou er kunnen gebeuren, of dit zou elk kunnen doen of proberen.' In plaats van 'Kan je onmiddellijk met dit of dat ophouden.'

Vaak heeft deze aanwezige spanning die je als ouder ervaart een negatief emotionele kleur voor je. Je bent opgewonden, of boos, of angstig, of teleurgesteld. Onderzoek wijst uit dat er een samengaan is van de ouderlijke stemming en hoe je je kind waarneemt. Je opwinding of irritatie zal gemakkelijk leiden tot het negatief oppakken van wat je kind doet en van hoe het is. Van belang is dan ook dat je deze negatieve emoties zoveel mogelijk onder controle kan krijgen. Ze kan laten afvloeien of kan vervangen door meer positieve gevoelens. Op die manier kan je tot een meer positieve waarneming en tot een meer positief begrijpen en verklaren komen van je kind en zijn gedrag.

Recent onderzoek aan Brigham Young University laat zien dat hoe groter de *emotionele controle* en het *probleemoplossend vermogen* van de moeder zijn, hoe kleiner de kans is op gedragsproblemen, zoals driftbuien en vechten, bij het kind.

Haar emoties weten beheersen laat toe minder geneigd te zijn tot verbaal hard zijn tegenover het kind, zoals vervallen in woede-uitbarstingen of overdreven reageren op kleine problemen. Deze moeders waren minder geneigd om het dubbelzinnig gedrag van hun kind in het ergste negatief licht te zien.

Cognitief de controle weten houden laat een minder controlerende opvoedingshouding toe. Cognitieve controle houdt in of helpt orde creëren en dagelijkse doelen bereiken. Het omvat planning, probleemoplossing en aandacht richten op wat belangrijk is.

Verbaal hard zijn als ouder en een controlerende opvoedingsinstelling zijn sterk gelinkt met gedragsproblemen bij het kind. Het zelf emotioneel en rationeel niet aankunnen als ouder heeft direct en indirect invloed op het kind en zijn gedrag. Dit onvermogen doet zich het meest voor zo er met zijn gedachten niet bij, zo prikkelbaar en bij het zich moe te voelen.

Zoals je de problemen die je kind geeft in de omgang gemakkelijk persoonlijk toeschrijft, zo bestaat het risico dat je wat het kind doet en zegt ook persoonlijk oppakt naar jezelf toe. Dat zoals je je kind aanvalt ook je jezelf aangevallen voelt door je kind. Je neemt het dan erg persoonlijk op. Je voelt je niet gerespecteerd en niet begrepen, niet aanvaard en niet gevolgd door je kind. Dit is meestal

niet de bedoeling van je kind. Het kind heeft je immers erg nodig, ondanks de spanningen die het tussen jullie ervaart. Zo kan je proberen het minder persoonlijk op te vatten. Het kind wil je immers niet uitdagen, het kind wil je niet negeren. Integendeel, het kind wil je erg accepteren en erg respecteren. Alleen zo het dit maar kon. Als jij je maar openstelde voor je kind en zich niet zo aangevalen zou voelen.

Als ouder kan je leren een juister onderscheid te maken tussen negatief en niet-negatief gedrag van je kind, tussen gedrag dat je kan toeschrijven aan je kind en gedrag dat je eerder kan toeschrijven aan de situatie of de omstandigheden. Of dat mogelijk te maken heeft met de beperkingen van het kind, rekening houdend met zijn ontwikkeling die nog volop aan de gang is. Door ook aandacht te schenken aan de situatie en door te kijken naar je kind dat mogelijk nog niet tot iets in staat is gezien zijn ontwikkeling, kan je voorkomen het eenzijdig verantwoordelijk te stellen. Zo kan je er aan denken dat bepaald gedrag ontwikkelingsfase eigen is en dat bijgevolg begrip hiervan zonder vertekende voorstellingen behulpzaam kan zijn. Zo kan het kind of de jongere op bepaalde momenten, bijvoorbeeld, meer afstand en autonomie verkiezen.

In plaats van voortdurend de kant aan te geven van je kind die je niet wil, met reacties als 'neen, niet doen, stop, hou op met, durf niet, enzomeer', kan je ook de

kant van je kind aangeven die je wel wil, met reacties als 'ja, doe dit, probeer, begin met, je kan, enzomeer'.

Doordat wat het kind zegt en doet tegenvalt en je hier weinig vat op blijkt te hebben, kan je geneigd zijn het op te geven en je kind te negeren. Eerder kan je evenwel in die situaties het tegenvallend gedrag van je kind negeren en je kind aanspreken en activeren om tot ander gedrag te komen met je hulp. Zo kan je komen tot warme ondersteuning voor wat je wel wil.

Gevaar voor imitatie

Ouders die minder positieve interpretaties maken in sociale situaties, blijken vaak kinderen te hebben met een vijandige interpretatiestijl. Dit is gemakkelijker zo wanneer deze kinderen ook minder precies denken over de intenties van anderen en gevoeliger zijn voor onaangename sociale gebeurtenissen. De vijandige interpretatiestijl van deze kinderen bleek bij onderzoek gemakkelijk te zorgen voor agressief gedrag, reeds merkbaar bij 3- tot 8-jarigen. Deze kinderen ervaren, bijvoorbeeld, gemakkelijk dat anderen hen uitlachen, of zij voelen zich snel buitengesloten als ze niet mee kunnen doen. Op latere leeftijd, laat een recent Amerikaans onderzoek zien, dat jongens met vijandige vaders die weinig warmte tonen, meer misdrijven plegen en een grotere verscheidenheid aan drugs en alcohol gebruiken, dit in vergelijking met jongens van afwezige vaders.

Eenvoudige instructies aan ouders en kinderen bleken al te leiden tot minder vijandige interpretaties, met mogelijk minder agressief gedrag tot gevolg. Zo kunnen deze kinderen, bijvoorbeeld, leren inzien dat lachen te maken heeft met iets grappig, of dat ze niet worden uitgesloten, maar elk om beurt mogen meespelen.

Gevaar voor ontwikkeling

Bevindingen van de Universiteit van Virginia laat een negatieve langetermijnpact zien van controlerend ouderschap. De dominerende en overregelende aanpak als ouder toont een verband met moeilijkheden in relaties later en met het bereikt opleidingsniveau van hun kind. Het onder controle willen houden van het kind als puber kan zijn ontwikkeling hinderen. Het verstoort zijn ontwikkeling van autonomie en opkomen voor zichzelf. Dit heeft een lager zelfbeeld en zwakkere (leer)prestaties tot gevolg. Het gebruik van opdringerige en overcontrolerende (manipulatieve) middelen, zoals het onthouden van liefde en genegenheid, wekt gemakkelijk negatieve gevoelens, zoals schuld en twijfel, bij het kind op. Dit remt zijn maturiteit af en maakt hen minder geliefd als adolescent.

Je kan kiezen

Kies voor een verandering van verklaring van kindgedrag

dat een overstap mogelijk maakt van een vijandige controle naar een warme ondersteuning

Ons mama en papa weten het ook helemaal niet meer :

- Je bent onmogelijk.
- Je doet voortdurend zo.
- Precies alsof je dit opzettelijk doet.
- Je probeert er ook niets aan te veranderen.
- Wij hebben al alles geprobeerd.
- Niets helpt.
- Het probleem ligt echt bij je.

Ons mama en papa proberen tot een ander weten en verklaren te komen :

- Soms doe je onmogelijk, daarom ben je niet onmogelijk.
- Onder bepaalde omstandigheden doe je zo, soms doe je ook heel anders.
- Soms lijkt het opzettelijk, maar wellicht lukt het je dan niet meer anders te doen.
- Misschien moeten wij iets anders proberen.
- Een andere manier van begrijpen en reageren moeten we een kans geven.
- Het probleem moeten we niet persoonlijk opnemen maar in ons doen en interageren situeren.

Zelfzorg en ondersteuning



Als ouder kom je in de opvoeding gemakkelijk aan zet.

Hoe je kind helpen zelf meer aan zet te komen ?

Als ouder aan zet

Als ouder heb je gemakkelijk de neiging de zorg en verantwoordelijkheid voor iets van je kind voor je rekening te nemen. Je vindt dat jij aan alles moet denken. Jij vindt dat jij voor alles moet zorgen. Je kind komt zo in een passieve en ondergaande rol terecht. Het hoeft zichzelf geen zorgen te maken. Het hoeft zelf ook voor weinig of niets te zorgen.

Vaak heb je een hele reeks redenen om je zo op te stellen en zo te handelen. Zo ontstaan er geen problemen. Zo wordt er tijdig aan iets gedacht, zo wordt het precies uitgevoerd, zo komt alles helemaal in orde. Zo ontmoet je

minder weerstand, zo ben je minder afhankelijk. Je kind is nog te jong, kan nog niet goed aan iets denken, kan iets nog niet goed uitvoeren, kan niet zo goed iets in het oog houden, kan ook nog niet goed iets volhouden. Het heeft nog geen idee hoe iets te plannen, heeft ook nog geen idee wanneer iets in orde is. Het mist de nodige ontwikkeling en de vereiste ervaring. Zo gaat het finaal gemakkelijker en beter.

Soms beperk je je tot het denkwerk en verwacht je van je kind zelf de uitvoering onder je regie en leiding. Dit verloopt dan gemakkelijk op een gespannen en drukkende of soms dwingende wijze. Je kind biedt gemakkelijk weerstand bij zoveel aanwijzingen van je.

Je kan je kind 's morgens uit zijn bed halen en als het nog jonger is zelf wassen en aankleden. Je kan je kind ook precies aangeven wanneer op te staan en hoe het zich moet wassen en kleden.

Het kan ook zijn dat je bij je kind verandering wil zien. Je kan dit dan voor je kind doorvoeren. Je kan je kind zelf wassen voor het aan te kleden. Je kan dit ook precies willen sturen en er op letten dat je kind zich wast vooraleer het zich aankleedt.

Zo kan je de ontwikkeling of de verandering voor een groot deel voor je rekening nemen. Zo zelfs dat je de ont-

wikkeling of verandering mogelijk in gevaar brengt, eerder dan dat je ze mogelijk maakt. Het kind wil helemaal niet de stap zetten in zijn ontwikkeling, of de stap zetten naar verandering en laat het zoveel mogelijk of zelfs helemaal aan je over.

Je kan dan ontdekken dat zo je wil dat je kind een volgende stap zet in zijn ontwikkeling of een stap zet naar verandering toe, het zal moeten meewerken. Het kind zal het zelf moet willen en zelf overtuigd moeten zijn tot ontwikkeling en verandering te komen. Het kan evenwel zijn dat enkel jij overtuigd bent van de noodzaak en dat jij dit wel wil. Maar dat dit daarom evenwel nog niet zo is voor je kind. Zo kan de wil en overtuiging voor ontwikkeling of verandering helemaal voor je rekening komen. Jij zult dan voor motor moet spelen en er voor instaan en dit telkens opnieuw. Het ontbreekt je kind dan aan motor, het heeft niet de wil of het bezit niet de overtuiging die tot ontwikkeling of verandering moeten leiden. Zo komt er nog een opdracht voor je bij. Jij moet niet alleen aan iets denken, jij moet niet alleen iets uitvoeren, jij alleen staat ook in voor de wil tot iets. Je kind kan mogelijk niet overtuigd zijn en mogelijk weerstand bieden. Het kan zich zelfs door je aangevallen voelen voor iets wat het zelf niet wil en waar het zelf niet van overtuigd is.

Als kind aan zet

In plaats van de leiding, de zorg en de motivatie voor het kind en zijn ontwikkeling en verandering bij je als ouder te leggen en te blijven leggen, kan je er ook voor kiezen de leiding, de zorg en de motivatie voor zijn ontwikkeling en verandering bij hem- of haarzelf te leggen, of stapsgewijze te leggen. Zo maak je de overstap van jij die zorgt voor je kind naar het kind dat zorgt voor zichzelf. In plaats van zorg voor het kind komt dan zelfzorg van het kind.

Uiteraard is je kind hier zo maar niet toe in staat. Het is mogelijk te jong, of het heeft hiermee geen ervaring, het heeft het niet geleerd, het is hiermee helemaal niet vertrouwd, het is nog onbekend terrein.

Je kan je kind dan hierbij helpen. Dit door het bieden van de nodige steun bij het leiding nemen, het zorgen voor zichzelf en het willen hiervan. Jij doet het niet langer in zijn plaats. Je ondersteuning dient opdat het kind het zelf zou weten op te nemen. Zelf de verantwoordelijkheid voor iets zou weten dragen, zelf zou weten zorgen voor iets, zelf dit zou weten te willen. Je steun maakt het kind sterker voor waar het nog aan kracht ontbreekt. Je maakt het evenwel niet zwakker door iets over te nemen, in zijn plaats te doen of in zijn plaats te willen. Het kind moet er zelf aan denken, het zelf doen en het zelf willen. Je inbreng zorgt er voor dat het kind er in slaagt

zelf dit denkproces op te nemen, zelf de uitvoering tot een goed einde te brengen en zelf tot de nodige wil hier toe te komen.

Je staat achter je kind, niet voor je kind, of in de plaats van je kind. Je inbreng is zo minimaal mogelijk en zo tijdelijk mogelijk. Zoveel en zolang als nodig en steeds voor een indirecte inbreng die je kind zoveel mogelijk zelf activeert, inschakelt en motiveert. Je spreekt je kind aan in het zichzelf aanspreken. Je leidt je kind zover nodig in het leiding nemen over zichzelf, je zorgt dat je kind zelf zorgend wordt, en je wil dat je kind dit zelf wil en zichzelf overhaalt.

Je kind en zijn zelfzorg staan hierbij centraal. Je inbreng beperkt zich tot het ondersteunen in de vorm van appeleren of aanleren hiervan, helpen voor het deel dat nog niet zelfstandig kan of niet helemaal lukt. Steeds ga je via het kind en zijn zelfzorg, daar draait het om. Je gaat niet via jezelf en je zorgend zijn, daar draait het niet om. Alles wat je kind sterker en meer zelfstandig maakt, neem je op. Alles wat je kind zwakker en afhankelijker maakt, daar pas je voor. Voor het kind is het een prettig ervaren dat het meer en beter iets kan, eerder dan dat het bevestigd wordt in het weinig en iets niet goed te kunnen. Elk kind is uit op ontwikkeling en groei en wil hier best inspanningen voor doen als dit inderdaad verwerkelijkt wordt en het de voordelen hiervan kan ervaren. Zoniet wil het dit graag overlaten aan anderen en weg blijven

van een zwakte en een afhankelijkheid ervaren. Als het zelf op niets let, zelf niets doet en zelf niets wil, kan er ook niets tegenvallen en voelt het zich niet betrokken.

Is het voor school huistaken maken en leren, iets waar jij als ouder op let, waar jij voor zorgt dat het in orde is, wat jij wil dat het behoorlijk is ? Of wil je hierin verandering dat je kind op dit zelf leert letten, dit zelf leert uitvoeren, en dit zelf wil ? Je kan hierbij uitgaan van je kind zelf, van zijn denken en handelen, van wat het zelf voelt en zelf wil. Je kan dan de nodige ondersteuning bieden om hierin zelf de nodige verandering te brengen, zodat je op weg kan gaan van ouderzorg naar zelfzorg.

Vaak wil je als ouder te veel doen, te snel gaan, te gemakkelijk iets denken en laat je alles om jezelf draaien : wat jij denkt, wat jij kan doen, wat jij wil. Door dit te herleiden tot het hoogstnodige : een niet te veel doen, niet te snel gaan, niet te gemakkelijk iets denken en niet meer dan nodig meedraaien, laat je meer ruimte en kansen aan je kind. Door zelf niet overactief te zijn in denken, doen en willen, stimuleer je je kind om zelfactief te worden in zijn denken, doen en willen. Het actief worden van het kind komt dan niet van buiten, niet van bij jezelf als ouder, maar het komt dan meer van binnenuit, vanuit het kind zelf. Het is zijn denken, het is zijn doen en zijn willen, dat het in beweging brengt.

Een belangrijk voordeel is dat je als ouder in de rol van ondersteuner van je kind terecht komt die met zijn kind samenwerkt. Dit eerder dan als tegenstander van je kind te verschijnen die alleen komt te staan. Als ouder zoek je samen hoe het kind zichzelf kan overtuigen en overhalen tot ontwikkeling en verandering te komen. Als ouder zoek je samen hoe het kind zelf aan iets kan denken en hoe het zelf iets kan uitvoeren.

Je focust op de aanwezige gedachten, gevoelens, behoeften, weerstanden, bereidheid, inzet en activiteit bij je kind. Dit eerder dan op je gedachten, gevoelens, behoeften, weerstanden, bereidheid, inzet en activiteit bij je jezelf. Zo kan je samen zoeken hoe je kind van wat in hem omgaat gebruik kan maken. Hoe je eventueel samen kan onderkennen wat bij hem niet samenhangend is of wat tegenstrijdig is en hoe het hier zelf meer samenhang en overeenstemming in kan brengen door verandering in zijn denken, zijn doen en zijn willen.

Door in te spelen op wat bij je kind leeft, kan je achterhalen of je kind overtuigd is van de nodige ontwikkeling of verandering, overtuigd is van zijn eigen mogelijkheden en kansen hiertoe, en overtuigd is dat het er aan toe is en er klaar voor is. Zo dit nog niet helemaal zo is, kan je het verder ondersteunen en kan je samen zoeken hoe tot deze nodige overtuigingen voor ontwikkeling en verandering te komen, hoe het zelf overtuigd kan raken van eigen mogelijkheden en kansen, en hoe het zelf tot het

zetten van stappen en tot actie kan komen. Wat het daar voor nodig heeft aan gevoelens en gedachten.

Als ouder tracht je hierbij eerder iets uit te lokken dan op te leggen, tracht je eerder aanwezige processen te ondersteunen dan te willen overtuigen, tracht je eerder te laten zoeken dan iets als oplossing naar voor te schuiven, tracht je het geheel aan bod te laten komen eerder dan delen selectief af te schermen, tracht je eerder te versterken dan te verzwakken, tracht je eerder aan te moedigen dan te ontmoedigen, tracht je eerder je kind centraal te stellen en te verstrekken, dan uit te gaan van jezelf.

Overstap maken

Je kan zo nagaan wat je in elke opstelling activeert bij je kind, en wat je activeert bij jezelf als ouder. Waar je bij de eerste opstelling gemakkelijk volgen en passiviteit activeerde bij je kind en verantwoordelijkheid, zorg en motivatie bij jezelf. Zo activeer je in plaats hiervan bij de tweede opstelling zelfzorg bij je kind en ondersteuning bij jezelf. Zo activeer je in deze tweede opstelling tegelijk bij je kind inzicht in het belang van ontwikkeling en verandering, zelfvertrouwen in het kunnen tot ontwikkeling en verandering komen, en bereidheid om stappen in die ontwikkeling en verandering te zetten. Wat in je kind geactiveerd wordt, staat dan centraal, eerder dan wat in je

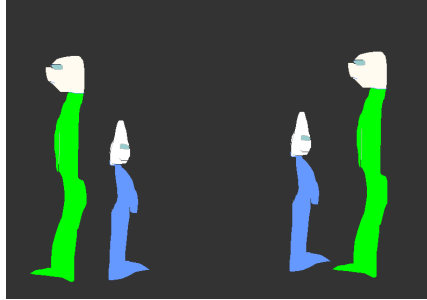
geactiveerd wordt. Dit laatste staat slechts in functie van de zelfactiviteit van het kind.

Ga na wat je in de omgang met je kind vooral activeert bij je kind en vooral activeert bij jezelf :

Ga na of dit eerder wijst op zorg en leiding van jezelf als ouder, of eerder wijst op zelfzorg en op ondersteuning bieden voor je kind :

Ga na hoe je door andere dingen in je kind en in jezelf als ouder te activeren meer in de richting van zelfzorg en ondersteuning kan evolueren :

Onhandelbaarheid voorkomen



Een kind is niet zomaar onhandelbaar.

Sommige kinderen missen heel wat waardoor ze tot onhandelbaarheid komen.

Ouders kunnen op bepaalde momenten in bepaalde situaties vaststellen dat ze de greep op hun kind kwijtra-
ken. Het kind reageert op een manier waarop ze niet langer vat hebben. Mogelijk reageert hun kind op een omgekeerde wijze dan ze verwachten. Ook het kind kan soms merken dat het de controle over zichzelf en de situatie kwijtraakt. Ook al zou het anders willen reageren, het lukt niet langer.

Deze situaties kunnen uitzonderlijk of meer frequent voorkomen. Ze kunnen voor kortere of langere perioden aanhouden. Ze kunnen zich voordoen tegenover één of beide ouders, ook tegenover andere volwassenen, zoals een leerkracht, of tegenover volwassenen in het algemeen.

Ouders hebben in deze situaties wel eens de neiging om het probleem bij zichzelf te leggen en hun aanpak als te licht in te schatten. Ze zoeken dan een oplossing in een zelfde meer uitgesproken aanpak. Soms leggen ze het probleem bij hun kind, met het gevaar het mogelijk uiteindelijk af te wijzen. Soms leggen ze het probleem in het niet lukken van het samenspel ouder en kind, het gevaar bestaat dan dat ze het maar opgeven wegens een tekort aan overeenstemming. Of ze kiezen voor verhoogde druk met mogelijk ongunstige gevolgen voor het kind en zijn ontwikkeling. Een kind dat in de opvoeding met name te maken krijgt met een dwingende controle of dwang van ouders ervaart mogelijk problemen met zijn sociaal-emotionele en fysieke ontwikkeling, het krijgt te maken met een gespannen relatie met zijn ouders of een hardere opvoeding en vertoont vaak gedrags- en emotionele problemen. Het kan later de eigen opvoedingsvaardigheid en relatie met zijn kind ongunstig beïnvloeden, zo blijkt dit alles uit een nieuw onderzoek van de Australian National University.

Op termijn houdt dit voor wat het kind ervaart het risico in van een toenemende onveiligheid, onzekerheid, instabiliteit, onduidelijkheid, onvoorspelbaarheid, onwetendheid, ongeborgenheid, onbegrip, afstand, geen steun, geen bevestiging, miskennis, afwijzing, ontwaarding, onrecht, geen controle, geen grip, onmacht, opwinding, onzelfstandigheid, isolement, zwakte, mislukken, ... dit

als ervaren bij het kind. Zo neemt het risico toe op kwetsbaar worden als kind.

Op termijn houdt dit voor de aanpak van ouders het risico in van een toenemende druk, dwang, dreiging, beschuldiging, onvrijheid, geen kansen, geen vertrouwen, controle, verwerping, overwicht, wispelturigheid, ongeduld, onvriendelijkheid, negerend, niet mee rekening houdend, ... dit als aanpak van de volwassen opvoeder. Zo neemt het risico toe op gekwetst worden als kind.

Beide elementen, het ervaren van het kind en de aanpak van de opvoeder, komen vaak samen voor en gaan gemakkelijk elkaar versterken en uitlokken. Het risico is dan groot in een negatieve spiraal terecht te komen, die de afstand steeds groter maakt en de druk en spanning nog doen toenemen. Meer hierover lezen kan in het themaonderdelen '*Escalatie voorkomen*' en '*Circulaire beïnvloeding*' van deze encyclopedie.

Onderzoek van de Universiteit van Connecticut en andere kwam tot de vaststelling dat overheen verschillende culturen afwijzing door ouders bij kinderen consequent leidde tot negatief problematisch gedrag. Het negatief gedrag bracht het leed van het kind naar buiten in de vorm van pesten of tegenwerking, of het verinnerlijkte het leed in de vorm van angst of verdriet. In ongeveer een kwart van de samenlevingen zou afwijzing als

een geschikte manier van opvoeden in de cultuur ervaren worden. Kinderen hebben echter een fundamentele behoefte aan aandacht en acceptatie essentieel voor hun welzijn en gunstige ontwikkeling.

Ook het als ouder zelf gekwetst geweest zijn als kind en het kwetsbaar zijn geworden verhoogt het risico van dit dreigen te verhalen op de eigen kinderen. Dit wordt destructief recht genoemd in de contextuele hulpverlening. Wat het van zijn ouders niet ontving, wil het alsnog krijgen van zijn kinderen die spontaan erg geneigd zijn in de relatie met hun ouders te investeren. Hierdoor ontstaat het gevaar van een roulerende rekening van de één generatie op de volgende, dit omdat je telkens als kind veel moet geven en weinig ontvangt en dit telkens dreigt te verhalen op je eigen kind. Zo kan achter onhandelbaarheid niet enkel een kind in nood gezien worden, maar mogelijk ook een ouder in nood.

Eens gekwetst en kwetsbaar, is het een lange weg naar herstel. Dit is zo voor het kind, dit is ook zo voor de ouder. Iets wat bijgevolg best kan vermeden worden.

In het verminderen van de onhandelbaarheid kan zowel langs de zijde van het kind als langs de zijde van de opvoeder gewerkt worden :

. Wat het kind mist, zal het kind moeten geboden worden via de benadering van de opvoeder,

concreet : veiligheid, zekerheid, stabiliteit, duidelijkheid, voorspelbaarheid, informatie, geborgenheid, begrip, nabijheid, steun, bevestiging, erkenning, aanvaarding, waardering, recht, controle, grip, kracht, kalmte, zelfstandigheid, contact, sterkte, lukken, ...

. Wat de ouder te drukkend opneemt, zal meer uitnodigend moeten aangeboden worden, via het aanspreken van het kind,

concreet : vermindering of wegname van druk, dwang, dreiging, beschuldiging, onvrijheid, kansenloosheid, wantrouwen, controle, verwerping, overwicht, wispelturigheid, ongeduld, onvriendelijkheid, negeren, geen rekening houden met, ...

Wat het kind kan geboden zal gemakkelijk behulpzaam zijn om minder drukkend naar het kind toe te hoeven handelen, omgekeerd zal het minder drukkend zijn meer dat bieden wat het kind nu mist.

Dit betekent geenszins zomaar toegeeflijk zijn en het kind helemaal zijn zin geven. Dit is niet waar het kind om vraagt. Het kind vraagt best wel om een zeker houvast om houvast te vinden.

Ook kan relationeel ouder-kind gewerkt worden om onhandelbaarheid minder kansen te geven :

Hierbij is het belangrijk een overstap te maken van een relatie ouder-kind als probleem naar een relatie ouder-kind als hulpbron. Recent kwamen terzake een aantal modellen rond verbindend opvoeden tot ontwikkeling. In elk van deze verbindende modellen komt iets relationeel als hulpbron in het bijzonder op de voorgrond te staan,

concreet : zoals affectie in plaats van angst (voor conflict, verlies van kind of kind tekort doen); connectie in plaats van dwang; geweldloosheid in plaats van geweld; vertrouwen in plaats van onzekerheid, macht of strijd; betrokkenheid in plaats van onverschilligheid; volhouden in plaats van opgeven; samen in plaats van tegenover elkaar; openheid in plaats van geslotenheid; empathisch in plaats van gevoelloos; gevoelens en behoeften in plaats van argumenten en interpretaties; verbonden in plaats van afgesloten; wat verbindt in plaats van wat verdeelt en polariseert; verbinden in plaats van of voorbij strijd; elkaar tegemoetkomen in plaats van eenzijdig eisen, dreigen, straffen of belonen; gematigd in plaats van extreem; de-escalatie in plaats van escalatie.

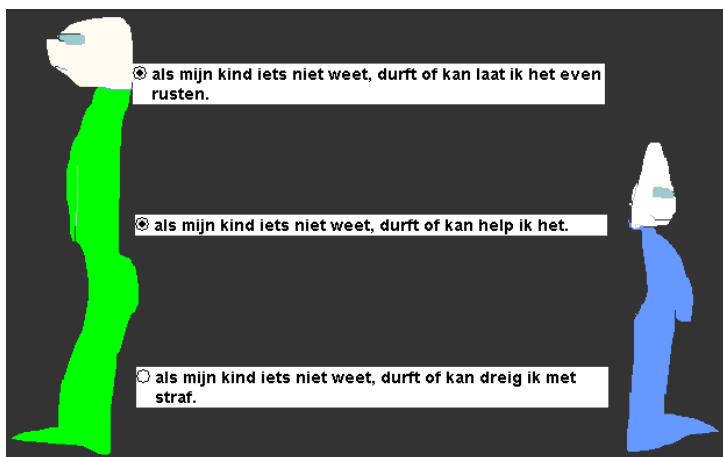
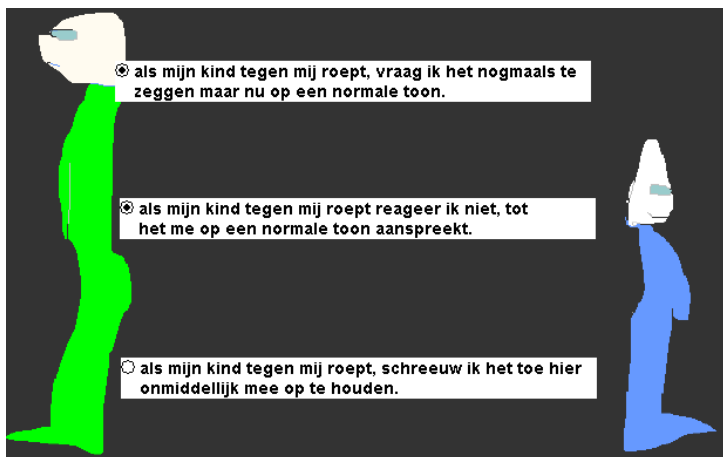
Dit bijzondere waar om heen het in de ouder-kind relatie komt te draaien maakt een heel verschil op weg naar elkaar in plaats van weg van elkaar. Op die manier kan wat relationeel gemist wordt, alsnog worden toegevoegd.

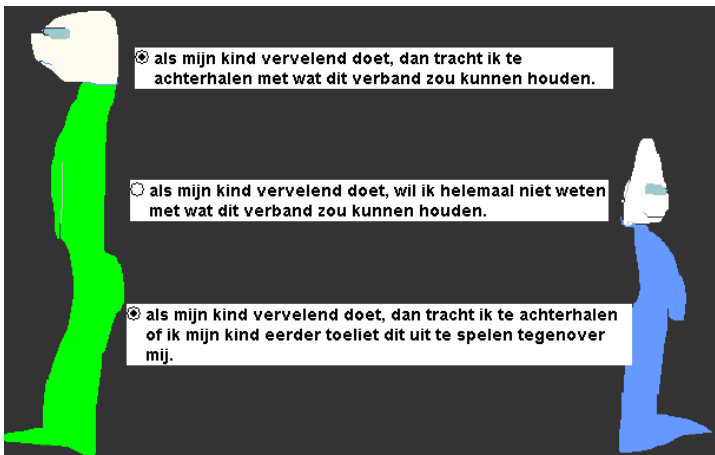
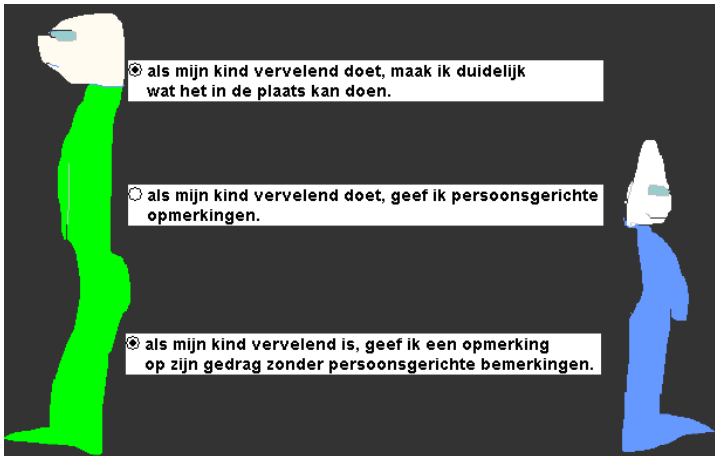
Verbindend opvoeden legt de nadruk op bewuste omgang en relatievorming die gunstig uitwerken op het opvoeden. In deze bewuste omgang is er aandacht en zorg met oog op welzijn voor de ervaren moeilijkheden en aanwezige opdrachten, voor zichzelf als ouder, voor het kind en zijn noden en vraagstelling, voor de relatie tussen ouder en kind, voor de samenleefcontext en voor het aanwezige gedachtegoed. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Verbindend opvoeden*' van deze encyclopedie.

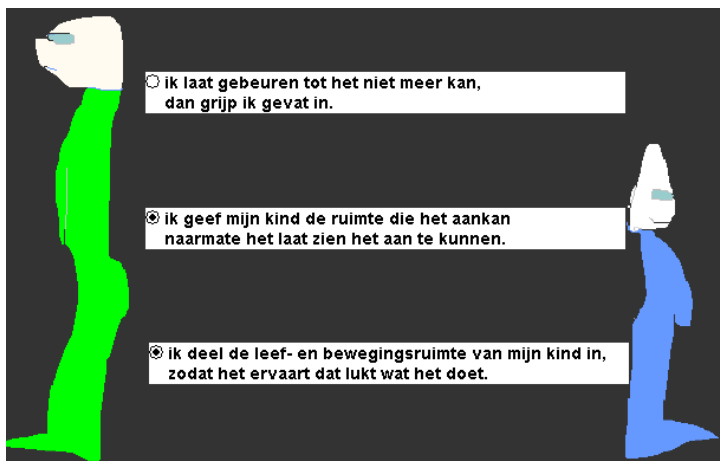
Ook als een **onderliggende problematiek** aanwezig is, zoals autisme of een regulatiestoornis, zal het in het bijzonder belangrijk zijn voor het kind van niet veel te moeten missen als reactie op, bijvoorbeeld zijn agressie of onwil, maar het kind pro-actief passend het nodige te bieden.

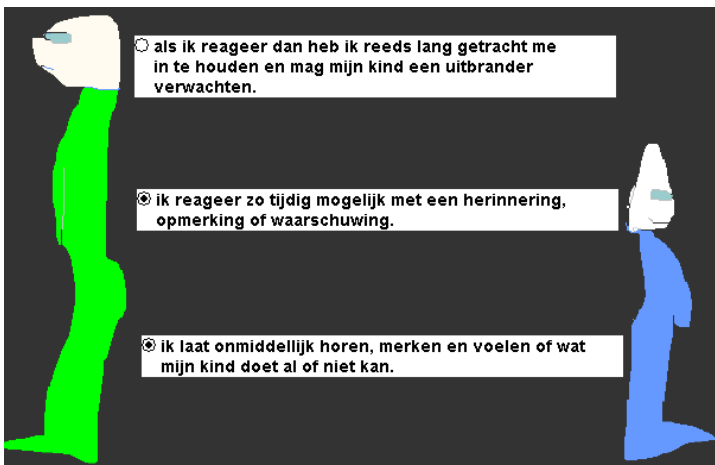
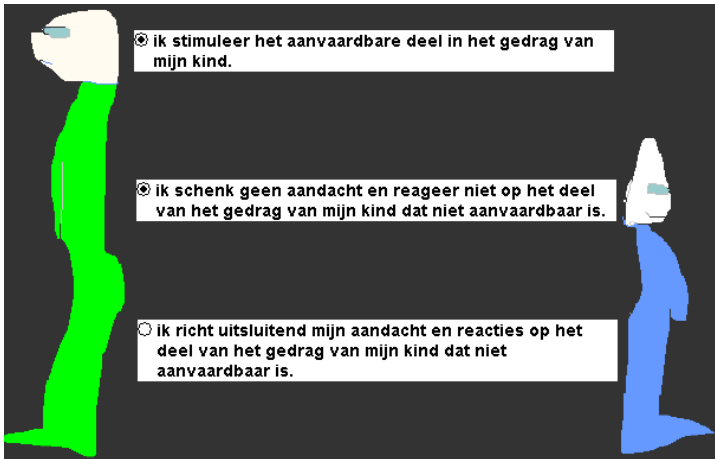
Hieronder volgen een aantal reacties die mogelijk onhandelbaarheid kunnen voorkomen of verminderen. Telkens worden drie reactiemogelijkheden gegeven. Een ervan (niet aangestipt) verhoogt het risico op onhandelbaarheid. De twee andere (aangestipte) doen het risico op onhandelbaarheid verminderen.

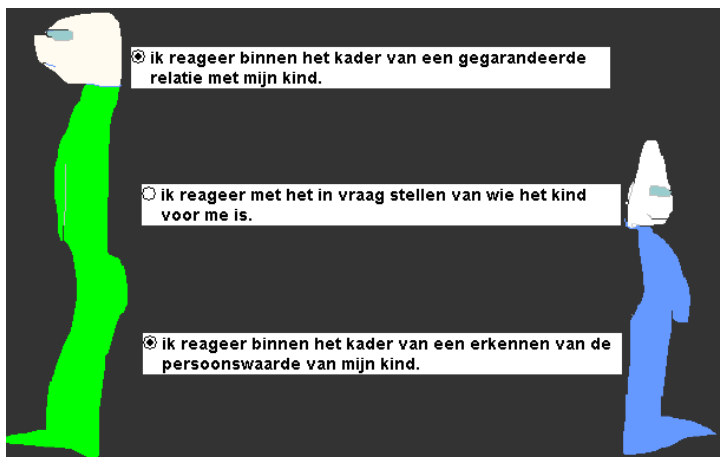


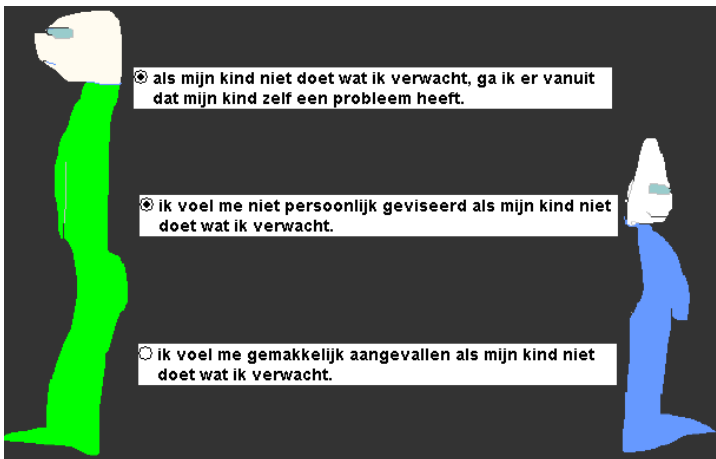
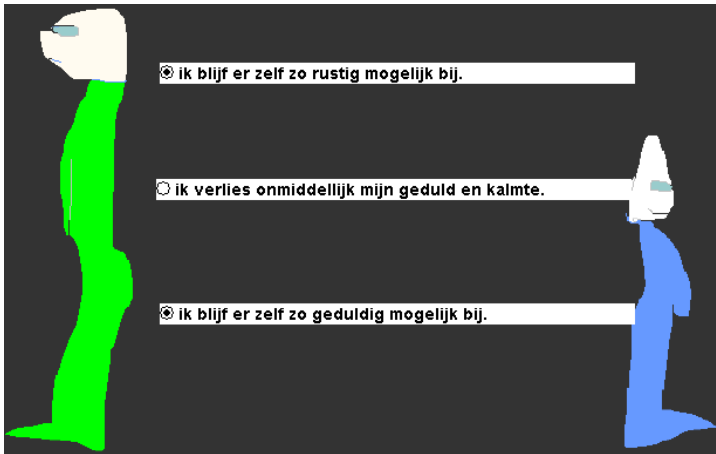


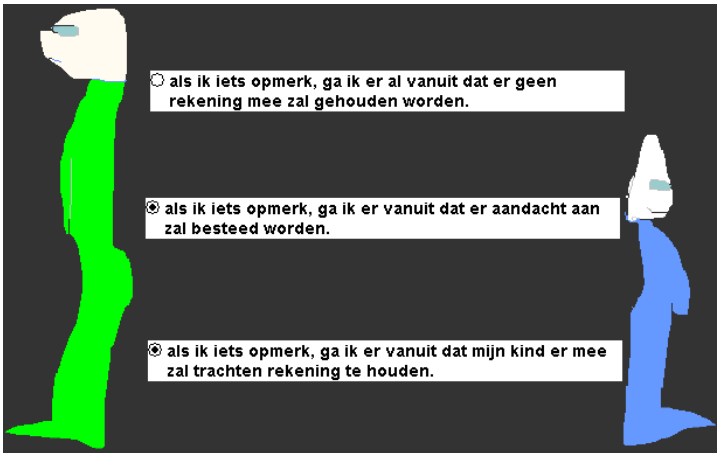




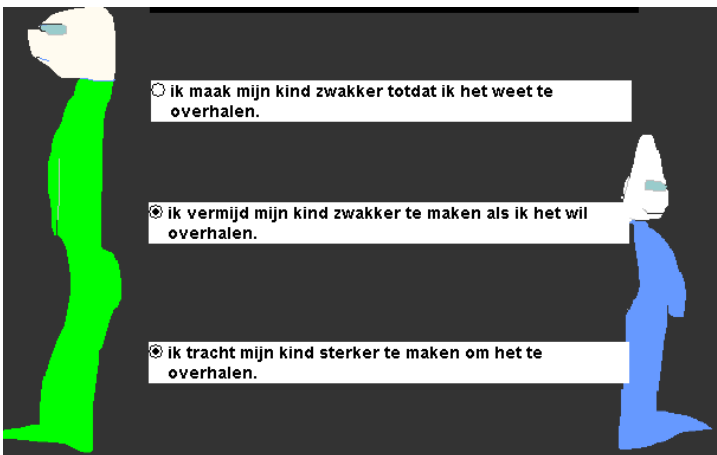


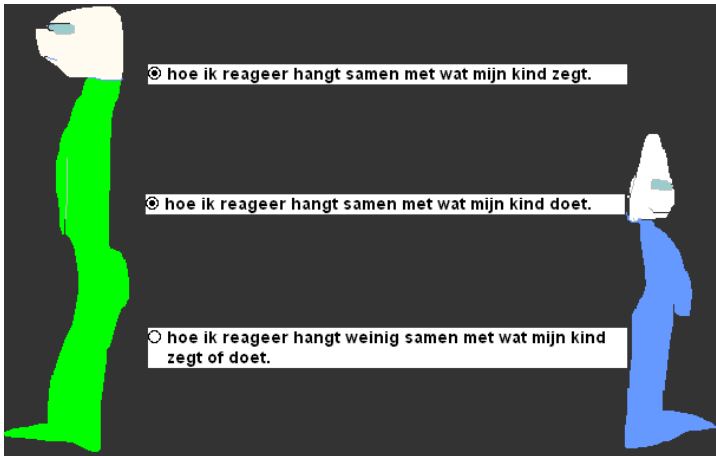


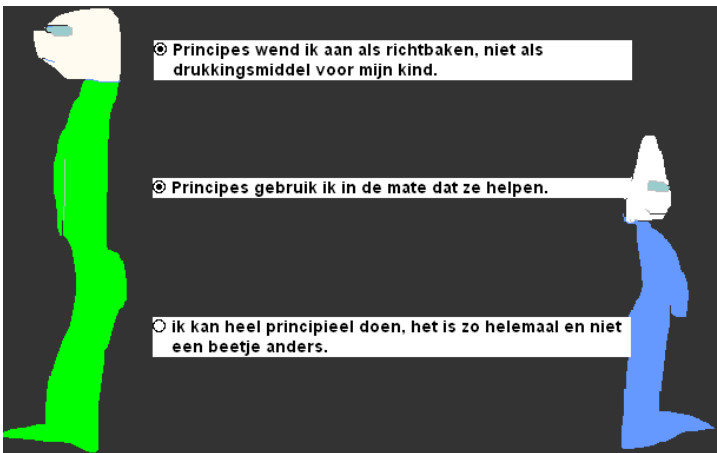
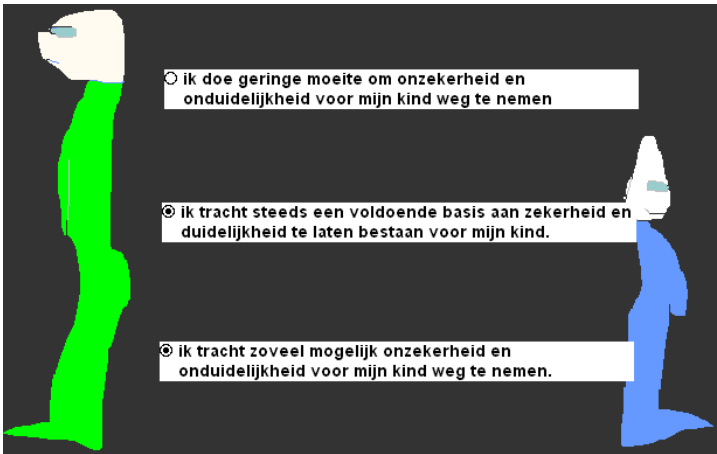


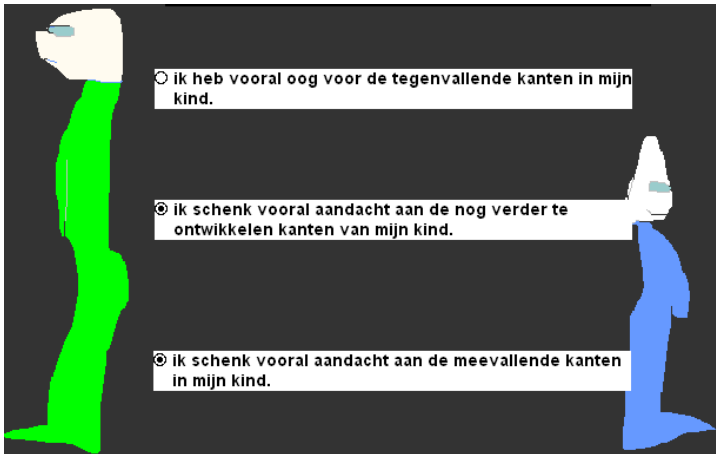












ik heb vooral oog voor de tegenvallende kanten in mijn kind.

ik schenk vooral aandacht aan de nog verder te ontwikkelen kanten van mijn kind.

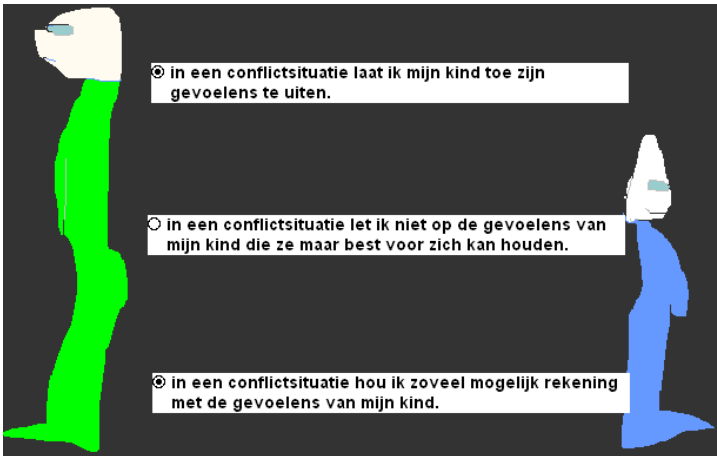
ik schenk vooral aandacht aan de meevallende kanten in mijn kind.



als het tot een conflict komt met mijn kind, zoeken we hoe we het verlies voor elk kunnen voorkomen of beperken.

als het tot een conflict met mijn kind komt, wil ik absoluut winnen, ook al betekent dit verlies voor mijn kind.

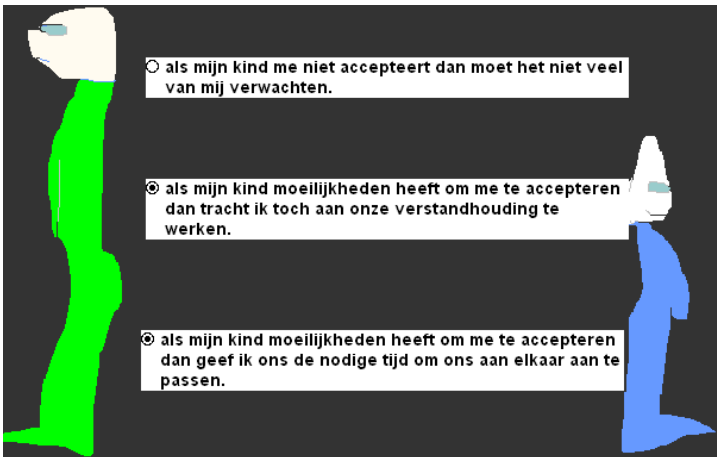
als het tot een conflict komt met mijn kind, wil ik niet kost wat kost winnen, maar zoeken we een aanvaardbare oplossing voor beiden.



in een conflictsituatie laat ik mijn kind toe zijn gevoelens te uiten.

in een conflictsituatie let ik niet op de gevoelens van mijn kind die ze maar best voor zich kan houden.

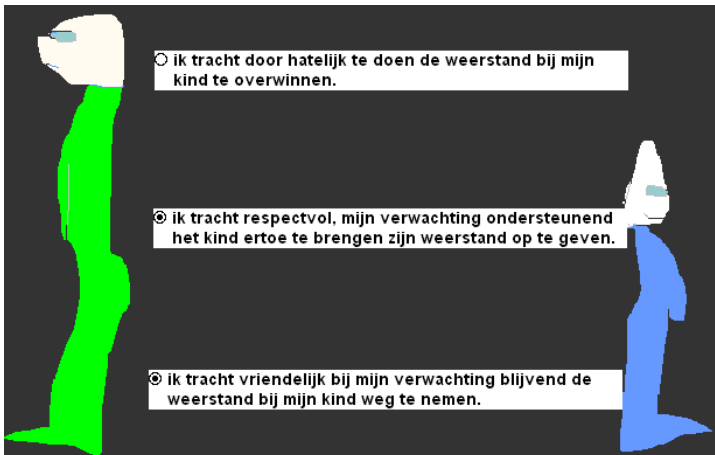
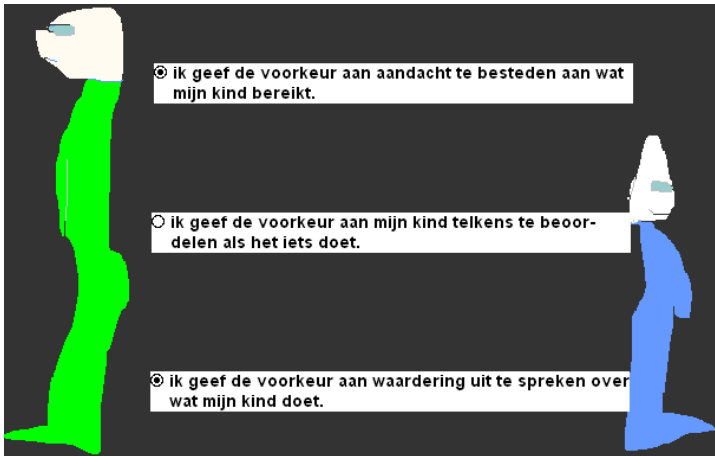
in een conflictsituatie hou ik zoveel mogelijk rekening met de gevoelens van mijn kind.



als mijn kind me niet accepteert dan moet het niet veel van mij verwachten.

als mijn kind moeilijkheden heeft om me te accepteren dan tracht ik toch aan onze verstandhouding te werken.

als mijn kind moeilijkheden heeft om me te accepteren dan geef ik ons de nodige tijd om ons aan elkaar aan te passen.



**Ontspannen
ouders,
ontspannen
kinderen**



Ontspannen zijn als ouder levert heel wat voordeel op voor het kind.

Hoe meer ontspannen raken ?

Voordeel ontspannen zijn

Ontspannen zijn in deze tijd lijkt eerder een utopie, dan een gemakkelijk haalbare realiteit. Als ouder wil je wel, maar het dagelijks leven is zo drukkend en zelf heb je het zo druk dat er weinig of geen tijd is voor ontspanning. Bovendien brengt dit leven zoveel spanning met zich mee dat het moeilijk is ontspannen te blijven en je eerder gemakkelijk gespannen raakt. Vooral tijdens de week is het druk en voel je gemakkelijk druk, zeker op de momenten dat je ook instaat voor de opvoeding van je kind, vooral met name 's morgens en 's avonds. Er is dan zoveel dat dient te gebeuren en tegelijk voel je op dat moment de spanning voor wat nog te gebeuren staat, of

's avonds de spanning die door de dag ontstaan is. Vooral op die momenten voel je de behoefte aan ontspanning en ontspannen zijn, maar merk je net het tekort eraan. Ontspanning die naar het weekend wordt verschoven. In de hoop dan meer ontspannen te raken. Waarbij je mogelijk merkt dat zoveel spanning is opgeladen dat deze in korte tijd zomaar niet kan ontladen worden. Dan maar hopen op verlof en vakantieperiodes. Het zijn vooral deze langere vrije-tijdsperiodes die duidelijk maken dat de omgang met je kind beter vlot wanneer jezelf ontspannen bent. Jij kan zelf meer aan en blijkbaar werkt dit ook rustgevend voor je kind. Het over meer tijd beschikken en over meer geduld, kan maken dat het geheel rustiger en meer ontspannen verloopt.

Zo heeft ontspannen zijn alleen maar voordelen voor jezelf en je kind. Als ouder voel je je sterker en dit vertolkt zich onder meer in meer zelfvertrouwen en meer zelfzekerheid. Door het ontbreken van twijfel en onzekerheid, wek je ook niet gemakkelijk de twijfel en onzekerheid bij je kind. Zo is er minder plaats voor spanning. Door je grotere zelfzekerheid ben je minder bang advies en hulp in te roepen of te aanvaarden. Ze komen voor je minder bedreigend over. En zo neem je nog aan sterkte toe, omdat je van deze inbreng van anderen kan leren en kan genieten.

Als ontspannen ouder ga je je ook minder aan van alles en nog wat vastklampen. Je kan wat niet bruikbaar en

passend is terzijde of achter je laten. Ook het deel van de ballast van je omgeving en je verleden dat je meer hindert dan helpt, kan je zijn juiste plaats aan de kant geven, zodat je rustig je eigen gevoel en inzichten kan volgen. Veel moetens die je opgedrongen werden of zijn, kan je relativerend terug brengen naar een eventueel kunnen. Veel verbodens die je achtervolgen kan je terug brengen naar een passend mee rekening houden. Zo kan je persoonlijker en meer doorleefd inspelen op je kind en zijn behoeften. Ook de ballast van wat in je omgeving en je opvoeding fout liep, wordt dan niet tot een krampachtige obsessie het helemaal anders aan te pakken, waardoor niet helemaal vrij te zijn je eigen intuïtie te volgen. Zo ga je het tekort aan aandacht dat je misschien ervaren niet laten worden tot een verstikkende aandacht voor je kind.

Ontspannen zijn heeft voor het kind het voordeel dat je niet te drukkend bent voor je kind. Dat je de nodige ruimte en tijd voorziet waarbinnen je kind zich kan ontwikkelen. Dat je niet bij de minste afwijking erge druk gaat uitoefenen om binnen je starre verwachtingen uit te komen. Dat er een zekere oefen- en experimenteer-ruimte en -mogelijkheid is. Zodat het kind ervaringen kan opdoen waaruit het zelf kan leren om in de toekomst meer optimale keuzes te kunnen maken.

Ontspannen zijn heeft voor het kind het voordeel dat je niet alles vanuit je gespannen zijn gaat uitvergroten en

gaat opblazen. Zodat alles als zwart wit en erg ongenueanceerd gaat overkomen en ervaren worden. Zo raken gespannen ouders gemakkelijk in paniek wanneer iets onverwacht of ongewenst gebeurt. Emotioneel zijn ze dan gemakkelijk erg in de war en brengen die onrust gemakkelijk over op hun kind. Het kind weet dan geen realistisch zicht te verwerven, omdat de feiten meestal erg zijn omgeven met emoties en interpretaties die niet steeds veel met de feiten te maken hebben. Maar eerder met zichzelf in het niet aanvaarden en aankunnen van deze feiten. Het gevaar is dan reëel dat het kind een even emotionele reactie gaat ontwikkelen in gelijkaardige omstandigheden. Het kind zal dan heel wat inspanning moeten doen om zichzelf tot rust en ontspanning te brengen. Zo wordt dit probleem van ouder op kind doorgegeven.

Nogal wat ouders vertonen deze neiging om bij een eerste confrontatie met iets, erg paniekerig te reageren en pas in tweede instantie tot de ontdekking te komen dat het toch nog wel meevalt. Om hiertoe te komen kan er reeds een hele tijd verlopen zijn. Eerst de emoties en pas dan dringt de realiteit mondjesmaat door. Vaak met behulp van de omgeving die een en ander nuchterder en meer realistisch weet te benaderen. Zo zijn er ouders die wanneer hun kind koorts ontwikkelt zichzelf terugvinden op de spoed om daar uiteindelijk gerustgesteld te raken dat er niets levensbedreigends aan de hand is. Dit betekent uiteraard niet dat je als ouder niet voorzichtig en vooruitziend zou mogen zijn. Maar mogelijk ontbreekt

voldoende realiteitsperspectief omdat de paniek onmiddellijk toeslaat, zodat het niet langer lukt de realiteit juist in te schatten.

Ontspannen zijn kan ook juist betekenen dat men op cruciale momenten net de koelbloedigheid bezit om onmiddellijk de passende actie te ondernemen. En dat men op zulke momenten net niet blokkeert onder de druk van de spanning en de emoties. Een kind tijdig uit een levensbedreigende situatie weten weghalen, zoals bij zich verslikken, gekneld raken, enzomeer, vraagt om een voldoende behoud van zijn kalmte.

Het kind neemt gemakkelijk de spanning aanwezig in zijn omgeving op. Ben jij druk en gespannen dan zal het kind dit gemakkelijk imiteren. Het kind voelt als het ware de drukte en spanning aan en gaat vanuit dit spanningsvoelen reageren. Dit maakt dat wanneer het kind moeilijk in slaap raakt en je als ouder dit zo snel mogelijk wil in orde krijgen, je net het kind door je gespannen zijn wakker houdt. Het kind kan door je krampachtigheid, twijfel en opwinding moeilijk tot rust en ontspanning komen. Net wat nodig is om in te slapen.

Uit onderzoek van de universiteiten van Wenen en Gießen blijkt dat stress besmettelijk kan zijn. Dit besmet raken door de stress van anderen doet zich vooral voor tussen mensen die een 'wij-gevoel' delen, zoals familie

en vrienden, met wie er een langdurige en sterkere relatie bestaat. Het zien van iemand in een stressvolle situatie vooral van iemand op wie je betrokken bent, kan maken je ook gestrest te voelen. Hierbij kan het lichaam stresshormonen, zoals cortisol, afgeven. Dit wijst op een merkbaar effect van een gedeelde sociale identiteit.

Werken aan ontspannen zijn

Als ouder zal je misschien reageren met dat je dit best wel wil aannemen, maar dat je sedert de geboorte van je kind ervaart dat de momenten van ontspannen zijn eerder schaars geworden zijn. Graag zou je dan ook willen weten hoe je tot een meer ontspannen gevoel zou kunnen komen.

Kan je je opvoedingstaak delen met anderen, je partner, je familie, kinderopvang, enzomeer, dan kan dit erg ontlastend werken. Ook al is hun aandeel voor kortere tijd en gaat het misschien voornamelijk om het idee op iemand te kunnen terugvallen.

Vooraf ook het kunnen hebben van zijn regelmatige nachtrust is van cruciaal belang. Goede slaapgewoonten voor ouder én kind zijn iets waar zo snel mogelijk naartoe gewerkt kan worden.

Zorgelijk denken en herkauwen van voorvallen kunnen maken niet tot ontspanning te kunnen komen. Vooral

blijvend of herhaaldelijk piekeren kunnen reeds aanwezige stress doen toenemen. Beter kan terzake actie ondernomen worden om zich te informeren of iets op orde te stellen, zodat men mentaal tot rust kan komen en zekerheid of duidelijkheid kan verwerven. Waar je door te piekeren jezelf kan tegenhouden en zo iets schijnbaar kan vermijden, kan je door actie ervaren dat iets kan lukken en piekeren overbodig was. Gedragsactivatie wordt dit genoemd. Dit kan door anderen, maar ook door jezelf. Ook iets niet te persoonlijk opnemen kan maken met iets gemakkelijker om te kunnen gaan, omdat het minder bedreigend voor zichzelf over komt. Of je wel een goede moeder bent als je kind ziek wordt, is niet iets wat je zomaar automatisch op je rekening hebt te schrijven. Door dingen van op een gezonde afstand te benaderen, kan je er wellicht beter zicht op krijgen en ga je jezelf er minder snel ongemakkelijk bij voelen.

Ook kan je in plaats van te gaan zoeken naar oorzaken van de gevolgen die je ervaart, zoeken naar aanwezige of haalbare middelen om bepaalde je gestelde doelen te bereiken.

Kan je wat je bezighoudt of niet loslaat, aan iemand kwijt, dan is dit meestal te verkiezen, omdat je het zo met iemand kan delen. Deze kan je dan emotioneel steunen en helpen het een betekenis, verklaring en plaats te geven. Op die manier kan je het gemakkelijker verwerken. De kwaliteit van je relatie met deze personen zal

mee de kwaliteit van de ervaren steun en hulp bepalen. Dit onder meer omdat die relatie een factor van tevredenheid en voldoening kan zijn, en niet een factor van mistevredenheid en spanning.

Maar ook dan kan je het limiteren om met iets bezig te zijn, zodat er tijd komt om dingen los te laten en er plaats komt voor andere interesses en wat betekenis- en waardevol voor je is. Je kan dan proberen iets in je gedachten of in je praten af te ronden en af te sluiten. Zo vermijd je dat je iets blijft voeden, zodat het uitgroeit tot hersenspinsels. Zo bouw je een adempauze in, zodat iets aan intensiteit kan verliezen. Lukt het toch niet helemaal om aan iets te denken, dan kan je proberen bij die opkomende gedachte te blijven, maar er niet in door te gaan. Komt een vraag in je op, dan kan je denken aan de vraag, zonder er verder in door te gaan en mogelijke antwoorden hierop te gaan bedenken. Je houdt het gedachte-'boek' dan gesloten, ook al kan je niet vermijden aan het 'boek' te denken.

Door aan iets wat in je opkomt niets toe te voegen, zoals geen gevoel, geen interpretatie, of oordeel, kan je gemakkelijk merken dat het snel weer opnieuw verdwijnt. Je kan dan best wat in je opkomt bekijken van op een zekere afstand, als daarom nog niet van je, of op je van toepassing, of persoonlijk op je betrokken. Zo neemt het niet gemakkelijk je helemaal in beslag. Verdwijnt iets niet spontaan, dan kan je nog altijd trachten alles wat door je

hoofd speelt eens te wissen en je denken op nul te zetten. Als het ware je hoofd leeg te maken en je denken terug te draaien tot ruststand.

Tegelijk kan er plaats komen voor iets ontspannend. Iets waarvan je houdt en graag mee bezig bent, zonder dat het veel inspanning en concentratie vraagt. Iets wellicht waarin je niet moet uitblinken, maar iets waarvan je kan genieten.

Niet alles voor je kind doen, maar zien wat het kind stapsgewijs mee of zelfstandig kan doen, maakt dat je zorgtaak op termijn minder zwaar wordt. Het kind verwerft hierdoor progressief meer autonomie en wordt meer zelfactief in plaats van afhankelijk en passief te blijven. Je doet dan niet iets zomaar voor je kind, maar je leert je kind telkens iets bij, zodat je kind stapsgewijs zelf steeds iets meer kan doen. Dit iets zelf weten en kunnen, wordt door het kind als prettig ervaren omdat het iets nieuwverworven heeft en meteen het gevoel heeft krachtiger te worden.

Veelal wil je als je gespannen bent iets zo snel mogelijk beëindigen. Lukt dit niet, wat veelal het geval is, dan kan je proberen eerder het ritme te vertragen. Het rustiger aan te doen met die taak, of die taak gepaard te laten gaan met iets rustig en prettig ontspannend. Veelal zorgt iets voor spanning omdat je hiervoor over te weinig tijd beschikt en het te veel is. Door je te organiseren en meer

tijd te voorzien kan je deze tijdsdruk trachten weg te nemen. Niet op tien minuten je kind in bed willen krijgen, maar een stapsgewijs ritueel voorzien dat slaapwekkend is. Slaapwekkend onder meer door zijn regelmaat en zijn vaste activiteiten. Zij kunnen maken dat de slaap voor je kind makkelijker komt opzetten.

Nog kan je proberen voor taken die belastend zijn, je ingesteldheid ietwat te veranderen. Wat je moet doen zal meestal energie van je verbruiken en je in zekere mate vermoeien, om niet te zeggen uitputten. Je kan je er dan proberen op instellen dat wat je doet op een of andere manier je energie, dynamiek en voldoening zou opleveren. Dat in plaats van te geven, je het gevoel hebt wat te krijgen bij de uitvoering. Zo, bijvoorbeeld, genieten van de vitaliteit, vrolijkheid, speelsheid en spontaniteit van je kind. Je er als het ware door laten aansteken, zodat je je meer vitaal, vrolijker, lossier en minder gedwongen kan voelen. Je verbruikt dan niets, maar je verkrijgt dan iets. Althans dat gevoel kan je nastreven.

Om te vermijden dat je heel gespannen raakt, kan je ook trachten meer proactief met situaties om te gaan, eerder dan reactief erop te reageren. Bijvoorbeeld, voorzien dat je kind op het potje moet, eerder dan weer teleurgesteld zijn als je je groter wordend kind opnieuw moet verschonen. Zo kan je het gevoel behouden meer vat op de situatie te hebben en is er minder kans dat je gespannen of geïrriteerd raakt.

Lukt het toch niet situaties goed te weten inschatten, dan kan je beter nalaten iets concreets te verwachten of te voorzien. Je kan dan eerder uitgaan van de situatie zoals ze zich aandient. Van daaruit kan je dan kijken naar de aanwezige mogelijkheden en hoe je best ermee kan omgaan om er het beste van te maken, ook voor jezelf.

Niet alleen kan een activiteit belastend zijn, of kan het moeilijk weten loslaten van een voorbije activiteit spanning vasthouden, ook het vooruitzicht van een komende activiteit kan voor heel wat spanning zorgen. Heel wat spanning ontstaat reeds vooraf in de aanloop. Als een soort van alarm slaan en grotere alertheid voor het inspanningvragende dat gaat komen en waarbij lukken niet zonder meer gegarandeerd is. Er wordt dan vooraf al heel wat energie en spanning opgeladen en gereserveerd, zodat iets wat erbuiten valt heel snel als belastend en te veel wordt ervaren. Getracht kan dan worden dit spanning laden nog even uit te stellen en voldoende energie te reserveren voor de huidige opvoedingsbeslommeringen. Ook kan getracht het globaal wat rustiger aan te doen en dit af te stralen op de omgeving, eerder dan onmiddellijk druk te doen omdat men zich ook zo voelt.

Eens je onder spanning komt te staan, zal je gemakkelijker sneller meer emotioneel reageren zeker als je niet onmiddellijk het gewenste resultaat bereikt. Met als mo-

gelijk gevolg dat je minder in jezelf en je ouderlijke vaardigheden gaat geloven en je steeds negatiever gaat kijken naar de situatie. Je tijdelijk falen of het gevoel van falen dat omweven is met emoties, gaat dan steeds meer gepaard met een gevoel minder krachtig en weerbaar te zijn en met een gevoel voor een meer lastige en belastende situatie te staan. Zo bestaat het risico op een toenemende emotionele en fysieke uitputting, samen met een afnemend competentiegevoel en een toenemende depersonalisatie. Alle elementen voor een toenemend risico op een burn-out. Door wat gebeurt minder snel te omringen met uitgesproken gevoelens, ook met gevoelens van geringe kracht en zware last, kan je trachten vermijden in een emotionele uitputtende spiraal terecht te komen. Gevoelens die ook sterk samenhangen met je manier van kijken. Zoals wat zich voordoet op een bepaald moment als niet haalbaar, te zwak en te veel te zien.

Niet zelden kom je als ouder in de rol terecht van organisator die alles toch probeert rond te krijgen en draaiende te houden. Organisator die hiervoor heel wat inspanningen heeft te leveren om hierin te lukken, waarbij vaak ook bijkomende spanning komt kijken omdat een regeling uitwerken niet steeds zo eenvoudig is en er vaak op de omgeving moet kunnen gerekend worden. Een omgeving, die niet altijd even enthousiast is en gemakkelijk voorwaarden stelt waardoor het organiseren er niet makkelijker op wordt. Men wil wel zorgen voor de

kinderen, maar kan je ze ook komen brengen, en tot dit uur. Ze zijn toch niet ziek. Hou in het oog dat de tijd en energie die je besteedt aan organiseren niet uit proportie raakt. Bijvoorbeeld, tegenover waarover het gaat of tegenover de tijd en energie voor de uitvoering.

Ook kan je trachten je mogelijk enigszins perfectionistische ingesteldheid wat te milderen. Dit milderen kan enige oefening vragen, aangezien aanvankelijk door het verschil tussen je perfectionisme en wat je doet en bereikt, net spanning kan optreden. Je kan trachten je goed te voelen bij minder hoge eisen die je aan jezelf en aan je omgeving stelt. Je kan ook trachten je onzekerheid die mogelijk aan de basis ligt van je perfectionisme of die er mee samengaat, te milderen. Dit door meer vertrouwen te hebben in jezelf en in je beschikbare kracht en draagkracht.

Ook kan je spanning verminderen door niet uit te gaan van een gevoel van van alles voor en samen met je kind te moeten doen. Terwijl je tegelijk het gevoel hebt hierin heel wat achterstand te moeten inhalen. Er voor je kind zijn kan heel wat betekenen. Het betekent niet het van het kind overnemen en de leiding nemen, zodat het kind van alles van je gaat verwachten. Voor het kind is het vaak voldoende dat je het ondersteunt en erkent bij wat het zelf onderneemt en dat je nu en dan zo nodig ingrijpt. Valt het kind stil en verveelt het zich, dan kan je het kind helpen zelf te zoeken wat het zou kunnen doen

en hoe zelf terug op dreef te raken. Denk je in termen van 'quality time', dan kan je er voor zorgen dat het ook quality time kan zijn voor jezelf. Aanzie zo opvoeding niet als de ultieme sociale competitie voor jezelf en voor je kind. Elke ouder en elk kind is anders, anders is niet beter of slechter, is niet meer of minder.

Wellicht meest succesvol is dat je kan blijven handelen vanuit kracht en vooral een gevoel van kracht. Eerder dan terecht te komen in een situatie waarin je gaat handelen met kracht vanuit een gevoel van krachteloosheid. Krachteloosheid die teruggaat op de ervaren werkdruk - wat je allemaal als ouder te doen hebben en denkt te doen te hebben, en tijdsdruk - de beschikbare tijd die je hiervoor hebt als ouder en denkt te hebben, en de psychische druk - de spanning die dit bij je als ouder teweegbrengt en denkt dat het teweegbrengt.

Ontmoet je een spanningsvolle waarneming, herinnering, gevoel, gedachte, voorstelling, lichaamsgevoel, behoefte of reactie, zet er dan twee relaxvolle van dezelfde aard tegenover. Zoals van 'ik zie wat ik allemaal nog moet doen', maak je 'ik zie wat ik allemaal reeds gedaan heb' en 'ik zie dat alles nog proberen te doen geen zin heeft omdat het toch nooit kan'. Zo kan je gemakkelijker weerwerk bieden. Om het gevoel te behouden iets nog te kunnen beïnvloeden, kan je de twee relaxvolle ervaringsinhouden zo zoeken dat je nog een zekere vrijheid behoudt van te kunnen kiezen tussen wat

begrepen is in de ene inhoud en wat in de andere. Zo beschik je bovendien steeds over een plan B voor het geval plan A niet wenselijk of bruikbaar is.

Vaak kan je ontdekken wat in een situatie je bijzonder gespannen maakt of de aanwezige spanning merkbaar doet toenemen. Bijvoorbeeld, als je alleen voor een situatie komt te staan. Je kan dan trachten na te gaan hoe je zulke situaties kan voorkomen. Doen ze zich toch voor, dan kan je trachten na te gaan hoe er best mee om te gaan zonder de spanning te laten toenemen. Bijvoorbeeld, uitgaan van de situatie zoals ze is en niet blijven vasthouden aan wat je verwachtte of je voorkeur had.

Vergeet in het geheel jezelf niet. Ook jezelf en je welbevinden zijn in het geding. Ze vormen bovendien de noodzakelijke basis om aan je omgeving en zijn welbevinden te kunnen bijdragen. Voorzie telkens een moment voor jezelf tussen twee van de vele dingen die je voor je rekening neemt. Maak wat je moet doen of je voorgenomen hebt te doen niet te groot of tot te veel. Herleid het eerst tot wat kan en je aankan, door je anders te organiseren of je verwachting te milderen. Begin er dan pas aan. Bijvoorbeeld, kan je wat je moet doen spreiden in de tijd of verdelen. Tenslotte kan je er ook voor kiezen meerdere dingen te integreren zodat ze compacter worden.

Kan je aan een gespannen situatie echt niets veranderen, dan kan je alsnog proberen er anders naar te kijken en er anders mee trachten om te gaan, alleen of samen.

Ontspanningshoek

Wat zie je als voordeel voor je kind van je ontspannen zijn ?

Hoe denk je concreet aan je ontspannen zijn te kunnen werken ?

Wat wil je concreet doen aan je ervaren werkdruk vanuit aanwezige draaglast ?

Wat wil je concreet doen aan je ervaren tijdsdruk vanuit aanwezige draagkracht ?

Wat wil je concreet doen aan je ervaren psychische druk vanuit aanwezige verwachtingen ?

Ontwaarden :
veel gebruikt,
weinig invloed



Soms tracht je invloed uit te oefenen door wat je kind zegt of doet van inhoud en betekenis te ontdoen.

'Wat dom van je ! Dit is echt flauw ! Hoe kan je zo kinderachtig doen ? Dit heb ik nooit eerder meegemaakt ! Ik ben erg geschrokken van je.' Er bestaan vele manieren om als ouder een kind en wat het zegt of doet te ontwaarden.

Als ouder loop je gemakkelijk het risico wat je kind zegt of doet van zijn belang, zijn betekenis, zijn nut en zelfs zijn inhoud te willen ontdoen. Op die manier tracht je de situatie in de hand en onder controle te houden. De inbreng van het kind wordt als het ware geneutraliseerd of uitgeschakeld. Het is wat jij zegt en doet wat van tel is. Dit is van belang, heeft betekenis en nut en die inhoud is relevant en terzake.

Doordat je kind ook niet altijd geneigd is je te volgen, zal het wat je wil, negeren of mogelijk trachten af te remmen. Het kind wendt hiervoor mogelijk eveneens ontwaarden aan. Wat je zegt of doet wordt van belang, betekenis, nut en zelfs van zijn inhoud ontdaan. Door je model staan, wakker je ongewild dit ontwaarden nog aan.

'Dit is niet eerlijk. Dit is echt wel ouderwets ! Al mijn vriendjes mogen dat. Dat je me zo iets kan aandoen ! Weet jij wel wat je van me vraagt ? Ik ga me niet belachelijk maken.' Het kind tracht op veel manieren je tot andere gedachten te brengen en je van je verzoek te doen afzien.

Veelal ben je je als ouder weinig bewust van dit ontwaarden. Dit geldt nog meer voor het kind. Het ontwaarden neemt vaak de concrete vorm aan van een discussie, of commentaar of kritiek op elkaar. Dit tekort aan inzicht geldt vooral voor je eigen inbreng als ouder, vooral omdat ze in feite positief bedoeld is om het kind te overtuigen en te overhalen.

'Ik had dat niet van je verwacht.' *'Je hebt daar nooit iets over gezegd.'* *'Ik ging er vanuit dat je dat zelf wel wist.'* *'Hoe kan ik dat nu weten.'*

Het onbegrip kan van concreet-zakelijk tot meer algemeen-persoonlijk gaan. Van meer betrokken op de feiten tot meer betrokken op de persoon in confrontatie met de feiten. Van meer situatiegebonden en dus veranderlijk tot meer persoonsgebonden en weinig veranderlijk.

'Dat was niet zo ! Dat was ik niet ! Je hebt dat niet goed gezien ! Je ziet niet goed meer, zeker ! Je hebt iets tegen mij ! Jij ziet wat ik doe altijd anders !'

Dit ontwaarden brengt gemakkelijk een ontwaarden als tegenreactie op gang. Wat dan gemakkelijk uitmondt in een circulair gebeuren van wederzijds ontwaarden. Met als bijkomend risico dat het steeds meer uitgesproken en krachtiger wordt. Concreet betekent dit gemakkelijker persoonlijker en meer als algemeen verwoord wordt.

'Dit is belachelijk.' 'Nee, jij doet belachelijk.' 'Wel, jij bent belachelijk.' 'Zeg, wie is hier meest belachelijk.' 'Ken ik je anders ?'

De reden voor deze tegenreactie is dat ontwaarden gemakkelijk weerstand en verzet opwekt. Het roept een verdedigende en mogelijk aanvallende reflex op. Het toegeven en het involgen worden helemaal gedoofd en verdwijnen op de achtergrond. Op de voorgrond verschijnt het weerwerk dat werd geactiveerd. Daar is het kind en de ouder volledig mee bezig.

'Dat is helemaal niet zo ! Dat was ik niet. Hoe kom je daar bij ? Jij hebt iets tegen mij ! Daar heb ik niets mee te maken. Jij bent onredelijk ! Dat heb ik zo niet bedoeld. Dat is onmogelijk !'

Gebeurt dit ontwaarden meermaals, frequent of voor langere tijd, dan bestaat het risico dat, niettegenstaande het weerwerk, het kind of ook de ouder in zijn perceptie van zichzelf verstoord wordt. De eigenwaarde gaat er onder lijden en het zelfvertrouwen kan erdoor vermindert. Men voelt zich niet aanvaard zoals men is. Men voelt zich niet geliefd en mogelijk afgewezen.

Deze bedreiging van zijn zelfbeeld dat intuïtief gevoeld wordt, zorgt mede voor het krachtige weerwerk dat wordt geboden. Dit weerwerk is schijnbaar vaak niet in verhouding met de ontwaarding die concreet plaatsgrijpt.

'Ze geven niet om me. Ze hebben me niet graag. Ik val hen tegen. Ze vinden me moeilijk. Ik ben zo. Echt gemakkelijk ben ik niet.'

Het bewust worden als ouder, niet alleen van het gebeuren te ontwaarden, maar nog meer van de gevolgen en gevaren, kan maken hier van af te willen stappen. Niemand wil bewust zijn kind neerhalen of zomaar kwetsen. Meestal wordt ervaren evenwel geen alternatief te hebben.

'Moeten we alles dan zomaar toelaten ? Moeten we alles maar goedkeuren ? Mogen we geen oordeel meer vellen ? Moeten we alles maar nemen ? Mogen we niet meer reageren ?'

Uiteraard kan je als ouder je idee weergeven. Dit kan evenwel zonder het ontwaarden van wat je kind zegt of doet. Dit kan door de perceptie van het kind in zijn waarde te laten en daar je perceptie aan toe te voegen. In die eigen perceptie kan je je waardering meegeven. Door die positieve of negatieve waardering respectvol te formuleren kan je ontwaarding vermijden.

'Ik voel daar zelf niets voor. Blijkbaar is dat voor je anders, mijzelf stoort het.' *'Ik merk dat je daar de voorkeur aan geeft, persoonlijk hou ik daar niet van en heb ik liever iets anders.'*

Door je kind en wat het zegt en doet in zijn waarde te laten in je reactie, roept je minder of geen weerstand of verzet op. Integendeel kan je het kind gemakkelijker aanspreken en duidelijk maken wat je wil. Op die manier kan je beroep doen op je kind voor wat je wil. Het hier op ingaan van je kind kan je dan verbinden aan extra waardering. Zo maakt je je kind maximaal bereidwillig. Je laat het in zijn waarde, zodat je weerstand en verzet voorkomt. Je stelt waardering in het vooruitzicht, zodat je bereidwilligheid en goodwill bij je kind activeert.

'Ik begrijp dat je een andere smaak hebt dan ik, kan je me evenwel een plezier doen en zorgen dat het me niet stoort.' *'Ik zie dat je boos bent. Kan je me zeggen waar je het moeilijk mee hebt. Misschien kunnen we er over praten en zien hoe we in de toekomst dergelijke misverstanden kunnen voorkomen. Dat zou voor elk aangenaamer zijn.'* *'Ik zou het moedig van je vinden, moest je toch volhouden, ook al merk ik wel dat je er zelf een hekel aan hebt.'*

Zo 'ontwaard' je wellicht dat ontwaarden hoe vaak ook gebruikt, weinig invloed heeft en dat waarde(re)n hoe zelden soms gebruikt gemakkelijker kans maakt op meer invloed.

Dit zonder dat het betekent dat je iets zomaar goedkeurt of toelaat. Maar zo dat je wel meer kans maakt op kunnen goedkeuren en kunnen toelaten wat je kind bereid is te doen of te laten vanuit je waardevol aanspreken. Voor waarden creëer je de voorwaarden voor een positieve reactie van je kind.

| Concrete situatie | Ontwaarden | Waarde(re)n |
|-------------------|------------|-------------|
| | | |

Creatief- expressieve ontwikkeling



Hoe verloopt de creatief-expressieve ontwikkeling van een kind ?

Wat is haar belang ?

Hoe kan je ze ondersteunen ?

Belang creatief-expressieve ontwikkeling

Als ouder vind je wellicht de creatief-expressieve ontwikkeling van je kind een belangrijk onderdeel van zijn globale ontwikkeling. Als ouder ben je hier wellicht bewust mee bezig en wil je hier kansen voor creëren. Voor je kind vormt dit wellicht een meer onbewust gebeuren dat daarom niet minder belangrijk is en waarmee het regelmatig actief bezig is.

Tussen wat je kind denkt en wat het doet vormt het creatief-expressieve een belangrijke tussenschakel. Het

helpt zowel zijn denken als zijn handelen te ondersteunen en inhoud en vorm te geven. Door eerst iets uit te beelden op een creatieve wijze krijgt zijn denken wellicht meer gestalte en inhoud. Door eerst voor meer inhoud en gestalte te zorgen kan nadien een handeling wellicht beter en nauwkeuriger uitgevoerd worden. Door omgekeerd te trachten een plaatsgevonden handelingsgebeuren weer te geven, kan deze wellicht beter begrepen en verwerkt worden en zo beter in zijn geheugen en denken worden opgeslagen.

Verloop creatief-expressieve ontwikkeling

Wat een kind aanvankelijk met zijn bewegen uitdrukt heeft voor hem of haar nog geen betekenis. Het kind maakt bewegingen met zijn lichaam. Het maakt ook bewegingen met zijn armen, vervolgens met zijn handen en stilaan met zijn vingers. Heeft het een tekenvoorwerp vast dan weet het sporen na te laten. Dit vinden de meeste kinderen erg prettig. Het kind maakt zwaaibewegingen bij het begin van het tweede levensjaar, aanvankelijk erg ongecontroleerd en chaotisch als een vorm van bewegend spelen. Ze vormen krassen op papier die stilaan evolueren naar krabbels wanneer de bewegingen meer beheerst en gecontroleerd worden en daardoor stilaan meer geordend. Dit zorgt er voor dat het kind als kleuter ontdekt dat de vormelijke krabbels een betekenis hebben. Het kind kan achteraf benoemen wat het

weergegeven heeft. Dit wordt toevallig realisme genoemd. Hiermee eindigt het krabbelstadium dat loopt van 1 tot 4 jaar en vangt voor het kind het pre-schematisch stadium dat gaat van 4 tot 7 jaar. Het krabbelstadium valt zowat samen met de sensori-motorisch stadium van de denkontwikkeling waarin het handelend denken domineert.

Stilaan geeft het kind tijdens het tekenen aan wat het gaat tekenen om vervolgens dit vooraf aan te geven. Het is de eerste bewuste poging om een vorm te creëren die een concrete weergave is van het denken van het kind. Dit lukt nog maar in beperkte mate en wordt daarom mislukt realisme genoemd. De eerste poging om iets weer te geven is een menselijke figuur gewoonlijk met een cirkel als hoofd en twee verticale lijnen als benen. In dit stadium ontwikkelt zich een visueel idee of schema. Zijn tekeningen geven weer wat het kind als meest belangrijk beschouwt vanuit zijn voorstellend denken en voelen. Het kind zoekt continu naar nieuwe concepten, zo verandert constant wat gesymboliseerd wordt. Het pre-schematisch stadium stemt zowat overeen met het pre-operationeel stadium van de denkontwikkeling waarin de voorstelling en symbolisering overheerst.

Wanneer het kind aan een schema toekomt als een definitieve manier om iets weer te geven, vangt het schematisch stadium aan dat gaat van 7 tot 9 jaar. Het schema weerspiegelt de actieve kennis van het kind over

iets. Het kind geeft niet zozeer de werkelijkheid weer, maar wat het er van weet of de voorstelling die het er van heeft. Dit wordt verstandelijk realisme genoemd. In deze fase worden de verschillende onderdelen ook geplaatst in een gemeenschappelijke context, waarvoor de onderlinge relaties en een basislijn kenmerkend zijn. Om alles weer te geven wat het weet over iets vouwt het wat het tekent open met zowel voor- als achterzijde zichtbaar of tekent het op een transparante wijze met zowel buiten- als binnenzijde zichtbaar. Wat belangrijk is voor het kind wordt verhoudingsgewijs soms uitvergroot om zijn sterke gevoelens voor iets uit te drukken. Iets wordt steeds op eenzelfde wijze voorgesteld met zijn wezenlijke kenmerken, hooguit worden details aangepast om een specifieke situatie aan te geven. Het schematisch stadium valt samen met de aanvang van het concreet operationeel stadium waarin objecten vanuit een bepaalde context worden bewerkt. Het kind vertelt rond vijf jaar mogelijk een verhaal of werkt een ervaren probleem uit. Eens het probleem vertelt, voelt het kind zich beter in staat om er mee om te gaan. Zowel ruimte en tijd verschijnen als contextinvulling. Samengevat, ontwikkelt het kind in dit stadium schema's om menselijke figuren, objecten, relaties en de omgeving weer te geven. Zijn tekenen reflecteert wat het weet, wat iets symboliseert, niet zozeer wat het voelt.

In de leeftijd van 9 tot 11 jaar komt het kind in het stadium van het aanbekend of visueel realisme terecht.

Het kind vindt dat schematische generalisatie niet langer volstaat om de realiteit weer te geven. Het begin van hoe iets er werkelijk uitziet komt tot uiting in meer oog voor details, voor afzonderlijke onderdelen en voor verhoudingen. Realisme is niet zozeer fotografisch maar verwijst naar de individuele visuele ervaring met een object. Dieptezicht verschijnt, wat zich uit in elkaar overlappende objecten en een horizon eerder dan een basislijn. Het kind wordt meer kritisch naar zijn werk toe en is geneigd het meer af te stemmen op leeftijdsgenoten eerder dan op volwassenen.

Vanaf 12 jaar komt het kind in het pseudo-naturalistisch stadium terecht met nadruk op een volwassen naturalistisch eindproduct, met oog voor licht, schaduw, plooien, beweging en grootte in functie tot afstand. Deze kwalitatieve afstemmingen kunnen in functie staan van de realiteit of in functie staan van zijn persoonlijke relatie tot het werk. Dit stadium stemt overeen met het begin van het formeel-operationeel stadium van de denkontwikkeling waarin meer algemene bewerkingen mogelijk worden. Een aantal kinderen blijft symbolisch in zijn expressie niettegenstaande hun toegenomen gerichtheid op realisme. Hun toegenomen abstractievermogen laat toe afbeeldingen op te vatten als metaforen, met hun tekeningen suggereren ze dan een idee of een gevoel.

In de leeftijd van 14 tot 17 jaar komt de jongere in de periode van beslissing tot een welbewuste poging om tot

iets artistiek te komen. Spontane ontwikkeling eindigt met besef van immaturiteit of met de keuze om zijn tekensvaardigheden te verbeteren.

Ondersteuning creatief-expressieve ontwikkeling

Als volwassene kan je ondersteuning bieden aan de expressieve ontwikkeling van je kind. Dit kan je door het bieden van kansen en stimuli hiertoe. Dit kan je ook door het bieden van de nodige hulp en begeleiding bij de ontwikkeling van zijn expressieve vaardigheden.

Als volwassene kan je ook ondersteuning bieden aan zijn artistieke ontwikkeling door naast de realistische benadering ook aandacht te besteden aan een imagatieve benadering. Dat tekenexpressie toelaat de eigen bijzondere manier om de werkelijkheid te zien te tonen. Dit kan je door appreciatie te tonen voor de verscheidenheid in benaderingen en de diversiteit aan ideeën die het kind in zijn tekenexpressie uit.

Creatief-expressieve ontwikkeling concreet

Zoek in de tekst hiervoor in welke stadium van creatief-expressieve ontwikkeling je kind zich bevindt.

Zoek hierbij naar de kentekenen die je hiertoe doet besluiten.

Inspelen op ontwikkeling jongere in de adolescentie



De adolescentie is een fase met veel ontwikkelingen en veranderingen. Voor de jongere een hele opgave. Een opgave die vraagt om de nodige ondersteuning.

Adolescentie als ontwikkelingsfase

Naast spontane ontwikkelingen in de adolescentie die samenhangen met lichamelijke, mentale en relationele groei, krijgt de jongere te maken met een aantal ontwikkelingsopdrachten. Sommige legt de jongere zichzelf op omdat hij over toenemende mogelijkheden beschikt, andere zijn verwachtingen vanuit de omgeving die een en ander stilaan aan de jongere zelf wil overlaten en niet hiervoor blijvend zorg wil opnemen.

De adolescentie is de ontwikkelingsfase tussen 12 en 20 jaar die veel verandering meebrengt voor de jongere in ontwikkeling en de overgang vormt van kind naar volwassene. Als ouder kan je best de nodige ruimte, kansen

en ondersteuning bieden om je kind doorheen deze periode te helpen. Een fase in zijn ontwikkeling met veel uitdagingen waarin veel nieuw is.

Lichamelijke groei

Eerst is er de lichamelijke groei van een kindlichaam naar een volwassen lichaam onder invloed van een tijdelijk toegenomen productie van groei- en geslachtshormonen, testosteron voor de jongen, progesteron en oestrogenen voor het meisje. De adolescent moet fysiek maar vooral mentaal loskomen van zijn kindlichaam en ingroeien in zijn volwassen lichaam verschillend in lengte en vorm en zich hierin herkennen en thuisvoelen. Tegelijk moet het zijn kindidentiteit inruilen voor een volwassen identiteit of zelfschema. Soms klopt wat de jongere ervaart, zijn gender, niet met zijn fysiek geslacht en krijgt het te maken met een bijkomende (h)erkenningsopdracht. Ook voor je als ouder zal het een bijkomende opgave inhouden.

De jongere is niet langer kind en nog geen volwassene. Dit is te merken aan de groei van de geslachtsorganen en het verschijnen van de secundaire geslachtskenmerken, zoals borstvorming bij het meisje en beginnende baardgroei bij de jongen. Veranderingen die vaak gepaard gaan met een tijdelijke onwennigheid en zich niet comfortabel voelen.

Hersenen in ontwikkeling

Ook de hersenen ontwikkelen zich verder, in een verhoogd tempo. Dit maakt dat ze beter in staat zijn tot een veralgemenend denken, maar ook om te komen tot concrete oplossingen en toepassingen. Daarnaast wordt een breder perspectief mogelijk in ruimte en tijd, waardoor meer samenhang wordt gezien, onder meer in de vorm van 'als-dan'. Zo neemt de complexiteit van hun denken toe, dingen worden met elkaar in verband gebracht, waardoor hun verwerkingsvermogen toeneemt. Dit laat een hoger niveau van leren toe, zoals aangewend in het secundair onderwijs. Ook vooruitdenken wordt mogelijk, niet enkel wat is, maar ook wat kan of zou kunnen in de fantasie. Ook laat het op termijn een betere regulering toe van emoties, omdat alles beter in een context kan worden geplaatst.

Deze transformatie verloopt progressief, waarbij de jongere steeds meer op zijn eigen ervaren, denken en beoordelen gaat betrouwen, en mogelijk minder akkoord is en meer kritisch, en bijgevolg minder volgbaar. Alles wat het tot nog toe te weten kwam, vaak van de omgeving, wordt hierdoor aan een eigen toetsing en verwerking onderworpen. Aanvankelijk gebeurt dit veelal in een zwart-wit vorm zowel wat denken en emoties betreft, pas stapsgewijze treedt meer dosering en nuanceering naar voor en ontstaat er minder tegenstelling, maar meer balans.

Uit neurowetenschappelijk onderzoek blijkt dat in de adolescentie de hersenen neuroplasticiteit vertonen. Dit maakt dat neurale verbindingen flexibel zijn en vatbaar voor verandering onder invloed van nieuwe ervaringen. Dit biedt kansen op de ontwikkeling van neurale netwerken die mee vorm geven aan de psychosociale ontwikkeling.

Recent onderzoek van Stanford University vindt bewijs dat de stem van de moeder voor de adolescent in betekenis en waarde afneemt. De reactie van de hersenen op bepaalde stemmen blijkt te verschuiven met de tijd. Kinderen die twaalf jaar of jonger zijn vertoonden bij hersenscans een explosieve neurale reactie op de stem van hun moeder. Hierdoor werden beloningscentra en emotieverwerkingscentra in hun hersenen geactiveerd. Rond dertienjarige leeftijd treedt er verandering op. De stem van de moeder roept niet langer dezelfde neurale reactie in de hersenen op, maar alle stemmen in het algemeen reageren beter, nieuwe of oude. Het brein wordt gevoeliger voor nieuwe onbekende stemmen. De beloningscentra van adolescenten blijken gevoeliger voor wat in het algemeen nieuw is. Zo kunnen ze het perspectief en de bedoelingen van anderen beter begrijpen. Dit laat een betere omgang met de wereld toe. Het maakt hen meer sociaal vaardig, doordat ze ruimere connecties weten te leggen doordat hun hersenen meer hierop gericht zijn.

Confrontatie met emoties

Omdat veel nieuw is en jongeren vaak zelf op verkenning gaan, komen ze gemakkelijk in situaties terecht die veel emotie opwekken. Denk aan nieuwe dingen uitproberen vaak met vrienden, of de eerste verliefdheden. Opwindend, euforie, angst, teleurstelling, verdriet, boosheid, ze liggen dan alle dicht bij elkaar, zijn vaak wisselend en gaan samen met wat ze ondernemen. Jongeren kunnen aanvankelijk door hun emoties overspoeld worden als keerzijde. Stapsgewijze leren ze hier beter mee om te gaan en beter mee rekening te houden, zodat ze tijdig bijsturen. Dit kan progressief beter door de verdere ontwikkeling van de hersenen, waardoor ze meer controle over zichzelf en hun emoties verwerven. Zo kunnen ze hun emoties meer doseren en limiteren, zodat deze het minder gaan overnemen van de jongere en zelfsturing mogelijk blijft. Dit komt ook omdat ze steeds meer leren uit hun aanvankelijk experimenteren.

Ouders kunnen hierin meehelpen door zelf rustig te blijven, begrijpend om te gaan, de nodige flexibiliteit aan de dag te leggen en hun zelfvertrouwen en zelfsturing te ondersteunen. 'Je wil het zelf ook.' 'Denk eens na wat je aan je moeilijkheden zelf wil doen.' 'Hoe denk je jezelf tot rust te brengen.' Ouders kunnen hierbij nagaan hoe hun kind te helpen en begeleiden doorheen de fysieke, emotionele en sociale veranderingen in de puberteit.

Bij het zelf uitproberen verleggen jongeren hun grenzen. Soms onbewust overschrijden ze hierbij grenzen waarop je hen attent kunt maken en zo nodig voor kan behoeven. Hierbij tracht je het zo weinig mogelijk over te nemen of op te leggen, maar doe je een beroep op de jongere zelf en zijn denk- en aanvoelvermogen, zodat ook je relatie beter kan blijven en wederzijds vertrouwen mogelijk blijft. Vooral ook door bij aanwezige emoties aandacht te besteden aan onderliggende behoeften eigen aan de adolescentie, kan gemakkelijker gunstig gerea-geerd. Aan behoeften zoals, bijvoorbeeld, niet af te gaan in de ogen van leeftijdsgenoten, maar er kost wat kost bij te willen horen.

Eigen invulling

De spontane ontwikkelingen in de adolescentie creëren nieuwe mogelijkheden voor de jongere, zodat die zelf meer aankan, zonder hulp van omringende volwassenen. Voor het opbouwen van eigen ideeën en opvattingen vormen deze vaak mogelijk zelfs een sta in de weg. De jongere voelt steeds meer eigen kracht, waardoor het meer afstand kan winnen van volwassenen. Hij of zij verkiest dan nabijheid en steun van wie dichterbij staat en waarmee hij of zij meer affiniteit voelt en aan wie hij of zij zich kan spiegelen.

Dit betekent niet dat volwassenen en hun overtuigingen niet meer waardevol zijn voor de jongere. Vaak komt hij

tot gelijkaardige voorstellingen, oordelen, keuzes en beslissingen, maar nu vanuit zichzelf. Zeker wanneer er een open dialoog mogelijk blijft met respect voor de eigen autonomie en opgemerkte verschillen, blijven er toch overeenkomsten, over wat en hoe, waar en wanneer, waarom of waartoe.

Leeftijdsgenoten in het vizier

Deze zich ontwikkelende autonomie samen met een afstand winnen tegenover omringende volwassenen, maakt dat er nieuwe ruimte komt nu voor leeftijdgenoten op een gelijkwaardig niveau. Dit wordt nog gestimuleerd door de hormonale veranderingen. Zo verschijnen bepaalde leeftijdsgenoten als aantrekkelijk, wat zich kan uiten op affectief en seksueel vlak. Om aantrekkelijk te zijn kan de eigen verworven identiteit behulpzaam zijn. Zo weet de jongere wie het zelf is en tegelijk wil zijn. Affectieve relaties kunnen hem hierbij helpen in de verkenning van zichzelf en de ander. De jongere groeit dan in die relaties.

Zo kan de jongere ook zijn seksuele voorkeur leren kennen. Ook hier is het belangrijk de jongere te helpen zijn identiteit verder te ontwikkelen door ruimte te scheppen om ervaringen en voorkeuren, ook in gesprek aanbod te laten komen. Als ouder kan je voor deze affectieve en seksuele verkenningen de nodige veilige ruimte scheppen, weg van druk, geweld, ongewenste gevolgen

en misbruik. Dit kan door op elk moment als aanspreekpunt beschikbaar te blijven en veranderingen in de adolescent en zijn leefsituatie te onderkennen en te respecteren. Zoals, bijvoorbeeld, de verkenning van het eigen lichaam en bijhorende gevoelens als stap om relationeel meer actief te worden.

Via deze affectieve en seksuele relaties voelt de jongere zich tot leven en tot zijn recht komen en wekt hij andere tot leven. Zo ontstaat er energie en dynamiek en kan de jongere zijn plaats vinden en eigen zingeving en doelen zoeken. Zo loopt de jongere minder risico zich te verliezen in anderen van wie het kritiekloos alles overneemt en die het blindelings volgt om ergens bij te horen en te worden geaccepteerd. De jongere zet dan enkel stappen voor iets wanneer hij of zij er zelf aan toe is en er klaar voor is. Zo ook, bijvoorbeeld, bij het seksueel actief worden.

Omgang met ontwikkelingen

Sommige van deze ontwikkelingen zal de omgeving verwachten en stimuleren, zoals meer zelfstandigheid en emotionele zelfbeheersing. Andere zal de jongere zichzelf opleggen als persoonlijke keuze en beslissing, zoals zijn denk- en leermogelijkheden benutten om persoonlijke doelen te bereiken, stappen zetten op affectief en seksueel vlak.

Sommige jongeren trachten deze evolutie als gevolg van aanwezige spontane ontwikkelingen uit te stellen. Ze trachten deze ontwikkelingen en veranderingen af te remmen. Anderen trachten dit transitiegebeuren dan weer over te slaan omdat ze te veel onzekerheden met zich meebrengt en maken te snel definitieve keuzes en beslissingen. Nog anderen proberen in de fase van zich ontwikkelen te blijven vertoeven en weten geen keuzes of beslissingen te nemen. Ze zijn bang hierbij te verliezen (fomo of fear of missing out) en niet alles te hebben kunnen ervaren (yolo of you only live ones).

Belangrijk is als ouder de jongere de nodige ruimte en tijd te bieden om op een positieve wijze te kunnen groeien en evolueren en niet weg te vluchten, of te willen ontsnappen of te blijven vasthangen aan iets dat enkel een fase is als basis en stap voor verdere ontwikkeling. Als ouder kan je trachten hier op in te spelen door de nodige (h)erkenning, stimulansen en passende ondersteuning.

Dit zal mogelijk vaak gepaard gaan met niet op dezelfde golflengte zitten. Het zal dan als ouder belangrijk zijn dit niet toe te schrijven aan onwil, niet-acceptatie of opzet van de jongere, maar het veeleer in verband te brengen met het nieuwe, onbekende, onervarene en veranderende voor de jongere. Nog belangrijk zal zijn zelf geen tegenstrijdige signalen uit te zenden, waarbij je enerzijds

zelfstandigheid en zelfsturing verwacht, maar het anderzijds toch nog voor het zeggen wil hebben en volgzzaamheid verwacht. Het ondersteunen van de jongere blijkt het meeste effect te hebben en bij te dragen aan zijn welbevinden. Zo is er het minste kans dat de jongere zich gaat afsluiten.

Belangrijk blijft een hoge kwaliteit van de ouder-kindrelatie, zo blijkt uit onderzoek. Het leidt tot gunstige effecten, zoals een positiever zelfbeeld, zelfvertrouwen, emotionele stabiliteit en diepere en meer betekenisvolle relaties met anderen. Ook is er minder kans op depressie of risicovol gedrag zoals middelenmisbruik, roekeloos rijden en vroege en onveilige seksuele activiteit. Een hoogwaardige ouder-kindrelatie wordt bevorderd door een autoritatieve of gezaghebbende opvoedingsstijl, zo blijkt uit onderzoek. Deze stijl omvat een warme positieve relatie, nabijheid, begeleiding en redelijke verwachtingen. Door regelmatig en consequent tijd met je kind door te brengen, blijf je als ouder op de hoogte en blijft de communicatie open. Zo kan je als ouder steun geven en positieve bevestigingen en kan je open gesprekken voeren rond hun toekomst en hoe ze dingen ervaren.

Uit een recent Leids onderzoek blijkt dat hoe een puberjongere het opvoedgedrag van zijn ouders ervaart, samenhangt met zijn stemming. Ervaart de jongere een ouder als warm, dan blijkt de jongere doorgaans die-

zelfde dag ook een positievere stemming te hebben. Ervaart de jongere een ouder als minder warm dan de ouder meestal zelf denkt te zijn, dan blijkt de jongere doorgaans diezelfde dag een meer negatieve stemming te hebben. Een warme en steunende relatie blijkt voor jongeren bijgevolg van groot belang voor hun welzijn. Hoe ouders over hun opvoedgedrag denken komt veelal niet overheen met hoe dit is voor hun puberjongere, zo blijkt. Ze hebben vaak een negatievere kijk op hun eigen opvoedgedrag. Jongeren geven aan dat ze zowel hun moeder als vader warmer en minder kritisch vinden dan ouders zichzelf zien. Dit blijkt vaak zo, maar niet bij alle jongeren of op alle momenten. In die laatste gevallen blijken ouders voor hun kind minder warm en meer kritisch dan ouders zelf dachten. Doordat ouders anders bij hun kind kunnen overkomen dan ze zelf bedoelen, komen ze niet steeds helemaal tegemoet aan de behoeften van hun puberjongere.

Uit een ander recent onderzoek van de Universiteit Leiden blijkt dat het puberbrein sterk reageert op kritiek of lovende woorden afkomstig van ouders. Pubers blijken gevoeliger voor de mening van hun ouders dan ze soms doen voorkomen. Hun stemming werd beter na een ontvangen compliment en minder goed na negatief commentaar, zeker wanneer die kritiek niet strookte met hun zelfbeeld. Het ouderlijk commentaar deed niet alleen iets met het zelfvertrouwen van de pubers. De her-

senscans lieten zien dat het puberbrein heel anders reageerde op kritiek in vergelijking tot complimenten. Kritiek zorgde voor activatie van de breingebieden die te maken hebben met de verwerking van emoties en pijn. Kritiek blijkt echt pijn te doen en niet minder voor wie een relatief positief zelfbeeld heeft en voor diegenen wiens ouders als warmer worden ervaren. Zowel kritiek als complimenten zorgde voor activiteit in gedeelten van de hersenen die gerelateerd zijn aan sociale cognitie, zoals het begrijpen van andermans emoties en bedoelingen. Doorsnee blijkt de kritiek van ouders meer hangen bij pubers dan gegeven complimenten. Belangrijk is bijgevolg dat ouders zich voldoende bewust worden van de impact van hun woorden. Pubers zijn voor wat ouders over hen zeggen helemaal niet onverschillig, zoals vaak gedacht.

Hoe kwetsbaar de jongere in deze fase ook is door de vele ontwikkelingen en veranderingen, toch wint hij of zij aan sterkte en kracht. Zo wordt hij of zij meer weerbaar vanuit een zich ontwikkelend nieuw fundament.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Ontwikkelingsfase eigen opvoeding in de adolescentie*', '*Schematoetsing en -ontwikkeling adolescent*', '*Het zelf-schema*', '*Ondersteunen eerder dan begrenzen*', '*Gerichte gespreksvoering*' en '*Verbindend opvoeden*' van deze encyclopedie.

Ontwikkelingen en veranderingen concreet

Welke ontwikkelingen herken je bij de jongere ?

Welke veranderingen brengen ze met zich mee ?

Hoe gaat de jongere om met deze ontwikkelingen en veranderingen ?

Hoe ga jij als volwassene om met deze ontwikkelingen en veranderingen ?

Hoe zou je best kunnen inspelen op deze ontwikkelingen en veranderingen ?

Wat zou je aan je omgang met de jongere kunnen veranderen om hier beter op in te spelen ?

Veelzijdige kennisontwik- keling



Veel vragen, vele antwoorden,
dit maakt de werkelijkheid tot informatie
klaar om te begrijpen, reageren en situeren.

Vele vragen

Als ouder probeer je op allerlei manieren je kind te leren wat waar, wanneer, met wie, waarom, waartoe, hoe op en aan te pakken. Je doet dit door je kind zelf iets te laten ervaren of door het te informeren over je ervaring.

Je wil je kind zo vertrouwd maken met waar, wanneer, met wie, waarom en waartoe iets van toepassing is. Zo ontdekt je kind dat kennis steeds gesitueerd is, dit wordt 'situated cognition' genoemd. Bijvoorbeeld, heeft je kind op basis van waar, wanneer, enzomeer te maken met je

als ouder, of met andere volwassenen die het al of niet willen helpen. De volwassenen waarmee het thuis als situatie te maken krijgt zijn in de regel zijn ouders, de volwassenen die het op school als situatie ontmoet zijn zijn leerkrachten. De situatie of context en de functie die iets of iemand hierin toebedeeld krijgt, zijn zeer bepalend voor iets of iemand. Je bent ouder in een opvoedingssituatie, maar je kan ook gezelschap zijn voor je kind, zoals in een ontspanningssituatie. Zo ontdekt het kind progressief het belang van de context, met name wat in die context een bepaalde situatiekennis triggert.

Tegelijk wil je je kind ook vertrouwd maken met een zekere omgang met iets of iemand. Deze omgang laat toe de precieze betekenis van iets of iemand te achterhalen. Door de bekende taalfilosoof Wittgenstein 'meaning-as-use' genoemd, of de uiteindelijke betekenis van iets of iemand die te achterhalen is op basis van hoe je met iets of iemand omgaat. Bijvoorbeeld, met je broertje of zusje ga je als kind op een andere manier om dan met je vriendjes of met een pop als speelobject. Uit je precieze omgang kan je afleiden of je te maken hebt een bloedverwant van je, zoals hoe erg je iemand beschermt, verdedigt en helpt. Het hoe bepaalt zo in belangrijke mate het wat. Bij deze omgang kan je op uiterlijke processen focussen zichtbaar in gedrag, je kan ook aandacht schenken aan innerlijke processen waarneembaar in gevoelens, gedachten en voorstellingen.

Uiteindelijk wil je je kind ook vertrouwd maken met wat kenmerkend of typerend is voor iets of iemand. Wat iets of iemand is, wordt zo bepaald door zijn plaats in de ordening die je hebt aangebracht, om wat je ontmoet te kunnen kenmerken. Bijvoorbeeld, ben ik als kind nog klein of al groot, dit kan je kind achterhalen mede op basis van zijn nog afhankelijk of eerder al onafhankelijk zijn, en mede ook op basis van zijn eerder onzelfstandig of meer zelfstandig zijn. Meestal vormt deze opsomming van eigenschappen over iets of iemand wat we verstaan onder kennis.

Vele antwoorden

Uit het voorgaande blijkt evenwel dat kennis op basis van toebedeelde eigenschappen vandaag niet langer volstaat. Naast een begripsinvulling, hebben we immers nood aan een gedragsinvulling en een contextinvulling om van precies omlijnde kennis te kunnen spreken. Kennis die toelaat iets of iemand op een bepaalde wijze op te vatten en die bestaat in wat je van iets of iemand maakt zodat je iets of iemand kan typeren, op iets of iemand kan reageren en iets of iemand kan situeren. Kennis die toelaat te vinden voor waar je op zoek naar was.

Deze invullingen die we op basis van ervaring en verkregen informatie op basis van ervaringen van anderen, stilaan opbouwen leggen we vast in schema's die tot een synthese willen komen voor deze invullingen en dus van

de opgedane typerings-, gedrags- en situeringservaringen. Schema's die ons op die wijze pasklare tools beschikbaar stellen om wat we ontmoeten te benoemen, ermee om te gaan, te situeren en selecteren.

Als ouder of leerkracht kan je op basis van deze nieuwe inzichten een kind in zijn ontwikkeling erg helpen door rekening te houden met deze drievoudige opgave voor het kind, en te werken aan zijn begrips-, gedrags- en contextinvulling voor al wat het ontmoet. Voor elk van deze invullingen kan je passende tools en mogelijkheden aanbieden. Zodat het kind ervaringen kan opdoen die het tot aanwendbare syntheses kan brengen op deze drie dimensies.

Zo kan je het kind voor zijn begripsinvulling stimuleren in de opbouw van zijn kennisnetwerk. Zo kan je het kind helpen tot typering te komen door iets te categoriseren, te ordenen en te plaatsen in zijn reeds beschikbaar kennisnetwerk. Dit kan het door, bijvoorbeeld, iets toe te voegen aan zijn netwerk via assimilatie met behoud van zijn netwerk, of via accommodatie via verandering in zijn netwerk.

Zo kan je het kind voor zijn gedragsinvulling stimuleren met iets om te gaan. Om te achterhalen wat, bijvoorbeeld, spelen is kan het best aan het spelen gaan en zo ontdekken dat dit spontaan verloopt en geen onmiddellijk resultaat als prestatie vraagt. Zo kan je het helpen

ontdekken hoe spel verschilt van leren door het kind, bijvoorbeeld, te instrueren en opdrachten te geven in het kader van onderwijs.

Zo kan je het kind voor zijn contextinvulling in concrete situaties plaatsen waarin wat het ontmoet van toepassing is. Zo kan het situatie- en contexteigen kennis verwerven. Dit in tegenstelling met abstracte kennis die in het onderwijs vaak wordt aangeboden en die geabstraheerd of vrijgemaakt werd van de situaties waarin ze naar voor komt.

Beantwoorde werkelijkheid

Deze schemabenedering waarin opbouw van schema's met zijn drie invullingen centraal staat, laat meer persoonlijke, precieze en meer diepgaande know-how toe. Ze is ook meer volledig en rijker aan inhoud, omdat drie dimensies of insteken tot hun recht komen.

Door deze benadering wordt de realiteit voor het kind waarmee het te maken krijgt, omgevormd tot informatie, klaar voor selectie als vinden waarnaar het zoekt, klaar ook voor benoeming of typeren als geplaatst en geordend in categorieën waaruit zijn kennisnetwerk is opgebouwd, klaar tenslotte ook voor reactie en omgang die iets maakt tot wat is. De realiteit vormt zo een geheel van wat situeerbaar, herkenbaar en hanteerbaar is. Het

netwerk in de realiteit buiten het kind wordt zo omgevormd tot een informatienetwerk binnen in het kind, bestaande uit schema's.

Zo zou je kunnen stellen dat informatie als antwoorden op vragen als waar, wanneer, wie, waarom, waartoe, hoe en wat elkaar ondersteunen en meebepalen. Zo zal het waar, wanneer, met wie, bijvoorbeeld, verduidelijkend werken voor het hoe en wat. Zo zal ook het hoe en wat verduidelijkend werken voor het waar, wanneer en met wie. Zo zal, bijvoorbeeld, voor een kind thuis als waar, zwijgen als hoe, de betekenis krijgen van rust en veiligheid als wat. Terwijl zwijgen als hoe, ook de betekenis kan krijgen van spanning en onveiligheid als wat, in een net niet thuisomgeving als waar, wanneer, met wie.

Kennis als ge-schema-tiseerde informatie zet veel informatie als gegroepeerde vorming om dingen en personen te situeren, te typeren en er mee om te gaan.

Aangevoelde werkelijkheid

Wie denkt dat het kennisverhaal hiermee rond is, vergist zich. Voor elk van de vermelde kennisinvullingen die gericht zijn op de realiteiten buiten je, bestaat ook een persoonlijk complement van hoe die realiteiten emotioneel-fysiek aanvoelen. Een belichaamde kennis als het ware, wat die kennisinvullingen met je doen, hoe deze op basis van eerdere ervaringen persoonlijk aanvoelen. Dit wordt

om die persoonlijk gevormde informatie belichaamde kennis genoemd.

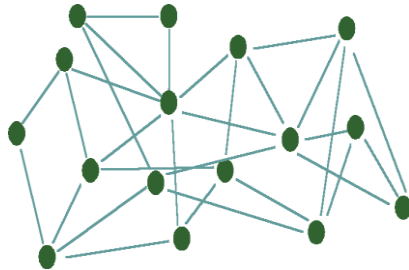
We zijn nu eenmaal lichamelijk sensitieve en expressieve wezens. Het is op die manier dan we onze ervaring opbouwen. Wat, bijvoorbeeld, zwaar voor ons is of ver is voor ons. Dit voelen we lichamelijk in onze ervaring ook aan. Het wordt niet alleen geregistreerd als zwaar in gewicht of ver in afstand, maar ook als zwaar om te tillen en vermoeiend om af te leggen als afstand. Deze lichamelijke ervaring wordt mee opgenomen als ervaring en verwerkt. Ze vormt de lichamelijke kennis naast de cognitieve kennis van hiervoor. Als we handelingen stellen om wat zwaar aanvoelt te tillen of wat ver is met stappen te overbruggen, dan worden deze gedragingen ook als expressieve bewegingen geregistreerd en verwerkt. Als we ons in de situatie bevinden waarin we met iets zwaar of ver te maken krijgen, dan wordt ook de situatie waarin we ons lichamelijk bevinden als waar en wanneer mee geregistreerd en verwerkt. Concreet hier als situatie waarin lichamelijk iets zwaar te tillen valt, of situatie waarin lichamelijk iets te overbruggen valt. Bijvoorbeeld, wanneer we met een zware rugzak op trektocht gaan. Een situatie waarin we lichamelijk betrokken zijn als onderdeel van de situatie en waarin we lichamelijk aangesproken en belast worden, dit vanuit een lichamelijke toestand. Je kan meer hierover lezen in het thema-onderdeel '*Belichaamd schema*' van deze encyclopedie.

Veelzijdige kennisontwikkeling toegepast

Geef als volwassene aan op welke kennisontwikkeling van je kind je vooral focust :

Geef als volwassene aan op welke manier je ook op andere kennisontwikkelingen van je kind zou kunnen focussen :

Ontwikkeling schema's



Door het waarnemings-, denk-, gevoelsschema of andere schema's van het kind te activeren kunnen er dingen aan toegevoegd worden.

Schema's voor gegevensopslag ontwikkelen zich reeds heel vroeg. Nog vooraleer het kind zich bewust is van hun bestaan of zich bewust is van hun inhoud. Zo zijn van bij de geboorte bepaalde schema's te onderkennen, zoals voor zuigen, huilen en grijpen. Ze zouden volgens ontwikkelingspsycholoog Piaget aangeboren zijn. De aangeboren reflexen zouden getriggerd worden door iets specifiek. Zoals huilen door pijn. Onderliggend aan deze reflexen zouden er dan de pasgeborene schema's zijn. Al snel ontwikkelen zich bijkomende schema's, zoals voor kruipen en babbelen. Schema's vormen zo de bouwstenen voor verdere ontwikkeling.

Jonge kinderen reageren intuïtief op situaties. In feite reageren ze op wat situaties voor hen betekenen. Wat ze betekenen is niet steeds bewust voor hen, maar wordt

gevoelsmatig aanvoeld als prettig, lustvol of onprettig, onlustvol en als te verkiezen, met voorkeur of als te vermijden, met afkeer. Vooraleer iets een bewuste keninhoud heeft, is reeds volop een intuïtieve gevoels- en waarde-inhoud aanwezig.

***Bijvoorbeeld,** onderzoek aan de universiteit van Illinois bevestigt dat peuters verschillen in kracht tussen individuen op een of andere manier kunnen detecteren en verwachten dat die verschillen na verloop van tijd blijven voortduren. Onderzoekers toonden aan dat een kind van 21 maanden oud een onderscheid kan maken tussen op respect gebaseerde macht die door een leider wordt gegarandeerd en staande gehouden en een op angst gebaseerde macht die door pesters wordt gehanteerd en beoefend. Eerdere studies hadden al aangetoond dat peuters machtsverschillen tussen twee of meer personen kunnen herkennen, maar deze studie geeft aan dat ze ook de basis voor deze verschillen op een of andere manier kunnen onderkennen. Jonge kinderen begrijpen zo dat je leiders, vanuit respect, moet involgen, ook als ze er niet zijn; maar pesters, vanuit angst, alleen moet volgen als ze er zijn.*

De inhoud van veel schema's is intuïtief aanwezig veelal enkel tot op het niveau waarop we iets herkennen en weten hoe het gevoelsmatig aanvoelt en weten hoe we ons er tegenover moeten verhouden en dit intuïtief ook

nog weten uitvoeren. De kern die achter dit alles schuilgaat ligt dieper verzonken en vraagt moeite om bewust te worden en zo gewild te verwoorden. We voelen wel aan wanneer iemand van ons houdt en hoe dit aanvoelt en hoe erg gewenst en hoe we op zo iemand kunnen reageren, maar wat houden van iemand precies is, is moeilijk te vatten en te verwoorden. We gebruiken het wel, maar daarom kunnen we het nog niet kernachtig en kenmerkend vertolken.

De reden waarom schema's en hun inhoud zo moeilijk te vertolken zijn is dat **vele ontstaan in een preverbaal stadium** vooraleer het kind de taal verworven heeft. In deze preverbale schema's worden aanvankelijk enkel herinneringen, emoties en lichamelijke sensaties opgeslagen. Pas als het kind begint te praten en denken worden er bewuste keninhouden aan toegevoegd. De persoonsbetrokken en emotionele inhouden van schema's worden voornamelijk opgeslagen in het emotionele brein waarin de amygdala een belangrijke rol speelt. De objectieve en keninhouden worden voornamelijk opgeslagen in het cognitieve brein waarin de hippocampus en hogere delen van de cortex de hoofdrol spelen.

Om schema's te leren kennen is het niet voldoende enkel aandacht te besteden aan de cognitieve inhouden, ook zal gelet dienen te worden op de emotioneel geladen inhouden. Bovendien zal bij het willen beïnvloeden ervan, het niet volstaan om de keninhouden te achterhalen en

te bewerken, maar zal vaak ook aandacht moeten besteed aan de emotionele inhoud voor zover achterhaalbaar. Er zal dan nagegaan dienen te worden hoe hierin zo nodig verandering te krijgen, of hoe de invloed door activatie zo nodig te voorkomen, of nog zo activatie reeds aanwezig deze zo nodig te laten wegvloeien en te deactiveren. Het kind weet wel dat het zich niet hulpeloos hoeft te voelen, dat het wel iets kan en dat het op zijn omgeving kan rekenen, toch kan het niet zomaar vermijden dat het gevoel van hulpeloosheid nu en dan in bepaalde situaties opduikt.

De functie van schema's is bij confrontatie met een situatie de passende schema's te activeren. Deze schema's laten toe op basis van de eerder opgedane ervaringen en informatie de situatie op de meest passende wijze cognitief en emotioneel in te schatten en er zo op de meest passende wijze op te kunnen reageren. De ervaringen die dit oplevert worden opnieuw toegevoegd aan wat reeds opgenomen is in de schema's, zodat in de toekomst nog een meer passende inschatting en reactie mogelijk worden. Schema's zijn op die manier in voortdurende evolutie en ontwikkeling. Dit toevoegen van nieuwe informatie aan een schema waardoor het enigszins wordt aangepast, wordt assimilatie genoemd. Past de nieuwe ervaring helemaal niet in een bestaand schema, dan wordt het schema veranderd of wordt een nieuw schema aangemaakt. Dit wordt accommodatie genoemd.

Universeel principe ?

Ook bij bepaalde insecten, zoals vliegen, werd in recent onderzoek aan de Universiteit van Chicago ontdekt dat het brein op basis van gedeeltelijke zintuiglijke input voorspellingen maakt over wat zich in de omgeving afspeelt, zodat een snelle reactie mogelijk wordt. Een specifiek deel van de bewegingssensorische neuronen die betrokken zijn bij het maken van voorspellingen blijkt direct verbonden met vliegstuur neuronen. Zo kan input zowat onmiddellijk omgezet in output, zonder dat het brein tijd nodig heeft om de zintuiglijke informatie eerst nog te moeten verwerken. Iets wat tijdrovend is, waardoor de situatie ondertussen kan veranderd zijn. De onderzoekers vermoeden dat hier een universeel principe aan het werk is van hoe het brein werkt.

Vooraleer het kind zich iets kan voorstellen komen losse indrukken of beelden **in de schema's** terecht. Nadien worden representaties, symbolisch en nadien taalkundig, in de schema's opgenomen. Zo ontstaan bij het kind verwachtingen rond situaties waarin het terechtkomt. Tweeënhalf jarigen weten zich reeds emotionele ervaringen te herinneren, vooral wanneer die woede, angst of verdriet opgeroepen hadden. Ze kunnen hier reeds enigszins over praten. Vanaf de kleuterleeftijd kan het

kind wat opgeslagen is in de schema's reeds enigszins ordenen en zal het er stilaan meer samenhang en oorzakelijke relaties in ontdekken. Door de groter wordende hoeveelheid zal hieraan ook steeds meer behoefte zijn. In toenemende mate zal het kind ervaren dat begrippen meer algemene kenmerken kunnen vertegenwoordigen. Nog later zal het samenhang ontdekken tussen deze begrippen en zo tot algemene principes en regels komen die deel gaan uitmaken van schema's.

Om het gedrag van een kind in ontwikkeling te begrijpen is het niet steeds voldoende te kijken naar de situatie waarin dit gedrag zich afspeelt, veelal zal ook gekeken moeten worden naar de schema's die bij het kind in deze situatie geactiveerd worden. Wat is de situatie voor het kind, wat heeft de situatie bij het kind geactiveerd aan schema's. Wat is de objectieve situatiebetrokken inhoud van deze schema's en wat is de emotionele persoonsbetrokken inhoud van deze schema's. Vooral deze laatste inhoud zal bij een schijnbaar niet bij een situatie passende reactie van het kind duidelijk kunnen maken waarom het kind zo reageert. Welk gevoel roept de situatie op, welke voor- of afkeer, welke omgangsbehoefte komt naar voor.

***Bijvoorbeeld,** als ouder kan je moeilijk begrijpen waarom je twee kinderen gemakkelijk ruzie hebben met elkaar. Objectief is er weinig reden voor, integendeel ze kunnen voor elkaar een speelkameraadje zijn. Maar wanneer het*

ene kind iets afneemt van het andere, komt bij het andere kind erg onlust en afkeer en de behoefte om dit ongedaan te maken opzetten. Voor het tweede kind verschijnt het eerste kind plots als een bedreiging en niet langer als een speelkameraadje. Het schema dat bij het tweede kind dan geactiveerd wordt rond bedreiging, kan zijn agressie begrijpelijk maken. Meerdere schema's kunnen gelijktijdig worden geactiveerd. Over wat de situatie is op zo'n moment (een bedreiging), maar ook wie het andere kind is (de aanvaller) en wie het zelf is op zo'n moment (het zwakke slachtoffer). Hoe dit gevoelsmatig is.

Ouders spelen een cruciale rol in de ontwikkeling van schema's. Wanneer hun kind nog niet over het nodige schema beschikt om iets te herkennen en om op iets te reageren, dan zorgen ouders hiervoor. Ze laten door hun houding en expressie weten wat iets is en hoe er best mee om kan gegaan worden. Ze zeggen hun kind, bijvoorbeeld, wat iets is en instrueren het hoe er op te reageren. Dit is een lief poesje, je mag het aaien, maar geen pijn doen, zachtjes, niet te hard. Door een nieuwe situatie te herleiden tot schema's die het kind reeds kent, lief, zacht, hard, kunnen ze het kind oriënteren in zijn gedrag en ontwikkeling. Het jonge kind kan dan progressief komen tot een eigen schema-inhoud. Jonge kinderen zullen heel vaak de schema-inhoud overnemen van hun ouders, voor wat iets is en wat iets voor hen betekent en voor hoe wanneer en waar dit zo is en op een bepaalde manier kan gereageerd worden.

Stel je iets voor zoals het voor je kind is.

Wat is de keninhoud van het bijpassend schema voor je kind?

Wat is de emotionele inhoud van het bijpassend schema voor je kind?

*Hoe groot is de overeenstemming tussen beide inhoud-
den ?*

*Ga na of je een evolutie in schema-inhoud voor je kind
kan opmerken doorheen de tijd. Welke is deze evolutie ?*

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z.
12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove
(Antw.- België), 2023.

ISBN 978-90-802113-11-2 info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 5 ENCYCLOPEDIË : van Lj tot On

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en –handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-11-2

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



12-delige wetenschappelijke encyclopedie

Deel 6 : On - Ov

Accent op ouderschap en opvoeding

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 6 ENCYCLOPEDIË

Schema-activering en -ontwikkeling 15

Schema's voor gegevensopslag ontwikkelen zich reeds heel vroeg in het kind, nog vooraleer het in staat is te benoemen wat het ervaart.

Competentie als schema-ontwikkeling 30

Je kan maar competent zijn als er plaats is voor ontwikkeling.

Ontwikkelingsfase eigen opvoeding in adolescentie 36

Flexibel rekening houden met de leeftijd en ontwikkelingsfase van je adolescent kind voorkomt stress die gemakkelijk leidt tot een niet passende aanpak als ouder.

Opvoeding als ontwikkelingsniche 43

De ontwikkelingsniche brengt wat zich bevindt en afspeelt op het raakvlak van het kind in ontwikkeling en de cultuur op de voorgrond.

Ontwikkelingsstimulering 52

De ontwikkeling van het kind vraagt om de nodige prikkels en stimulansen.

Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties 79

Niet alle opvoedingsrelaties zijn ontwikkelingsgunstig. Hoe een ontwikkelingsongunstige relatie vermijden ?

Circulaire ontwikkelingsprocessen 90

De ontwikkeling van een kind is een samenspel van meerdere processen. Ontwikkelingsprocessen op sociaal, psychologisch en biologisch vlak werken op elkaar in.

Ontwikkelingstraject en -plan 100

Elk kind volgt een eigen ontwikkelingstraject. Hoe een kind helpen bij een persoonlijk ontwikkelingsplan ?

Ontwikkelingsverloop kind 110

De ontwikkeling van een kind kan je indelen in fasen waarin telkenmale de basis wordt gelegd voor een volgende stap in de ontwikkeling.

Ontwikkeling zoek-, invloeds- en selectiefunctie kind 115

Een kind is voortdurend op zoek naar dingen, naar hoe impact te hebben, naar wat relevant is voor wat. Hoe ontwikkelen deze functies.

Onzekerheid en stress bij jonge ouders 126

Wat je wil als ouder in de zorg voor je kind komt niet steeds overeen met de werkelijkheid. Dit creëert spanning en onzekerheid. Hoe hier mee omgaan ?

Over je onzekerheid heen als ouder 139

Als ouder kan je het nu en dan niet meer weten. Hoe vermijden dat je onzekerheid het van je overneemt ?

Oordelen in de opvoeding 151

Oordelen in de opvoeding doen we vaak. Te vaak ?

Van oorzakelijk over behoudend naar middel(en)-denken 166

Wat helpt meest ? Kijken naar het verleden, naar het heden of naar de toekomst ?

Het hoe van openheid en nabijheid 175

Hoe als ouder komen tot openheid en nabijheid ?

Open keuze 187

Hoe iets onder ogen zien zodat je verder kan ?

Conflictoplossingschema's voor adolescenten 192

Hoe bijdragen tot de ontwikkeling van een conflictoplossingschema, zodat je meer invloed hebt.

Hoe iets opmerken ? 197

Opmerken dat er met je kind iets is, kan je op verschillende wijzen.

Informatie optimaal integreren 211

De manier waarop je informatie samenvoegt kan een heel verschil maken voor je eruit voortvloeiende reactie. Hoe informatie meer optimaal integreren ?

Dimensioneel optimum 221

Door iemand te situeren op meerdere persoonlijkheidsdimensies kan je zijn persoonlijkheid beschrijven. De uiteinden van deze dimensies wijzen op problemen, het middengebied toont het optimum.

Brein-gebaseerd opvoeden 230

Hoe neurowetenschappelijke bevindingen te kunnen aanwenden in de opvoeding? Hoe als ouder je brein meer optimaal te kunnen inschakelen in je ouder-zijn en de binding met je kind?

Opvoeden in acht 247

Opvoedingstrends volgen elkaar op. Hoe ze onderbrengen in een overzichtelijke structuur?

Bewuster opvoeden 275

Wat houdt bewuster opvoeden in en hoe doe je dat?

Competentiemodel ouderschap en opvoeding 285

In het competentiemodel ouderschap en opvoeding is er aandacht voor de ontwikkeling van competenties die gunstig uitwerken op het ouder- en opvoeder-zijn en meer mogelijkheden bieden.

Voor een creatieve opvoeding. Over creatief opvoeden

294

Soms heb je als ouder de indruk dat je geboden opvoeding niet goed lukt en je dreigt vast te lopen. Misschien biedt dan een creatief opvoeden nieuwe inspiratie en mogelijkheden.

Flexibel opvoeden 306

Opvoeden verloopt vandaag meer flexibel dan vroeger. Hoe flexibiliteit op een gunstige wijze weten integreren in je geboden opvoeding?

Verbindend opvoeden 319

Verbindend opvoeden legt de nadruk op bewuste omgang en relatievorming die gunstig uitwerken op het opvoeden. Het heeft een lange voorgeschiedenis met heel wat bouwstenen. Komen aan bod: 'connected parenting' (Jennifer Kolari), 'connection parenting' (Pam Leo), 'unconditional parenting' of 'onvoorwaardelijk ouderschap' (Alfie Kohn), 'aware parenting' of 'bewust opvoeden' (Aletha Solter), 'attachment parenting' of 'natuurlijk ouderschap' (William Sears), 'mild ouderschap' (Nina Mouton), 'gentle parenting' of 'zacht ouderschap' (Ockwell-Smith), 'geweldloze opvoeding' (Pat Patfoort), 'geweldloze communicatie' (Marshall Rosenberg), 'geweldloos verzet' (Haim Omer) en 'samenwerkende benadering'.

Aangrijpingspunten in de opvoeding 352

Als ouder ben je vaak op zoek naar aangrijpingspunten om je kind en zijn ontwikkeling positief te beïnvloeden.

Opvoeding in het centrum 371

In je omgang ouder-kind kan je terecht komen in de binnenzone met nabijheid en gematigdheid, of kan je terecht komen in de buitenzone met tegenstelling en extremiteit. Wat houdt dit in, hoe komt dit en hoe welke richting uitgaan ?

Opvoeding driemaal anders 381

Bij opvoeden denk je gemakkelijk aan handelen als ouder. Minder denk je aan de realiteit die je aanbiedt. Nog minder denk je dat je denken in de opvoeding belangrijk is.

Gegeven en gewilde opvoeding 390

Als ouder heb je een bepaalde opvoeding op het oog, maar ook je kind verwacht een bepaalde opvoeding. Wat zo beide van elkaar verschillen ?

Hele-brein opvoeding 399

Hele-brein opvoeding vraagt aandacht voor de ontwikkeling van het brein in de opvoeding. Hoe kan ingespeeld op het voortdurend in ontwikkeling zijn van het brein, op haar aanpasbaarheid en haar complex en specifiek zijn ?

Complexiteit in opvoeding en ontwikkeling 409

De huidige samenleving wordt gekenmerkt door een toenemende complexiteit, die ook terug te vinden is in opvoeding en ontwikkeling. Hoe hiermee omgaan voor de toekomst ?

Opvoedingshulp 431

Vlot het opvoeden niet zomaar, dan kan je als ouder op zoek gaan naar hulp. Hulp die bij voorkeur afgestemd is op je.

Opvoedingsinsteek 443

Heel wat verschillen in de ervaren opvoeding als kind zijn terug te voeren tot de onderliggende opvoedingsinsteek.

Van hyperopvoeden naar ontspannen opvoeden 450

Als ouder doe je soms te veel moeite vanuit een te grote bezorgdheid. Eens wat meer ontspannen handelen vanuit een relaxed zijn en een geloof in jezelf en je kind, kan dan helpen.

Mentaliseren in de opvoeding 464

Mentaliseren is bewustworden van gevoelens en gedachten aan de basis van eigen gedrag en het gedrag van anderen en hiermee rekening houden bij eigen reactie. Hoe het kind helpen in de ontwikkeling van deze vaardigheid ?

Positief opvoeden, referentieel benaderd 471

Opvoeden lijkt vanzelfsprekend positief. Toch kan bijzondere aandacht voor het positieve in de opvoeding vanuit een wetenschappelijke hoek een grotere inbreng en een gevoel van kunnen als ouder mogelijk maken. Waar rond draait positiviteit in de opvoeding ?

Het referentieel ecologisch model in de opvoeding 483

Wat bied je als ouder zo al in de opvoeding van je kind ?
Hoe zou je wat je biedt nog kunnen versterken ?

Opvoedingspraktijk en referentieel model 495

Het opvoedingsgebeuren ouder-kind kunnen plaatsen in een overzichtelijke structuur kan verhelderend en inspirerend werken.

Opvoedingsschema's 501

Opvoeden doe je niet zomaar. Je maakt hiervoor gebruik van kennis opgeslagen in je geheugen. Welke kennis is dit en hoe kan je ze beïnvloeden ?

Bronnen cognitieve opvoedingsschema's 521

Hoe attitudes, overtuigingen, gedachten en gevoelens rond opvoeding ontstaan, is van betekenis voor de ontwikkeling van het kind.

Uitdagend of activerend opvoeden 529

Wanneer ouders kiezen voor een uitdagend, activerend en directief ouderschap in een ondersteunende en positieve ouder-kindrelatie stelt het kind zich gemakkelijker open voor risico nemen en uitdagingen aangaan.

Veranderen van opvoedingsschema's 536

Opvoedingsschema's liggen aan de basis van je ouderhandelen. Door je opvoedingsschema's te veranderen kan je ook je ouderhandelen veranderen.

Opvoedingsschema en Vraagstelling Ordenend Systeem 548

Tussen opvoedingsschema's als hoe we opvoeden opnemen op basis van eerdere ervaringen en het Vraagstelling Ordenend Systeem van van Heteren bestaan zekere parallellen. Hoe dit aanwenden om het opvoedingsaanbod beter af te stemmen op de opvoedingsvraag.

Opvoeding vandaag 556

Hoe relevant is voor mijn kind wat voor mij relevant is ?

Waarderend opvoeden 565

In het waarderend opvoeden staat een waarderende benadering van het kind in zijn eigenheid centraal. Het moet mogelijkheden en stimulansen bieden voor ontwikkeling en groei.

Opwekken 572

Hoe echt opwekken wat jij of je kind tracht op te wekken.

Procesgerichte oriëntatiebenadering 581

Deze benadering laat toe jezelf en wat er gebeurt te situeren en je van daar uit te oriënteren waar je heen kan en wil en op welke wijze.

Gunstig en minder gunstig ouderdenken 591

Hoe je als ouder denkt rond opvoeding kan van grote invloed zijn op je opvoedgedrag en indirect op het kind en zijn ontwikkeling. Dit ouderdenken blijkt erg individueel.

Her-ouderen 599

Hoe inzichten en methoden uit de schematherapie vertalen naar ouders.

Oudergevoelens 610

In de opvoeding is er veel aandacht voor de gevoelens van je kind. Hoeveel aandacht schenk je aan je eigen gevoelens ?

Je ouderhandelen plaatsen 626

Je ouderhandelen weten plaatsen in de ruimte, de diepte en de tijd levert informatie op om je verder te oriënteren. De blik verleggen van je kind naar jezelf.

Keerzijde ouder- en kindschema 637

Als ouder tracht je te beantwoorden aan voorstellingen van jezelf en van je kind. De wijze waarop je dit veelal onbewust aanpakt kan minder optimaal zijn.

Ouderlijke vaardigheid alleen ? 644

Ouders hebben vaak het gevoel over voldoende vaardigheid te beschikken, toch merken ze te falen. Hoe komt dit ?

Ouder oriëntatie 650

Ouder oriëntatie gaat over waar het voor je als ouder onderliggend om draait en wat je handelen begrenst. Naast een evolutie in varianten, kan ook een mix worden onderkend.

Als ouder van een kind in behandeling 665

Als ouder van een kind in behandeling heb je specifieke behoeften aan begeleiding bij hoe het verder moet met je kind en zijn opvoeding. Dit voor, tijdens en na de ambulante medische behandeling of het verblijf in het kinderziekenhuis.

Minded ouderschap 681

Als ouder ben je in de opvoeding soms heel verschillend gefocust in vergelijking met een andere ouder. Welke minded ouderschapsvormen kunnen onderscheiden worden ?

Mind-minded ouderschap 690

Als ouder denken, praten en handelen in functie van wat in je kind omgaat, kan een belangrijke meerwaarde bieden.

Plusouder zijn in nieuw gezin na scheiding 699

Plusouder zijn is niet evident. Het houdt een hele zoektocht in om zijn plaats, zijn weg en de juiste evenwichten te vinden. Dit is ook zo voor het kind in het nieuw gezin. Aan wat aandacht en zorg besteden ?

Ouderschema's optimaliseren 707

Als ouder weet je vaak wel hoe het moet, maar stel je vast dat je er niet toe komt. Wat ligt aan de basis hiervan ?

Ouderschema's in het midden 719

Eens je bewust bent wat je ouder zijn in de weg staat, kan je aan het werk gaan.

Realistisch ouder-zijn 732

Ouder-zijn wordt bijwijken mogelijk ervaren of omschreven als vermoeiend, belastend en inperkend. Hoe dit voorkomen of tegengaan.

Ouderverschillen begrijpen en hanteren 741

Menings- en gedragsverschillen tussen ouders geven gemakkelijk aanleiding tot spanningen en conflicten. Met wat hebben ze te maken en hoe mee omgaan ?

Wat aanwenden als ouder ? 759

Als ouder is niet steeds duidelijk hoe wat je zegt of doet te situeren tussen andere mogelijkheden.

Welke ouder voor het kind ? 770

Niet wat laat ik van mijn eigenheid los, wel wat voeg ik aan mijn eigenheid toe ten behoeve van mijn kind.

Ouder-zijn en partner-zijn 784

Partners zijn niet enkel partner in hun relatie, maar zijn ook partner bij het opvoeden van hun kind. Hoe beide aan bod laten komen en op elkaar afstemmen ?

Over activering 800

Wat wordt geactiveerd bij de emotionele en gedragsproblemen die je kind ervaart ?

Als ouder in overdrive 807

Als ouder kan je meer of minder in overdrive raken. Wanneer hieraan aandacht schenken en op welke manier ?

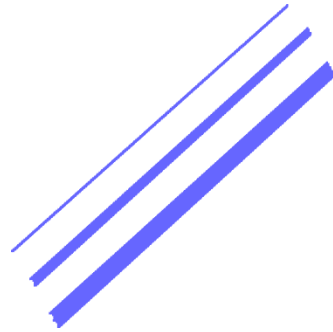
Overgevoeligheid en overreactie 821

Soms zal je kind meer met iets bezig zijn en sterker reageren. Wat ligt mogelijk lichamelijk aan de basis ?

Hoe overparenting voorkomen ? 827

Welke motivaties liggen mogelijk aan de basis van overparenting of hyperopvoeden ? Hoe dit tegengaan of voorkomen ?

Schema-activering en -ontwikkeling



Schema's voor gegevensopslag ontwikkelen zich reeds heel vroeg in het kind,

nog vooraleer het in staat is te benoemen wat het ervaart.

Als ouder ben je geneigd de ontwikkeling van je kind te stimuleren. Alleen weet je niet altijd hoe dit aan te pakken. Zo wil je je kind helpen bij de ontwikkeling van zijn waarneming, zijn geheugen en zijn denken. Zo wil je ook je kind helpen bij de ontwikkeling van zijn gevoelens, zijn fantasie en zijn motivatie. Met de ontwikkeling van zijn waarneming, zijn geheugen en zijn denken wil je het kind ondersteunen om beter hoogte te krijgen van zijn omgeving. Met de ontwikkeling van zijn gevoelens, zijn fantasie en zijn motivatie wil je het kind ondersteunen om beter hoogte te krijgen van zichzelf.

Doet het kind een beroep op zijn waarneming dan zal het zijn **waarnemingsschema activeren**. Dit waarnemings-schema is het schema dat het kind gebruikt bij de waarneming. Wat waarnemen voor het kind is : Is dit vooral kijken ? Of is dit vooral luisteren ? Of is dit vooral trachten aan te voelen ? Ook hoe dit waarnemen voor het kind is : Is dit oog hebben voor details ? Of is dit oog hebben voor gehelen ? Is dit waarnemen wat opvalt ? Of is dit waarnemen van voorgrond en achtergrond ? Ook wanneer het kind zijn waarnemen inschakelt : Is dit in reactie op wat frappant zich aanmeldt ? Of is dit vanuit wat het kind zelf wil ontdekken ?

Als ouder kan je het waarnemen van het kind stimuleren. Door hoogte te krijgen van wat het kind activeert bij zijn waarnemen : bijvoorbeeld, kijken, naar details, die frappant zijn. Of nog luisteren, naar gehelen, waar het kind zelf op zoek naar gaat. Het kind kan dan enerzijds gestimuleerd worden wat het reeds doet bij zijn waarnemen nog meer tot ontwikkeling te brengen en zo aan kwaliteit te winnen. Anderzijds kan het kind attent gemaakt op andere facetten van dit waarnemen. Facetten die toelaten aan zijn waarneming kwaliteiten toe te voegen : waarnemen dat niet enkel kijken is, maar ook luisteren naar kleinere maar ook grotere gehelen, vanuit wat op het kind afkomt, maar ook waar het kind op zoek naar gaat. Vooral belangrijk is dat de ouders stapsgewijs het kind aanleren dit zelf in zijn waarnemen te activeren, zodat dit niet steeds moet uitgaan van volwassenen en

er door geleid - hé, kijk eens naar daar, heb je dat gezien ? - Maar dat het kind hiertoe zelf initiatief weet te nemen en dit zelf weet te leiden - hé, ik neem mijn tijd om rond te kijken, heb ik alles gezien ? - Belangrijk is dat het kind tijdens zijn ontwikkeling ondersteund wordt bij het verfijnen en uitbreiden van zijn waarnemingsschema en dat het kind er stilaan toe weet te komen zijn waarnemingsschema zelf te activeren. Zo is waarneming niet langer alleen het registreren van wat op het kind afkomt, maar wordt het steeds meer een actief verkennen en ontdekken van steeds nieuwe facetten.

Doet het kind een beroep op zijn geheugen dan zal het zijn **geheugenschema activeren**. Dit geheugenschema is het schema dat het kind inschakelt wanneer het wat het reeds weet of ervaren wenst te gebruiken. Zo spaart het enerzijds op zijn waarnemen, het maakt gebruik van wat het reeds zag, hoorde of voelde. Anderzijds laat dit het kind toe in de nieuwe situatie meer op te merken vanuit wat het reeds weet wat er kan gezien, gehoord of gevoeld worden en het daar mee te vergelijken. Het geheugenschema kan geactiveerd worden aan de inputzijde. Er wordt dan gesproken van leren. Het geheugenschema kan ook geactiveerd worden aan de outputzijde. Er wordt dan gesproken van herinneren. Wat leren voor je kind is ? Is dit vooral willen onthouden ? Of is dit vooral willen begrijpen ? Ook hoe dit leren voor het kind is : Is dit alles letterlijk willen vastleggen van hoe het van

buiten kwam ? Of is dit de dingen willen vastleggen vanuit wat ze voor het kind betekenen ? Wil het kind iets vastleggen in beelden ? Of wil het kind iets opslaan via beschrijvingen van wat er was ? Ook wanneer het kind het leren inschakelt : Wil het kind zoveel mogelijk zowat alles in zich opnemen ? Wil het kind eerder wat het na-dien nog kan gebruiken vastleggen ? Wat zich herinneren voor het kind is ? Is dit vooral zich letterlijk herinneren ? Is dit vooral zich de essentie herinneren ? Ook hoe het zich herinneren voor het kind is : Is dit gebruiken wat het zich spontaan herinnert ? Is dit actief zoeken naar wat het reeds weet of ervaarde ? Ook wanneer het kind zich herinneren inschakelt : Is dit parallel met zijn waarnemen als hulp hierbij ? Is dit wanneer het waarnemen niet voldoende oplevert ?

Als ouder kan je de geheugenactivering van je kind stimuleren. Door hoogte te krijgen van wat het kind activeert bij het leren en zich herinneren : aandacht voor de feiten, aandacht voor het aansluiten van de feiten met wat reeds gekend of wat reeds vertrouwd is. Het kind kan dan enerzijds gestimuleerd worden wat het reeds doet bij zijn leren en zich herinneren nog meer tot ontwikkeling te brengen en zo aan kwaliteit te winnen. Anderzijds kan het kind attent gemaakt op andere facetten van het leren en zich herinneren. Facetten die toelaten aan zijn leren en zich herinneren kwaliteiten toe te voegen : leren en zich herinneren als niet enkel letten op de buitenwereld, maar ook op de link met de binnenwereld.

Vooral belangrijk is dat de ouders stapsgewijs het kind aanleren dit zelf in zijn leren en zich herinneren te activeren, zodat dit niet steeds moet uitgaan van volwassenen en er door geleid - hé, let eens op dat, wat weet je hier al van ? - Maar dat het kind hiertoe zelf initiatief weet te nemen en dit zelf weet te leiden - hé, ik neem mijn tijd om dingen vast te leggen, heb ik dit al niet eerder gezien of gehoord ? - Belangrijk is dat het kind tijdens zijn ontwikkeling ondersteund wordt bij het verfijnen en uitbreiden van zijn geheugenschema en dat het kind er stilaan toe weet te komen zijn geheugenschema zelf te activeren. Zo is leren niet langer alleen het registreren van wat op het kind afkomt, maar wordt het steeds meer een actief vastleggen en een gezocht zich herinneren van steeds nieuwe facetten.

Ouders Britt (3 jaar) - Britt is zeer leergierig. Duizend en één vragen stuurt ze op ons af. We letten erop waar die vragen voor haar bij aansluiten. Wat weet Britt reeds ? Hoe stelt zij zich zelf iets voor ? Wat voelt zij bij een situatie ? Uit de vragen die ze stelt trachten we ons daar een beeld van te vormen. In onze antwoorden trachten we hierop voort te bouwen. Zo niet duidelijk is wat iets voor Britt is of welke betekenis het voor haar heeft of hoe zij het aanvoelt, dan vragen we haar er gewoon naar. Deze interesse vindt ze erg prettig. Zo richten we in onze vragen onze aandacht op haar. En meteen richten we ook haar aandacht hierop. In onze antwoorden op haar vragen richten we haar aandacht op de buitenwereld. Zo

kan door haar gemakkelijk de link gelegd worden tussen wat in haar binnenwereld reeds aanwezig is en wat kan aangevuld of veranderd vanuit de buitenwereld. Zo kan ze gemakkelijk iets bijleren en komt ze tot constructief leren, een leren voortbouwend op haar eigen constructies.

Doet het kind een beroep op zijn denken dan zal het zijn **denkschema activeren**. Dit denkschema is het schema dat het kind inschakelt wanneer het niet onmiddellijk een antwoord of een oplossing ziet of kent. Wat denken voor het kind is : toepassen wat het reeds weet of kan ? een doel willen bereiken ? verbanden leggen ? weten variëren ? Ook hoe dit denken voor het kind is : Is dit nog heel concreet ? Is dit nog sterk ik-gebonden ? Is dit vragen stellen en ze trachten beantwoorden ? Ook wanneer het kind zijn denken activeert : Is dit wanneer het kind geen pasklaar antwoord of passende reactie heeft ? Of is dit om beschikbare antwoorden of reacties te achterhalen en er een optimale keuze uit te halen ? Is dit om de buitenwereld beter te begrijpen ? Is dit om meer verbanden te achterhalen tussen wat reeds te kennen en zo tot begripsvorming te komen ? Is dit om terug te blikken en vooruit te zien ? Om te ontdekken hoe iets te kunnen beïnvloeden ?

Als ouder kan je het denken van het kind stimuleren. Door hoogte te krijgen van wat het kind activeert bij zijn

denken : bijvoorbeeld, weten toepassen van wat geweten, uitzoeken hoe iets te bereiken, samenhang herkennen, alternatieven vinden.

Het kind kan dan enerzijds gestimuleerd worden wat het reeds doet bij zijn denken nog meer tot ontwikkeling te brengen en zo aan kwaliteit te winnen. Anderzijds kan het kind attent gemaakt op andere facetten van dit denken. Facetten die toelaten aan zijn denken kwaliteiten toe te voegen : denken dat niet enkel toepassen is van wat reeds geweten is, maar dat ook tot nieuwe antwoorden en oplossingen weten komen is. Vooral belangrijk is dat de ouders stapsgewijs het kind aanleren dit zelf in zijn denken te activeren, zodat dit niet steeds moet uitgaan van volwassenen en er door geleid - hé, denk eens of je dit ook hier niet kan gebruiken, wat kan je veranderen ? - Maar dat het kind hiertoe zelf initiatief weet te nemen en dit zelf weet te leiden - hé, ik zoek uit wat gelijkend is, zo ik het eens omkeerde ? - Belangrijk is dat het kind tijdens zijn ontwikkeling ondersteund wordt bij het verfijnen en uitbreiden van zijn denkschema en dat het kind er stilaan toe weet te komen zijn denkschema zelf te activeren. Zo is denken niet langer alleen het uitzoeken van wat op het kind afkomt, maar wordt het steeds meer een actief op verkenning en ontdekking gaan naar steeds nieuwe facetten en zo begrippen te construeren.

Ouders Daan (4 jaar) - Daan heeft enige moeite met dingen te begrijpen. Vooral dingen waarbij de samenhang niet duidelijk is. We trachten naar Daan toe de samenhang dan te verduidelijken in de uitleg die we geven : 'Zie eens hoe blij Sanne is omdat ze mag meedoen.' Hierbij wijzen we op aanwezige verbanden. Wat gelijk is, wat samen hoort, wat invloed heeft op wat, wat middel is voor wat, wat maakt dat iets samenhangt : affectiviteit bijvoorbeeld. Ook de samenhang in de tijd geven we aan : 'Wat vooraf ging, wat volgde, hoe het verder kan.' Op die manier, door model hiervoor te staan, stimuleren we Daan om zelf nieuwe verbanden te verkennen en zo de samenhang te ontdekken : onder meer het verband tussen wat het nu probeert en reeds eerder deed, zoals hoe iets toepassen in een nieuwe situatie : bijvoorbeeld, hoe iets te stapelen, hoe iets losmaken, hoe gehoor vinden. Door dit begrijpen hopen we hem te stimuleren tot toenemende begripsvorming om hem toe te laten zo meer greep te krijgen op de dingen en zichzelf.

Doet het kind een beroep op zijn gevoelens dan zal het zijn **gevoelsschema activeren**. Dit gevoelsschema is het schema dat het kind gebruikt op emotioneel vlak. Wat gevoelsomgang voor het kind is : Is dit vooral gevoelens bewustworden ? Is dit vooral ze uiten in wat het zegt of doet ? Is dit zijn weerslag vinden in lichamelijke reacties ? Ook hoe deze gevoelsomgang voor het kind is : Is dit oog hebben voor gevoelens ? Of is dit letten op wat tekens zijn voor gevoelens ? Is dit overspoeld worden

door emoties of vooral letten naar wat ze verwijzen ? Ook wanneer het kind zijn gevoelens inschakelt : Is dit in reactie op wat zich frappant aanmeldt als gunstig of ongunstig voor het kind ? Of is dit voorvoelen van wat gunstig of ongunstig is vanuit eerder opgedane ervaring ?

Als ouder kan je de gevoelsomgang van het kind stimuleren. Door hoogte te krijgen van wat het kind activeert bij zijn gevoelens : bijvoorbeeld, bewustworden, tekens van, lichaamssensaties. Het kind kan dan enerzijds gestimuleerd worden wat het reeds doet bij zijn gevoelsomgang nog meer gericht tot ontwikkeling te brengen en zo aan kwaliteit te winnen. Anderzijds kan het kind attent gemaakt op andere facetten van deze gevoelsfunctie. Facetten die toelaten aan zijn gevoelsexpressie en -omgang kwaliteiten toe te voegen : gevoelens die toelaten zich bewust te worden van spanningen tussen binnen- en buitenwereld of van overeenstemming ervan, of die als signalen voor zichzelf en omgeving kunnen dienst doen, Vooral belangrijk is dat ouders stapsgewijs het kind aanleren dit zelf rond zijn gevoelens te activeren, zodat dit niet steeds moet uitgaan van volwassenen en er door geleid - hé, kijk eens naar de weerstand die je toont, voel jij je hier lekker bij ? - Maar dat het kind hier toe zelf initiatief weet te nemen en dit zelf weet te leiden - hé, ik merk dat ik erg onzeker word, zie eens welk gezicht ik opzet ? - Belangrijk is dat het kind tijdens zijn ontwikkeling ondersteund wordt bij het verfijnen en uitbreiden van zijn gevoelsschema en dat het kind er stilaan

toe weet te komen zijn gevoelsschema zelf te activeren. Zo is voelen niet langer alleen het registreren van wat op het kind afkomt, maar wordt het steeds meer een actief vooraf en achteraf verkennen en ontdekken van steeds nieuwe gevoelsfacetten en er voldoende aandacht aan geven.

Doet het kind een beroep op zijn fantasie dan zal het zijn **voorstellingsschema activeren**. Dit voorstellingsschema is het schema dat het kind gebruikt bij het fantaseren. Wat zich inbeelden voor het kind is : Is dit vooral de werkelijkheid trachten voor te stellen ? Of is dit achterhalen wat aan de werkelijkheid kan veranderd ? Ook hoe dit zich inbeelden voor het kind is : Is dit zo getrouw mogelijk ? Of is dit zijn fantasie de vrije loop laten ? Ook wanneer het kind zijn verbeelding inschakelt : Is dit om vooraf reeds een zo getrouw mogelijke inschatting te maken van een situatie en de reactie hierop ? Of is dit wanneer een bestaande situatie niet voldoet ?

Als ouder kan je het fantaseren van het kind stimuleren. Door hoogte te krijgen van wat het kind activeert bij zijn fantaseren : bijvoorbeeld, uitgaan van wat geweten en er de hiaten in invullen, om tot een zo getrouw mogelijke voorstelling vooraf te komen en een voorstelling van een mogelijke reactie hierop. Het kind kan dan enerzijds gestimuleerd worden wat het reeds doet bij zijn fantaseren nog meer tot ontwikkeling te brengen en zo aan kwaliteit

te winnen. Anderzijds kan het kind attent gemaakt op andere facetten van dit fantaseren. Facetten die toelaten aan zijn fantaseren kwaliteiten toe te voegen : zich inbeelden om vertrekend van een situatie andere mogelijkheden en omgangswijzen te verkennen, of nog via inbeelden zich voorbereiden op iets. Vooral belangrijk is dat de ouders stapsgewijs het kind aanleren dit zelf in zijn fantasie te activeren, zodat dit niet steeds moet uitgaan van volwassenen en er door geleid - hé, tracht het je eens anders voor te stellen, van wat droom je zelf ? - Maar dat het kind hiertoe zelf initiatief weet te nemen en dit zelf weet te leiden - hé, ik neem mijn tijd om me andere mogelijkheden voor te stellen, zet ik mijn fantasie eens aan het werk ? - Belangrijk is dat het kind tijdens zijn ontwikkeling ondersteund wordt bij het verfijnen en uitbreiden van zijn voorstellingsschema en dat het kind er stilaan toe weet te komen zijn voorstellingschema zelf te activeren. Zo is fantaseren niet langer alleen het registreren van wat op het kind afkomt, maar wordt het steeds meer een actief verkennen en ontdekken van steeds nieuwe facetten die in zichzelf opkomen.

Doet het kind een beroep op zijn motivatie dan zal het zijn **motivatieschema activeren**. Dit motivatieschema is het schema dat het kind gebruikt als krachtbron bij zijn handelen. Wat motivatie voor het kind is : Is dit vooral reageren op dynamiek van buitenaf ? Of is dit komen tot een eigen interne dynamiek voor zijn handelen ? Ook hoe motivatie voor het kind is ? Is dit waarheen je wil ?

Is dit wat je wil voorkomen ? Ook wanneer het kind zijn motivatie inschakelt : Is dit in reactie op wat frappant zich aanmeldt als verwacht of geëist? Of is dit vanuit wat het kind zelf wil bereiken ? Of vanuit behoeften die het kind bij zich opmerkt ?

Als ouder kan je de motivatie van het kind stimuleren. Door hoogte te krijgen van wat het kind activeert bij zijn motivatie : bijvoorbeeld, vooral reageren op druk van buiten of zelf een zekere spanning voor zichzelf creëren. Het kind kan dan enerzijds gestimuleerd worden wat het reeds doet bij zijn motivatie nog verder tot ontwikkeling te brengen en zo aan kwaliteit te winnen. Anderzijds kan het kind attent gemaakt op andere facetten van motivatie. Facetten die toelaten aan zijn dynamiek kwaliteiten toe te voegen : motivatie dat niet enkel willen vermijden is, of willen tegemoetkomen, maar dat ook willen bereiken is, en beantwoorden aan eigen behoeften, objectieven en verwachtingen. Vooral belangrijk is dat de ouders stapsgewijs het kind aanleren dit zelf in zijn motivatie te activeren, zodat dit niet steeds moet uitgaan van volwassene en er door geleid - hé, we verwachten dit van je, kan je iets anders in je aanspreken ? - Maar dat het kind hiertoe zelf initiatief weet te nemen en dit zelf weet te leiden - hé, ik wil zelf, zo zou ik willen zijn, hier heb ik behoefte aan ! - Belangrijk is dat het kind tijdens zijn ontwikkeling ondersteund wordt bij het verfijnen en uitbreiden van zijn motivatieschema en dat het kind er stil-

aan toe weet te komen zijn motivatieschema zelf te activeren. Zo is motivatie niet langer alleen het registreren van wat op het kind afkomt, maar wordt het steeds meer een actief verkennen en ontdekken van steeds nieuwe facetten in zijn motivatie.

Schema-ontwikkeling

Zoek uit wat bij elkaar hoort om schema-ontwikkeling te stimuleren.

Het *wat*
hoe
wanneer van het
waarnemings-
geheugen-
denk-
gevoels-
voorstellings-
motivatie- schema

verfijnen
verbreden voor mijn kind kan ik verder zo :

activering van :
kijken bijbrengen
luisteren bijbrengen
aanvoelen bijbrengen
oog voor details bijbrengen

oog voor gehelen bijbrengen
volledige waarneming bijbrengen
waarnemen voorgrond-achtergrond bijbrengen
zelf ontdekken bijbrengen
willen onthouden bijbrengen
willen begrijpen bijbrengen
werkelijkheidsgetrouw opslaan bijbrengen
vastleggen persoonlijke betekenis bijbrengen
opslaan overeenkomstig gebruikswaarde bijbrengen
linken met wat reeds opgeslagen bijbrengen
gericht herinneren bijbrengen
actief herinneren bijbrengen
herinneren parallel met waarnemen bijbrengen
linken van herinneren aan waarnemen bijbrengen
toepassen van reeds weten of kunnen bijbrengen
hoe doel bereiken bijbrengen
verbanden leggen bijbrengen
weten variëren bijbrengen
terugblikken en vooruit zien bijbrengen
concreet persoonlijk denken bijbrengen
algemeen onpersoonlijk denken bijbrengen
begripsvorming bijbrengen
zich vragen stellen en beantwoorden bijbrengen
zo geen antwoord of reactie denken bijbrengen
optimale keuze uit mogelijkheden bijbrengen
samenhang herkennen bijbrengen
alternatieven vinden bijbrengen
actief verkennen en ontdekken bijbrengen
gevoelens bewust worden bijbrengen

gevoelens uiten bijbrengen
gevoelssignalen herkennen bijbrengen
betekenis van gevoelens bijbrengen
verwijzingswaarde van gevoelens bijbrengen
voorvoelen bijbrengen
actief verkennen en ontdekken gevoelens bijbrengen
voorstelling van de werkelijkheid bijbrengen
veranderingsvoorstellingen bijbrengen
fantaseren bijbrengen
inschatting vooraf bijbrengen
verkennen nieuwe voorstellingen bijbrengen
herkennen van externe dynamiek bijbrengen
eigen interne dynamiek bijbrengen
willen bereiken en behoeden bijbrengen
behoefte onderkennen bijbrengen
beantwoorden aan wat te willen bijbrengen
verkennen en ontdekken van dynamiek bijbrengen

Competentie als schema- ontwikkeling



©Kage, Herken Image, BigStockPhoto.com

Je kan maar competent zijn
als er plaats is voor ontwikkeling.

COMPETENT WORDEN

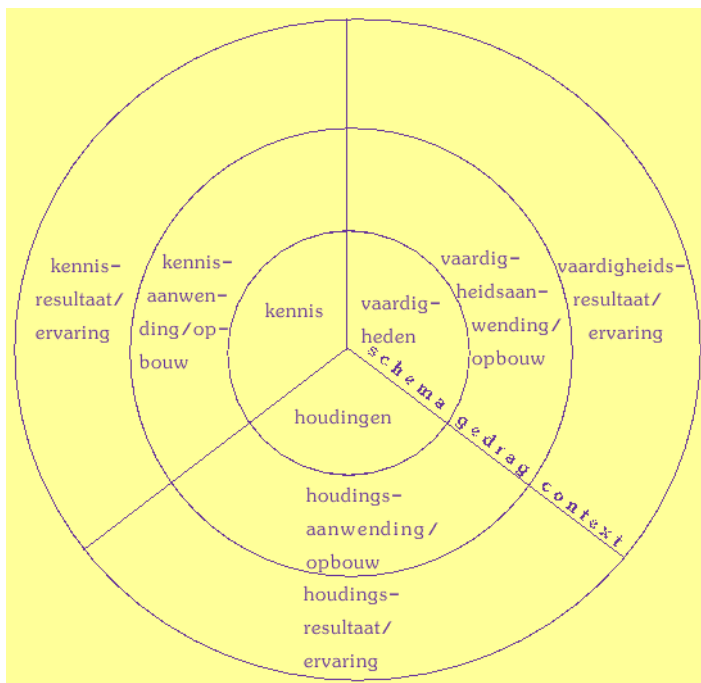
Als ouder wil je graag competent zijn. Dat wil je ook heel graag voor je kind, dat het competent zou worden op een aantal vlakken. Bijvoorbeeld, *op sociaal-emotioneel gebied of op relationeel-communicatief gebied, zodat het goed met anderen weet op te schieten zonder zichzelf te verwaarlozen, of zodat het een persoonlijke relatie weet op te bouwen met een communicatie die ondersteuning en groeimogelijkheden biedt.* In de opvoeding wil je voor je kind honderd en één gelegenheden en kansen bieden om te experimenteren en te oefenen zodat zekere competenties tot ontwikkeling zouden kunnen komen. In de eerste plaats ben je geïnteresseerd in het tot ontwikkeling laten komen van persoonsgebonden

competenties, omdat ze een ruim toepassingsgebied kennen en in veel situaties nuttig en voldoeninggevend kunnen aangewend worden. *Voorbeelden hiervan zijn in staat zijn tot leren en tot leren leren, zodat je nieuwe dingen kan opsteken en dit steeds meer optimaal. Zo ontwikkel je onder meer ook flexibiliteit en zelfvertrouwen als persoonsgebonden competenties.*

COMPETENTIES VOORGESTELD

Competenties bestaan doorgaans tegelijk uit kennis, vaardigheden en houdingen die iemand weet te ontwikkelen op basis van opgedane ervaringen en hem of haar toelaten zo te handelen dat ze tot slagen leiden. Zo kunnen competenties geformuleerd in termen van ontwikkelde potentiële competenties, in termen van handelingsgerichte doe competenties of in termen van gerealiseerde of waargemaakte competenties. Kortweg uitgedrukt, gaat het respectievelijk om een weten (kennis), een weten doen (vaardigheid) en een weten zijn (houding) in theorie (ontwikkeld), in praktijkuitvoering (handelingsgericht) en in praktijkresultaat (gerealiseerd).

Voorgesteld ziet dit er zo uit :



Opdat competenties tot ontwikkeling zouden kunnen komen is er op basis van opgedane ervaringen opbouw nodig van kennis, vaardigheden en houdingen. Deze kennis, vaardigheden en houdingen liggen als verwerkte syntheses opgeslagen in schema's in het geheugen. Ze

vormen de know-how aan kennis, vaardigheden en houdingen opgeslagen in de persoonlijke databank (mental files). Kennis heeft betrekking op het wat, vaardigheden op het hoe, houdingen op het waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe. Dit is terug te vinden in het schemamodel. Deze opgebouwde of verworven kennis, vaardigheden en houdingen sturen de afgeleide aanwending aan. Dit is terug te vinden in het gedragsmodel. De passende aanwending, vertaling, omzetting of uitvoering moet leiden tot resultaten of slagen op kennis, vaardigheids- en houdingsvlak. Dit kan uit feedback of evaluatie blijken. Dit is terug te vinden in het contextmodel. De gehele keten ziet er als volgt uit: vanuit ervaring opbouw die leidt tot schema-inhoud, vanuit schema-inhoud aanwending die leidt tot resultaat.

VOORWAARDE COMPETENTIE-ONTWIKKELING

De schema-ontwikkeling vormt bijgevolg de essentie van de competentie-ontwikkeling. Om dit mogelijk te maken is opbouw noodzakelijk dit op basis van opgedane ervaringen. Kunnen verkennen, experimenteren en oefenen zijn bijgevolg essentieel voor een gevorderde schema-ontwikkeling. Dit zowel wat opbouw van kennis, vaardigheid als houdingen betreft. Al ervarende en doende weten komen tot kennis, vaardigheden en houdingen, die je vervolgens weet aan te wenden en weet waar te maken in de realiteit. De bereikte resultaten kunnen aangewend worden om het competentieniveau af te leiden.

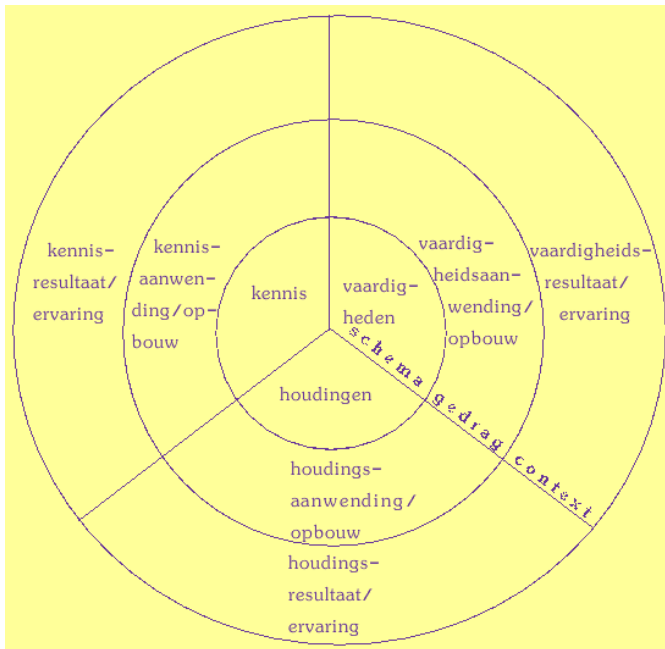
De verder hierbij via handelen opgedane ervaringen kunnen telkens helpen het competentieniveau nog verder te verhogen.

Door De Ketele wordt competentie-ontwikkeling wel eens aanzien als een integratief gebeuren waarin het tegelijk gaat om het ontwikkelen van kennisinhouden, passende activiteiten en situaties of omstandigheden waarin activiteiten tot stand komen.

Competentie is dan een geordende reeks van capaciteiten (of activiteiten) uitgevoerd op kennisinhouden in een specifieke categorie van situaties om gestelde problemen in die situatie op te lossen. Competentie kan zo geformuleerd als (vaardigheid maal kennisinhoud) maal conditie, waarin vaardigheid en kennisinhouden samen de specifieke doelen vertegenwoordigheden. Alle elementen die ook terug te vinden zijn in schema-ontwikkeling.

COMPETENTIE EN ONTWIKKELING CONCREET

Geef hieronder voor jezelf of je kind volgende competentie weer die in ontwikkeling is :



Ontwikkelingsfase eigen opvoeding in de adolescentie



Flexibel rekening houden met de leeftijd en ontwikkelingsfase van je adolescent kind voorkomt stress die gemakkelijk leidt tot een niet passende aanpak als ouder.

Sanne (45 jaar) – De laatste tijd duiken er regelmatig spanningen op met dochter Anouk, net 15 geworden. Niets is nog vanzelfsprekend. Het lijkt wel of haar dochter een andere agenda heeft. In elk geval andere prioriteiten.

Om botsingen te vermijden wordt door dochter Anouk veel achter gehouden. Als haar moeder Sanne hierop uitkomt, wil ze haar gezag laten gelden en kan plots veel niet meer.

Dit roept heel wat spanningen en verzet op. Mama Sanne kan zich dan oncontroleerbaar druk maken. Liefst wil ze dan als voorheen reageren en van Anouk eisen dat ze meer volzaam is en niet op alles commentaar heeft.

Laatst was er een incident waarbij mama dacht dat ze bij een vriendin was blijven slapen. Zo raakte het vertrouwen zoek en moest van dan af de vriendin bij hen komen slapen.

Soms vreest mama Sanne dat Anouk moeilijk doet en tegendraads is zonder dat er een concrete aanleiding voor is. Dit is des te meer nu mama en dochter steeds meer lijnrecht tegenover elkaar komen staan en dit onverhuld zichtbaar is.

Flexibiliteit en stress

Amerikaanse onderzoekers stelden in recent onderzoek vast dat flexibiliteit als ouder in de opvoeding van hun adolescent kind, gestrest zijn voorkomt en dit op zijn beurt een harde aanpak als ouder voorkomt. Daartegenover bleek dat geringe flexibiliteit als ouder, stress tot gevolg heeft en dit het risico op harde aanpak als ouder verhoogt.

Ouders die minder in staat waren hun woede te temperen, bleken na verloop van tijd vaker geneigd harde, straffende discipline te gebruiken en vertoonden meer vijandig conflictgedrag tegenover hun adolescent kind.

Meer specifiek werd vastgesteld dat vaders die beter in staat waren te schakelen ook beter in staat waren om moeilijkheden met emotionele regulatie tegen te gaan.

Zo konden ze een toename van de boze reacties verhinderen.

Flexibiliteit of schakelvermogen van de ouders wil zeggen het vermogen van de ouders om flexibel te zijn, zoals rekening houden met de leeftijd en de ontwikkeling van hun kind en alternatieve factoren te overwegen in hun aanpak. Bijvoorbeeld, onderkennen dat het kind zich niet tegen je verzet, maar eerder te maken heeft met uitdagingen en moeilijkheden eigen aan de ontwikkelingsfase waarin het zich bevindt. Er bijgevolg mee rekening houden dat de ermee gepaard gaande transities voor het kind mogelijk spanningen met zich meebrengen die zich kunnen uiten in de omgang met je als ouder.

Deze set-shifting laat toe flexibel en doelbewust de aanpak voor het omgaan met gedrag in evolutie van hun kind te veranderen op een manier die hen helpt onderlinge meningsverschillen op te lossen.

Gemiddeld waren vaders niet zo goed als moeders bij het schakelen en waren ze minder in staat om hun emotionele woedeactie te beheersen.

Ze dachten eerder dat hun kind opzettelijk moeilijk was of hen uitdaagde, wat op zijn beurt hun beslissing tot het gebruik van discipline stuurde.

Flexibiliteit en emotionele zelfbeheersing van ouders

bleken dus van invloed op aanwezige opvoedingsinteracties.

Adolescente kinderen vragen immers een aanpassing in de richting van denken en conflicthantering met flexibiliteit op een moment waarin ze streven naar meer autonomie en inspraak.

Het vermogen om flexibel te reageren kan ouders helpen zich aan te passen en in te spelen op veranderingen eigen aan de adolescentie.

Zo kan het vermogen om flexibel te reageren, vaders, zelfs meer dan moeders, helpen zich aan te passen aan de veranderingen van de adolescentie.

Ouders kunnen de gezonde ontwikkeling van hun adolescenten bevorderen door emotioneel warme, accepterende en ondersteunende relaties met hen aan te gaan. Zo toont nieuw onderzoek aan de Pennsylvania State Universiteit een verband tussen een hechte, ondersteunende relatie met ouders, vooral vaders, en minder problemen in de adolescentie. Deze intieme ouder-kind relatie heeft een invloed op zelfrespect, minder gewichtsproblemen en minder depressieve symptomen in de adolescentie. De nabijheid van vaders heeft positieve effecten tijdens de adolescentie voor zowel dochters als zonen. Maar hoewel hechte relaties met moeders ook voordelen hadden, waren ze beperkter door de leeftijd

van hun kind en waren ze niet beschermend tegen alle aanpassingsproblemen. Adolescenten voelen zich emotioneel dichter bij hun moeder dan bij hun vaders, en moeders hebben vaker ondersteunende gesprekken met hun kinderen dan vaders.

Toch kunnen vaders een belangrijke en duidelijke rol spelen bij het bevorderen van een gezonde aanpassing bij adolescenten. De emotionele band met vaders kan beschermend werken tegen veelvoorkomende aanpassingsproblemen in de adolescentie. Zo werd intimiteit tussen vader en adolescent gelinkt met een hoger gevoel van eigenwaarde van de vroege tot halverwege de adolescentie voor zowel jongens als meisjes. Terwijl intimiteit tussen moeder en adolescent gelinkt werd met een hoger gevoel van eigenwaarde gedurende het grootste deel van de adolescentie voor meisjes, en tijdens de vroege en late adolescentie voor jongens.

Uit recent onderzoek aan de Universiteit van Georgia bleek dat in gezinnen waar er meer communicatie is tussen ouder en kind in de adolescentie, dit gunstig uitwerkt op de ontwikkeling van het hersennetwerk dat te maken heeft met de verwerking van beloningen en andere stimulansen. Dit anterior salience network beschermt de adolescent tegen een overdaad aan eten, alcohol en drugs. De open ouder-kind communicatie heeft dus invloed op het zich ontwikkelend gezondheidsgedrag dit door bij te dragen aan het bedradingspatroon van de

hersenen. Gezinsinteracties zijn zo potentieel van tel bij de hersenontwikkeling. Het wijst op het preventief belang van een passende opvoeding in de adolescentie voor een gunstige neurocognitieve ontwikkeling.

Flexibiliteit en stress toegepast

Ervaar je gemakkelijk of vaak stress in de omgang met je adolescent ?

*Ga je anders om met je adolescent als je gestrest bent ?
Word je dan net gemakkelijk minder flexibel ?*

Kan je gemakkelijk je opwinding en emoties onder controle houden ? Heb je er nog vat op ?

Kom je gemakkelijk in conflict met je kind omdat je vasthoudt aan iets ?

Lukt het om flexibel om te gaan met ervaren veranderingen ?

Kan je je aanpassen aan het streven van je adolescent naar meer autonomie en inspraak ?

Laat je conflict bestaan of zoek je samen actief naar een oplossing ?

Denk je dat je adolescent opzettelijk moeilijk is en je uitdaagt ?

Denk je gemakkelijk dat je adolescent doelbewust tegen je ingaat ?

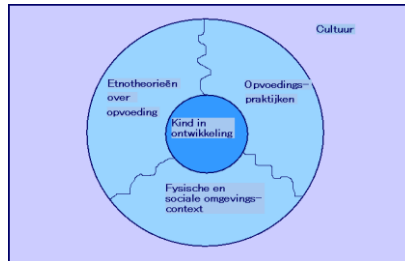
Merk je verschillen met je partner in omgang met je adolescent ?

Denk je dat meer stress gemakkelijk leidt tot minder flexibel reageren ?

En dat omgekeerd minder flexibel zijn leidt tot meer stress ?

Houd je het gesprek open met je kind zodat je tot meer communicatie ouder-kind komt ?

Opvoeding als ontwikkelingsniche



De ontwikkelingsniche brengt wat zich bevindt en afspeelt op het raakvlak van het kind in ontwikkeling en de cultuur, op de voorgrond.

HET WAT VAN DE ONTWIKKELINGSNICHE

Super en Harkness introduceerden het begrip ontwikkelingsniche (developmental niche) om begrippen en onderzoeksresultaten uit verschillende wetenschappen te integreren, in het bijzonder wetenschappen die te maken hebben met de ontwikkeling van het kind geplaatst in zijn ecologische en culturele context. De ontwikkeling van het kind werd veelal bestudeerd los van zijn context. De context en haar invloed op individuen werden veelal bestudeerd los van ontwikkeling. Het begrip ontwikkelingsniche tracht deze beiden te combineren door te kijken naar de ontwikkeling vanuit een omgevingsperspectief.

Het kind in ontwikkeling en de ecologische en culturele omgeving worden opgevat als twee open systemen die

voortdurend interageren met elkaar. De plaats waar deze interactie plaatsvindt zijn de ontwikkelingsniches die bestaan uit drie subsystemen : de fysisch-ecologische en sociaal-culturele settings waarin het kind zich ontwikkelt; de cultureel bepaalde gewoonten van kinderzorg en opvoeding anders gezegd de aanwezige opvoedingspraktijken; en de psychologie van de verzorgsters en opvoeders, anders gezegd hun ideeën en overtuigingen over opvoeding van kinderen. Samenvattend gezegd, de ontwikkelingsniche omvat wat het kind wordt aangeboden als omgeving, hoe feitelijk wordt gehandeld naar het kind in ontwikkeling, en wat gezegd wordt dat er wordt gedaan. In de ogen van Super en Harkness vertaalt de cultuur zich in de geboden opvoeding en de opvoeding op haar beurt vertaalt zich in de ontwikkeling van het kind. Minder oog is er voor de eigen structurering, het eigen handelen en het eigen denken van opvoeders mogelijk verschillend van deze van de context. Minder uitgaand dus van zichzelf als bron en zichzelf als actieve agens naar de context toe.

Het begrip ontwikkelingsniche moet toelaten de culturele regulatie van de micro-omgeving van het kind in ontwikkeling te beschrijven en te onderzoeken. Het moet toelaten deze omgeving te beschrijven vanuit het oogpunt van het kind in ontwikkeling, om processen van ontwikkeling en van het zich eigen maken van de cultuur te begrijpen. De drie subsystemen hebben met name als

functie te mediëren tussen de individuele ontwikkelingservaring en de bredere cultuur. Ze vormen de culturele context van kindontwikkeling. De cultuur biedt zich hier toe aan als een realiteit, een handelen en een denken welke doorwerkt op de ontwikkeling van het kind.

HET HOE VAN DE ONTWIKKELINGSNICHE

Fysische en sociale settings

Dit eerste subsysteem wordt gevormd door de concrete materiële en sociale realiteit, het is de structurering van de ecologische en sociaal-culturele leefomgeving. Van deze omgeving maken opvoeders deel uit. Zij bepalen tot welke omgang kinderen kansen krijgen en wat wordt geoefend. Sociale instellingen zoals voor leerontwikkeling maken de sociale leergroep uit. Ze bepalen de aard van sociale interacties die het kind kan ervaren, zoals een homogene of een heterogene groepsinteractie in leeftijd, geslacht, eigenheid.

Opvoedingsgewoonten

Opvoedingsgewoonten zijn zo vanzelfsprekend in gebruik en zo eigen aan de bredere cultuur dan ze geen persoonlijke verantwoording vragen en vaak geen bewust denken impliceren. Ze vormen het tweede subsysteem. Binnen de cultuur worden deze opvoedingsge-

bruiken als vanzelfsprekend, redelijk en natuurlijk ervaren. Ze vragen niet om een persoonlijke keuze of behoren niet tot iemands eigenheid, maar ze vormen gemeenschapsbrede oplossingen voor steeds terugkerende vragen bij opvoeding. Het gaat hierbij niet enkel om routinezaken, maar ook om minder frequente en complexe aangelegenheden. Het gaat om gedragsstrategieën in het omgaan met kinderen van verschillende leeftijd in het kader van specifieke omgevingseisen.

Psychologie van opvoeders

Hoewel de meeste opvoedingsgewoonten aanvaard worden zonder kritische invraagstelling, gaan ze vaak gepaard met specifieke overtuigingen over hun betekenis. Deze opvoedingsovertuigingen vormen het derde subsysteem. Veel van deze overtuigingen zijn ontleend aan de cultuur en zij reguleren op hun beurt de ontwikkeling van het kind.

De psychologie van opvoeders houdt etnotheorieën in over het gedrag en de ontwikkeling van het kind, evenals gezamenlijk verworven gevoelsoriëntaties opgenomen in hun opvoedingservaren. Het gaat vooral om opvattingen over de aard en de behoeften van het kind, ouderlijke en samenlevingsdoelen voor opvoeding, en overtuigingen over effectieve opvoedingsmethoden.

HET WAAR VAN DE ONTWIKKELINGSNICHE

De drie subsystemen van de ontwikkelingsniche functioneren als een systeem met homeostatische mechanismen dat overeenstemming tussen de subsystemen stimuleert. De settings, gewoonten en psychologie werken naar dezelfde verwerving en socialisatie toe, zoals sterk tot uiting komend in de motorische en taalontwikkeling. Settings, gewoonten en overtuigingen worden op elkaar afgestemd. De homeostatische mechanismen zorgen er tevens voor de subsystemen aan te passen aan het ontwikkelingsniveau en de individuele kenmerken van het kind. De kwaliteit en de timing van deze aanpassingen zijn mede afhankelijk van de cultuur. Zo regelt de opeenvolging van ontwikkelingsniches mee de ontwikkelingsovergangen van, bijvoorbeeld, kind naar volwassene.

Elk van de subsystemen hebben evenwel verschillende relaties met andere kenmerken van de bredere omgeving. Dit geeft aanleiding tot ietwat onafhankelijke routes met onevenwicht en verandering tot gevolg. Elk van de subsystemen verschillen in responsiviteit tegenover kenmerken van de bredere omgeving en cultuur.

Wanneer verandering opduikt in een subsysteem is de aanvankelijke reactie behoudsgezind om zoveel mogelijk te redden van het subsysteem, terwijl de twee andere subsystemen mogelijk helemaal niet veranderen. Wanneer de gevolgen van veranderingen toenemen en zich

verspreiden over het systeem, zullen dezelfde homeostatische krachten die aanvankelijk de eerste respons minimaliseerden nu de drie subsystemen tot een nieuwe overeenstemming brengen.

Door de meervoudige verbindingen van de subsystemen met elkaar en met de bredere omgeving zijn er grenzen aan de subsystemen om zich aan te kunnen passen.

HET WAARTOE VAN DE ONTWIKKELINGSNICHE

De ontwikkelingsniche tracht wat zich bevindt en afspeelt op het raakvlak van het kind en de cultuur op de voorgrond te brengen. Het geeft ruimte aan de mechanismen die betrokken zijn in de cultureel bepaalde ontwikkeling van het kind. De drie componenten van de ontwikkelingsniche die in deze mediatie betrokken zijn, zijn de in een cultuur aangeboden fysische en sociale leefrealiteit, de gewoonten van kinderopvang en opvoeding, en de psychologie van de zorgdragers. Doordat deze subsystemen op verschillende wijze beïnvloed worden door de bredere omgeving en cultuur, zorgen ze voor ietwat onafhankelijke wegen gekenmerkt door onevenwicht en innovatie in de opvoeding van de verschillende leeftijdsgroepen van kinderen. Toch zorgen homeostatische mechanismen er voor de drie subsystemen met elkaar in harmonie te houden en aangepast aan het ontwikkelingsniveau van het kind. De settings, gewoonten en psychologie delen een gemeenschappelijke functie in het

vorm geven aan het ontwikkelingservaren van het kind. Regelmaat in en tussen de subsystemen en thematische continuïteit en voortgang over de niches heen bieden het kind basismateriaal van waaruit het de sociale, affectieve en cognitieve regels van de cultuur weet af te leiden.

Ontwikkeling staat niet los van de aanwezige cultuur, cultuur staat niet los van de plaatsvindende ontwikkeling. De ontwikkelingsniche vormt zo een voorstelling waarin het kind en de cultuur gezien worden als wederzijds interactieve systemen. Vooral de laatste tijd wordt het individu gezien als een actieve participant in de co-constructie van de ontwikkelingsniche (en indirect van de cultuur). Individuen worden niet langer gezien als passieve ontvangers van socialisatiepraktijken. Individuen worden thans gezien als een actieve rol innemend in hun eigen socialisatie. In complexe samenlevingen met veel sociale rollen waarin veel sociale groepen interageren, kiezen individuen deels hun eigen socialisatie.

HET WANNEER VAN DE ONTWIKKELINGSNICHE

De ontwikkeling van het kind wordt vaak opgedeeld in individuele, sociale en culturele ontwikkeling. Er wordt dan onderscheid gemaakt tussen :

Een, de eigen persoonlijke ontwikkeling in de dagelijkse realiteit, wat aandacht krijgt in de ouderlijke opvoeding

in de primaire gezinsgroep gekenmerkt door intimiteit. Hieronder hoort in het bijzonder het fysiek-motorische en cognitieve ontwikkelingsgebied.

Twee, de sociale ontwikkeling in een interactief relationeel netwerk geheel, wat aandacht krijgt in de sociaal-emotionele opvoeding in de secundaire sociale leefgroep gekenmerkt door vriendschap. Hieronder hoort in het bijzonder het sociale en emotionele ontwikkelingsgebied.

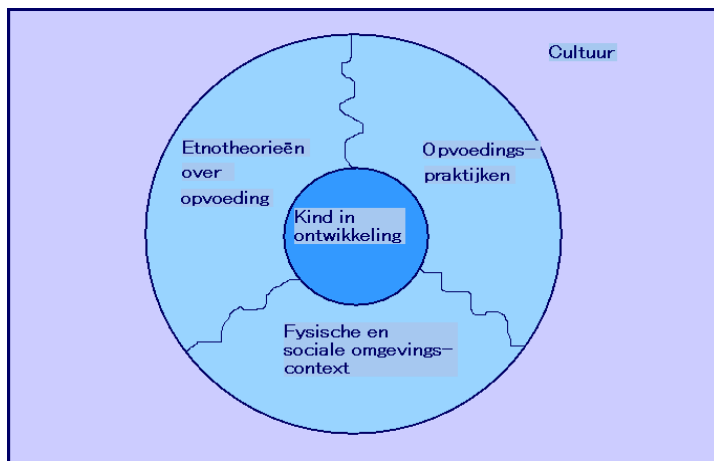
Drie, de contextuele ontwikkeling in een tijd-ruimtelijk kadergebeuren, wat aandacht krijgt in de opvoeding tot maatschappelijk lidmaatschap, tot (wereld)burgerschap of tot maatschappelijke participatie of integratie (ook socialisatie genoemd) in de tertiaire maatschappelijke of culturele referentiegroep gekenmerkt door participatie en uitwisseling. Hieronder hoort in het bijzonder het morele ontwikkelingsgebied.

Overeenkomstig de visie van Super en Harkness zijn dit geen afzonderlijke ontwikkelingsonderdelen, maar lopen deze door elkaar heen. Hooguit kunnen ze onderscheiden worden, maar beïnvloeden ze elkaar doordat ze telkenmale een vertaalfunctie voor elkaar vervullen. Zo wordt het cultureel-maatschappelijke vertaald in het sociaal-relationale dat op zijn beurt vertaald wordt in het reëel-individuele. Ook omgekeerd heeft deze vertaalslag

plaats : van het reëel-individuele via het sociaal-relati-
nele naar het cultureel-maatschappelijke.

HET WIE VAN DE ONTWIKKELINGSNICHE

*Vul voor je eigen situatie in wat kenmerkend is voor de
drie subsystemen. Geef tevens aan hoe elk van de afge-
beelde elementen op elkaar inwerken, rekening houdend
met homeostatische mechanismen.*



Meer lezen:

Super, C.M., Harkness, S. (1986). The developmental niche: A conceptualization at the interface of child and culture. *International Journal of Behavioral Development*, 9, 545-569.

Ontwikkelingsstimulering



De ontwikkeling van het kind vraagt om de nodige prikkels en stimulansen.

De ontwikkeling van een kind vraagt om de nodige prikkels en stimulansen. Een omgeving die het kind uitnodigt tot kijken, luisteren en voelen. Een omgeving die het kind stimuleert tot verkennen en actief bezig zijn. Een omgeving die het kind aantrekt en de nodige aanmoedigingen geeft. Een omgeving die hoogte neemt van hoe de ontwikkeling van het kind verloopt en hier gunstig op inspeelt.

Van nature is het kind op ontwikkeling ingesteld. Deze ontwikkeling vraagt evenwel om de nodige prikkels en stimulansen om ze mogelijk te maken. Door het bieden van een kindaanangepaste ontwikkelingsbevorderende omgeving en relatie kunnen de ontwikkelingskansen en -gelegenheden toenemen. Deze ontwikkelingsstimulering zal meer nodig zijn als de ontwikkeling minder

spontaan verloopt. Ontwikkelingsondersteuning kan helpen voorkomen dat een ontwikkelingsachterstand optreedt, of kan helpen de achterstand te verminderen of zo mogelijk te verhelpen.

Vroege stimulatie van jonge kinderen kan, zo blijkt, de ontwikkeling van hun hersenen bevorderen. Volgens Audrey van der Meer hoogleraar ontwikkelingsneurologie aan de Noorse universiteit van Trondheim mag je een kind uitdagen voor iets te doen waar het nog niet echt aan toe is. Het idee van af te wachten tot een kind aan iets toe is, gaat volgens haar terug op een mindset van het begin van vorige eeuw toen professionals dachten dat de ontwikkeling van een kind onafhankelijk van stimulatie plaats vond. Ontwikkeling versnellen zou in die gedachtegang nadelig zijn omdat ontwikkeling van nature gebeurt.

De door haar toegepaste geavanceerde EEG-technologie laat evenwel zien dat neuronen in de hersenen van jonge kinderen snel in aantal en specialisatie toenemen naarmate de baby nieuwe vaardigheden leert en mobieler wordt. Zo blijkt dat hersencellen bij heel jonge kinderen tot duizend nieuwe verbindingen per seconde kunnen vormen.

Vandaar het belang van vroege stimulatie die bijdraagt aan de hersenontwikkeling van het jonge kind, vooral op vroege leeftijd. Resultaten laten zien dat de ontwikkeling

van de hersenen, sensorische waarneming en motorische vaardigheden synchroon verlopen. Dit ligt in de lijn van onderzoek waaruit blijkt dat kinderen die geboren zijn in culturen waar vroege stimulatie belangrijk is, eerder ontwikkelen dan westerse kinderen.

De hersenen van jonge kinderen zijn erg kneedbaar. Ze kunnen zich daarom gemakkelijk aanpassen aan wat er om hen heen gebeurt. Anderzijds verdwijnen nieuwe synapsen die niet worden gebruikt wanneer het kind opgroeit. Hersenen verliezen alzo een deel van hun plasticiteit.

Omdat er in de eerste levensjaren veel gebeurt in de hersenen, is het gemakkelijker om leren te bevorderen en problemen tijdig te voorkomen. Dit op voorwaarde dat een kind gelegenheid krijgt verschillende nieuwe ervaringen op te doen.

Het idee van voorheen is thans helemaal verlaten dat baby's niet in staat zouden zijn tot veel interactie met de omgeving en alleen vooral behoefte zouden hebben aan verzorging. Baby's hebben echter behoefte aan veel ervaringen en interactie voor de ontwikkeling van de bedrading in hun hersenen, waarbij nieuwe synapsen worden gevormd en nieuwe zenuwverbindingen en hersennetwerken kunnen groeien.

Uit een Braziliaanse studie blijkt het nut om pasgeborenen, van nul tot drie maanden, te stimuleren om voorwerpen te manipuleren en volwassenen te observeren die alledaagse handelingen uitvoeren. Dit zou hun sociale, motorische en cognitieve ontwikkeling bevorderen. Belangrijk blijkt baby's vanaf de vroegste leeftijd naar volwassenen te laten kijken die activiteiten uitvoeren. Tevens is het bevorderlijk baby's frequent contact te laten maken met objecten om het vermogen te ontwikkelen om naar dingen te reiken en ze vast te houden. De sociale interactie biedt pasgeborenen de gelegenheid hun eigen lichaam functioneel te leren gebruiken en de verbanden tussen hun bewegingen en hun omgeving waar te nemen. In de studie wordt bewijs gevonden dat imitatie- en manipulatieactiviteiten van baby's met elkaar verbonden zijn. Het stimuleren ervan laat een invloed zien op de manier waarop zuigelingen de sociale wereld en de reeks acties die in deze omgeving mogelijk zijn te vatten. Het is uit onderzoek reeds lang geweten dat baby's van bij de geboorte gezichtsuitdrukkingen kunnen kopiëren. Zo ook neigen ze naar imitatie van alledaagse motorische handelingen. Het waarnemen van, bijvoorbeeld, hoe volwassenen hun handen gebruiken stimuleert tot imitatie en helpt hen hun eigen handen te gebruiken.

Meer spelen betekent meer stimulatie van alle zintuigen en van de ontwikkeling van de hersenen op motorisch,

zintuiglijk en cognitief vlak. Zo is samenspel kind en ouder niet enkel emotioneel belangrijk, maar ook neurologisch. Ontbreekt spelen dan ontwikkelen er zich bij het kind gemakkelijk meer rigide en dus minder flexibele functioneringspatronen, wat niet enkel in het nu maar ook voor de toekomst minder gunstig kan zijn.

De stimulering van een kind mag evenwel niet zo ver gaan dat het onder druk komt te staan of dat zijn draagkracht wordt overschreden. Op zo'n moment wordt elke ontwikkeling voor het kind onmogelijk. De opgeroepen spanning zal dan een tijdelijke terugval in functioneren van het kind tot gevolg hebben.

De vraag kan dan gesteld hoe de omgeving en de relatie met het kind er best uitzien, welke kenmerken hierin best aan bod komen, welke opstelling van de ouders ontwikkelingsbevorderlijk kan uitwerken.

1. Een gevoel van veiligheid

Een eerste basisvereiste opdat het kind zich zou kunnen ontwikkelen is het kind een gevoel van veiligheid geven. Zo kan het kind zich openstellen naar buiten. Zo niet, zal het kind zich gemakkelijk afsluiten om op die manier enige veiligheid te vinden. Dit gevoel van veiligheid kan je bevorderen door je eigen, geborgenheid biedende persoon, door het aanbieden van een uitnodigend en ruimtebiedend klimaat en door het zorgen voor niet-be-

dreigende situaties, situaties zonder gevaren en hinderissen. Het kind zal vooral veiligheid en bescherming zoeken bij vertrouwde personen bij wie het zeker is veiligheid te kunnen ervaren. Personen waarvan het weet dat die bescherming zullen bieden en voor hem of haar zullen zorgen, wat er ook gebeurt. Personen op wie het kan rekenen en die het kan vertrouwen. Personen waarmee een echte band gegroeid is. Personen die aandacht voor hem of haar hebben, die rekening houden met wat er in het kind omgaat, die hem of haar begrijpen en die tussenkomen bij ervaren moeilijkheden. Die wat vreemd, onbekend of bedreigend is, wegnemen.

Vanuit die geboden veiligheid kan het kind uitgaan naar de buitenwereld en durft het gemakkelijker op verkenning gaan en zo nieuwe ervaringen opdoen. Ontbreekt deze veiligheid dan kan het kind minder zijn aandacht richten op de omwereld, maar wordt het meer gericht op ervaren spanningen en wat aan de basis ervan ligt. Het kind tracht dan in de eerste plaats aan de spanning en dreiging te ontkomen. Dit door zich terug te trekken bij wie veiligheid kan bieden, of terug te plooiën op zichzelf zo het op zichzelf aangewezen is.

2. Vertrouwen

Vertrouwen van het kind in personen en in zijn omgeving bevordert zijn ontwikkeling. Dit vertrouwen groeit naarmate personen en omgeving herkenbaar zijn, positief en voorspelbaar zijn. Door betrokkenheid op het kind en

door je getoonde bereidheid het te helpen kan het vertrouwen van het kind in je groeien. Vooral ook de voorspelbaarheid van je en je reactie zijn hierbij belangrijk. Dit betekent dát, met je stem en je gezicht zó druk je dat uit, met deze manier van doen van je zorg je voor ontspanning en nabijheid. Ook kan een herkenbare omgeving, met voldoende stabiliteit of herhaling, vertrouwen erin toelaten. De dingen hangen zó samen. De duidelijkheid ervan en de orde ertussen laten een inspelen in nieuwe situaties toe. Ze laten een toenadering toe op die manier.

3. Ontwikkelingsgerichte instelling

Ontwikkeling wordt bevorderd door de kansen die ervoor geboden worden. Deze kansen kunnen verhoogd door je ontwikkelingsgerichte ingesteldheid als ouder. Een ingesteldheid die de dagdagelijkse omgang met het kind mee vorm en inhoud geeft. Uitgegaan wordt van wat het kind reeds kent, kan en aandurft en gewerkt wordt naar wat het nog niet kent, kan en aandurft. Aandacht en kansen kunnen dan geboden worden in de zone van naaste ontwikkeling, stapsgewijs en gebruik makend van wat reeds verworven is.

Als ouder kan je hiervoor gebruik maken van de mogelijkheden aanwezig in : verkenning, uitproberen, leerervaringen, oefening, vragen, ontdekken, uiteenhalen, samenvoegen, lukken, mislukken, bijsturen, aanmoedi-

ging, ontmoediging, steun, hulp, praten, reflectie, enzovoort. Kansen en gelegenheden voor ontwikkeling worden gezocht of benut. Vermeden wordt het van het kind over te nemen, verkozen wordt het kind te ondersteunen zodat het kind zelf tot iets komt : iets leert kennen, in iets weet te lukken, over de brug ervaart te komen.

Belang van kindbeeld en identiteitsontwikkeling

In hoe je met een kind omgaat, speelt het beeld dat je van een kind hebt erg door. Alle reden om je hier meer bewust van te worden. Zo wordt in de vernieuwende 'Reggio Emilia'- pedagogische benadering volgend kindbeeld gehanteerd :

Een kind bezit van bij de geboorte vele mogelijkheden. Een kind is sterk, krachtig en creatief. Het weet, kan, voelt en wil veel, meer dan waar gebruikelijk vanuit wordt gegaan. Als uitgangspunt kan zo wat er is gebruikt worden en niet wat ontbreekt. Een kind is een sociaal iemand dat erg communicatief gericht is. Een kind is nieuwsgierig, leergierig, onderzoekend en zelfontdekkend. Een kind ontwikkelt kennis eerder dan kennis over te nemen. Het heeft vele eigen ideeën, gedachten en gevoelens. Veel kennis en vaardigheden zitten al in een kind en komen spelenderwijs tevoorschijn en tot ontwikkeling. Een kind wordt niet primair ervaren als behoeftig en afhankelijk. Nadruk ligt op rechten en respect voor het kind. Ieder kind is uniek, wat vraagt om het te leren

kennen. Het kan niet bij voorbaat gekend, zo wordt er niet uitgegaan van dé baby of dé peuter in het reageren. Kennis over het kind wordt in de omgang opgebouwd. Een kind geeft spontaan aan wat het nodig heeft en wat het boeit en vraagt om hier op in te spelen en het te volgen aan zijn ritme, zonder het over te nemen en te veel te sturen.

Dit alles betekent dat het kind een eigen identiteit ontwikkelt die vraagt om te leren kennen. Een identiteit die het zelf opbouwt in wisselwerking met de omgeving.

Ook de Pikler-pedagogiek, genoemd naar de 20ste eeuwse pediater en pedagoge Emmi Pikler, benadrukt **het belang van het gehanteerde kindbeeld voor de geboden ontwikkelingskansen**. Aanzien ouders hun kind als afhankelijk dat zal dit een heel andere omgangswijze met zich meebrengen dan wanneer ouders hun kind zien als competent. In het eerste geval zal hun verwachting niet zo hoog zijn en zullen ze veel helpen en de leiding nemen. Een kind wordt dan niet gezien als nieuwsgierig, maar je moet het van alles leren. In het tweede geval zullen ouders hogere verwachtingen hebben en zullen ze veel zelfstandigheid en ruimte bieden. Een kind wordt gezien als nieuwsgierig vanuit zichzelf, zodat het op zelfontdekking gaat. In het eerste geval is het voor ouders moeilijk hun kind een zelfstandig leerproces te bieden. In het tweede geval zullen ouders de voorwaarden en de

omgeving scheppen zodat het potentieel en de autonomie van het kind tot zijn recht kunnen komen. Een kind leert immers uit eigen ervaring wat het al dan niet kan.

Belangrijk hierbij is dat deze ontwikkelingsgerichte instelling niet wordt afgeremd door te kiezen voor veiligheid van het kind. Fysieke en emotionele veiligheid primeren dan mogelijk en deze probeer je zo maximaal mogelijk te maken. Dit kan erg remmend werken op de ontwikkeling en zelfactiviteit van het kind. Gemakkelijk worden overal gevaren en risico's gezien en tracht je het kind hiertegen te behoeden. Bijvoorbeeld, door het voor alles te waarschuwen, of je angst te uiten of angstig te reageren. Dit in plaats van je kind aan te moedigen en ruimte te scheppen, zodat je stimulerend overkomt en niet remmend, begrenzend of beperkend. Wat niet kan krijgt anders gemakkelijk de overhand. Beter lijkt dan te zoeken naar veiligheid die de ontwikkelingskansen en -mogelijkheden van het kind maximaal maken. Dit is de noodzakelijke veiligheid te bieden waar nodig, zodat waar en wanneer het misgaat nog voldoende veiligheid aanwezig is. Dit betekent enkel remmend en begrenzend te werken waar nodig en noodzakelijk. Onomkeerbare en hypothekerende gevolgen worden dan per definitie uitgesloten. Zo kan risicovol spel en spelen toch op een veilige manier.

Zo leert het kind zelf ontdekken wat veilig en onveilig is en zelf binnen zijn veiligheid te blijven. Het leert dan zelf

rekening te houden met wat reeds te kunnen en met de grootte van de uitdaging en risico. Als volwassene kan je dan extra voor zijn veiligheid rekening houden met het kind en zijn reeds ontwikkeld niveau én de situatie en het gevraagd niveau. Bij wat kan wordt concreet rekening gehouden met het kind en zijn reeds ontwikkeld niveau (motoriek, waarneming, begrip, inschatting, zelfstandigheid, uithouding, ...) en de situatie en het gevraagd ontwikkelingsniveau (evenwicht, complexiteit, kracht, duur, inzicht, ...).

4. Responsieve omgang

Veiligheid, vertrouwen en ontwikkeling kunnen bevorderd worden door een responsieve omgang met je kind. Responsiviteit houdt in in het doen en laten van je kind de aanwezige (behoefte)signalen op te merken, de inhoud ervan te begrijpen en er per kerende passend op te reageren. Dit betekent niet het kind steeds in te volgen, maar door goed hoogte te nemen van wat er in je kind omgaat en tot expressie brengt beter op je kind kunnen inspelen.

Je kind houdt plots op met spelen. Dit ophouden kan een teken zijn met het spel te willen stoppen. Het kan ook een vraag zijn om hulp of aanmoediging. Het kan ook bedoeld zijn om even te kunnen kijken of je nog in de buurt bent. Door gepast op het werkelijke signaal te reageren kan je aan zijn behoefte tegemoetkomen. Dit vraagt

enerzijds om de expressietaal van je kind te leren kennen. Dit vergt ervaring met je kind, zijn manier van communiceren en zijn reageren. Anderzijds vraagt dit om aandachtig waarnemen, om het volgen van hoe je aanstalten tot reageren overkomt en om je reactie tijdig bij te sturen.

Als ouder kan je soms merken dat je kind om steun, hulp of bevestiging vraagt. Hier passend op weten inspelen kan het kind dan vooruithelpen. Dit kan je afleiden uit zijn expressie en zijn gedrag. Het verwoorden wat je opmerkt en mogelijk teruggaat op een ervaren, aanwezige gevoelens en behoeften bij je kind, kan helpen je reactie te verduidelijken. Ik merk dat je moe bent en het spel je gaat vervelen, misschien tijd om er mee op te houden.

Responsiviteit vraagt niet om op elk signaal van je kind te reageren. Soms is een teken van ik heb begrepen wat je wou uitdrukken voldoende. Dit kan vermijden dat het kind zijn boodschap nog eens opnieuw of op een andere wijze wil duidelijk maken. Het gaat eerder om voldoende opmerken en reageren op signalen van je kind. Soms kan een kleine tussenkomst voldoende zijn om het kind terug op dreef te helpen of tot rust te brengen. Zo voorkom je het van het kind over te nemen, of het kind het gevoel te geven iets niet zelf te kunnen.

Kinderen neigen ertoe steeds meer te ondernemen zo ze op aandacht en een positieve reactie van hun omgeving

kunnen rekenen. Je getoonde blijdschap bij het lukken van je kind, je aanmoediging die het kind nogmaals doet proberen, je bewondering voor de inspanning ook al lukte iets niet, je appreciatie voor het rustig bezig zijn. Kinderen willen je vaak op die manier in hun ontdekkend spel betrekken. Je lichaamstaal als een bewonderende blik, je glimlach, je knuffel, je handen klappen, je zoen kunnen dan wonderen doen.

5. Dubbelen en verhelderen

Wat is en wat gebeurt kan je voor je kind dubbelen en verhelderen zo kan de betekenis- en taalontwikkeling van je kind gestimuleerd. Dit kan je door gebruik te maken van tekens, afbeeldingen en woorden. Veel praten tegen je kind en veel antwoorden geven kunnen de taalontwikkeling op gang brengen. Zo leert je kind dat woorden een bepaalde betekenis hebben, zo wordt zijn taalbegrip gunstig beïnvloed. Geluiden die een baby maakt herhalen zodat de aandacht voor de eigen klanken wordt gestimuleerd. Dingen die worden ontmoet benoemen, zoals kledingstukken, lichaamsdelen, voorwerpen, gebeurtenissen, eigen bewegingen en handelingen. Iets benoemen nadat de aandacht erop werd gevestigd. Eenvoudige woordjes die je meermaals op eenzelfde manier gebruikt en die je samenvoegt in korte en eenvoudige zinnestelsels. Terwijl je iets uitvoert of samen iets doet verwoorden wat er gebeurt en dit voor elke stap of elk onderdeel. Ook wat het kind doet verwoorden, brengt

mede taal en zijn betekenis voor het kind dichterbij. Ver-
woorden ook van wat er gaat gebeuren of wat je samen
zult doen. Woorden die het kind leert laten toe werke-
lijkheden samen te vatten en vormen nadien voor het
kind uitgangspunt hoe die werkelijkheden op te vatten
en er mee om te gaan.

Drukt je kind iets onduidelijk uit, dan kan je het juist en
nauwkeuriger maken. Het kind leert stapsgewijs zijn
stem gebruiken, hier kan je samen met je kind aandacht
aan besteden, door speelsgewijze oefening en het bie-
den van oefenkansen. Het kind tracht gemakkelijk met
geluidjes na te zeggen wat jij voorzegt, ook al komt het
aanvankelijk niet verder dan te trachten je mondstand
na te bootsen. Bij je praten over iets, kan je er op letten
of het tegelijk zichtbaar aanwezig is zodat het kind een
link kan leggen tussen de realiteit en de verwoording er-
van. Zodra het kind begint te begrijpen wat wordt ge-
zegd, kan hier verder op voortgebouwd, uitgaande van
wat voor het kind herkenbaar is en begrepen wordt. Hoe
rijker zijn taal, hoe meer genuanceerd het met zijn om-
geving leert om te gaan.

6. Stapsgewijze benadering

Een stapsgewijze benadering voor de ontwikkeling van
het kind aangepast aan het opname-, verwerk- en uit-
voeringsvermogen van het kind. Zo kunnen dingen ver-
eenvoudigt, opgesplitst, zo kan iets voorgedaan, kan ge-
holpen en ondersteund, kan iets samen gedaan als

stapsteen. Zo kan telkens geleerd uit wat gedaan wordt, kan door herhaling bijgeleerd.

Een te grote kloof met het kind kan best vermeden. Zo kan wat te ver aflight, te moeilijk en te vreemd is, bewaard voor later, omdat nog geen aansluiting mogelijk is met waar het kind zich thans in zijn ontwikkeling bevindt. Zo kan vermeden worden dat het kind te snel ontmoedigd zou raken en een negatief zelfgevoel zou krijgen. Terwijl het de omgeving als ontoegankelijk en niet tegemoetkomend zou ervaren. Hierop zou het kind met afweer kunnen reageren. Door voldoende tijd, ruimte, aandacht en inspraak is eerder vooruitgang mogelijk.

Er kan op gelet het kind zoveel mogelijk kansen te bieden tot eigen activiteit te komen en niet in een passieve, afwachtende en afhankelijke rol terecht te komen. Een uitnodigende en steunende context kan worden geboden. Iets waarvoor nu nog de drempel te groot is, kan via tussenstappen aangeboden, of kan ietwat later nogmaals aangeboden worden. Zodat wat aanvankelijk weerstand oproept, later als aansprekend wordt ervaren.

Hierbij kan als ouder gezocht naar het combineren van objectgericht en sociaal gericht gedrag om de ontvanke-lijkheid van het kind voor iets te laten toenemen. Als ouder kan je toegang bieden tot objecten en spelactiviteiten en hierbij ondersteuning en aanmoediging geven. Het kind leert immers door interactie. Dit ontdekkend le-

ren kan je stimuleren door eigen interactieve gedragingen, zoals aandacht trekken, kijken en luisteren, iets of kind aanraken, iets of zelf bewegen, iets manipuleren, zoals gebruiken, iets plaatsen in zijn context, vocaliseren, zoals articuleren en zingen, eigen gezichtsuitdrukking, zoals glimlachen en verwondering en lichaamsexpressie, zoals gebaren en knuffelen, tenslotte ook door samen iets uit te voeren.

Spelmateriaal wat te moeilijk of te gemakkelijk is nodigt weinig uit en roept gemakkelijk ongenoegen op. Materiaal dat diepgaandere verkenning mogelijk maakt en spelen op een verschillend niveau toelaat, kan telkens op een andere wijze het kind aanspreken en speelgenoegen meebrengen. Materiaal dat in de werkelijkheid erg aantrekkelijk is, kan in kindvriendelijke (spel)vorm als spel-materiaal aangeboden worden.

7. Ruimte en structuur

Door het aanbieden van ruimte en structuur kan je op een gedoseerde wijze tegemoetkomen aan de behoeften van het kind. Belangrijk is duidelijkheid te scheppen voor het kind over het wat en hoe in zijn omgeving en zijn omgang, zo dat voor het kind voorspelbaarheid en zekerheid ontstaan, waaraan het kind houvast kan vinden.

Soms wil het kind iets dat zo voor je niet kan. Door het kind te laten merken dat je begrijpt wat het wil en door

op een vriendelijke wijze aan te geven dat je er niet op kan ingaan, kan je het kind leren grenzen te onderkennen en er mee om te gaan. Tegelijk kan je het kind aangeven hoe het wel kan. Zo geef je de ruimte aan voor zijn gedrag zonder zijn persoon af te wijzen. Zo bied je ruimte waar mogelijk en structuur waar nodig.

Een stimulerende, uitnodigende en uitdagende ruimte die binnen en buiten met elkaar verbindt. Met mogelijkheid tot ervaren, onderzoeken, experimenteren en ontdekken. Met aangeboden materialen die inspireren tot verkenning en ideevorming, en creativiteit en zelfcompetentie bevorderen.

Ruimte betekent ook ruimte voor initiatief van het kind bij spel en exploratie. Op die manier kan de zelfactiviteit en zelfstandigheid van het kind gestimuleerd en kan zijn zelfvertrouwen groeien. Zo kan het kind eigen zich ontwikkelende mogelijkheden aanwenden waardoor groei-kansen ervoor ontstaan. Zo kan het kind vanuit eigen behoeften, interesses en wat het bezighoudt zelf stappen ondernemen omdat er ruimte en kansen voor gegeven wordt.

8. Eigenheid en voorkeur

Inspelen op de eigenheid en de voorkeur van het kind. Sommige kinderen zijn spontaan zelfactief, andere kinderen vragen iets meer aansporing. Sommige kinderen passen zich snel aan, andere zijn meer drempelend. Zij

vragen steun en tijd om op dreef te raken. Sommige kinderen zoeken gemakkelijker nabijheid, anderen houden meer afstand. Sommigen kinderen voelen zich op hun gemak in een groep, andere houden liever enige afstand. Gekeken kan naar welke de redenen en welke de omstandigheden zijn zodat ze zo reageren en welke de voorwaarden zouden kunnen zijn om anders te reageren.

9. Spontane activiteit

Respecteren en ondersteunen van de spontane activiteit van het kind. Dit kan je door de spelactiviteit van het kind en zijn concentratie niet te verstoren. Niet enkel het iets doen en zich uitdrukken is actief zijn van het kind, ook iets in zich opnemen door toekijken, luisteren en aanraken is dit.

Als ouder kan je van tijd tot tijd door aandachtig kijken hoogte proberen te krijgen van je kind en zijn gedrag. Zo kan je zijn ontwikkeling en interessesfeer achterhalen. Zo kan je ontdekken waar het kind aan toe is en zo hier met je aanbod op inspelen. Is het kind niet spontaan actief dan kan je nagaan of dit verband houdt met ziekte, vermoeidheid, honger of dorst. Of met geringe kansen tot activiteit, of met eentonigheid.

Soms zal je de spontane activiteit een duwtje moet geven en zo aanzetten tot zelfstandig spel. Of kan je tot samenspel komen waarin de spontane activiteit van het

kind een centrale plaats krijgt. Dit kan je door helpen, involgen, versterken, variatie aanbrenge(n). Ook kan je door de spontane spelactiviteit voor het kind te verwoorden deze ondersteunen en verheldering en duiding aanbrenge(n).

10. Plezier

Belangrijk is dat het kind plezier beleeft aan wat in het zelf en samen actief bezig zijn met volwassenen en andere kinderen aan bod komt. Zoals plezier dat opgewekt wordt door het vertrouwde, het verrassende, het anders zijn, het nieuwe, het voorspelbare, het aantrekkelijke, het boeiende, het te veroveren, het te beïnvloeden, het te beheersen, het te sturen, het uiteen halen, het samenvoegen, het te bereiken, het realiseren, het vooruit komen, enzomeer.

11. Concentratie kind

Inspelen op de concentratie van het kind. Hoe jonger het kind hoe korter de concentratie. Een kind kan in het eerste levensjaar na vijf à tien minuten al vermoeid zijn, of toe zijn aan iets anders. Duurt iets te lang, dan reageren jonge kinderen hierop. Ze zijn er niet meer bij, tonen tekenen van vermoeidheid, lopen weg, of beginnen eigen-gereid te doen. Het is te verkiesen dan tijdig te stoppen. Best is te kiezen voor korte spel- en andere activiteiten. Als ouder kan je de aandacht van het kind trekken op iets, je kan ook trachten de aandacht van het kind vast te houden. Dit kan je onder meer door zelf model te

staan, ook door oogcontact met het kind. Getracht kan worden je aandacht afwisselend te richten op je kind en op de bezigheid. Door je enthousiasme en door variatie in de activiteit kan je trachten de spanningsboog te verlengen.

12. Aandacht sociale

Aandacht voor het sociale bij middel van het spelen en bezig zijn samen met anderen. Jonge kinderen spelen nog niet echt samen met elkaar. Dit neemt niet weg dat naast individueel gerichte activiteiten gezamenlijke activiteiten kunnen aangeboden. Kinderen spelen dan nog in zekere mate naast elkaar, maar kunnen op die manier wennen aan een sociale situatie en kunnen zo stilaan de mogelijkheden ervan verkennen. Tegelijk kan dan ervaring opgedaan in de manier waarop tot samenspel kan gekomen worden. Als ouder kan je je aandacht verdelen over elk en om beurt aan elk aandacht geven. Je kan ook de kinderen gezamenlijk benaderen en aandacht besteden aan hen samen zodat een zeker groepsgevoel ontstaat.

Hiertoe kan de omgeving bij voorkeur uit andere kinderen bestaan. Kinderen kunnen veel van elkaar opsteken en van gedeelde ervaringen onder elkaar. Ook de aanwezigheid en participatie van volwassenen kan boeiende leerrijke ervaringen opleveren.

Kinderen met elkaar vergelijken en dit met woorden weergeven is gezien de verschillen tussen kinderen en hun ontwikkelingsverloop weinig bruikbaar. Sommige kinderen zijn eerder motorisch actief, andere kinderen eerder sociaal actief, weer andere kinderen nemen alles precies in zich op, terwijl weer andere kinderen alles trachten weer te geven.

Soms lijkt weinig ontwikkeling merkbaar tot het kind plots een sprong lijkt te maken. Dit wijst er op dat elk kind een eigen ontwikkelingsritme volgt waar best rekening mee wordt gehouden, zodat er voor elk kind persoonlijk op kan ingespeeld worden.

13. Toegankelijkheid

Tot hiertoe kwam vooral aan bod wat te kunnen doen opdat het kind zich naar de omwereld zou toewenden om er verkennend mee te leren omgaan. Tegelijk hiermee kan je de (om)wereld aanbieden als verkenbaar en bijgevolg toegankelijk voor het kind. Dit kan onder de vorm van materiaal, speelgoed en speelmogelijkheden in alle mogelijke variaties die het kind uitnodigen tot kennismaken en onderzoek. Wil je als ouder een zekere interactie met de (om)wereld stimuleren dan kan je allerlei activiteiten aanbieden. Activiteiten die een bepaalde ontwikkeling aan bod laten komen : zoals waarneming, herkenning, elementair denken, fantaseren, taal, spraak, beweging, interactie, gevoelsuitwisseling, enzomeer. In dit gevarieerd spelaanbod kan je rekening houden met

de ontwikkelingsvoortgang van je kind, zo dat kan gezorgd voor telkens nieuwe uitdagingen en oefengelegenheden. Hierbij kan je er enerzijds aandacht aan schenken de omwereld tot je kind te laten komen, zo dat het deze wereld kan verwerken tot iets herkenbaars en vertrouwds. Anderzijds kan je aandacht geven aan hoe als kind zelf tot bij de omwereld te kunnen gaan en er actief doelgericht mee om te leren gaan.

Samen met het aanbod aan (spel)materiaal en activiteiten kan je hierbij aandacht schenken aan het voorzien van een speel-, ontdekkings- en interactieruimte waar dit ten volle kan. Samen hiermee kan ingespeeld op de vraag van kinderen naar een psychische ruimte om te mogen spelen, om tijd hiervoor, om te mogen uiteenhalen en construeren, om te kunnen zien, om geluid te maken om te kunnen horen, om te 'kliederen' om te kunnen voelen. Tenslotte kan ingegaan op de vraag van het kind naar een sociale ruimte om vriendjes te maken, om samen te spelen en samen terug en vooruit te blikken, om elkaar in iets te betrekken en samen tot iets te komen.

Op die manier ontwikkelt zich bij het kind een wereld- en zelfbeeld waarop het kan steunen voor verdere interactie en ontwikkeling. Op die manier ook ontstaat zelfvertrouwen vanuit de opgedane ervaringen met weten, kunnen en durven.

14. Tot slot

Ontwikkelingsstimulering betekent niet overstimulering. Ouders willen vandaag zowat alles doen om hun kind alle ontwikkelingskansen te geven. Hierbij zijn ze soms onvermoeibaar en organiseren en begeleiden ze hun kind onophoudelijk van het ene initiatief naar het andere of de ene activiteit naar de andere. Tijgerouders worden ze genoemd. Ze putten zichzelf uit en cijferen zichzelf weg opdat hun kind zou lukken. Hierbij putten ze ook hun kind uit door continu in erge mate te focussen op het kind. Falen of afhaken horen er niet bij. Perfectie is het uiteindelijk ideaal, zich inzetten en presteren het middel. Hoge verwachtingen de context, dit zowel voor zichzelf als ouder als voor hun kind. Druk en dwang de regel. Welbevinden van het kind is dan niet aan de orde.

Er wordt soms wel een onderscheid gemaakt tussen een ontwikkelingsstimulerende omgang met het kind en een meer pedagogische. In het schema hierna worden enkele accentverschillen weergegeven. Een ontwikkelingsstimulerende omgang vertrekt van het kind en wat het nodig heeft, een pedagogische vertrekt meer van wat de context wil bieden en als belangrijk wordt aanzien. Vooral in de eerste levensperiode wordt aan het stimuleren van het kind op eigen maat en ritme veelal de voorrang gegeven.

JIJ BENT BELANGRIJK!
ONTWIKKELINGSSTIMULERING
EN BASISATTITUDES

1. Een gevoel van veiligheid
2. Vertrouwen
3. Ontwikkelingsgerichte instelling
4. Responsieve omgang
5. Dubbelen en verhelderen
6. Stapsgewijze benadering
7. Ruimte en structuur
8. Eigenheid en voorkeur
9. Spontane activiteit
10. Plezier
11. Concentratie kind
12. Aandacht sociale
13. Toegankelijkheid

SAMEN LUKT HET!
PEDAGOGISCH

1. Belangstelling wekken
2. Betekenis geven
3. Aanmoedigen
4. Plannen en organiseren
5. Verbanden leggen

Wat komt overeen, wat minder ?



Kind centraal



Context centraal

*Bron : Pnina Klein
Video 'Samen lukt het!'*

Ontwikkelingsstimulering is meer spontaan en intuïtief. Pedagogisch handelen is meer intentioneel en doordacht. De volwassene treedt dan meer op als een mediator of tussenschakel tussen kind en de te verkennen omwereld. In de professionele omgeving van de kinderopvang van baby's en peuters komen vier hiernavolgende ervaringsgebieden aan bod, met telkens een aansluitend en passend pedagogisch handelen. Dit kan mogelijk inspirerend werken.

Praktijk : jezelf situeren

Hoe ontwikkelingsstimulerend ben je ? Geef op volgende pagina voor elke ontwikkelingsprikkel of -stimulans op

een schaal weer in welke mate je hier actief mee bezig bent. Links op de schaal is niet of weinig actief, rechts is actief of erg actief.



bron : Pedagogisch raamwerk door Lynn Jonet op Prezi

Nieuwste trend slow pédagogie

Slow pédagogie is een concept van Méline Dutrievoz-Boyer dat vooral gericht is op het jonge kind. Het hecht veel waarde aan het relationele en op het beschikbaar zijn als ouder voor het kind, eerder dan te focussen op actief dingen doen. Het maakt tijd en ruimte voor leren en ontwikkeling van het niet gehaaste kind. Het vraagt het tempo volgen van het kind eerder dan vertragen en het kind toelaten zijn ervaringen volledig te beleven, zodat ze verrijkend kunnen zijn en het kind tijd geeft te begrijpen en te integreren. Vooral de kwaliteit van (inter)actie is belangrijk eerder dan de hoeveelheid. Voorop staat het jonge kind de tijd te geven om te groeien, zijn nieuwsgierigheid te ontwikkelen en zich open te stellen. Dit bevordert zijn verbeelding, initiatiefname en autonomie. De eenvoud van exploratie en het aan beide zijden genieten van de gedeelde tijd laten toe dat het kind zich sneller ontwikkelt. Het eigen ritme maakt het mogelijk in etappes te ontdekken, handelingen te herhalen en bewust te worden van details en gehelen. Dit betekent dat slow pédagogie eerder een mindset vraagt dan het toepassen van een methode.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Tijd voor kind-zijn*' en '*Je tijd nemen*' van deze encyclopedie.

Ontwikkelings- ongunstige opvoedingsrelaties



Niet alle opvoedingsrelaties zijn ontwikkelingsgunstig.

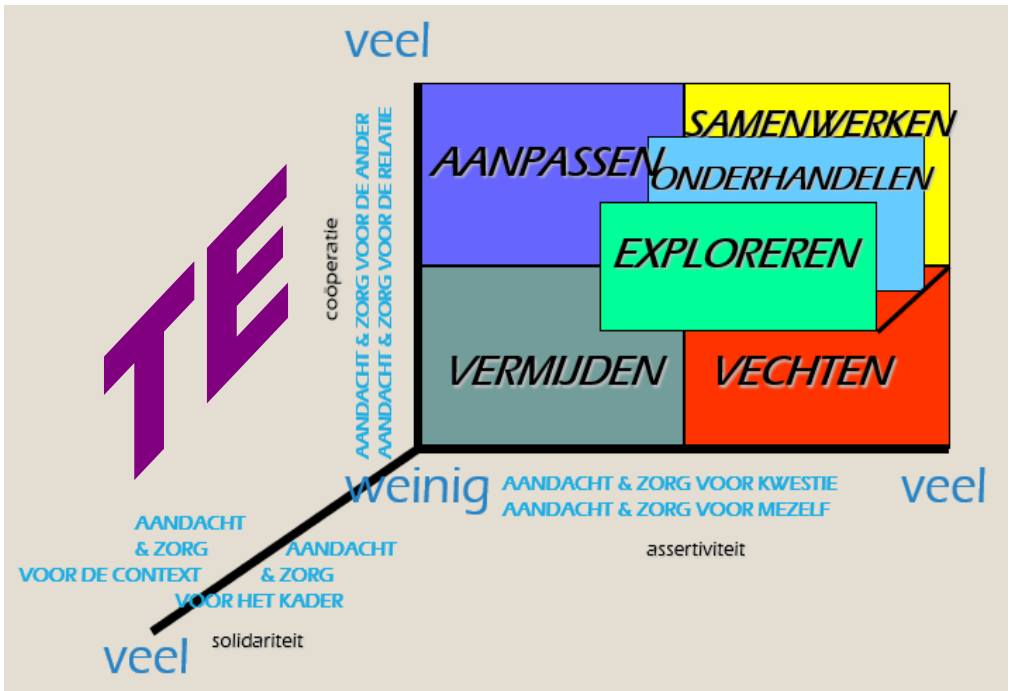
Hoe een ontwikkelingsongunstige relatie vermijden ?

Hoe vermijden waar het (p)referentieel beter niet om draait in de opvoeding ?

Zoals je voor jezelf iets centraal en op de voorgrond kan plaatsen, kan je dat ook voor en naar anderen toe. Zo kan je in de opvoeding voor een kind iets centraal stellen. Wat je voor een kind centraal stelt, heeft op termijn gevolgen voor wat voor het kind centraal komt te staan.

Hier willen we aandacht besteden aan een ongunstige opstelling naar een kind toe. Wat beter niet centraal komt te staan omwille van de ontwikkelingsongunstige invloed op een kind. Deze inzichten gaan terug op de klinische bevindingen van Jeffrey Young e.a. uitgewerkt in hun schemagerichte cognitieve therapie (1990, 1994).

Concreet maken we zelf voor de voorstelling van deze inzichten gebruik van een drie-assig model. In dit model wordt het belang beschreven van het aandacht en zorg besteden aan elk van de elementen : aan wat aan de orde is (een vraag, een opgave, een moeilijkheid, een conflict, ...), aan jezelf (hier als ouder), aan de ander (hier het kind), aan de relatie (hier opvoedingsrelatie), aan de context (leefomgeving) en aan het (referentie)kader (opvattingen, waarden en normen).



Bij het aandacht en zorg besteden is er een positieve en gunstige wijze om dit te doen, niet te weinig zodat een tekort ontstaat, maar ook niet te veel zodat een overdaad ontstaat.

In elk van de beschreven cellen kan evenwel een onevenwicht ontstaan een wijze van opvoeding die een negatieve en ongunstige uitwerking heeft op het kind en zijn ontwikkeling. Het gevaar en het risico ontstaat dan wanneer het kind en zijn ontwikkeling hierdoor in de verdrukking komen. Vooral wanneer een vaste relationele opstelling ontstaat en een vast opvoedingspatroon zich aftekent dat ongunstig is voor het kind en zijn ontwikkeling.

Zo kunnen achtereenvolgens bij vervorming in de verschillende cellen volgende ongunstige opvoedingsrelaties beschreven worden met volgend ongunstig effect op de ontwikkeling van het kind. Zie aan de hand van de voorbeelden hoe het typisch gedrag van het kind verband kan houden met een manier van omgaan als ouder met het kind. :

. in de cel vechten op contextniveau : een opvoedingsrelatie gekenmerkt door het stellen van eisen en voorwaarden aan het kind ten koste van het kind. Zo kunnen er een reeks voorwaarden gesteld worden om tegemoet te komen aan de ouders en andere volwassenen en hun verzuchtingen ten koste van het kind en zijn behoeften,

dit om aanvaard en geliefd te worden. In het functioneren van het kind komt also het eenzijdig sterk gericht zijn op anderen centraal te staan. Dit kan de vorm aannemen van onderwerping, van zelfopoffering en van goedkeuring en erkenning zoeken.

Mike (9 jaar) deed voortdurend erg zijn best erbij te horen. Bang als hij was voor kritiek. Soms kon hij erg stil zijn en geen vin verroeren. Steeds had je het gevoel dat hij voor iets uitkeek. Vooral zo volwassenen in de buurt waren was hij poeslief en zocht hij voortdurend appreciatie. Soms evenwel, als hij alleen was met zijn jongere broer of zijn vriendjes kon hij hen tiranniseren. Hij verplichtte hen dan hem onvoorwaardelijk te erkennen en te volgen als leider, zoniet hoorden ze er gewoon niet meer bij. Als zijn ouders hier achter kwamen, keurden ze dit erg af. Ze eisten dat hij niemand zou afwijzen, zoniet was hij niet langer hun liefste kind.

Luna (16 jaar) weet het even niet meer. Zag ze de teleurstelling in de ogen van haar moeder, of voelde ze de afstand en zwijgzaamheid van haar vader toen ze zei dat ze wilde stoppen met zingen en drama. Haar ouders waren beide artistiek actief en hadden haar gestimuleerd naar de kunstacademie te gaan. Was zij niet langer die hippe dochter die werkte met haar stem. Ze maakte zich zorgen of haar ouders nog wel even erg van haar zouden houden, en of ze zich niet schuldig moest voelen nu ze niet langer dit artistieke spoor wou opgaan. Ze had ervaren dat ze haar ouders alles kon vragen om haar artistieke ontwikkeling tot haar recht te laten komen. Nu nog iets vragen, durfde ze niet meer. Dit om de confrontatie met haar ouders te vermijden. Ze hoopte zo erg dat haar ouders zich met de nieuwe situatie zouden kunnen verzoenen. Ze werd er stil van. Ze maakte zich zo klein mogelijk. Even perfect als haar ouders was ze niet en zou ze nooit worden. Misschien moest ze eens praten met haar ouders en zonodig alles nog eens opnieuw overwegen.

. in de cel vechten op (referentie)-kaderniveau : een opvoedingsrelatie gekenmerkt door het opleggen van een geheel van regels en normen en hoogstaande verwachtingen ten nadele van het kind. Zo kunnen er verplichtingen worden gesteld om te presteren, een model te zijn, geen fouten te maken, plezier en ontspanning ondergeschikt te maken en zo zichzelf in functie te stellen van het beantwoorden aan hogere idealen eerder dan aan spontane persoonlijke voorkeuren. In het functioneren van het kind komt alsoo overmatige waakzaamheid en inhibitie centraal te staan. Dit kan de vorm aannemen van negativiteit en pessimisme, van emotionele remming en inhibitie, van onverbiddelijk hoge normen en overkritisch zijn en van bestrafferigheid.

Marisa (14 jaar) was nooit tevreden over zichzelf. Steeds vond ze een reden om ongelukkig te zijn. Nu waren het haar punten, dan haar onvriendelijkheid, soms haar gewicht. Steeds had ze kritiek op zichzelf. Op bepaalde momenten leek ze wel helemaal ontevreden over zichzelf. Ze kon dan heel eisend zijn naar zichzelf en anderen toe. Zij, noch anderen verdienden enige waardering. Zij kon niet rusten vooraleer alles tot in de puntjes was zoals ze zich voorhield. Het ergste was dat ze ook dan nog twijfelde aan zichzelf en ze vond nog meer inspanningen te moeten doen om elk zwak punt in zichzelf weg te nemen. Het zich eens gemakkelijk maken was er niet bij, steeds wou ze alles in het oog houden en onder controle houden zodat niets onverwachts kon gebeuren. Zeker wou ze niemand teleurstellen en deed ze nauwgezet wat ze dacht dat anderen van haar verlangden.

. in de cel samenwerken : alhoewel deze cel de meest optimale opvoedingsrelatie weergeeft, kan bij een teveel

een opvoedingsrelatie ontstaan gekenmerkt door overbescherming en een zich inlaten met zowat alles. Zo kan er een kluwachtige relatie zijn waardoor het kind geen vertrouwen in zichzelf en eigen kunnen leert verwerven, ook omdat dit niet door de omgeving wordt bevestigd. In het functioneren van het kind komt alzo verzwakte autonomie en verzwakte prestatie centraal te staan. Dit kan de vorm aannemen van afhankelijkheid en incompetentie, van kwetsbaarheid voor gevaar en ziekte (waarvoor bang), van kluwen en niet ontwikkeld zelf en van falen.

Tom (12 jaar) had gemakkelijk het gevoel niemand te zijn. Als op school gevraagd werd over zichzelf te spreken, wist hij gewoon niet wat zeggen. Hij kon zich geen enkele positieve eigenschap bedenken. Wel wat hij niet kon of waar hij bang voor was. Hij wilde alles wel heel zorgvuldig en bedacht doen, maar als het op handelen aankwam, lukte het hem maar moeizaam. Hij was zeer onzeker en zocht voortdurend hulp. Thuis werden ze stilaan steeds meer ongeduldig om dit aarzelend zijn. Ze vonden steeds minder redenen en gelegenheden om hem te kunnen prijzen. Steeds meer merkten ze dat hij op hen als ouders rekende om moeilijkheden te overwinnen. Soms moesten ze hem echt over de drempel heen helpen. Als ouder stelden ze dan vast dat ze het in feite van hem overnamen. Dat zelfvertrouwen van hem dat maar ontbrak. Gelukkig dat ze hem konden tonen, dachten ze, wat niet aarzelen was, wat het was iets zelfstandig op te pakken zonder hulp, hoe je dit moest doen, net als zijzelf.

. in de cel aanpassen : een opvoedingsrelatie gekenmerkt door een te grote toegeeflijkheid en te veel vrijheid en ruimte geven aan het kind. Zo is men geneigd zich aan te passen aan het kind, het in te volgen in zijn wensen en

voorkeuren met zeer weinig aandacht aan zichzelf, of het op te geven nog iets van het kind te verwachten. In het functioneren van het kind komen alzo verzwakte grenzen centraal te staan. Dit kan de vorm aannemen van gerechtigd zijn en grandiositeit, en van onvoldoende zelfcontrole en zelfdiscipline.

Fien (7 jaar) kon echt vervelend doen zo ze haar zin niet kreeg. Zo kon ze halsstarrig weigeren nog maar iets te zeggen of te doen, tot dat haar beide ouders inbonden en hun eis inslikten. Op andere momenten was ze dan weer erg druk en trachtte ze te bepalen wat elk moest doen. Zo kon ze het niet hebben dat anderen praatten of iets deden als zij iets wenste te zeggen of te doen waar ze haar mama of papa bij nodig had. Ze vond dan dat ze het recht had op de nodige aandacht van haar beide ouders. Om erger en verwijten te voorkomen trachtten deze dan aan haar grillen tegemoet te komen. Soms dreigde ze met het gevoel 'dat blijkbaar niemand om haar gaf'. Wat door haar kwetsende uitvallen en ongeduld naar haar omgeving toe, soms iets van waarheid in zich hield. Hierop panikeerde haar mama door te bewijzen hoe erg ze van haar hield. Haar papa had op zo'n moment iets van het te willen opgeven en haar gewoon haar gang te laten gaan.

. in de cel vermijden : een opvoedingsrelatie gekenmerkt door desinteresse en afwijzen van het kind mogelijk samenhangend met het moeilijk hebben of het niet aanvaarden van zichzelf. Zo kan er een tekort aan zorg, een onveiligheid, een tekort aan aanvaarding, respect en waardering voor het kind zijn, een geringe betrokkenheid zijn op het kind, affectieve koelheid of opvliegendheid, tot vijandigheid toe. In het functioneren van het kind komt alzo onverbondenheid en afwijzing centraal te

staan. Dit kan de vorm aannemen van verlating en instabiliteit, van wantrouwen en misbruik, van emotioneel tekort en emotionele deprivatie, van defect en schaamte en van sociale isolatie en vervreemding.

Tine (16 jaar) was vaak van huis. Ze had het gevoel dat niemand haar daar miste. Zo waren er ook minder aanvaringen. Ze kon toch nooit iets goed doen. Dit was steeds zo geweest. Ze had zich als kind vaak het zwarte schaap gevoeld. Iemand op wie alles neerkwam, die het altijd had gedaan, als er wat fout liep. En ja, ze deed ook steeds minder moeite om met haar ouders rekening te houden. Als niemand haar moest, moest ze ook niemand. Ze ging haar eigen weg, zo onafhankelijk mogelijk. Ze zou nooit haar gevoelens getoond hebben, liever ook niet voor zichzelf. Liever deed ze wat stoer en ervaren. Of trachtte ze haar eenzaam gevoel te overstemmen door de kicks die ze zocht.

Hoe vroeger, hoe frequenter, hoe meer uitgesproken, hoe langduriger, hoe eenzijdiger deze opvoedingsrelatie als opvoedingsschema door één of beide ouders en bredere omgeving wordt aangewend hoe groter het risico dat het kind een complementair ongunstig functioneren ontwikkelt.

Functioneren dat in mindere of meerdere mate de vorm aanneemt van vroege onaangepaste schema's die het kind, later jongere en volwassene in zijn relationele omgang ernstig parten kunnen spelen.

Temeer omdat zulke schema's, zoals hoger aangegeven,

niet zomaar snel ongedaan kunnen gemaakt of overwonnen worden. Alle reden dus om als opvoeders zulke overtrokken opvoedingsschema's te vermijden. Om zo het ontstaan van onaangepaste schema's te voorkomen die anders bij contact en in interactie gemakkelijk geactiveerd worden en zich op de voorgrond kunnen dringen en die de interactie en relatie vervolgens domineren en verstoren.

Deze ongunstige opvoedingsrelaties gaan mogelijk terug op ongunstige opvoedingswijzen van ouders mogelijk gelinkt aan een persoonlijke problematiek. Een zeker risico bestaat dat ongevoelige, niet-reagerende, inconsistente, harde of bestraffende ouders voor hun kind het aanleren van pro sociaal gedrag belemmeren, maar ook direct sociaal incompetent of zelfs antisociaal gedrag modelleren. Ouders kunnen zelf te maken krijgen met een persoonlijke problematiek of -stoornis gekenmerkt door aanhoudende disfunctionele interpersoonlijke patronen, afwijkende cognitieve en affectieve modulatie, lage impulscontrole, onstabiele emotieregulatie en affectieve labiliteit. Uit Noors onderzoek blijkt dat bepaalde vormen van deze stoornis mogelijk kunnen interfereren met ouderschap op een manier die bepalend is voor het verwerven van sociale vaardigheden van hun kind. Het alomtegenwoordig en langdurig disfunctioneel interpersoonlijk functioneren, ook in de opvoeding als ouder, kan het verwerven van aan de leeftijd aangepaste sociale vaardigheden bij het kind in de weg staan, iets

wat evenwel een belangrijke voorwaarde is voor een gunstige psychosociale ontwikkeling van het kind.

Alhoewel de hierboven geschetste gedragspatronen van voorbijgaande aard kunnen zijn en leeftijdsgebonden kunnen zijn of typisch voor een fase in de ontwikkeling, kan er bij voorkeur vooral aandacht aan besteed worden zo dit typisch gedrag voor langere tijd sterk en gemakkelijk op de voorgrond treedt, al op jonge leeftijd naar voor trad en zich blijvend herhaalt op een uitgesproken wijze. Zo zijn er sterke aanwijzingen dat agressie en geweld vaak een reactie zijn op situaties waarin iemand zich oneerbiedig behandeld voelt. Zo zal agressief, emotioneel afstandelijk ouderschap gemakkelijk een vijandige kijk op relaties bevorderen. Van een vijandige kijk op relaties wordt verwacht dat ze situationele definities bevordert die leiden tot agressie, intimidatie en uitbuiting van anderen. Zo is er een duidelijke associatie tussen een als onheus aanvoelde benadering, een vijandige kijk op anderen en agressie van jongeren. Anders uitgedrukt wordt een verband gevonden tussen ongewenste sociale levensvoorwaarden (onheuse behandeling), ongunstige sociale schema's (vijandige kijk) en probleemgedrag (jongerenagressie).

Wat ervaren dat mogelijk ontwikkelingsongunstig is in de opvoedingsrelatie met je kind ?

Hoe wat ontwikkelingsongunstig is in de opvoedingsrelatie met je kind vermijden ?

Meer lezen :

Young, J. E., Klosko, J., & Janzen, S. (2005). *Leven in je leven: Leer de valkuilen in je leven herkennen*. Amsterdam: Harcourt Book Publishers.

Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E., & Kaaij, P. (2005). *Schemagerichte therapie: Handboek voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Circulaire ontwikkelingsprocessen



De ontwikkeling van een kind is een samenspel van meerdere processen.

Ontwikkelingsprocessen op sociaal, psychologisch en biologisch vlak werken op elkaar in.

SAMENSPEL - De ontwikkeling van een kind is een samenspel van meerdere processen, meerdere processen die op elkaar inwerken. Ontwikkeling grijpt plaats door wat zich binnen een proces afspeelt, ontwikkeling grijpt ook plaats door wat het ene proces op gang brengt binnen een ander proces. Zo is een ontwikkelingsproces niet enkel betekenisvol op zich, maar ook betekenisvol voor andere ontwikkelingsprocessen.

DRIE ONTWIKKELINGSPROCESSEN – Ontwikkelingsprocessen kunnen op drie vlakken gesitueerd worden. Er zijn biologische ontwikkelingsprocessen, er zijn psychologische ontwikkelingsprocessen en er zijn sociale ont-

wikkelingsprocessen. Biologische ontwikkelingsprocessen verlopen grotendeels automatisch, ze hebben te maken met 'nature'. Wat in aanleg aanwezig is komt na de geboorte spontaan gradueel tot ontwikkeling via het proces van rijping. Psychologische ontwikkelingsprocessen verlopen grotendeels zelfbepaald, ze hebben te maken met groei. Waarnemings-, geheugen-, denk-, keuzen en gedragsontwikkeling behoren hiertoe, ze komen tot ontplooiing in de loop van de ontwikkeling. Sociale ontwikkelingsprocessen verlopen grotendeels via externe invloeden vanuit de leefomgeving die leerervaringen op gang brengen, ze hebben te maken met 'nurture'.

CIRCULAIRE INVLOEDEN - Door wat zich automatisch afspeelt via biologische rijping wordt tevens de zelfbepaling en de externe inbreng beïnvloed. Zo ook wordt door wat zich bewust via zelfbepaling afspeelt tevens de biologische groei en de externe inbreng beïnvloed. Zo wordt tenslotte ook door wat zich in de omgeving afspeelt via externe invloed mede de biologische en zelfgroei beïnvloed. Deze invloeden op elkaar bestaan vooral in het op gang brengen en houden van ontwikkelingsprocessen op elkaars gebied.

CIRCULAIR OP GANG BRENGEN - Zo grijpt er tijdens de adolescentie een belangrijke ontwikkeling van de hersenen plaats (biologische rijping), deze ontwikkeling verhoogt in sterke mate de denkkraft van de adolescent

(psychologische zelfbepaling), door deze grotere denkkracht wordt de adolescent steeds meer in staat tot planmatige en strategische interactie met zijn omgeving (sociale invloed). Deze ontwikkelingen verlopen parallel, maar tegelijk interactief en circulair. De ene ontwikkeling maakt stapsgewijs en wederkerig de andere ontwikkeling mogelijk. De verwachte grotere zelfsturing van de adolescent noopt tot meer hersenontwikkeling en vormt er een stimulans voor. Het meer sociaal zelfactief zijn vraagt om meer denken en bijgevolg om meer neurologische stimulering. Door meer te oefenen met zelf overdenken en plannen wordt tegelijk de neurologische ontwikkeling op gang gebracht.

CIRCULAIR AFREMMEN - Op het einde van de adolescentie raakt de adolescent beter sociaal geïntegreerd (sociale invloed) hierdoor neemt de innerlijke spanning af (psychologische zelfbepaling). Minder spanning brengt neurologische rust (biologische rijping). De ontwikkelingen nemen parallel af, maar tegelijk ook interactief en circulair af. Het ene einde van de ontwikkeling remt stapsgewijs en wederkerig de andere ontwikkeling af. De betere integratie in de omgeving noopt niet langer tot de ontwikkeling van meer zelfstandigheid en assertiviteit. De geringere noodzaak om zich te profileren vermindert de noodzaak om te verkennen en zich te bewijzen. Iets wat ook rust kan brengen in de hersenontwikkeling, de meeste zenuwverbindingen zijn aangebracht.

BELANG VROEGTIJDIGE ONTWIKKELING EN STAGNATIE - Uit onderzoek blijkt het belang van vroegtijdige ontwikkeling en de passende stimulatie hiertoe. Vooral wat waarneming, taal en motoriek betreft is naast de biologische rijping voldoende groei en leren noodzakelijk, dit mede gestimuleerd vanuit de omgeving. Psychologische ontwikkelingsprocessen op het vlak van waarnemen, taal en motoriek worden dan mogelijk zodra neurologische ontwikkelingsprocessen ver genoeg gevorderd zijn. Dit gebeurt door kansen en oefening mogelijk gemaakt binnen een sociaal ontwikkelingskader. Ouders en leeftijdgenoten die het kind stimuleren en gelegenheden bieden tot verkennen, oefenen en leren. Doordat de aangeboden waarnemings-, taal- en bewegingswereld en -werkelijkheid steeds complexer en reëler wordt, komt de waarnemings-, taal- en motorische ontwikkeling op gang. Dit mede mogelijk gemaakt en ondersteunt door actuele er mee gepaard gaande hersenontwikkeling. Dit doet zich in belangrijke mate voor door synaps- of verbindingsvorming in de hersenen. Voor complexere psychologische ontwikkeling, zoals mondelinge en vooral geschreven taalverwerving, is vaak de ontwikkeling van deelfuncties vereist. Zoals klankonderscheiding, betekenisvorming, vormgeving en fijne motoriek.

GEVOELIGE PERIODEN - Voor sommige van deze ontwikkelingen werden gevoelige perioden vastgesteld. Dit zijn optimale perioden waarin deze ontwikkelingen kunnen

plaatsgrijpen door het samengaan van biologische rijping en het noodzakelijke aanbod vanuit de sociale omgeving. Wil taal zich ontwikkelen dan moet het kind op vroege leeftijd in contact komen met taal. Zo ook is actief contact nodig voor het verwerven van complexe motorische vaardigheden, zoals lichaamsbeheersing en fijnmotorische vaardigheden. Zo is voor het beoefenen van een sport of voor het bespelen van een muziekinstrument, vroegtijdig contact hiermee in de onmiddellijke leefomgeving, een belangrijk voordeel.

TIJDSTIP STIMULANTE - Waar een tekort aan stimulatie vanuit de omgeving nadelig kan werken, wordt er soms ook gesproken over een te vroege stimulatie, zoals voor leren lopen en zindelijkheid. Waar de hele ontwikkeling nog niet mogelijk is, is evenwel vaak reeds een ontwikkeling van deelfuncties mogelijk. Zo zal voor taal het kind aanvankelijk nog geen woorden kunnen reproduceren, maar ontwikkelt zich toch reeds een brabbelen, dat stilaan overgaat in een sociaal brabbelen met steeds meer taaleigen klanken. Soms maken ouders de vergissing niet tegen hun kind te praten, omdat het toch nog niet terug praat. Ze laten dan na het kind vertrouwd te maken met de taal wat klanken, woordopeenvolging en -vormingen betreft.

SOCIALE ACTIVERING - Het in contact komen met bepaalde sociale realiteiten kan de psychologische en biologische ontwikkeling mede op gang brengen. Zo zal een

jongere tijdens zijn ontwikkeling op een bepaald moment in contact komen met meer volwassen sociale realiteiten, zoals liefde en seksualiteit. Dit zal zich weerspiegelen in zijn emotionele en seksuele ontwikkeling. Zoals de ontwikkeling van interesse en gevoelens op het vlak van intimiteit en seksualiteit. Deze interesse en gevoelens vinden dan hun weerspiegeling op het vlak van hormonale en neurologische ontwikkelingen, welke leiden tot meer volwassen lichaamsontwikkeling. De sociale activering zal dan mee de psychologische activering op gang brengen, die dan op zijn beurt de biologische activering mee op gang brengt. Uiteraard kan de circulaire beïnvloeding ook andersom verlopen.

ACTIVERING EN ONTWIKKELING - Betekenisvol is de aanwezige activering die samengaat met ontwikkeling. Zo zullen complexere sociale processen meer leer- en voorstellingsprocessen vragen waartoe neurologische processen op gang gebracht worden. Zijn deze processen niet of slechts ten dele beschikbaar, dan zal ontwikkeling op gang gebracht worden om ze mogelijk te maken.

PERSOONLIJKE ACTIVERING - Naast de stimulering van buitenaf bewust door opvoeders of impliciet door niet-opvoeders via aanwezige complexe sociale situaties, doet het kind zelf in de regel inspanningen om iets in zich tot ontwikkeling te brengen. Op die manier worden bepaalde dingen steeds beter beheerst. Zo neemt onder meer het begrips-, inschattings- en reactievermogen van

het kind toe door toedoen van eigen inspanning. Op die manier is er sprake van groei en zelfontplooiing.

ONTBREKEN STIMULEREND SOCIAAL MILIEU - Blijft een stimulerend sociaal milieu voor het kind in ontwikkeling uit, onder meer in geval van een problematische opvoedingssituatie of mogelijk bij ongunstig verlopende echtscheiding, dan kunnen de beperkt aanwezige of mogelijk ontbrekende sociale ontwikkelingsprocessen ook de psychologische en biologische ontwikkelingsprocessen ongunstig beïnvloeden. De meer gespannen, afstandelijke, conflictueuze of laagkwalitatieve opvoedingsomgeving kan op psychologisch vlak de ontwikkeling van zelfzekerheid en zelfvertrouwen bij het kind afremmen. Op biologisch vlak kan deze omgeving een vooral cognitieve omgang van het kind met de omgeving herleiden tot een vooral emotionele omgang. Op sociaal vlak kan deze omgeving tenslotte een meer zelfstandig afstandelijk of net een meer afhankelijk aanklappend functioneren uitlokken. Op het moment van het wegvallen van de noodzakelijke sociale stimulering en ondersteuning lopen vooral de actuele ontwikkelingsopgaven waarmee het kind bezig is, het risico in het gedrang te komen.

INVLOED STOORNIS OP ONTWIKKELING - Is er sprake van een relationele, psychische of lichamelijke stoornis waarmee het kind in ontwikkeling te maken krijgt, dan is het risico groot dat dit zich op de diverse ontwikkelingsvlakken op een of andere wijze laat voelen. Zo kunnen

door onzekerheid en angst gekleurde interactiepatronen van ouders bijdragen tot een onzekere of angstige ingesteldheid van het kind. Iets wat zich op zijn beurt kan weerspiegelen in stressvolle hormonale en neurologische processen. Ook hier weer kunnen andersom circulaire processen plaatsvinden. Zo kan de kwetsbaarheid en stressgevoeligheid van het kind aanleiding zijn tot onzekerheid en angstige bezorgdheid van de ouders. Zo ook kunnen aanleg of vroegkinderlijke traumatische ervaringen de hormonale en neurologische huishouding van het kind ontregelen, wat gemakkelijk aanleiding geeft tot emotionele overgevoeligheid en kwetsbaarheid. Iets wat op zijn beurt onzekerheid en hulpeloosheid bij sociale interactie tot gevolg kan hebben. In deze keten kan aandacht geschonken aan welke stoornis op welk ontwikkelingsvlak het meest basaal, doorslaggevend en uitlokkend is en wat meer daaruit voortvloeiend en instandhoudend is op een ander ontwikkelingsvlak. Zo zal een in aanleg gesitueerde stoornis bij het kind, zoals bij autisme en aanverwante stoornissen of bij een aandachtstekortstoornis, doorwerken op de diverse persoonlijke en sociale ontwikkelingsopgaven van het kind. Hierbij bestaat gemakkelijk het risico in een negatieve ontwikkelingsspiraal terecht te komen. Dit omdat de impact op de andere ontwikkelingsvlakken op zich weer een ongunstige situatie creëert voor de verdere ontwikkeling.

INTERPUNCTIE - Wil meer zicht gekregen worden op deze wederzijdse ongunstige beïnvloeding, dan kunnen in de ketens van ontwikkelingsprocessen interpuncties geplaatst worden. Dit zijn punten van waaruit de ontwikkeling en elkaar beïnvloedende ontwikkelingsprocessen worden bekeken. Zo kan vastgesteld worden hoe instabiliteit op relationeel vlak, bijvoorbeeld, leidt tot afhankelijkheid. Of hoe afhankelijkheid leidt tot mee neurologisch bepaalde passiviteit, zoals bij depressie. Of nog hoe passiviteit leidt tot relationele instabiliteit.

AANGRIJPINGSPUNT - Bij het verhelpen van deze stagnatie of ongunstige evolutie in de ontwikkeling, kan aandacht besteed worden aan het ontwikkelingsproces op een bepaald vlak en kan nagegaan worden hoe de gevolgen op andere vlakken kunnen tegengegaan. Zo kan, bijvoorbeeld, door meer relationele stabiliteit te bieden getracht worden de afhankelijkheid te verminderen, of door de afhankelijkheid te verminderen getracht worden de passiviteit terug te dringen, of tenslotte nog door de passiviteit tegen te gaan getracht worden meer kansen te creëren voor relationele stabiliteit.

TOEGEPAST - *Beschrijf de actuele sociale ontwikkelingsprocessen bij het kind:*

Beschrijf de actuele psychologische ontwikkelingsprocessen bij het kind:

Beschrijf de actuele biologische ontwikkelingsprocessen bij het kind:

Beschrijf hoe de sociale ontwikkelingsprocessen mogelijk de psychologische en biologische ontwikkelingsprocessen beïnvloeden:

Beschrijf hoe de psychologische ontwikkelingsprocessen mogelijk de biologische en sociale ontwikkelingsprocessen beïnvloeden:

Beschrijf hoe de biologische ontwikkelingsprocessen mogelijk de psychologische en sociale ontwikkelingsprocessen beïnvloeden:

Waar zou je vooral de interpunctie willen plaatsen als het punt van waaruit de ontwikkeling en elkaar beïnvloedende ontwikkelingsprocessen te bekijken:

Aan welke ontwikkelingsprocessen zou je vooral aandacht willen besteden, vanuit het idee van elkaar circulair beïnvloedende processen:

Individueel ontwikkelings-
traject
Persoonlijk OntwikkelingsPlan
(POP)



Elk kind volgt een eigen ontwikkelingstraject.

Hoe een kind helpen bij een persoonlijk ontwikkelingsplan ?

Uit onderzoek blijkt dat elk kind een individueel ontwikkelingstraject volgt. Dit gevolgde traject hangt samen met de aanleg van het kind en met de omgeving en de ontwikkelingsmogelijkheden die deze omgeving biedt. Dit hangt ook samen met de persoonlijke bijdrage van het kind aan zijn ontwikkeling. Dit vanuit de eigen ontwikkelende dynamiek en vanuit waar het kind aan toe is.

Zo kan het kind mee betrokken in het formuleren van waaraan aandacht te kunnen besteden in de eerste periode van naaste ontwikkeling en op welke wijze met medewerking en hulp van wie, met welke (hulp)middelen en met welke ontwikkelingsruimte en mogelijkheden. Ouders kunnen alzo hun kind meehelpen zelf verder inhoud en vorm te geven aan zijn omgang en ontwikkeling.

Er wordt gebouwd en voortgebouwd op de leef- en omgangsinhouden en -vormen die bij het kind reeds tot ontwikkeling zijn gekomen. Het kind doet dit en de ouders staan er mee voor in zodat dit mogelijk wordt.

Kinderen stimuleren en helpen om zelf meer greep te krijgen op zichzelf, hun omgeving en hun leven. Ouders kunnen hiertoe de nodige ruimte, (oefen)kansen en houvast bieden. Ouders stellen hierbij vaak voorwaarden om een zekere zelfstandigheid te laten uitoefenen. Ouders kunnen ook mee voor de voorwaarden zorgen opdat die autonomie zou kunnen uitgeoefend worden. Een kind wil graag sporten bij een club. Ouders zouden als voorwaarde kunnen stellen dat het kind zelf de verplaatsing naar de club zou kunnen doen. Ouders kunnen ook mee voor de verplaatsing instaan of ze mee organiseren zodat het kind bij de club geraakt om te kunnen sporten en zo de gelegenheid krijgt een zekere autonomie te kunnen ervaren. Ouders nemen dan drempels weg, waar ze anders vaak ongewild mee drempels creëren of handhaven.

Zo hanteren ouders niet zozeer een persoonlijk ontwikkelingsplan vanuit de mogelijkheden en begrenzingen die ze voor hun kind zien en ervaren. Maar stimuleren ze hun kind mee inhoud en vorm te geven aan een eigen ontwikkelingsplanning, vanuit wat reeds verworven en te verwerven is. Dit vanuit wat het kind zelf ervaart en

voor zichzelf kiest en verkiest. Zo kan het kind mee formuleren aan wat behoefte of waar aan toe, wat het nog mist of wat reeds bereikt is, aan wat het nog niet toe is en aan wat wel, waarmee moeilijk en wat het zoekt, wanneer binnen zijn mogelijkheden en draagkracht en wanneer op de grens of erover, wanneer ontwikkeling kracht oplevert of (te) veel krachten vraagt.

De perceptie, de gevoelens en de dynamiek van het kind vormen dan de vertrekbasis voor het inhoud en vorm geven aan een persoonlijk ontwikkelingstraject. En niet de verwachtingen, eisen of wensen van de buitenwereld en omgeving. Zo wordt een ontwikkelingsplan en planning vanuit het kind en op zijn maat mogelijk. Zo kan het ook door het kind gedragen worden, als iets waar het zelf behoefte aan heeft of iets wat het zelf wil, waar het zich goed bij voelt of zou kunnen voelen en dat beantwoordt aan zijn eigen perceptie. Als ouder kan je dan de omringende ontwikkelingsomgeving aanbieden die dit mogelijk kan maken, en niet die dit afremt of tegenhoudt. Deze omgeving kan zowel betrekking hebben op je denken als ouder over je kind en zijn ontwikkeling, op de geboden realiteits- en omgevingsordening, als op je eigen handelen pro- en reactief op je kind, zijn gedrag en zijn persoon in ontwikkeling. Dit alles op zijn eigen maat en ritme.

Bij deze persoonlijke planning van zijn persoonlijk ont-

wikkelingsplan kunnen ouders mee wijzen op eigen mogelijkheden en keuzes voor het kind en hoe het kind hierop kan inspelen. Hoe het kind aan levens- en gedragskwaliteit kan winnen en hoe levens- en gedragskwaliteiten kunnen toegevoegd. Zo kan aandacht gewekt voor levens- en gedragskwaliteit op het vlak van het materiële, fysieke, emotionele, relationele, sociale, motivationele, presteren, zelfontdekking en -realisatie, zelfsturing en -oriëntatie, het spirituele, ...

Soms vrezen ouders dat de ontwikkeling van het kind zal stagneren bij het betrekken van het kind bij zijn ontwikkelingsplanning. Dat het kind zal kiezen voor veiligheid en het vertrouwde. Dat het kind het niet zal aandurven of zal willen van te groeien. Door deze persoonlijk passende manier van benaderen kan het kind evenwel veel zelfvertrouwen opdoen en zich een positief eigenwaardegevoel eigen maken, een gevoel ook van een veilige en open wereld. Zo dat het kind uitgenodigd wordt zich verder te ontwikkelen en verder te groeien, om contact te leggen en op verkenning te gaan. Alleen wanneer de weerstand te groot wordt of de druk te sterk, is er te rechte vrees dat het kind verkiest afstand te houden. Dit is vooral wanneer uitgesproken negatieve ervaringen werden opgedaan, waardoor het kind blokkeert of op de vlucht slaat. Bij voldoende positieve ervaringen is deze kans evenwel gering, ook al zijn er negatieve ervaringen die dan weer het kind helpen hieruit te leren en bij te

sturen, maar die het daarom nog geenszins tegenhouden. Belangrijk is wellicht het eigen ontwikkelingsritme van het kind te volgen ook bij de ontwikkelingsplanning. Niet de ontwikkeling afremmend of verengend, wel de ontwikkeling voldoende stimulerend en ruimte biedend voor waar het kind aan toe is en zich aan toe voelt.

Zeker wanneer een kind een minder gunstig ontwikkelingstraject volgt met uitzicht op een minder gunstig verloopende ontwikkeling, kan het kind juist aangesproken om mee dit ontwikkelingstraject om te buigen, zodat uitzicht ontstaat op een meer gunstig verloopende ontwikkeling. Een kind dat geconfronteerd wordt met leer-, emotionele, gedrags- en omgangsproblemen kan een vertraging of stagnatie in zijn ontwikkeling vertonen. Door het betrekken van het kind in wat er aan de hand is en in hoe het zelf actief een bijdrage zou kunnen leveren in het overwinnen van de ervaren problemen, kan het kind met zijn omgeving tot afspraken komen wat concreet te kunnen doen om zijn ontwikkeling mee terug vlot te krijgen door bijsturing van het gevolgde ontwikkelingstraject. Soms is enkel nog ontwikkeling merkbaar vanuit de aanleg en de stimulansen van de omgeving. De persoonlijke bijdrage van het kind aan zijn ontwikkeling vanuit de eigen ontwikkelende dynamiek en vanuit waar het kind aan toe is, vallen dan weg. Een vertrouwenspersoon kan dan ingeschakeld worden om de eigen dynamiek van het kind weer te wekken. Samen kan dan gekeken naar het verloop van het ontwikkelingstraject en hoe

van hieruit het kind tot een ontwikkelingsplan zou kunnen komen. Samen kan dan ook gekeken naar wat het kind hierbij van de omgeving nodig heeft om terug zelf actief te worden.

Veel kinderen lijden onder het standaard ontwikkelingsplan dat voor hen voorgetekend is. Dit gaat veelal terug op het ontwikkelingsverloop en -traject van het gemiddelde kind dat in zijn ontwikkeling met weinig ontwikkelingsrisico's (zoals ziekte, kansarmoede, ...) te maken krijgt en dat kan genieten van ontwikkeling beschermende factoren (zoals gunstig verlopen zwangerschap, goede relatie ouder-kind, ...). Voor deze kinderen voor wie dit anders is kan het juist gunstig zijn samen te komen tot een individueel ontwikkelingsplan met oog voor eigen ritme en stappen waaraan toe. Maar tegelijk ook tot een persoonlijk ontwikkelingsplan te weten komen met waar het kind zelf voor kiest en waar het behoefte aan heeft. Zodat het kind niet in een keurslijf van verwachtingen wordt geduwd, maar zich vrij ervaart ook emotioneel dicht bij zichzelf te komen. En hier voor zijn ontwikkelingsplanning rekening mee te houden. Bijvoorbeeld, niet het kind dat scoort op een aantal vlakken voor wat de omgeving verwacht of belangrijk vindt, maar het kind dat weet te evolueren en groeien voor wat het zelf verhoopt, of betekenis- en waardevol vindt.

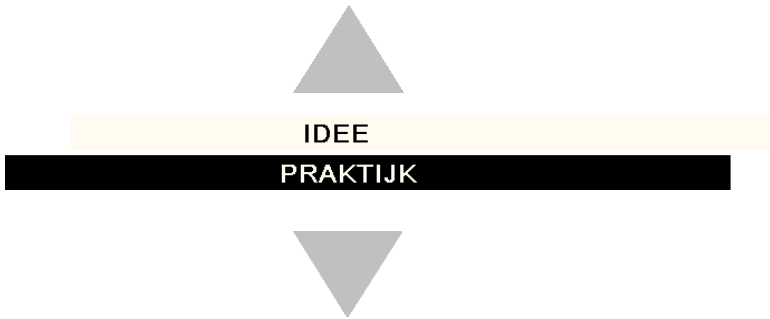
Steeds meer is er in de ontwikkeling van het kind niet enkel aandacht voor het rationele, maar ook voor het

emotionele. Stilaan duikt ook aandacht op voor het dynamische. Waar vooral het rationele van het kind werd gestimuleerd, kwam er aandacht en ruimte voor het emotionele van het kind. Thans is er het aanspreken van het kind in zijn aanwezige en merkbare dynamiek. Welke behoeftesignalen en -expressie laat het kind zien, ook voor zijn ontwikkeling. Hoe kan tegemoet gekomen aan deze signalen en wat wil het kind van zijn omgeving hiervoor. Hoe dit te verwoorden en te expliciteren in een plan dat zowel de richting als de weg er naar toe beschrijft. Dit alles voor het kind en zijn persoonlijke ontwikkeling. Van een stimuleren van het algemeen rationele, is er een luisteren naar het individueel emotionele, om stilaan uit te monden in het ondersteunen van het persoonlijk dynamische.

Bij de vormgeving en formulering van een persoonlijk ontwikkelingsplan kan uitgegaan van een impliciet aanwezig ontwikkelingsplan. Vanuit persoonlijke ervaring en vanuit familiale achtergrond vormt elk zich een ontwikkelingsplan of levensschema dat niet steeds bewust is en niet steeds in woorden uitgedrukt. Door dit impliciete plan te trachten achterhalen en verwoorden kan nagegaan of dit voor zichzelf voor de toekomst bruikbaar is en gewenst wordt. Op basis hiervan kunnen dan de nodige bijstellingen en veranderingen aangebracht worden. Zo kan gekomen tot een bewust en uitgedrukt plan dat misschien minder bepaald wordt door persoonlijke

negatieve ervaringen of door remmende familiale achtergronden. Ervaringen van het kind zelf of de omgeving die het mogelijk tegenhouden of onder druk zetten voor de ontwikkeling in een bepaalde richting. Dit bewustwordingsproces kan zeker overwogen wanneer het individueel ontwikkelingstraject minder gunstig en/of minder voldoeninggevend is. Zeker nu er voldoende ontwikkelingsmogelijkheden zijn buiten deze waarop vanuit het verleden uitgekomen werd.

Als ouder kan het helpen het controle en greep willen hebben op de ontwikkeling ten koste van het kind los te kunnen laten en ruimte te scheppen voor controle en greep voor het kind. Een kind is gemakkelijk geneigd zich af te stemmen op wat de omgeving verwacht of voorhoudt. Gezien de kwetsbaarheid van het kind kan het gesteund en geholpen door het duidelijk te maken dat er geen voorgeschreven ontwikkelingsinhoud en -verloop is. Dat het kind dit best zelf mag uittekenen op zijn maat en naar zijn voorkeuren. Het is van het kind en voor het kind. Het is niet van zijn omgeving of voor zijn omgeving. Als ouder kan je het kind dan helpen om dit uitgangspunt te hanteren bij het maken van zijn keuzes voor te zetten en gewilde stappen.



Zo kan je met het kind praten over wat het reeds kan en weet. Over wat het kind ook wil kunnen en weten en waar het in de eerstvolgende periode graag mee bezig wil zijn. Wat het wil ontdekken, verkennen, zich eigen maken, veroveren, ervaring mee wil opdoen, vaardigheid in wil verwerven, routine mee wil opdoen. Waar het aandacht en zorg aan wil besteden en waarbij het steun en hulp van je verwacht om hierin te lukken.

Voor het kind kan je als gids of schakel praten over verschillende facetten die in zijn ontwikkeling aan bod komen. Zoals zijn motoriek, zijn waarnemen, zijn leren en geheugen, zijn denken, zijn voorstelling, zijn gevoelens, zijn motivatie, zijn taal, zijn sociale omgang, zijn zelfstandigheid en zelfsturing en de verschillende ontwikkelingsstappen hierin.

Voor jongere kinderen kan aandacht besteed aan hoe het kind zelf opeenvolgend een aantal dingen kan opnemen met het oog op de ontwikkeling van zelfsturing. Ook

kan aandacht gegeven aan hoe je hier als ouder ruimte en kansen voor kan scheppen. Tenslotte kan aangegeven hoe je met het kind kan omgaan zodat deze stappen kunnen gezet worden. Opeenvolgend kunnen hierin een aantal ontwikkelings- en aandachtsgebieden aan bod komen.

Voor oudere kinderen kan aandacht besteed aan kwaliteiten die ze in hun gedrag kunnen opnemen en hoe ze aan kwaliteit kunnen winnen voor elk van deze kwaliteiten. Zij kunnen zelf een ontwikkelings- en aandachtsgebied van waaraan toe of waaraan behoefte uittekenen.

Soms ervaren jongeren dat wat de omgeving van en voor hen wil, hen niet past en minder bruikbaar voor hen is. Ze kunnen dan geholpen worden om te ontdekken wat in het verhaal over en voor zichzelf minder behulpzaam is voor hun ontwikkeling. Van hieruit kunnen ze komen tot het zoeken en verwoorden van een meer persoonlijk verhaal dat hen meer mogelijkheden biedt.









Ontwikkelingsverloop kind



De ontwikkeling van een kind kan je indelen in fasen.

Fasen waarin telkenmale de basis gelegd wordt voor een volgende stap in de ontwikkeling.

Volgens Erikson (1950) verloopt de ontwikkeling van een kind tot volwassene in opeenvolgende fasen. Elke fase, gebonden aan een bepaalde levensperiode, kenmerkt zich door een psychosociale tegenstelling of conflict die een uitdaging tot ontwikkeling inhoudt. De opeenvolgende ontwikkelingsfasen vragen telkens om een passende omgeving en leiden tot de ontwikkeling van specifieke persoonlijke en interpersoonlijke kwaliteiten, respectievelijk krachten of basisdeugden en psychosociale modaliteiten genaamd. Het psychosociaal ontwikkelingsmodel van Erikson is als levenslooptheorie de meest gekende en gebruikte indeling van iemands ontwikkeling. Reflectie en onderzoek wijzen evenwel tekorten aan.

| IN BEELD | FASEN | LEFTIJD | KENMERKENDE PSYCHOSOCIALE TEGENSTELLING | PASSENDE OMGEVING | ONTWIKKELENDE PERSOONLIJKE KWALITEITEN | ONTWIKKELENDE INTERPERSOONLIJKE KWALITEITEN | UITDAGING | KRITISCHE BEVINDINGEN EN REFLECTIE |
|---|----------------|----------------------|--|---|--|--|---|---|
|  | ZUIGELING | 1 st jaar | FUNDAMENTEEL VERTROUWEN ←→ FUNDAMENTEEL WANTROUWEN | geborgenheid, warme relatie met de moeder | hoop en steven | geven en nemen | een gevoel ontwikkelen dat de wereld een veilige plaats is om je open voor te stellen | erast een globaal idee van de leefwijze waarop iets aan bod komt; diversiteit en flexibiliteit dienen in acht genomen |
|  | PEUTER | 2-3 jaar | AUTONOMIE ←→ SCHAAMTE EN TWIJFEL | rechtvaardige en onderscheidende ouders | wiskracht en zelfcontrole | vasthouden en loslaten | ontdekken een onafhankelijk imago te zijn die kan kiezen en beslissen | zelf-assertiviteit wordt cultureel vaak afgemend om kinderen tegen de buiten wereld te beschermen |
|  | KLEUTER | 4-5 jaar | INITIATIEF ←→ SCHULDEGEVOEL | gezonde gezinssituatie | doelgerichtheid | iets maken en namaken | wil ontwikkelen om nieuwe dingen uit te proberen en met mediatoren om te gaan | ontwikkeling verloopt niet odoelijk volgens stadia, stadia kunnen overvallen of versuand van volgorde |
|  | SCHOLLEFTIJD | 6-12 jaar | VLIJT EN INSPANNING ←→ MINDERWAARDIGHEID | informativetransakende volwassenen; coöperatieve, gelijkwaardige leefwijzen | competentie en methodiek | iets alleen of samen plannmatig construeren | basisvaardigheden willen leren en samen willen werken met de anderen | midderwaardigheid, schuld, schaams en hegel; passen in een oudere, moralitische opvoeding niet te een moderne hegel; telegerichte opvoeding |
|  | ADOLESCENTIE | 13-19 jaar | IDENTITEIT ←→ IDENTITEITSVERWARING | confirmerende volwassenen; affirmerende leefwijzen | trouw en toewijding | in groep zichzelf zijn | een bijlyvend en gefiniteerd zelfwaardigheidsontwikkeling | een zelfverhouding leeft; 1900 ingedacht over eigen levensdoelen en rol in samenleving |
|  | JONG VOLWASSEN | omg. 20-30 jaar | INTIMITIEIT ←→ ISOLEMENT | geschattepartner; partner uit op een gedeelde identiteit | liefde en gehechtheid | zichzelf verliezen en vinden in een ander | zich binden met samen in een affectieve relatie | gebaseerd op observatie van mannen, voor vrouwen 'verloopt' zoeken naar intimiteit vaak parallel met zoeken naar identiteit |
|  | VOLWASSEN | 31-50 jaar | GENERATIVITEIT ←→ STAGNATIE | kindereit; productieve deskundigheid; gain in werk | zorgzaamheid en vruchtbaarheid | zorgdragen voor het binden van de mensheid | bijdragen voor opvoeding, zorg, of productieve inbreng | zorgzaamheid neemt later, assertiviteit vroeger; zorgzaamheid vroeger; vroeger assertiviteit later |
|  | OUDERDOM | 50end 60 jaar | IK-INTEGRITEIT ←→ WANHOOP | afgevoel in rime zin | wijheid en ontzagging | geleefd hebben en aanvaarden er niet naar te zullen zijn | leven zien als voldoendegevend en 'waardig' worden zijn en welbevinden betekenen | activeren zo lang mogelijk behouden en worden zo gestraagd onder worden zijn en welbevinden betekenen |

Het gunstig verloop van de ontwikkeling in een vorige fase heeft invloed op de ontwikkeling in een volgende fase. Verliep de ontwikkeling in een fase ongunstig dan heeft dit negatieve invloed op de ontwikkeling in de volgende fasen. Pas als alsnog de ontwikkeling plaatsvindt kan een volgende stap eigen aan een volgende fase gezet worden. Er wordt telkens een ontwikkelingsbasis gelegd voor een volgende fase en er worden telkens krachten of kwaliteiten verworven nuttig om de tegenstelling of conflict in een volgende fase gunstig op te lossen. Falen in een latere fase heeft minder ernstige gevolgen en kan gemakkelijker hersteld zo vorige fasen goed werden doorlopen. Er kan in de ontwikkeling gelet worden op de mate waarin een tegenstelling of conflict in de opeenvolgende fasen gunstig werd opgelost. Geheel geen oplossing of een perfecte oplossing komt niet voor.

Een minder gunstige oplossing kan maken blijvend tekenen hiervan te vertonen in zijn latere leven. Een kind dat onvoldoende vertrouwen heeft weten ontwikkelen in relatie tot ouderfiguren, zal, bijvoorbeeld, meer moeite ervaren in het omgaan met leeftijdgenoten nadien en zal moeilijker als adolescent tot emotionele zelfstandigheid weten komen. De omgeving speelt in de ontwikkeling van iemand een niet onbelangrijke rol. Zij kan een gunstige oplossing in de opeenvolgende fasen vergemakkelijken of bemoeilijken.

Op basis van dit psychosociaal ontwikkelingsmodel van Erikson kan gekeken naar iemands huidige levenssituatie. Zo kan het zinvol zijn het eventueel vastzitten in minder gunstige of negatieve levens- en relatiepatronen en er mee samenhangende communicatiepatronen te onderkennen. Dit vastzitten kan het gevolg zijn van een gegroeid tekortervaren waarop emotioneel gefixeerd, zoals een tekort aan veiligheid, afgrenzing, onafhankelijkheid, aansluiting, (zelf)waardering, zelfmanifestatie of zelfexploratie. Het belang van dit inzicht is dat men zich mogelijk bij met deze tekorten samenhangende patronen neerlegt, geen verandering mogelijk acht en herhaling zoekt of toelaat, of dat men deze patronen tracht te ontlopen door ze te ontkennen of de omgeving en realiteit weg te houden, of dat men ze gaat bestrijden door zichzelf te overtreffen of bij de ander bewijzen van het tegendeel gaat zoeken met overdreven verwachtingen.

Op die manier blijft de meer of minder bewuste fixatie op dit tekort, voortkomend uit vroegere relaties met wortels tot in de kinderjaren, de huidige realiteit en relatie van iemand meebepalen. Op een of andere wijze blijft men alzo vastzitten of vasthangen aan dit onbevredigend negatief gevoelsgeladen minder bewust levens- en interactiepatroon of meer bewust levens- en interactieschema. Eerder dan vertrekend vanuit het onderkennen van dit tekortervaren of -complex er van los en weg te komen.

Dit betekent dat er voor een kind in elke ontwikkelingsfase een aantal ontwikkelingsopgaven zijn eigen aan die ontwikkelingsfasen en dit op persoonlijk en interpersoonlijk gebied. Dit impliceert ook dat een kind in elke ontwikkelingsfase nood heeft aan een bepaalde omgeving en aan volwassenen die instaan voor een aantal opvoedingsopgaven eigen aan elke ontwikkelingsfase. Dit alles houdt per ontwikkelingsfase een aantal uitdagingen in. Hierbij kunnen telkens beschermende- en risicofactoren een rol spelen in opgroeien en opvoeden.

Meer lezen :

NJI, . (2020). *Opgroeien en opvoeden : Normale uitdagingen voor kinderen, jongeren en hun ouders.*

Ontwikkeling zoek-, invloeds- en selectiefunctie kind



Een kind is voortdurend op zoek naar dingen, naar hoe impact te hebben, naar wat relevant is voor wat.

Hoe ontwikkelen deze functies?

Ontwikkeling gevoel vat te hebben

Voor een kind is het erg belangrijk het gevoel te ontwikkelen vat te hebben op zijn omgeving. Het gevoel te hebben dat dingen in zijn omgeving niet zomaar ontsnappen aan zijn controle. Dingen die verdwijnen wil het achterna gaan en terug in zijn blikveld brengen. Dingen die een eigen leven leiden wil het op een of andere manier beïnvloeden. Ook wil het kind ontdekken wanneer iets op een bepaalde manier te moeten oppakken, en waarom iets op een bepaalde manier aan te pakken.

Zo kan het kind het gevoel ontwikkelen dat dingen niet enkel aan hem of haar gebeuren. Maar dat het ook enige greep kan krijgen op deze dingen. Het kind tracht er dan voor te zorgen dat ze zicht-, hoor- of voelbaar blijven en op die manier in zijn omgeving blijven. Het kind tracht er ook voor te zorgen dat de dingen niet helemaal aan hem of haar ontsnappen. Dat het op deze dingen een zekere invloed en controle kan uitoefenen, zodat ze meer beantwoorden aan wat het hiermee wil. Het kind tracht tenslotte te achterhalen wanneer of waarom iets op een bepaalde manier te benaderen. Is de context veilig en kan het zich openstellen en nabijheid zoeken? Kan zich openstellen en nabijheid zoeken voor veiligheid zorgen? Wanneer of waartoe selecteert het dit of dat.

Ontwikkeling zoeken

Waar een baby aanvankelijk geen reactie vertoont wanneer iets verdwijnt, zal het vanaf vier maand een zoekreactie tonen zo iets gedeeltelijk zichtbaar is. Vanaf de leeftijd van acht maand gaat het ook op zoek naar iets dat geheel onzichtbaar is. Naar je, bijvoorbeeld als ouder, zo je even verdwijnt in de keuken of naar buiten gaat. Zodra het kan kruipen komt het kind achter je aan. Vanaf een jaar zoekt het naar iets op de nieuwe locatie van iets dat het zag verplaatsen. Iets wat voordien nog gebeurde met zoeken naar de oude locatie, ook al werd het zichtbaar van plaats veranderd. Vanaf anderhalf jaar blijft het zoeken ook al werd het verplaatst buiten het zicht en weten

van het kind. Het kind doet dit vanuit het besef dat iets zomaar niet kan verdwijnen en zich dus ergens anders moet bevinden.

Deze zoekreacties nemen erg toe zodra het kind object-permanentie heeft ontwikkeld. Dit houdt in dat het kind iets kan ervaren dat bestaat los van zichzelf en dat niet ophoudt te bestaan zo niet waarneembaar. Deze ontwikkeling van objectpermanentie vat aan vanaf ongeveer acht maanden en loopt door in het tweede levensjaar totdat het kind in staat is gericht te zoeken naar iets dat buiten het gezichtsveld van het kind van plaats veranderd is.

Uit onderzoek blijkt dat onder meer zoekgedrag van het kind optreedt zodra de breinontwikkeling in een bepaald gebied een bepaald punt heeft bereikt. Dit schijnbaar plots optreden van een gedrag gaat dan terug op een voorafgaande progressieve ontwikkeling in de hersenen, hier voor zoekgedrag in de achterhoofdkwab. Zo worden gedragsprocessen specifiek gedragen door neurologische processen.

Dit zoekgedrag neemt een belangrijke plaats in in het handelen van het kind. Het kan hierdoor een meer stabiele wereld creëren die minder een eigen leven leidt en gemakkelijk aan hem of haar ontsnapt. Waar het op zoek naar gaat zijn dingen die minder in zijn volledige en per-

manente invloedssfeer liggen. Dingen waarvan het ontdekte dat die buiten hem- of haarzelf om bestaan. Dingen die nochtans belangrijk zijn voor het kind, zoals zijn ouders, maar ook de fopspeen, bijvoorbeeld, die nu zoek blijkt.

Het zijn dingen waaraan het kind behoefte heeft, maar er niet zijn. Dingen die het zich kan voorstellen, zodat het het gemis kan ervaren en zodat het ook gericht kan zoeken. Gemis dat soms de vorm aanneemt van angst bij afwezigheid en bij niet tijdig terugvinden. Voorstelling die ook toelaat na te gaan of precies werd gevonden wat gezocht. Zodat de zoekactie kan gestaakt.

Ontwikkeling invloed uitoefenen

Aanvankelijk zijn er veel dingen die aan het jonge kind gebeuren, alsof automatisch, zoals gevoed en verzorgd worden. Aanvankelijk zijn er ook veel dingen die aan het kind ontsnappen, zoals de fopspeen die verdwijnt bij het loslaten uit de mond en het klem komen zitten zonder iets hieraan te kunnen doen. Langzaam aan stap voor stap naargelang zijn ontwikkeling vordert en vooral zijn motoriek zich ontwikkelt ontdekt het kind invloed te kunnen uitoefenen op de dingen die nu nog aan hem gebeuren of hem ontsnappen. Vooral ook ontdekt het kind dat signalen geven, als wenen en van zich laten horen, maakt dat dingen voor hem gebeuren en zo voor hem of haar in orde komen. Zo ontstaat stilaan de ervaring en

nadien stilaan het bewustzijn invloed te hebben via zelf-activiteit of via tussenkomst van de omgeving dit bij middel van zijn uitgezonden signalen. Je kan iets alleen, of samen met de hulp van anderen.

Op het einde van het tweede levensjaar glimlacht het kind zo hem of haar iets lukt, zoals iets in elkaar steken. Het kind heeft blijkbaar een zeker beeld hoe iets moet zijn en wanneer iets hieraan beantwoordt, zodat het kind uiting geeft aan het beheersen hiervan. Het beeld vormt dan de referentie waar naar toe te werken en de referentie wanneer iets in de realiteit hieraan beantwoordt.

Ontwikkeling selecteren

Aanvankelijk weet het kind niet wanneer hoe iets te moeten oppakken, bijvoorbeeld, als veilig of vertrouwd. Het kind weet nog niet waarom, bijvoorbeeld, iets te benaderen of op afstand van iets te blijven. Door stapsgewijs kennis te maken met de omwereld ontdekt het erin aanwijzingen wanneer iets al zo door hem of haar kan worden geactiveerd. Door stapsgewijs ook meer vertrouwd te worden met zijn innerlijke wereld, zijn gevoelens en behoeften, kan het er aanwijzingen leren ontdekken waartoe iets in hem of haar te activeren.

Wat het in zichzelf selecteert op basis van wat het leert ontdekken in de buitenwereld en in zijn binnenwereld,

laat het kind toe optimaal in te spelen op de buitenwereld en zijn binnenwereld. Vaak zullen ook wat het opmerkt in de buitenwereld en aanvoelt in de binnenwereld samen bepalend zijn van hoe iets op te pakken en aan te pakken. Bijvoorbeeld, een vertrouwde omgeving en een rustig gevoel die toelaten voor het kind openheid en nabijheid te wekken.

Nut ontwikkeling zoekfunctie

De ontwikkeling van de zoekfunctie is essentieel voor het kind. Het nut van zoeken is dubbel voor het kind.

Eenzijds houdt zoeken in dat hierdoor stilaan een cognitief geheugenbeeld ontstaat van wat wordt gevonden. Het zoeken is tegelijk een onderzoeken. Het laat toe kenmerken te ontdekken van wat wordt gezocht en gevonden. Zoeken maakt gebruik van waarnemingsgedrag, dat een soort 'input'-gedrag is, waardoor geheugenbeelden ontstaan van de omgeving en wat erin kan gevonden. Het speeltje dat het zoekt en vindt laat toe het te verkennen als klein of groot, zacht of hard, licht of zwaar, instabiel of stabiel, grijpbaar of ongrijpbaar, onbeweeglijk of beweeglijk, rond of hoekig. Het eigen lichaam dat zich volop ontwikkelt vormt het meetinstrument hiervoor. Vooral de mond en de handjes van het kind vormen hiertoe het referentie-instrument. Ze laten toe iets af te tasten. Zo winnen de geheugenbeelden of -schema's voortdurend aan inhoud, van wat iets inhoudt, van

hoe ermee om kan gegaan worden, wanneer of waarom iets is of op een bepaalde manier.

Anderzijds houdt zoeken in dat het kind het zich ontwikkelend geheugenbeeld aanwendt als middel om gericht te zoeken en pas op te houden met zoeken zo iets overeenstemt met wat in zijn geheugen reeds geregistreerd is. Van alle volwassenen op het feestje thuis gaat de grootste glimlach naar de mama zodra gevonden tussen de vele gezichten die het kind al of niet, of meer of minder kent.

Vaak vullen beide processen elkaar aan wat het kind reeds kent kan herkend, wat het kind niet kent kan aan wat het reeds kent toegevoegd worden als een variant of bijkomende kenmerk van reeds gekend, of als te onderscheiden van wat het reeds kende en voortaan als anders te herkennen.

Nut ontwikkeling invloedsfunctie

Ook de ontwikkeling van de invloedsfunctie is essentieel voor het kind. Ook hier kan een dubbel nut worden onderscheiden.

Zo kan een kind van twee maand reeds ontdekken dat met zijn beentjes stampen een mobiel in beweging kan brengen. De ervaring iets te doen dat een zeker effect

heeft, wordt in het geheugenschema van het kind vastgelegd of aan een bestaand schema toegevoegd.

Omgekeerd kan het kind zich meerdere dagen dit verband herinneren en aanwenden om opnieuw de mobiel in beweging te brengen. Het kind kan het zich ook over een langere periode herinneren zo het tussendoor nieuwe ervaring kan opdoen.

Een kind prefereert in zekere mate situaties waarin een bepaald gewenst effect optreedt door eigen tussenkomst boven een situatie waarin hetzelfde gewenst resultaat ontstaat zonder eigen inbreng. Het kind ervaart 'causality pleasure'. Het kind ervaart merkkelijk (meer) genot zelf iets te hebben uitgelokt of tot stand gebracht en zelf aan de basis van iets te liggen. Meer dan te ervaren dat iets gebeurt, ook al is het iets wenselijk, maar waarop het geen enkele invloed heeft en op geen enkele manier aan de basis van ligt. Het kind groeit op die manier in betekenis voor zichzelf. Door zijn toenemende invloed is het in staat meer voor zichzelf te zorgen en wordt het zo minder afhankelijk van zijn omgeving. Omgeving die niet continu voor honderd procent beschikbaar is en bepaalde dingen niet opmerkt die het kind wil. Al was het maar een stuk speelgoed dat is gevallen terug in het bereik van het kind leggen. Door het als kind zelf te kunnen grijpen verdwijnt de afhankelijkheid van de goodwill van de omgeving.

Naarmate de motoriek en vooral de fijnere bewegingen zich verder ontwikkelen, wordt het kind steeds beter in staat die dingen uit te voeren die het zich voorhoudt en wil. Zo ontwikkelt zich de psychomotoriek waardoor het kind in staat is zijn bewegingen zo te sturen dat het maximaal invloed kan hebben op de dingen in zijn onmiddellijke omgeving. Zoals bijvoorbeeld iets construeren of demonteren. De psychomotoriek laat het kind toe door het samenspel van waarneming en beweging iets te grijpen, vast te houden en te manipuleren.

Nut ontwikkeling selectiefunctie

Tenslotte is ook de ontwikkeling van de selectiefunctie voor het kind essentieel. Ook dit heeft een dubbel nut.

Wat het steeds beter opmerkt in de omgeving en zichzelf, kan het kind helpen te selecteren wat te activeren met betrekking tot die omgeving en zichzelf. Zolang vreemde personen het kind aankijken toont het kind enige alertheid, zodra de vertrouwde figuren, zoals zijn mama, opduiken, verschijnt vrolijkheid op het gezicht van het kind.

Omgekeerd kan wat het kind selecteert in zichzelf helpen mee de omgeving en het eigen zelfgevoel te omschrijven en indirect mee te bepalen. Door zijn openheid en nabijheid, bijvoorbeeld, spreekt het iets anders aan in

de omgeving en roept het rustig vertrouwen in zichzelf op.

Reeds kunnen baby's de herkende context gebruiken om dingen te zoeken en te selecteren als al of niet vertrouwd. Uit recent onderzoek van de universiteit van Brown blijkt dat baby's vanaf 6 maand reeds geheugen en aandacht integreren bij het waarnemen van gezichten. Ze kunnen de herinnering aan de eerdere context aanwenden om hun aandacht te richten in hun zoeken naar gezichten. Zo kunnen ze gezichten beter, dit is sneller en nauwkeuriger, vinden, omdat ze gebruik weten maken van contextuele aanwijzingen die ze weten onthouden en aanwenden. Zo kan gesproken van een contextuele geheugen-geleide aandacht. Ze laat een efficiënt gebruik zien van de structuur in hun omgeving. Ze kunnen patronen van de context herkennen en benutten. Dit wijst op een zeker pro-actief zijn. Zo kunnen ze het recente geheugen gebruiken en uitzoeken wat in een omgeving gebruikelijk is, dit als een snelkoppeling. Zo kunnen ze, bijvoorbeeld, aan tafel bij het eten snel het vertrouwde en geruststellende gezicht van een ouder vinden.

Ontwikkeling stimuleren

Geef aan hoe je het lukkend zoeken van je kind kan stimuleren :

Geef aan hoe je je kind kan laten ervaren invloed te hebben :

Geef aan hoe je je kind kan helpen ontdekken wat te selecteren :

Onzekerheid en stress bij jonge ouders



Wat je wil als ouder in de zorg voor je kind komt niet steeds overeen met de werkelijkheid. Dit creëert spanning en onzekerheid. Hoe hier mee omgaan ?

Nieuw terrein

Opvoeden voor je als ouder is voortdurend iets nieuw en onbekend. Iets als te verkennen, wat mogelijk aanvoelt als avontuur. Je kind in ontwikkeling, jezelf - ook als ouder - en je situatie samen met anderen zijn voortdurend in evolutie en verandering. Hoe jezelf, je kind en de omgevende sociale realiteit niet verliezen, met de nodige aandacht voor elk.

Dit alles is nog meer zo voor jonge ouders die voor het eerst een kindje krijgen. Als jonge ouder wil je het goed doen, dit heb je je voorgenomen en heb je samen afgesproken. Meestal heb je een voorstelling waaraan je wil beantwoorden.

Ouders maken in het eerste levensjaar van hun kind zo ongeveer 1750 keuzes die van invloed kunnen zijn op het kind en zijn ontwikkeling, zo blijkt uit recent onderzoek. Zo onder meer de keuze van de naam van het kind, het al of niet geven van borstvoeding, de consultatie van Kind & Gezin, aan wie het kind wordt toevertrouwd, zoals al of niet aan een kinderdagverblijf, de relatieve inbreng van iedere ouder, de mate van affectie. Een aantal keuzes worden spontaan gemaakt, andere keuzes dienen zich aan, veel keuzes dienen overwogen en afgewogen, keuzes kunnen al of niet onderbouwd op basis van informatie, eigen ervaring of mate van vertrouwdheid, voor sommige keuzes zitten ouders op dezelfde golflengte, andere vragen veel overleg. Sommige keuzes zijn gemakkelijk, andere moeilijk, ze gaan gepaard met zekerheid of met veel twijfel en stress.

Andere werkelijkheid

Lukt dit niet of minder, dan ontstaat er gemakkelijk stress. Doet dit zich meermaals en frequent voor, dan kan het gevaar optreden onzeker te worden als ouder. Ook de grote verandering in eigen leven en tijdsbesteding door de komst van de baby vragen aanpassing die met stress en onzekerheid gepaard kan gaan. Dit kan door het nieuwe en onbekende. Nieuwe taken vragen prioriteit. Nieuwe emoties komen naar voor, zoals blijheid, affectie, schuld en twijfel. Zo kan er op termijn een gevoel ontstaan van tekortschieten, overvraagd worden,

zwakte en grote verantwoordelijkheid waaraan moeilijk te voldoen. Dit doet mogelijk de kwetsbaarheid als ouder toenemen. Ervaren stress en ontstane onzekerheid vormen vaak een duo dat elkaar aanwakkert. Blijvende of herhaaldelijke stress maakt onzeker. De alzo ontstane onzekerheid zorgt dan weer gemakkelijker voor stress. Zo nemen beide gemakkelijk toe of verhogen de kans ertoe.

Bovendien bestaat het risico dat je onzekerheid en stress besmettelijk zijn voor je kind. Het neemt gemakkelijk de veiligheid weg voor het kind, waardoor het eveneens onzeker wordt en stress ervaart. Je gespannen houding maakt dat je minder gemakkelijk open staat voor de signalen van je kind. Bijvoorbeeld, je kind dat stress uit door te blokkeren of wenen, wegens ervaren ongemak of ervaren onveiligheid. Met als keerzijde minder passend hierop te weten inspelen. Met mogelijk toename van stress en onzekerheid voor jezelf en je kind tot gevolg.

Ella-Marie (34) – Eindelijk was zij er dan. Ons kindje, mooi en prachtig was ze. We hadden er lang naar uitgekeken. Wilden wij het goed doen als ouder. Zeker, we hadden ons voorgenomen ons kindje meer warmte, genegenheid, liefde en zorg te bieden dan we zelf ooit ervaarden. Met heel veel blijheid en enthousiasme waren we aan onze nieuwe taak en vooral verantwoordelijkheid begonnen. We hadden niet door dat dit ons snel uitputte.

De borstvoeding die moeilijk op gang kwam, de korte slaapjes 's nachts en het regelmatig huilen van de baby zorgden stilaan voor vermoeidheid tot uitputting toe. Het deed ons gemakkelijk gespannen reageren. We liepen op de toppen van ons tenen. Niets mocht nog verder misgaan. Toen ons kindje meermaals voedsel teruggaf wisten we even niet meer wat doen. Nog erger werd het toen de buurvrouw ons duidelijk maakte dat ons kindje precies een stevig karakter had. We deden alles om het aan te kunnen, maar het lukte maar matig.

Mijn schoonouders zegden dat dit alles normaal was en het erbij hoorde. We ontdekten zo dat we ons beter met stilzwijgen konden omhullen, dan uiting te geven aan de ervaren moeilijkheden. Alleen een goede vriendin, die ook een kindje had, wist ons te begrijpen en te troosten. Ook zij had alles volgens de puntjes willen doen, maar ze had ervaren dat dit het nog moeilijker maakte. Meer mildheid en vertrouwen wisten haar te helpen, zei ze. Ook hulp krijgen en nu en dan ontlast worden konden wonderen doen, zo ervaaarden we steeds meer. Er in geloven dat ook anderen even voor je kindje konden zorgen, ook al was het iets minder.

Het erover kunnen praten en hulp en steun ervaren, maakten dat de spanning en de druk afnamen. We merkten steeds meer dat dit ook gunstig uitwerkte op ons kindje. Het viel gemakkelijker in slaap en het wenen nam geleidelijk af. Weten dat dit een moeilijke periode is met

ups en downs waar je doorheen moet, maakt jezelf ook rustiger en geeft meer moed, zelfvertrouwen en perspectief.

Floran (37) – Gingen wij dit even anders aanpakken met ons pasgeboren dochter. Regelmaat en stabiliteit was het eerste waaraan we dachten als nieuwbakken ouders. We hadden zelf te veel onregelmatigheid en instabiliteit ervaren als kind. Dit zouden we helemaal anders doen.

Bleek al heel snel dat ons kindje om een ander dan het door ons uitgedokterde regime vroeg. Regelmaat ontbrak in haar wakker zijn, in haar wenen en in haar honger hebben. Nu eens was ze rustig, dan weer erg onrustig. We deden herhaaldelijke pogingen om dit te veranderen. Maar onze pogingen om het om te buigen naar ons vooropgezet stramien, waarvan we dachten dat dit het best voor haar zou zijn, veroorzaakte veel stress en frustratie voor beiden bij niet lukken.

Steeds meer begonnen we te twijfelen aan wat we hadden voorzien en nog meer aan onszelf. Moesten we het roer omgooien en uitgaan van wat het kind vroeg en tot expressie bracht bij het voeden, haar wakker zijn en haar wenen tot krijsen toe. Moesten we doen, zoals ook vrienden van ons deden, alles op het ritme van het kind. Ons mee laten drijven op haar noden en haar expressie ervan. Het zal nog wel even tijd vragen ons beter af te stemmen op ons kindje en wat ze nodig heeft.

Ons rigide denken aan regelmaat en stabiliteit moeten we nog meer weten loslaten. Zo is er minder kans dat we gespannen worden en is er meer kans dat we met meer vertrouwen weten handelen en reageren. Niet enkel denken en plannen voor ons kind, maar vooral ervaring opbouwen met het kind lijkt de beste leerschool.

De eerste 'Parenting Index' van 2021 laat zien dat ouderschap voor een aantal ouders een onverwachte realiteit inhoudt. In een grootschalig onderzoek in zestien landen geeft bijna een derde (31%) van de 8000 bevroagde ouders van een baby van 0 tot 12 maanden aan zich niet voorbereid te voelen op de realiteit van het ouderschap, en 53% zegt meer compromissen te moeten sluiten dan verwacht. Ook geeft 32% van de nieuwe ouders aan zich gemakkelijk geïsoleerd en eenzaam te voelen, ook in een hypergeconnecteerde omwereld. Meest bepalend (23%) bleek de interne druk vanuit zichzelf en de externe druk vanuit de omgeving te zijn die ze ervaarden.

De nieuwste studie van New York University suggereert dat moeders met betaald verlof na de bevalling minder fysiologische stress vertoonden, en gevoeliger en responsiever waren met hun baby, dit in vergelijking met moeders met onbetaald verlof die slechts kortstondig voltijds voor hun baby konden zorgen. Zuigelingen van wie de moeder betaald verlof kreeg, vertoonden meer hersenactiviteit in de eerste drie maanden. Ze vertoonden een hersenactiviteitsprofiel dat een meer volwassen

hersenspatroon kon weerspiegelen. Ook werd al aangetoond dat vaderschapsverlof de relaties binnen gezinnen positief beïnvloedt, en dat meer tijd tussen vader en baby kan helpen om vaders af te stemmen op de behoeften van hun baby en partner.

Hersenen zijn zeer plastisch tijdens de eerste kindertijd, wat het mogelijk maakt zich aan te kunnen passen aan concrete omgevingservaringen. De eerste levensmaanden zijn hierin zeer belangrijk voor de hersenontwikkeling. Er ontstaan dan neurale verbindingen in de hersenen in de context van aanwezige sociale interacties ouder en kind. Deze interacties kunnen al of niet warm, voorspelbaar en responsief zijn. Door deze plasticiteit kunnen baby's gemakkelijker vertrouwd raken met hun omwereld. Ze betekenen anderzijds ook een grotere kwetsbaarheid tegenover negatieve ervaringen, zoals bij ouderlijke stress.

De eerste maanden na de bevalling vormen voor ouders vaak een stressvolle tijd. Alles is nog nieuw, niet alles verloopt naar wens en een overbelasting en slaaptekort kunnen zich opstapelen. Vooral wanneer de stress chronisch wordt, vermindert het vermogen van ouders om tijdig en gevoelig te reageren op de signalen van hun baby.

De impact van ouders op de sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling van hun baby is dus groot. Vandaar,

zo bleek, het grote belang voor ouders om over tijd en middelen te kunnen beschikken, zoals voldoende betaald verlof, om deze ontwikkeling van hun baby te kunnen ondersteunen.

Reactie op stress en onzekerheid

Jonge ouders zoeken bij ervaren stress en onzekerheid naar steun, houvast en bevestiging. Meestal gaan ze aanvankelijk in de zorg voor hun kind intuïtief of vanuit hun eigen ideeën, te werk. Lukt dit minder dan vormen ouders, vrienden, kennissen en andere ouders met een kindje een gewaardeerd aanspreekpunt. Ook in de media en steeds meer de sociale media vinden ze informatie en hulp waar ze nood aan hebben.

Vooraf verkiezen ouders een klankbord waardoor hun onzekerheid kan afnemen. Ze willen vooral iemand die hen beluistert en valideert. Iemand die vanuit hun perspectief meedenkt zonder het over te nemen en niet alles denkt al te weten. Iemand die uitgaat van wat werkt en hen kan helpen. Iemand die hen bevestigt in hun kracht.

Stilaan leren ouders meestal minder uit te gaan van verwachtingen of ideaalbeelden en steeds meer vanuit het kind en de feitelijke situatie. Zo is er minder reden tot stress en onzekerheid. Hoe meer ervaring ze weten opdoen hoe rustiger en zelfzekerder ze worden.

Voor jonge ouders zal het vooral belangrijk zijn de negatieve spiraal van stress en onzekerheid tijdig op te merken aan de hand van aanwezige signalen en uit te zoeken hoe het tij te kunnen keren door het zetten van de noodzakelijke stappen.

Aanwezige signalen kunnen zijn : snelle opwinding, moeilijk tot rust komen, piekeren, extra inzet, geen alternatieven zien, verminderde energie, starheid, overmatig twijfelen, zelftwijfel, verlies van zelfstandigheid, blokkeren, uitstellen, zich machteloos voelen, controleverlies, verminderde emoties tegenover het kind, te veel of te weinig reageren, niet meer weten genieten.

Stappen kunnen vervolgens zijn : onderkennen van spanningen en eigen grenzen, moeilijke momenten weten herkennen, tijdig rustmomenten inbouwen, praten en overleg met omgeving, hulp invoeren, steun vinden bij elkaar, te veel druk van jezelf en je omgeving vermijden, je geen schuldgevoelens aanmeten of laten aanmeten, uitgaan van wie je bent en niet van wie je volgens jezelf of je omgeving zou moeten worden, vertrekken van wat reeds lukt, vasthouden aan goede momenten, niet te veel verwachten van jezelf, ook niet van je kind, externe stress van buitenaf onder controle weten houden, je kind onvoorwaardelijk tegemoet gaan, tijd en aandacht geven aan elkaar en je relatie.

Fenna (29) - Toen ik nog in verwachting was, kregen we van zowat iedereen goed bedoelde adviezen, zelfs via chat. Tegelijk werd ons duidelijk gemaakt dat een kind krijgen je leven helemaal verandert en je het helemaal niet meer alleen voor het zeggen hebt.

Toen ons kindje geboren werd, namen we ons voor op ons gevoel af te gaan en vooral te letten op de gevoelens bij het kind. Dit betekende niet te veel uit te gaan van wat anderen ons vertelden. Dit liep aanvankelijk wat stroef, omdat niet altijd duidelijk was wat ons kind tot expressie bracht en hoe we dit moesten interpreteren. Wou het meer nabijheid, of net wat meer ruimte? Was ons kind ongeduldig, of toonden wij te veel ongeduld?

Dit zorgde toch voor enige spanning en verwarring. Door als koppel veel en regelmatig met elkaar te praten over onze opgewekte gevoelens, lukten we er steeds meer in over onze twijfel en onzekerheid heen te raken. Tegelijk merkten we dat we veel hadden aan gesprekken met vrienden die ook recent een kind kregen. Vooral als we met onze gevoelens en twijfels bij hen terecht konden en we ontdekten dat zij net hetzelfde meemaakten.

Zo ontwikkelde zich stilaan het gevoel dat de ontmoete moeilijkheden maar tijdelijk waren. We geloofden steeds meer in onszelf dat alles in orde kwam en dat we het aankunnen. Ook al hebben we soms het gevoel te falen.

Onze liefde en genegenheid voor ons kind en onze gegroeide emotioneel sterke band met ons kind, laten toe veel te relativeren en verder te kijken dan het moment waarop het iets moeilijker gaat. Ook voor ons kind is alles nieuw. Steeds meer raken we echt op elkaar afgestemd.

De geboorte van je kind is meestal een droom die uitkomt en maakt je heel blij. De eerste zorgen voor je kindje dagen je evenwel veelal uit en vragen veel energie en zelfvertrouwen. Het zal er dan op aankomen je niet te laten overweldigen door stress en onzekerheid. Maar te ervaren hoe steeds meer op een ontspannen en zelfzekere wijze je ouder-zijn te weten invullen. Wetend dat ontspannen zijn zelfzekerheid bevordert en omgekeerd zelfzeker zijn ontspannen zijn toelaat. Tegelijk er mee rekening houdend door een moeilijkere fase met stress en onzekerheid heen te moeten.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Realistisch ouder-zijn*', '*Welke ouder voor het kind ?*' en '*Burn-out als ouder vóórkomen*' van deze encyclopedie.

Eigen ervaren

Welke stress ervaar je gemakkelijk als jonge ouder ?

Welke signalen merk je wanneer je stress toeneemt ?

Hoe reageer je op deze ervaren stress ?

Wat maakt je onzeker als jonge ouder ?

Welke signalen merk je wanneer je onzekerheid toeneemt ?

Hoe tracht je aan zekerheid te winnen ?

Hoe weten uitgaan van je kind en zijn noden ?

Hoe weten uitgaan van de aanwezige situatie ?

Hoe weten rekening houden met jezelf en elkaar ?

Welke krachten vind je in jezelf ?

Welke krachten vind je in je omgeving ?

Welke stappen zet je om je stress en onzekerheid te verminderen ?

Hoe maakt minder stress je zelfzekerder ?

Hoe vermindert meer zelfzeker-zijn je stress ?



Over je onzekerheid heen als ouder



Ruben's dream - Kristou

Als ouder kan je het nu en dan niet meer weten. Hoe vermijden dat je onzekerheid het van je overneemt ?

Onzekerheid als gegeven

Heel wat ouders weten het nu en dan niet meer. Ze onderkennen onzekerheid als een gegeven dat erbij hoort, zonder dat dit hen echt verontrust. Dit onzeker zijn doet zich meer voor bij jonge ouders en neemt af naarmate ze meer ervaring opdoen. Mogelijk speelt het ook meer en vaker bij (jonge) papa's. Ze twijfelen dan sneller aan zichzelf en reageren meer onzeker.

De kans op onzekerheid neemt vandaag gemakkelijker toe door het complexer, minder eenduidig en minder voorspelbaar worden van de samenleving. Dit diverser worden van de samenleving zorgt enerzijds wel voor meer keuzemogelijkheden, maar betekent anderzijds

ook meer (keuze)stress. Zo verkiezen ouders vandaag een meer eigen invulling aan hun geboden opvoeding te geven en zijn er lossere verbanden met de omgeving. Dit is ook zo online, via de sociale media. Dit impliceert dat ouders meer afgaan op hun eigen gevoel en het zonedig zelf uitzoeken, al of niet met zelfgekozen hulp.

Het voor komen van onzekerheid vandaag kan tevens ook samenhangen met een niveauverhoging in de manier van samenleven, dit samenhangend met een verwetenschappelijking en professionalisering, hier van opvoeding en ouderschap. Zo ontstaat een engere acceptatie, zoals geen geweld en geen dominantie bij het opvoeden. Zo verschijnen ook nieuwe opvoedingswijzen, zoals inspraak, overleg, empowering en ondersteuning in de opvoeding. Opvoedingswijzen die niet steeds zo vertrouwd zijn. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Samenlevingsevolutie en opvoeding*' van deze encyclopedie.

Opvoeding is zo door de tijd geëvolueerd naar een meer bewuster gebeuren, zo blijkt uit onderzoek. Dit houdt niet noodzakelijk meer onzekerheid in. Wel is de kans op onzekerheid hierdoor evenwel toegenomen.

Het optreden van onzekerheid bij de ouder kan heel gelimiteerd zijn : daar en dan. De onzekerheid kan ook veralgemeend zijn : als zowat overal en altijd. Ook al kan

elke ouder wel eens onzeker zijn, toch zijn er tussen ouders grote verschillen in de mate en frequentie van opvoedingsonzekerheid.

Vaak blijkt onzekerheid situatiegebonden, zoals bij emotionele reacties van het kind, zoals een driftbui, wenen, verdriet, angst of weerstand, of als iets moet of niet mag, zoals bij verplichten en begrenzen. Zo zijn ouders doorgaans zeker, maar in specifieke situaties onzeker. Dit afhankelijk van de mate van vertrouwd zijn met iets. De grote verschillen in onzekerheid betekenen ook grote verschillen in de implicaties hiervan.

Naast onzekerheid door de situatie door mogelijk het instabiele, verwarrende, onverwachte en onvoorspelbare ervan, komt onzekerheid ook voor door de eigen reactie op of omgang met de situatie, zoals bij twijfel, onbekendzijn of opgedane negatieve ervaringen. Ook kunnen beide, situatie en omgang, mogelijk samen aan de basis liggen van onzekerheid.

Zowat steeds blijkt onzekerheid samen te hangen met een verminderde controle op het wat en hoe bij het opvoeden. Onzekerheid verschijnt dan als het minder controle hebben op dit wat en hoe in de interactie ouder-kind.

Achtergrond van onzekerheid

Aan de basis op een dieper niveau ontstaat onzekerheid voor een belangrijk deel door jezelf onzeker te maken in een situatie of de omgang ermee, of door het je laten onzeker maken door anderen en hun verhaal.

Zo kan je als ouder gemakkelijk denken tekort te schieten en niet te voldoen aan gestelde verwachtingen, nodige ervaring en vereiste vaardigheden. Zo voelen ouders zich thans steeds meer verantwoordelijk voor het geluk van hun kind, en niet enkel meer voor zijn ontwikkeling.

Ouders die te maken hebben met onzekerheid kunnen zich dan vragen stellen als : *Welke ouder wil ik zijn voor mijn kind en beantwoord ik hieraan ? Ben ik wel lief genoeg ? Of wel leuk genoeg ? Besteed ik wel aandacht genoeg aan mijn kind ? Of voldoende tijd ? Geef ik wel kansen genoeg ? Doe ik wel genoeg ? Heb ik wel genoeg ervaring ? Kan ik wel het geluk van mijn kind mogelijk maken ? Hoe kom ik over bij mijn kind ? Hoe authentiek ben ik ? Laat ik mijn kind toe authentiek te zijn ? Sta ik wel genoeg model ? Bescherm ik mijn kind niet te veel ? Maar wel voldoende ? Hoe denkt mijn omgeving over mijn ouder zijn ? Aan welke verwachtingen van anderen of mezelf moet ik voldoen ? Mag ik op mijn manier opvoeden ? Ben ik als ouder goed bezig ? Pak ik het goed*

aan ? Hoe kan ik grenzen stellen, zonder mijn kind te verliezen ? Hoe breng ik mijn kind tot iets ?

Je kan hierbij dan mogelijk ongunstig oordelen over jezelf, wat je onzekerheid aanwakkert en bevestigt. Dit kan samengaan met het te snel en te ruim veralgemenen, dit door een gebeuren of verloop als symptomatisch te benaderen. Samen kan dit er dan toe leiden jezelf als ouder als weinig vaardig te ervaren, zoals *ik ben niet goed met kinderen, anderen kunnen dit veel beter, ik heb steeds de verkeerde reflex, ik voel mijn kind niet aan of ik ben niet mee met de tijd.*

Dit jezelf onzeker maken hangt dan samen met niets fout te willen doen of niet te willen tekortschieten, om het niet nog erger te maken.

Dit alles biedt je dan mogelijk een zekere verklaring voor je onzekerheid én biedt je tegelijk bescherming, zoals *het is nu eenmaal zo en ik kan er weinig aan doen.*

Onzekerheid als reactie

Door je onzekerheid kan je onvoldoende inbreng als ouder hebben, of net omgekeerd een te veel inbreng willen bieden. Zo is er een risico voor minder optimale ontwikkelings- en groeikansen voor het kind.

Door je onzekerheid kan je ook een toenemende stress ervaren, kan je instabiel en veranderlijk in je reactie zijn, kan je een persoonlijke verwarring en inertie vertonen als een niet weten wat te doen, of kan je op een onjuiste wijze je gehanteerde opvoedingswijzen toepassen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Onzekerheid en stress bij jonge ouders*' van deze encyclopedie.

Op je ervaren onzekerheid kan je reageren met zekere eigen patronen als manieren om met je ontstane onzekerheid om te gaan. Dit eigen patroon zal meer naar voor komen, naarmate je onzekerheid groter wordt. Zo kan je als patroon meer centraal op je onzekerheid gefocust zijn, of kan je er enkel meer perifeer mee rekening houden.

Als patroon kan je ook je onzekerheid als nu eenmaal voorkomend en *norm*-aal ervaren, of je kan er tegenin willen gaan. Anders gezegd, hoe erg kan je het aanvaarden, of hoe erg kan je het net niet aanvaarden. Dit zal onder meer afhangen van welke emoties je onzekerheid al of niet oproept, zoals weinig of veel spanning, angst, opwinding, afkeer, boosheid of ongemak.

Je reactiepatroon kan also zijn de aanwezige onzekerheid al of niet weg te willen nemen. Zoals snel zoeken naar een interpretatie, verklaring of oplossing, zonder diverse mogelijkheden onder ogen te zien en af te wegen.

Wat het snelst en meest onzekerheid wegneemt, zal je dan gemakkelijk verkiezen en het overige zal je dan negeren of uitsluiten. Zo kan soms elk antwoord voor je voldoende zijn, als het maar je onzekerheid schijnbaar wegneemt.

Onzekerheid en coping als hoe omgaan met onzekerheid en onzekere situaties

Om zekerheid op te bouwen is het belangrijk eerst jezelf van je kunnen en kwaliteiten te overtuigen. Zo kan je trachten zekerheid te vinden in jezelf, bij je eigen gevoel, of in je eigen ervaring, zoals wat heb ik geleerd of wat neem ik mee of niet mee van mijn eigen opvoeding.

De opdracht is je niet te laten hinderen of verlammen, het niet op te geven of niet te vluchten voor je onzekerheid. Je onzekerheid dan niet als rem, maar net als uitdaging, kans, stimulans en drive.

Belangrijk is ook onder ogen te zien en te aanvaarden dat falen en fouten maken er bij het opvoeden nu eenmaal bij hoort. Dit betekent dat er momenten of periodes zijn waarin het wel lukt of in zekere mate én er momenten zijn waarin dit niet zo is. Ook dat je uit je falen en fouten kan leren en er sterker uit komt. Verder dat er steeds kans is op stress en onzekerheid door verschil, niet lukken, nieuw, anders of veranderd. Met andere woorden, dat onzekerheid er hoe dan ook steeds bij hoort. Op die

manier kan je tegelijk leren geen perfectie te willen nastreven.

Beter is je onzekerheid te vertalen in vragen, ... met antwoorden, of met je verder informeren, of met de hulp van anderen, zoals omgeving of deskundigen. Zo kan je trachten je onzekerheid weg te nemen door je te informeren over wat kan, eerder dan door je blindelings te laten adviseren over wat zou moeten. Op die manier kan je trachten je onzekerheid niet weg te nemen door wat zou moeten, maar uit te gaan van wat zou kunnen.

Je kan er ook rekening mee houden dat je kind een eigen keuze- en beslissingscentrum heeft, dat vaak remt of een andere richting uit wil. Ook kan je er mee rekening houden dat er bij je kind gevoelens aanwezig kunnen zijn van mislukking, teleurstelling, opwinding, bang-zijn, ongeduld, moe-zijn, op-zijn. Wat zijn reactie afremt of tijdelijk bemoeilijkt.

Op je ervaren onzekerheid kan je reageren met je neerleggen bij je onzekerheid (mislukt als ouder), of met er van wegvluchten (geef het op), of met er tegenin gaan (niet willen onderkennen).

Beter is het aanvaarden en erkennen van je onzekerheid om ze aan te kunnen pakken en zo hierin verandering te kunnen brengen. Vervolgens kan je uitkijken naar wat te kunnen streven en rond wat het te kunnen laten draaien.

Bijvoorbeeld, geloven in jezelf; weten dat je het aankan ondanks tijdelijke moeilijkheden; relax-zijn en vanuit je rustig blijven reageren; niet met kracht maar vanuit kracht handelen; niet vanuit (negatieve) emotie, maar met (positieve) emotie iets aanpakken. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Van hyperopvoeden naar ontspannen opvoeden*' van deze encyclopedie.

Radicale gepolariseerde gedachten over je ouder zijn die tegen je werken en je niet helpen, kan je beter inruilen voor gematigde ondersteunende gedachten die voor je werken en je wel helpen. *Niet ik kan niet(s), maar ik kan wel iets, maar zoek nog enkel hoe, bij voorbeeld, of soms lukt het niet alleen, bijvoorbeeld.*

Ook kan je er voor kiezen jezelf en je handelen niet voortdurend te bevragen. Iets wat twijfel kan zaaien en je onzeker kan maken.

Je kan tevens indachtig zijn dat kinderen soms meer houden van een onzekere ouder die inspraak toelaat, dan van een te (zelf)zekere ouder die geen inbreng voorziet.

Je kan trachten voorkomen dat je onzekerheid je zelfvertrouwen zou verminderen. Het is net het vertrouwen hebben in jezelf en je handelwijze als ouder dat tegen twijfel weerwerk kan bieden. Zo kan je je als ouder competent en zelfzeker blijven voelen bij het opvoeden.

Zo ook kan je zekerheid tegenover onzekerheid afwegen. Zekerheid betekent vaak zoeken naar het herkenbare, waardoor verandering minder kans krijgt en nieuwe mogelijkheden niet aan bod komen. Onzekerheid betekent anderzijds meer kans op verandering en nieuwe mogelijkheden, omdat niets vastligt. Je mogelijke of specifieke onzekerheid als ouder onderkennen, kan je zo een voordeel opleveren. Het laat toe te kiezen voor wat wel of toch niet, zo of toch niet, waar en wanneer of toch niet. Dit houdt je geest open voor leren uit eigen fouten en mislukken en voor aansluitende verandering.

Zeker kan je ook met anderen over je onzekerheid praten. Je kan ze delen met ouders in een gelijke situatie. Zo kan je je minder geïsoleerd voelen en meer begrepen. Mogelijk kan je ook van hen leren.

Bij dit alles kan je trachten vermijden dat je onzekerheid ook je kind onzeker maakt. Zo kan je je kind zeggen dat je het even niet weet, eerder dan eerst zo te reageren en dan weer totaal anders, of achteraf alles terug te nemen.

Tenslotte kan je trachten vermijden dan een burn-out je onzekerheid erg doet oplopen. Je wordt bij een burn-out gemakkelijk overspoeld door emoties en je kan veelal niet meer helder denken. Het wordt je te veel en alles verschijnt als onoplosbaar probleem, wat je onzekerheid erg aanzwengelt. Zo ligt burn-out aan de basis

van je onzekerheid. Maar ook het omgekeerde kan zich voordoen. Je voortdurende en uitgesproken onzekerheid kan je uitputten en alle energie opslorpen, zodat je het finaal niet meer aankan, of althans zo denkt. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Burn-out als ouder vóórkomen*' van deze encyclopedie.

Onzekerheid bij jezelf

Welke onzekerheid merk je bij jezelf op ?

Uit wat kan je je onzekerheid afleiden ?

Kan je je onzekerheid plaatsen ?

Wat ligt mogelijk aan de basis van je onzekerheid ?

Hoe reageer je op je ervaren onzekerheid ?

Hoe je onzekerheid aanpakken ?

Kan je je onzekerheid onder ogen zien om tot verandering te komen ?

Hoe tracht je aan zekerheid te winnen ?

Wie of wat schakel je in ?

Op welke manier ?

**Opvoeden
zonder oordelen ?
Oordelen in de op-
voeding**



Oordelen in de opvoeding doen we vaak.

Te vaak ?

Dit essay-onderdeel over 'Opvoeden zonder oordelen ?' zal wellicht meer vragen oproepen dan het beantwoordt. Het vraagt aandacht voor handelen dat vragen oproept naar zijn oorsprong. Dit onderdeel wil vooral aanzetten tot verder persoonlijk en gezamenlijk overdenken. Dit onderdeel kan alzo mogelijk een aanzet zijn tot een meer genuanceerd opvoedend handelen.

Laat twee mensen met elkaar praten. Vaak kan dan vastgesteld worden dat in het gesprek oordelende elementen terug te vinden zijn. Oordelen over anderen, maar ook over elkaar. Over de situatie, maar ook over de reactie in die situatie. Oordeel dat vaak teruggebracht wordt tot de persoon waarover het gaat of het entourage waartoe die persoon behoort. In veel gevallen bevatten de oordelen kritische elementen en is de balans

tussen positieve en kritische elementen in de richting van deze laatste. Het kritisch oordelen behoort veelal tot een gewoonte en gebruik. Het verdedigt de eigen situatie, reactie en het eigen zijn en denken. Wat hierin past of wat hiermee overeenstemt, krijgt een gunstig oordeel. Wat hiervan afwijkt of er niet in past, krijgt een ongunstig oordeel. Alhoewel oordelen kan bijdragen tot het zoeken van de beste objectieve oplossing, bevat het veelal meer of minder verdoken erg subjectieve elementen.

Wie het ongunstig oordeel krijgt, neemt dit niet in dank af. Het oordeel geeft bovendien een weinig bereide ingesteldheid bij de beoordelaar weer. De interactie wordt er hierdoor niet gemakkelijker op. Hoe persoonlijker het oordeel bij beoordelaar en hoe meer zo ervaren bij de toehoorder, hoe meer de interactie voor de toekomst wordt gehypothekeerd. Veel inspanning dient also in de toekomst te gaan naar de verwerking, weerlegging en verdediging van deze oordelen, zodat er minder of weinig tijd overblijft voor de realiteit en situatie die er aanleiding toe was.

Hoewel oordelen schijnbaar verbonden zijn aan algemene principes, waarden en normen, blijken ze bij nader toezien veelal gelinkt aan de persoonlijke situatie en de ondersteuning hiervan. Het oordeel wordt dan niet zo zeer omwille van de objectiviteit of voor de ander uitgesproken, maar voor een belangrijk deel voor zichzelf.

Vanuit een zekere eigen onzekerheid heeft men hier meer nood aan. Met name, door zijn oordeel de eigen positie te versterken, mogelijk ten koste van de ander.

Zo ervaren kinderen van ouders met een duidelijke visie en oordeel over leven en samenleven nogal eens een tweedeling: enerzijds van wat wenselijk is en de voorkeur geniet en anderzijds over wat onwenselijk is en afkeer moet doen ontstaan. Ze kunnen later zelf hier moeilijk afstand van nemen omdat het als feitelijk en eenzijdig voorkwam en ze enkel ervaring opdeden met wat wenselijk was en de voorkeur had. Het vraagt tijd en moeite om te komen tot een eigen visie en voorkeur die niet getekend is door hun opvoedingsverleden. Iets wat vaak niet helemaal lukt.

Het risico bij een oordelende mindset is dat er gemakkelijk tweedeling ontstaat. Jijzelf die denkt in twee categorieën en de buitenwereld die tegelijk ontdekt door je in deze of andere groep te worden ingedeeld. Dit gebeurt gemakkelijk bij een oordelend denken, zoals in termen van anders-zijn, onevenwichtig-zijn, onbetrouwbaar-zijn, wangedrag, respectloosheid, slecht, onjuist, problematisch, ridicuul, tegendraads, zwak, tegenslag, imperfectie, ongelukkig, vastpinnen, weg van, ... Misschien biedt het evenwel voordelen deze tweedelige reductie achterwege te laten. Alleen al omdat alles veel meer geschakeerd en genuanceerd is, tegelijk rijker en specifischer. Zo kan tevens tegenstelling en polarisering worden

voorkomen. Reduceren en simplificeren houden immers het gevaar in van uitvergroten en vertekenen, bij iets dat dan nog moeilijk zomaar kan bijgestuurd worden. Het geeft tevens een indeling op basis van hoog en laag, bijvoorbeeld, gelukkig of ongelukkig-zijn, waarbij er vanuit de hoogte gekeken wordt en niet vanuit de basis. Zo kom je tot minpunten eerder dan pluspunten, zo zie je tekorten en gebreken en geen kwaliteiten en kwaliteit. Wellicht biedt een laagteperspectief dan toch meer kansen en dit vanuit de basis of het begin als vertrekpunt. Zo is er geen weggaan van wat niet bereikbaar is, maar een op weg gaan voor wat bereikbaar is. Bijvoorbeeld, gelukkig worden of zijn, voor zover mogelijk. Dit met vallen en opstaan, met meer meeval of tegengval, met meer lukken of niet-lukken, met meer kansen of minder. En dan weer even stilstaan, mogelijk ter verdere (her)oriëntatie. Maar wat wellicht ultiem te verkiezen is, is een niet beoordelelend kijken naar de omgeving en jezelf, deze tijd en het eigen leven onder meer in verband met gelukkig-zijn. Zo achtervolgt de vraag je niet langer meer of minder gelukkig te zijn.

Bij het opgroeien krijgt een kind veel oordelen te verwerken, zowel over zijn situatie, als zijn gedrag, als zijn persoon en zijn denken. Deze oordelen vallen niet steeds positief uit. Ze hebben niet steeds betrekking op zijn sterke kanten. Veelal gaan ze over de zwakke kanten van het kind en heeft het oordeel te maken met het niet accepteren ervan door de omgeving.

Het kind merkt zo dat het oordelen en kritiek geven over zwakke punten tot de omgang met elkaar horen. Dat dit gewoon is en dat het zelf dit oordelen kan navolgen zonder zich daar vragen bij te stellen.

Opvoeders spreken gemakkelijk en vaak vele oordelen uit over de situatie, het gedrag, de persoon en het denken van het kind. Soms vragen kinderen zelf naar dit oordeel als beloning voor hun inzet en inspanningen. Kinderen leren hieruit hoe hun gedrag en denken aan te passen.

Een van de neveneffecten is evenwel, dat het kind een kritische beoordelende ingesteldheid ontwikkelt, die voortdurend, ook wanneer het minder of niet nodig is, wordt geactiveerd. Oordeel dat weerstand bij zichzelf doet ontstaan om op iets in te gaan en weerstand om mee te werken opwekt bij het slachtoffer van dit oordelen.

Vastgesteld kan worden dat mensen steeds minder het ongevraagd beoordelen accepteren en er de voorkeur aan geven dat enkel op hun vraag een mening wordt uitgesproken. Mensen geven in de omgang de voorkeur aan wie hen niet beoordelend benadert, maar in contact uitgaat van hun realiteit en deze zonder meer accepteert, of hier geen mening over uit.

Bijvoorbeeld, bij het hanteren van gender- en lichaamsneutraliteit worden alle vormen van geslachtsbepalende

en lichaamsbepalende kenmerken achterwege gelaten. Er wordt geen onderscheid meer gemaakt op basis van gender- en lichaamskenmerken. Dit kan door elk oordeel terzake, positief of negatief, achterwege te laten. Het draait om de gedachte dat je gender en je lichaam gewoon een gegeven is, waar je neutrale gedachtes en ideeën over hebt die je deelt.

Vaak zie je evenwel nog mensen die voortdurend op zoek zijn naar een gunstige beoordeling van hun omgeving om iets voor zichzelf te kunnen betekenen. Ze zijn dan erg afhankelijk van deze positieve bevestiging van hun omgeving en ze zijn bang die niet of te weinig te krijgen.

Een moeilijkheid die ze hierbij ontmoeten is dat volwassenen die bevestiging nog maar weinig geven. Zodat ze al blij zijn dat kritiek of afwijzing uitblijft.

Veel volwassenen kijken met gemengde gevoelens terug naar de beoordelingen die ze als kind mochten ervaren, waarbij toch altijd ergens zwakte punten of verzwakkingen naar voor kwamen.

Dit neemt niet weg dat ze zelf door kritiek op anderen later alsnog bevestiging voor zichzelf zoeken. Dat hierdoor afstand gecreëerd wordt, nemen ze er dan maar bij.

Op basis van het voorgaande, rijzen meteen een aantal

vragen op naar de beoordelingsaspect in de opvoeding. Is het in die mate nodig.? Kan het herleid worden tot waar nodig en waar niet nodig vervangen worden door een andere benadering met minder neveneffecten ?

Moet het in die mate in de opvoeding draaien rond beoordeling, moet dit de motor vormen tot handelen of niet handelen ? Kan opvoeding niet beter rond iets ander draaien, kan iets anders niet als motor voor al of niet handelen fungeren ?

Vandaag staan gedachten nog steeds op de voorgrond. Gedachten bij iemands situatie, gedrag, persoon en denken. Misschien kan meer ruimte geboden worden voor gevoelens en behoeften bij iemands situatie, gedrag, persoon en denken. Dit zijn in werkelijkheid vaak de basiselementen die gebruikt worden om een oordeel uit te spreken. Waar dit oordeel dan afstand creëert en weerstand opwekt, kan vastgesteld worden dat het delen van gevoelens en verlangens veelal nabijheid, begrip en tegemoetkoming doet ontstaan. Zeker de moeite waard om meer gevoel en behoeften aan beide zijden op de voorgrond te brengen in de opvoeding.

Iemand is dan niet dom, verkeerd of stout, maar wat iemand doet geeft me een gevoel van gebruik en laat me met mijn verlangens in de kou staan. Ook ons beider gevoelens naar elkaar toe en ons beider verlangens komen

bij dit zo handelen mogelijk in gevaar. Door hier aandacht voor te vragen, zonder een veroordeling of bekritisering, kunnen hier wellicht kansen voor gecreëerd en is er bereidwilligheid om dit handelen bij te sturen. Het oordeel fungeert dan vaak als middel of als wapen om iets te bereiken of iets af te dwingen, maar maakt door zijn inhoud dat de gevoelens en verlangens naar je toe helemaal niet worden aangesproken, maar integendeel persoonlijke gevoelens en verlangens op de voorgrond treden die nog weinig met je en de band tussen je beiden te maken hebben. Is opvoeden vooral oordelen ?

In de opvoeding oordelen vellen waar ze nodig zijn, kan maken dat oordelen specifiek gericht worden, op situaties, bijvoorbeeld, eerder dan op personen, en op waar ze nodig zijn, bijvoorbeeld, zo een andere benadering niet lukt.

Opvoeders grijpen evenwel vaak nog gemakkelijk naar oordelen als middel om hun gezag te vestigen of te behouden. Iets wat steeds moeilijker wordt in een omgeving van jongeren die steeds mondiger en zelfbewuster worden. Soms moet men dan ver gaan in dit oordelen als middel. De prijs die hiervoor nu en mogelijk later betaald wordt in de samenleving is niet te onderschatten. Gemakkelijk wordt alles wat enigszins afwijkt en anders verloopt dan gedacht of gewenst, gemakkelijk kritisch beoordeeld. Het middel blijkt een gewoonte geworden om zich te handhaven en zijn invloed te hebben.

Het gevaar bestaat bovendien dat wanneer niet geoordeeld wordt elke reactie uitblijft en jongeren bijgevolg vooral door oordelen en de dreiging ervoor tot actie of tot met iets rekening houden komen. Wie niet (be)oordeelt, krijgt deze jongeren niet in beweging. Deze jongeren komen bijgevolg nog moeilijk vanuit zichzelf tot actie. Valt te denken aan opvoeden met minder oordelen ?

Oordelen maakt gemakkelijk dat alles wat afwijkt van een criterium of norm negatief wordt beoordeeld. Een kind merkt snel dit risico op en kan, om veroordeling te voorkomen, nalaten nog iets te doen, te zeggen of te denken dat van dit referentiegegeven afwijkt. De eigenheid, creativiteit en originaliteit worden hierdoor gemakkelijk afgezwakt en aan banden gelegd.

Het kind streeft uit veiligheid gemakkelijk naar uniformiteit, navolging en conformiteit. Zo beantwoordt het aan het sociale wenselijke, maar ontstaat er een grote rem op nieuwe ontwikkelingen en veranderingen, ook voor de toekomst later.

Vandaag weten we dat elk kind anders is. Vandaag ervaren we ook dat in de samenleving het persoonlijk zijn, het kunnen en mogen zijn wie men is, steeds meer ruimte krijgt. Mensen kunnen alzo dichter komen bij wie ze zijn, bij hun gevoel en hun verlangen.

Wellicht kan het zinvol zijn ook in de opvoeding uit te gaan van deze eigenheid en hier voldoende ruimte voor te creëren. Ook waar oordelen nodig blijft, kan hiermee rekening gehouden worden. Het zal de ontwikkelingskansen van het kind wellicht verruimen en voorkomen dat iemand zijn eigen persoonlijkheid niet kan ontwikkelen en te veel van zichzelf zou vervreemden.

Oordelen krijgt wellicht vandaag een heel andere functie dan in het verleden. Het vraagt om een veel gerichtere en meer genuanceerdere invulling, met besef van de vele neveneffecten op termijn ook buiten de opvoedingssituatie naar de samenleving toe. Als kind ben je vaak veel meer gebaat met informatie eerder dan met een oordeel over je handelen en zijn effect en resultaat. Het kind kan er dan zichzelf van overtuigen zijn handelen bij te sturen, eerder dan het zich verplicht of gedwongen voelt door de omgeving om dit te moeten doen vanuit de uitgesproken oordelen.

Opvoeden kan alzo model staan voor een meer informerende en feedback-omgang in de samenleving later.

Eerder dan te oordelen vandaag vanuit wat men denkt, als eenrichtingsverkeer, kiest men er steeds meer voor te praten, te overleggen, af te spreken en samen te werken vanuit wat men elk voelt en wil, als tweerichtingsverkeer.

Men komt dan niet tegenover elkaar te staan met zijn mening, maar komt nader tot elkaar met zijn gevoelens en zijn verlangens. Er is dan aandacht voor zijn eigen behoeften en verlangens en voor de behoeften en verlangens van het kind. Zo kan elk beter tot zijn recht komen en kan men beter tot elkaar komen. Elk staat mede achter wat de ander wou en druk is dan minder nodig. Ook oordeel niet, maar waardering voor de inzet en medewerking van het kind, evenals aanmoediging om wat overeengekomen was alsnog waar te maken.

Als individu kan je bij jezelf soms merken helemaal geen beoordelende ingesteldheid te willen aannemen, maar er ongewild en onbewust toch in terecht te komen. Als volwassene kies je mogelijk voor een andere opstelling. Je kan dan vaststellen dat je hier bewust moeite voor moet doen eens anders met de dingen en personen in je omgeving om te gaan. Het vraagt dan dat je er bewust continu voor kiest het rond iets anders te laten draaien, iets als openheid, genieten van, interesse voor, bewondering van, ontdekken van, aanvaarding van. Het is de moeite en soms heel inspannend voor jezelf te zoeken waar het eens anders voor jezelf of voor elkaar om kan draaien.

Oordelen is een middel, te vaak blijkt evenwel dat het tot een wapen wordt. Misschien kan nagedacht over meer gebruik van een ander middel, dat minder het risico inhoudt wapen te worden.

Vergelijkend oordelen kan helpen om de meest gunstige keuze of oplossing voor elk of iets te zoeken. Het kan evenwel ook gebruikt worden om zichzelf te profileren als meer of beter tegenover anderen die als minder of minder goed worden bestempeld en behandeld. Bij dit vergelijken gebruik je vaak jezelf als referentie of wordt iets los van de ander als referentie genomen. De ander komt hierdoor gemakkelijk minder tot zijn recht. Uitgaan van de ander en zijn referenties kan dit wellicht voorkomen.

Oordelen gebeurt vaak vanuit een voorgewende sterke positie. Het loopt het denken en doen van de ander gemakkelijk vooruit. Het biedt onmiddellijk oplossingen, zodat de ander vanuit het oordeel zelf niet meer aan denken en zoeken toekomt. Het geeft hem of haar gemakkelijk een zwak gevoel. Het verzwakt de ander ook naar de toekomst en maakt hem gemakkelijk afhankelijk van de beoordelaar. Het remt op die manier de eigen ontwikkeling en zelfstandigheid af. Wellicht heeft het kind meer behoefte aan iemand die hem helpt zoeken en ruimte biedt om problemen vanuit zijn noden en behoeften creatief en constructief op te lossen, eerder dan aan iemand die al bij voorbaat de antwoorden vanuit principes in pacht heeft.

Jongeren geven er gemakkelijk de voorkeur aan om aan te kloppen bij iemand die dichterbij hen staat en die

minder deskundige oplossingen in pacht heeft. Bij iemand die ze vertrouwen en waarvan ze weten, dat die hen niet zal beoordelen, of hun problemen zal bagatelliseren of relativiseren. Iemand die zonder oordeel, maar met begrip en gevoel, mee dicht bij hen tracht te zoeken naar oplossingen op hun maat aan hun ritme. In de praktijk vaak een leeftijds- of groepsgenoot die hen respecteert en aanvaardt en niet oordelend op hen vooruit loopt en hen zo misloopt.

Deze meer persoonlijke benadering waar jongeren om vragen, maakt dat wellicht functioneren in grotere groepen minder aangewezen is. Het tweerichtingsverkeer dat jongeren vandaag verkiezen maakt ook een situatie van grotere egale groepen minder verkieslijk. Het is juist in grotere groepen dat oordelen zich meer aandient. De individualiteit en het eigene van jongeren meer aan bod laten komen lijkt eveneens in de richting van kleinere, lossere en meer variërende groepen te wijzen. Kunnen kleinere groepen de noodzaak van oordelen minderen ?

Bij ouders zelf, in het bijzonder bij moeders, kan ook een beoordelende mindset over hun eigen ouderschap terug te vinden zijn. Hun denken, doen en laten als ouder bekijken ze dan door de beoordelende bril van anderen. Maar ook voor wat en hoe ze zelf over zichzelf beoordelend denken doen ze dit, dit als maat voor hun opgewekte schuldgevoelens en hun ervaren verantwoordelijkheid. Het ideaalbeeld door anderen en door zichzelf gehanteerd of de irrealistische gevoelsmatige rooskleurige voorstelling vormt dan de

norm waaraan ze hun persoonlijk ouder-zijn beoordelend afmeten. Door in plaats hiervan te kiezen voor geen beoordeling, geen ideaalbeeld, geen rooskleurige voorstelling en geen norm kan een hele weg afgelegd. In plaats hiervan kan dan uitgegaan van de aanwezige realiteit en de persoonlijke aanvaarding en waardering ervan.

Dit essay is bedoeld als een denkoefening. Onderzoek vandaag gaat steeds meer na wat het effect is van iets toevoegen, iets weglaten of iets wijzigen. Hier is getracht een aanzet te geven tot een debat wat het effect of het resultaat kan zijn van het minder centraal stellen van een oordelende benadering in de opvoeding. Aan jezelf om samen met anderen deze gedachtewisseling verder te zetten, om zo te ontdekken hoe opvoedkundig handelen kan bijgestuurd om de kwaliteit ervan ten gunste van het kind te verhogen.

Voeg hier je eigen overdenkingen en suggesties toe :

Pro oordelen in de opvoeding :

Contra oordelen in de opvoeding :

Pro alternatief :

Contra alternatief :

Van oorzakelijk
over behoudend
naar
middel(en)denken



Wat helpt meest ?

Kijken naar het verleden, naar het heden of naar de toekomst ?

Oorzakelijk denken

Als je kind ongelukkig is, wil je als ouder zo snel mogelijk weten wat de oorzaak is. Wat aan de oorsprong ligt, wat verantwoordelijk is of wie mogelijk schuldig is. Wat is er gebeurt als oorzaak, zodat je kind ongelukkig werd als gevolg. Je gaat op zoek naar het probleem dat aan de basis ligt, zodat je dit probleem kan oplossen of kan wegnemen, zodat je kind opnieuw gelukkig wordt. In je denken vormt het probleem de oorzaak en is je al of niet gelukkig zijn van je kind het gevolg.

Wie heeft het kind pijn gedaan, wat heeft iemand gezegd, zodat je kind zich gekwetst voelde. Licht het niet

mogen meedoen aan de basis van zijn verdriet. Welke tekorten kenmerkt het kind zodat het vastloopt. Is het te klein, kan het nog niet goed praten, begrijpt het iets niet, zodat het niet meekan. Welke risico's loopt het kind zodat het iets overkomt. Is het kwetsbaar, is het nieuw in de groep, of anders dan de groepsgenoten, staat het alleen en behoort het nergens bij. Als ouder probeer je voorvallen, tekorten en risico's zoveel mogelijk terug te dringen, zodat gevolgen zo veel mogelijk uitblijven of minder ernstig worden.

Behoudend denken

Soms als de problemen aanhouden of telkens opnieuw opduiken kom je erachter dat het vinden van een definitieve oplossing niet zo eenvoudig is. Als je een breder kader neemt om achter de oorzaak te komen, dan merk je mogelijk dat de oorzaak niet enkel buiten je kind ligt, of dat de tekorten en risico's niet enkel bij je kind te zoeken zijn. Als je kijkt waarvan het probleem deel uitmaakt, dan kom je terecht in een breder min of meer permanent en stabiel kader. Van dit kader vormt mogelijk het probleem een onderdeel en heeft er mogelijk een functie of betekenis. Er doen zich circulaire oorzakelijke processen voor, of het probleem is een uiting en manifestatie van de context, of het probleem heeft een functie in het op die manier voortbestaan van het aanwezig systeem. Via het probleem wordt getracht zoveel mogelijk evenwicht

te behouden, waardoor het probleem blijft voortbestaan en niet opgelost geraakt.

Je kind wordt niet enkel pijn gedaan, maar doet als reactie ook het ander kind pijn, waardoor dit je kind uitlacht, zodat je kind het ander kind gaat negeren, die dan weer probeert je kind uit te sluiten. Je kind kan niet goed praten en begrijpt dingen vaak foutief, zo blijft het mogelijk solidair met je, die bij herhaling klaagt zich te laten doen en vaak iets niet door te hebben. Je kind laat voelen nergens bij te horen, zodat je als ouders veel samen praat en eigen spanningen even probeert te vergeten, om eerst het probleem van je kind op te lossen, dat schijnlijk maar niet opgelost raakt. Op de een of andere manier is wat je aanvankelijk als gevolg ervaarde, de pijn, het uitgelachen worden, het uitgesloten worden, mee de oorzaak voor de reactie van je kind. Op een of andere manier is een tekort, zoals niet goed communiceren, of een risico, zoals nergens bij horen, een pluspunt om te context te beschermen of het systeem waarvan deel uit te maken draaiend te houden. Via de pijn, het uitgelachen of uitgesloten worden, of via het niet goed communiceren of het nergens bij horen wordt getracht zoveel mogelijk en zo goed mogelijk een evenwicht te behouden, zodat het niet erger wordt.

Daar kom je mogelijk bij beetjes achter, als je overstapt op een behoudend denken. Wat doet het probleem in

het hier en nu voortbestaan. Wat is in het huidig gebeuren of in het huidig handelen verantwoordelijk voor het blijvend of zich herhalend probleem. Je tracht dan op zoek te gaan naar de sociaal-communicatieve betekenis van het probleem. Hoe wordt het mogelijk uitgelokt en in stand gehouden door een negatieve interactiespiraal, door negatieve levens- en omgevingservaringen, of door kind- en omgevingsfactoren. Hoe is het daar mogelijk een uiting van.

Middel(en).denken

Soms kom je er als ouder achter dat het niet veel zin heeft wat in het verleden zijn oorsprong vond te willen achterhalen, omdat dit nog geen oplossing biedt. Ook kan je net willen iets aan het heden te veranderen en er van weg te willen. Je komt er dan achter dat de oplossing in de toekomst ligt en dat de vraag vooral is hoe weten bereiken waar je naar toe wil. Welke middelen je hiertoe zou moeten inzetten en vooral welke beschikbare middelen je hiervoor kan inzetten. Met name, over welke middelen beschik je reeds en wend je nu reeds aan, zodat het niet helemaal misloopt. Middelen die je mogelijk meer zou kunnen gebruiken, zo blijkt dat ze werken en een gunstig effect hebben. Ook welke middelen zet je nu reeds in, maar hebben geen of een ongunstig effect en zou je om die reden kunnen weglaten of veranderen.

Het is goed dat je kind komt zeggen dat het wordt pijn

gedaan, of wordt uitgelachen, of nog wordt uitgesloten. Zo kan het kind je als middel ter hulp roepen om je gezag te laten gelden en je vaardigheid in te schakelen om ervaren problemen op te lossen. Zo kan je kind zijn doel beter op te schieten met leeftijdsgenoten, meer bereiken. Als ouder zou je ook kunnen helpen en het kind er attent op maken dat het wellicht niet steeds pijn wordt gedaan, of uitgelachen, of uitgesloten. Wat het dan op zulke momenten zelf doet of hoe het dan zelf is, zodat het dit doen of zijn als hulpmiddel zou kunnen inzetten, zodat het zelf als hulpbron kan fungeren. Zo zou je het kind kunnen helpen om ertoe te komen beter te praten en door zijn toenemende woordenschat meer te begrijpen en deze ontwikkeling als vaardigheid inzetten. Zo dat het beter meekan, wat het kind zo graag wil. Zo zou je het kind van zijn kwetsbaarheid als risico stappen kunnen laten zetten naar meer weerbaarheid als bescherming. Dit door meer met leeftijdsgenoten op te trekken, zodat ze voor elkaar niet langer nieuw zijn en elk meer vertrouwd wordt met ieders eigenheid. Zo groeit stapsgewijs een sociaal netwerk dat een krachtig middel en een stevige buffer vormt tegen alleen komen te staan. Zo kan het kind stapsgewijze aanwezige en te verkennen middelen inzetten en stapsgewijze progressie maken in de richting die het zelf wil. Het kind en jijzelf zijn dan gefocust op wat je wil en hoe je dit vanuit het nu kan bewerkstellingen. En niet gefocust op wat je niet wil en hoe je dit zou kunnen verhelpen.

Wat verkiezen ?

Het zal duidelijk zijn dat elk denken eigen kenmerken vertoont en andere focussen legt. Waar het oorzakelijk denken vooral verleden georiënteerd is, is het behoudend denken op het heden gericht, en focust het middel(en)denken op de toekomst. Waar het oorzakelijk denken focust op de problematische oorsprong, richt het behoudend denken zich op het nut en de functie, en zoomt de middel(en)denken in op de oplossing. Het eerste denken is een oorzakelijk-gevolg denken, het tweede een circulair procesdenken en het derde een middel-doel denken. Het eerste wil iets doen ophouden of wegnemen, het tweede iets doorbreken en het derde iets ingang doen vinden of optimaliseren van wat reeds in de kern aanwezig is. Het eerste denken gaat om de vraag waarom, het tweede om de vraag waarrond en het laatste om de vraag waaraan. Waaronder voor oorzaken en oorsprong, waarrond voor nut en functies, waaraan voor krachten, hulpbronnen en oplossingen. Het eerste denken houdt in waarvan weg, het tweede houdt in waaruit weg en het derde houdt in waar naar toe.

In functie van deze kenmerken en sterke punten kan naargelang de situatie gekozen worden voor dit of dat denken. Moet een tekort of een risico weggenomen, dan kan deze oorzaak aangepakt. Is er een bestendigend wederzijds circulair proces aanwezig, dan kan gekeken hoe

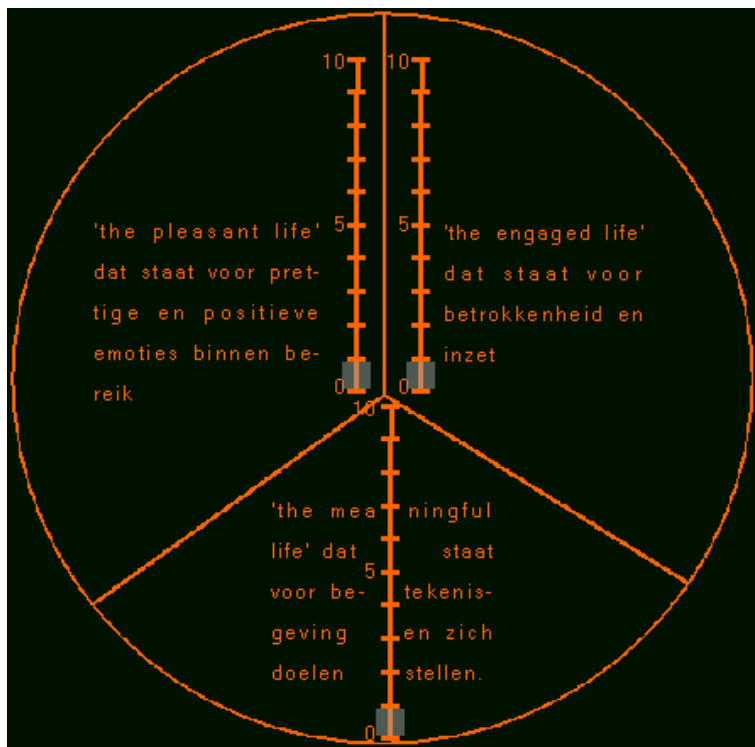
dit doorbroken of kan omgebogen worden van een negatief interactief gebeuren naar een positief constructief gebeuren. Zijn er voldoende hulpbronnen en -middelen aanwezig, maar zijn ze onvoldoende gekend of worden ze niet passend aangewend, dan kan hier op gefocust worden.

Indien mogelijk kunnen ze ook in combinatie worden aangewend, zodat ze elk voor een deelfacet worden ingeschakeld, met name dit waarvoor ze best geschikt zijn.

In het voorbeeld van je kind dat ongelukkig is, kunnen tekorten en risico's worden weggenomen, zoals aangeleerde hulpeloosheid en stress(factoren). Tegelijk kunnen ongunstige mechanismen die problemen bestendigen onder de loep worden genomen, zodat afstand kan worden genomen van hun nefaste invloed, verplichting of functie. Zodat iets wat misschien tijdelijk op korte termijn ongelukkig zijn vermijdt, niet langer een blijvend geluk op termijn in de weg staat. Met het oog op een meer gelukkige toekomst kan gebruik gemaakt worden van beschikbare middelen. Dit in de vorm van 'the pleasant life' dat staat voor prettige en positieve emoties binnen bereik, daarnaast in de vorm van 'the engaged life' dat staat voor betrokkenheid en inzet, en tenslotte in de vorm van 'the meaningful life' dat staat voor betekenisgeving en zich doelen stellen. Beschikbare manieren conform de ideeën van Seligman, mede-ontwerper van de positieve psychologie.

Professioneel, zoals in psychotherapie en gezinstherapie, was er eerst aandacht voor individuele problemen, zoals een opgelopen trauma of een onderliggende stoornis, zoals autisme of ADHD. Vervolgens was er volop aandacht voor hoe relaties en verhoudingen mee problemen uitlokten en in stand hielden en dus diende vooral naar systemen, zoals het gezin of contexten, zoals families overheen generaties, gekeken. Symptomen, zoals angst, depressie, trauma's en verslavingen, werden vaak gelinkt aan de kwaliteit van de aanwezige relaties welke vroegen om een transformatie. Thans wordt vooral uitgegaan van aanwezige eigen onderlinge krachten, zoals verworven ervaring over wat werkt en onderliggende veerkracht, als beschikbare middelen. Tegelijk kan vastgesteld dat de diverse strekkingen naast elkaar blijven bestaan.

Geef in onderstaand geluksschema weer wat en in welke mate bij je kind hiervan iets te kunnen opmerken :



Het hoe van
openheid
en nabijheid



Hoe als ouder komen tot openheid en nabijheid ?

Een goed contact en een goede relatie als basis voor openheid en nabijheid

Als ouder lijken je een goed contact met je kind en een goede relatie met je kind erg belangrijk. Daar wil je heel wat inspanning voor doen.

Heb je een goed contact, dan is je kind goed bereikbaar en ben je in staat invloed uit te oefenen. Heb je een goede relatie dan is dit erg prettig voor allebei en kan je gemakkelijker iets bij je kind bereiken wat anders niet zou lukken. Je kan dan steunen en voortbouwen op je relatie.

De vraag is evenwel hoe dit te bereiken, dat je kind open is naar je toe en dat je je kind nabij bent. Hoe je kan voorkomen dat je kind zich afsluit naar je toe en voor wat jij zegt en wil, en dat er afstand groeit.

Een van de mogelijkheden hiertoe is te praten vanuit jezelf voor jezelf en dit als dusdanig aan je kind duidelijk te maken. Te spreken voor jezelf vanuit je eigen standpunt en dit standpunt als dusdanig aan je kind kenbaar te maken.

Dit in tegenstelling tot het spreken voor je kind in zijn plaats, vanuit je standpunt en dat je dit standpunt voor je kind zo voorstelt alsof dit van hem of haar is. Hierdoor voelt je kind zich evenwel gemakkelijk miskend en ervaart het zich weinig in zijn eigenheid gerespecteerd.

Dit ook in tegenstelling tot het spreken vanuit het absolute gelijk, wat voor iedereen geldt, waardoor het standpunt van je kind wordt miskend. Dit kan aanleiding geven tot een machtsstrijd of een actualiseren van zelftwijfel bij je kind.

Aandacht kan je bij voorkeur besteden aan het eigen gevoel als ouder dat opgewekt is en hoe je dit kan overbrengen op zo een manier dat er rekening mee wordt gehouden. Je kan hiertoe aandacht schenken aan het formuleren van volledige ik-boodschappen, zeker wan-

neer aandacht aan iets negatief moet geschonken worden. Volledige ik-boodschappen bestaan uit een in de eerste persoon spreken, het geven van een beschrijving van het storende gedrag zonder interpretatie, het uiten van het negatieve gevoel en de reden(en) voor dit gevoel.

Je kan ook in de plaats aandacht besteden aan positieve ik-boodschappen. Zo kan je in ik-termen een beschrijving geven van het gewaardeerde gedrag bij je kind, waarbij je uiting geeft aan het prettig gevoel dat je hierbij tegenover je kind ervaart en de reden(en) hiervoor. Tegelijk kan je een preventieve ik-boodschap aanwenden voor de eigen wens(en) en de reden(en) voorafgaand aan wat je kind zegt en doet.

Voor jezelf wordt het vaak als minder bedreigend ervaren niet te praten over eigen onbevredigende gevoelens en belangen, zo hoef je niet over jezelf te praten. Jij bent oké. Het gevolg is dat je evenwel gemakkelijk als bedreigend overkomt voor je kind. Je praat over het kind, dat niet oké is. Het kind zal dit gemakkelijk ook zo ervaren, dat het niet oké is en hiertegen gemakkelijk in verdediging aan. Vandaar het weerwerk dat je als ouder ervaart.

Uitpraten

Als ouder wil je bij ervaren moeilijkheden graag een en ander uitpraten. Ook bij je kind kan deze behoefte leven.

Zodra je evenwel begint met praten, ervaar je gemakkelijk al heel snel kritiek en verwijten, doordat elk wijst op de tekortkomingen van de ander. Je krijgt dan snel het gevoel gekwetst te worden en te worden aangevallen. Zo komt het uitpraten al heel snel in een escalatie terecht.

Ieder gaat dan gemakkelijk in de verdediging en doet dit gemakkelijk door het probleem bij elkaar te leggen. Je sluit jezelf dan veelal af en bent nog weinig bereid tot nabijheid. Zo worden er gemakkelijk dingen in betrokken die nog weinig relevant zijn voor de concreet ervaren moeilijkheden, maar bedoeld zijn om de ander tot reactie en verandering te brengen.

Om dit te vermijden kan het een goed idee zijn iedereen over zichzelf te laten praten en niet zozeer over elkaar. Ook ieder voor zichzelf te laten praten eerder dan voor elkaar. Zo wordt vermeden dat escalatie optreedt, maar kan bekomen worden dat er meer openheid ontstaat en dat elk bereid wordt tot meer nabijheid bij zoveel openheid.

Openheid en nabijheid moet je toelaten bij elkaar. Er in je eigen expressie voor zorgen dat dit bij elkaar kan geactiveerd worden. Doordat de ander openheid en nabijheid toelaat, kan je het ook gemakkelijker bij jezelf toelaten. Zo kan bij beiden openheid en nabijheid worden geactiveerd. Zo krijg je een betere inkijk in hoe elk iets

opvat, wat elk voelt, welke behoeften bij elk leven, welke moeilijkheden elk ervaart. Zo worden geen geslotenheid en afstand geactiveerd en kan vermeden dat verdediging en aanval worden geactiveerd.

Voorkeur voor Ik-boodschappen in mijn praten met mijn kind

Geef voor jezelf aan of je dit al of niet doet :

In een gesprek spreek ik voor mezelf en niet voor mijn kind.

In een gesprek geef ik mijn eigen aandeel aan.

Ik geef informatie over mezelf zodat mijn kind hiermee rekening kán houden.

De oorsprong van wat ik aanbreng leg ik bij mezelf (belang, verwachting, moeilijkheid, ...van en voor mij).

Ik veralgemeen niet gemakkelijk en zeg niet hoe mijn kind is.

Het 'volgens-mij-lijkt-het-te-zijn'-gebruik verkiezen boven het 'is'-gebruik.

Eerder dan te zeggen wie mijn kind is, terzake aangeven wat 'ik vind' hoe mijn kind is of iets doet, zonder (bij)bedoelingen of vergelijking met mezelf (ik vind je, *niet* jij bent ...; ik denk dat je, *niet* het is duidelijk dat je ...).

Eerder dan een oordeel over mijn kind of zijn gedrag uit te spreken, zeggen hoe ik me voel in die situatie.

Eerder dan in termen van beschuldigingen te spreken (jij bent, ...) de voorkeur geven aan het spreken in termen van gevoelens (ik ben, ...).

Ik praat niet gemakkelijk in 'jij'-termen.

Ik praat over mezelf in termen van ik-gevoel.

Ik zeg mijn kind wat ik voel, vind, denk, wil, verwacht en vraag mijn kind wat die voelt, vindt, denkt, wil, verwacht.

Niet zozeer aangeven wat je vindt, voelt of denkt over je kind, maar wat je vindt, voelt of denkt voor jezelf.

In een gesprek geef ik aan wat ik wil, niet wat mijn kind wil.

Ik deel in een gesprek mee wat ik van mijn kind verwacht.

Ik praat niet gemakkelijk in 'jij'-verwachtingen.

Ik vermijd ongeïnformeerd in 'wij'-termen te praten.

Ik praat niet in termen van te weten wat mijn kind voelt, of niet voelt, of zou moeten voelen.

Ik praat niet in termen van te weten wat mijn kind wil, of niet wil, of al of niet zou moeten willen.

Eerder dan te snel negatieve bedoelingen aan mijn kind toe te schrijven, aangeven dat zijn positieve bedoelingen bij me niet of negatief overkwamen.

Ik stip naast mogelijk voorkomende negatieve gevolgen voor me, ook aanwezige positieve en wenselijke belangrijke dingen voor me aan.

Ik praat niet in termen te weten wie mijn kind is, of niet is, of al of niet zou moeten zijn.

Ik verkies te praten in termen wat ik aan iets kan doen, eerder dan aan te geven wat er gedaan moet worden.

Zo verkieslijk aangeven wat je opmerkt en vragen of dit zo is (ik merk, ik zie, ik hoor, ik ervaar, ..., is dit zo, is dit juist, klopt dit, stemt dit overeen, ...).

In een gesprek geef ik duidelijk aan hoe ikzelf ervaar wat mijn kind doet.

Vermijden een gedachte als een gevoel in de ik-vorm te formuleren (ik heb het gevoel dat je ...), eerder een gevoel als een gedachte formuleren (ik voel me ...).

Ik geef mijn gevoelens weer als appèl naar mijn kind ze mee te helpen vatten.

Ik geef precies op een niet-beschuldigende wijze aan welke uitwerking wat mijn kind zegt of doet op mij heeft. Ik geef voor mijn kind zonder verwijt zijn gedrag aan dat aanleiding is tot gevolgen voor mij die in me bepaalde gevoelens opwekken. Eerder dan mijn kind de schuld te geven voor bij me aanwezige negatieve gevoelens, geef ik aan het onprettig te vinden met zulke gevoelens te zitten.

Eerder dan mijn kind met mijn gevoelens te lijf te gaan, zeg ik welke gevoelens mij dwarszitten.

In gesprek de gevolgen, ook gevoelsmatig voor me in ik-termen beschrijven (want dan voel ik me, ...) eerder dan in jij-termen een interpretatie te geven van het ervaren gedrag (dat was, jij bent, jij wil, ...).

Om de indruk van jij-verwijten zoveel mogelijk te mijden, schets ik de situatie of het gebeuren zoals aan- of afwezig en door me opgemerkt, dit zonder expliciete verwijzing naar het gevolg zijn van wat mijn kind al of niet deed

of zei (als dit is, als dit of dat niet gebeurt, wanneer ik geconfronteerd word met, als ik hoor of zie, ...).

Eerder dan mijn kind te willen laten opdraaien voor mijn gekwetste gevoelens, verkiezen ze te verwoorden en aan te geven wat me werd aangedaan door wat mijn kind eerder al of niet zei of deed.

Door mijn gevoelens met mijn kind te delen, het uitnodigen er rekening mee te houden en het zelf tot een gunstige reactie laten komen.

In ik-termen aangeven wat me door mijn kind overkomen is en wat de gevolgen voor me zijn, om mijn kind ertoe te brengen te (h)erkennen dat ik werd gekwetst, dat me geen schuld treft, dat me onrecht werd aangedaan en ik onterecht werd benadeeld en om mijn kind uit te nodigen dit alsnog te herstellen in de realiteit en in mijn ervaring.

In eerste orde de bij me opgewekte gevoelens (mee)delen door de gevolgen van het doen of laten van mijn kind en in tweede orde de door me gewaardeerde oplossing aangeven zo mijn kind er zelf niet toe komt.

Ik geef in een gesprek aan wanneer het gaat om mijn persoonlijke indrukken, gedachten en gevoelens en niet om vaststaande feiten en algemene waarheden.

'Het' in expressies vervangen door 'ik'-indrukken, ervaringen en handelingen.

Ik laat duidelijk blijken dat wat ik beschrijf niet tot de dingen zelf behoort of de dingen zijn, maar mij toebehoort en van mij is (het is, ze zijn, ... inruilen voor volgens mij, het lijkt me, het is mijn idee, gevoel, ervaren, ...).

Bij het oordelen en het geven van appreciatie over feiten, geef ik in ik-termen aan dat het mijn persoonlijke visie op de feiten is.

Als ik mijn kind niet volledig begrepen heb, vul ik dit niet zelf in, maar vraag bijkomende informatie.

In een gesprek geef ik concreet en duidelijk aan welk gedrag ik stel.

Aanmerkingen op mijn kind verkies ik te uiten als ik-betrokkenheid en ik-bezorgdheden.

Ik geef precies aan op welke punten van het denken en doen van mijn kind 'ik' welke kritiek heb, eerder dan verholde kritiek te uiten als afkomstig van anderen.

Kritiek formuleren in ik-termen op basis van wat je kind laat zien eerder dan in jij-termen op basis van achterliggende verklaringen.

Aangeven welke kritische opmerkingen van je kind welke gevoelens in je opwekken om welke redenen (wat je zegt ... maakt/ brengt me ... omdat ...).

In een gesprek niet het absolute gelijk nastreven, maar mijn persoonlijk standpunt als dusdanig kenbaar maken. 'Je hebt ongelijk' ombuigen naar 'Ik zie het anders'.

In een discussie sta ik in voor mijn eigen aandeel en regel ik mijn zaken.

Ik zeg 'ja' of 'neen' voor mezelf, niet voor mijn kind.

Je kind niet tot iets verplichten met jezelf als excuus (je weet, ik kan er niet tegen; je kent me, ik ben nu eenmaal; ...).

Respect uitdrukken voor de betrokken positieve ingesteldheid die mijn kind tot uiting brengt in zijn gevoelens,

gedachten en intenties en vervolgens appèl doen op deze ingesteldheid voor mijn gevoelens, gedachten en intenties in dit verband.

In gesprek op verzoek samen met mijn kind denken, eerder dan voor of over mijn kind.

In analogie met het 'volgens-mij'-gebruik bij expressie, het 'volgens-je'-gebruik aanwenden bij het luisteren (je ziet, je denkt, je bedoelt, je vindt, je voelt, je verkiest, ...). Vragen naar de visie van mijn kind verkiezen boven vragen of je veronderstelde visie juist is (denk jij ook niet, vind jij ook, dan beschouw je dit, dus vind je uiteraard dat, natuurlijk ben jij, ...).

'Als ik jou was, zou ik ...' ombuigen naar 'In jouw plaats zou ik ...'.

Je (onbevredigde) vraag niet verpakken als verwijt (jij bent, kunt, wil niet(s) voor mij, ...), maar eerder als behoefte van je (ik heb, kan, wil van je iets, wel, ...).

Zo ik miskend word, in mijn persoonlijke naam mijn kind hierover inlichten en vragen hierin verandering te brengen.

Zo ik miskend werd, aangeven dat het veel voor me zou betekenen mocht ik in de toekomst worden aangesproken of geraadpleegd.

Aangeven mijn kind niet te willen veranderen of zijn vrijheid te willen ontnemen, maar enkel te willen dat die me niet verandert of mijn vrijheid ontnemt.

Aangeven en verduidelijken hoe belangrijk iets voor me is en hoe graag ik binnen een bepaalde tijd een antwoord of een reactie zou willen krijgen.

Bij overleg zo nodig de minimale toegeving of tegemoetkoming aangeven die ik persoonlijk van mijn kind kan aanvaarden.

Tijdig aangeven wat er naar mezelf en mijn handelen veranderd is of in verandering is.

Bij geen medewerking of oplossing, aangeven wat je wil doen om zelf aan je verlangen tegemoet te komen.

Wachten tot mijn ik-boodschap bij mijn kind kan overkomen zo het te veel door zichzelf of iets anders wordt opgeslorpt.

Elkaar met je aandacht en reactie aanmoedigen tot ik-betrokken formuleringen.

Het praten voor zichzelf niet verwarren met alleen maar over zichzelf.

Ik praat niet gemakkelijk in 'jij'-tekortkomingen.

Ik geef een inkijk in mezelf zo ik wil dat mijn kind met deze informatie rekening houdt.

Zo verkieslijk negatieve en positieve ik-boodschappen aaneen schakelen : zo je ... voel ik me ... omdat ... (en tevens voel ik me ... omdat ...) en ik verkies of vraag je ... zodat ik me ... zou voelen omdat ... (en tevens verkies ik of vraag je ... zodat ik me zou ... voelen omdat ...).

Enkele illustraties van ik-boodschappen

"Jelle, als je je spullen zelf niet opbergt, voel ik me gebruikt, want dan komt dit op mij neer."

"Jelle, het zou prettig voor me zijn, zo je je spullen zelf zou opbergen, zo kan ik mijn tijd aan iets anders besteden."

"Ik ben bang, dat ik niet met je kan praten en dat we zo geen oplossing vinden."

"Ik ben blij, als je niet wegloopt van ons gesprek, zo lukt het ons misschien een oplossing te vinden."

"Zo ik dit zo vaak moet herhalen, vind ik me op, ik vrees dan geen reactie te bekommen."

"Kan je dit doen zonder dat ik het moet herhalen, dit zou me verheugen, omdat ik dan weet dat ik nog wat aan je te zeggen heb."

"Zo je steeds maar blijft zeuren word ik zenuwachtig, omdat ik me onder druk gezet voel. Ik zou het verkiezen dat je hiermee stopte, zodat ik tot rust kan komen."

Meer lezen

Openheid en nabijheid vragen om een inzicht geven in jezelf, over wat je voor jezelf als moeilijkheid ervaart en wat je voor jezelf zou willen dat verandert.

Openheid en nabijheid kan ook gestimuleerd door moeite te doen een inzicht te krijgen in elkaar, over wat de ander als moeilijkheid ervaart en wat de ander voor zichzelf zou willen dat verandert. Meer hierover, hoe hoogte te krijgen van wat bij de ander leeft, kan je lezen in de thema-onderdeel *'Luisterend praten'* en *'Vragend praten'* van deze encyclopedie.

Open keuze



Hoe iets onder ogen zien

zodat je verder kan ?

Als kind of als ouder ben je soms bang van situaties waarmee je wordt geconfronteerd. Of je bent bang van bepaalde gevoelens die door deze situaties in je worden gewekt. Of nog van herinneringen of gedachten die dan in je opkomen. Mogelijk ben je ook bang van verlangens of wensen die dan opduiken.

Je wil dan mogelijk deze situaties, deze gevoelens, herinneringen, gedachten of verlangens of wensen ontlopen. Vaak wil je ook alles wat deze situaties, gevoelens, herinneringen, gedachten, verlangens of wensen zouden kunnen uitlokken uit de weg gaan.

Kan je ze niet ontlopen, dan wil je zoveel mogelijk steun van de omgeving hierbij, of wil je je zoveel mogelijk zelf inspannen om ze te milderen of ongedaan te maken.

Door je evenwel open te stellen voor deze situaties, kan je er mee leren omgaan en kan je het onprettige dat het in je opwekt leren verwerken, zodat de situatie en wat het opwekt als minder onaangenaam of minder pijnlijk overkomen. Door de situatie en wat ze in je opwekt onder ogen te zien, kan je ze bekijken, onderzoeken, uittesten en zo komen tot een oordeel erover.

Zo kan je ontdekken dat wat je van de situatie maakt niet zomaar toepasbaar is of bruikbaar is. Zo kan je ontdekken of je herinneringen, gevoelens, gedachten of verlangens wel kloppen. Of ze niet enkel opkomende herinneringen, gevoelens, gedachten of verlangens zijn die niet helemaal kloppen. Je kan ook nagaan of je deze gevoelens, herinneringen, gedachten of verlangens zomaar blindelings hebt achterna te gaan en in te volgen. Alsof ze het van je overnemen en je er helemaal in opgaat. Zo kan je in plaats hiervan er voor kiezen je herinneringen, gevoelens, gedachten of verlangens niet te volgen en ze over je heen laten gaan zonder ze te voeden. Waar je niet kan kiezen wat in je opkomt, kan je wel kiezen welke aandacht wat in je opkomt te geven en op welke manier. Zo kan je tot de vaststelling komen dat wat in je opkomt maar is hoe je iets oppakte, zonder dat er nood is hier verder iets mee te doen. Zo dat je het kan loslaten.

Even een voorbeeld : Als kind of volwassene kan je in een nieuwe omgeving terecht komen waarbij de indruk ont-

staat niet erg welkom te zijn en waarin een zeer ongemakkelijk gevoel in je wordt gewekt. Gevoel dat je herinnert aan gelijksoortige situaties waarbij je tot de conclusie kwam niet interessant te zijn en niet op te vallen. Hierdoor ontstond de neiging je afzijdig te houden en zo nodig weg te gaan en elders je kans te wagen.

Je kan je dan de vraag stellen of je indruk van niet welkom te zijn wel toepasbaar is en bruikbaar is. Je kan je ook de vraag stellen of je angst wel terecht is, misschien gaat er veel minder dreiging van de situatie uit dan je denkt. Het is vooral de herinnering alleen te staan die opgeroepen wordt die evenwel niet op deze situatie toepasbaar is, zo ontdek je en die je tot een denken brengt over een desinteresse vanwege de omgeving. Denken dat je in vraag kan stellen omdat je conclusie ook zo voorbarig is na zo een korte tijd. Tenslotte kan je kanttekeningen plaatsen bij je afstand houden en zoeken, omdat je toenadering zoeken onvoldoende uitprobeerde.

Op basis van het op een open wijze overlopen van wat in je werd opgewekt, kan je tot de conclusie komen dat je indrukken niet kloppen en dat gezocht moet worden naar een alternatieve inschatting van de situatie die meer kansen inhoudt, reëler is en meer ruimte en vrijheid biedt voor een omgaan met de situatie. Zodat je niet verloren loopt in je indrukvorming, je gevoelens, je herinneringen, je gedachten en je verlangens. Door niet

vast te houden hieraan zonder ze te willen ontlopen, kunnen ze ook weer vanzelf verdwijnen.

Zo kan je andere aspecten van de situatie en je inschatting trachten in het licht te stellen en te activeren. Of kan je de situatie als anders en anders in te schatten, benaderen. Zo kunnen heel nieuwe mogelijkheden en ervaringen aan bod komen. Dit kan je vanuit een zelfgekozen context van wat jezelf waardevol vindt en waarin iets een andere functie krijgt. Door je andere invalshoek komen andere aspecten van iets naar voor en worden andere losgelaten, of komt iets anders naar voor en wordt het vorige losgelaten.

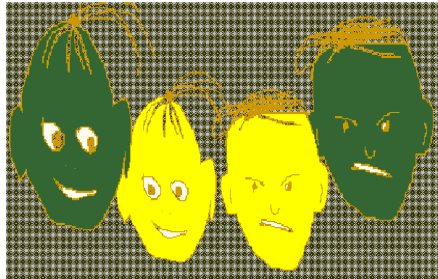
Je houdt dan vooral zelf de leiding en maakt eigen keuzes. Er is dan ook geen eng en strak kader meer dat weinig aan het toeval overlaat. Integendeel is er dan ruimte en vrijheid waarin openheid naar voor komt. Je kan dan komen tot een meer toepasbare inschatting met een preciezere en betere inhoud die een meer kansrijke en succesvolle reactie toelaat. Dit vanuit wat je verkiest en waardevol vindt en waar je naar toe wil in plaats van waar je van weg wil. Hierdoor komt ontmoete flexibiliteit in de plaats van ervaren rigiditeit.

Kies een situatie voor je kind of jezelf :

Geef aan wat ze voor je betekent, welke functie, nut en waarde ze voor je heeft :

Formuleer wat je hier zo nodig in de plaats wil door loskoppelen en koppelen vanuit je voorkeurcontext :

Conflictoplossingschema's voor adolescenten



Hoe als ouder bijdragen tot de ontwikkeling van een conflictoplossingschema, zodat je meer invloed hebt.

Beter op je inspelen ?

Wil je dat je adolescente zoon of dochter meer met je rekening houdt en best beantwoordt aan je verwachtingen, dan blijkt uit onderzoek dat dit meest gebeurt wanneer je zoon of dochter bepaalde schema's heeft ontwikkeld over je wijze van conflicthantering.

De adolescentie is gekenmerkt door talrijke spanningen ouder en kind in het streven van je kind zich los te maken van je, separatie genoemd, en in zijn streven een meer autonome koers te varen, individuatie genoemd. Wil je vermijden dat de spanningen te fel oplopen, dan kan het

nuttig zijn, zo blijkt uit onderzoek te kijken naar de keninhouden van je adolescent kind rond onderlinge onenigheid.

Adolescente zonen of dochters kunnen vier specifieke kenschema's hebben over het gedrag van je als ouder in conflictsituaties met hen. Kenschema's zijn kenstructuren die informatie over personen, rollen, situaties en gebeurtenissen verzamelen, bijhouden en ordenen. Ze nemen de vorm aan van veralgemeende verwachtingen ontstaan op basis van ervaring en opvoeding. Hier gaat het om mentale voorstellingen over hoe hun ouders een conflict over een specifiek onderwerp gewoonlijk oplossen.

Elk van deze specifieke kenschema's van adolescenten sluit aan bij telkens een van de vier ouderschapstijlen van de typologie ontwikkeld door Maccoby en Martin :

- . Het autoritatieve conflictschema, waarin adolescenten zich zelf zien schikken naar de ouderlijke verwachtingen, dit als resultaat van een relatie gekenmerkt door warmte en wederzijds respect;

- . Het autoritair conflictschema, waarin ouders voorgesteld worden als hun regels opleggend, dit bij middel van macht;

- . Het toegeeflijk conflictschema waarin ouders voorgesteld worden als confrontatie vermijdend, dit omdat ze het onderwerp waarover het gaat aanzien als behorend tot het persoonlijk domein van hun adolescent;

. Het verwaarlozend conflictschema, waarin ouders ervaren worden als hun kind zijn eigen gang te laten gaan, dit omdat ze niet betrokken willen worden.

Zo kunnen adolescenten aangeven dat hun ouders veel levenservaring hebben zodat je gewoonlijk doet wat ze verlangen (autoritatief), of dat hun ouders macht uitoefenen waardoor iets meestal uitdraait op wat ze wensen (autoritair), of nog dat hun ouders vinden dat je zelf moet beslissen wat het beste is (toegeeflijk), of tenslotte nog dat het hun ouders niet kan geven en het bijgevolg aan jezelf is om te beslissen wat te doen (verwaarlozend).

Adolescenten onderscheiden zich dus in specifieke kenschema's die ze ontwikkelden over hun ouders in hun omgaan met adolescent-ouder onenigheden. Adolescenten met mentale representaties van hun ouders die meer een autoritatieve conflictstijl gebruikten kwamen meer voor onder de goed-aangepasten. Alhoewel zowel adolescenten met een autoritatief als met een autoritair conflictschema in zekere mate ouderlijke eisen inwilligden, deden ze dat in hun ogen om verschillende redenen. Adolescenten met een autoritatief conflictschema zagen hun inwilligen als een vrije keuze, wat terugging op een conflictoplossing die een doelbewust gebruik van ouderlijke autoriteit inhield zowel als een wederzijdse echte emotionele betrokkenheid tussen ouder en kind.

Adolescenten met een autoritair conflictschema bij ouder-kind conflicten schrijven hun zich conformeren toe aan externe druk.

Ook zich beter weten ontwikkelen ?

Deze bevindingen liggen in de lijn van onderzoek naar ouderschapsstijlen, die dwingende controle van ouders linken aan ongunstige gedragsuitkomsten bij kinderen. Ouders die een autoritaire benadering hanteren gekenmerkt door een gerichtheid op gezag, inperking en geen overleg hebben kinderen die minder psychosociale vaardigheden vertonen. Daarentegen zouden ouders die een autoritatieve benadering hanteren gedragscontrole uitoefenen niet door strikte eisen, maar door zekere kenmerken die hun kinderen aanzetten om vrijwillig te voldoen aan ouderlijke verwachtingen en hen toelaten psychosociale vaardigheden te ontwikkelen.

Wat onderliggende mechanismen betreft kan aangenomen dat adolescenten met autoritatieve conflictschema's eenvoudiger en gemakkelijker betrokken raken in wederzijdse communicatiepatronen wanneer ze worden toegelaten hun positie te versterken. Deze communicatie kan hun persoonlijke actieve inbreng en deelname (agency) verhogen evenals de ontwikkeling van sociale en cognitieve vaardigheden doen toenemen. Communi-

catie die ook aanwezig kan blijven ingeval van onenigheid. De actieve inbreng speelt hierbij ook een belangrijke rol in de ontwikkeling van een positief zelfbeeld.

Beter weten inspelen en zich beter weten ontwikkelen, zo aanpakken

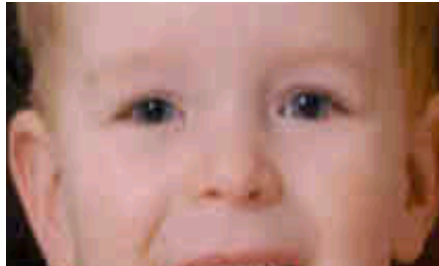
Afrondend kan gesteld dat niet enkel de ouderschapsstijl belangrijk is voor de persoonlijke psychosociale vaardigheidsontwikkeling van de adolescent, maar dat ook de wijze waarop deze door de adolescent wordt waargenomen van betekenis is voor het betere samenspel ouder en adolescent. Als ouder is het dan belangrijk door zijn interactief optreden toe te laten dat zijn adolescente zoon of dochter er toe komt een autoritair conflictoplossingsschema te ontwikkelen, gekenmerkt door warmte, respect, waardering en betrokkenheid.

Geef in de tekst hiervoor aan welke ouderschapsstijl je bij jezelf als ouder onderkent en welk schema van conflictoplossing je adolescente zoon of dochter ontwikkelde op basis van je interactie met hem of haar op momenten van onenigheid.

Meer lezen :

Jutengren, G., & Palmèrus, K. (2007). The potential role of conflict resolution schemas in adolescent psychosocial adjustment. *Social Indicators Research*, 83, 25-38.

Hoe iets opmerken ?



Opmerken dat er met je kind iets is,
kan je op verschillende manieren.

Dichtbij niet gelijk aan iets gemakkelijk opmerken

Als ouder sta je dicht bij je kind. Alle reden, denk je, om goed op de hoogte te zijn van je kind. Te weten wie je kind is, wat het doet en wat er in hem of haar omgaat. De ervaring leert je evenwel, dat het vaak anders is, dat je niet goed geïnformeerd bent over je kind.

Juist het dicht op elkaar leven, maakt dat je sommige dingen niet opmerkt. Ze zijn zo gewoon dat je ze niet meer hoort, ziet of aanvoelt. Ook het dicht op elkaar leven, maakt vaak dat je kind niet altijd open kan zijn. Al wat het zegt of doet heeft onmiddellijk gevolgen voor je en voor hem of haar. Dit wil je kind soms vermijden. Zo hoeft jij niet ongerust te zijn en hoeft het kind zich geen zorgen

te maken over hoe je iets zult oppakken en zult reageren. Niet dat het kind dit niet steeds weet. Juist die voorspelbaarheid kan het voor het kind erg moeilijk maken. Het kind verwacht dat je iets zult dramatiseren, of dat je het aan ieder gaat vertellen en dat het zo de controle over iets kwijtraakt.

Toch kan het erg nuttig zijn dingen op te merken en te vernemen, zodat je je kind passend kan helpen en ondersteunen, zodat iets niet wordt veronachtzaamd of je kind niet voor iets alleen staat.

Een belangrijke bron je kind zelf

Een belangrijke informatiebron is je kind zelf. Van zodra het goed kan praten en zich voldoende getrouw weet uit te drukken, kan je veel van het kind zelf vernemen. Wat het doet, wat het voelt, wat het denkt, wat het wil of net niet.

Precies zeggen wat er in hem of haar omgaat is evenwel niet steeds gemakkelijk. Het kind moet zich voldoende veilig voelen om dit te doen. Bovendien moet het kind voldoende in staat zijn wat het doet en ervaart te verwoorden. Wat niet steeds gemakkelijk is. Het kind moet dit leren en heeft hierbij de passende hulp nodig van zijn omgeving. Een kind kan zich hierbij heel direct uitdrukken, het lacht of het weent. Of het kind kan zich heel indirect uitdrukken, het is uitbundig of het is erg stil en

zwijgzaam. Als ouder kan je dan op basis van wat je ziet en hoort trachten op te merken wat er aan de basis van ligt en er schuil achter gaat.

Kinderen die zich nog niet of zich nog niet vlot in woordtaal kunnen uitdrukken, gebruiken hun stem of hun lichaam als expressie. Ze schreeuwen of gooien zich op de grond om uit te drukken waar ze erg bang voor zijn en wat ze absoluut niet willen. Soms slaan ze bleek uit of krijgen buikpijn. Of ze gebruiken hun gedrag of hulpmiddelen om zich duidelijk te maken. Ze lopen gewoon weg van waar ze bang voor zijn of ze verstoppen zich ergens, of ze maken iets stuk.

Niet steeds is zo opvallend wat ze uitdrukken. Door hun woord-, stem-, lichaams-, gedrags- of middelenexpressie voor je als ouder ietwat uit te vergroten, kan duidelijker worden dat er iets aan de hand is en wat dit kan zijn. Door hun klacht van zich niet goed te voelen voor jezelf te versterken, merk je makkelijker dat er iets aan de hand is.

Wat gaat er in je kind om ?

Belangrijk om hierbij rekening mee te houden is, dat wat je bij je kind ziet of hoort teruggaat op waarnemingen, voorstellingen, gevoelens, gedachten en intenties die bij hem of haar leven. Deze maken begrijpelijk wat je ziet en hoort en helpen het gedrag van je kind te voorspellen.

Door je te verplaatsen in de binnenkant van je kind, kan je wat je kind uitdrukt of doet begrijpen en vooruitzien.

Door er vanuit te gaan dat achter de getoonde buitenkant in expressie en gedrag een ervaren binnenkant schuilt, kan je hiermee in je reactie rekening houden. Wenen wijst op een aanwezig verdriet dat een zekere herkenning en erkenning vraagt. Weglopen wijst op een uitgesproken angst die vraagt om veiligheid bieden en steunen of aanmoedigen eerder dan om uitlachen of afkeuren. Je kan hierbij letten op momentane gevoelens, gedachten en voorstellingen : 'Ik zie er nogal uit.' Je kan ook letten op meer duurzame onderliggende gevoelens, gedachten en voorstellingen die werden geactiveerd : 'Ik ben niet mooi.'

Hierbij kan je even in je voorstelling de rol van je kind overnemen. Dit kan je door zijn waarnemingen, voorstellingen, gevoelens, gedachten en intenties bij je op te roepen. Zo kan je beter wat je kind laat horen, zien en voelen vatten en kan je er wellicht meer passend op reageren en zo gewenst de nodige bijstellingen bewerkstelligen. Eventueel kan je wanneer je alleen bent, even je kind in de realiteit nabootsen, zo krijg je een meer concrete indruk en voel je beter aan wat er in je kind moet omgaan. Zo plaats je je letterlijk in de situatie van je kind en kan je beter zijn ervaren en zijn interactie vatten.

Je kind vergelijken

Veel ouders gaan intuïtief hun kind vergelijken met andere kinderen en zo gelijkenissen en verschillen trachten op te merken. Vooral kinderen die vergelijkbaar zijn, wat betreft leeftijd, geslacht, omgeving en achtergrond, worden als referentiebron genomen. Grote verschillen kunnen hierbij op iets wijzen, kleine verschillen kunnen eerder te maken hebben met schommelingen in de ontwikkeling die nu eenmaal tussen kinderen bestaan.

Wil je liever niet vergelijken met andere kinderen, dan kan je op verschillende tijdstippen je kind met zichzelf vergelijken. Zo kan je zicht krijgen op zijn ontwikkelings-evolutie en wat je hierbij kan vaststellen.

Lotte (1,5 jaar) is een laatprater. Haar nichtje Isa twee maand jonger kent reeds heel wat woordjes die ze duidelijk verstaanbaar uitsprekt. Daartegenover is de woordenschat van Lotte beperkt tot het hoognodige en is ze heel moeilijk te verstaan. Enkel mama kan min of meer vertalen wat ze wil duidelijk maken. Toch maakt Lotte vooruitgang en is haar woordenschat verdubbeld tegenover drie maand terug.

Opmerken wat je weet

Om iets op te merken is het vaak belangrijk goed geïnformeerd te zijn. Zo zal je maar iets horen of maar iets

zien als je weet wat er te horen of te zien is. Als je over de passende informatie beschikt. Zo kan je als ouder denken aan een zwakke maag wanneer je kind vaak klaagt over buikpijn. Tot je duidelijk wordt dat de maagklachten verwijzen naar spanningen waarmee je kind te maken heeft. Zo kunnen de inspanningen die je kind doet om perfect te zijn en zo over te komen, als ijver begrepen worden en dit bij iemand die schijnbaar zorgeloos is. Tot duidelijk wordt dat het gaat om een compensatie naar buiten van het gebrek aan positief zelfbeeld vanbinnen.

Als ouder wil je graag wat je kind zegt en doet aan iets kunnen toeschrijven. Wil je graag de oorsprong, de oorzaak of de redenen voor iets kennen. Juist het niet kunnen plaatsen van een gedrag of van een afwezigheid van gedrag, kunnen dan vragen bij je oproepen die geen bevredigend antwoord krijgen. Het ontbreekt je dan mogelijk aan informatie die je toelaat het verband te zien tussen het doen en laten van je kind en wat hiervan aan de basis ligt.

Kom je er zelf niet uit en blijven vragen aanwezig en antwoorden uit, dan kan het een signaal zijn om bijkomende informatie in te winnen. Een deskundige terzake kan je wellicht verder op weg helpen. Zo krijg je een beter beeld, zodat voor je betere antwoorden en reacties mogelijk worden.

Mama van Lisa (9 jaar) - We begrepen maar niet waarom Lisa de laatste tijd liever thuis was dan met haar vriendinnen uit de buurt op te trekken. Ook begrepen we niet goed dat ze zo goed als met geen enkele uitnodiging meer naar huis kwam voor een verjaardagsfeestje. Toen we Lisa hier opmerzaam op maakten, antwoordde ze, dat grote meisjes dit niet langer doen elkaar uitnodigen voor een verjaardag. Deze uitleg leek ons niet echt te voldoen. Pas toen de school contact met ons opnam werd ons duidelijk dat Lisa een pestprobleem had. Haar klasgenoten, waaronder een paar zogenaamde vriendinnen van weleer, maakten haar regelmatig tot zwart schaap. Lisa wist zich hiertegen niet te verdedigen en raakte steeds meer geïsoleerd.

Eigen referentiekader

Niet zelden evenwel gebruik je je eigen beelden en ideeën over iets om een antwoord te vinden op bij je gerezen vragen. Deze verworven opvattingen zijn vaak erg subjectief en eenzijdig en weerspiegelen niet altijd getrouw en volledig de werkelijkheid.

Je gebruikt ze evenwel gemakkelijk om naar je kind te kijken. Ze sturen hierbij gemakkelijk wat je zal opmerken.

Bijvoorbeeld, kan je de idee hebben dat een kind nog niet iets zelfstandig kan en zeker niet zelf keuzes weet te

maken. In wat je kind doet ga je kan gemakkelijk die onzelfstandigheid en dit nog niet kunnen kiezen oppikken.

Nog meer ga je vanuit je opvattingen dit ook aan je kind vertellen, vaak reeds vooraf. 'Dit ga je nog niet alleen kunnen en het is beter dat je de keuze aan je mama of papa overlaat.'

Zo krijg je gemakkelijk een bevestiging van wat je vanuit je opvattingen verwachtte. Zo blijkt wat je dacht juist, terwijl het feit dat de realiteit anders is of had kunnen zijn niet wordt opgemerkt.

Je opvattingen verhinderen dan iets anders te kunnen opmerken. Eerder dan dat ze je helpen bij je opmerken, vormen ze een sta in de weg om iets anders te kunnen waarnemen.

Zo kan je als ouder je kind op een bepaalde manier voor je voorstellen : 'je kind kan zingen, het is vrolijk en is zorgeloos.' Enkel wat in dit kader past merk je. Je kind zingt om zich vrolijkheid voor te spiegelen. Je hoort het zingen, ziet de vrolijkheid en voelt de zorgeloosheid. Maar merkt niet waarop dit alles teruggaat en wat er aan de basis van ligt. Bijvoorbeeld, het ontsnappen aan iets wat te pijnlijk is voor je kind.

Net dan kan iemand die wat verder af staat zich een juist beeld vormen van je kind en van wat het doet. En kan

die eventueel beter opmerken wat aan de basis ligt van wat het kind bezighoudt. Zo iemand wordt mogelijk minder sterk gedomineerd door opvattingen of beelden die als filter werken. Vooral zo iemand vinden die minder bevooroordeeld kan kijken, kan helpen de onderliggende realiteit nauwkeuriger te leren kennen. En kan zo jezelf en je kind beter helpen. Zo iemand is minder uit op zelfbescherming als ouder en op zich veilig stellen voor minder prettige vaststellingen.

Als iets je kind erg bezighoudt

Soms kan iets voor korte of langere termijn je kind erg bezighouden. Dit zonder dat je kind er over praat, en het mogelijk zelfs afwimpelt als je er zelf over tracht te beginnen praten.

Wat je dan mogelijk kan opmerken, is dat het kind uit zijn normale doen is. De emotionele spanningen die hier een teken van zijn, kunnen zich uiten in moeilijk gedrag, in onrust en opwinding, in onzekerheid en angstigheid, of in stilzwijgen en lusteloosheid. Alles is snel te veel.

Het kind is erg met iets bezig. Iets dat is gebeurd of iets dat dreigt te gebeuren. Waarover het kind zich erg zorgen maakt of waarover het niet zomaar heen raakt. Het kind is hier in gedachten en in zijn voorstelling mee bezig, of het kind doet moeite om hier in gedachten of in de realiteit aan te ontsnappen.

Het kind wordt er als het ware door opgeslorpt, om er mee om te kunnen gaan of om het te kunnen verwerken en er overheen te raken.

Als ouder kan je dan die emotionele verstoring en die gedachtestorm opmerken en je kind trachten helpen. Dit door er voor je kind te zijn, er over te willen praten, het te willen steunen, en op een of andere gevraagde of aanvaarde manier te helpen.

Jelle (11 jaar) had gezien hoe een vriendje van hem was aangereden. Het kind diende met ernstige verwondingen naar het ziekenhuis afgevoerd. Jelle kon de beelden van het ongeval maar niet van zich afzetten. Tegelijk kon hij er ook niet over praten. Liever wou hij aan iets anders denken en enige afleiding vinden. Maar hij was de eerste dagen zeer onrustig en tegelijk stil. Hij had zin in niets. Pogingen om met hem te praten werden op een geprikkelde manier afgeweerd. De voorstelling dat dit hem zou helpen werd zenuwachtig weggelachen.

Je intuïtie volgen

Als ouder kan je ook je eigen intuïtie aanwenden. In je eigen leven heb je misschien in het verleden, mogelijk teruggaand tot je eigen kindertijd, situaties meegemaakt waarin je te maken kreeg met problemen, met zorgen, met onmacht, met verlies, met verdriet of met pijn.

Herinneringen eraan opgeslagen in je geheugen worden wellicht op een of andere manier actief wanneer je kind nu met iets gelijkaardigs wordt geconfronteerd. Van wat het kind misschien niet uit, of misschien zelf niet helemaal bewust is, beroeren aanwezige tekenen je.

Het stil zijn, de eenzaamheid, de onrust, het bezig zijn met iets, wekken in je herinneringen of gevoelens op verbonden aan weleer. Als ouder kan je deze signalen dan oppikken om verder te kijken en te volgen wat er met je kind is.

Mama van Julie (12 jaar) - Als kind werd ik ooit in de sportclub lastig gevallen. Ik herinner me nog dat dit voor mij veel verpestte. Plots had ik geen enkele zin meer om naar die sportclub te gaan. Ik was als de dood als ik er nog maar aan dacht. Gek ik merk precies iets gelijkaardigs bij mijn kind dat zo graag ging zwemmen en nu ineens helemaal geen zin meer heeft. Een paar maal reeds zijn haar vriendinnen haar komen opzoeken om mee te gaan zwemmen, maar ze heeft altijd een reden klaar waarom ze niet mee kan of wil. Of durft ?

Realiteit achter signalen nagaan

Door te kijken, te luisteren, aan te voelen en te praten kan je signalen opvangen die er meer of minder zijn. Door deze signalen niet uit te doven, maar ze eerder te versterken, zonder onmiddellijk in paniek te slaan of ze

te vervormen, kan je nagaan wat er aan de basis van ligt. Nagaan wat in je kind omgaat of wat buiten je kind aanwezig is, waarop het zo reageert. Zo kan je achterhalen wat de oorsprong of oorzaak is.

Naast signalen in je kind kunnen er ook signalen bij je aanwezig zijn. Je kind is of doet niet helemaal als andere kinderen, of is of doet niet meer als voorheen. Of je kind wekt iets in je wat je zelf van weleer kent of aanvoelt. Je kan dan nagaan waar je signalen voor staan en of ze terecht zijn.

Belangrijk is dat signalen zo maar niet zijn. Ze hebben steeds een draagvlak. Dit nagaan kan voor je duidelijk maken of je bekommernis terecht is of niet.

Bijvoorbeeld, je kind eet zo goed als niet meer, het doet de laatste tijd zeer risicovolle dingen, tegelijk laat het horen dat niemand om hem of haar geeft. Is dit eerder onschuldig of zijn het tekenen van depressieve aard? Of ernstiger? Met je kind hierover praten en er over praten met iemand die ervaring heeft met het omgaan met soortgelijke kinderen en situaties, kan helpen bij het je informeren naar wat aan de basis ligt van wat je opmerkte.

Reageren in fasen

Belangrijk in een eerste fase als je iets meent op te merken, is je kind veiligheid te bieden zo dat druk kan weggenomen en je kind zo veel mogelijk tot rust kan komen.

Vervolgens kan je ruimte maken voor de emoties van je kind en de gedachten die hiermee gepaard gaan. Om vervolgens te zoeken en te kijken naar de feiten die aan de basis hiervan liggen.

Van hieruit kan je kijken en aandacht besteden aan de behoeften die aanwezig zijn zowel aan de zijde van je kind als aan je zijde.

Dan kan je samen met je kind stapsgewijs naar antwoorden en oplossingen zoeken, zodat het probleem kan overwonnen en herhaling kan voorkomen. Hierbij kan je zo gewenst of zo het aangewezen is, de hulp van de omgeving en van terzake professionelen inroepen.

Belangrijk zodra je iets opmerkt, is alle direct betrokkenen te informeren en hen aan te spreken. Zoals je kind zelf zodra het dit kan begrijpen en het dit aankan, en je partner. Merk je iets als buitenstaander op, dan zijn ouders de eerste gesprekspartners samen met het kind. Zoniet riskeer je weerstand te ontmoeten, kan het vertrouwen zoek raken en kan medewerking bij het hen aanspreken op de helling komen te staan.

Toegepast

Signalen kind

Signalen ouder

Gevoelens kind

Gevoelens ouder

Gedachten kind

Gedachten ouder

Onderliggende feiten

Behoeften kind

Behoeften ouder

Antwoorden en oplossingen

Informatie optimaal integre- ren



De manier waarop je informatie samenvoegt kan een heel verschil maken voor je eruit voortvloeiende reactie.

Hoe informatie meer optimaal integreren ?

Hoe beter hoogte krijgen en beter reageren ?

Stel je als ouder of kind voor : je wil reageren in een situatie waarmee je te maken krijgt. Belangrijk voor je is dan de situatie goed in te schatten rekening houdend met de wijze waarop je er mee om wil gaan. Op basis hiervan te komen tot een voorstelling van de situatie die je toelaat te reageren en vervolgens op basis hiervan weten komen tot een reactie in functie van je actueel doel.

Er zijn de laatste tijd spanningen tussen je beide als ouder en kind. Kan je die spanningen opvatten als uitingen

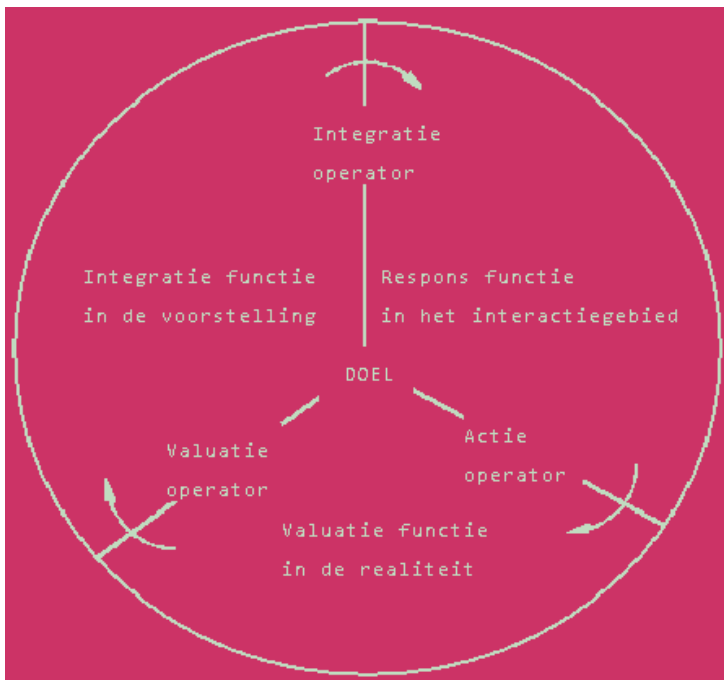
van betrokkenheid vanuit de optiek de band met elkaar te willen behouden. Hoe zou je de aanwezige emoties kunnen voorstellen ? Als verdriet waarin terechtgekomen omwille van zoveel onenigheid en tegelijk alsnog een wanhopig zoeken terugkeren naar meer verstandhouding. Zie je concrete mogelijkheden en stappen hier toe, bijvoorbeeld, door verdere escalatie tegen te gaan en de moeilijkheden even te laten rusten. Elkaar wat tijd te gunnen ook om tot rust te komen en van hieruit opnieuw inspanningen te kunnen doen naar weleer toen je elkaar nog meer krediet en ruimte gaf.

Informatie integratie : Waartoe ?

Het informatie integratie diagram van Anderson laat toe de overgang te maken van de situatierealiteit zoals gegeven en je voorstelling ervan in functie van je doel, vervolgens de overgang te maken van je voorstelling naar een mogelijke reactie in functie van dit gesteld doel, en tenslotte de overgang te maken van je voorgestelde respons naar de uitvoering en verwerkelijking ervan in functie van je vooropgezet doel. Zo kunnen we spreken van drie opeenvolgende functies, met name de valuatie functie, de integratie functie en de respons functie. Voor deze functies zijn opeenvolgend drie operatoren beschikbaar, met name de valuatie operator voor de overgang van realiteit naar voorstelling, de integratie opera-

tor voor overgang van voorstelling naar respons en tenslotte de actie operator voor de overgang van respons naar de realiteit.

In een cirkelvormige eigen voorstelling van het integratie diagram ziet dit er zo uit :



De valuatie operator zorgt ervoor dat de objectieve realiteit in een subjectieve voorstelling overgaat met betekenisgeving afhankelijk van wat aanwezig is en in functie van het aanwezig doel. De integratie operator zorgt ervoor dat de subjectieve voorstellingen met elkaar geïntegreerd worden om te kunnen komen tot een respons. Dit integratieproces is afhankelijk van de aanwezige voorstellingen en het gestelde doel. De actie operator zorgt ervoor dat de voorgestelde respons omgezet wordt in waarneembaar gedrag in de realiteit dit mede afhankelijk van het vooropgezette doel.

In ons voorbeeld zet de valuatie operator de aanwezige spanningen om in de betekenis van betrokkenheid en verdriet, vervolgens brengt de integratie operator de betrokkenheid en verdriet samen in een verband dat moet uitmonden in het zoeken hervinden van meer verstandhouding. De actie operator maakt dit trachten terugkeren naar weleer met meer eenheid concreet in deëscalatie, moeilijkheden laten rusten, elk tot rust laten komen, elkaar meer krediet en ruimte geven en nieuwe spanningen doen.

Informatie integratie : Hoe ?

Met het oog op een mogelijke reactie is vooral het integreren van verkregen informatie over een situatie of een persoon in die situatie erg belangrijk. De informatie inte-

gratie theorie van Anderson laat op dit vlak heel wat inzichten toe over hoe dit verloopt. Deze inzichten laten vervolgens toe de verwerkte informatie indien minder gunstig bij te sturen, zodat een meer positieve reactie op basis hiervan mogelijk wordt.

De informatie integratie theorie geeft aan dat nieuwe informatie de aanwezige informatie zal beïnvloeden. Ze zal dit doen in verhouding tot haar waarde en haar gewicht. Elke aanwezige informatie wordt zo tot eenheid of integratie gebracht op basis van haar waarde en gewicht. In ons voorbeeld wat is de waarde van betrokkenheid en verdriet, anders gezegd hoe betekenisvol en gunstig of ongunstig zijn ze. En hoe belangrijk zijn betrokkenheid en verdriet voor je relatie ouder-kind.

Informatie wordt dus gemengd, gecombineerd of geïntegreerd met aanwezige informatie om tot een voorstelling te komen. De informatie kan komen van persoonlijke ervaring, directe observatie, mededelingen en opmerkingen, van wat gelezen, en zo meer. Dit samenvoegen van informatie kan in de praktijk op verschillende manieren gebeuren naargelang de situatie.

Een eerste mogelijkheid is dat alle informatie overeenkomstig haar waarde en gewicht aan elkaar toegevoegd wordt. De betekenis van de relatie ouder en kind in ons voorbeeld is zo afhankelijk van de positieve waarde en

het gewicht van opgemerkte betrokkenheid en de negatieve waarde en gewicht van ervaren verdriet.

Een tweede mogelijkheid, zo totaliseren niet werkt of niet realistisch is, is samenvoeging als gewogen gemiddelde van aanwezige informatie. Dit betekent concreet dat het gemiddelde genomen wordt van alle aanwezige informatie op basis van haar waarde en gewicht, dit rekening houdend met alle toegekende gewichten. Zo zou een negatieve of geringe waarde van een informatief gegeven meer gewicht kunnen krijgen zo dit als belangrijker wordt ervaren of meer informatie inhoudt. In ons voorbeeld zou dit kunnen betekenen dat het verdriet als hoe we omgaan met ervaren spanningen veel erger doorwerkt op de betekenis van de relatie voor ouder en kind dan de betrokkenheid die maakt dat het voortdurend tot spanningen komt.

Informatie integratie : Hoe beter ?

Om op basis van deze inzichten over hoe informatie verwerkt wordt te komen tot meer gunstige reacties, kan je trachten ingrijpen op de informatiestroom. Concreet zijn er volgende mogelijkheden :

Je kan de waarde van een aanwezige informatie verhogen. In ons voorbeeld, je kan de betrokkenheid nog trachten te verhogen door spanningen als teken hiervan te ervaren.

Je kan het gewicht van een aanwezige informatie verhogen. In ons voorbeeld, het belang en gewicht van betrokkenheid nog doen toenemen.

Je kan de waarde van een aanwezige informatie verlagen. In ons voorbeeld, je kan het verdriet trachten te doen afnemen door spanningen te verminderen.

Je kan het gewicht van een aanwezige informatie verlagen. In ons voorbeeld, je kan trachten minder zwaar te tillen aan het ervaren verdriet, bijvoorbeeld door het minder aan van alles te koppelen.

Je kan nieuwe informatie trachten te zoeken. Momenten en vlakken waarop geen spanning optreedt. In ons voorbeeld, situaties zoeken en interactie bewerkstelligen waarin geen spanning optreedt en harmonie en geluk kunnen ervaren worden.

Je kan herinneren aan informatie die gunstig was. In ons voorbeeld, in gedachten stilstaan bij momenten en situaties waarin je erg ontspannen en gelukkig met elkaar om wist te gaan.

Integratie van informatie in een sociale context

In contact met de sociale omgeving krijgt het kind te maken met verschillende informatiebronnen, inclusief de eigen kennis die het reeds verwierf. Het gebruikt deze

informatiebronnen op een bepaalde manier om iets te leren voor de toekomst, zoals bijvoorbeeld taal. Dit bleek uit nieuw onderzoek aan het Max Planckinstituut.

Breng je een kind in contact met iets wat het al kent, zoals bijvoorbeeld een beker, en tegelijk met iets wat het nog niet kent, zoals bijvoorbeeld een flesje, dan zal het meestal denken dat het nieuwe hoort bij het bekende. Dit is zo omdat het kind informatie in de vorm van bestaande opgeslagen kennis gebruikt om te besluiten dat het nieuwe hoort bij wat het reeds kent en een naam heeft. In het voorbeeld, een beker als iets om uit te drinken, zoals je ook kan drinken uit een flesje.

Andere informatie haalt het kind uit de sociale context. Het onthoudt eerdere interacties met iemand om te achterhalen waar die het waarschijnlijk later opnieuw over zal hebben.

Ook tracht het kind iemands bedoeling te achterhalen. Zo leert het de taal als een opgave van gevolgtrekking. Wat bedoelde iemand met de woorden die het gebruikte en wat was zijn bedoeling.

De verschillende informatiebronnen blijken allemaal systematisch gerelateerd aan deze onderliggende intentie. Dit zorgt voor een natuurlijke manier om de informatiebronnen te integreren.

In de echte wereld leert het kind iets in een complexe sociale werkelijkheid met meerdere verschillende informatiebronnen of -soorten. Hier moet het verschillende, soms tegenstrijdige informatiebronnen leren combineren. Het is opmerkelijk dat het kind deze informatiebronnen op een rationele manier weet te combineren uitgaand van wat iemand bedoelt.

Dit rationele model van informatie-integratie voorspelde het feitelijke gedrag van het kind in nieuwe situaties, zo bleek uit een studie aan het Max Planck Instituut. Dit gebeurde door die informatiebronnen op een rationele manier te combineren. Tijdens de ontwikkeling wordt het kind gevoeliger voor individuele informatiebronnen, en toch blijft het sociale redeneerproces dat de informatiebronnen integreert hetzelfde, zo bleek.

Uit de studie blijkt dat het kind leert wat iets is op basis van reeds aanwezige kennis, leert hoe iets verloopt op basis van opgedane interactie-ervaringen en ook de intentionele context leert kennen, waarom of waartoe. Opedane kennis blijkt dus belangrijk bij iets begrijpen, bij hoe met iets omgaan en bij iets situeren.

Informatie integratie optimaliseren : Hoe concreet ?

Geef hieronder aan hoe je de informatie over iets of iemand zo zou kunnen wijzigen dat een andere reactie of omgang mogelijk zou worden :

Hoe waarde van een aanwezige informatie over iets of iemand verhogen :

Hoe gewicht van een aanwezige informatie over iets of iemand verhogen :

Hoe waarde van een aanwezige informatie over iets of iemand verlagen :

Hoe gewicht van een aanwezige informatie over iets of iemand verlagen :

Hoe nieuwe informatie over iets of iemand toevoegen :

Hoe aanwezige informatie over iets of iemand activeren :

Meer lezen :

Anderson, N. H. (1981). *Foundation of information integration theory*. New York: Academic Press.

Dimensioneel optimum



Door iemand te situeren op meerdere persoonlijkheidsdimensies kan je zijn persoonlijkheid beschrijven.

De uiteinden van deze dimensies wijzen op problemen,

het middengebied toont het optimum.

Dimensionele benadering en voorstelling van iemands persoonlijkheid

Wie jezelf als ouder bent of wie je kind is, kan je trachten achterhalen door jezelf of je kind te situeren op een aantal dimensies. In werkelijkheid vind je een aantal combinaties van deze dimensies terug waarop ieder ergens op het continuüm van elk van deze dimensies te situeren valt. Deze dimensies worden gekenmerkt door hun te-

gengestelde polen. Deze dimensies stellen hoofdcategorieën van woorden voor die we gebruiken als we kenmerken van iemands persoonlijkheid beschrijven. Zo geven deze dimensies geen concrete eigenschappen aan, maar zijn het omschrijvingen waaronder concrete eigenschappen schuil gaan. De in de loop der geschiedenis ontwikkelde termen om iemands persoonlijkheid te beschrijven, bleken in onderzoek bij nader toezien terug te brengen tot een vijftal categorieën. Elk van deze categorieën blijken dimensies te zijn van een in relatie staan op een of ander vlak.

Zo is er als eerste dimensie emotionele labiliteit versus emotionele stabiliteit. Zij verwijst naar het in relatie staan tot zichzelf. Beschik je als ouder of kind over voldoende zelfvertrouwen, ben je als ouder stressbestendig en -weerbaar, geraak je niet gemakkelijk uit evenwicht? Of ben je eerder angstig en onzeker, ben je gemakkelijk gespannen en nerveus, geraak je gemakkelijk uit balans?

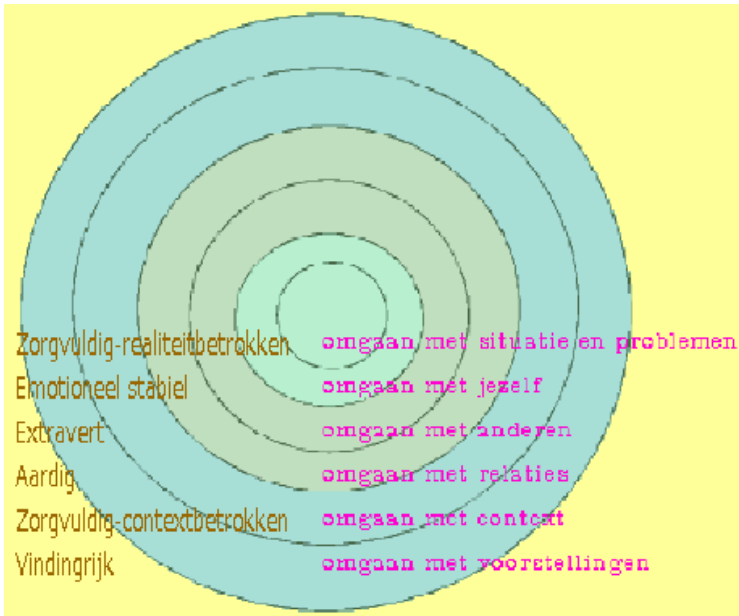
Zo is er als tweede dimensie introversie versus extraversie. Zij verwijst naar het in relatie staan tot anderen. Ben je als ouder of kind teruggetrokken en gesloten, weinig spontaan en gereserveerd? Of ben je gericht naar buiten en open, spontaan en communicatief?

Zo is er als derde dimensie onaangenaam versus aardig of vriendelijk. Zij verwijst naar het in relatie staan tot relaties. Heb je als ouder weinig interesse voor anderen,

ben je egocentrisch met weinig inleefvermogen? Of heb je oprecht medeleven, voel je warmte en empathie?

Zo is er als vierde dimensie ideeënarm versus vindingrijkheid. Zij verwijst naar het in relatie staan tot denkkaders en ideeën. Ben je oppervlakkig en weinig bewust, heb je geringe opmerkzaamheid en verbeelding? Of heb je inzicht en diepgang, heb je grote nieuwsgierigheid en creativiteit? Ben je principieel en getrouw aan je eigen gevormde ideeën of laat je iets op zijn beloop bij gebrek aan beschikbare ideeën? Recentelijk wordt in dit verband in onderzoek verwezen naar integriteit als toegevoegde dimensie.

Zo is er als vijfde dimensie onzorgvuldigheid versus zorgvuldigheid. Deze dimensie splitsen we graag op in twee. Zij verwijst enerzijds naar het in relatie staan tot de realiteit, heel concreet. Zij verwijst anderzijds naar het in relatie staan tot de realiteit als brede context. Dus enerzijds de mate van realiteitbetrokken-zijn en anderzijds de mate van contextbetrokken-zijn. Ben je weinig ordelijk en net, vertoon je weinig inzet en geringe efficiëntie? Of ben je georganiseerd, ben je bedachtzaam, nauwkeurig en precies? Dit wat realiteitbetrokken-zijn betreft. Ben je weinig betrouwbaar en plichtsbewust, met weinig engagement en zelfdiscipline? Of ben je doelgericht en doorzettend, met veel overtuiging en prestatiegerichtheid? Dit voor het contextbetrokken-zijn.



Dimensionele interpretaties en optimum

Vooraf aan de onderzijde van de persoonlijkheidsdimensies zal duidelijk zijn dat ze problematisch zijn. Een gering realiteitbetrokken-zijn, een emotionele labiliteit, introvertie, onaangenaam-zijn en ideeënarmoede, zijn weinig gunstige omschrijvingen. Ze geven tekorten aan op de dimensies en wijzen zo op een geringe ontwikkeling. Ze geven extremen aan de onderzijde aan die wijzen op een uit balans zijn. Ze kunnen mogelijk gelinkt zijn aan afwezigheid en vermijding.

Minder gemakkelijk gaat een situering aan de bovenzijde als problematisch ervaren worden. Een uitgesproken realiteitbetrokken-zijn, emotionele stabiliteit, extraversie, aangenaam, verantwoordelijk en vindingrijk zijn klinken erg gunstig. Toch kunnen ze wijzen op een teveel op deze dimensies en zo wijzen op een doorgeschoten ontwikkeling. Ze geven extremen aan de bovenzijde aan en wijzen zo op een mogelijk uit balans zijn. Ze kunnen mogelijk gelinkt zijn aan een gefixeerd-zijn en vluchtge-negtheid. Concreet kunnen ze zich voordoen als een neiging tot perfectionisme en een onverzadigbare erkenning.

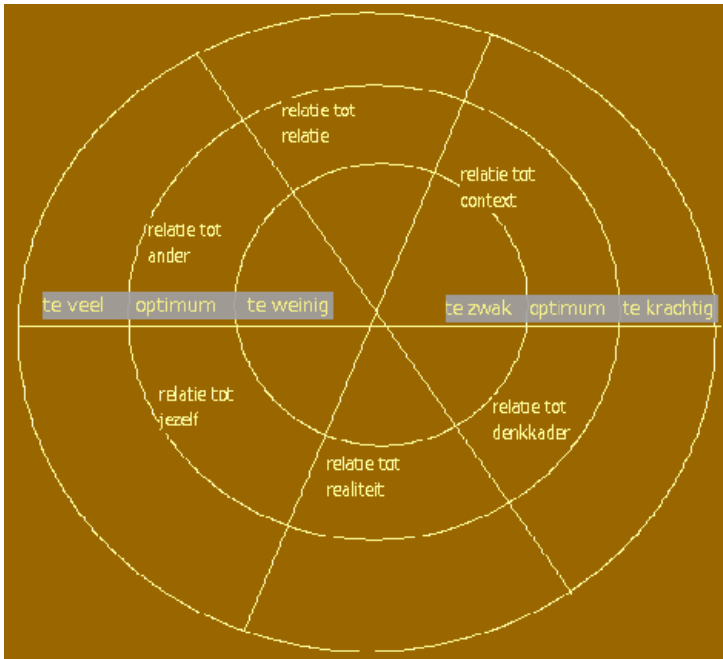
Optimaal is het kunnen situeren van jezelf als ouder of als kind in het middengebied, zodat er sprake kan zijn van evenwicht. Zoals, bijvoorbeeld, in de middenzone tussen realiteitvreemd en realiteitgefixeerd. Dit middengebied laat toe in balans te zijn. Het voorkomt dat escalerende circulaire processen je doen afwijken in de een of de andere richting. Bijvoorbeeld, je realiteitvreemd-zijn of je realiteitgefixeerd-zijn kunnen maken dat het respectievelijk steeds minder om de realiteit draait of steeds meer om de realiteit draait, waardoor er steeds minder een realistische beeldvorming mogelijk wordt. Zo kom je in deze escalatie en overdrijving steeds meer jezelf tegen en is het resultaat en haar kwaliteit steeds minder gegarandeerd.

Vandaar alle reden een optimum, niet te weinig of te gering, niet te veel of te ver, te prefereren. Je in relatie staan tot de realiteit, jezelf, de ander, je relatie ermee, de context en het denkkader komen zo optimaal tot hun recht en ontwikkeling.

In de samenleving evenwel wordt het vaak zo voorgesteld alsof iets niet genoeg kan zijn: niet realistisch genoeg, niet zelfzeker genoeg, niet assertief genoeg, niet vriendelijk genoeg, niet verantwoordelijk genoeg, niet principieel genoeg. Zowel deze positionering op de afzonderlijke dimensies van in relatie staan tot, of de combinatie van zulke extreme positioneringen houden evenwel risico's in voor iemand zelf, maar ook voor zijn omgeving.

Vanuit de dimensionele benadering in de psychopathologie gaan er thans stemmen op in de richting van het zoeken van een optimum voor elk van de persoonlijkheidsdimensies om stoornissen te voorkomen. Zo zijn wellicht de kansen voor iemand maar ook voor zijn omgeving het grootst en de risico's het kleinst. Stoornissen worden immers de laatste tijd meer gezien als een ongunstige positionering op de afzonderlijke dimensies of op een combinatie van deze persoonlijkheidsdimensies.

In een andere voorstelling als daarnet, ziet dit er als volgt uit :



Naar opvoeding toe kunnen hier signalen gevonden voor een streven naar een evenwichtige ontwikkeling van het kind, waarbij extremen en eenzijdigheid worden vermeden. Het model vanuit een veelal godsdienstige hoek dat erin bestaat om te streven naar het bijzondere en uitzonderlijke, lijkt in deze context weinig ondersteuning te krijgen. Essentieel voor het kind is dat het een evenwichtig persoonlijkheidsschema weet te ontwikkelen dat het passend kan activeren in de diverse levenssituaties waarin het terecht komt.

Lukt dit niet, dan treedt er een onevenwicht op met mogelijk een pathologische kleur. Zoals bijvoorbeeld, een verminderd vermogen om positieve herinneringen op te roepen waardoor mogelijk een teveel vasthangen aan specifieke (negatieve) herinneringen. *Zoals, het lukt me niet.* Of een verminderd vermogen om (gunstige) categoriale herinneringen op te roepen waardoor mogelijk een teveel vasthangen aan (ongunstige) categoriale herinneringen. *Zoals, ik kan zoiets niet aan.* Of het niet kunnen switchen tussen specifieke en categoriale herinneringen waardoor specifieke positieve herinneringen negatieve categoriale herinneringen niet kunnen bijkleuren *zoals, dit was een uitzondering,* of specifieke negatieve herinneringen niet kunnen bijgekleurd door gunstige categoriale herinneringen, waardoor mogelijk een risico op overgeneralisatie, *zoals, ik kon het niet en hoef mezelf niets wijs te maken.* Deze drie verminderde herinneringsvermogens werden in recent onderzoek aan de University of Cambridge in verband gebracht met depressie als vorm van emotionele labiliteit. Het gaat hierbij vooral om een uitgesproken vasthangen aan autobiografische negatieve of ongunstige herinneringen over of met betrekking tot zichzelf. Zulke autobiografische herinneringen spelen dagdagelijks voortdurend een rol bij het oplossen van problemen, het maken van plannen en de wijze van relationele omgang. Categoriale autobiografische herinneringen vormen hierbij normaal gezien de basis voor concrete ervaringen. Specifieke autobiografische herinneringen vormen op hun beurt hierbij

normaal gezien toevoegingen en bijstellingen voor de aanwezige basis.

Situeer zo je wil jezelf als ouder of je kind met stippen in de dimensionele voorstelling hierboven.

Brein-gebaseerd opvoeden



Hoe neurowetenschappelijke bevindingen te kunnen aanwenden in de opvoeding ?

Hoe als ouder je brein meer optimaal te kunnen inschakelen in je ouder-zijn en de binding met je kind ?

Brein gebaseerd

In hun werk 'Brain-based parenting' werken Hughes en Baylin uit hoe neurowetenschap te kunnen aanwenden in begeleiding en opvoeding, dit met het oog op een gezonde hechting ouder en kind. Hierbij geven ze precies aan wat in de hersenen gebeurt en welke neurologische, hormonale en chemische processen een rol spelen bij het ontstaan van een liefdevolle relatie ouder-kind.

Maar ook wanneer er spanningen optreden en er conflict dreigt, geven ze precies aan wat zich in de hersenen

afspeelt. Hun bedoeling is vooral aan te geven wat op basis van neurowetenschappelijk onderzoek te kunnen doen om alsnog een veilige hechting mogelijk te maken, of ondanks onvermijdelijke conflicten gemotiveerd te blijven tot zorg en zo te komen tot een liefdevolle, gevoelige en responsieve opvoeding. Zo wordt aangegeven hoe aanwezige spanningen en stress kunnen leiden tot het ontstaan van wederzijds defensieve gevoelens tussen ouder en kind. Dit is zo wanneer het kind de gevoelens van stress van de ouder terugkaatst en uiting geeft aan eigen onwelbevinden. Dit terwijl de ouder dit ook op zijn beurt terugkaatst naar het kind.

Neurowetenschap wordt gebruikt om aan te geven wat omgaat bij ouders en begeleiders bij hun opvoedings-taak. Hughes en Baylin omschrijven hierbij de aan het brein gelinkte systemen nodig voor een competent opvoeden. Ze omschrijven wat gebeurt wanneer sommige of alle systemen problemen vertonen. Iets wat volgens hen kan leiden tot een niet functionele of geblokkeerde zorg. Ze maken hierbij onderscheid tussen ouderlijke en niet ouderlijke gevoelens, of anders gezegd het ontbreken aan ouderlijke gevoelens. Hierbij brengen ze niet ouderlijke gevoelens in verband met geblokkeerde zorg. De ouder-kind relatie kan in het brein diepe empathie en intense motivatie wekken om voor het kind te zorgen. Het kan ook zelfverdedigingsgevoelens uitlokken die teruggaan tot de eigen vroege hechtingsrelatie.

Deze vijf interactieve systemen van het sociale brein actief bij het opvoeden, zijn : het sociaal naderingssysteem als mogelijkheid om dichtbij de ander te komen zonder defensief te worden; het sociaal beloningssysteem als vermogen om te genieten van de interactie met anderen; het mensen leessysteem als vermogen om het innerlijk van anderen te begrijpen; het betekenisgevings-systeem als mogelijkheid om sociale verhalen te construeren op basis van ervaringen met anderen en om het sociale leven te begrijpen; het uitvoerend systeem als vermogen om intrapersonlijke conflicten tussen aanpak en vermijding te reguleren en tussen pro-sociale en verdedigende reacties. Elk van deze systemen is gelinkt aan structuren en functies van het brein.

Vertaald naar het ouderlijk brein wordt dit concreet :

Het '*Ouderlijk Nadering Systeem*' ('Parental Approach System') maakt het ouders mogelijk dicht bij hun kind te komen, zonder defensief te worden. Het oxytocine hormoon vergemakkelijkt hierbij de bereidheid tot zorgen voor het kind. Het laat ouders toe zich veilig te voelen en zich open en betrokken te blijven voelen in nabije interactie met hun kind. Dit vraagt om een inwendig gevoel van veiligheid, zowel bij prettige als conflictueuze intieme omgang. Dit is evenwel niet steeds zo, ook niet bij betrokken ouders. Soms is het meer een strijd wanneer het kind zijn ouders uitdaagt en wanneer het kind zijn mogelijke vroege trauma's uitwerkt op de ouders. Een

automatisch gevolg van de ervaren bedreiging van hun ouderlijke vaardigheid is een zich terugtrekken in een defensieve opstelling die resulteert in emotioneel afstand nemen tegenover het kind.

De amygdala als het deel van de hersenen staat hierbij in voor een snelle beoordeling van veiligheid of bedreiging. Het speelt een sleutelrol bij het instinctief toenaderen of afstand winnen tegenover het kind. Via inschakeling van het brein zouden ouders hun amygdala onder controle kunnen houden, zodat de natuurlijke automatische verdediging niet langer de overhand neemt. Dit zou kunnen met behulp van het 'smart vagal' hersensysteem dat hoogstwaarschijnlijk een rol speelt in sociaal gedrag, zoals bij aanwezige emoties, gezichtsexpressie, hechting, aandacht en communicatie.

Het 'Ouderlijk Beloning Systeem' (Parental Reward System) maakt het mogelijk dat ouders plezier beleven aan opvoeden. Het wordt actief bij interactie met het kind en is noodzakelijk om ouders betrokken en sterk gemotiveerd te laten blijven in de zorg voor hun kind. Het is een anticiperend systeem dat de verwachting van de ouder inhoudt hoe de interactie met hun kind zal worden ervaren. Het dopamine hormoon wordt hierbij vrijgemaakt wanneer er wederkerigheid in de interactie tussen ouder en kind wordt ervaren. Is er minder wederkerigheid dan

neemt dopamine af en wordt er minder voldoening ervaren en dreigt het engagement als ouder te verminderen.

Stress kan dit beloningssysteem in het gedrang brengen, wat het moeilijk maakt het zorgproces vol te houden. Een moeilijk kind opvoeden kan stresserend en niet voldoende gevend zijn op korte termijn. Om dit tegen te gaan kunnen ouders hun beloningssysteem activeren door hun korte termijn objectieven te overstemmen met het vooruitzicht op latere voldoening. Dit vanuit de overtuiging zinvol bezig te zijn.

Het '*Ouderlijk Kind Lees Systeem*' ('Parental Child Reading System') ondersteunt het vermogen van ouders om hun kind te begrijpen en zich empathisch af te stemmen op innerlijke subjectieve ervaringen van hun kind. Dit is essentieel om af te stemmen op de innerlijke toestand van hun kind. Dit is moeilijker wanneer het kind zijn innerlijke ervaringen uit in uitdagend en contradictorisch gedrag, of wanneer het kind een traumatisch verleden kende waarover weinig geweten. Toegenomen stress vermindert het vermogen van ouders om bij hun kind leessysteem te komen.

Om toch zeker te zijn van hun kind leessysteem moeten ze in staat zijn te begrijpen wat hun kind niet-verbaal overbrengt. Dit kunnen weerspiegelen versterkt het ouderlijk vermogen om af te stemmen op de bewuste en

onbewuste intenties van hun kind. Verborgene negatieve invloeden kunnen hierbij invloed hebben op dit weerspiegelen. Ouders kunnen positieve boodschappen tot uiting willen brengen, maar het weerspiegelingssysteem van het kind kan subtiele negatieve gezichtsexpressies onderkennen.

Het '*Ouderlijk Betekenis Geving Systeem* ('Parental Meaning Making System') laat ouders toe hun ouder-zijn in een werkend verhaal of model te gieten. Het houdt de wijze in van hoe ouders hun ouder-zijn begrijpen en er betekenis aan geven, van hoe volgens hen de natuur is van hun kind en van hoe de relatie tot elkaar. Zo het brein gestresseerd is, construeert het gemakkelijk gepolariseerde, donkere en 'of-ofwel' verhalen, eerder dan 'en-en' verhalen.

Kan gekomen worden tot een gezond, passend verbonden brein, dan neigt het veeleer tot genuanceerde, complexe en coherente betekenisverhalen. Dit vergt de inbreng van de hogere gebieden van de prefrontale cortex. Dit is moeilijk voor gespannen ouders die in eerste plaats handelen vanuit hun limbisch systeem. Dit ouderlijk betekenisstelsel wordt vooral beïnvloed door de eigen geschiedenis van de ontwikkeling van hun brein en hun hechtingsverleden aan de basis van deze breinontwikkeling.

Het is bijgevolg belangrijk dat ouders bereid zijn om hun eigen opvoedingservaringen te verkennen en betekenis te geven. Dit als een stap om zelf een coherent verhaal te kunnen creëren dat hen toelaat een persoonlijke betekenis te geven aan hun ouder-zijn. Hier kan gedacht aan de eigen invulling van hun kenschema van ouder-zijn, kind-zijn en ouder-kindrelatie. Kenschema als wat iets voor je is, hoe iets is en waar, wanneer en waarom of waartoe iets voor je is, opgebouwd op basis van je ervaringen en opgevangen informatie doorheen de tijd.

Het '*Ouderlijk Uitvoerend Systeem*' (Parental Executive System') helpt ouders de lagere automatische hersenprocessen te reguleren om zo hun innerlijke toestand te reguleren. Het helpt bij het monitoren van hun gevoelens en handelingen, evenals bij hun hechting of ongunstige afstemming met hun kind. Dit is cruciaal om conflicten op te lossen tussen ouderlijke en niet-ouderlijke gevoelens en om na te denken over ouderlijke ervaringen.

Uitvoerende systemen vragen het functioneren van de prefrontale cortex als laatste stap in hersenmaturing. Pas rond 20 jaar is er voldoende prefrontale ontwikkeling om de zelfregulatie mogelijk te maken voor goed ouderschap. Het maakt het mogelijk je aandacht te verplaatsen op een soepele wijze, om in te spelen op de veranderende behoeften van het kind in veranderende omstandigheden.

Uitvoerende systemen vormen de basis voor ouderlijke zelfmonitoring die je kunnen waarschuwen als niet alles oké is met je kind of met je relatie. Ze kunnen je aansporen om meer aandacht te besteden aan wat er gaande is. Op die manier kan je beter reageren op een meer afgestemde wijze. Stress kan de ouderlijke prefrontale cortex ondermijnen, zelfs na maturatie.

Al de ouderlijke systemen krijgen te maken met de aansluitende kindsystemen. Zo het kind niet reageert met een attitude van respect en waardering is het moeilijker voor ouders een positief beloningssysteem te behouden en aansluitend de overige systemen die samen instaan voor een positieve opvoeding.

Meer optimaal opvoeden

Om de geboden opvoeding te optimaliseren kan vanuit voorgaande bevindingen van de neurowetenschap aan het hiernavolgende aandacht besteed. De uitdaging is om zelfregulerend, stabiel, betrokken en flexibel te blijven ook als je te maken krijgt met een huilend of onhandelbaar kind. Hierbij kan het volgens de neurowetenschap nuttig zijn te achterhalen hoe dit deel uitmaakt van de intieme relatie tussen brein en lichaam, waar we ons meestal niet eens van bewust zijn. De grootste uitdaging hierbij is het leren reguleren van je emoties als ouder die ontstaan en waarvoor je je openstelt, terwijl

er toch een voldoende basis is en je je bewust genoeg bent om de ouder-kindrelatie te behouden.

Je brein 'voeden' met SANE :

Om een gesloten zelf-defensieve opstelling in de relatie met je kind te vermijden of om een verstoord interactiepatroon te verbeteren kan gekozen voor Speelsheid, Acceptatie, Nieuwsgierigheid en Empathie (afgekort SANE) in de relatie met je kind. Zo blijf je als ouder gemakkelijker in een open bereidwillige opstelling. Dit laat je toe je brein beter af te stellen en de band met je kind te versterken. Zoniet bestaat het risico van geblokkeerde zorg: als je als ouder je kind niet langer mag, of er niet meer voor wil zorgen.

SANE staat voor *speelsheid* als een lichte, openhartige, open en spontane band; *acceptatie* als onvoorwaardelijk gericht zijn op alle ervaringen van je kind; *nieuwsgierigheid* als niet-oordelende, niet-al-wetende, actieve interesse in de ervaringen van je kind en *empathie* als gevoelde hoogte van je kind nemen, die actief wordt ervaren en gecommuniceerd.

Speelsheid betekent onder meer een lichte toon hantieren, zonder speciaal grappig te willen zijn; bouwen aan een gevoel van vriendschap en wederzijdse voldoening; activeren van een ander deel van het brein bij ervaren falen of zwakte.

Het gedrag van een jong kind is gemakkelijk te *accepteren*, dit verandert echter na de kindertijd. Het kindgedrag wordt dan steeds meer afgewogen aan wat groepsmatig verwacht wordt. Het is dan een uitdaging om simpelweg de gedachten of wensen van het kind te accepteren in een situatie, zonder te proberen ze te veranderen. Zonder te vrezen dat als je het gevoel en gedrag van je kind accepteert, het meer zelfzuchtig wordt, agressief of ruwer.

Nieuwsgierigheid is zich afvragen in plaats van interpreteren; een houding van niet weten; gissingen doen, maar blij om ze te verwerpen; het voortouw nemen bij het verkennen van mogelijke gedachten, wensen en gevoelens.

Empathie is de motivatie om met je kind om te gaan. Het is het vermogen om te identificeren wat je kind denkt en voelt en om met een passende emotie op zijn of haar gedachten en gevoelens te reageren.

SANE schudt bij toepassing mogelijk de anterieure cingulate cortex van het kind wakker, doordat deze een conflict ervaart tussen hoe het kindbrein verwachtte dat je als ouder zou reageren en hoe je werkelijk reageerde. Hierdoor verhoogt de aandacht van het kind en wordt in het kind een hersentoestand geactiveerd van verwarring en triggering, van processen als het leren van het tegengestelde, van uitdoving en verschuivingen, die voor het kind in de gunstige of helende richting uitwerken. Dit zal

in het bijzonder zo zijn in een situatie van niet functionele of geblokkeerde zorg die er mogelijk is.

Je amygdala tot vriend nemen :

De amygdala als deel van het limbisch systeem is in de hersenen onder de cortex gelegen. Het behoort tot de meer rudimentaire lagere hersendelen. Het detecteert iedere dreiging van je welzijn. Het kan zo de geuite intenties van je kind fout inschatten en je defensieve houding onnodig activeren.

Door het signaal anders in te schatten kan je een defensieve reactie voorkomen. Zo kan het nuttig zijn tweemaal te kijken naar wat je amygdala zegt. Anders bestaat het risico dat je brein in een zelfverdedigingsmodus wordt gedreven, waar je geen toegang meer hebt tot een hoger functioneren, zoals nieuwsgierigheid en empathie.

Je obstakels in je hechtingsverleden verwelkomen :

Onze hechtingsgeschiedenis bevat waarschijnlijk veel obstakels die je tracht te vermijden en zoniet waar je je tegenover wil verdedigen. Het zijn obstakels in de vorm van defensieve zelfbeschermende opstellingen. Angst, woede, ontmoediging en schaamte vormen er de kern van.

Door als ouder met deze obstakels aan de slag te gaan, kan je ze in het verleden een plaats geven, waar ze toe behoren. Zo is de weg vrij om als ouder een samenhangend verhaal te ontwikkelen dat je open stelt om een soortgelijk verhaal te kunnen ontwikkelen voor je kind.

Met je hart denken en voelen met je verstand :

Tracht je emoties en je reflecties te integreren bij middel van de overeenkomstige delen van je brein. Zo kan je komen tot empathie voor je kind, zo ook ontwikkel je een intuïtie voor de onderliggende betekenis van zijn of haar gedrag en kan je de grotere betekenis van ouder-zijn vatten. Hierbij kan je trachten je brein zo in te stellen van te begrijpen wat je kind nodig heeft of wil.

Een vriend of twee hebben :

Optimaal is als je vrienden het beste in je weten aangeven en je weten te herinneren aan je sterke kanten, zoals mogelijk je behulpzaam zijn en je openheid. Vooral wanneer je dit zelf vergeet en het je kan troosten op moeilijke momenten.

Een professioneel ondersteuningsnetwerk kan ook helpen bij het ontwikkelen van een gevoel van zelfeffectiviteit als ouder en bij het begrijpen van je kind.

Mindful zijn :

Jezelf en je kind accepteren. Wanneer je samen bent, volledig aanwezig zijn. Zo bestaat er geen twijfel van niet steeds in je gedachten zijn van je kind, zo je niet samen bent. Aanwezig zijn bij je beeld van je ouder-zijn waarop je uitkwam en van je kind als uniek en verscheiden. Zo kan je kleinere problemen gemakkelijker in juist perspectief plaatsen.

Je kind ontdekken op een ontspannen wijze en met vreugde :

Dit zal de ontwikkeling van je relatie met je kind vergemakkelijken doorheen uitdagingen, kansen, beproevingen en vieringen.

Vrolijk zijn over je kind, zal zijn of haar brein veranderen en het helpen bij het ontwikkelen van de structuur en het functioneren van zijn of haar hersenen.

Verbinden en bijsturen :

Het is je relatie met je kind die de grootste impact heeft op zijn of haar ontwikkeling binnen het gezin en gedurende het hele leven. Je kind zal op je willen lijken en je waarden, interesses en gewoonten willen delen, zo je interacties met je kind regelmatig worden gekenmerkt door intersubjectieve ervaringen van leren en gedeelde

betekenis. Je kind zal dan meer vertrouwen hebben in de waarde en je goede intenties wanneer je reageert op iets. Het zal er meer voor open staan, ook als je een beperking oplegt.

Als je nadien terug aansluiting zoekt met je kind, komt dit niet over als beloning van zijn of haar gedrag. Het beklemtoont integendeel dat je relatie belangrijker is dan gelijk welk conflict en dat je kind niet zijn of haar gedrag is.

Sleutelen en herstel :

Er mee rekening kunnen houden dat elke situatie anders is en vraagt om een eigen reactie. Wat voorheen werkte, is dit misschien nu niet meer. Dit vraagt flexibiliteit.

Zo iets fout liep er de verantwoordelijkheid voor opneemen. Dit kan gunstig zijn voor de relatie met je kind. Je laat zo je beperkingen zien, zoals niet steeds gelijk hebben en niet alles weten.

Zo je relatie verstoort raakt, wat reëel is, werken aan het herstel ervan. Zo vermijdt je schade bij je kind. Ze kan je relatie verdiepen en je betrokkenheid vergroten. Zo kan je het gevoel van veiligheid bij je kind laten toenemen.

Zoniet wordt je zelfregulatie, zelfbewustzijn en empathie als ouder tijdelijk onderdrukt, met als risico dat minder

goed geregleerde emoties en reacties het overnemen in de omgang en de relatie met je kind.

Samenvatting

Samengevat, kan je je ouder-zijn en de band met je kind optimaliseren door het leren omgaan met je opvoedingsstress, het begrijpen van wat in je brein aan de basis ligt en te reageren op een manier die je brein terug op het goede spoor zet. Zo kan je komen tot een meer open, geregleerde en liefdevolle relatie met je kind, een relatie die zijn ontwikkeling bevordert. Soms lukt het, soms leer je ervan. Dit kan door te volgen wat zich in je brein afspeelt, en zich zou kunnen afspelen. Zo kunnen veranderingen in je brein en indirect in die van je kind, je ouder-zijn en de band met je kind versterken.

Dit betekent in de opvoeding niet alleen het kindgedrag rechtstreeks beïnvloeden, maar ook aandacht besteden aan de ontwikkeling van je 'opvoedingsbrein' op basis van meer begrip van de neurologische oorsprong van je gevoelens en van je eigen hechtingsverleden. Door als ouder meer te weten hoe je brein functioneert, kan je met meer kennis en bewustzijn tot opvoeden komen. Dit betekent meteen een andere invalshoek bij het opvoeden : *'Parenting is a brain thing ...'*

Meer lezen en kijken :

Hughes, D. A., & Baylin, J. (2012). *Brain-based parenting: The neuroscience of caregiving for healthy attachment*. New York, NY, US: W W Norton & Co.


Hughes, D. A., Baylin, J., Scheen, W., & Berends, E. (2014). *Opvoeden doe je met je brein: Wat de neurowetenschap je leert over een hechte band met je kind*. Amsterdam: Hogrefe.

Videofragmenten van de Augeo Foundation in Nederland dat zich toelegt op de ontwikkeling van veerkracht uitgaand van en rekening houdend met processen in het brein :




HET BREIN
BREINBIJSLUITER

Breinbijsluiters - over de ontwikkeling van het brein
De BreinbijsluitersHoe ontwikkelt het kinderbrein zich in relatie tot ouders e...
<https://youtu.be/KeCrJgZubsM>



Breinbijsluiters - Ouders
De Breinbijsluiters - OudersHoe ontwikkelt het kinderbrein zich in relatie tot ...
https://youtu.be/PZ0d0il_sK0



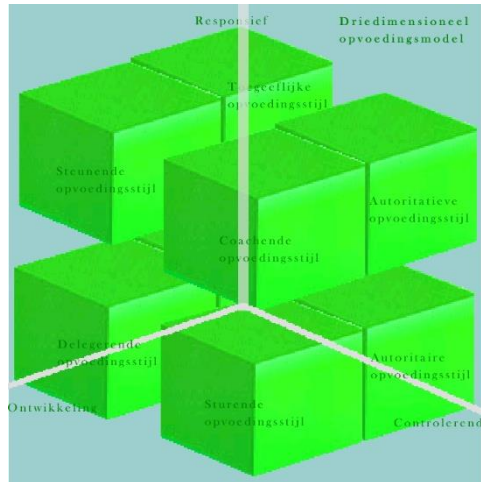
De Breinbijsluiters - jongeren
De Breinbijsluiters - jongerenHoe ontwikkelt het kinderbrein zich in relatie to...
<https://youtu.be/qyxMWtLs3Sc>

In deze videofragmenten komt aan bod hoe het brein zich ontwikkelt, hoe het reageert op stressvolle en onveilige situaties en wat je als ouder kan doen om het brein

van je kind zich evenwichtig te laten ontwikkelen en je kind zonodig veerkrachtig te maken om te herstellen van stressvolle en onveilige situaties. Hierbij komt ook aan bod wat je als ouder in dit verband kan doen voor jezelf en wat het kind in dit verband ook kan doen voor zichzelf.

Bron : <https://www.augeo.nl/>

Opvoeden in acht



Opvoedingstrends volgen elkaar op.

Hoe ze onderbrengen in een overzichtelijke structuur ?

Het is wat, al die opvoedingstrends. Ze volgen elkaar in steeds sneller tempo op. Zoals ook de wetenschap en onze samenleving steeds sneller groeien en evolueren. Je raakt er het noorden door kwijt.

Als we al eens zouden kunnen beschikken over een kader en structuur waarin we deze opeenvolgende opvoedingstrends zouden kunnen situeren en lokaliseren. Zo zouden we beter kunnen begrijpen waarover die trends

gaan en zouden we ons beter kunnen oriënteren en kunnen kiezen wat we wensen.

Niet dat hiertoe in het verleden nog geen poging werd gedaan. Maar het toen ontwikkelde kader blijkt achteraf gezien te eng. In veel opvoedkundige werken wordt nog altijd gebruik gemaakt van een kwadrant met vier opvoedkundige stijlen als ouder. Maar het aantal stijlen is ondertussen opgelopen en de nieuwe stijlen zijn moeilijk in de oude structuur in te passen.

Door aan de oude structuur met twee assen, met name een individuele en een relationele, een derde contextuele as toe te voegen, komt een geheel met twee kwadranten te voorschijn, goed voor acht opvoedingsstijlen. Met plaats voor vier nieuwe opvoedingsstijlen. De nieuwe opvoedingsstijlen passen beter bij de tijdsgeest en bij de ingesteldheid van ouders vandaag. Ze houden rekening met een derde dimensie, met name de ontwikkelingscontext. We zien dat ouders steeds meer kiezen voor een persoonlijke opvoedingsstijl en minder opteren voor een stijl die overeenstemt met wat leeft of verwacht wordt in de leefomgeving. Bovendien laat een grotere variatie aan opvoedingsstijlen toe de gekozen stijl beter te laten aansluiten op de aanwezige opvoedingssituatie. En kan door de keuzemogelijkheid de stijl aangepast en veranderd naargelang de evolutie in de opvoedingssituatie.

Ouders zijn zich ook steeds meer bewust geworden dat opvoeden niet zozeer gericht is op het in goede banen weten leiden van het kind, of dat het vooral gaat om het laten rekening houden met verwachtingen van de omgeving. Opvoeden willen ouders vandaag vooral kaderen binnen ontwikkeling, groeien, competentieverwerving, leren en veranderen. Zowat elke ouder wil hiertoe het kind rechten bieden om kansen te krijgen en welbevinden te ervaren. Weg van alles wat risico of min is, op weg naar wat beschermend of plus is.

Deze ontwikkelingsas werd voorheen vaak op zich bekeken, maar niet gekoppeld aan de reeds gekende individuele en relationele opvoedingsas en niet in een structuur samengebracht. In de opvoedingsstijlen werd geen of onvoldoende rekening gehouden met die ontwikkeling van het kind die vraagt om een evoluerende opvoedingsstijl. Er werd vanuit gegaan dat de inbreng van het kind zo goed als nihil was. Dat opvoeden een zaak is van ouders en het kind niet als een belangrijke en volwaardige partner in dit proces kon worden betrokken. Alsof het kind niet wenst opgevoed te worden en zelf geen moeite of inspanning in dit verband doet. Verloopt de ontwikkeling van het kind gunstig, dan kan het stapsgewijs steeds meer zelf een inbreng doen en bijdragen aan zijn eigen ontwikkeling. Zo toonde onderzoek aan dat ouderlijke attitudes van invloed zijn op het kinderlijk gedrag en dat er vanaf de adolescentie een verandering op-

treedt in de ouder-kind relatie, waarbij het adolescentengedrag van invloed is op de ouderlijke attitudes en stijl.

Elk kind staat voor een hele reeks van ontwikkelingsopgaven. Naarmate het kind vordert in zijn ontwikkelings-traject, beschikt het over een aantal competenties en mogelijkheden waarvan het generiek gebruik kan maken voor zijn verdere ontwikkeling. Naarmate in de opvoeding minder conditionerend maar modellerend te werk gegaan wordt en naarmate minder vanuit verwachtingen maar vanuit kansen en mogelijkheden gedacht wordt, kan het kind binnen deze rijke leef- en leeromgeving groeien en zich ontwikkelen. De oriëntatie is dan niet zozeer van buitenaf sturen en indijken, maar progressief van binnenuit laten ontdekken en laten aanwenden. Het perspectief is dan niet langer dit van een conflictmodel, ouders die tegenover hun kind komen te staan in hun keuze voor nu of later. Maar het perspectief wordt dit van een groeimodel. Ouders samen met hun kind voor een gezamenlijk ontwikkelingsplan waarbij het nu dient als een op weg zijn naar en opstap voor later. Een toekomst die in het nu present gesteld wordt en actief wordt gemaakt.

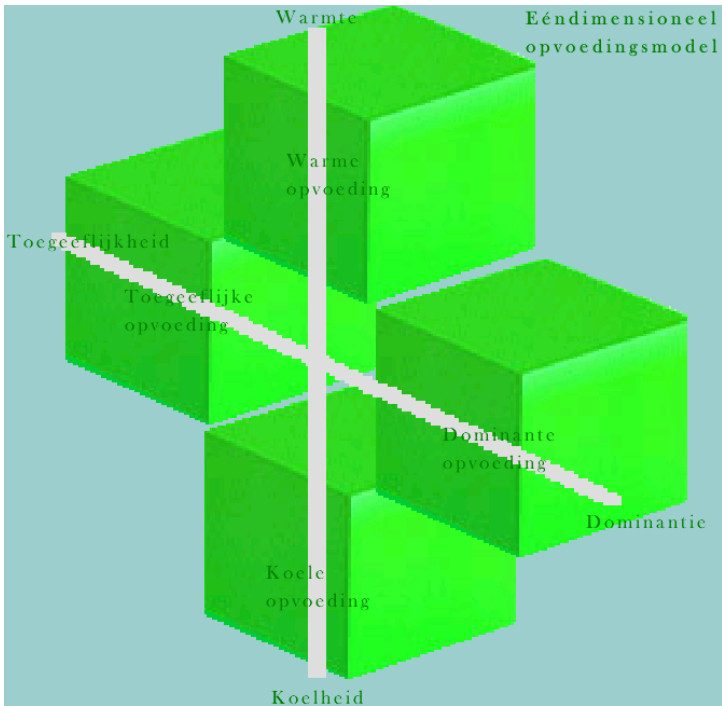
Niet dat het ontwikkelingsperspectief in het verleden geen aandacht kreeg, maar vaak werd er te weinig of niet passend gebruik van gemaakt. Zo bleef de opvoedingsstijl te lang de initiële en niet meer aansluitend bij de

doorgemaakte ontwikkeling van het kind. Of werd te snel overgeschakeld naar een meer gevorderde opvoedingsstijl en werd niet of te weinig rekening gehouden met de ontwikkeling die het kind nog maar had doorgemaakt. Het kind werd zo gemakkelijk overvraagd. Het kind werd ofwel eenzijdig als passieve ontvanger gezien, ofwel eenzijdig als actieve regisseur. Te weinig was er aandacht voor het kind als interactieve partner, die enerzijds met een aantal opvoedingsnoden zit vanuit zijn ontmoete ontwikkelingsopgaven en anderzijds zelf ook een reële bijdrage kan leveren aan zijn ontwikkeling binnen de aanwezige opvoedingscontext.

Aanvankelijk (Angenent, 1976) werden de opvoedingsstijlen ingedeeld in een twee-assig stelsel met op elke as of dimensie twee tegengestelde polen en een neutraal punt in het centrum. De eerste dimensie is de warmte in de opvoeding of de horizontale afstand ouder en kind. Aan de ene pool van de as bevindt zich warmte aan de andere pool koelte. Zo wordt gesproken van een warme opvoeding gekenmerkt door een goed persoonlijk contact. De ouder accepteert het kind en aanvaardt het zoals het is, met zijn feilen en tekortkomingen. Zo wordt ook gesproken van een koele opvoeding gekenmerkt door een oppervlakkige en onverschillige houding tegenover het kind. Het kind wordt door de ouder niet geaccepteerd en de ouder is niet bereid om veel rekening te houden met het kind. Een vertrouwelijke relatie en steun

ontbreken. Deze dimensie wordt ook nabijheid genoemd, met aan de ene zijde samengedrag ouder-kind, gekenmerkt door je kind als partner eerder dan als tegenstander te beschouwen. Als ouder luister je naar je kind, geef je het inzicht, laat je het keuzes maken en geef je meer ruimte om zich te ontwikkelen. Aan de andere zijde van de nabijheidsdimensie vind je tegengedrag ouder-kind, welke zich in sommige situaties opdringt.

De tweede dimensie is de dominantie in de opvoeding of de verticale afstand ouder en kind. Aan de ene pool van de as bevindt zich dominantie aan de andere pool toegeeflijkheid. Zo wordt gesproken van een dominante opvoeding gekenmerkt door het dirigeren van het kind in een door de ouder gewenste richting. Dit door controle op het gedrag van het kind en door hoogte te willen hebben op wat in het kind omgaat. Zo wordt ook gesproken van een toegeeflijke opvoeding gekenmerkt door zich niet aan het kind opdringen en het erg vrij te laten. Deze dimensie wordt ook machtsverhouding genoemd met aan de ene zijde bovengedrag, gekenmerkt door sturing en grenzen stellen als ouder. Met aan de andere zijde ondergedrag, gekenmerkt door ruimte en vrijheid om zichzelf en de wereld te ontdekken.



In het tweedimensionele assenstelsel zijn alzo vier één-dimensionele opvoedingsstijlen terug te vinden.

De warmte-dimensie en de dominantie-dimensie vormen de hoofd- of primaire assen van het dimensionaal opvoedingsmodel. Daarnaast zijn er twee fusie-assen en secundaire assen als combinaties van de hoofdassen. De eerste fusie-as is de 'tolerantie-intolerantie'-as. Ze heeft betrekking op de democratie in de opvoeding en onder-

scheidt de ouder die een hartelijk bedoelde toegeeflijkheid manifesteert van de ouder die op koele wijze het kind in zijn mogelijkheden beperkt. De tweede fusie-as is de 'betrokkenheid-onverschilligheid'-as. Ze verwijst naar de betrokkenheid van de ouder in de opvoeding en stelt warme, beschermende strengheid tegenover koele onverschilligheid.

Op die manier zijn vier tweedimensionele opvoedingsstijlen te onderscheiden.

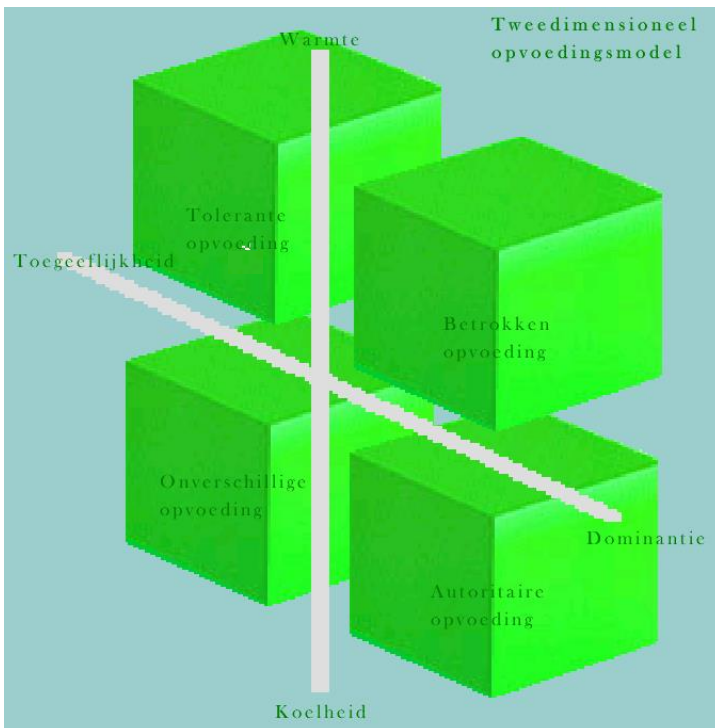
. De autoritaire of intolerante opvoeding is een koele en tegelijk dominante opvoeding. De ouder is een gebiedende ouder die in velerlei opzichten hoge eisen aan het kind stelt. Het kind dat niet aan deze eisen kan of wil voldoen wordt hard aangepakt. De emotionele afstand tussen ouder en kind is groot en er is weinig intensief contact. Het kind is weinig zelfactief en onzeker.

. De tolerante opvoeding is een warme en toegeeflijke opvoeding. De ouder accepteert het kind zoals het is, heeft een goed contact met het kind en gaat op democratische wijze met het kind om. Deze opvoedingsstijl wordt daarom ook democratische of anti-autoritaire opvoeding genoemd. Het kind wordt geïnformeerd, mag zijn zegje doen en beslissingen nemen. Het kind is stabiel en heeft zelfvertrouwen.

. De onverschillige opvoeding is een koele en toegeeflijke opvoeding. De ouder vertoont een gebrek aan interesse en veronachtzaamt en verwaarloost het kind. Het kind

kan moeilijk diepere contacten leggen en kan zich moeilijk aan regels en afspraken houden.

. De betrokken opvoedingsstijl is een warme en dominante opvoeding. De ouder leeft met het kind mee en heeft aandacht en interesse voor wat het doet en laat. Er is een goede relatie met het kind en er wordt gereageerd ten voordele van het kind. Het kind is extravert en weet zich aan te passen.



Nadien (Maccoby & Martin, 1983) werd eveneens een twee-assig model aangewend met gelijksoortige dimensies met twee helften, maar met een nulpunt aan een van de uiteinden van de dimensies en niet in het centrum. Op de as wordt op die manier de mate van aanwezigheid van de dimensie weergegeven. De eerste dimensie is responsiviteit van de ouder. Het is de mate van het aanvoelen van de signalen van het kind en er passend op weten te reageren. Aan de responsieve zijde bevindt zich een accepterende, kindgerichte wijze van reageren. Aan de niet-responsieve zijde bevindt zich een afwijzende, oudergerichte wijze van reageren. Deze dimensie wordt ook de relationele of ondersteuningsdimensie genoemd. Ze is dan een afspiegeling van de emotionele betrokkenheid van de ouder, die kan gaan van warm en betrokken tot koel en afwijzend. De tweede dimensie is 'demandingness' als het stellen van eisen en het uitoefenen van controle. Aan de controlerende zijde bevindt zich een eisend en controlerend zijn als ouder. Aan de niet-controlerende zijde bevindt zich een niet-eisend en weinig controlerend zijn. Deze dimensie wordt ook de gedragsgerichte of controledimensie genoemd.

In dit opvoedingsmodel passen vier opvoedingsstijlen naargelang de combinatie van de vier helften van de twee dimensies.

. De autoritaire opvoedingsstijl is een combinatie van niet-responsief zijn met een eisend en controlerend zijn. De ouder legt eenzijdig een aantal eisen en regels op die

dienen in acht genomen. De ouder controleert het gedrag van het kind en straft bij overtreding. Het kind is hierdoor weinig spontaan en geremd. In contact met leeftijdgenoten zijn ze eerder geneigd zich terug te trekken en tonen ze weinig initiatief. Ze hebben langer behoefte aan externe begrenzing en hebben geen groot zelfvertrouwen.

. De toegeeflijke (permissieve) opvoedingsstijl is een combinatie van responsief zijn met niet eisend en weinig controlerend zijn. De ouder is positief emotioneel betrokken en stelt weinig eisen. De ouder is tolerant en weinig toezichhoudend. Het kind is gemakkelijk impulsief, weinig zelfstandig en kan zich moeilijk begrenzen. Het kind heeft veel zelfvertrouwen en gaat graag zijn gang ook al is het georiënteerd op leeftijdgenoten.

. De onverschillige (permissieve) opvoedingsstijl is een combinatie van niet-responsief zijn met niet eisend en weinig controlerend zijn. De ouder is weinig geïnteresseerd in en weinig betrokken op het kind en zijn ontwikkeling. De ouder weet weinig wat er in het kind omgaat en wat het kind doet. Het kind heeft weinig zelfcontrole en heeft een gering zelfvertrouwen. Het is gemakkelijk oppervlakkig en inactief.

. De autoritatieve opvoedingsstijl is een combinatie van responsief zijn met een eisend en controlerend zijn. De ouder is warm, zorgzaam en steunend, maar stelt tegelijk eisen en grenzen. De ouder controleert gedrag, maar moedigt tegelijk zelfstandigheid aan. Er wordt veel overlegd met het kind. Het kind weet met anderen om te

gaan en ontwikkelt een gevoel voor verantwoordelijkheid. Het toont zelfvertrouwen en heeft een zich ontwikkelend positief zelfbeeld. Dit gaat samen met een ontwikkeling van zijn zelfstandigheid.

Een recente New Hampshire Youth Study vergeleek een autoritatieve opvoedingsstijl met een autoritaire opvoedingsstijl naar hun invloed op mogelijke delinquentie bij adolescenten.

Ouders die autoritair zijn, hebben over het algemeen hoge verwachtingen tegenover hun kind, gebruiken strengere straffen en zijn relationeel koud en weinig zorgend. Ze zijn ongeduldig bij ongewenst gedrag, vertrouwen hun kind weinig of niet en overleggen niet met het kind. Het probleem hierbij is dat het kind zijn ouders zo niet als legitieme gezagsfiguren ziet wat gemakkelijk leidt tot problemen. Autoritaire ouders worden door hun kind niet positief ervaren. Ze verminderen door hun autoritair zijn de kansen om door hun kind als legitiem te worden ervaren. Als adolescent ben je meer geneigd om weerstand te bieden aan de pogingen van de ouders om zich aan te passen.

Bij een autoritatieve opvoedingsstijl daarentegen zal het kind zijn ouders gemakkelijk als legitieme gezagsdragers beschouwen. Bijgevolg zal het hen vertrouwen en zich verplicht voelen naar hen te luisteren. Zo

hoeft de ouder niet te rekenen op belonen en straffen om zijn gezag te vestigen en is er meer kans dat het kind volgbaar blijft in zijn afwezigheid. Een gezaghebbende ouder kan zo zowel controlerend als veeleisend zijn, maar is ook warm en ontvankelijk voor het kind. Ouders kunnen het vertrouwen van hun kind winnen door rekening te houden met de inbreng van hun kind en het waarom van hun afspraken toe te lichten. Autoriteitsgestuurde opvoeding kan dus effectiever zijn omdat het de adolescent meer bereid maakt zich open te stellen voor de ouders, voor hun pogingen tot socialisatie en voor wat al of niet kan.

Uit de studie blijkt dus dat ouderlijke legitimiteit en de erkenning ervan een belangrijk mechanisme is dat maakt dat een opvoedingsstijl invloed heeft op het doen en laten van de adolescent. Zo waren adolescenten die ouders als legitiem beschouwden, meer respectvol en minder geneigd tot delinquent gedrag.

Dit werd recent bevestigd door een onderzoek van de universiteit van Pennsylvania. Het vond dat binnen identieke tweelingparen het kind dat harder gedrag en minder ouderlijke warmte ervaarde een groter risico liep op het ontwikkelen van antisociaal gedrag, zoals agressie en ongevoeligheid voor emoties.

Ook blijken kinderen, volgens onderzoek aan McGill University, in een autoritaire opvoeding die in het teken staat van het navolgen van volwassenen en het naleven van regels, minder open te zijn over wat werkelijk aan de hand is. De meer 'straffende' sfeer voor ongewenst gedrag maakt dat kinderen aan straf trachten te ontsnappen door dingen anders voor te stellen.

Recent onderzoek aan de universiteit van Groningen toont dan bij ADHD-kinderen weer aan dat een minder autoritaire, minder emotioneel ongecontroleerde en minder harde opvoedingsstijl een positieve invloed had op dit ADHD-gedrag. Toch bleven bij ongeveer de helft van de kinderen ondanks de vermindering niet alle gedragsproblemen weg.

Recent neurologisch onderzoek ondersteunt deze voorstelling van opvoedingsstijlen. Het toont een relatie aan tussen de ervaren opvoedingsstijl als kind en de reactie van het brein als jongere.

Zo bleken jongeren die als kind zowel een autoritaire ouderstijl kenden als een hoge gedragsinhibitie, mogelijk samenhangend met deze opvoedingsstijl, een abnormaal lage activatie in de ventrolaterale prefrontale cortex te kennen. Zo een abnormaal lage activatie kan ge-

zien worden als oorzaak van verkeerde emotionele reacties gekenmerkt door veel negatieve emoties. Dit maakt inzichtelijk dat kinderen met autoritaire ouders een negatievere sociale ontwikkeling kennen.

Zo bleken anderzijds jongeren opgevoed met een autoritatieve opvoedingsstijl, een abnormaal lage activatie in de caudate nucleus te kennen, een hersengebied dat relevant is in sociale situaties met een negatieve bijklank. Deze jongeren weten blijkbaar hun emotionele reactie beter onder controle te houden. Dit toont dat kinderen met autoritatieve ouders een positievere sociale ontwikkeling kennen.

Uit recent onderzoek, waaraan de Universiteit Gent deelnam, bleek in dezelfde lijn het belang van een aansporende tegenover een controlerende toon die ouders gebruiken. Zo bleken jongeren minder geneigd om mee te werken en moeite te doen voor verzoeken van hun moeder als ze op een controlerende toon worden geuit. Ze reageren minder snel op de drukkende en dwingende toon van hun moeder. Jongeren bleken daarentegen meer geneigd om mee te werken en moeite te doen voor de verzoeken van hun moeder als ze op een aansporende toon worden geuit. Ze reageren sneller op de motiverende en aanmoedigende toon van hun moeder.

De bazige onder druk zettende toon riep negatieve gevoelens op bij deze jongeren. Ze voelden zich meestal niet gesteund en vonden hun moeder afstandelijk met weinig begrip voor hun eigen ideeën, met een minder hechte band tot gevolg. Ze gaven aan zich waarschijnlijk weinig aan te trekken als hun moeder zo tegen hen zou spreken.

De begrijpende aansporende toon daarentegen maakte dat de meeste jongeren naar hun zeggen wel zouden luisteren. Ze hadden het idee dat hun moeder de keuze uiteindelijk aan henzelf liet, met een toename van nabijheid tot gevolg. Dit gevoel van autonomie vonden ze prettig en maakte dat ze open stonden voor wat hun moeder aanbeval.

Bij de neutrale toon van hun moeder was er geen verschil in het wel of geen gehoor geven.

Jongeren gaven minder interpersoonlijke nabijheid aan na het horen van een controlerende toon en meer interpersoonlijke nabijheid na een autonomie-ondersteunende toon.

Zo bleek dat dezelfde boodschappen op een andere wijze uitgesproken de emotionele, relationele en gedragsintenties van adolescenten beïnvloedden. De an-

ders uitgesproken communicatie van moeder had invloed op het welzijn, de kwaliteit van ouder-kindrelaties en de betrokkenheid van adolescenten.

Hieruit blijkt dat wat je als ouder zegt minder belangrijk is dan hoe je iets zegt. Het gaat vooral om wat je door hoe je iets zegt activeert aan gevoelens, relationele betrokkenheid en reactiegeneigdheid bij je kind.

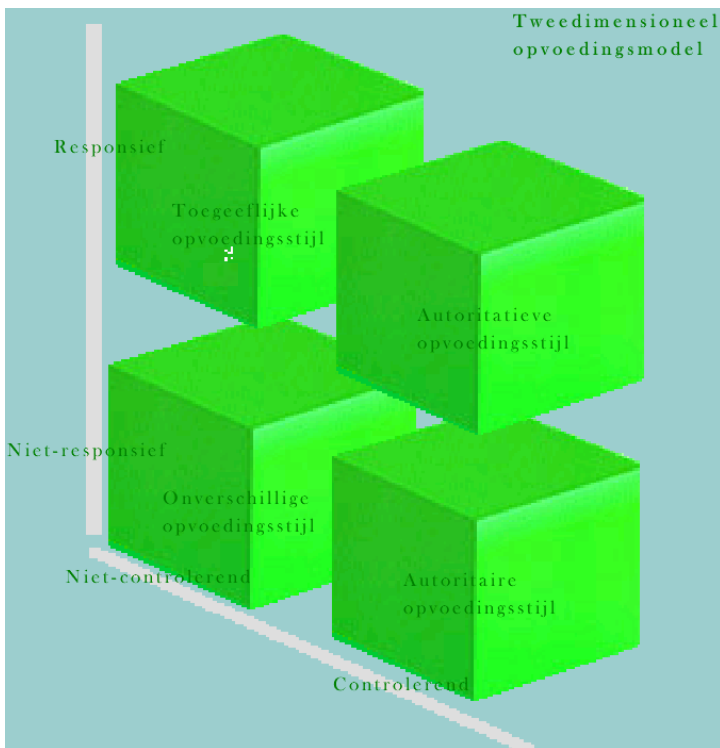
Voor ouders is het dan weer moeilijk een ondersteunende aanmoedigende stijl aan te houden wanneer ze zich gestrest, moe of onder druk voelen. Ze vervallen dan gemakkelijk in een controlerende directieve stijl.

Onderzoek van de University College London bij een grote groep volwassenen legt een verband tussen gekregen opvoeding en de mate van gelukkig zijn als volwassene. Volwassenen die warme en zorgzame ouders hadden die aanwezig waren en interesse toonden en minder controle uitoefenden, waren meer tevreden over hun leven en hadden een positieve mentale gezondheidstoestand. Volwassenen die dominante ouders hadden met weinig keuzemogelijkheden voor het kind, een strak regime toepasten en weinig privacy lieten, hadden geen sterke band met hun ouders en kregen niet echt een basis om de omwereld te verkennen. Deze volwassenen gaven aan hier na vele jaren nog hinder van te ondervinden.

In gedragsgenetisch onderzoek wordt de controle-dimensie in de opvoeding als laag genetisch ingeschat en de affectieve dimensie als matig ingeschat. Wordt onderscheid gemaakt tussen positieve en negatieve controle en tussen positieve en negatieve gevoelens in de opvoeding, dan blijkt de mate van erfelijkheid van negatieve aspecten groter dan die van positieve. Eerder onderzoek wees uit dat genetisch bepaalde eigenschappen van kinderen een specifieke wijze van opvoeden kunnen opwekken. Dit betekent dat vooral negatieve kenmerken van het kind een meer negatieve opvoeding kan uitlokken, zowel controlerend als affectief. Zo kunnen specifieke genetische kenmerken van het kind meer negativiteit bij ouders opwekken. Dit betekent dat negatieve kindkenmerken de omgeving mede kunnen vormen. Een bevinding die kan bijdragen tot een beter begrip en aanpak bij opvoedingsproblemen.

Het is dus niet zo dat de opvoedingsstijl alleen afhankelijk is van de ouder. Ze is vaak afhankelijk van het kindgedrag en kan verschillen naargelang waarover het concreet gaat. Het zijn de reële mogelijkheden, de mentale bereidheid of maturiteit van het kind en de relationele verantwoordelijkheid ouder-kind die bepalend zijn voor de opvoedingsstijl. Zijn deze eerder beperkt of minder gunstig, dan zal een van de aangegeven opvoedingsstijlen zich aandienen of te verkiezen zijn. Zijn deze eerder voldoende of gunstig, dan zullen meer opvoedingsstijlen

op de voorgrond kunnen komen waarin meer kan teruggevallen op de aanwezige reële mogelijkheden, de mentale bereidheid of maturiteit van het kind en de relationele verantwoordelijkheid ouder-kind. Ouders kunnen dan op zulke wijze leidinggeven dat kan gerekend op een toenemende grotere inbreng van het kind gezien zijn voortschrijdende ontwikkeling. Bij een autoritatieve opvoeding houdt dit in toenemende verwachtingen, maar tegelijk het bieden van middelen en emotionele steun om stappen in de ontwikkeling te zetten.



Als ouder in relatie tot je kind kan je *weinig of veel aandacht en zorg* besteden aan jezelf met een al of niet controlerend zijn en aan de relatie met je kind met een al of niet responsief zijn, zoals hiervoor aangewend. Wat ook kan voorkomen is dat je *negatieve of positieve* aandacht en zorg besteed aan jezelf en aan de relatie met je kind. Zo krijg je volgende vier situaties en posities. Dit zijn een coöperatieve verhouding en omgang met positief staan met jezelf en met je kind (ik hou van mijn kind en geloof in mezelf als ouder), een verwerpende verhouding en omgang met positief staan met jezelf en negatief staan tegenover je kind, (zo een kind heb ik niet verdiend, ik heb alles gedaan wat ik kon), een ontvluchtende of ontwijkende verhouding en omgang met negatief staan tegenover jezelf en positief staan tegenover je kind (ik heb geen aanleg om ouder te zijn, ik heb nochtans een lief en gemakkelijk kind), een impasse verhouding en omgang met negatief staan tegenover jezelf en tegenover je kind (ik weet het niet meer en voel me machteloos, ik kan mijn kind niet aan, het is ook wel een erg moeilijk kind dat helemaal niet soepel en meegaand is, we dreigen steeds meer uit elkaar te staan en lopen steeds meer vast).

Parallel met dierlijk ouderlijk gedrag
Een internationaal onderzoeksteam onder leiding van het Japanse RIKEN Center for Brain Sciences toont als eerste aan dat het hersengebied cMPOA, afkorting voor 'medial preoptic area' gelegen in de thalamus, selectief

belangrijk is voor het ouderschap bij primaten. cMPOA blijkt ook belangrijk voor ouderlijke en jeugdige opvoedingsmotivatie. Beide bevindingen bevestigen het belang van cMPOA als een neurale circuitmechanisme voor opvoeding dat veel voorkomt bij primaten.

In psychologisch onderzoek naar menselijk ouderlijk gedrag worden courant twee assen onderkend, zoals hiervoor beschreven. Dit zijn gevoeligheid, waarin ouders openstaan en gevoelig zijn voor signalen van hun kind om passend hierop in te spelen, en veeleisendheid, waarin ze het gedrag van hun kind disciplineren en controleren.

Merkwaardig vertoont dit een zekere parallel met twee teruggevonden kenmerken van opvoeding bij zijdeaapjes, met name gevoeligheid en tolerantie. Gevoeligheid blijkt hierbij zowat dezelfde invulling te hebben als bij mensen. Tolerantie blijkt dan weer de tegenpool van eisend zijn gelegen op eenzelfde as van minder (of tolerant) of meer eisend (of controle) zijn.

De vier tot hertoe beschreven opvoedingsstijlen gaan vooral over de ontwikkeling zoals aanvankelijk aanwezig en over hoe de opvoeding aankomt en ontvangen wordt door het kind. Daarnaast zijn er vier andere opvoedingsstijlen te beschrijven die de verdere ontwikkeling willen stimuleren en begeleiden. Ze gaan over welke stimulatie en begeleiding te regisseren en te geven. Het gaat hier

over de ondersteuning van de autonomie van het kind. Dit komt tot uiting in de mate dat de ouder het kind loslaat en zijn gezag doseert. Om als kind hierbij steeds meer zelf inhoud en richting te kunnen geven aan zijn denken en doen, stimuleert de ouder hiertoe zijn morele ontwikkeling. Affectieve ouderlijke eigenschappen als warmte, aanvaarding en betrokkenheid komen hierbij aan bod. Deze vier nieuwe stijlen gaan over manieren van leidinggeven als ouder, uitgaande van de gunstige ontwikkelingsinstelling van het kind. Hierbij is het enerzijds mogelijk dat het kind nog weinig competent is op bepaalde vlakken en nood heeft aan hulp en anderzijds meer of minder onzeker is en meer of minder vertrouwen heeft en nood heeft aan steun. De stijlen vertonen analogie met het model voor situationeel leidinggeven van Hersey en Blanchard (1984)

Deze vier autonomie ondersteunende opvoedingsstijlen bij een gunstige ontwikkelingsinstelling van het kind kunnen eveneens ingedeeld in een twee-assig stelsel met twee dimensies met twee helften, een nulpunt aan een van de uiteinden om zo de mate van aanwezigheid van de dimensies weer te geven. De eerste dimensie staat voor het ondersteunend en relatiegericht gedrag. Dit gedrag is gekenmerkt door tweerichtingscommunicatie, luisteren en feedback, faciliterend gedrag en sociaal-emotionele ondersteuning. De tweede dimensie staat voor directief en gedragsgericht handelen. Dit gedrag is

gekenmerkt door het aangeven van het wat, hoe, wanneer en waar van iets door wie. Er is aandacht voor doelen, gedragswijzen, uitvoering, opvolging en controle.

In dit opvoedingsmodel passen eveneens vier opvoedingsstijlen naargelang de combinatie van de vier helften van de twee dimensies.

. De sturende of aangevende opvoedingsstijl is een combinatie van weinig ondersteunend relationeel gedrag met directief gedragsgericht handelen. De betrokkenheid van het kind is dan meestal groot maar het kind is nog niet goed vertrouwd met iets en weinig competent op dit vlak. Het kind heeft behoefte aan sturing en opvolging om het op weg te helpen en zich op dit vlak te ontwikkelen. De ouder helpt een en ander helder te krijgen : waarheen op welke wijze, zodat het kind zelf actief kan worden. Dit alles met toenemende en maximale inbreng van het kind.

. De coachende opvoedingsstijl is een combinatie van ondersteunend relationeel gedrag en directief gedragsgericht handelen. Zowel de persoon als het gedrag van het kind worden ondersteund. Vanuit een veiligheid en vertrouwen schenkende omgeving wordt het kind geleerd hoe aan zijn ontwikkeling te kunnen werken. Hoe zelf met ervaringen, gevolgen, keuzes en regels te leren omgaan om zichzelf te sturen. Extern wordt aangereikt wat intern te kunnen oppakken.

. De steunende opvoedingsstijl is een combinatie van ondersteunend relationeel gedrag en weinig directief gedragsgericht handelen. Het kind is tot iets in staat of in staat iets zelf te leren, maar het heeft sociaal-emotionele steun nodig om zijn motivatie en zelfvertrouwen te vermeerderen. Aanmoediging, samenwerking, deelname en verbintenissen aangaan kunnen steunend werken. Er is een gerichtheid op het aanwakkeren en ondersteunen van de algemene ontwikkelingsgesteldheid van het kind, dit omdat het kind er zelf toe komt concrete ontwikkelingsopgaven op te nemen. Zie het thema-onderdeel '*Onder*steunende benadering in de opvoeding' van deze encyclopedie.

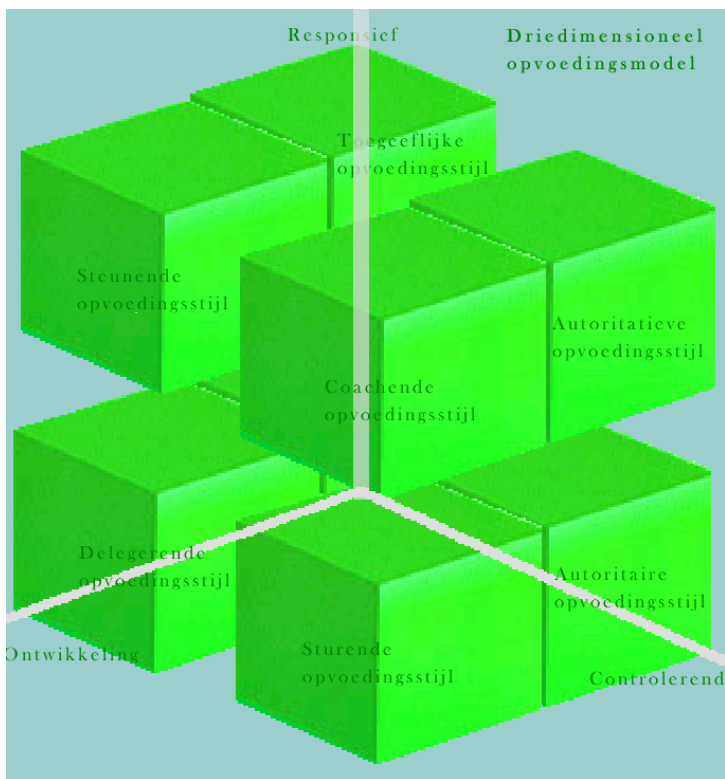
. De delegerende opvoedingsstijl is een combinatie van weinig ondersteunend relationeel gedrag en weinig directief gedragsgericht handelen. In het loslaten en ruimte creëren tracht men optimale kansen te scheppen voor persoons- en gedragsontwikkeling van het kind. Het kind kan voor zijn ontwikkeling terugvallen en gebruik maken van zijn reeds aanwezige ontwikkeling, zowel op inhoudelijk als gedragsmatig vlak. Er wordt getracht voor deze verdere zelf opgenomen groei en ontwikkeling mogelijkheden, kansen en een passend klimaat te scheppen. Overdragen en monitoring worden hierbij aangewend. Zie het thema-onderdeel '*Ruimte*benadering in de opvoeding' van deze encyclopedie.

De keuze van de opvoedingsstijl kan hierbij vooral bepaald worden door de ontwikkelingsvraag van het kind.

Welke competentie bezit het kind reeds op een bepaald vlak en welke eigen mentale kracht dicht het zichzelf toe? Heb je als ouder nog veel aan te reiken op een specifiek gebied om een zekere ontwikkeling mogelijk te maken? Welk is reeds de eigen inbreng en draagkracht van het kind? Als ouder kan je er dan vooral op letten de draaglast binnen de draagkracht van het kind te houden. Op een manier dat het welbevinden van het kind gegarandeerd is. Je bijdrage kan je hierop afstemmen zodat dit mogelijk is en blijft. Dit op zo een manier dat er reële mogelijkheden zijn, de groeibereidheid bij het kind aanwezig blijft en een relationele verantwoordelijkheid verder als perspectief kan gesteld. Op die manier kan er sprake zijn van generieke ontwikkeling : wat het kind weet tot ontwikkeling te brengen, wordt aangewend voor verdere ontwikkeling. Opeenvolgend zouden dan volgende opvoedingsstijlen aan bod kunnen komen : van sturende over coachende en steunende tot delegerende opvoedingsstijl.

Samengevat, komen doorheen onderzoek drie opvoedingsdimensies naar voor. Dit zijn ouderlijke warmte als relatiegericht (de verticale dimensie), ouderlijke structuur als gedragsgericht (de horizontale dimensie) en ouderlijke autonomie-ondersteuning van het kind als persoonscontext gericht (de dieptedimensie). Ze gaan respectievelijk over het wat van opvoeding, het hoe van opvoeding en het wanneer van opvoeding. Hierbij hanteert elke ouder een persoonlijke invulling van opvoeding,

met een eigen begripsinvulling als relatiegericht wat, gedragsinvulling als gedragsmatig hoe en contextinvulling als persoonscontext wanneer.



Vandaag is de opvoedingsrelatie, zoals ook andere relaties, vaak niet of niet langer hiërarchisch. Ook dan is het belangrijk naast een relationele dimensie een tweede di-

mensie te kunnen onderscheiden om de gespreksvormen onder elkaar in onder te brengen en een plaats te geven. Deze rol is weggelegd voor de mate van informatie- of gespreksuitwisseling in dialoog met elkaar.

Dit alles komt aan bod in het Conversational Circumplex of de conversatiecirkel onlangs ontwikkeld door Schweitzer e.a. Eerder was al gekend het interpersoonlijk circumplex of de interpersoonlijke cirkel met de twee dimensies tegen of samen en onder of boven. Zoals voorkomend in de bekende roos van Leary. In het nieuwe model gaat het om gespreksinteractie en niet zozeer om interactie en is boven en onder vervangen door al of niet informatief zijn. Om de grip op elkaar te vermeerderen of te optimaliseren kan meer informatief-zijn ingeschakeld worden. Zo worden de dingen op mentaal vlak voorgesteld in woorden. De realiteit wordt zo verbaal aanwezig gesteld. Ook de mogelijke of toekomstige realiteit.

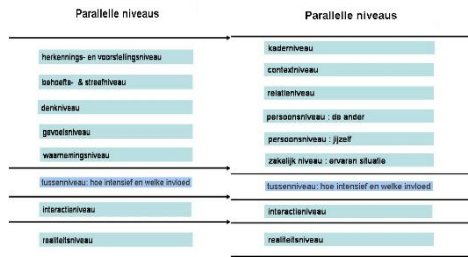
Een circumplex is een grafische weergave, met behulp van poolcoördinaten van de interacties van iemand. Hier de gespreksinteractie.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Hoe meer lukken in gesprek? Hoe er meer uithalen ?'* van deze encyclopedie.

Zo je wil kan je voor jezelf aangeven welke opvoedingsstijl je eigen is.

Je kan ook de opvoedingsstijl aangeven welke je verkiest.

Bewuster op- voe- den



Wat houdt bewuster opvoeden in
en
hoe doe je dat ?

Bewust worden van je opvoedend handelen

Als ouder kan je de behoefte voelen bewuster met je opvoeden om te gaan. Dit kan een individuele behoefte zijn die in je opkomt, bijvoorbeeld omdat je op sommige momenten een zekere onmacht ervaart. Dit kan ook een gezamenlijke nood zijn die je als ouders ervaart, bijvoorbeeld omdat je manier van omgaan met je kind op bepaalde vlakken van elkaar verschilt.

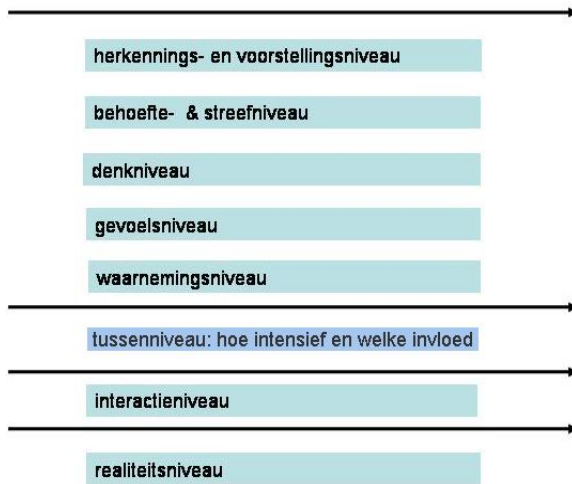
Je opvoeden speelt zich op meerdere niveaus af. Er is wat je doet op interactieniveau in de concrete realiteit, dit gaat gepaard met wat zich op mentaal niveau in je afspeelt.

Om zicht te krijgen op je opvoeden kan je aandacht besteden aan wat zich op elk niveau afspeelt. Wat is de realiteit, hoe is je interactie, wat neem je waar, wat voel je, wat denk je, welke behoefte of streven is aanwezig en welke herkenning en voorstelling is actief ? Dit kan je voor jezelf doen als ouder, dit kan je ook voor je kind doen. Bijvoorbeeld, in gesprek met je kind er naar vragen en er aandacht aan besteden. Of je kan dit voor of samen met je partner doen : wat bij hem of bij haar leeft en omgaat.

Door er aandacht aan te besteden, kan wat zich op elk van deze niveaus afspeelt meer bewust voor je worden. Tegelijk kan je er een houding en standpunt tegenover aannemen. Van hieruit kan je voor jezelf kiezen wat je er wil mee doen en beslissen hoe je er wil mee omgaan.

Een belangrijk voordeel kan zijn dat je niet zomaar reageert maar hier meer zicht op krijgt. Dat je je reactie zo maar niet ondergaat, maar er vat en controle op krijgt, en zo gewenst ervan kan afzien, of je reactie kan bijsturen. Er wordt een stap tussengevoegd : namelijk deze van bewust worden en bewust sturen.

Parallele niveaus



Bewust worden van je communicatie

Dit is wat in je opvoedend handelen kan onderkend worden en wat ook in je handelen uitgedrukt wordt. Je kan ook meer bewust willen worden wat je communicatief uitdrukt en wat je kind communicatief uitdrukt in wat je zegt en in wat je doet naar elkaar toe.

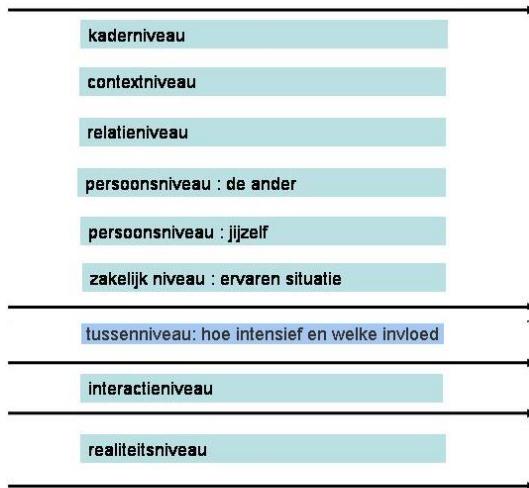
Uit onderzoek blijkt dat je heel wat uitdrukt in je interactie in de concrete realiteit. Naast wat je terzake als inhoud rechtstreeks uitdrukt, klinkt heel wat mee. Zo geef

je tijdens een gesprek of interactie communicatief ook mee wie je bent, hoe jij elkaar ziet, wat je voor elkaar betekent of wenst te betekenen, welke de context en omstandigheden zijn waarin je je expressie situeert en vanuit welk denkkader of gedachtegoed je met elkaar communiceert .

Je kan je meer bewust willen worden van wat er tegelijk allemaal wordt overgebracht. Zo kan je beter het antwoord of de reactie van elkaar begrijpen.

Zo kan je wat je verder communiceert beter bijsturen en afstellen op elkaar.

Parallele niveaus



Een tussenniveau inschakelen

Door je bewust worden van je opvoedend handelen en je communicatie schakel je een tussenniveau in waarop je dit alles kan observeren en waarop je dit alles kan onderzoeken. Door de inschakeling van dit tussenniveau kan je niet alleen zicht krijgen op de inhoud en ze bijsturen, maar kan je ook de processen meer of minder inschakelen, ze meer of minder invloed geven en ze zo nodig tijdelijk uitschakelen.

Je kan het met het opvoedend handelen samengaand waarnemingsproces, gevoelsproces, denkproces, dynamisch proces en representatieproces doseren in tijd, kracht en diepte of omvang.

Je kan ook de met je communicatie samengaande processen op zakelijk, persoonlijk, relationeel, contextueel en kaderniveau doseren in tijd, kracht en diepte of omvang.

Zo worden je opvoedend handelen en communiceren minder krachtig en drukkend en mogelijk hierdoor meer toegankelijk en meer aanvaardbaar voor je kind. Dit zowel door de geringere intensiteit van de processen, als door de minder uitgesproken inhoud. Het aantal cognities en cognitieve schema's die zullen worden geactiveerd zullen beperkter van omvang zijn. Doordat active-

ringsprocessen van buitenaf of zelfopgewekte activeeringsprocessen selectiever van aard zullen zijn, zal wat geactiveerd wordt minder verrijkend zijn.

Dit meer selectief en gelimiteerd activeren van cognities en cognitieve schema's in een relationeel netwerk, is iets wat actief moet gebeuren. Er bestaat immers gemakkelijk de neiging om zo breed mogelijk te activeren vanuit ook indirecte koppeling in het verleden. Sommige met name gevoelige mensen zijn hier nog meer toe geneigd dan andere. Door zich evenwel bewust te zijn van zijn eigen ijver en het niet noodzakelijke en vaak minder gunstige ervan, kan in beperktere mate geactiveerd worden. Vooral door eigen actieve tussenkomst op het tussenniveau kan vermeden dat overdreven activering wordt opgewekt.

Tussenniveau voor je opvoedend handelen

Dit tussenniveau kan je inschakelen voor je opvoedend handelen en dit in twee richtingen. Eén, in het bepalen wat intensiteit en selectie betreft van de processen die parallel verlopen met je interactie in contact met de realiteit. Zo kan je de selectiviteit en intensiteit laten afhangen van wat in de context aanwezig is. Zo kan je de selectiviteit en intensiteit ook laten afhangen van de vragen en aandachtspunten die je zelf oproept.

Twee, in het bepalen wat intensiteit en selectie betreft van de inhoud van de processen die parallel verlopen met je interactie in contact met de realiteit. Welke gedachte en welk gevoel wil je involgen en op welke manier in welke mate. Op deze manier kan je het geheel veel meer doseren, zodat het je helpt en niet beheerst, en zodat het mogelijk je kind waarmee in gesprek kan bereiken en beïnvloeden en niet domineren.

Tussenniveau voor je communicatie

Dit tussenniveau kan je ook inschakelen voor je communicatie en dit in twee richtingen. Eén, in het bepalen wat intensiteit en selectie betreft van de processen die parallel met je communicatie op mentaal niveau meespeelen, met name processen op zakelijk, persoonlijk, relationeel, contextueel en kaderniveau. Zo kan je de selectiviteit en intensiteit laten afhangen van wat in de context aanwezig is. Zo kan je de selectiviteit en intensiteit ook laten afhangen van vragen en aandachtspunten die je zelf oproept.

Twee, in het bepalen wat intensiteit en selectie betreft van de inhoud van de communicatieve processen die parallel verlopen met je communicatieve interactie in contact met de realiteit. Welke meeklinkende communicatieve inhoud wil je overbrengen en op welke manier in welke mate. Op deze manier kan je het geheel veel

meer doseren, zodat het je helpt en niet beheerst, en zodat het mogelijk je kind waarmee in gesprek kan bereiken en beïnvloeden en niet domineren.

Tussenniveau geïllustreerd

Als je kind niet doet wat je wil, kan je heel teleurgesteld zijn, denken dat je kind je niet mag, kan je willen dat alles anders zou zijn, kan je je voorstellen dat je als ouder mislukt bent. De intensiteit en selectiviteit van je waarnemen, voelen, denken, willen en voorstellen kan erg bepaald zijn voor de inhoud die resulteert. Je kan je voorstellen minder intensief en meer selectief met de situatie met je kind bezig te zijn. Je kan je ook voornemen met wat je innerlijk ervaart minder intensief en meer selectief rekening te houden in je opvoedende reactie. Zo kan je je minder gekwetst voelen, minder teleurgesteld zijn, minder eisend zijn in wat je veranderd wil, minder linken leggen naar vroegere voorvallen en minder doembeelden hanteren voor hoe het verder moet.

Als ouder kan je achterdochtig worden in de communicatie met je kind. Je kan focussen op het gebrek aan openheid, op je niet accepteren van zwijgzaamheid, op je kind gesloten vinden, op een open relatie willen die er nu niet is, op een context van gebrek aan vertrouwen, op het belang dat je hecht aan een open dialoog in je relatie ouder-kind. Je kan erg bezig zijn met wie je bent of wil

zijn, wie je kind is of bij voorkeur zou zijn, met hoe je relatie is met elkaar, welke context er is of beter zou zijn en welk achtergronddenken speelt. Je kan ook erg bezig zijn met wat inhoudelijk resulteert uit dit bezig zijn. Of je kan minder snel, minder krachtig en minder omvangrijk hiermee rekening houden in je communicatie met je kind. Zo kan je achterdocht erg verminderd en teruggedrongen. Iets wat meer mogelijkheden geeft voor je kind om het meer opgemerkte vertrouwen niet onmiddellijk te beschadigen.

Tussenniveau toegepast

Zoek een voorbeeld van je opvoedend handelen :

Geef aan welke procesintensiteit je toelaat of verkiest :

Geef aan welke inhoudsinvloed je toelaat of verkiest :

Zoek een voorbeeld van je communicatie met je kind :

Geef aan welke procesintensiteit je toelaat of verkiest :

Geef aan welke inhoudsinvloed je toelaat of verkiest :

Competentiemodel ouderschap en opvoeding



In het competentiemodel ouderschap en opvoeding is er aandacht voor de ontwikkeling van competenties die gunstig uitwerken op het ouder- en opvoeder-zijn en meer mogelijkheden bieden.

Het wat ?

Het competentiemodel geeft aan wat het ouderschap en het opvoeden kan bevorderen door het ontwikkelen van eigen competenties. Het gaat om levenscompetenties als ouder en om opvoedingscompetenties als opvoeder. Dit moet toelaten optimaal en probleemloos bij te dragen aan de ontwikkeling van het kind.

Ouders geven vaak aan dat ze te maken krijgen met een heel leerproces in de omgang met hun kind. Dat ze voortdurend aan competentie winnen zowel op per-

soonlijk vlak als ouder als op interactief vlak als opvoeder. Op die manier kan competentie niet gebonden zijn aan voorwaarden maar aan ontwikkeling. Op die manier kan competentie ook niet gebruikt om te oordelen of ze al of niet aanwezig is. Het kan niet gebruikt om te oordelen over goed of fout (goed genoeg ouder zijn), beter of slechter, maar eerder over meer en minder competentie als een zekere mate van geboden kwaliteit.

Anderzijds wordt door ouders regelmatig aangegeven dat ze zichzelf als meest competent in de omgang met hun kind ervaren. Dat ze hun kind best aanvoelen, dat ze weten wat hun kind nodig heeft, dat ze best weten hoe met hun kind om te gaan en hoe op het kind invloed uit te oefenen.

Soms wordt gedacht dat net kennis de natuurlijke intuïtieve competentie als ouder zou verstoren. Ouders zouden zich geremd of verstoord voelen door wat anderen aandragen van kennis of door wat ze zelf als kennis in hun eigen gekregen opvoeding opbouwden. Dit zou het onbevangen openstaan voor hun kind en het tot hun kind kunnen doordringen en er contact mee maken kunnen bemoeilijken.

De Hogeschool Leiden deed onderzoek naar vaardigheden die ouders aangeven. Gevraagd werd naar : *'Wat ouders van vandaag belangrijke vaardigheden vinden om hun eigen regie en sociale kracht te versterken?'*

Als opvoedvaardigheden worden aangegeven het bieden van veiligheid, het aanmoedigen van zelfstandigheid, positief en adequaat reageren op het kind, het stimuleren van zelfvertrouwen, het bieden van structuur en stabiliteit, het tonen van affectie en het stimuleren van sociaal gedrag.

Als levensvaardigheden worden aangegeven bewust keuzes maken, relativeren, grenzen stellen, loslaten, het uiten van emoties naar elkaar, adequaat omgaan met stress en reflecteren. Ze kunnen geclusterd in vijf volgende domeinen : zelfbewustzijn, zoals een realistisch zelfbeeld en zelfvertrouwen, zelfmanagement zoals omgaan met emoties, plannen en motiveren, sociaal bewustzijn zoals inleven in en respect voor anderen, relatievaardigheden zoals vriendschappen en samenwerken en verantwoordelijke besluitvorming zoals problemen oplossen en juiste keuzes maken.

Dit zouden vaardigheden zijn die ouders krachtig kunnen maken, wat een positieve invloed heeft op hun zelfregie en samenredzaamheid.

Het vergroten van de competentie en motivatie van ouders kan ertoe bijdragen dat zij zelf een oplossing kunnen vinden voor de problemen met hun kind en zijn opvoeding. Ook het ontwikkelen van het gevoel van competentie of bekwaamheid als het gaat om de opvoeding kan bijdragen aan het parental self-efficacy. Self-efficacy

is de overtuiging die ouders hebben bij het succesvol uitvoeren van verschillende zorg- en opvoedingstaken. Ouders met een grotere zelfeffectiviteit zijn in staat om hun middelen te concentreren en situaties aan te pakken. Ouders met een lage zelfeffectiviteit hebben de neiging om hun energie te besteden in het nadenken over negatieve uitkomsten, wat resulteert in minder inspanningen bij opvoedingstaken. Iets wat op zijn beurt kan leiden tot negatieve resultaten die een geringer gevoel van zelfeffectiviteit kunnen versterken.

Positieve opvoedingscompetenties zijn gebaseerd op de voortdurende ontwikkeling van de zelfeffectiviteit van ouders, het vermogen om passende omgevingen en verwachtingen voor kinderen te scheppen, om te gaan met moeilijke situaties, en het vermogen om nauwkeurige en relevante opvoedingskennis of hulp te identificeren en toe te passen.

Het hoe ?

Opvoedingsondersteuning die hiertoe kan geboden worden heeft tot doel de opvoedingscompetentie van ouders te vergroten en het gezinsfunctioneren te verbeteren. Zo wil, bijvoorbeeld, het balansmodel van Bakker de opvoedingscompetenties van ouders verhogen en er voor zorgen dat de draaglast en de draagkracht van een gezin in evenwicht zijn. Dit doet ze door aandacht te besteden aan beschermende en risicofactoren in het gezin

op micro-, meso- en macroniveau. Zo wil het ouders in staat stellen zich te weten aanpassen aan de opvoedingssituatie en -context.

In de opvoedingsondersteuning kan dus gekozen voor een competentiebevorderende benadering. Dit zowel voor ouders als voor kinderen en jongeren. Er kan aandacht geschonken aan de manier van denken, aan de manier van structureren en organiseren, als aan de manier van handelen. Dit zowel voor de ouder (eventueel de leerkracht), het kind en de jongere.

Gezocht kan worden naar nieuwe manieren van denken, ordenen en omgaan in opvoeding en ontwikkeling om ze toe te voegen. Zo kunnen meer mogelijkheden beschikbaar gesteld en kan er wellicht gericht op concrete situaties in opvoeding en ontwikkeling ingespeeld worden. De nadruk kan hierbij gelegd niet zozeer op hoe problemen op te lossen, maar wel op hoe door eigen verworven competenties vanuit verworven eigen en gedeelde kracht problemen te voorkomen. Anders gezegd, is er dan niet zozeer een gericht zijn op hoe zwakten te overwinnen, maar hoe sterkten te verwerven. Zo kan wellicht een verhoogde zelfsturing en -regulatie als individu en als (gezins)groep binnen een groter geheel mogelijk worden. Zo kan getracht worden preventief in het gewone opvoeden in de gewone omgeving heel wat te ondervangen, iets wat ook wel 'normaliseren' wordt genoemd.

De competentie- of middelenbenadering heeft tot doel functionele competenties of vaardigheden bij te brengen die moeten toelaten zelf met een aantal situaties om te gaan.

Het accent ligt op het stimuleren van mentale en gedragsmiddelen om zich in diverse situaties en omstandigheden te handhaven en te realiseren. Dit moet toelaten voldoende zelfvertrouwen te ontwikkelen en positief te leren omgaan met spanningen. Dit zelfvertrouwen houdt in het geloof in eigen capaciteiten als ouder en opvoeder.

Bij de middelenaanreiking kunnen onder meer gestimuleerd sociaal-emotionele vaardigheden (hoe met anderen en zichzelf omgaan), vaardigheden om met problemen en spanningen om te gaan, communicatie- en expressievaardigheden.

Het waar en wanneer ?

Deze competentiegerichte benadering is vooral bruikbaar zo gemakkelijk met moeilijkheden en spanningen te maken te krijgen. Zo zelfvertrouwen en weerbaarheid gering zijn.

Typerend handelen waaraan aandacht kan besteed in deze competentiebenadering is stimuleren van mondigheid en aanmoedigen van weerbaarheid, zichzelf helpen

ontdekken en helpen positief om te gaan met innerlijke spanningen, positief leren reageren op externe spanningen, stimuleren van beïnvloedingsvaardigheden, bevorderen van het mentaal aanwezig stellen van gedragssituaties en oplossingsgericht denken en handelen.

Competentie-ontwikkeling betekent ook rekening weten houden met de veranderende behoeften en noden van het kind of de jongere in ontwikkeling.

Competentie-ontwikkeling kan vooral gelinkt worden aan het verwerven van kennis, of van vaardigheden, of nog van houdingen. Het kan ook gaan om op een meer overzichtelijk en sturend niveau het tot ontwikkeling laten komen van competentie via schema-ontwikkeling. Hoe aan aanwezige kenschema's te werken door ze uit te breiden of te wijzigen zodat een meer competent denken, handelen en zijn mogelijk worden.

Competentie wordt hier dan benaderd als een samenhangend geheel van declaratieve kennis (het wat), voorwaardelijke kennis (het wanneer en waarom) en procedurele kennis (het hoe) opgenomen in sturende en operationele kenschema's om uitdagingen aan te gaan, effectief uit te voeren en tot een goed resultaat te brengen.

Bij de ontwikkeling van levensvaardigheden kan ook gedacht richting het kind of de jongere en zijn vaardigheden die het kunnen helpen in meerdere situaties.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Competentie als schema-ontwikkeling*' en '*Verbindend opvoeden*' van deze encyclopedie.

Het wie ?

Wat denk je dat opvoedings- en ouderschapscompetenties voor je als ouder kunnen betekenen ?

Welke competenties spreken je aan om aan te werken ?

In welke situaties zou je vooral je competenties willen aanwenden ?

Op welke manier denk je aan je competenties te kunnen werken ?

Hoe zou je concreet aandacht kunnen geven aan de ontwikkeling van levensvaardigheden voor jezelf en voor je kind ?

Meer lezen :

Gravesteijn, C., & Ketner, S. (2020). *Ouderschap is jongleren*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Voor een
creatieve
opvoeding
Over creatief
opvoeden



Soms heb je als ouder de indruk dat je geboden opvoeding niet goed lukt en je dreigt vast te lopen. Misschien biedt dan een creatief opvoeden nieuwe inspiratie en mogelijkheden.

Welke creativiteit ? Waarover gaat creativiteit ?

Met creatieve opvoeding wordt bedoeld opvoeden in het teken van creativiteit, met creatief-zijn als centrale dimensie die het opvoeden en opgroeien kleurt. Opvoeden als creatief proces en gebeuren. Creativiteit als tool en als inhoud in de opvoeding. In de opvoeding en bij het opgroeien staat dan creativiteit centraal en komt veel hierom te draaien. Het opent een heel nieuwe dimensie ter oriëntatie tegenover de klassieke opvoedingsinvalshoek van controle en sturing.

Er komt bij creatieve opvoeding veel plaats voor het nieuwe en het eigene en het maakt ruimte vrij voor een nieuw elan. Zeker in deze snel veranderende samenleving kan dit een nieuw perspectief en een nieuwe houvast bieden.

Er is in creatief opvoeden zowel plaats voor het creatief zijn als ouder, als het creatief zijn als kind en voor het gezamenlijk creatief zijn.

Creativiteit kan twee betekenissen en objectieven hebben. Enerzijds creatief zijn op het niveau van vormen en wat vormelijk tot uiting komt. Dit als expressiewijze op communicatief en creatief vlak. Creativiteit is dan een tool. Anderzijds creatief zijn op het niveau van mentale inhouden en wat inhoudelijk aan bod komt. Dit als mentale en gedragsmatige oriëntatie. Creativiteit vormt dan een inhoudelijk kader. Creativiteit laat zo vrije en persoonlijke vormen en inhouden aan bod komen. Concreet kunnen in de praktijk beide betekenissen en bedoelingen samenkomen. Creatief zijn met vormen kan leiden tot nieuwe ideeën, en nieuwe ideeën kunnen de basis vormen voor creatieve vormen. Beide kunnen elkaars wederzijds circulair beïnvloeden. Het een kan de basis vormen voor het andere en vice versa.

Het creatief opvoeden biedt een extra dimensie, een extra tool, extra denkinhoud, extra vaardigheid en een extra objectief. Vooral zo het huidig opvoeden dreigt vast

te lopen, kan het een nieuw perspectief bieden die nieuwe zuurstof en energie geeft om een uitweg te vinden en terug op dreef te komen, maar nu anders.

Wat vraagt creatief-zijn ? Het wat van creativiteit

Creatief opvoeden moet toelaten meer jezelf te zijn als ouder en kind en niet te zijn wat je niet wil zijn. Het prettigit staat voorop, zo ook in het samen-zijn. Voorop staat ook het tegemoetkomen aan de behoeften van elk en de steun die je ervaart. Het moet een win-win situatie toelaten.

Creatief opvoeden is zowel voor de ouder als het kind gericht op zelfconstructief en verkennend zijn en op het kunnen experimenteren binnen een ruim en breed kader. Op die manier moet het een nieuwe kijk mogelijk maken die vernieuwing toelaat, meerlagig en tegelijk los-en vrijmakend met de erbijpassende flexibiliteit. Zodat veranderlijkheid en verandering mogelijk worden, waardoor te nauwe grenzen kunnen verlegd. Bij dit alles is er stimulans en wordt zelfstandigheid geboden. Door plaats te maken voor een functioneren op voorstellingsniveau, wordt ruimte gecreëerd voor nieuwe en meer passende opvattingen, ideeën en keuzes.

Dit alles vraagt de nodige dosis zelfvertrouwen als stevige basis en punt van vertrek en terugkeer. Vooral om

bij falen van richting te kunnen veranderen. Niet om onmiddellijk te lukken, maar om op weg te gaan als proces. Creatief mogen zijn wil het zelfvertrouwen ondersteunen en een boost geven.

Een kind is van natuur nieuwsgierig. Het wil graag dingen verkennen, uitproberen en construeren. Zo leert het ervaringsgericht bouwstenen kennen en hun samenhang. Zo wil het dingen benoemen en begrijpen en ze op voorstellingsniveau voorstellen en manipuleren. Zo komt het niet enkel achter wat is, maar ook achter wat zou kunnen. Stilaan gaat het kind voor zichzelf denken en kan het met nieuwe dingen aankomen en zelf initiatief nemen.

Dit vraagt van de omgeving een stimuleren en ondersteunen, eerder dan afremmen of blokkeren. Als je de verschillende ontwikkelingsgebieden aan bod laat komen stimuleer je de creativiteit van het kind.

Wat vraagt creatief zijn ? Wat met kenschema's ?

Jonge kinderen zijn uit zichzelf creatief. Alles is nieuw en te verkennen. Niets ligt vast. Stilaan leren ze de dingen kennen, zich eigen maken en er mee omgaan in passende situaties. Zo ontstaan langzaam kennis-, omgangs- en situatiepatronen. Hiervan kunnen ze gebruik maken, zodat stabiliteit, herhaling en gewoonten tevoorschijn komen. Deze neerslag van kindervaringen komen

terecht in kenschema's. Ze geven aan hoe een kind iets kent, hoe het er mee omgaat en in welke situaties. Een risico is dat deze kenschema's langzaamaan een vast patroon aannemen waarvan nog moeilijk kan afgeweken worden omdat het zichzelf voortdurend bevestigt en zo niet langer openstaat voor toevoeging en verandering. Het kan dan in bepaalde situaties in de weg komen te staan omdat het niet meer nu en in deze situatie past en weinig of geen kansen op lukken inhoudt.

Creatief opvoeden wil deze kenschema's openhouden voor toevoeging en verandering. Het wil ook nieuwe kenschema's kunnen toevoegen als oude minder bruikbaar zijn. Het wil ook linken tussen kenschema's openstellen.

Het kan dit door het kind te leren op verschillende wijzen naar een concrete situatie te kijken en buiten de lijntjes te durven kleuren. Een kind dat evenwel bang is te falen durft weinig risico nemen en blijft op veilig spelen waardoor ontwikkeling en groei weinig mogelijk zijn.

Vandaar de betekenis en het belang van een creatieve en open omgeving die ruimte biedt aan spontaniteit en evolutie. Een omgeving die vrijheid en steun biedt om zijn eigen weg te gaan. Zo kan het kind niet passende gewoontepatronen doorbreken.

Het hoe van creativiteit

Creativiteit kan tot uiting komen in creatieve vormgeving. Creativiteit kan ook tot uiting komen in een creatief inhoudsdenken.

Als ouder kan je hierbij model staan. Hoe jij creatief bent met vormen en inhouden. Jij kan iets voorstellen in materialen. Je kan ook iets voorstellen in gedachten en gedrag. Zo kan je de nieuwsgierigheid van het kind stimuleren, evenals zijn fantasie. Zo kan je het kind inspireren om tot een nieuw persoonlijk denken en aansluitende reactie te komen. Dit zelf creatief zijn als ouder kan ook je eigen oudermindset ten goede komen.

Ook kan je het kind laten deelnemen aan creatieve activiteiten. Zoals een teken-, kunst- of knutselatelier, of kan je samen op museumbezoek gaan of naar een tentoonstelling, of kan je kind deelnemen aan een workshop 'Filosoferen met kinderen'.

Bijvoorbeeld : Duo: kind (5-7j)-ouder: fun kunstworkshop

Deze workshop wil ouder en kind vrij laten creëren vanuit hun instinct. Om je intuïtie te gebruiken gaan we al spelenderwijs opdrachten doen of zijn er vage instructies. De gezamenlijke energie en dynamiek zijn al het resultaat op zich. Soms werk je met twee, soms met de andere deelnemers waardoor er weer nieuwe en onverwachte dingen gebeuren waar je op kan inspelen. We werken vanuit een vrijheid dat alle 'fouten' zijn toegestaan, dat het plezier bovenop staat en dat we kunnen genieten van de extra bonus : samen een uitdagend kunstwerk maken! Een workshop voor plezier, creativiteit, intuïtie en een beetje



durf! Het doel is zowel jong en oud uit te dagen en te inspireren. Alles wordt gecreëerd op papier of houten panelen. Bron : Bazarts.be

Ook kan je een omgeving aanbieden met veel mogelijkheden tot creativiteit met materialen en met ideeën. Zoals spelmaterialen eerder dan speelgoed, of spelmateriaal waarbij origineel denken en 'out-of-the-box' denken worden aangemoedigd. Denk aan knutselmateriaal en opgavenmateriaal. Of materiaal dat aanmoedigt tot fantaseren en zichzelf vragen stellen, eerder dan enkel oplossingen vinden. Of een omgeving die ruimte geeft aan eigen vormgeven en eigen denken, zonder al iets bij voorbaat in te vullen, zoals bij vrij spel. Of een omgeving die tijd biedt aan eigen invulling, zoals vrije tijd waarin het kind zelf aan bod komt en niet alles al aanwezig is. Dit betekent als ouder niet veel zelf invullen of zelf het kind entertainen. Ook kan je de inzet van je kind ondersteunen ook al lukt iets niet helemaal. Zo behoudt het zijn vertrouwen om opnieuw te proberen later.

Om het kind toe te laten zelfactief te zijn, kan je zo weinig mogelijk uitgaan van regels, conventies, patronen en verwachtingen. Eerder kan je onderliggende waarden en belangen weergeven die een eigen vormgeving en invulling toelaten. Hoe meer eigen inbreng er is van je kind hoe meer creativiteit mogelijk is.

Ook kan je imaginaire zelfactiviteit aan bod laten komen in doen-alsof spelvormen. Dit fantasiespelen zou volgens neurowetenschappelijk onderzoek delen van de

hersenen activeren in verband met leren, geheugen, creativiteit en emotionele veerkracht. Zo leert het kind om creatief naar oplossingen te zoeken, eigen keuzes te maken, een eigen persoonlijkheid te ontwikkelen en zich op zoveel mogelijk vlakken te ontwikkelen. Als ouder kan je meegaan in zijn fantasie en samen onbevooroordeeld brainstormen voor een andere kijk en nieuwe oplossingen.

Ook kan je je kind introduceren in de taal van vertellingen en verhalen, spelvormen, beweging en kunstvormen. Zodat het er creatief expressief mee aan de slag kan. Wat toelaat samentijd door te brengen. Dit samen spelen en zijn biedt gelegenheid om de creativiteit van het kind te stimuleren. Spelen laat immers heel wat creativiteit toe.

Om creativiteit te stimuleren is het belangrijk rigide opvoedingsbenaderingen achterwege te laten en ruimte te creëren voor de ontwikkelingsbehoeften van het kind. Zo kan je kind nieuwe oplossingen bedenken en uitproberen. Hierbij kan je het kind aansporen om zelf na te denken en te kijken naar de mogelijke gevolgen van de verschillende opties.

Een creatieve opvoedingsmindset laat toe op een positieve manier met je kind om te gaan. Zo is er minder noodzaak voor negatieve benaderingswijzen, zoals strikte regels, werken met dreigen en consequenties en

kan de relatie positief en prettig blijven. Zo kan je vermijden dat je het kind of wat het doet afkeurt en het zich niet meer vrij zou voelen om creatief te zijn. Als een kind bang is dat je afkeurt wat het doet, is hij niet vrij om creatief te zijn. Zo kan ook de voorkeur gegeven aan een constructieve communicatiewijze met veel openheid, nabijheid, invoeling en gelijkwaardigheid eerder dan een defensieve communicatiewijze die gesloten is, afstandelijk, gevoelloos en iets wil opleggen.

Inspiratie voor een vrije en creatieve wijze van opvoeden kan gevonden in de onderwijsmethodes van Montessori, Steiner, Fröbel, Freinet en BroeBel.

Het waartoe van creativiteit Wat levert creativiteit op ?

Creativiteit kan bijdragen tot de ontwikkeling van het kind door zich niet te beperken tot het bestaande en het nieuwe ernaast plaatsen.

Het laat ook toe uit te komen bij eigen oplossingen, keuzes en besluiten.

Creatief opvoeden biedt meer plaats aan spelen en plezier beleven. Het creëert een positieve vibe die meer begrip en tolerantie toelaat.

Het moedigt eigen initiatief aan om tot vorm en inhoud te komen waar het kind zelf kan achterstaan doordat het

mee aan de basis ligt. Het draagt bij tot zijn zelfvertrouwen en onafhankelijkheid.

Creativiteit laat toe een uitweg te vinden via nieuwe en onverwachte oplossingen wanneer het kind dreigt vast te lopen. Creativiteit is immers per definitie opbouwend en constructief. Zo ook voor het samen-zijn omdat het verbinding en dichterbij komen rond iets gemeenschappelijk mogelijk maakt.

Het laat toe gedachten en gevoelens te uiten en te delen. De concrete vormgeving vergemakkelijkt het onder ogen zien en delen. Het laat zo toe gebeurtenissen en ervaringen te verwerken en ruimte te maken voor nieuwe ervaringen.

Het biedt tenslotte een kader, ruimte en tijd voor experimenteren en eruit te leren om groei toe te laten. Creativiteit laat alsoo flexibiliteit toe. Het kan op die manier wat hindert en in de weg staat wegnemen.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdelen '*Creatief-expressieve ontwikkeling*', '*Defensieve of constructieve communicatiewijze*' en '*Flexibel opvoeden*' van deze encyclopedie.

Creativiteit toegepast

Welke ideeën van creatief opvoeden spreken je aan ?

Hoe zou je creatief opvoeden kunnen toepassen ?

Hoe zou je creatief opvoeden kunnen integreren in je geboden opvoeding ?

Welke voordelen en mogelijkheden zie je van creatief opvoeden ?

Hoe zou je eigen creativiteit als ouder je kind kunnen helpen ?

Hoe zou je eigen creativiteit als ouder je ouder-zijn kunnen helpen ?

Hoe zou de eigen creativiteit van het kind zijn ontwikkeling kunnen helpen ?

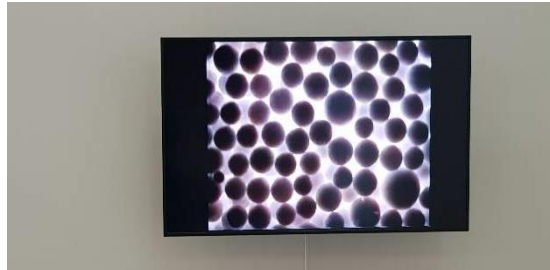
Hoe zou je kunnen komen tot situaties of momenten van gezamenlijke creativiteit ?

Meer lezen :

Dumonteil-Kremer, C., & Desportes, L. (2020). *La parentalité créative: Guide dessiné de la naissance à 6 ans*. Paris: First Editions.

Neve, T. (2013). *Positief en creatief opvoeden: Aan de slag met 77 veelgestelde opvoedvragen*. Amsterdam: Hogrefe.

Flexibel opvoeden



Indoorcollectie Middelheim Antwerpen

Opvoeden verloopt vandaag meer flexibel dan vroeger. Hoe flexibiliteit op een gunstige wijze weten integreren in je geboden opvoeding ?

Het wat van flexibiliteit

Flexibel opvoeden wordt recent frequent naar voor geschoven. Het is een containerbegrip waaraan iedereen zijn eigen invulling kan geven in het kader van opvoeding.

Flexibel is het tegenovergestelde van vast. Zo worden er in het kader van persoonlijke vorming de tegengestelde metaforen van water en rots voor gebruikt : Rots vast waar nodig, flexibel stromend waar mogelijk.

Ouders kunnen hun kind tot flexibiliteit opvoeden, maar kunnen het zelf ook in hun opvoeden aanwenden. Flexibel zo het kan en vast zo nodig, krijgen hier een sociaal

interactief accent. Het rotsbeeld staat voor zorgen voor zichzelf en zijn eigen doelen, het aangeven van wat wel en wat niet, het inzetten van eigen kwaliteiten en indien nodig niet ingaan op anderen en afstand houden. Het waterbeeld staat voor rekening houden en luisteren naar anderen en het betrekken van anderen in communicatie en interactie.

In flexibel opvoeden wordt getracht ouder en kind bewust te maken van deze dubbele kracht om op te komen voor eigen wensen, behoeften en opvattingen (rots) en om tegelijk rekening te houden met anderen uit zijn omgeving (water). Anders gezegd, de eigen kracht en vaardigheid om authentiek te zijn en zichzelf te blijven en om tegelijk samen te zijn en te interageren met zijn omgeving.

Flexibel opvoeden betekent ook minder gemakkelijk geneigd zijn je kind af te schermen voor wat minder wenselijk lijkt. Eerder zal je trachten je kind open te stellen voor de werkelijkheid en het leren ermee om te gaan. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Welke wereld voor het kind ?*' van deze encyclopedie.

Daarnaast zijn er vele invullingen van hoe als ouder flexibel te zijn, wanneer en waartoe zoals hierna weergegeven.

Lara - 34 jaar

We hebben geen principes in de opvoeding van ons twee kinderen. Niets om ons aan vast te klampen, of ons te beschermen, of ons achter te schuilen. Geen opvattingen om niet onzeker te worden of je te verdedigen en als argument te gebruiken. We laten ruimte om een moeilijke situatie tegemoet te gaan en te zien hoe je er best over kan denken en op kan reageren. Ook hebben we geen standaardaanpak voor ons kinderen.

We kijken naar wat leeft bij elk en aan wat ze behoefte hebben op die leeftijd of in die situatie. We laten ons leiden door de concrete situatie en de aanwezige behoeften. Iets wat mogelijk telkens en voor elk anders is. We willen hier zo dicht mogelijk op kunnen inspelen en een best passende omgang zoeken. Ook rekening houdend met onszelf. Een aanpak die ons niet verplicht tot iets wat niet bij ons past en stress veroorzaakt. Wijzelf die ook continu in verandering zijn.

Flexibiliteit is ons ordewoord en zeker geen verstarring als iets niet lukt. We maken keuzes en proberen eruit te leren over wat wel en niet werkt en wat aan iets of iemand tegemoetkomt. Hoe we wel en hoe niet kunnen reageren. Of hoe het aan te pakken in welke situatie bij welk kind.

Hierbij stellen we vast dat we als ouders niet steeds precies op dezelfde wijze reageren. We ervaren dit niet

noodzakelijk als probleem, maar eerder als een meerwaarde. Een moeilijkheid kan steeds op meerdere manieren opgelost worden, ervaren we tot ons geluk, zonder elkaar te doorkruisen.

Het hoe van flexibiliteit

Als je opvoedt heb je meestal een bepaald patroon in je hoofd van hoe op te voeden. Soms werkt dit niet. Soms is er een ander patroon met meer resultaat. In beide gevallen kan je patroon loslaten een voordeel opleveren. Flexibel opvoeden gaat dan om je spontaan of overdacht patroon los te laten of bij te sturen voor meer resultaat. Flexibiliteit vraagt dan om een andere manier van opvoeden.

Naast je eigen flexibiliteit kan je ook je kind vragen of uitnodigen flexibel te zijn als iets niet werkt of iets anders beter werkt. Ook kan je beiden flexibel zijn om elkaar tegemoet te komen. De flexibiliteit van de een kan voor de ander maken ook flexibel te zijn. Je staat als het waar model voor elkaar. Je beloont het flexibel zijn van je kind met je flexibiliteit. Maar ook het flexibel zijn van je kind laat je als ouder toe flexibel te zijn.

Wederzijdse flexibiliteit kan hierbij te verkiezen zijn boven eenzijdige flexibiliteit waarbij jij of je kind zich steeds moet aanpassen en voorkeuren moet loslaten.

Bij flexibiliteit creëer je ruimte. Tegelijk verhindert het je niet noodzakelijk grenzen te stellen : binnen het aanvaardbaar segment kan je flexibel meegaand zijn, voorbij dit segment dan weer vasthoudend begrenzend.

Het wanneer van flexibiliteit

Bij het opvoeden kunnen in moeilijke situaties waarin het niet vlot loopt en je je machteloos voelt steeds dezelfde gedachten en gevoelens opduiken zodat je steeds op dezelfde manier reageert. Net op een moment dat een andere reactie nodig is die meer behulpzaam zou zijn. Het is dan belangrijk niet vast te zitten in je eigen gevoelens en gedachten en ze niet gelijk te stellen aan de werkelijkheid. Door ze evenwel als maar gevoelens en gedachten te benaderen die je anders kan invullen, komt er ruimte voor een andere reactie. Het flexibel weten omgaan met je gewoonte gevoelens en gedachten en je aansluitende reactie opent een nieuwe en andere kijk en maakt een nieuwe en andere doelbewuste weg en aanpak mogelijk, met meer kans op lukken.

Flexibiliteit verwijst dus naar openstaan voor meerdere mogelijkheden, situaties vanuit diverse perspectieven benaderen en rekening houden met de behoeften van iedereen, zowel ouders als kinderen. Zo is er minder gevaar in extremen verzeild te raken waarin flexibiliteit en balans niet aan bod komen en op termijn ongunstig kunnen uitdraaien. Meer hierover lezen kan in het thema-

onderdelen '*Hoe extremen vermijden ?*' en '*Als ouder in overdrive*' van deze encyclopedie.

Bijvoorbeeld, wat ik zeg is zo, terwijl het vragen je kind ook bereid had gemaakt tot inbinden. Iets ontzeggen, bijvoorbeeld, wat je niet kan volhouden, terwijl een signaal volstond.

Alhoewel steeds op dezelfde wijze iets benaderen en reageren duidelijk kan zijn en kan helpen bij iets aanleren, is er toch gevaar voor verstarring en controle. Het is vaak dit zoeken naar controle of de angst ze te verliezen die de ouder vasthoudt en geen verandering toelaat. Dit terwijl verandering de weg opent naar variatie, ruimte, verscheidenheid en kracht, weg van vereenvoudiging, druk, gelijkheid en macht. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Uniformiteit of differentiatie*' van deze encyclopedie.

Een kind ontwikkelt zich continu en komt telkens in een nieuwe ontwikkelingsfase terecht, met telkens andere noden en behoeften aan begeleiding. Door flexibel te zijn, kan je beter op die evolutie en verandering inspelen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Ontwikkelingsfase eigen opvoeding in de adolescentie*' van deze encyclopedie.

Vasthangen aan wat voorheen wel lukte en paste, kan de weg blokkeren naar wat nu nodig is en meer kansen biedt. Door je kind te beluisteren en te betrekken in wat nu best anders kan, kunnen nieuwe mogelijkheden naar voor komen.

Het waartoe van flexibiliteit

Flexibel opvoeden laat toe uit fouten en falen te leren om zo voor elk kind afzonderlijk te komen tot wat best werkt. Vaak ervaar je als ouder probeersgewijs te werk te moeten gaan om in je ouder zijn te kunnen groeien. Deze groei houdt evolutie en verandering in. Essentieel is jezelf toe te laten diverse mogelijkheden te exploreren. Zo je opvoeden tegemoet te gaan met een open mind vanuit een open mindset. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Omgaan met je schema's*' van deze encyclopedie.

Flexibel opvoeden laat ruimte voor verschil. Tussen jezelf als ouders. Maar ook in de benadering van je kinderen. Je hoeft niet alles eenvormig te doen. Eerder dan jezelf geweld aan te doen of elkaar, om overeenstemming te bereiken, kan je er voor kiezen dat iedereen zichzelf blijft vanuit het besef dat een kind best kan omgaan met de situatie van de ene ouder tegenover de situatie met de andere ouder en dit niet verwarrend voor het kind hoeft te zijn en niet zo dat het kind het zal uitspelen.

Flexibel opvoeden laat bovendien ruimte zonder meer. Ruimte voor wat er nog niet is, ruimte voor het nieuwe en andere. Ruimte om te ontdekken, ervaren en leren, ruimte voor elkaar in ieders eigenheid, ruimte voor toenadering en eenheid, ruimte voor oplossingen en uitwe- gen, ruimte voor overleg en dialoog, enzomeer.

Vooraf zal het er op aankomen jezelf te overtuigen dat flexibiliteit en verandering oké zijn en je niet langer de al wetende, zelfzekere en vasthoudende ouder hoeft te zijn. Zodat je ook inbreng kan toelaten van anderen, inclusief je kind. Ook zodat je niet een ingenomen opstel- ling moet blijven verdedigen, als je merkt dat ze niet zo bevorderlijk is.

Juist door je als ouder flexibel op te stellen kom je meer toegankelijk over. Je bent niet strak en star. Je laat je kind toe open te zijn en geen afstand te moeten houden. Je pint je kind niet vast en belet het niet te groeien en aan zelfstandigheid te winnen. Zo kan regelmatig samen praten leiden tot goede afspraken die houvast bieden en waaraan je kind niet tracht te ontsnappen door stilzwij- gen of iets anders voor te houden.

Ouders kunnen op zoek gaan naar het juiste evenwicht tussen flexibel zijn en vasthoudend zijn, zodat een te eenzijdig of te extreme flexibiliteit kan vermeden wor- den, evenals een te eenzijdige of te extreme vasthou-

dendheid. Door in zijn flexibel zijn voldoende vasthoudendheid te integreren en in zijn vasthoudend zijn voldoende flexibiliteit op te nemen wordt wellicht meer optimaal gehandeld naar het kind en zijn ontwikkeling toe.

Australisch onderzoek laat zien dat autoritair ouderschap met weinig warmte en veel controle later lage psychologische flexibiliteit bij adolescenten voorspelde. Daartegenover voorspelde gezaghebbend ouderschap met veel warmte en weinig controle psychologische flexibiliteit bij adolescenten. Psychologische flexibiliteit gaf het reactievermogen aan passend bij de omgeving en persoonlijke interne ervaringen in dienst van eigen doelen. Dus inflexibele ouders liggen mogelijk aan de basis van inflexibele kinderen en omgekeerd liggen flexibele ouders mogelijk aan de basis van flexibele kinderen.

Wanneer je als ouder merkt dat een bepaalde wijze van opvoeden en omgaan met je kind niet werkt, kan je er voor kiezen een andere wijze van opvoeden en omgaan te zoeken en uit te proberen.

Bijvoorbeeld, als je kind zonder meer verplichten tot iets niet werkt, kan je je kind de keuze bieden uit twee mogelijkheden zodat iets toch gebeurt, maar meer op zijn wijze en tempo.

Flexibel opvoeden kan ook inhouden niet alles aan alles te verbinden, zodat je meer interpreter- en manoeuvreerruimte overhoudt.

Bijvoorbeeld, als ouder kan je zeggen : 'Ik praat niet meer met je totdat ...' Wanneer je kind hier dan niet op ingaat, kan je over wat hier gebeurt en misloopt geen meta-gesprek meer hebben.

Flexibel zijn in de opvoeding houdt ook in oog hebben voor detail en nuance. Zo kan het een heel verschil maken hoe je iets wil bekomen.

Bijvoorbeeld, kan je een positiever beeld van je kind laten meeklinken en tegelijk het beeld van een redelijke ouder? Kan je vermijden iets te benoemen als altijd of nooit, maar de deur openlaten met ditmaal niet of met anders wel ?

Anderzijds kan te veel oog hebben voor detail, maken dat soepelheid van je als ouder minder mogelijk wordt. Kleine verschillen van wat je verwacht of van wat je voor hebt, kan je dan al uit balans brengen en je net doen verstarren. Sommige ouders kunnen dit in sterkere mate ervaren en meer moeite hebben met de gewenste soepelheid om zelf of hun kind niet te laten vastlopen. Door een tweede mogelijkheid als verwachting of doel in te

bouwen waarmee je je ook kan verzoenen, komt je soepelheid minder snel in het gedrang. Dit staat ook borg voor een blijvende meer gunstige relatie met je kind.

Opvoeding vandaag kent een hele evolutie. Zo bleek uit een recente Angelsaksische studie dat ouders meer geneigd zijn hun kind door moeilijke situaties heen te helpen, meer dan zijzelf ervaarden. Ouders zien vandaag regels en grenzen ook meer als oriëntatiepunten en zijn geneigd deze aan te passen om iets te bereiken. Ouders geven vandaag ook meer aan waarom iets zo is en niet omdat ze dit zeggen. Ouders hebben vandaag een warmere en speelse relatie met hun kinderen. Hoewel ouders nog veel van hun kind verwachten, bleek nog dat ze dit doen op een meer affectieve wijze.

Soms belet iets of iemand je om flexibel te zijn als ouder. Het zal er dan op aan komen jezelf over die moeilijkheid heen te helpen. Dit zou onder meer kunnen door iets aan de situatie te veranderen, of je kind te vragen te veranderen. Soms belet je partner en je solidariteitsgevoel met je partner iets te doen dat beter voor je aanvoelt. Het zal er dan vooral op aankomen zelf iets los te weten laten of iets anders te bekijken. Niet te zwaar aan iets te blijven tillen, zodat je opnieuw meer flexibel en soepel kan zijn.

Eigen flexibiliteit

Ben je als ouder geneigd iets steeds op dezelfde wijze waar te nemen en steeds op dezelfde wijze te reageren ?

Ben je bang dat verandering of een uitzondering maken tot onduidelijkheid en verwarring bij je kind zal leiden ?

Hou je in je kijk en reactie voldoende rekening met veranderende situaties en actueel aanwezige behoeften bij je kind en jezelf ?

Pas je je manier van opvoeden aan aan de leeftijd van je kind en naargelang iets meer gunstig uitwerkt ?

Wat zou je kunnen doen en denken om je flexibiliteit als ouder te verhogen ?

Wat zou je kind kunnen doen om je als ouder meer flexibel te maken ?

Kan jij of je kinderen er mee leven elk kind op zijn manier te benaderen ?

Wat zou in de weg kunnen staan van je flexibiliteit als ouder ?

Hoe zou je deze hindernis kunnen nemen ?

Wat zou je kunnen doen om te vermijden dat je vastloopt ?

Welke eigen invulling, met welke accenten van flexibiliteit, verkies je als ouder ?

Welke verschillen merk je als ouders tussen de verkozen flexibiliteit ?

Hoe zou je als ouders voor jezelf en elkaar de mate van flexibiliteit kunnen omschrijven ?

In welke mate zou je de eigen en elkaars flexibiliteit willen laten toenemen ?

Verbindend opvoeden



Verbindend opvoeden legt de nadruk op bewuste omgang en relatievorming die gunstig uitwerken op het opvoeden. Het heeft een lange voorgeschiedenis met heel wat bouwstenen.

Komen aan bod : 'connected parenting' (Jennifer Kolari), 'connection parenting' (Pam Leo), 'unconditional parenting' of 'onvoorwaardelijk ouderschap' (Alfie Kohn), 'aware parenting' of 'bewust opvoeden' (Aletha Solter), 'attachment parenting' of 'natuurlijk ouderschap' (William Sears), 'mild ouderschap' (Nina Mouton), 'gentle parenting' of 'zacht ouderschap' (Ockwell-Smith), 'geweldloze opvoeding' (Pat Patfoort), 'geweldloze communicatie' (Marshall Rosenberg), 'geweldloos verzet' (Haim Omer) en 'samenwerkende benadering'.

Voorgeschiedenis en bouwstenen

Aan verbindend opvoeden gaat een lange voorgeschiedenis vooraf. Eerst trad de notie verbondenheid (Anouk Depuydt) naar voor in het kader van delinquent gedrag,

waar de 'linq' of verbondenheid verloren was gegaan en moest hersteld worden om de-linq-uentie te overwinnen. Vervolgens kwam de notie geweldloosheid naar voor om verbondenheid mogelijk te maken. Zo was er sprake van geweldloze conflicthantering (Pat Patfoort) waarvoor evenwaardigheid essentieel was, later uitgebreid tot geweldloze opvoeding. Zo was er ook sprake van geweldloze communicatie (Marshall Rosenberg) om empathisch tot bij elkaars gevoelens en behoeften te komen. Zo was er verder sprake van geweldloos verzet (Haim Omer) als nieuwe autoriteits-vorm.

Zo evolueert verbindend denken en werken van verbonden aan probleemgedrag en specifieke contexten (delinquenten, school, probleemgezin) naar gedrag in het algemeen en opvoedingsrelaties in het algemeen. Zo treedt ook het circulair verbindend proces meer naar voor in de notie verbindend opvoeden. Verbondenheid niet zozeer als voorwaarde voor opvoeding, maar opvoeding als middel tot verbinding.

In Angelsaksische landen wordt gesproken over 'connected parenting' (Jennifer Kolari), 'connection parenting' (Pam Leo), 'unconditional parenting' (Alfie Kohn), 'aware parenting' (Aletha Solter) en 'attachment parenting' (William Sears). Ze zien verbinding als voorwaarde voor opvoeding en ontwikkeling.

Verder verschijnt verbindend denken en werken in de noties verbindende (voorheen geweldloze) conflicthantering, verbindend (voorheen geweldloos) communiceren, verbindende gespreksvoering, verbindende besluitvorming (onderhandelen), verbindend gezag (voorheen geweldloos verzet), verbindend leidinggeven, verbindend klimaat, verbindende samenwerking, verbindend denken, verbindend handelen, verbindend zijn (presentie), verbindend leren en geheugen (netwerkvorming, ook neurologisch) en verbindend vermogen (ontwikkeling).

In het meer recent tot ontwikkeling gekomen verbindend opvoeden, kunnen bijgevolg de eerder ontwikkelde verbondenheids- en geweldloze elementen geïntegreerd worden.



Connected parenting

'Connected parenting' probeert empathisch contact te maken met het kind en zijn perspectief in te nemen vooraleer tot begeleiding over te gaan. Verbonden ouderschap, is in lijn met een bewuste, positieve en vreedzame benadering. Het wijkt af van een toegeeflijk, autoritair, overspannen of negerend reageren.

Een verbonden benadering houdt in een empathisch zich openstellen ('Ik hoor je'), een speelse opstelling ('Waarom niet een andere keer') en een leiden naar een andere optie ('Dan en dan samen'). Deze benadering

vraagt heel wat extra inspanning. Het vraagt meer tijd dan bijvoorbeeld gewoon nee zeggen. Meer dan kortweg te vragen op te houden of iets niet te doen, vraagt het creativiteit en emotionele ruimte. De bewuste aanwezigheid bij het kind kan voor het kind bevredigend zijn, maar vraagt heel wat van de ouder. Het vraagt ook een fysieke inspanning, meer specifiek een verbonden lichaamstaal, zoals dicht bij het kind komen, neerknielen op zijn of haar niveau en speels doen.

Verbonden ouderschap laat het kind zijn gevoelens ervaren, waaronder verdriet, woede, jaloezie en negativiteit. Tegelijk vraagt dit van de ouder om zich open te stellen voor gelijkaardige en eigen gevoelens van ongemak. De getoonde emoties en het weerwerk van het kind vragen om het reguleren van de eigen emoties, zoals de rust zijn en dit ook bij het kind te willen zien.

Deze inspanning is eindig en vraagt om telkens nieuwe reserve opbouwen. Dit betekent ook aandacht voor zichzelf als ouder. Zoals het inbouwen van rust en zelfaandacht momenten. Onderzoek bevestigt steeds meer dat kinderen van zeer empathische ouders het goed doen, zoals fysiek gezonder en psychologisch meer evenwichtig. Ook al kan deze bewuste en verbonden stijl meer inspanning vragen toch kan ze leiden tot meer voldoening en resultaat. Eerder dan hoe op te voeden is hier belangrijk wie als ouder te zijn.

Connection parenting

'Connection parenting' is ouderschap via connectie in plaats van dwang, via liefde in plaats van angst. Volgens dit model kregen de meesten een autoritaire opvoeding, anderen kregen mogelijk een tolerante opvoeding. Beide waren gebaseerd op angst. Autoritair ouderschap is gebaseerd op de angst van het kind om de liefde van de ouder te verliezen. Toegeeflijk ouderschap is gebaseerd op de angst van de ouder om de liefde van het kind te verliezen. Daartegenover staat dat connection parenting is gebaseerd op liefde in plaats van angst.



Volgens dit model is het veiligstellen en onderhouden van een gezonde ouder-kind relatie een primaire opdracht en de sleutel tot de optimale menselijke ontwikkeling van het kind. Hoe krachtiger de band hoe effectiever als ouder. Verbindend ouderschap bevordert opvoedpraktijken die een sterke, gezonde ouder-kind band ondersteunen.

Connection parenting is proactief in tegenstelling tot autoritair ouderschap en permissief ouderschap die reactief zijn. Het focust niet op disciplineren bij opgemerkt niet-coöperatief of onaanvaardbaar gedrag van het kind. Het richt zich op opvoedingswijzen die de band tussen ouder en kind onderhouden en vergroten, zoals betere communicatie, ondersteuning, geboden kansen, gegeven verantwoordelijkheden, getoonde interesse. Meer

hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Pro-actieve ontwikkelingsbegeleiding' van deze encyclopedie. Bij het handelen als ouder wordt telkens de vraag gesteld of het geplande antwoord een verbinding of een verwijdering zal veroorzaken. Zowel ouder als kind voelen zich verbonden wanneer naar hen geluisterd wordt en ze zich geliefd voelen. Ze voelen zich afgesloten als ze zich gekwetst en ongehoord voelen.

Soms zal de ouder geneigd zijn te reageren op het kind en zijn gedrag, in plaats van te antwoorden. Zo dit een disconnect veroorzaakt, kan getracht dit samen te overlopen en kan opnieuw worden begonnen, nu met meer affectie en luisteren. Lukt een connect meer en beter dan kan krediet opgebouwd worden voor het geval toch een disconnect plaatsvindt bij het reageren. Leidt het ouderlijk gedrag tot een verwijdering dan ervaart het kind dit alsof de ouder tegen hem is en verzwakt de band. Leidt het ouderlijk gedrag tot een verbinding dan ervaart het kind dat de ouder met hem is en versterkt de band.

Wanneer het gedrag als ouder leidt tot een verwijdering, voelt het kind dit mogelijk aan alsof de ouder tegen hem is, en hun band verzwakt. Leidt het gedrag van de ouder tot een verbinding, dan voelt het kind dat aan dat de ouder met hem is en hun band versterkt.

Unconditional parenting



'Unconditional parenting', in het Nederlands onvoorwaardelijk ouderschap, is geen methode maar een visie of denken waarin de relatie ouder-kind gunstig kan blijven omdat de ouder niet focust op het gedrag van het kind, maar op de gevoelens en behoeften achter dit gedrag. Daardoor wordt dit gedrag begrijpelijker en meer aanvaardbaar. Bijvoorbeeld, het kind doet dwars omdat het moe of bang is en behoefte heeft aan slaap of veiligheid. Er is een grote betrokkenheid op het kind waarmee je als ouder tracht samen te werken. Inspraak, overleg en keuzes aanbieden met respect voor het kind staan centraal. Vermeden wordt het gedrag van buitenaf te beïnvloeden met belonen en straffen als ouder. Integendeel wordt getracht innerlijke motivatie te vermeerderen zodat het kind zelf tot iets komt of iets nalaat, omdat het er zelf achter staat en het zelf wil. Als ouder wil je een goede relatie met je kind opbouwen, op basis van wederzijds respect, vertrouwen, openheid en samenwerking. Je investeren in een goede relatie vormt dan een basis hiervoor.

Je laat voelen sowieso van je kind te houden, hoe zijn gedrag ook is, onvoorwaardelijk. Je accepteert het kind om wie het is en niet om wat het al of niet doet. Je laat merken dat het steeds bij je terecht kan, in het bijzonder wanneer er spanningen zijn, zo kan dit bijdragen aan je relatie met elkaar. Eerder dan in een machtsstrijd te-

recht te komen en je relatie als drukkingsmiddel te gebruiken, zoek je samen naar oplossingen en alternatieven. Bij het stellen van grenzen tracht je het kind zoveel mogelijk te betrekken, geef je uitleg over het waarom en zoek je voor jezelf de achterliggende reden en noodzaak waarom iets voor je al of niet mag. Bijvoorbeeld, is het haalbaar, is het uit gewoonte, aan welke eigen behoefte komt het tegemoet? Hierbij neem je het lange termijn-perspectief in waarheen te willen en ga je na of je reactie nú dit niet bemoeilijkt. Bijvoorbeeld, bevordert je reactie nu openheid, zelfstandigheid of eigen motivatie op termijn.

Zo kom je tot een nieuwe kijk en een ander denken over opvoeden, dat je gedrag als ouder stuurt. Een denken waarin plaats is voor redelijkheid en soepelheid rekening houdend met de leeftijd van het kind. Deze visie op ouderschap gaat terug op inzichten uit de humanistische psychologie. Hierin wordt een belangrijke rol toebedeeld aan aandacht voor het individu, zijn behoeften, inbreng en ontwikkeling.



Aware parenting

'Aware parenting', in het Nederlands bewust of democratisch opvoeden, is een opvoedingsfilosofie die drie bouwstenen heeft waaruit aandacht en zorg als ouder blijkt voor de relatie met het kind, voor de persoon van het kind zelf en voor de (emotionele) problemen die het

kind in de loop van zijn ontwikkeling ontmoet. Het omvat hechtingsbevorderend ouder-zijn door in te zetten op de relatie met het kind. Het maakt gebruik van een democratische discipline zonder zijn toevlucht te nemen tot een belonen of straffen van buitenaf. Het opteert voor hulp bij de ontwikkeling van emotieregulatie door ruimte te bieden aan het uiten van emoties en de verwerking ervan. Ze is wetenschappelijk onderbouwd vanuit praktijk en onderzoek en integreert meerdere theorieën.

Alles wat kan bijdragen aan een veilige hechting wil ze stimuleren, zoals via fysiek en gevoelsmatig contact. Ze stelt zich open voor het kind en heeft veel aandacht voor zijn behoeften en emoties, maar heeft ook aandacht voor de ouder en wat er in hem of haar omgaat. Zo kan de onderlinge relatie ouder-kind intact blijven.

Ze tracht externe bevestiging via belonen en begrenzing via straffen te vermijden. Ze opteert om het kind zelf aan te spreken. Geen woede of geweld bij conflicten, maar overleg, bemiddeling en samenspraak. Ze helpt het kind zo autonoom mogelijk te functioneren, zonder alles te willen voorkomen en dingen voor het kind op te lossen. Ouders komen enkel tussen wanneer nodig, ook bij het stellen van grenzen.

Ouders zijn er voor het kind, stimuleren het en moedigen ontwikkeling aan, zonder het van het kind over te nemen. Ze gaat emotieopstapeling tegen door kansen te geven voor uiting, ontlading en herstel van emoties, via spel, lachen en uithuilen. Dit moet in het bijzonder helpen bij stress en trauma.

Soms wordt er ook gesproken over **afgestemd opvoeden**. Hierin wordt geopteerd voor een zelfsturend opvoeden tegenover een controlerend opvoeden. De houding van het afgestemd opvoeden is er een van vertrouwen met een lange termijnfocus op opvoedingsdoelen, en democratisch leiderschap. Tot de strategieën hierbij behoren afstemmen op de behoeften van het kind, liefdevol begrenzen, voorleven, voorstructureren, win-win en time-in als persoonlijke aandacht bij problemen. Dit staat tegenover de houding van controlerend opvoeden die er een is van angst met een korte termijn focus op gedragscontrole, en autoritair leiderschap. Tot de strategieën hierbij behoren straffen en belonen, vergelijken en beoordelen, manipuleren, meten en scoren, gedrags therapie en time-out als afzonderen bij problemen.

Attachment parenting

‘Attachment parenting’, in het Nederlands natuurlijk ouderschap genoemd, vestigt de aandacht op fysieke en emotionele manieren die de hechting van ouder en kind gunstig beïnvloeden. Naast wat kadert in de



bestaande attachment- of hechtingstheorie zoals optimaal sensitief en responsief zijn als ouder, wordt veel belang gehecht aan voortdurend lichamelijk contact en nabijheid. Vanuit het kennen van je kind en zijn behoeften, kan je als ouder het kind helpen zich goed te voelen en tracht je tegelijk te genieten van het ouder-zijn.

Er is in deze filosofie aandacht voor blijvend fysiek contact bij de geboorte en het eerste levensjaar. Zoals het op de buik van de mama liggen onmiddellijk na de geboorte om imprinting mogelijk te maken en het bij zich dragen van de baby tijdens de eerste negen maanden. Ook wordt er aandacht gevraagd voor de signalen van het jonge kind. Zoals het kind niet laten huilen, door aan te geven dat je er voor hem of haar bent. Borstvoeding wordt niet enkel fysiek maar ook emotioneel als waardevol beschouwd, op ritme van het kind. Ook slapen met je kind of met behulp van een co-slaper wordt aangemoedigd, zodat er steeds een gevoel van nabijheid is.

Agressie kan best vermeden door te kiezen voor begrijpen, uitleg en positieve bijsturing en het model staan voor respectvol reageren. Dit moet de ontwikkeling van empathie bij het kind bevorderen. Ook veelvuldige of langdurige scheiding wordt als te vermijden voorgesteld. Tenslotte wordt het in balans zijn van het jonge kind ook al kost het bijzondere inspanning van de omgeving als

noodzakelijk gezien. Maar ook het zelf in balans zijn kan de ontwikkeling van het jonge kind ten gunste zijn.

In zijn extreme vorm houdt deze benadering volgens sommigen het risico in van een afschermen van het kind voor de realiteit en een mogelijk overbelasten van de ouder. Voorstanders geven evenwel aan dat het natuurlijke juist meer aan bod komt, door het inspelen op de gevoelens en noden van het kind, maar ook op deze van de ouder, zodat een hechtere band zich kan ontwikkelen. Dit zonder een beroep te doen op coaching en gerichte training.



Mild ouderschap

Mild ouderschap is een visie van gezinspsychologe Nina Mouton die opvoeding laat uitgaan van eigen gevoelens als ouder en van gevoelens bij het kind. Zodat je met jezelf, je kind en je omgeving in verbinding komt te staan. Dit uitgaan van gevoelens moet de basis leggen voor meer begrip, een betere afstemming en een sterkere band ouder en kind.

Het eigen oudergevoel wordt gemakkelijk overstemt door de eigen opvoedingsgeschiedenis, eigen opvoedingsideeën en -beelden, externe adviezen van de omgeving en de aanpak van de partner. Hier bewust van worden, zodat er een voldoende afstand van kan genomen worden, maakt dat er ruimte komt voor een eigen

oudergevoel dat meer authentiek is. Geen zich eigen gemaakte patroontjes of externe regels die moeten gevolgd worden, maar hoe te handelen vanuit ontdekte onderliggende spontane gevoelens als ouder. Niet wat voelen anderen en moet aansluitend van hen, maar wat voel ik onbevangen zelf en wil ik aansluitend zelf. Bijvoorbeeld, zo komt je kind straffen om iets af te leren veelal niet zomaar overeen met je eigen gevoel als ouder. Belangrijk zal zijn eigen gevoelens tijdig op te merken, hier rekening mee te houden en als kompas te gebruiken, zodat je eigen grenzen niet worden overschreden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Aan schema's beantwoorden*' van deze encyclopedie.

Het aanwezig kindgevoel wordt ook gemakkelijk door je beladen reactie overstemt. Zo is er geen plaats voor de gevoelens van je kind en voor de erkenning van deze gevoelens en hun oorsprong. Door evenwel de aanwezige behoeften bij je kind aan de basis te leren kennen, kan met meer succes gereageerd. Niet enkel zozeer de fysieke behoeften, maar ook de emotionele en relationele behoeften, zoals aan nabijheid of meer autonomie, aan affectie of de nodige steun.

Dus niet extern wat moet, maar intern wat wil elk au fond. Zo komt er meer ruimte voor de ouder en voor het kind, zonder opgelegde verwachtingen waaraan moet worden voldaan, maar uitgaand van wat er is en van wat de situatie is. Zo is meer mildheid mogelijk en kan op

een zachtere wijze met jezelf als ouder en met je kind worden omgegaan. Dit moet toelaten jezelf als ouder en kind, maar ook elkaar meer nabij te komen en te vinden. Ook de omgeving wordt ontdaan van wat zou moeten door ze minder als referentiepunt te nemen, maar de kern te leggen bij je eigen gevoel als ouder en dit van je kind. Zo zijn, bijvoorbeeld, klassieke opvoedingspatronen als straffen en belonen niet langer relevant. Het kind moet niet meer door je beloond worden, maar het belooft zichzelf, blij als het is over een eigen lukken. En is, bijvoorbeeld, ook verwacht of zelf opgelegd perfectionisme niet langer voor je van toepassing.

Vooraf op moeilijke momenten zal het belangrijk zijn te zoeken naar wat verbindend werkt en escalatie tegengaat, zoals even zelf als ouder een time-out nemen, meer focussen op langetermijndoelen en geen machtsstrijd aangaan. Hierbij worden wel eens vragen gesteld bij het meeveren met jezelf als ouder en je kind dat meer energie zou geven dan het vasthouden aan rigide regeltjes. Het zou immers voor onduidelijkheid kunnen zorgen bij het kind wanneer de ouder inschikkelijk aan zijn gevoelens en onderliggende behoeften tegemoet komt omdat dit voor de ouder op dat moment goed aanvoelt en minder energie vraagt.

Door Armelle Six wordt in haar werk *'Les enfants d'aujourd'hui font les parents de demain'* bijzondere aandacht gevraagd voor overtuigingen van ouders die het

luisteren naar kinderen in de weg staan. Kinderen zelf worden minder gehinderd door overtuigingen die er minder of nog niet zijn, ze gaan meer af op hun intuïtie. Zo kunnen kinderen model staan voor hun ouders.

Mild ouderschap vertoont heel wat affiniteiten met mindful of aandachtgericht opvoeden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Aandachtgericht of mindful opvoeden*' van deze encyclopedie.

In het Frans wordt gesproken over 'La parentalité beinveillante' om mild ouderschap aan te wijzen. 'La parentalité beinveillante' wordt tegelijk ook geassocieerd met 'la parentalité positive', in het Nederlands positief opvoeden genoemd.



Gentle parenting of zacht ouderschap

'Gentle parenting' of zacht ouderschap, onder meer ontwikkeld door psychologe Sarah Ockwell-Smith, schenkt bijzondere aandacht aan het hoe van opvoeden, zoals welke communicatiestijl wordt gebruikt, met een nadruk op het erkennen en begrijpen van emoties achter het gedrag van het kind. Het is een methode van opvoeden die rekening houdt met de behoeften van ouder en kind. Deze zachtere benadering zou meer aansluiten bij een natuurlijk gevoel van hoe te handelen als ouder. Waar mild ouderschap hiervoor besproken meer uitgaat van het perspectief van de ouder, gaat zacht ouderschap meer uit van het perspectief van het kind.

Zacht ouderschap moedigt een partnerschap tussen ouder en kind aan om keuzes te maken op basis van interne bereidheid eerder dan externe druk : niet omdat het moet, maar om het zelf te willen. Zo kan de ouder letten voor welk gedrag het model staat, zijn meevoelen activeren en ruimte scheppen voor emoties. Zoals, bijvoorbeeld, bij frustratie hoe kalm te blijven en flexibel te reageren. Ook accepteert de ouder het kind als volledig capabel. Bijvoorbeeld, dit partnerschap houdt in bevelen en woede te vermijden en niet terug te vallen op zijn autoriteit, zoals omdat ik het zeg. De voorkeur wordt gegeven aan te geven wat wel te kunnen doen eerder dan tegen grenzen te laten vastlopen. Langetermijneffecten worden nagestreefd waarbij de ouder bescherming biedt en aanmoedigt te leren van de situatie. De ouder geeft, bijvoorbeeld, aan binnen een veilige ruimte te blijven waarin nog naar elkaar te kunnen zwaaien. Zo wordt de ouder gids op weg naar zelfstandigheid ook in het omgaan met eigen erkende emoties.

Kinderen leren door naar hun ouders te kijken, tegelijk blijven ze een eigen persoon. Ze worden hierbij het gevoel gegeven geliefd te zijn. De ouder geeft het kind keuzes in plaats van bevelen, en schuwt beloningen, straffen en bedreigingen.

Het zacht ouderschap kenmerkt zich door empathie, begrip en respect. *Empathie* maakt het mogelijk bewust te worden van hoe het kind zich voelt op het moment dat

het het nodig heeft en te achterhalen wat er vereist is. Is het kind van streek of gespannen, bijvoorbeeld, dan kan de ouder nagaan wat er achter zijn gedrag schuilgaat en proberen zoeken wat het nodig heeft en tegelijk erachter weten komen waarom.

Begrip vraagt om de gewoonte er mee rekening te houden dat een kind een kind is. Zijn wereld is heel eigen en anders dan die van volwassenen. Het ervaart en denkt nog niet als volwassenen. Is het, bijvoorbeeld, van streek wanneer het plots met iets moet ophouden, dan kan de ouder trachten te begrijpen waar dit gedrag vandaan komt. Door niet uit te gaan van de emotionele volwassenheid van het kind, laten ouders hun kind zijn reacties, emoties of gedachten onderzoeken in een veilige en koesterende ruimte.

Respect is gebaseerd op wederzijds respect. Wil een kind dit verwerven dan heeft het het model van ouders nodig. Het respecteren van het kind houdt in het inwisselen van harde eisen voor vriendelijke verzoeken en het uitbreiden van uitnodigingen voor partnerschap in plaats van op angst gebaseerde waarschuwingen.

Het meelevende, begripvolle en respectvolle van zacht ouderschap stimuleren positieve eigenschappen bij het kind, die helpen zich sociaal te ontwikkelen. De omgang als ouder, onder meer door model staan, het afstemmen van verwachtingen overeenkomstig de ontwikkeling van

het kind en de begeleiding en geboden ondersteuning, moedigen positief gedrag van het kind aan. Door te onderkennen waarom het kind zich op een bepaalde manier gedraagt, kan de reactie daarop afgestemd, rekening houdend met het begripsvermogen voor de ouderlijke reactie. Zo kan de ouder reageren op een manier die gunstig is voor het emotionele welzijn van het kind.

Handelingsgericht houdt dit in te reageren op het gedrag van het kind en niet op zijn persoon. Bijvoorbeeld, als ouder zeggen van het kind te verschieten vervangen door een ander gedrag voor te stellen. Tegelijk zelf model te staan voor verschillende vormen van vriendelijkheid. Bijvoorbeeld, vriendelijk zijn tegenover aanwezige emoties bij elk, ook bij zichzelf. Verder iets opdragen verwisselen voor uitnodigen om samen te werken. Bijvoorbeeld, een vraag anders formuleren als uitnodiging tot samenwerking. Tenslotte ook het stimuleren van positieve actie als alternatief voor nee-zeggen. Bijvoorbeeld, wat als ouder niet te willen vertalen in wat in de plaats te willen. Op te willen houden, bijvoorbeeld, vervangen door rustig te willen doen. Zoals niet rennen vervangen door rustig stappen als vraag.

De opvoedingsaanpak biedt het kind zo groeikansen om zich te ontwikkelen tot een persoon die zelfregulerend, onafhankelijk, vriendelijk, zelfverzekerd en gewetensvol is omdat het dat wil, niet omdat het anders zal resulteren in iets ongunstig.



Geweldloze opvoeding

Bij geweldloze conflicthantering later geweldloze opvoeding worden twee omgangswijzen met meningsverschillen tussen beide partijen (mensen, groepen, ouder-kind) onderscheiden : de gebruikelijke omgangswijze en de geweldloze omgangswijze. Bij de gebruikelijke omgangswijze is er een ongelijkheid in positie waardoor de ene partij in de positie van Meerdere staat en de andere partij in de positie van mindere (Meerdere-mindere of M-m model). Om niet in de mindere positie terecht te komen treden verschillende geweldsmechanismen naar voor, zoals escalatie van geweld of ingehouden woede.

In deze M-m omgangswijze wordt met argumenten gestreden. Er wordt gebruik gemaakt van positieve argumenten over de eigen standpunten en negatieve argumenten over de standpunten van de ander tot zelfs vernietigende argumenten over de andere als persoon, zoals racistische en seksistische opmerkingen. Vaak zijn het onbewuste en niet uitgesproken onderliggende factoren van beide standpunten, die als fundering niet duidelijk zijn.

Bij de tweede geweldloze omgangswijze wordt het Evenwaardigheidsmodel gehanteerd. Dit ligt aan de basis van geweldloosheid. Dit vraagt om het leren zichzelf niet in de Meerdere-positie te plaatsen of het kind in de mindere-positie. Het vraagt het aanleren wat best wel of niet

te zeggen, op welke manier best open te zijn en hoe de signalen van de ander kunnen opgevangen worden wanneer in de mindere-positie geplaatst. Het vraagt ook aanleren zichzelf niet in een mindere-positie te plaatsen, iets waar vaak geen aandacht aan besteed wordt. Dit betekent niet altijd ingaan op de wensen van het kind, of niet zomaar alles doen wat het kind wil. Dit vraagt het uitleggen van waarom er niet op in te gaan vanuit eigen funderingen, zoals eigen gevoelens, noden, gewoontes en doelstellingen.



Geweldloze communicatie

Geweldloze communicatie later verbindende communicatie genoemd gaat om een in vreedzaam overleg te ontmoeten aan elkaar waarbij elk beter tot zijn recht komt. Weg van een aanvallende of verdedigende opstelling die ingaat tegen elkaar. Deze manier van communicatie draagt bij tot verbinding en samenwerking, in tegenstelling tot verwijdering en tegenwerking van elkaar. Door te vermijden dat weerstand of tegenaanval wederzijds getriggerd wordt komt er ruimte voor openheid, zelfexpressie, overleg, elkaar vinden en finaal verbinding en samenwerking.

Het communicatieproces komt er in geweldloze communicatie heel anders uit te zien. Het gaat niet uit van oordelen en veralgemeningen. Het gaat uit van concrete waarnemingen zonder toevoegingen van je denken (oordelen) en weten (interpretaties), dit als eerste stap. Als

tweede stap houdt het bewustworden en aandacht geven aan aanwezige eigen gevoelens in en het uiten ervan. Voor wat zijn deze gevoelens (woede, opwinding, angst, teleurstelling) een signaal. Dit leidt tot de derde stap het bewustworden aan wat onderliggend behoefte of nood te hebben en dit te uiten. Om dit in de vierde stap concreet te vertalen in een verzoek of voorstel waarop al dan niet kan ingegaan worden en tot een tegenvoorstel kan gekomen worden om uiteindelijk een oplossing te vinden die aan beiden voldoet. Hiertoe stelt geweldloze communicatie als basis empathisch te zijn tegenover zichzelf en elkaar en authentiek en open te zijn tegenover zichzelf en elkaar. Zo kan gekomen tot expressie en luisteren om elkaar te kunnen vinden en dichter bij elkaar te komen. Dit maakt verbinding met eigen en elkaars gedachten, gevoelens, behoeften en waaraan nood, mogelijk als uitgangspunt naar elkaar toe.

Complementair is dus dat we ook bij elkaar trachten te achterhalen wat de ander waarneemt, voelt, nodig heeft en concreet voorstelt. Dit alles leidt tot meer openheid, meer duidelijkheid, minder confrontatie en meer harmonie. Zo kan verbinding en een goede band met elkaar en jezelf spontaan ontstaan. Is er evenwel sprake van uiteenlopende ideeën en dreigt er een conflict dan zal het er op aankomen deze band goed te houden. Zo kan vanuit het inzicht dat het vanuit de eigen interpretatie van de feiten is dat vooral druk en agressie ontstaat, uit deze kringloop gestapt door voorbij eigen denken tot bij eigen

gevoelens en behoeften te komen en elkaar op dit behoefteniveau te vinden. Intimiteit ontstaat gemakkelijker als ouder en kind zich openstellen voor hun binnenkant en erover vertellen, over hoe zich te voelen, over wat hun behoeften zijn.

Dit zou in dialoog wederzijds de vorm kunnen aannemen van : 'Zo je (feitelijk gebeuren)... voel ik me (mingevoelen) ... omdat (behoefte)... . Ik verkies of vraag je (gebeuren) ... zodat ik me (plusgevoelen)... zou voelen omdat (tegemoetgekomen behoefte)' Dit met de bereidheid naar ieders verhaal te luisteren en hiermee rekening te houden.



Geweldloos verzet

Geweldloos verzet of verbindend gezag is handelingsgericht. Het wil bij probleemgedrag het pad van straffend en repressief of toegeeflijk en onverschillig reageren als ouder verlaten en kiezen voor autoriteit en vastberaden verzet tegen het probleemgedrag. Tegelijk wordt getracht op positieve en zorgzame wijze aanwezig te blijven. Hierbij wordt zo nodig hulp van een netwerk (familie, vrienden, kennissen, burens, ...) ingeschakeld. Telkens wordt als ouder getracht een positieve relatie met het kind te behouden.

De aandacht wordt gericht op het eigen gedrag als ouder en het brengt hem verantwoordelijkheid bij voor zijn ei-

gen aandeel in escalaties. Er wordt niet rechtstreeks gefocust op het willen veranderen van het destructief gedrag van het kind. De ouder wordt geleerd hoe op een respectvolle, geweldloze en vastberaden wijze weerstand te bieden. Vanuit het onder ogen zien van eigen escalerend gedrag wordt geleerd te komen tot een niet beledigende of vernederende omgang. Zo wordt een destructieve strijd om elkaar te verslaan of te beschadigen vermeden. Winnen is niet een prioriteit, wel aan aanwezigheid en invloed winnen, met afnemend geweld.

Door betrouwbare aanwezigheid, standvastigheid en doorzettingsvermogen wordt het zelfrespect en de psychische zekerheid van de ouder bevorderd. Als de ouder deze houding voldoende lang weet vol te houden, kan ook het kind zich psychisch veiliger en zekerder gaan voelen. De nieuwe autoriteit is immers gebaseerd op ouderlijke aanwezigheid, nabijheid en betrokkenheid. De ouder maakt duidelijk het niet op te geven en het kind niet te laten vallen hoe dan ook. De ouder leert gebaren van respect en verzoening te tonen, zonder toe te geven, wat de kans vergroot op positieve interacties. Verzoenende gebaren kunnen zijn waarderende uitspraken, voorstellen tot gezamenlijke activiteiten, of toegeven beter anders gereageerd te hebben.

Ook leert de ouder alternatieve interactiewijzen. Zoals korte en duidelijke boodschappen geven, geen oordelende taal gebruiken en discussies vermijden. Er wordt

geleerd de tijd te gebruiken als middel tot emotieregulatie. Een belangrijk principe hierbij is uitstel van reactie, zo er voldoende veiligheid aanwezig is bij probleemgedrag.

Het autoriteitsconcept heeft hier een nieuwe eigentijdse invulling gekregen. Het gaat niet om macht en het controleren van het kindgedrag, maar om het zorg dragen voor eigen kracht als zorgdrager. Macht behouden wordt zo omgevormd tot kracht zoeken. Dit kan enkel mits geweldloos tegen iets in te gaan. De getoonde kracht en zelfcontrole helpen bij het uitbouwen van een respectvolle, waakzame en zorgzame relatie met het kind. Het verworven gezag laat toe regels en grenzen aan te geven. Het kind volgt deze gemakkelijk in uit respect en vertrouwen voor het gezag van de ouder, en niet uit angst voor zijn reactie. Door respectvol deel uit te maken van het leven van het kind, weet de ouder wat het kind doet en wat in zijn leven gebeurt en kan hij het kind beter beschermen. Tegelijk kan de ouder gemakkelijker regels en grenzen vastleggen vanuit getoonde interesse en betrokkenheid. Dit alles kan een open dialoog bevorderen, wat toelaat antwoord te krijgen op gerichte vragen en tot afspraken te komen rond regels die de veiligheid van het kind bewaken.

Doet zich toch agressief gedrag voor, dan kan de ouder de-escalerend reageren en zo de vicieuze cirkel van on-

macht en vijandigheid doorbreken. Er wordt hierbij tegelijk vermeden van te veel concessie te doen, de strijd op te geven en zich steeds meer onmachtig te voelen. Dit geweldloos verzet kan onder meer door niet onmiddellijk te reageren, door gebruik te maken van de stiltekracht, door de tijd te nemen en door zelfcontrole als model te tonen. Dit vraagt oefening en de nodige ondersteuning van buitenaf.

Dit betekent niet zozeer rechtstreeks in strijd te gaan met het kind, maar zichzelf als ouder en zijn wijze van omgaan met het kind te veranderen en zo de globale omgeving en klimaat. Verbindend Gezag heeft anders gezegd twee zijden : enerzijds een onvoorwaardelijk investeren in de relatie en anderzijds een geweldloos verzet wanneer gedrag echt niet kan.

Dit kan tot uiting komen in uitdrukkingen als 'We zijn er voor je. We hebben er vertrouwen in dat je het kunt oplossen of dat we er uit geraken. We geloven erin dat je dit aankunt.'

Zo creëer je een omgeving waarin je als ouder, indien je aanvoelt dat dat nodig is, ook antwoord van je kind zal krijgen op gerichte vragen en waarin je in dialoog tot afspraken kan komen rond regels zodat je als ouder de veiligheid van je kind kan bewaken.

Samenwerkende benadering



De verbindende samenwerkende benadering houdt de ingesteldheid in om via samenwerking ouder en kind bij overleg en uitvoering zo goed mogelijk tegemoet te komen aan opgaven, moeilijkheden en doelstellingen.

De onderlinge afhankelijkheid en de gezamenlijke uitdagingen binnen de ouder-kindgroep vereisen coöperatie in de vorm van wederzijds vertrouwen, begrip en waardering, onderleg overleg en afspraakregeling, met taakverdeling, solidariteit en elkaar helpen.

Een sterker groepsgevoel en groter samenhorigheidsgevoel resulteren hieruit doordat beter wordt tegemoetgekomen aan individuele en groepsbehoeften en aan verwachtingen vanuit de omgeving.

Vooraf bruikbaar zo door een moeilijke periode heen te moeten. Zo het alleen minder makkelijk lukt, zonder het kind voor zich te willen inschakelen.

Kenmerkend ouderhandelen is onder meer : Samen duidelijke afspraken maken zodat het kind precies weet wat kan en wat niet. Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen. Samen plannen in moeilijke gedragssituaties. Samenwerken met kind met accent op respect voor wie het kind als persoon is. Een

positieve relatie met het kind uitbouwen waarin wederzijds vertrouwen mogelijk is. Verbondenheid met het kind bewerkstelligen. Een als onbevredigend of bedreigend ervaren relatie weten rechtekken. Mislukkingen doorpraten zodat ze in de toekomst kunnen voorkomen worden.



Verbindend opvoeden

Verbindend opvoeden legt de nadruk op bewuste omgang en relatievorming die gunstig uitwerken op het opvoeden. In de bewuste omgang is er aandacht en zorg met oog op welzijn voor de ervaren moeilijkheden en aanwezige opdrachten, voor zichzelf als ouder, voor het kind en zijn noden en vraagstelling, voor de relatie tussen ouder en kind, voor de samenleefcontext en voor het aanwezige gedachtegoed. Elk van deze elementen werken wederzijds op elkaar in : zo zal de aandacht en zorg besteed aan het kind om zijn welzijn te bevorderen gunstig uitwerken op de onderlinge relatie. De gunstige relatievorming met meer openheid en nabijheid en een sterkere band zal dan weer een gunstig uitgangspunt bieden voor de aandacht en zorg met oog op welbevinden voor ontmoete opgaven en problemen, zichzelf, de ander, de context en het referentiekader.

In de hiervoor beschreven modellen zijn heel wat elementen als bouwstenen te vinden voor verbindend opvoeden. Sommige van deze modellen zien verbondenheid als voorwaarde tot opvoeden. Andere zien vooral

verbondenheid als gunstig resultaat van een andere omgang. Tot de eerste groep kunnen gerekend 'connected parenting', 'attachment parenting' en mild ouderschap die vooral nadruk leggen op aandacht en zorg voor de ouder en het kind als basis voor opvoeding. Het gaat terug op het belang van een veilige hechtingsrelatie ouder-kind in de eerste levensjaren. Tot de eerste groep behoort ook 'connection parenting' en 'aware parenting' die vooral nadruk leggen op aandacht en zorg voor de relatie met het kind.

Tot de tweede groep behoren, met nadruk op geweldloosheid als toegang tot een betere relatie, 'geweldloze conflicthantering of opvoeding' dat vooral aandacht en zorg wil besteden aan problemen vanuit evenwaardigheid, 'geweldloze communicatie' vooral gericht op aandacht en zorg voor zichzelf en de ander gebaseerd op openheid en empathie en 'geweldloos verzet' met vooral aandacht en zorg voor het kind en zijn problemen vanuit betrokkenheid en het werken aan zichzelf. Tot deze tweede groep behoort tenslotte ook de 'samenwerkende benadering' die vooral aandacht en zorg besteed aan de opvoedings- en samenleefcontext als gemeenschappelijke opgave en uitdaging.

Dit alles maakt dat meer aandacht en zorg voor welbevinden voor opgaven en problemen, zichzelf, de ander, de relatie, de context en het gedachtegoed leidt tot een meer bewuste, betere en sterkere relatie met elk van

deze elementen en schaalgrootten. Deze meer bewuste, betere en sterkere relatie vormt op zijn beurt dan een gunstig uitgangspunt voor meer aandacht en zorg voor welbevinden van aanwezige opgaven en ontmoete problemen, zichzelf, de ander, de relatie met elkaar, de context en het aanwezige gedachtegoed. Door dit in de opvoeding zo optimaal mogelijk aan bod te laten komen kan terecht gesproken worden van een verbindend opvoeden.

In elk van de besproken verbindende modellen valt op dat iets in het bijzonder centraal komt te staan, zoals liefde in plaats van angst (voor conflict, verlies van kind of kind tekort doen), onvoorwaardelijke acceptatie in plaats van voorwaardelijke, respectvol in plaats van respectloos, connectie in plaats van dwang, geweldloosheid in plaats van geweld, vertrouwen in plaats van onzekerheid, macht of strijd, betrokkenheid in plaats van onverschilligheid, volhouden in plaats van opgeven, samen in plaats van tegenover elkaar, openheid in plaats van geslotenheid, empathisch in plaats van gevoelloos, gevoelens en behoeften in plaats van argumenten en interpretaties, verantwoordelijkheid activerend in plaats van onthoudend, persoonlijke groei aanmoedigend en begeleidend in plaats van afremmend, verbonden in plaats van afgesloten, wat verbindt in plaats van wat verdeelt en polariseert, verbinden in plaats van of voorbij strijd, elkaar tegemoetkomen in plaats van eenzijdig eisen, dreigen, straffen of belonen, gematigd in plaats van

extreem, de-escalatie in plaats van escalatie. Dit referentiële waar om heen het in de ouder-kind relatie komt te draaien maakt een heel verschil op weg naar of van elkaar.

Uit neurowetenschappelijke hoek blijkt immers het belang van de kwaliteit van de ouder-kindrelatie in de adolescentie. Deze relatie draagt voor de jongere bij tot een positief zelfbeeld en emotionele stabiliteit en tot diepere en meer betekenisvolle relaties met de omgeving. Een positieve ouder-kindrelatie vermindert voor jongeren ook de kans op een depressieve ervaring en risicogedrag, zoals druggebruik en vroegtijdig en onveilig seksueel contact. Jongeren hebben anders gezegd hun ouders nog nodig zo blijkt voor het ontwikkelen van neurale netwerken die te maken hebben met hun psychosociale ontwikkeling. Hierbij laat de aanwezige neuroplasticiteit toe dat neurale verbindingen flexibel en vatbaar zijn voor verandering beïnvloed door omgevingservaringen.

Zo bleek uit recent onderzoek aan de Universiteit van Georgia dat meer communicatie tussen ouder en kind in de adolescentie gunstig is voor de ontwikkeling van het hersennetwerk dat te maken heeft met de verwerking van beloningen en andere stimulansen. Dit anterior salience network beschermt tegen een overdaad aan eten, alcohol en drugs. De ouder-communicatie heeft dus invloed op het volwassen gezondheidsgedrag dit door bij te dragen aan het bedradingspatroon van de hersenen.

Gezinsinteracties zijn zo potentieel van tel bij de hersenontwikkeling. Het wijst ook op het preventief belang van opvoeding voor een gunstige neurocognitieve ontwikkeling.

Praktijk

In verbindend opvoeden wordt onder meer de vraag gesteld hoe van een tegen elkaar ingaan op een manier die ons uit elkaar drijft en weerstand en afweer oproept te komen tot een we benaderen elkaar op zo een wijze dat we ons begrepen voelen en dat kan ingegaan worden op onze gevoelens en behoeften en zo onze relatie wordt versterkt ? Als algemene vraag kan hier onder meer gesteld : wat moeten we aan onze omgang veranderen om een beter contact en finaal een betere relatie te bewerkstelligen die helpt bij het oplossen van problemen?

Hiertoe moeten we onder meer achterhalen hoe we momenteel omgaan met conflicten en problemen ? Hoe ons contact en onze relatie momenteel is ? Hoe we momenteel met elkaar omgaan zodat ons contact en onze relatie zo zijn ? Wat we in onze omgang zouden kunnen wijzigen om iets op te pakken dat tegelijk onze relatie versterkt ? Hoe we dichterbij elkaar kunnen komen en minder weerstand en afweer ervaren ? Hoe we onze machteloosheid kunnen wegnemen ?

Om vanuit de gestelde vragen te komen tot een zo met elkaar kunnen omgaan dat onze relatie verbetert en tegelijk moeilijkheden en problemen worden opgelost, juist door er de juiste relationele voedingsbodem voor te creëren. Dit vraagt onder meer om : Ik benader de ander niet beoordelend, maar beschrijvend. Ik cijfer mijn denken en weten tijdelijk weg en stel me open voor de ander. Ik wil zijn onderliggende gevoelens en behoeften kennen. Zo hoop ik tot een beter contact te komen en elkaar dichterbij te komen. Zodat de ander ook mijn onderliggende gevoelens en behoeften wil leren kennen. Ik laat de ander niet vallen en geef niet op en laat mijn betrokkenheid merken, zonder macht te gebruiken. Zo kan verbinding worden gemaakt met de eigen en elkaars gedachten, gevoelens, behoeften en waaraan nood, als uitgangspunt naar elkaar toe. Zo kan voor zichzelf, elkaar en de relatie meer aandacht, zorg en welzijn mogelijk gemaakt vanuit zich ontwikkelende competentie.

We merken zo minder tegenstelling en afweer en een grotere bereidheid samen te zoeken naar oplossingen die niemand geweld aandoen omdat met ieders gevoelens en behoeften wordt rekening gehouden. We komen ook dichterbij elkaar en onze relatie groeit eraan. Het handelen in termen van opleggen, eisen, bevestigen en tegengaan onder meer via belonen en straffen neemt af, het lijkt minder nodig en de ongunstige neveneffecten verdwijnen. Er groeit meer begrip en een betere relatie door een minder geweldaandoende omgang. Openheid

en nabijheid met tonen van eigen behoeften en kwetsbaarheid worden steeds meer mogelijk.

Zo kan ook de eigen relatie met zichzelf beter worden. Dit vraagt hierbij aandacht, zorg & welbevinden voor onder meer je lichaam, je persoon, je gevoelens en gedachten, je behoeften, je levensverhaal, je doelen en objectieven, je mogelijkheden en beperkingen, je krachten. Het houdt in werk maken van je omgang hiermee, je relatie hiermee en je verbinding hiermee en de optimalisering en versterking hiervan. Zo krijg je meer zicht hierop, zo meer invloed (grip, controle, sturing) hierop, zo meer vrijheid hiertegenover, zo meer afstemming, zo meer nabijheid hiermee, zo meer inhoud. Dit wordt wel samengevat met verbindend denken, werken en zijn. Zo kom je tot een betere relatie met jezelf en je facetten, zoals je lichaam, je persoon, je gevoelens en gedachten je behoeften, je doelen en objectieven, je mogelijkheden en beperkingen, je krachten.

Geef zo je wil aan wat je herkent in je huidige opvoedings-situatie.

Geef zo je wil aan wat je kan inspireren ?

Aangrijpingspunten in de opvoeding



Als ouder ben je vaak op zoek naar aangrijpingspunten om je kind en zijn ontwikkeling positief te beïnvloeden.

Ouders zijn vaak op zoek naar aangrijpingspunten in de opvoeding. Invalshoeken van waaruit ze de opvoeding kunnen laten verlopen. Vlakken waarop ze kunnen ingrijpen om het gedrag van hun kind te beïnvloeden. Terreinen waarop ze hun aandacht kunnen richten om de ontwikkeling van hun kind in goede banen te leiden.

Door te praten met je kind, kan je een voorstelling maken van een wenselijk iets. Ook kan je door te praten met je kind overleggen hoe iets best zou kunnen. Praten en overleggen kan je vooraf, tijdens en achteraf. Via communicatie kan je op een cognitief en metaniveau wat

zich interactief in de realiteit afspeelt mee inhoud en vorm geven en opvolgen.

Klassiek reageren vele ouders op hun kind, op wat het zegt of doet, of juist niet zegt of doet. Het gaat dan om reactief ouderhandelen dat bestaat in het aanmoedigen of ontmoedigen van wat het kind zegt of doet. Ouders letten dan gemakkelijk op gedrag dat ze willen afleren. Dit heeft gemakkelijk prioriteit op het aanleren van nieuw en gewenst gedrag.

Minder gebruikelijk is via je expressie en handelen een situatie te creëren waarop het kind gunstig kan inspelen. Bijvoorbeeld, door vooraf duidelijk je kind te instrueren wat je precies wil en op je kind een beroep te doen om dit precies in te volgen. Het gaat dan om pro-actief ouderhandelen.

Waar ouders ook niet gemakkelijk aan denken is een voor hun kind en zijn interactie en ontwikkeling gunstige realiteit aan te bieden, waarin rekening gehouden is met territoria en hun integriteit. De indeling en verdeling van de fysische en sociale omgeving kan aangewend om kansen te creëren en risico's tegen te gaan.

Opvoedingsdenken

Via communicatie geven ouders hun verlangens en verwachtingen door. Ook geven ze in hun praten een geheel

van betekenissen en waarden door. Naast hun voorstellingen, geven ouders hun gevoelens en meningen weer van wat ze samen met hun kind ontmoeten. In die weergave is verwerkt wat ze erfden van hun ouders, wat ze zelf ontdekten en ervaarden, en waar ze als doel of droom heen willen.

Door met je kind te praten schep je een verwoorde wereld waarin dingen en mensen betekenissen krijgen. Door je verhaal geef je weer waar iets vandaan komt en waarheen het gaat. Zo heb je een verhaal over jezelf en je leven, zo heb je ook een verhaal over je kind en zijn leven. Een voorstelling van hoe je opvat wat er was en nu is en een fantasie van waar het heen gaat of best heen zou gaan, zo je mag dromen. In het samen praten worden gevoelens en oordelen toegevoegd en uitgewisseld. Of zwak zijn mag, of met verwijten wordt omgeven. Wat gezond eten is en wat ongezond. Of in praten de nadruk ligt op spontaan zijn of op letten hoe je overkomt. Of anderen rechten op je hebben en je je verplicht voelt, of jij rechten hebt tegenover anderen en je je vrij kan voelen. Of je dingen zo snel mogelijk zelfstandig doet, of verwacht wordt dat je zo veel mogelijk samen doet. In het samen praten wissel je voorstellingen uit van realiteiten en pas je deze voorstellingen zonedig aan. Is loyaal zijn elkaars opvattingen overnemen, of is loyaal zijn eigen meningen mogen hebben ? Is een kind lief en intelligent of mag een kind een eigen persoonlijkheid hebben samen met zijn beperkingen ?

Het denken in een gezin wordt ook wel de mentaliteit of cultuur van een gezin genoemd. Deze mentaliteit of cultuur komt tot uiting in het algemeen gezins- en opvoedingsklimaat. Het gaat dan onder meer om de algemene sfeer thuis, is deze kindvriendelijk en ontwikkelingsgericht. Het gaat ook om het contact en de relatie tussen ouders en kinderen en de inhoud en kwaliteit ervan, is er onderlinge betrokkenheid, is er wederzijds begrip en steun.

Soms is er in een gezin een denken aanwezig dat niet wordt uitgesproken omdat het teruggaat op een pijnlijk verleden, of omdat het verwoorden te pijnlijk of te kwetsend zou zijn voor afzonderlijke gezinsleden of het gezin als geheel. Het denken of de vertaling ervan wordt dan uit de weg gegaan, of ze bepaalt dan in meer of mindere mate het dagelijkse doen. Het kan onder meer gaan om een ongeval of verlies, iets wat fout gelopen is of een mislukking, een aanwezig of dreigende ziekte of stoornis, een meningsverschil of vermoeden.

Het denken en samen denken resulteert niet enkel in een aantal opvattingen en doelen. Het resulteert ook in de vertaling van dit denken in concreet handelen. Uit dit vertaalwerk vloeien een aantal instructies en regels voort, een aantal patronen en gebruiken, een aantal communicatie- en omgangsvormen. Zoals onder meer zich aanpassen, initiatief en verantwoordelijkheid nemen, rekening houden met, prioriteit geven aan.

Met opvoedingsdenken wordt ook bedoeld waar aan gedacht wordt en aandacht krijgt. Wat een zekere prioriteit heeft. Zo kan het gezin erg op de buitenwereld of de familie gericht zijn, of net niet. Zo kan een actieve tijdsbesteding voorop staan, of net niet. Zo kan het gezamenlijke en gemeenschappelijke voorop staan, of net niet. Zo kan gezelligheid, welbevinden of kwaliteit voorop staan, of net niet. Of kindbehoeften, of kinderrechten.

Als ouder kan je aandacht besteden aan de inhoud in je communicatie met je kind. Je kan ook aandacht besteden aan de voorwaarden voor een gunstige communicatie. Zo kan je letten op de communicatiestructuur. Welke communicatiepatronen kunnen onderkend en wat kan hieraan verbeterd. Bijvoorbeeld, laat je iets horen, of iets zien, of eerder iets voelen? Wat zeg je bij wat je uitdrukt tegelijk over je kind en je relatie met je kind en hoe kan je hieraan een positieve inhoud geven? Stel je jezelf gesloten defensief op of eerder open constructief? Zo kan je ook letten op de communicatiemethodiek en hoe deze meer optimaal te maken. Bijvoorbeeld, ben je voldoende duidelijk, streef je harmonie na of ga je recht op confrontatie af, weet je voldoende te luisteren, houd je rekening met realiteiten en met gevoelens, vertoon je voldoende soepelheid en bereidheid, laat je jezelf voldoende kennen?

Communicatie laat toe wat zich afspeelt in het concreet opvoedingsgebeuren te verwoorden en te volgen. Het

laat ook toe terug te kijken op een eerder gebeuren (reflectie) en het laat toe vooruit te kijken op een verwacht gebeuren. Zo kan je als ouder verwoorden wat het kind doet of niet doet, hoe je kind en jezelf erbij voelen, wat je kind en jezelf verlangt.

Onderzoek vindt dat de overtuigingen van ouders over opvoeding de ontwikkeling van het kind kunnen beïnvloeden :

Een uitgebreid onderzoek aan de Universiteit van Chicago laat zien dat de houding en overtuigingen van ouders gerelateerd zijn aan inspanningen en moeite die ze doen en aansluitend aan de ontwikkelingsresultaten voor het kind. Het onderzoek maakt ook duidelijk dat deze overtuigingen van ouders kunnen worden veranderd ten gunste van hun investering in hun opvoedingshandelen en de ontwikkeling van hun kind. Het wijzigen van de opvattingen van ouders kan dus gunstig uitwerken op de ontwikkeling van hun kind.

Hierbij blijkt uit het onderzoek dat hoe meer opleiding of hogere sociaaleconomische status ouders hebben, hoe meer kennis ze hebben over hoe hun investeringen de vaardigheidsniveaus van hun kind kunnen beïnvloeden. Hun kennis en overtuigingen zijn meer afgestemd op wat de wetenschap laat zien, met een meer faciliterend gedrag tot gevolg.

Bij het opzetten van een behandelingsprogramma om aanwezige opvattingen en kennis van ouders te wijzigen blijkt dat als ouders beginnen te geloven dat hun investeringen ertoe doen, ze zich meer beginnen in te zetten voor de ontwikkeling van hun kind en dat hun gedrag in positieve richting verschuift. Deze resultaten zijn ook gerelateerd aan verbeteringen in de ontwikkeling van het kind, zoals voor woordenschat, rekenvaardigheden en sociaal-emotionele vaardigheden. Een intensiever programma blijkt een nog sterker effect te hebben.

Deze verschuiving in opvoedingsgedrag gekenmerkt door een meer pratende en wederzijdse interactie tussen ouder en kind, blijkt niet enkel een gunstig effect te hebben op jonge leeftijd, maar doet zich voor over een relatief groot aantal leeftijden van het kind en voor alle vaardigheden. Zo kan aangenomen dat het kennisniveau van de ouders een zekere voorspeller is van het vaardigheidsniveau van het kind.

Opvoedingshandelen

Via je gedragsinteractie ouder-kind oefen je op elkaar invloed uit. Als ouder kan je via je handelen voor het kind gunstige situaties creëren waarop het ontwikkelingsgunstig kan reageren. Bijvoorbeeld, door in een conflictsituatie het kind niet in een hoek te drummen, maar kansen te geven elk zijn behoeften en voorkeuren uit te spreken

en samen te zoeken naar een uitweg die voor elk aanvaardbaar is. Zo zorg je er voor dat het kind op je positief kan reageren. Door je gunstige opstelling door wat jezelf als ouder pro-actief doet, schep je een gelegenheid om een gunstige reactie bij je kind te bewerkstelligen.

Als ouder kan je evenwel ook gebruik maken van je reactie op het handelen van je kind. Om het handelen van je kind aan te moedigen en aan te leren of te ontmoedigen en af te leren. In de opvoeding wordt dit gemakkelijkheidshalve belonen en straffen genoemd. Naast deze gevolgreacties zijn heel wat andere reacties mogelijk die je kind kunnen bijsturen, zoals door je kind te informeren, of te appeleren, of door een tussenstop in het handelen van het kind in te lassen. Ook kan je samen met je kind achteraf reflecteren op het verloop van een gebeuren en samen zoeken en afspreken hoe tot een ander verloop te kunnen komen vanuit wat reeds naar wens verliep.

Van belang is rekening te houden met circulaire processen die bij gedragsinteractie ouder-kind opduiken en vaak negatieve nevenwerkingen op termijn kunnen hebben. Zo kan je zelf erg veel initiatief nemen, waardoor je kind gemakkelijk in een volgzame houding terechtkomt. Het kind vindt dit enerzijds gemakkelijk en voelt anderzijds aan dat het toch niet opkan tegen je initiatief. Door deze passieve houding van je kind vind jij je als ouder steeds meer verplicht de leiding te nemen en de eerste stappen te zetten. Zonder dat je het altijd gemakkelijk

merkt, glijdt je af naar een steeds groter aandeel van je als ouder en een steeds kleiner aandeel van je kind. Wil je hier iets aan doen, dan zal je bewust je aandeel moeten verminderen, als duidelijk appèl aan je kind zijn aandeel te vergroten, zodat er meer evenwicht komt in ieders inbreng.

De gezinsinteractie wil ze vlot verlopen zal dienen mee te evolueren met de ontwikkeling en ontwikkelingsopgaven waarmee een kind te maken krijgt. Wanneer dit niet of te laat gebeurt kunnen gemakkelijk spanningen ontstaan. De opvoedingsvraag van het kind verschilt dan van het opvoedingsaanbod door de ouders geboden. Zo kunnen ouders het moeilijk hebben met de overgang in de gezinsinteractie van leidinggeven en volgen zolang je met een kind te maken hebt naar begeleiden en steunen en eigen weg zoeken en vinden van zodra je met een jongere te maken krijgt.

Doordat je via je gedragsinteractie zo goed mogelijk tracht in te spelen op je kind en je zo goed mogelijk aan je kind en zijn behoeften tegemoet tracht te komen, ontstaat progressief een positieve relatie met je kind. Deze affectieve betrokkenheid op elkaar laat toe een emotioneel en relationeel krediet op te bouwen. Dit kan nuttig zijn op moeilijke en gespannen momenten waarop je tegenover elkaar komt te staan. Door het ontwikkeld vertrouwen en de emotionele reserve, kan je dan gemakke-

lijk meer confronterende interacties door komen. Als ouder hoef je dan ook niet onmiddellijk bang te zijn dat je verstandhouding met je kind zou stuklopen en zou vergaan.

Opvoedingsomgeving

Via het aanbieden van een ontwikkelingsgunstige realiteit kunnen groeikansen geboden en kunnen risico's voorkomen worden. Zo kan aandacht besteed aan de indeling van de fysische ruimte, zoals een eigen plaats en eigen spullen, maar ook aan de psychologische ruimte, zoals aandacht en invloed, en aan de sociale ruimte, zoals gelijkwaardigheid en inspraak.

Gelet kan worden op grenzen, op toegang, op integriteit, op wegen. Bijvoorbeeld, wordt de integriteit van het kind gerespecteerd, door zijn grenzen te respecteren. Op welke manier is er toegang voor het kind? Is er voldoende toegang tot materiële middelen? Wanneer wegen, wanneer grenzen?

Gelet kan worden op de samenhang? Laat iedereen zich met iedereen en alles in? Leeft iedereen op een eigen eiland en is er geen nabijheid of verbondenheid? Wordt er aandacht besteed aan de verdeling van ruimten. Wie heeft invloed waarop? Wie heeft de leiding waarover? Wie heeft inspraak waarin?

Wordt er zo nodig iets geregeld en georganiseerd waarin iedereen zich kan vinden en zo tot zijn recht kan komen? Dit om zo steeds terugkomende spanningen en onduidelijkheden voor de toekomst te vermijden?

Aandacht kan gegeven aan hoe elk deel elk ander deel beïnvloedt. Zijn de delen onderdelen van een groter bepalend geheel? Zijn er open of gesloten deelgroepen en wat is hun invloed? Tot welk gedrag en welke opstelling beïnvloedt het ene deel of de ene deelgroep het ander deel of de andere deelgroep? Wat wordt geactiveerd en wat aangesproken?

Welk patroon is ontstaan? Is er een zekere continuïteit in te onderkennen? Hoe kan verandering tot stand komen? Is een zekere indeling in de tijd voorzien, zoals dagindeling of fasenindeling voor de kindontwikkeling.

Welke realiteit buiten het gezin is beschikbaar? In welke mate is er een zeker netwerk van relaties, zoals familie, kennissen en vrienden, beschikbaar en bereikbaar? Voor wat: praktische hulp, informatie en advies, emotionele steun en waardering? Zijn er meerdere opvoedingsplaatsen, -ruimten en -gelegenheden aanwezig? Kan het kind er opsteken hoe realiteiten telkens kunnen ervaren worden, wat ze kunnen betekenen, in welke context ze kunnen geplaatst en hoe er mee kan omgaan, dit bij middel van aanwezige diverse modellen?

Op welke manier is van binnenuit of van buitenaf, het gezin en haar organisatie zichtbaar, hoorbaar of voelbaar? Zodat deze aanspreekbaar zijn. Bijvoorbeeld, is overleg voorzien? Welke afspraken zijn er voor wat? Wie informeert wie over wat en hoe?

Hoe dicht sta je bij de realiteit in wat je je kind aanbiedt? Scherm je je kind af voor de realiteit? Of wil je in de opvoeding je kind net toegang geven tot de realiteit?

Wordt er tegelijk ruimte en veiligheid geboden? Mag het kind dingen uitproberen, zijn grenzen verleggen en kan het zich tegelijk veilig en beschermd voelen?

Onbewust draagt het kind ook zelf bij aan de opvoedingsomgeving. Zijn voorkeur gaat uit naar een omgeving die het best bij hem aansluit en ontwikkelingsmogelijkheden biedt. Een omgeving waarin het zich goed kan voelen, die aansluit bij zijn ervaren en denken en die toelaat actief te zijn. Een omgeving die aansluit bij zijn identiteit en sociale voorkeur.

Recent onderzoek aan de Vrije Universiteit Amsterdam geeft aan hoe genetisch onderzoek iets kan vertellen over de sociale omgeving voor het kind in ontwikkeling. Het onderzoek bracht naar voor dat ouderlijke genen de leerresultaten van kinderen niet alleen direct via genetische transmissie van ouder naar kind beïnvloeden, maar ook

indirect via de aangeboden ouderlijke omgeving voor genen die niet direct worden geërfd. Het genetische heeft ook een sociale impact via de omgeving die ouders creëren. Dit wordt ook wel een indirect genetisch ouder effect of genetische opvoeding genoemd.

Klassieke ouderlijke opvoeding kan belangrijk zijn. Genen beïnvloeden, bijvoorbeeld, ouders om hun kind te leren geconcentreerd en gemotiveerd te blijven. Maar daarnaast zouden bredere mechanismen kunnen werkzaam zijn. Zo, bijvoorbeeld, dat genetische aanleg van ouders die niet direct wordt doorgegeven een rol speelt bij de beslissing van een ouder om naar een bepaalde buurt te verhuizen. Iets wat op zijn beurt de opvoeding van het kind beïnvloedt. De waargenomen invloed komt zowel tot uiting voor genen die verband houden met cognitieve vaardigheden (intelligentie) van ouders als voor niet-cognitieve vaardigheden (zoals voor niet-cognitieve vaardigheden als academische motivatie, sociale vaardigheden, leerstrategieën en doorzettingsvermogen). Zo kan gezegd dat het DNA van de ouders hun geboden opvoeding beïnvloedt via de aangeboden omgeving. Dus hoewel ouders elk slechts de helft van hun genen doorgeven aan hun kind, blijft de niet doorgegeven andere helft van hun genen ouders beïnvloeden en indirect via de gecreëerde omgeving de uiteindelijke eigenschappen van hun kind.

Meer lezen hierover kan in het thema-onderdeel 'Welke wereld voor het kind?' van deze encyclopedie.

Aangrijpingspunten opvoeding

In de dagelijkse praktijk van het ouderhandelen kunnen de verschillende aangrijpingspunten samen aangewend worden. Via communicatie, via pro- en reactief handelen en via structurering van de omgevingsrealiteit kan getracht een meer optimale opvoeding te bewerkstelligen. Doen zich meer specifieke moeilijkheden voor, dan kan gezocht via welk aangrijpingspunt en wat concreet terzake hieraan zou kunnen tegemoetgekomen worden.

Ouders hebben hierbij soms de neiging om bij hun manier van handelen te blijven en vooral door deze versterken effect te willen bereiken. Het kan interessant zijn eens te overwegen in de plaats ervan tot een andere benadering te komen en te beginnen op een gematigde wijze.

Verander je van aangrijpingspunt en benadering dan kan enig geduld wenselijk zijn. Een kind is aanvankelijk nog gemakkelijk geneigd vanuit zijn oude perceptie naar je aanpak te kijken. Het neemt enige tijd in beslag vooraleer de verandering doordringt en het kind ertoe komt vanuit zijn nieuwe perceptie anders te reageren dan gewoon.

In wetenschappelijk onderzoek en advies verlegt zich door de jaren heen de focus van het ouderlijk gedrag te-

genover het kind, het oordeel erover en hoe het kan bijgestuurd naar de ouderlijke omgang met de omgeving, het oordeel over deze gecreëerde opvoedingsomgeving en hoe ze meer gunstig te kunnen maken. In meer recente tijden is er toenemende aandacht voor onderliggende ouderlijke gedachten die veelal onbewust en impliciet aan de geboden opvoeding zijn, dit om ze bewust te worden en expliciet te maken en ze vanuit het oordeel erover mogelijk bij te sturen. Zo verschuift doorheen de tijd de aandacht van het opvoedingshandelen over de opvoedingsomgeving naar het opvoedingsdenken. Van hoe reageren ouders, zoals stimuleren of begrenzen, over hoe creëren ze een gunstige omgeving, zoals door hun aanwezigheid en geboden veiligheid, tot hoe denken ze over opvoeden en wat aan bod moet komen, zoals waarden, normen en kwaliteiten.

Je aangrijpingspunten

Geef hieronder voor elk aangrijpingspunt een of meer concrete stappen die je zou kunnen zetten.

COMMUNICATIESTAP(PEN) :

PRO-ACTIEVE STAP(PEN) :

REACTIEVE STAP(PEN) :

STRUCTURERINGSSTAP(PEN) :

Studie

In een recente Canadese studie 'Denken over Ouderschap' wordt gebruik gemaakt van de inzichten van de Franse onderzoekers Houzel en Sellenet die de complexiteit van ouderschap trachten terug te brengen tot haar belangrijkste dimensies of componenten die worden weergegeven op drie onderling afhankelijke assen. Dit zijn ouderervaring, ouderpraktijk en ouderlijke verantwoordelijkheid. Ze vertonen veel gelijkenissen met de hier beschreven aangrijpingspunten in de opvoeding.

'As 1 : Opvoedingservaring

De opvoedingservaring omvat de gedachten en gevoelens die een persoon ervaart als ze een bepaald kind opvoeden. Deze component roept direct elementen op zoals houding, overtuigingen en waarden van ouders, ouderlijke tevredenheid, het gevoel van ouderlijke effectiviteit, ouderlijke stress en ouderlijke nood. Het is ook binnen deze component dat de behoefte aan ondersteuning, het gevoel gesteund te worden, het gevoel een alliantie te vormen met een andere persoon in de entourage en het gevoel van samenwerking met andere mensen (bijvoorbeeld professionals) bij taken die een kind dat zich ontwikkelt stelt in de verschillende leefomgevingen, zoals kinderopvang en school.

Het is belangrijk te benadrukken dat deze as zowel de affectieve dimensie van de uitoefening van de ouderrol als de cognitieve dimensie omvat. Met affectieve dimensie wordt bedoeld de emoties die bij de ouder naar boven komen en de manier waarop hij of zij ermee omgaat. Het omvat ook de emoties die het kind uitdrukt en waarop de ouder emotioneel moet reageren. Deze dimensie omvat ook de spanningen die worden ervaren tussen de verschillende sociale rollen die de ouder speelt, evenals de mentale representaties en psychologische wonden die hij of zij

draagt en waarmee hij of zij regelmatig moet onderhandelen in de context van interacties met zijn of haar kind. Ten slotte betreft de affectieve dimensie van de ouderlijke ervaring de emotionele gevolgen die worden opgewekt door de interpersoonlijke relaties die de ouder aangaat met andere mensen die in contact staan met zijn kind.

Met cognitieve dimensie wordt bedoeld wat de ouder weet en moet weten over zijn rol en de ontwikkeling van zijn kind. Het omvat ook waar hij of zij in gelooft en waardeert in de dagelijkse uitoefening van deze rol. Deze dimensie omvat ook het persoonlijke begrip van normen door de ouder en de eisen van die rol, in het besef dat hij of zij de rechten en privileges heeft die daarbij horen. In deze dimensie kunnen ook de manier opgenomen waarop de ouder zichzelf als ouder vergelijkt en evalueert, evenals de manier waarop hij of zij omgaat met de evaluatie die andere mensen van hem of haar maken.

As 2 : Ouderschapspraktijk

De praktijk van het ouderschap vormt de gedrags- en interactieve kant van de ouderrol. Deze as verwijst naar de beslissingen en concrete acties die de ouder neemt wanneer hij of zij voor een bepaald kind zorgt.

Dit omvat ten minste drie verschillende elementen:

- De vormen van betrokkenheid van de ouder bij interacties met hun kind: bijvoorbeeld ouderlijke gevoeligheid, ouderlijke nabijheid, ouderlijk toezicht, stijl van ouderlijk gezag en het opleggen van grenzen aan het kind;
- De fysieke en psychologische beschikbaarheid van de ouder naar het kind toe: bijvoorbeeld, aanwezigheid en aandacht voor het kind, aannames of gevolgtrekkingen wat de ouder doet aan

de ontwikkelingsbehoeften van het kind, het vaststellen van dagelijkse routines, ervoor zorgen dat het ouderlijk huis een veilige omgeving is voor het kind, en zorgen voor passend voedsel en kledij;

- De indirecte acties die de ouder onderneemt om het leven van het kind te organiseren en zijn welzijn te verzekeren: bijvoorbeeld, het kiezen van kinderopvang en het ontwikkelen van een vertrouwensrelatie met de opvoeders, het maken van een medische afspraak, het plaatsen van het kind in de zorg van een vertrouwde oppas, die zijn of haar werkschema in evenwicht houdt met de tijd die hij of zij met het kind doorbrengt, en meer te weten komt over de vriendengroep van het kind.

Het begrip ouderpraktijk hangt ook nauw samen met het begrip ouderfunctie, dat wil zeggen de functie die de ouder vervult in de ontwikkeling van zijn kind. Dit is onderverdeeld in een aantal specifieke functies: beschermende functie, zorgfunctie, insluitende functie, reflexieve functie, enzomeer.

As 3 : Ouderlijke verantwoordelijkheid

De as van ouderlijke verantwoordelijkheid of uitoefening verwijst naar de reeks rechten en plichten die een persoon erft wanneer hij de moeder of vader van een kind wordt. Het is ook dit aspect dat, binnen een bepaalde samenleving, de ouder situeert binnen een verwantschapsstructuur met zijn specifieke elementen van afstamming en alliantie binnen familiegroepen. Het is dus niet alleen de juridische dimensie van ouderlijke verantwoordelijkheid die hier wordt belicht, maar ook de sociaal-culturele dimensie van deze verantwoordelijkheid en de interactie tussen deze twee dimensies. Zo is er een raakvlak tussen de sociaal-culturele en juridische dimensie van ouderlijke verantwoordelijkheid in het geval van samengestelde gezinnen waar voortdurend wordt

onderhandeld over de status van de partner ten opzichte van de kinderen.

Deze verantwoordelijkheidsas omvat ook hoe een ouder onderhandelt over de waarden en normen van de culturele gemeenschap waartoe hij of zij behoort. Deze gemeenschap kenmerkt zich door homogene normen en waarden. Ze kan evenwel ook worden gekenmerkt door heterogene normen en waarden en brengen min of meer geïntegreerde, zelfs tegenstrijdige bevelen over die de rol van moeder en vader bepalen.

Mix : Relatie tussen de assen van het ouderschap

Aan het einde van deze korte beschrijving van de drie componenten of assen van ouderschap is het belangrijk om te benadrukken dat ouderlijke verantwoordelijkheid en ouderlijke ervaring moeten worden gezien als factoren die, zelfs als ze een rol spelen in de nauwe transactie met de ouderlijke praktijk, indirect van invloed zijn op de ontwikkeling van het kind. Het zijn, zoals eerder aangegeven, de uitingen van ouderlijk gedrag die een directe rol spelen in de ontwikkeling van het kind.

Het is duidelijk dat elk van deze assen van ouderschap een heldere en een donkere kant heeft. Dit laatste wordt, bijvoorbeeld, vertegenwoordigd door beslissingen en handelingen van de ouder die in strijd kunnen zijn met het doel de ontwikkeling en het welzijn van het kind te ondersteunen. Zoals, bijvoorbeeld, negatieve gevoelens of psychisch lijden dat interfereert met de kwaliteit van zijn aanwezigheid en zijn aandacht voor het kind, attitudes die de belangrijke impact die een ouder op hem heeft vooral in de eerste jaren van zijn leven niet erkennen, overtuigingen die niet rekening houden met de rechten die kinderen hebben, of zelfs een afstand van verantwoordelijkheden jegens laatstgenoemden.'

Opvoeding in het centrum



In je omgang ouder - kind kan je terecht komen in de binnenzone met nabijheid en gematigdheid,

of kan je terecht komen in de buitenzone met tegenstelling en extremiteit.

Wat houdt dit in, hoe komt dit en hoe welke richting uitgaan ?

Binnen- en buitenzone in de opvoeding en je positie als ouder en kind

De positie die jij als ouder tegenover je kind inneemt en de positie die je kind tegenover je als ouder inneemt, zouden we gemakkelijks halve kunnen situeren in een indeling in twee zones. De ene zone bevindt zich aan de binnenzijde, de andere zone aan de buitenzijde.

Als ouder maar ook als kind kan je in de omgang met elkaar ervaren dat de positie in de binnenzone innemen tegenover elkaar heel wat voordelen biedt. Andersom kan je als ouder maar ook als kind ervaren dat in de omgang de positie innemen in de buitenzone heel wat nadelen inhoudt. Ook al ervaar en besef je dat, toch is het niet zo eenvoudig in de binnenzone te blijven. Jezelf of je kind verkiezen een positie in de buitenzone in te nemen om de tijdelijke en momentele voordelen die het biedt. Of jezelf of je kind ervaren dat de ander je in de positie van de buitenzone drukt of dwingt. Persoonlijk zou je de binnenzone verkiezen, maar door de opstelling van de ander kom je als gevolg in de buitenzone terecht.

Als ouders van Joran (2,5 jaar) ervarden we dat we het niet gemakkelijk hadden. Joran was een levendig en actief kereltje, dat op tijd en stond zijn eigen willetje heel duidelijk liet gelden. Vooral wanneer hij zijn zin niet kreeg, kon hij erg vervelend doen. Zo moesten we voortdurend ingrijpen en pas als we hem straftten bleek hij enigszins in te binden.

Om herhaling te voorkomen, hielden we hem heel kort. Hij mocht weinig of niets, moest alles vragen. Liever gaven we hem wat minder toe en trokken we hem niet te veel aan, zo niet neigde hij er onmiddellijk misbruik van te maken. Zo kwam hij voortdurend achter ons aan, begon te schreeuwen, trok aan onze kleren. Maar dat probeerden we helemaal te negeren en ... vol te houden.

De positie tegenover elkaar ouder en kind in de binnenzone heeft als kenmerk en voordeel dat er minder afstand en mogelijk ook minder tegenstelling is tegenover elkaar. De positie tegenover elkaar in de buitenzone heeft als kenmerk en nadeel dat er meer afstand en mogelijk ook meer tegenstelling is tegenover elkaar. Nabijheid biedt kans op veelvuldige en goede communicatie, met een aanvoelen en inspelen op elkaar. Alles komt genuanceerd voor. Afstand houdt het risico in op beperkte en minder goede communicatie, met een gering aanvoelen en slechts beperkt inspelen op elkaar. Alles lijkt zwart of wit.

In de binnen- of buitenzone wordt niet enkel een positie van nabijheid of afstand ingenomen. Ook is er een interactie en wederzijdse beïnvloeding, in de vorm van elkaar aantrekken en meekrijgen, maar ook de in de vorm van druk of elkaar en elkaar verplichten. Zo ontstaat een binnenbaan met zachte aantrekking of zachte druk, waarbij signalen naar elkaar toe kunnen volstaan. Zo ontstaat mogelijk ook een buitenbaan met uitgesproken aantrekking of harde druk, waarbij signalen niet steeds meer volstaan, maar dwingende verwachtingen worden geuit en gevolgen aangegeven. Het zijn circulaire processen waarop in de binnenbaan gewillig wordt ingegaan en er ruimte blijft. Of het zijn circulaire processen die in de buitenbaan dingen opleggen en waarbij ruimte zowat wordt uitgesloten. Interactieprocessen in de binnenbaan zijn niet gepolariseerd en niet geëscaleerd, met als kans een

nog verdere afname of uitblijven ervan. Interactieprocessen in de buitenbaan zijn gepolariseerd en geëscaleerd, met als risico een verdere toename ervan. Bijvoorbeeld, op het vertrouwen dat je biedt wordt met openheid gereageerd, en omgekeerd op de openheid die je ervaart, kan je met vertrouwen reageren. In het andere geval, stel je, bijvoorbeeld, vast dat op het wantrouwen dat je koestert gereageerd wordt met geslotenheid, en omgekeerd dat de geslotenheid van je kind die je ervaart je wantrouwen verder aanwakkert. Zo wordt het risico van een verdere toename van wantrouwen en geslotenheid reëel.

In de binnenzone en -baan ervaar je steeds meer gematigdheid en er met gematigdheid te komen. In de buitenzone en -baan ervaar je steeds meer extremiteit en er enkel nog met extreem zijn en doen te komen. In het binnengebied is souplesse mogelijk, in het buitengebied is deze steeds meer uitgesloten. Zo raak je op iets gefixeerd en kom je er niet meer gemakkelijk van los, of kan je dit helemaal niet meer omwille van de ervaren weerstand en onwil. Het gevaar is reëel dat dit zich stilaan tegen jezelf en de situatie gaat keren en je steeds meer de keerzijde ervan gaat ervaren. Je ontstane principialiteit of emotionaliteit laten nog weinig ruimte en redelijkheid toe, ook niet om zelf te veranderen.

Zo kom je steeds meer uit elkaar te staan en is er nog weinig eenheid, gemeenschappelijkheid en overbrug-

baarheid. Dit in tegenstelling tot het binnengebied waar meer de eenheid, gemeenschappelijkheid en overbrugbaarheid kan gevonden worden. Hoe meer overlap hoe gemakkelijker je elkaar kan vinden. Hoe minder overlap evenwel hoe moeilijker je hierin weet te lukken. Zo herhaalt zich steeds meer de ervaring van elkaar te bereiken, of herhaalt zich steeds meer het gemis aan ervaring elkaar te weten vinden. Het voldane gevoel van elkaar te vinden biedt een gunstige en duurzame basis voor verdere voldoeninggevende interactie. Het onvoldane gevoel elkaar maar niet te weten vinden zorgt op termijn voor een gemis aan draagvlak waarbinnen voldoeninggevende interactie mogelijk blijft.

Zo wordt de ontstane situatie steeds meer met positieve of negatieve gevoelens omgeven, en wordt de dynamiek naar elkaar toe aangewakkerd of de dynamiek weg van elkaar verder aangezwengeld. Naast de ervaren realiteit komen er zo de erbij horende gevoelens en dynamiek, die in het gunstige geval in het binnengebied herhaling en duurzaamheid mogelijk maken. In het ongunstige geval in het buitengebied continuïteit steeds meer in het gedrang brengen bij gebrek aan positieve gevoelens en dynamiek. Zo bestaat het risico op afstand nemen en opgeven, of het achterna gaan van elkaar en een elkaar wegduwen en uitsluiten.

Polarisering, verharding en verenging wijzen hierbij op uit balans raken, met als risico zo in het buitenveld met

tegenstellingen en onverzoenbaarheden terecht te komen met radicalisering tot gevolg. Depolarisering, versoepeling en verbreding wijzen op een meer in evenwicht raken, met als kans zo in binnenveld terecht te komen met een gemakkelijker bereiken van consensus en eenheid met deradicalisering tot gevolg. In het eerste geval is er sprake van een radicaliseringsproces, in het tweede van een deradicaliseringsproces.

Inspelen op wat aan de basis ligt

Als ouder kan het belangrijk zijn te achterhalen hoe je in het binnengebied bent terecht gekomen en hoe je dit weet te handhaven. Als ouder kan het nog meer belangrijk zijn er achter te komen hoe je in het buitengebied bent terecht gekomen en hoe je hier van weg kan raken.

Zo kan je aandacht schenken aan je eigen persoonlijkheid en deze van je kind, zo ook kan je aandacht schenken aan de ervaringen die voorafgingen, individueel maar vooral ook gezamenlijk. Met ieders persoonlijkheid kan je trachten rekening te houden en je vooral niet laten uitlokken, maar eerder te matigen in je kijk en je reactie. Wat de achterliggende ervaringen betreft, kan je uitzoeken om het bepaald of gedomineerd worden door wat voorbij is niet het hier en nu kansen geeft, of andersom hypothekeert. Of je deze ervaringen bijgevolg niet beter kan achterwege laten, of tijdelijk opzij zetten,

of je er minder door laat bepalen zo ze toch blijven doorwerken. Misschien kan het een optie zijn je interactie en positiebepaling te laten uitgaan van wat jezelf wil naar elkaar toe of waar je naartoe wil. Eerder dan uit te gaan van waar je elkaar in terecht doet komen en wat je niet wil of waar je niet naartoe wil. Misschien kan je wil om warme gevoelens tegenover je kind te koesteren, net de deur openen voor je kind om dit mogelijk te maken tot op zekere hoogte. Je gaat hiertoe dan, bijvoorbeeld, niet om met het kind dat je 'hebt', maar met het kind dat je 'wil' ook al is dit zo nog niet in de realiteit. Door bijvoorbeeld, minder extreem wantrouwen te koesteren tegenover het gesloten kind, maar meer gematigd vertrouwen, kan het kind misschien de veiligheid en de kans voelen voor meer openheid, welke stapsgewijs kan groeien, misschien met vallen en opstaan.

Door kansen te scheppen om in het binnengebied terecht te komen, kunnen misschien geleidelijk aan steeds meer gelegenheden geboden worden weg te komen uit het buitengebied. Zo wordt ruimte gecreëerd voor de-escalatie en het elkaar dichterbij weten raken. Zo is er minder risico in extremen en in het buitengebied te vervallen, en is er meer kans voor gematigde benadering en interactie en kansen om in het binnengebied te blijven. De opgaven en moeilijkheden worden dan niet langer uitvergroot, maar tot een verwerkbaar en hanteerbare proportie teruggebracht. Doordat meer aan wederzijdse

gevoelens en behoeften kan tegemoetgekomen worden, ontstaat er stapsgewijs een draagvlak voor hoe het nog meer voldoeninggevend verder kan.

Vaak argumenteren ouders dat zij zichzelf niet in het buitengebied hebben geplaatst, maar dat het extreme van hun kind hen ertoe gebracht heeft. Alle redenen in die gevallen niet in de valkuil terecht te komen van in dit extreme mee te gaan of het nog aan te zwengelen. Maar eerder te zoeken van hoe alles in proportie en intensiteit te kunnen terugbrengen. Als het kind, bijvoorbeeld, scheldt omdat het gemakkelijk emotioneel is en dynamisch zich bedreigd voelt, dan is het belangrijk als ouder niet even emotioneel te worden en je bedreigd te voelen. Je eerder opgebouwd zelfvertrouwen en je zelfzekerheid kunnen er dan net voor zorgen niet te overreageren, maar integendeel model te staan voor hoe je kind met iets kan omgaan.

Als ouders van Joran (2,5 jaar) kwamen we pas later tot het besef dat we hem veel onthielden. We zaten helemaal gefocust op wat niet kon en niet mocht. Voortdurend waren we op ons hoede op hem niets te veel te geven en toe te laten, maar daardoor miste Joran veel. Nabijheid, geborgenheid, veiligheid, zekerheid, erkenning, waardering, bevestiging, aanmoediging, ondersteuning. Zonder dat we het beseften of zelf wilden, waren we als reactie op zijn gedrag extreem inperkend geworden. Als straf moesten we steeds voortdurend zoeken wat we

hem konden onthouden, zoals dessert, tv-kijken, spelen, wat hij graag had of deed.

Door meer het voortouw te nemen in wat we hem als kind wilden bieden, los van zijn gedrag, en wie we als ouder voor hem wilden zijn, los van de emoties die hij in ons losmaakte, kwamen we in rustiger vaarwater. We merkten dat hij al heel snel naar minder dwingende manieren greep om onze aandacht te trekken en ons tot luisteren te bewegen. Als hij iets zei of vroeg negeerden we dit niet langer. We maakten duidelijk dat we hem gehoord hadden, zonder hem onmiddellijk of steeds zijn zin te geven. Blijkbaar zorgde dat voor rust en zekerheid voor hem. Hij wist dat we er voor hem waren, afdwingen hoefde niet langer. Ook was hij minder geneigd ons te straffen door moeilijk te doen. Zo verminderden de spanningen en de aanvaringen. Er was stilaan minder strijd en tegenstelling.

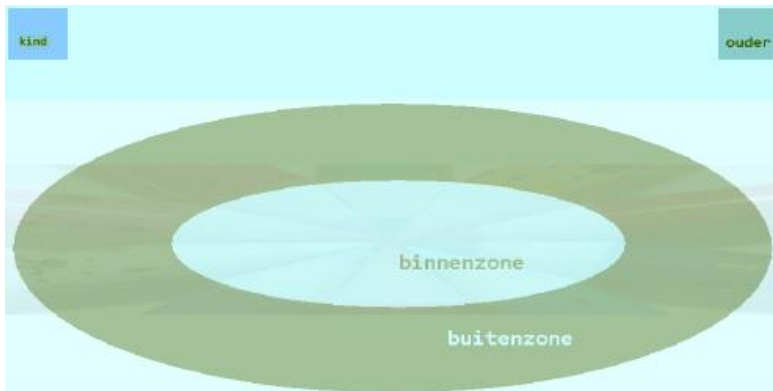
Opvoeding komt in het centrum te staan

Zo kan je opvoeding in het centrum komen staan, zonder in het buitengebied terecht te komen. In het verleden verbonden ouders veelal hun opvoedingsrol aan een zekere strengheid en een disciplineren van hun kind. De vaststelling dat dit werkte, moesten ze evenwel veelal koppelen aan de ervaring dat ze deze strengheid en discipline moesten volhouden tegenover hun kind, dat het hen niet gemakkelijk bleef maken. Door je meer in het

centrum te positioneren laat je meer ruimte aan je kind, ook om zichzelf te sturen en bij te sturen en om niet in extremen te vervallen. Je staat zo meteen model voor wat je van je kind verwacht.

Opvoeding in het centrum wil evenwel niet zeggen dat er volledige eenheid en overeenstemming moet zijn. Te veel verwachten samen te vallen, een eenheid te vormen en niet te verschillen, kan evenwel ook extreem van aard zijn en verstikkend werken, zowel voor het kind als de ouder.

Geef hieronder zo je wil aan waar je kind en jezelf als ouder zich bevinden in de opvoedingszones :



Opvoeding driemaal anders



Bij opvoeden denk je als ouder gemakkelijk aan handelen.

Minder denk je aan de realiteit die je aanbiedt.

Nog minder denk je dat je denken in de opvoeding belangrijk is.

Opvoeding wordt door ouders veelal verbonden aan wat ze zeggen en doen tegenover hun kinderen. In hun ogen is het handelingsgericht.

Minder ervaren ouders dat opvoeden is wat in de werkelijkheid gebeurt, wat zich feitelijk afspeelt. Ouders delen zichzelf en hun handelen een meer belangrijke plaats toe in het opvoedingsgebeuren dan de omgevingsrealiteit.

Nog minder verbinden ouders opvoeding aan wat ze denken. Hoe zij over een kind denken, wat ze denken hoe ze als ouder best kunnen handelen, wat ze denken dat in de opvoeding gepermitteerd is of de voorkeur geniet, wat ze denken over hun rol als ouder.

Toch weten we dat elk ouder op een heel eigen wijze zijn kind opvoedt en dat er hierin erg grote verschillen kunnen zijn. Niet alleen handelen ouders vaak heel anders, ook richten ze de realiteit mogelijk anders in en denken ze gemakkelijk heel anders. Dit alles maakt dat wanneer ze met elkaar praten over de opvoeding en ontwikkeling van hun kind ze erg grote verschillen kunnen vaststellen. Ook al menen ze toch soms overeenkomsten op te merken, in werkelijkheid kunnen hierachter toch merkelijke verschillen schuilgaan.

Onderzoek wijst uit dat het denken van ouders over wat opvoeding inhoudt erg bepalend is voor hoe ze de omgevingsrealiteit inrichten en voor hoe ze zelf handelen en reageren.

Dit denken houdt een aantal ideeën in over een kind en zijn opvoeding. Tevens houdt het in wat ouders waardevol en dus van belang en prioritair vinden in de ontwikkeling van hun kind. Tenslotte houdt het ook een aantal gedragslijnen in voor eigen handelen en dit van hun kind.

Ouders willen vaak hun kinderen opvoeden tot sociale wezens. Kinderen die niet enkel goed overweg kunnen met anderen kinderen, maar ook met anderen rekening houden. Dit sociaal zijn of worden wordt als zeer waardevol door de ouders beschouwd en zal de ouders stimuleren om het kind kansen te bieden met anderen te zijn en te leren omgaan. Hierbij zullen de ouders bijsturen zo het kind zichzelf te veel op de voorgrond stelt.

Hun denken vormt also een belangrijke motor en stimulans voor de ontwikkeling van sociaal gedrag bij hun kind. Zij richten de omgevingswerkelijkheid dan ook zo in dat ze groeikansen biedt voor sociale omgang van hun kind. Het kind wordt bij diverse gelegenheden zoveel mogelijk in contact gebracht met andere kinderen. Dit kunnen andere kinderen uit de familie zijn, kinderen van burens, vrienden en kennissen, kinderen in het kinderdagverblijf, in de speeltuin, op vakantie, enzovoort. Alzo nemen ouders elke gelegenheid te baat om hun kind met andere kinderen te laten en leren omgaan. Hierbij besteden ze zorg om vooral gunstige omgangsmogelijkheden te scheppen, zoals verjaardagsfeestjes en dergelijke. Zo creëren ouders een groeibodem voor de ontwikkeling van het sociale in hun kind.

Zo zal hun denken in sterke mate bepalend zijn voor hoe ze met hun kind en zijn (sociale) ontwikkeling omgaan. Het is dit bovenliggend intern niveau dat in grote

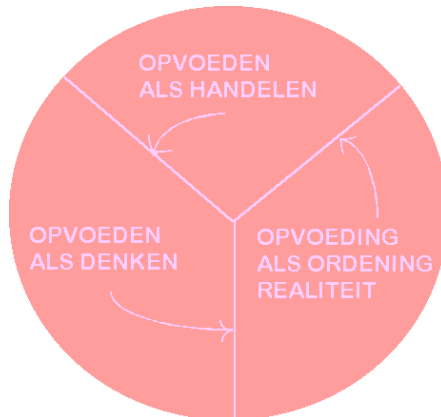
mate bepalend is voor het bieden van voldoende stimulanzen. Wordt hun ouderlijk handelen, bijvoorbeeld, ondersteund door een ontwikkelingsgericht denken? Hoe zetten ze dan dit ontwikkelingsgericht denken concreet om in hun handelen en in welke mate is hun handelen dan onderbouwd met hun ontwikkelingsdenken.

Ouders zijn hierbij vaak actief betrokken. Ze nemen deel aan activiteiten en staan hierbij model voor passende sociale interactie. Ze praten met hun kind over de overige kinderen en het plezier dat je kan hebben om samen met hen te zijn, te spelen en van alles te doen. Ook als er spanningen zijn praten ze met het kind, hoe best te reageren zonder het van het kind te willen overnemen. Zonodig komen ze tussen als de omgang niet lukt en het kind er zelf niet uitraakt.

Op deze wijze is opvoeden :

1. een denken
2. een omgevingsordening
3. een praten en doen.

Vaak in die volgorde, ook al lijkt het anders. Ouders zijn zich, zoals reeds aangegeven,



niet steeds bewust van de regelingen die ze treffen in de realiteit, of zich niet steeds bewust van hun denken. Hun praten en handelen tegenover hun kind verraadt evenwel gemakkelijk de achterliggende realiteit die ze schep-
pen en het denken waaraan het moet beantwoorden.

Voor ouders is soms in hun ogen hun gewoontehandelen vertrekpunt voor het opvoedingsgebeuren. Dan weer is hun vertrekpunt de omgevingsrealiteit en haar concrete traditionele vormgeving. Dan weer is het hun denken en de gangbare mentaliteit.

In de omgang van hun kind met andere kinderen denken ouders soms negatief over mogelijke ruzies tussen de kinderen. Ruzies, die ze gemakkelijk toeschrijven aan mogelijke te grote verschillen.

In de ordening die ze bij een groepsgebeuren aanbren-
gen trachten ze dan ruzies te voorkomen onder meer door te grote verschillen weg te werken.

In hun handelen zullen ze bij toch eventuele ruzies rea-
geren tegen dit gebeuren door te pleiten tegen eventu-
ele verschillen.

Beelden we ons evenwel even een ouder in die niet ne-
gatief denkt over mogelijke conflicten vanuit zijn opvat-
ting dat verschillen nu eenmaal behoren tot elke reali-
teit.

Deze ouder zal mogelijk een groepsgebeuren juist als een werkelijkheidsgetrouw oefenterrein beschouwen om conflicten te leren oplossen zonder mogelijke verschillen te moeten opgeven.

In zijn of haar handelen zal hij of zij ruzies als behorend tot elke sociale realiteit laten en leren onder ogen zien vanuit het laten en leren onderkennen en respecteren van aanwezige verschillen.

Wil men bijgevolg als ouder in zijn manier van opvoeden enige verandering brengen, dan kan men ofwel :

1. aandacht en zorg besteden aan zijn denken over opvoeding, aan zijn mentaliteit; ofwel
2. aandacht en zorg besteden aan de inrichting van de omgevingsrealiteit, aan de realiteit; ofwel
3. aandacht en zorg besteden aan zijn handelen en omgang, aan de 'socialiteit'.

Zo kan je het als ouder oké vinden dat opvoeding voor je kind zich afspeelt in een sfeer van beoordelen, en mogelijke stress en angst. Je kan je kind dan zulke opvoedingsomgeving aanbieden. En eventuele stress en angst bij een negatieve beoordeling opvangen.

Je kan evenwel als ouder het niet oké vinden dat opvoeding zich in deze sfeer afspeelt, maar opteren voor opvoeding in een sfeer van ondersteuning, spanning en plezier. Je kan je kind dan laten participeren in zulke leef-

en opvoedingsomgeving. En delen in de spanning en het plezier bij de genomen stappen door je kind.

Een moeilijkheid in dit verband is dat men als ouder veelal geen zicht heeft op zijn denken, de aanwezige opvoedingsrealiteit en zijn omgang met zijn kind. Toch kan vastgesteld worden dat ouders steeds meer werk maken van dit bewust worden van hun handelen als opvoeder en vaak resoluut en consequent kiezen voor een opvoedingsomgeving en -omgang die beantwoordt aan hun denken over opvoeding en ontwikkeling. Het kan de ontwikkeling van hun kind enkel maar ten goede komen.

Zo kan in de oplossing van opvoedingsproblemen best aandacht besteed worden aan het niveau waarop ze zich situeren : in wat is, in wat je als ouder doet, of in wat je opvat. Zo kan blijken of opvoedingsproblemen buiten je, in de interactie tussen buitenwereld en jezelf, of binnen je te situeren zijn. Zo kan nagegaan of het oplossen op een of meerdere niveaus de oplossing op een ander niveau kan vergemakkelijken. Bijvoorbeeld, door iets in de opvoedingsrealiteit te veranderen je er anders over gaat denken en praten en bijgevolg anders gaat reageren. Door eens anders te reageren er iets anders in de realiteit gebeurt waardoor je je gevoelens en denken erover waaraan je uiting geeft, gaat veranderen. Door eens iets anders op te vatten, te benoemen en er andere gevoelens rond te ontwikkelen in gesprek, je daardoor iets anders gaat doen dat een andere realiteit toelaat. Zo kan je

problemen aanpakken in je hoofd en conversatie hierover, of in je handelen en reageren, of in de schikking, afbakening en plaats in samenzijn en -leven. Er attent op zijnde dat een structuur veranderen gemakkelijker kan zijn dan een cultuur. Wat is, is vaak makkelijker te veranderen dan wat je denkt.

Toelaten dat je kind in iets kan mislukken *als realiteitsordering*, kan maken niet langer te *denken* dat een negatieve ervaring moet voorkomen worden en kan maken met *je handelen* het kind niet steeds voortijdig ter hulp te snellen of het bij voorbaat al van het kind over te nemen. Zo kan het kind leren uit mislukken, dit om eigen weerbaarheid op te bouwen en kan vermeden worden dat het enkel een hulpeloos en afhankelijk gevoel overhoudt.

OPVOEDEN IS
HELPEN LEREN

OPVOEDEN IS
LEERKANSEN BIEDEN

OPVOEDEN IS
LEERGERICHT

Plaats in passend vak
in juiste volgorde.

OPVOEDINGS-
DENKEN

OPVOEDINGS-
OMGEVING

OPVOEDINGS-
HANDELEN

Gegeven en gewilde opvoeding



Als ouder heb je een bepaalde opvoeding op het oog, maar ook je kind verwacht een bepaalde opvoeding. Wat zo beide van elkaar verschillen ?

Opvoeden volgens ouder en kind

Als ouder heb je vaak een idee wat opvoeden voor je is, hoe je dit aanpakt en doet, waar en wanneer opvoeden nodig is en waarom of waartoe je dit doet. Deze voorstelling over opvoeden zal in sterke mate je gegeven opvoeding bepalen. Dit kenschema over opvoeden bouwde je op op basis van de opvoeding die jezelf ervaarde, de eigen ervaring met ouder zijn en informatie die je ontving vanuit je omgeving en de media.

Als kind heb je vaak een idee wat opvoeden voor je is,

hoe je ouders dit best aanpakken en doen, waar en wanneer opvoeden nodig is en waarom of waartoe dit voor je gebeurt. Deze voorstelling over opvoeden zal in sterke mate bepalen of je tevreden bent over die gekregen opvoeding en hoe je reageert op de gekregen opvoeding. Dit kenschema over opvoeden bouwde je op op basis van de opvoeding die jezelf ervaart en informatie die je krijgt vanuit je omgeving en de media.

Bijvoorbeeld, als ouder vind je dat je in het opvoeden de leiding moet houden, dat je wel kan luisteren, maar je uiteindelijk de keuzes maakt of de beslissingen neemt.

Als jongere vind je evenwel dat opvoeden niet draait om wie het voor het zeggen heeft, maar draait om dialoog, waarbij je samen komt tot keuzes en beslissingen.

Overeenstemming en verschil tussen ouder en kind

Tussen de kenschema's over opvoeden van ouder en kind kan veel overeenstemming bestaan, maar ook veel verschil. In het eerste geval is er synergie. In het tweede geval komt elk meer op zichzelf te staan door het ervaren verschil of de mogelijke tegenstelling. Er treden dan gemakkelijker spanningen op, of mogelijk zelfs conflicten. Wat de ouder wil en wat het kind wil, komen dan tegenover elkaar te staan met fricties tot gevolg. Dit is wat de ouder en het kind soms ervaren van niet op dezelfde golflengte te zitten en dat het onderling niet

klikt. Mogelijk liggen dan andere ideeën, voorstellingen of kenschema's aan de basis hiervan. *'Dit is voor mij opvoeden'* tegenover *'Zo zou ik graag opgevoed worden, deze opvoeding zou ik graag krijgen'*. Iets wat niet steeds duidelijk of bewust ervaren wordt. De communicatie of de interactie verlopen aan de oppervlakte moeizaam omdat onderliggend opvoeden anders wordt ingevuld en er een tegenstelling is tussen de opvoeding die je als ouder wenst te geven en de verhoopde opvoeding vanuit het kind. Aan wat onderliggend aanwezig is werken en aan wat de oorsprong hiervan is, kan maken dat communicatie en interactie vlotter verlopen.

Zo blijken er regelmatig onderliggend verschillen of tegenstellingen tussen ouder en kind in geboden en gevraagde ruimte, zelfstandigheid, controle, invloed, kracht, plaats, eigen plek, erbijhoren, zorg, hulp, steun, aanmoediging, respect, vertrouwen, waardering, gelijkwaardigheid, openheid, luisterbereidheid, begrip, overleg, bereidwilligheid, geduld, interesse, krediet, affectie, verbinding, connectie, communicatie, interactie, verantwoordelijkheid, geven, ontvangen, harmonie, evenwicht en privacy.

Als jongere voel ik me vaak onbegrepen. Ik praat dan liever niet over mijn gevoelens en onzekerheden. Dit voel ik wel erg aan als een gemis. Ik heb dan het gevoel dat ik er alleen voor sta en dat maakt me zwak.

Als ouder vind ik dat sterk worden en zich sterk voelen prioritair is om zich te handhaven en het leven aan te kunnen. Uitleg, gevoelens en twijfel horen daar niet in thuis. Ook te veel een beroep doen op anderen is geen voordeel. Als ouder moet je hier model voor staan.

Tussen kind en ouder kunnen dan verschillen in gradatie bestaan. *Bijvoorbeeld, hoeveel controle oefen ik uit.* Tussen kind en ouder kunnen ook verschillen bestaan in wat meer prioritair is. *Bijvoorbeeld, gaat het om leiding of om samenwerking.*

Als kind of jongere kan je de voorkeur geven aan een bepaalde opvoeding die je graag zou willen. Het kan evenwel zijn dat je ouders een heel ander idee hanteren. Niet steeds is dit hun eerste keuze. Ze hebben evenwel ervaren dat dit de door je gevraagde opvoeding is om je te kunnen ontwikkelen. Gevraagd niet in de betekenis van dat je dit wil, maar wat voor je nodig is. Deze opvoeding komt dan voorlopig mogelijk niet overeen met de door je gewilde opvoeding omdat je huidige ontwikkeling het nog niet toelaat, wat ook de ouders ervaren.

Elkaar onderliggend meer vinden

Mogelijk kan je als ouder samen met je kind een time-out nemen om over ieders voorstellingen te praten en te overleggen. Zo kan je mogelijk elkaar beter begrijpen,

maar kan je misschien ook komen tot een betere afstemming van wat opvoeden is, hoe dit gebeurt, waar en wanneer, waarom en waartoe. Soms kan het zijn dat er meer overeenstemming is dan schijnbaar ervaren. Dat de intentie er wederzijds is maar onvoldoende in de dagelijkse omgang wordt waargenomen. Of dat er gemakkelijk een vooroordeel opduikt dat tussen je beide komt te staan, waardoor afstemming moeilijker wordt.

Via overleg kan er gezocht naar nieuwe evenwichten tussen de gegeven en gewilde opvoeding. Zo is er door een kleiner verschil en geringere tegenstelling minder risico op spanningen en conflict, waardoor je ervaart dichterbij elkaar te komen en elkaar gemakkelijker kan vinden. Zo is er minder kans op polarisatie en onbegrip en is er meer wederzijdse bereidwilligheid en meer een gevoel van invloed hebben. Hier samen over praten dat de spanningen en mogelijk kwetsuren als gevolg van verwijten zo niet verder toenemen, kan voorkomen dat communicatie en interactie uitvalt en het zo emotioneel wordt dan je niet langer elkaars nabijheid tolereert. Zo kan je vermijden van je mentaal af te sluiten of elkaar fysiek uit de weg te gaan.

Als ouder kan je zelf waar het voor je de opvoeding om komt draaien wisselen van wat is naar wat kan, van onmiddellijke resultaten en effecten naar doelen op termijn, van hiërarchische verhoudingen naar netwerkrela-

ties, van controle behouden naar eigen kracht aanwakkeren, van rigide omkadering naar vrije groei, van zich afsluiten naar openheid.

Illustratie één : Als ouder wilde ik kost wat kost de lieve ouder zijn en alle discussie vermijden om een goede band met mijn kind te behouden. Als ik met iets niet akkoord was, zei ik dit nooit. Alleen liet ik het merken. Ik had plots geen tijd voor mijn kind, ik vergat zakgeld te geven, enzomeer. Zo moest mijn kind het maar voelen, maar ik liet het niet horen om geen woordenwisseling te hebben met mijn kind.

Als kind had ik niet graag dat mijn mama niets van zich liet horen, dat niets bespreekbaar was, dat er geen open dialoog mogelijk was. Lief was ze wel, ze wond zich nooit op. Maar ik kon gemakkelijk aan haar reactie of de afwezigheid ervan voelen en aflezen wat ze wel of niet wou en met wat ze wel of niet akkoord ging. Toen ik dit haar vertelde schrok ze erg en argumenteerde dat ze steeds het beste met me voorhad en mijn niet tegen het hoofd wou stoten. Toen ik zei dat ik dan maar indirect moest voelen wat er aan de hand was, begon het stilaan bij haar te dagen dat ze wel heel ongelukkig met me communiceerde. Ik maakte duidelijk dat ik veel liever had dat ze direct vertelde wat ze wou of niet wou en al dan niet akkoord was, dan het onrechtstreeks uit haar reactie of met de middelen die ze gebruikte, als zakgeld voor me vergeten, moest afleiden. We spraken af dat ze meer met me

over moeilijkheden zou praten dan het me op één of andere manier te laten merken en voelen. Zo konden we er ook over overleggen en vermijden dat het tot een discussie zou komen. Zo konden we dichter tot elkaar komen en een goede band behouden.

Illustratie twee : Als ouder vind ik dat je niet enkel te geven hebt, maar dat je ook zo nodig een beroep op je kind moet kunnen doen. Bijvoorbeeld, om te helpen, of zo nodig in te springen, of om naar mijn verhaal te luisteren. Zeker in mijn situatie als alleenstaande papa. Eerst is er voor mij samen en zo er nog tijd en ruimte over is voor ieder apart.

Als jongere wou ik minder in het centrum staan en te helpen één en ander recht of draaiende te houden. Graag had ik wat meer aan de zijlijn gestaan en ruimte gekregen om mijn eigen weg te gaan en mezelf te kunnen ontdekken. Toen mijn papa opmerkte dat ik zoveel buitenhuis was en hij hierin verandering wou, probeerde ik hierover met hem te praten. Eerst vond hij dat ik overdreef. Maar toen ik enkele concrete situaties en voorbeelden gaf, merkte hij dat het niet zo was. Hij had nog nooit hierbij stilgestaan dat ik meer ruimte en tijd nodig had om mezelf te ontdekken en tot ontwikkeling te kunnen komen. We spraken na overleg af dat hij eerst een andere oplossing zou zoeken en enkel wanneer dit niet lukte op mij beroep zou doen.

Overeenstemming en verschillen gegeven en gewilde opvoeding in de praktijk

Welke overeenstemming vind je tussen de gegeven en gewilde opvoeding ?

Welke verschillen of tegenstellingen vind je tussen de gegeven en gewilde opvoeding ?

Welke verschillen zijn er in gradatie of wat prioritair is in de gegeven en gewilde opvoeding ?

Hoe kunnen deze verschillen of tegenstellingen mogelijk aan de basis liggen van opgemerkte spanningen in communicatie en interactie ?

Hoe kan je de gegeven en gewilde opvoeding dichter bij elkaar brengen ?

Wat is daar voor nodig ?

In welke mate stemt de gegeven opvoeding en de gewilde opvoeding overeen met de gevraagde opvoeding om tot ontwikkeling te kunnen komen ?

Nemen de verschillen tussen de gegeven en gewilde opvoeding op termijn af, of nemen ze net toe ?

Hele-brein opvoeding



Hele-brein opvoeding vraagt aandacht voor de ontwikkeling van het brein in de opvoeding. Hoe kan ingespeeld op het voortdurend in ontwikkeling zijn van het brein, op haar aanpasbaarheid en haar complex en specifiek zijn ?

Hele-brein opvoeding en haar betekenis

Waar in brein-gebaseerd opvoeden Hughes vooral aandacht heeft voor wat in het brein van ouders gebeurt of zou kunnen gebeuren bij het opvoeden, heeft het hele-brein opvoeden van Siegel en Bryson vooral aandacht voor wat in het brein bij kinderen gebeurt of zou kunnen gebeuren bij het opgevoed worden. Siegel en Bryson geven aan dat bij het opvoeden best kan rekening gehouden worden met wat zich in het brein van het kind af-

speelt en dat het kind hier ook in de loop van zijn ontwikkeling van bewust kan gemaakt worden. Als ouder weten hoe het brein functioneert kan helpen begrijpen waarom een kind zo doet. Het laat ook toe met je kind te praten over hoe zijn brein werkt. Zo maak je het kind mogelijk meer bewust te worden van zijn emoties en hoe op die emoties te reageren. Bij opvoeden is het bijgevolg belangrijk het kind te stimuleren het leven en de uitdagingen hierin met zijn hele brein tegemoet te gaan. Een moeilijkheid hierbij is evenwel dat niet alle hersenfuncties gelijktijdig tot ontwikkeling komen. Ouders kunnen het kind helpen bij het verkennen van de nieuwere breinfuncties, zoals redeneervermogen. Ze kunnen het kind laten zien hoe deze mogelijkheden samen met meer vertrouwde eigenschappen van het brein kunnen worden gebruikt.

Het beginpunt is je kind vertrouwd te maken met hoe zijn ervaringen te interpreteren en verwerken. Het omgaan met ervaringen staat centraal in het opvoeden, zonder het kind te willen behoeden voor moeilijke ervaringen. Hiertoe kan je er voor zorgen dat het kind zijn hele brein gebruikt bij het omgaan met alles wat er gebeurt, ook als dit minder prettig is. Zo kan het komen tot integratie waarbij de delen van het brein samenwerken.

Drie basissenmerken van het brein kunnen van betekenis zijn voor het handelen als ouder en voor de ontwikkeling van het kind :

Het brein is in voortdurende ontwikkeling en verandering.

Dit is van bij de geboorte, maar ook nog tijdens de volwassen leeftijd. Dit laat toe te onderkennen dat emotionele regulatie, flexibiliteit, rationele besluitvorming pas op latere leeftijd volledig tot ontwikkeling komen. Dit maakt dat soms logica, stabiliteit en gunstige en verantwoorde keuzes in het gedrag van het kind ontbreken. Het vraagt bijgevolg om meer haalbare verwachtingen als ouder. Zoals, bijvoorbeeld, accepteren dat het moeite heeft om zichzelf onder alle omstandigheden te beheersen.

Als ouder kan je je eigen brein als hulpbrein aanbieden, dat meer in staat is tot gematigdheid, empathie, logisch redeneren en gebruik van ervaring. Door zelf je hele brein te gebruiken, kan je kind je gemakkelijk navolgen. Krijgt je kind, bijvoorbeeld, een driftbui, dan kan je empathisch contact maken en achterhalen wat het dwarszit. Met andere delen van het brein kan je je eigen woede beheersen, zodat je niet je humeur verliest en koud en afstandelijk reageert. Zo kan je verbinding maken met de gevoelens van het kind, zodat het kan kalmeren. Vervolgens kan je gemakkelijker zijn denk- en redeneervermogen aanspreken. Door het kind zijn ervaringen opnieuw te laten vertellen, kan je samen zijn gevoelens benoemen. Dit vermindert de hersenactiviteit van de voor

emoties verantwoordelijke gebieden, waardoor de emoties afnemen.

Belangrijk is als ouder eerst te komen tot connectie alvorens je kind te kunnen bijsturen (*'connect first then redirect'*). Zoniet verhogen gemakkelijk spanning en stress wederzijds. Door eerst te luisteren, kan je gemakkelijker praten en het kind engageren om te luisteren en te denken en niet automatisch te reageren. Hierbij kan je het kind helpen oefenen bij het maken van keuzes. Een begrip als discipline wees in aanvang naar iets bijbrengen en leeransen voor het kind. Discipline zou pro-actief eerder dan reactief moeten zijn, zodat het kind coöperatief reageert en op termijn vaardiger wordt.

Om de emoties te minderen kan je het kind duidelijk maken dat emoties komen en gaan wanneer ze niet gevoed worden en kan je zonodig fysieke beweging voorstellen om afstand te winnen en tot rust te komen. Door het kind opnieuw over herinneringen te laten praten en zo het geheugen terug te spoelen, kan het kind bewuster worden van iets en stel je het in staat het in zijn geheugen te integreren. Ook de gedachten van het kind zelf en anderen kan je helpen begrijpen, bijvoorbeeld bij conflict, zodat meer empathie mogelijk wordt en tegelijk meer connectie, zodat meer plezier samen kan.

Het brein is neuroplastisch of aanpasbaar.

Dit betekent dat de neurale verbindingen aangepast worden overeenkomstig opgedane ervaringen. Wanneer een ervaring vele malen wordt herhaald, verdiept en versterkt het verbindingen tussen neuronen. Dit ontstaan van neurale netwerken kan meer of minder gunstig zijn. Als ouder kan je de vraag stellen welke verbindingen te stimuleren en welke te willen afremmen. Met wat in contact te brengen en voor welke ervaringen te willen behoeden. Ervaringen veranderen de hersenen. Bijvoorbeeld, wanneer een gebeurtenis plaatsvindt, zoals een woedeaanval, vuren bepaalde neuronen in onze hersenen af. Wanneer dezelfde neuronen steeds opnieuw vuren, verbinden ze zich met elkaar.

Bij herinneringen wordt meestal gedacht aan waar bewuste toegang mogelijk is. Naast deze expliciete herinneringen is er ook een impliciet geheugen, van ervaringen waarvan niet bewust, maar die reacties meebepalen. Bijvoorbeeld, bepaalde onbewuste associaties in het nu met iets onprettig of pijnlijk voorheen, kunnen leiden tot vermijdsend gedrag, zonder zelf de oorsprong hiervan bewust te zijn. Tegen dit hinderende zijn er wijzen om herinneringen onder controle te krijgen en te veranderen. Herinneringen zijn immers niet vast en kunnen worden gewijzigd door te focussen op een positief aspect, zoals een happy end. Zo kan een onprettig of pijnlijk voorval in een andere context prettig aflopen. Ook moet

het kind aanwezige herinneringen eerst expliciet bewust worden. Zo kan je het kind uitgebreid over eerdere ervaringen laten praten in een veilige context. Door naar concrete ervaringen te vragen kan eventueel de hippocampus als 'zoekfunctie' van het brein hiaten opvullen. Subtiele veranderingen zullen dan het kind helpen om een meer gedetailleerd en volledig beeld te krijgen en dit vast te leggen in het geheugen, zodat het hinderende wordt weggenomen.

Het brein is complex en gespecialiseerd.

Zo kan de ouder deze complexiteit in gedachte houden wanneer het kind boos of opgewonden is. Zo kan het lagere (inferieure) brein een bedreiging detecteren en een reactie voorbereiden met aanval, vlucht of immobilisatie. Deze voorbereiding van het lagere brein neutraliseert het hogere brein. Het hogere (superieure) brein dat normaal als functie heeft het lagere brein te kalmeren. Belangrijk is dus het hogere brein te activeren en aan te spreken en het kind hierbij te helpen dit te doen. Behulpzaam hiervoor kan zijn het kind respect te tonen, zich in te leven in het kind, open te blijven luisteren, zijn standpunt onder ogen te zien, iets samen te verwoorden en keuzes aan te bieden. Dit helpt het kind bij wat als ouder te vragen en te verwachten. Het maakt ook wederzijdse uitwisselingen prettiger, helpt een vertrouwensrelatie op te bouwen en laat wederzijds respect

toe. Ook bij conflictsituaties is er minder risico op escalatie en meer kans op toenadering. Waar het lagere of primitieve deel van het brein basisfuncties controleert die iemand in leven houden, zoals ademhalen, impulsen en sterke emoties, zoals woede bij dreiging, is het hogere deel van het brein of de hersenschors verantwoordelijk voor impulsbeheersing, denken, planning en zelfbegrip. Bij hevige emoties kan het lagere deel het overnemen van het hogere.

Concreet zijn er drie wijzen om het kind te helpen de verschillende delen van het brein dan in balans te houden. Je kan vooreerst het kind bij woede vragen wat er gebeurt en welk probleem mogelijk aan de basis ligt. Vervolgens kan je het kind vragen wat mogelijk een oplossing kan bieden. Zo betrek je het hogere brein van het kind. Zo kan je ook je eigen woede temperen en zo zijn hogere brein aanspreken. Ten tweede kan je het kind aanmoedigen zijn hogere brein zo veel mogelijk te gebruiken. Zo kan je het mee beslissingen laten nemen en vragen naar de reden voor bepaald gedrag. Dit zal het hogere brein versterken terwijl het wordt verbonden met gevoelens en impulsen van het lagere brein. Tenslotte kan je samen met het kind oefenen om het lagere brein onder controle te krijgen. Is je kind erg gestrest, dan kan je even wat fysieke beweging voorstellen, zodat het lagere brein van het kind tot rust komt en het humeur verbetert.

Wanneer je kind zich op een bepaald deel van zichzelf concentreert, vuren neuronen in die richting en bevorderen ze nieuwe verbindingen. Dus als je kind altijd gefocust is op hetzelfde deel van zijn persoonlijkheid, zal het dit aspect ontwikkelen mogelijk ten koste van alle andere. De flexibiliteit om zijn focus te verleggen, zal alleen kunnen zo het een bewustzijn van elk aspect van zichzelf ontwikkelt en leert dat het kan kiezen waar het zijn focus op wil plaatsen.

Tot besluit

Een open en positieve mindset conform een 'ja-brein' transformeert de manier waarop iemand omgaat met de wereld, vier eigenschappen komen hier samen : balans, veerkracht, inzicht en empathie. Deze kwaliteiten tot ontwikkeling laten komen bij je kind onder meer door je model staan, laat toe stapsgewijze het beste zelf te laten worden. Siegel hecht vooral veel belang aan bewustwording. Bewustwording van wat je waarneemt extern maar ook intern lichamelijk, van wat je voelt en denkt en van je persoonlijke relaties. Hij bracht ze samen in zijn wiel van bewustzijn, als extra zintuigen. Zo komt hij tot een interpersoonlijke neurobiologie, waarbij hij naast het neurologische vooral aandacht schenkt aan het sociaal zijn van het brein, kortweg aan het sociale brein. Zo noemt hij het hogere brein of prefrontale cortex de poort waarlangs zich interpersoonlijke relaties ontwikkelen. De samenhang en parallel tussen interpersoonlijke

relaties, de psyché en het brein geeft hij weer als de samenstellende hoeken van een driehoek van welzijn. Ook emoties zijn niet zonder betekenis vooral voor binding en ontwikkeling omdat ze wederzijdse resonanties mogelijk maken. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Neuropedagogie*' van deze encyclopedie.

Een kleine kanttekening tot slot : dat iemand niet zijn hele brein zou gebruiken is wetenschappelijk een achterhaald idee. Het is niet zo dat, bijvoorbeeld, iemand eerder de rechter- of linkerhelft van zijn brein zou gebruiken. Het hele brein werkt samen. Dat het hele brein niet optimaal gebruikt wordt is een betere opvatting. Dit hele brein meer optimaal laten functioneren kan dan behulpzaam zijn in de opvoeding voor de ontwikkeling van het kind.

Ben je als ouder gewonnen voor de ideeën en vormgeving van de hele-brein opvoeding ?

Wat zou je als ouder concreet van deze ideeën en vormgeving kunnen aanwenden in de geboden opvoeding ?

Wat zou je als ouder zelf kunnen doen ?

Wat zou je voor je kind kunnen doen ?

Meer lezen :

Siegel, D. J., Bryson, T. P., & Ruijs, M.-C. (2016). *Het hele brein, het hele kind: Twaalf revolutionaire strategieën om de ontwikkeling van je kind te stimuleren*. Schiedam : Scriptum psychologie.

Siegel, D. J., Payne, B. T., Mourning, T., & Ruijs, M.-C. (2019). *Het ja-brein: Moed, nieuwsgierigheid en veerkracht bij je kind stimuleren*. Schiedam: Scriptum.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014). *No-drama discipline: The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind*. New York: Bantam.

Complexiteit in opvoeding en ontwikkeling



De huidige samenleving wordt gekenmerkt door een toenemende complexiteit, die ook terug te vinden is in opvoeding en ontwikkeling. Hoe hiermee omgaan voor de toekomst ?

Toename complexiteit

Zowel in de relatie ouder kind waarin opvoeding te situeren is, als in de relatie wereld kind waarin ontwikkeling plaatsvindt, is er een toenemende complexiteit. Die complexiteit raken en ervaren in de eerste plaats ouder en kind. Zowel ouder als kind krijgen met deze groter wordende complexiteit te maken. Die complexiteit is ook in de werkelijkheid van de ruimere context buiten het gezin waar te nemen. Dit maakt dat de wederzijdse interactie ouder en kind én realiteit en kind op een meer complexe wijze verlopen, met meer complexe invloeden.

Complex wil zeggen meestal niet eenvoudig, niet eenduidig, niet eenzijdig, niet rechtlijnig en niet voorspelbaar, maar meestal ingewikkelder, onduidelijker, meerzijdiger, circulair en onvoorspelbaarder. Dit maakt dat alleen al zicht krijgen op aanwezige processen om er meer bewust mee om te gaan meer complex zal zijn. Aansluitend zal de gunstige beïnvloeding ervan voor optimale sturing en zonodig gewenste verandering eveneens op complexe wijze verlopen. Vermeden zal moeten worden dat de aanwezige complexiteit zou leiden tot inertie en stagnatie met een vastlopen en blokkering tot gevolg. Zodat complexiteit niet met verlies zou worden geassocieerd door het wegvallen van het vertrouwde.

Opvoeding en ontwikkeling zijn meestal niet zo eenvoudig en gemakkelijk als zich voorgesteld. De complexiteit ervan wordt meestal onderschat of over het hoofd gezien. De betekenis en het belang om de complexiteit juist in te schatten, is meestal groot.

Deze toenemende complexiteit gaat samen met transformaties die zich op verschillende groepsgrootten in de samenleving afspelen. De veranderingen sijnepelen door op de verschillende niveaus en beïnvloeden elkaar. Bijvoorbeeld, van maatschappij naar gezin, opvoeding en ontwikkeling en omgekeerd.

Volgende ingrijpende transformaties kunnen zo op gezinsniveau, maar ook erbuiten, worden onderkend. Telkens verandert hierbij de focus :

Van eenheid naar differentie
Van homogeen naar heterogeen
Van het gemeenschappelijke naar het eigene
Van solidariteit naar verbondenheid
Van het principiële naar het emotionele
Van realiteit naar persoonlijke
Van collectieve naar relationele
Van volgzzaamheid naar persoonlijke inbreng
Van wat je bent naar wie je bent
Van ver van jezelf naar dicht bij jezelf
Van ver van anderen naar dicht bij anderen
Van plichtsbewust naar rechtsbegaan
Van (rechts)onbewust naar (rechts)bewust
Van afhankelijkheid naar autonomie
Van externe betekenis naar interne betekenis
Van externe waarde naar interne waarde
Van verwachte keuze naar persoonlijke keuze
Van principe en realiteit naar het persoonlijke-emotionele en relationele
Van buitengebied naar binnengebied
Van reëel naar virtueel
Van het vormelijke naar het inhoudelijke

Complexiteit kan gesitueerd worden in veranderende contexten. Ze kan ook gesitueerd worden in veranderende tijden. De ruimte(n) of de tijd(en) word(en) also meer complex. De complexiteit van de samenleving en bijhorende tijden heeft impact op het gezin, maar ook omgekeerd heeft het gezin impact op samenleving en tijden. Dit impliceert dat het leven en samenleven meer complex worden, met complexe processen en complexe entiteiten in een complexe context en tijd.

Zulke complexiteit van de omwereld brengt gemakkelijker problemen met zich mee. Het maakt het immers moeilijker en vraagt meer inspanning, vaak samengaand met stress. Hoe zwaarder de situatie, hoe emotioneler gemakkelijk de reactie hierop.

Veranderingen zouden in principe ook samen kunnen gaan met vereenvoudigingen, vaak zijn ze ook zo bedoeld. In de praktijk evenwel draaien ze meestal uit op meer complexiteit, omdat het nieuwe en andere betekenen geen ervaring, geen verworven vaardigheid en geen vertrouwdheid. Vaak zijn ze ook samenhangend met bijkomende mogelijkheden, zodat de complexiteit eerder nog vermeerdert.

Het krijgen van een kind doet meestal de complexiteit voor het ouderkoppel toenemen. Reeds tijdens de zwangerschap kunnen hiervan tekenen opgemerkt. De

focus verplaatst zich stilaan. Er zal ook met het kind dienen rekening gehouden te worden. Zo kan de complexiteit toenemen zodat ook op de omgeving moet kunnen gerekend worden voor de opvoeding van het kind. Van daar de uitdrukking 'It takes a village to raise a child'.

Meer complexiteit ontstaat ook wanneer er voortdurende veranderingen zijn waarbij telkens ervaring en oefening ontbreken en het helemaal nieuw is. Doordat het kind zich voortdurend ontwikkelt en dus verandert zullen ouders en omgeving telkens weer anders moeten denken, handelen en er zijn voor het kind. Iets wat telkens nieuwe complexiteit en uitdagingen met zich meebrengt.

Signalen van toenemende complexiteit thans zijn een toename van burn-out, mentaal onwelzijn, het meer tijd en energie opeisen en de frequentie en ernst van problemen. Kenmerkend is ook het zich later weten setten, zoals vast werk, vaste relatie, vaste woonplaats, enzomeer.

Verschijningsvormen van complexiteit

Meer complexiteit kan naar voor komen als toename van hoeveelheid en frequentie, maar ook als sterker of meer uitgesproken, en nog in de betekenis van meer vormen. Bijvoorbeeld, meer stress kan betekenen vaker voorkomen (hoeveelheid), of meer uitgesproken (sterker), of

nog op verscheidene wijzen in diverse vormen met verschillende inhouden (vormen). Niet alleen dus meer of meerdere, maar toenemend complex en verscheiden, zoals bijvoorbeeld meer complexe vragen en uitdagingen.

Veel van wat meer is, blijkt bij nader toezien reeds een hele tijd aan de gang, zonder dat het werd opgemerkt. Het bewustworden hiervan doet het besef van uitgesproken zijn nog toenemen. Dit met soms bezorgde of paniekerige reacties tot gevolg, die soms nog de toename versterken.

Complexiteit doet zich vandaag op verschillende wijze voor, sommige vormen zijn ook terug te vinden in de opvoeding en tijdens de ontwikkeling van kind tot volwassene. Er is sprake van :

Meer veranderlijk

Hoger tempo

Meer labiel

Meer vloeiend

Meer tijdelijk

Meer tegelijk

Meer parallel

Meer circulair

Meer onbekenden

Meer onzekerheden, soms radicaal als compleet onvoorspelbaar

Meer onvoorspelbaarheid
Meer oncontroleerbaarheid
Meer vraagtekens
Meer verstoring
Meer fake
Meer twijfels
Meer onbegrijpbaar
Meer ongrijpbaar
Meer diversiteit, zoals genderdiversiteit en gezinsdiversiteit
Meer heterogeniteit
Meer variatie, minder stereotypen
Meer globaal
Meer grenzenloosheid
Meer zichzelf, met eigen identiteit
Meer verschillen
Meer verdeeldheid
Meer tegenstelling
Meer versnippering of fragmentatie
Meer uiteenvallen
Meer afstand
Groter spectrum als grotere variabiliteit
Meer inclusie
Meer mogelijkheden
Meer tijd
Meer ingewikkeld
Meer keuzes
Meer dimensies
Meer verbanden

Meer connecties
Meer informatie
Meer bewustheid, van onder meer processen
Meer denkrichtingen
Meer persoonlijk referentiekader, met eigen waarden en normen
Meer kritisch
Meer prognoses
Meer verwetenschappelijking
Meer vertaling als omzetten van naar
Meer diagnoses
Meer labels
Meer kwaliteit
Meer relativering
Meer invloeden
Meer dynamiek
Meer samenhang, zoals wederzijds en mondiaal, met meer zicht hier op, zoals netwerken, systemen of vraagstukken
Meer virtualiteit
Meer dimensioneel, zoals 3-D, virtueel naast reëel
Meer reactie
Meer invullingen, zoals begrip, omgang en realiteit
Meer uitvergroting
Meer activerend
Meer triggerend
Meer druk(kend)
Meer regeling
Meer drempels

Meer voorwaarden
Meer beperkingen
Meer onvrijheid
Meer impact
Meer belasting
Meer onduidelijkheid
Meer onvertrouwdheden, zoals geen vaste patronen
Meer onveiligheid
Meer vragen
Meer afhankelijkheid
Meer horizontaal
Meer dialoog
Meer openheid, minder taboes
Meer expliciet
Meer verwoording
Meer geschiedenis
Meer bezorgdheid
Meer verwachtingen
Meer eisen
Meer ongeduld
Meer vrijheid
Meer individualisme
Meer emancipatorisch
Meer participatie
Meer intolerantie
Meer profilering
Meer inmenging
Meer aanvoelen
Meer emotioneel

Meer ups en downs
Meer stress
Meer angsten
Meer onrust(ig)
Meer emoties
Meer zorgen
Meer zorgvragend
Meer problemen, zoals multiproblematisch
Meer polariseren
Meer vastlopen
Meer weten
Meer gevoelig
Meer kwetsbaarheid
Meer zwakte
Meer tekortschieten
Meer niet aanweten
Meer niet aankunnen
Meer onmacht
Meer hulpeloosheid
Meer falen
Meer overbelasting
Meer betrokkenen
Meer netwerking
Meer decentratie
Meer connectie
Meer transactie
Meer kansen
Meer risico's
Meer weerwerk

Meer identiteiten
Meer complex leven en samenleven
Meervoudige complexiteit

Sommige veranderingen lijken paradoxaal. Deze tegenstellingen hebben mogelijk te maken met tegenreacties tot polarisering toe. Toch draaien ze rond eenzelfde iets. Bijvoorbeeld, meer categorieën versus meer inclusie, beide draaien om diversiteit : ofwel ze onderscheiden ofwel ze samenbrengen. Of bijvoorbeeld, meer vrijheid versus meer onvrijheid. De toename van vrijheid gaat vaak gepaard met het zoeken naar stabiliteit en houvast en mondt zo uit in minder vrijheid.

Veel van deze toenemende complexiteiten beïnvloeden elkaar bovendien voortdurend.

In de profit wereld wordt getracht wat thans gebeurt samen te vatten onder de term VUCA. VUCA staat voor Volatile, Uncertain, Complex and Ambiguous :

V : Volatility of snel veranderend. Kenmerkend is het hoge tempo en de onvoorspelbaarheid van veranderingen en wat verandering uitlokt

U : Uncertainty of onzeker. Kenmerkend is het tekort aan voorspelbaarheid, de hoge mate van onzekerheid over wat er komt en wat problemen en gebeurtenissen precies betekenen

C : Complexity of complexiteit. Kenmerkend is het samenspel van vele krachten, het in elkaar verstrikt raken van diverse problemen, het ontbreken van oorzaak-gevolg ketens samenhangend met chaos en de verwarring die ontstaat

A : Ambiguity of vaag en dubbelzinnig. Kenmerkend is de vaagheid van de realiteit, de toegenomen kans op verkeerd inschatten en diversiteit aan toegekende betekenissen en onduidelijkheid en verwarring over oorzaak en gevolg.

Veel van de toenemende complexiteit is gelinkt aan de opkomst van het virtuele, het online gebeuren, net bedoeld om dingen eenvoudiger te maken. Met hierin steeds prominenter aanwezig de sociale media. Hierdoor neemt het in contact staan in omvang toe, ook ruimtelijk en verspreid, samen met de erin aanwezige uitwisseling en beïnvloeding. Deze contacten zijn niet enkel virtueel, maar soms toenemend irreëel, met meer kans op desinformatie en verwarring.

Complexiteit wordt wel eens in verband gebracht met disruptiviteit waarbij een gevestigde orde en werking plots wordt verstoord. Het nieuwe meer complexe is dan niet meer terug te voeren tot het oude bekende.

Complexiteit betekent niet automatisch moeilijkere omgang. Dit laatste doet zich voor als iets als gecompliceerd ervaren wordt.

Complex verwijst gemakkelijk naar de limieten waar ge dreigd wordt tegenaan te lopen. Bijvoorbeeld, zoals beschikbare energie of tijd, draagkracht, begrijpen, omgang, hanteerbaar zijn, vaardigheden, ervaring.

Thans zijn, bijvoorbeeld, de geïnventariseerde communicatie- en beïnvloedingswijzen zowel wat hoeveelheid als verscheidenheid betreft zo talrijk, dat dit voor ouders een hele opdracht is te zoeken wat bij het kind en zichzelf past en de voorkeur geniet vandaag, ofwel verleden is en niet langer gebruikelijk. De communicatie- en beïnvloedingswijze zelf ervaren als kind, is vaak mogelijk niet langer bruikbaar of wenselijk tegenover het eigen kind nu. Zo kan er niet teruggevallen worden op gewoonten en automatismen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Positieve reactie bekomen*' van deze encyclopedie.

Omgaan met toenemende complexiteit

Ons brein is in principe geprogrammeerd om met complexiteit om te gaan. Dit was in vroegere tijden en in meer primaire omstandigheden zeker meer dan nodig. Bijvoorbeeld, om te overleven en zijn veiligheid te bewaken. Toch spreken velen vandaag over een merkelijk toenemende complexiteit, zoals reeds aangegeven, die om beheersbaarheid vraagt.

Het omgaan met deze actuele complexiteit kan dan onder meer vergemakkelijkt door :

Meer bewustzijn

Meer overzicht

Meer verduidelijking zonder compliceren

Meer overweging

Meer voorbereiding

Meer opties

Welke mogelijkheden

Meer keuzes

Meer oplossingen

Meer duurzaamheid

Meer perspectief

Met iets mee rekening houden

Evenwichten bewaken

Meer delen

Meer samenwerken

Meer relativering

Meer spontaniteit, bereidheid verhogend tot veranderen

Meer flexibiliteit

Meer nuances

Meer eigen krachten aanwenden, zoals beschikbare krachten in opvoeding en ontwikkeling

Meer vrijheidsgraden, meer interne locus of control versus externe locus of control

Meer autonomie

Meer weerbaar

Meer veerkracht

Meer reservekracht
Meer vaardigheden in leven, werk en gezin
Meer flexibiliteit
Meer creativiteit
Meer improvisatie
Meer speels
Meer ervaring
Meer vertrouwd maken met veranderingen
Veranderingen toelaten en een kans geven
Leren omgaan met complexiteit, er mee leven en zich er
in bewegen
Meer uit zijn comfortzone treden
Meer complexiteit opvatten als een gunstige uitwerking
hebben omdat meer in overweging wordt genomen en
zo meer afstemming mogelijk wordt
Meer complexiteit kan wijzen op meer ontwikkeling
Meer complexiteit laat toe meer details in overweging
nemen
Leren omgaan met externe en interne ontwikkelingen
Mee bewegen
Bewust worden van en meegaan met transities
Meer mee transformeren
Meer stap voor stap
Meer vereenvoudigen
Meer herleiden tot wat gekend en mee vertrouwd
Meer prioriteiten
Meer selecteren
Meer essentie
Meer in hier en nu

Meer tijd nemen
Meer ruimte
Meer voortschrijdend inzicht en omgang
Meer voorbereiden en wapenen tegenover complexiteit
Afstemming op meer mogelijke invullingen
Weerbaarheid ontwikkelen los van mogelijke inhoud
Kijken door bril van complexiteit
Sommige omgangswijzen laten samengaan als parallelle
wegen 'en-en', andere zijn wellicht moeilijker te verzoenen
en opnemen als alternatieve wegen 'of-of'.
Bewust worden van hokjes en hoe dit overstijgen en rekening
houden met breder spectrum en diversiteit
Het ruimer spectrum in kaart brengen en overzien
Geen algemene hokjes maar persoonlijke
Iedereen een hokje bieden als (h)erkenning en identiteit,
zonder uitsluiten of discrimineren.
Meer personen
Meer overleg
Meer netwerk
Meer egaal
Meer ondersteuning
Meer als uitdaging zien en opnemen
Complexiteit meer omarmen en veerkracht versterken

Leerprocessen aan de basis

Belangrijk is over de juiste ontwikkelingscapaciteiten weten beschikken om met complexiteit om te gaan : zoals executieve functies en cognitieve flexibiliteit.

Ontwikkeling van executieve functies maakt de uitvoering van complexe opgaven mogelijk. Door te spelen begrijpt het kind sneller complexe concepten zoals grootte, vorm, zwaartekracht, gewicht, stijfheid en flexibiliteit. Als ouder kan je merken dat dit leerproces al in de eerste maanden na de geboorte begint.

Net als bij andere executieve functies dragen twee hoofdfactoren bij aan de ontwikkeling van cognitieve flexibiliteit. Enerzijds gaat het om de rijping van de hersenen en anderzijds om de oefening en ervaring die in het leven wordt opgedaan. Die ervaringen zetten zich uiteindelijk ook vast in veranderingen in de hersenstructuur en -functie. Bij de geboorte bestaat cognitieve flexibiliteit alleen als vermogen of 'potentie'; de hersenen beschikken over een biologische uitrusting voor de ontwikkeling van deze vaardigheid en daar zijn dan ook specifieke hersenmechanismen en structuren voor noodzakelijk. Ervaringen en kennis, input vanuit de omgeving (zoals van opvoeders en leerkrachten), bepalen verder voor een groot deel hoe de ontwikkeling gaat verlopen. Het ontwikkelen van cognitieve flexibiliteit is een proces dat vele jaren duurt : van de geboorte tot ver in de adolescentie en zelfs in de vroege volwassenheid na het 20e levensjaar.

Complexiteit is een containerbegrip met meervoudige invulling (wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wat of

wie, waarom, waartoe, ...). Zo ook de omgang met complexiteit. Het vertrouwde laat meer spontaniteit toe en is meer moeiteloos, het nieuwe meer complexe vraagt meer denkkraft en vraagt meer inspanning. Niet steeds dat iets nu moeilijker is dan voorheen. Vaak is iets eerder anders en vraagt het nieuwe of andere competenties.

Complexiteit is een dimensie die Kolb in zijn leertheorie toevoegt aan de ontwikkeling van het leren. Hij onderscheidt vier vormen van complexiteit : affectieve, perceptuele, symbolische en gedragsmatige complexiteit.

Wanneer concrete ervaringen complexer worden, zullen gevoelens meer gedifferentieerd worden en ontstaat er affectieve complexiteit. Van perceptuele complexiteit wordt gesproken als reflectieve observaties meer gedifferentieerd worden. Zodra abstracte conceptualisering toelaat verschillende concepten steeds meer te onderscheiden, ontstaat er symbolische complexiteit. Tenslotte neemt de gedragsmatige complexiteit toe wanneer het actief experimenteren diepere en uitgebreidere acties inhoudt. Deze vormen van complexiteit staan in verband met elkaar. Deze competentie-ontwikkeling laat toe op een hoger niveau om te gaan met meer complexiteit en zo voldoende weerbaar te worden.

Voor de sociale ontwikkelingspsycholoog Bronfenbren-

ner vindt de ontwikkeling van het kind plaats in de toenemend complexe interactie van het kind met zijn onmiddellijke omgeving en de erin aanwezige personen, elementen en voorstellingen.

Opvoeding en ontwikkeling voor morgen

De huidige transitie met thans voortdurend diverse veranderingen in de samenleving in zijn diverse vormen, weerspiegelen zich in het gezin. De hiermee samengaande complexiteit maakt het voor ouders niet eenvoudiger en niet gemakkelijker. Het stelt hen voor de voortdurende uitdaging nieuwe eigen keuzes te maken voor henzelf, het kind en de geboden opvoeding. Keuzes zonder vooruitzicht wat de verdere toekomst kent aan ontwikkelingen en veranderingen in de samenleving.

Zo houdt opvoeden voor morgen een hele reeks onbekenden en vraagtekens in. Het vraagt om een opvoeden waarin het kind met deze onbekenden, vraagtekens, onzekerheden en veranderingen weet om te gaan. Het vraagt om een opvoeden waarbij als ouder zelf niet alles te willen invullen, maar net aan het kind ruimte te geven voor een eigen invulling met oog voor de toekomst.

Soms kan de onduidelijke en onzekere toekomst vooral ouders verontrusten, tot soms het paniekerige toe. In welke wereld zal hun kind moeten leven. Zal die wereld minder gunstig zijn dan vandaag. Welke vaardigheden.

en welke weerbaarheid zal dit van het kind niet vragen. Zal dit zijn draagvermogen niet overstijgen, zal het kind voldoende veerkracht verwerven. Is er nog wel een toekomst. Is het al niet te laat. Uit onderzoek blijkt dat ouders zich hierbij op verschillende domeinen ten onrechte zorgen maken. Opvoeden is steeds voor morgen en de toekomst. De toekomst begint in feite nu.

De wereld die er is, vormt een realiteit waarvoor ouders hun kind niet helemaal zomaar kunnen afschermen. Het is een werkelijkheid waartegenover ze hun kind weerbaar zullen moeten maken. Waarmee ze met hun kind naar de wereld hebben te trekken om het erover te informeren en ermee te leren omgaan. Dit zonder zichzelf en wat opgestoken en aangeleerd is in de voorkeurwereld, los te laten. Maar juist om deze dingen te gebruiken om die andere wereld te duiden en er mee om te leren gaan. De complexe wereld zoals die is kunnen ouders toegankelijk voor het kind presenteren, zodat die begrijpt, tot handelen komt en niet afweert. Zo kunnen ze voor het kind afstand tot nabijheid weten maken, zo ook passiviteit tot interactiviteit en zo afkeer tot een begaan zijn met.

Leven in zijn totaliteit is complex. Het is een hele weg en een hele opgave. Niet iedereen lukt even gemakkelijk en evenzeer. Voor sommigen is het erg complex en zwaar, zeker op bepaalde momenten in bepaalde situaties. De complexiteit zorgt dan mogelijk mee voor het ervaren

van te zwaar. De nodige hulp invoeren en krijgen is dan meer dan wenselijk, ook voor ouder of kind. Zo kan een deel van de complexiteit ontrafelt en mogelijk weggenomen. Het samen delen van de ervaren complexiteit met iemand met ervaring of kennis kan al een heel eind op weg helpen. Vooral zo de complexiteit mogelijk nog toeneemt door een stoornis of beperking of door een problematische of veranderende leefsituatie of de persoonlijke geschiedenis van het kind, kan de nodige hulp of ondersteuning wenselijk zijn.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'De gezinsgroep in een ander teken', 'Leren omgaan met veranderingen', 'Inspelen op ontwikkeling jongere in de adolescentie', 'Jongvolwassenen in de opvoeding', 'Dorp werd stad : uitdagingen voor jongeren vandaag', 'Cognitieve (in)flexibiliteit', 'Flexibel opvoeden', 'Opvoeding vandaag', 'Gezinnen in transitie', 'Welke wereld voor het kind?' van deze encyclopedie.

Praktisch

Hoe herken je de toenemende complexiteit in opvoeding en ontwikkeling ?

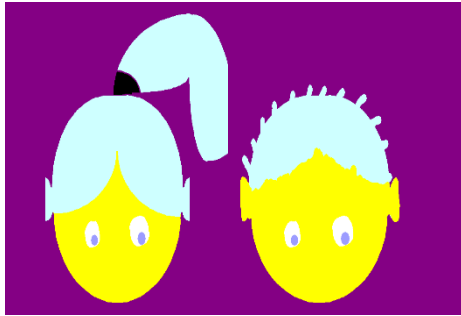
Wat denk jezelf en je kind te kunnen doen om meer optimaal om te gaan met de ervaren complexiteit ?

Wat zou je je kind kunnen leren om het met meer weerbaarheid uit te rusten bij een toenemende complexiteit ?

Hoe het kind leren doorheen de complexiteit zijn weg te vinden ?

Hoe het kind leren met complexiteit om te gaan zonder dat iets gecompliceerd wordt ?

Opvoedings- hulp



Vlot het opvoeden niet zomaar, dan kan je als ouder op zoek gaan naar hulp.

Hulp die bij voorkeur afgestemd is op je.

Vragen, problemen of crisis

Alle ouders krijgen te maken met opvoedingsvragen. Vragen die opkomen wanneer vanzelfsprekende en spontane antwoorden niet voldoen. Sommige ouders krijgen te maken met opvoedingsproblemen. Problemen die aangeven dat de aangewende en gezochte antwoorden niet volstaan. Een kleine groep ouders komt terecht in een opvoedingscrisis. Crisis waarin niet alleen de gevonden antwoorden maar ook de gestelde vragen niet langer volstaan.

Geen enkele ouder kiest voor een crisis, soms komt men hier toch in terecht. Meestal heeft men een hele weg achter zich van pogen hieraan te ontkomen. Een weg waarbij men vaststelde dat de uitgetroefde antwoorden en de zich gestelde vragen niet voldeden.

'Je weet het, maar het lukt je niet', Donna - moeder (36 jaar) van Lisa (7 jaar) en Liam (5 jaar) - aan het woord.

'Als ouder weet je vaak wat goed is voor je kind, weet je vaak wat je best kan doen en wat zeker niet. Alleen ervaring je het moeilijk dit ook te doen. Je zit dan niet zozeer met de vraag hoe als ouder te handelen. Je zit veeleer met de vraag hoe jezelf ertoe te brengen zo te handelen. Je weet dan wel de weg, maar je kan jezelf in de omgang met je kind niet hiertoe bewegen.

Je kan dit ervaren als je toegeeft zo je kind weent, als je je geduld verliest, als je je kind overbeschermt en je excuses zoekt voor je kind, als je je kind overmatig bekritiseert, als je teveel vraagt en verwacht van je kind, als je zelden plezier beleeft als je bij je kind bent.

Je weet dan wel dat een kind om zich te ontwikkelen behoefte heeft aan liefde en affectie, gepaste aanmoediging en waardering, haalbare grenzen, bescherming voor wat schade inhoudt, en je verwachting van het positieve. Je weet wel dat het kind helemaal geen behoefte heeft

aan kilte, verwenning, ontmoedigende kritiek, en overdreven druk. Maar toch lukt het om een of andere je onbekende reden niet tegemoet te komen aan wat je kind behoefte heeft en te vermijden wat ongunstig is voor je kind en zijn ontwikkeling.'

Het is net dit levensgroot dilemma en onontwarbaar kluwen dat ouders vaak ervaren in de omgang met hun kind.

Een recente grootschalige bevraging in Nederland bij ouders laat zien dat één op de drie ouders aangeeft bovengemiddeld veel stress te ervaren bij het opvoeden, ondanks een licht dalende trend in ervaren opvoedingsproblemen. Bovendien blijkt dat steeds minder ouders voor opvoedingsproblemen hulp vragen aan familie, vrienden of kennissen (23% in 2013, 19% in 2017 en 13% in 2021). Het percentage ouders dat bij problemen met hun kind professionele hulp zoekt is anderzijds toegenomen van 36% in 2013 tot 49% in 2021. Zo blijkt het informeel netwerk minder ingeschakeld te worden en wordt minder uitsluitend gerekend op eigen kracht.

Zelf zoeken, of laten zoeken

Vlot het opvoeden niet, ook al doe je moeite op basis van je kennis en ervaring, dan kan je op zoek gaan naar hulp. Hierbij kan je het zelf willen uitzoeken op basis van beschikbare informatie. Ofwel kan je beroep doen op deskundigen terzake die het voor je willen uitzoeken op basis van hun verworven know-how. Of nog kan je praten met andere ouders als ervaringsdeskundigen in de hoop dat die een bruikbaar antwoord kennen.

Veel informatie is thans beschikbaar in de vorm van opvoedkundige werken speciaal samengesteld voor ouders. Ook op het Internet zijn deskundige websites rond opvoeding beschikbaar. Ouders verkiezen vaak van gedachte te wisselen met andere ouders als ervaringsdeskundigen. Zo trachten ze veel te halen uit persoonlijke contacten en gesprekken met andere ouders. Soms alleen al om de eigen onzekerheid weg te nemen en bevestiging te vinden bij hoe andere ouders het doen. Soms om te reflecteren over de geboden opvoeding of om van gedachten te wisselen over opvoeding in het algemeen. Ook online zijn nieuws-, discussie- en praat- of chatgroepen beschikbaar. Het succes de laatste tijd van veel tv-programma's rond opvoeding wijst op een grote nood. Hierin worden vaak expliciet problematische gezins- en opvoedingssituaties getoond en geeft concreet een meer of minder professionele nanny aan hoe hiermee meer succesvol om te gaan.

Het voordeel van zelf zoeken is het gevoel zelf actief zijn kennis en vaardigheid te kunnen bijspijkeren. Het nadeel is zelf veelal te moeten achterhalen wat van toepassing is en bruikbaar is voor zijn situatie. Weten achterhalen wat relevant is voor de eigen situatie vraagt voldoende kennis van zijn situatie en deze voldoende weten herkennen en weten beschrijven. Het vraagt ook inzicht verwerven in wat specifiek als opvoedingshandelen wordt beschreven en hoe dit kan onderscheiden worden van wat reeds te doen, zodat niet te snel de indruk gewekt wordt reeds zo te handelen zoals wordt uitgelegd. Het vraagt ook het weten achterhalen hoe wat wordt aangegeven in de eigen situatie concreet te kunnen aanwenden.

Niet steeds is zulke informatieve opvoedingsondersteuning gegarandeerd. Soms is zulke opvoedingsondersteuning niet beschikbaar of niet toegankelijk. Of is deze ondersteuning wel aanwezig, maar wordt ze weinig gebruikt door de reeds aanwezige belasting die weinig ruimte laat om een nieuwe aanpak consequent uit te proberen. Of is het moeilijk zijn weg te vinden in de grote hoeveelheid beschikbare nieuwe informatie. Of nog is niet geweten hoe de aangereikte inzichten die wel worden begrepen, concreet om te zetten in de praktijk.

Omdat een aantal ouders ervaren in de informatie-stroom hun weg niet te vinden en vooral niet weten selecteren wat relevant is voor hun opvoedingssituatie en hoe wat aan te wenden, verkiezen ze hulp in te roepen. Hulp die hen helpt zicht te krijgen op hun situatie die minder optimaal verloopt en hen helpt zoeken hoe tot een meer optimaal verloop in de opvoeding van hun kind te kunnen komen.

Deze hulp kan zeer diverse vormen aannemen : van het inwinnen van advies bij een dienst, of inwinnen van informatie via de telefoon, of het volgen van een oudercursus waarin opvoedingsvaardigheden praktisch worden aangeleerd. Tot het inschakelen van een coach die aan huis komt, voor kortere of langere termijn, op een minder of meer regelmatige wijze. Tot het tijdelijk of voor langere termijn uit handen geven van de opvoeding. Dit laatste kan voor een deel van de dag, semi-residentieel, in een dagcentrum, bijvoorbeeld. Of dit kan voor hele dagen, residentieel, in een verblijfsinstelling. De meer intensieve en ingrijpende hulp wordt veelal op gang gebracht via bemiddeling of verwijzing door een pedagogische of psychologische dienst. Zo wordt de school en haar dienst voor leerlingenbegeleiding soms schoorvoetend mee ingeschakeld om mee opvoedings- en leerproblemen te helpen oplossen. Soms lukt het een ouder niet in zijn leven en krijgt die erg met zichzelf en zijn omgeving te maken. Het ontbreekt dan mogelijk aan

kracht om voor zichzelf en aansluitend zijn kind te zorgen. Hulp bij het opvoeden en hulp voor zichzelf zijn dan mogelijk aangewezen.

Vormings- en leerproces

Ouders verkiezen veelal dat de gezochte hulp de vorm aanneemt van een vormings- en leerproces. Ze willen uitgaan van hun reeds verworven competentie die niet altijd volstaat, zo ervaren ze. Ze willen deze competentie versterken met de hulp van informatie of een informant. Ze hopen dat de aangeboden informatie en vorming bij hen een leerproces op gang kan brengen dat hen toelaat meer doelbewust, doelgericht en doelmatig te handelen als opvoeder.

Dit zonder het van hen over te nemen en zonder hen met een gevoel van mislukking en onbekwaamheid op te zadelen. Zo hopen ze dat de gezochte hulp opvoedingsondersteunend werkt.

Ze willen niet dat anderen het van hen overnemen, maar dat anderen hen precies weten te zeggen wat ze kunnen



doen om meer vat op het opvoedingsgebeuren te verwerven.

Ze willen een geheel van oplossingen en mogelijkheden aangereikt krijgen die hen meer invloed toelaat en hen een meer competent gevoel kan bieden.

Ze willen minder vaak en minder uitgesproken met een gevoel van machteloosheid geconfronteerd worden, zoals nu vaak het geval is.

Ouders verkiezen niet dat hun situatie als pathologisch of gestoord wordt voorgesteld. Ze willen eerder bondgenoten vinden die hen als mature ouders helpen bij hun vragen en ervaren problemen.

Ze zoeken erkenning, de ervaring er niet alleen mee te maken te krijgen en het gevoel dat deskundigen hen bij hun opvoedingsopdracht willen steunen en begrijpen.

Ouders willen onder meer zicht krijgen op de aanwezige krachten in zichzelf, hun kind en de relatie met hun kind. Ze willen weten hoe deze krachten te kunnen aanspreken en aanwenden. Ze willen weten wanneer en op welke manier deze krachten verloren gaan. Wanneer met andere woorden, zichzelf, hun kind of de relatie met hun kind over hun kracht worden getild, zodat niet langer over de oorspronkelijk aanwezige krachten kan worden beschikt. Zij willen weten hoe krachten wegvloeien

en hoe dit proces kan worden omgekeerd. Hoe krachteloosheid vaak leidt tot het grijpen naar meer kracht, maar daardoor de krachteloosheid vaak nog doet toenemen.

Ouders willen vaak ook heel concrete en praktische adviezen. Wanneer zich dit voordoet, hoe reageer ik dan best of beter. Hoe reageer ik op de boosheid van mijn kind, bijvoorbeeld. Reageer ik onmiddellijk ? Is mijn geduld verliezen oké ? Negeer ik de opwinding van mijn kind ? Probeer ik liever model te staan voor kalmte en het geloof het wel aan te kunnen en dat mijn kind er wel over komt ? Zeg ik dingen die de boosheid van mijn kind verminderen zonder evenwel zelf in te leveren ? Weet ik rustig duidelijk te maken dat haar boosheid geen manier kan zijn om verandering te bereiken, maar haar kalmte een manier om haar mee over haar moeilijkheid heen te helpen ?

Ouders willen vaak te weten komen wat zich schijnbaar en ondergronds mee afspeelt en mee de omgang met hun kind kleurt en erg beïnvloedt. Zo dat ze meer zicht krijgen niet alleen op wat klinkt, maar vooral ook wat meeklinkt en doorklinkt in de communicatie en omgang met hun kind. Zo dat ze, bijvoorbeeld, begrijpen dat hun kind zich niet zozeer verzet tegen hun vraag of eis, maar tegen hun manier van doen of zijn tegenover hem of haar. 'Ik zet je nog aan de deur, als je niet luistert', zegt bijvoorbeeld een wanhopige ouder. Iets waartegen het

kind hevig protesteert. Niet tegen wat de ouder van het kind eist, maar tegen de mogelijkheid in de steek te worden gelaten, en tegen de dreiging van de ouder.

Ouders worden in de omgang met hun kind geconfronteerd met eigen behoeften, maar tegelijk ook met de behoeften van hun kind. Schijnbaar zijn voor hen deze beide behoeften niet verzoenbaar. Toch zijn er wellicht meer mogelijkheden dan ze als ouder vaak vermoeden. Naast de zichtbare behoeften zijn er vaak bij hun kind ook een aantal minder zichtbare behoeften aanwezig. Dit is ook zo voor henzelf. Hun kind wil, bijvoorbeeld, niet alleen zijn zin krijgen. Het wil ook ouders die helpen met een teleurstelling om te gaan. Ouders willen niet alleen vriendelijke ouders zijn, ze willen ook het gevoel hebben de situatie met hun kind aan te kunnen. Zo kunnen ouders door aandacht te geven aan meerdere aanwezige behoeften aan beide zijden er wellicht gemakkelijker uitgeraken en meer bevredigend zijn in hun omgang.

Zo hopen ze dat de gezochte opvoedingshulp aansluit bij de onder diverse vorm aangeboden opvoedingsondersteuning. Dat van hen als ouder wordt uitgegaan en op hun maat wordt gewerkt overeenkomstig hun geuite behoeften. Dat ze een actieve rol kunnen behouden en ze het gevoel kunnen hebben als eigen coach eventueel met behulp van een tijdelijke externe coach de ervaren moeilijkheden in de opvoeding te overwinnen. Dit staats haaks tegenover de soms vanuit de overheid verwachte

oplegging van een opvoedingscursus voor alle ouders, dit om kindermishandeling te voorkomen. Verplichting die wellicht niet doortrekbaar is naar alle ouders die duidelijk de voorkeur geven zelf initiatief te nemen om hun competentie te versterken. Ook al ervaren velen dat de nood aan hulp groot is.

Wat we als ouder ervaren en zoeken

Vul hieronder zo je wenst concreet in en aan wat in je opvoedingssituatie van toepassing is.

We ervaren te maken te hebben met opvoedingsvragen, opvoedingsproblemen, een opvoedingscrisis :

We ervaren tijdelijke, blijvende, steeds terugkomende moeilijkheden :

We verkiezen zelf op zoek te gaan, of eerder te laten zoeken naar wat er aan de hand is en wat er aan te doen :

We proberen aanwezige storende krachten achterwege te laten en beschikbare bruikbare krachten aan te wenden :

We zoeken vooral concrete praktische opvoedingstips voor volgende situaties :

We willen wat klinkt en vooral wat mee- en doorklinkt meer aandacht geven :

We willen graag weten welke behoeften aan de zijde van het kind en aan onze zijde als ouder aanwezig zijn en om aandacht vragen :

Dit willen we vooral leren en hier willen we vooral vorming rond :

Opvoedings- insteek



Heel wat verschillen in de ervaren opvoeding als kind zijn terug te voeren tot de onderliggende opvoedingsinsteek.

Verschil in opvoeding

Er is niets wat meer verschilt dan de opvoeding die ouders hun kind geven. Elk kind kan dit ervaren wanneer het voor kortere of langere tijd in een ander gezin terecht komt. Soms zijn de verschillen klein, zoals bijvoorbeeld, de warmte die het ervaart in het ene tegenover andere gezin. Soms zijn de verschillen groot, zoals bijvoorbeeld, de mate van inbreng als kind, die het opmerkt in het ene tegenover andere gezin.

Elke opvoeding heeft zijn waarde en zijn kwaliteit. Elke opvoeding past beter bij dit kind en deze ouder.

Toch is het opmerkelijk dat het in de opvoeding in het ene gezin rond heel andere dingen komt te draaien dan

in het andere gezin. Ouder zijn leer je nergens. Vaak begin je er onervaren en intuïtief aan. Je neemt dan veelal een veelheid aan ervaringen van wat jezelf meemaakte en van wat je ziet in je omgeving, mee in je manier van denken en handelen als ouder. Sommige ouders vinden het belangrijk alles vooraf grondig te overdenken en vervolgens van hieruit systematisch te handelen. Je zou dan kunnen stellen dat er dan ofwel een meer organisch gegroeide grotendeels onbewuste insteek merkbaar is in de gegeven opvoeding. Ofwel dan een heel planmatige georganiseerde grotendeels bewuste insteek merkbaar is in de gegeven opvoeding.

Verschil in insteek

Het is deze insteek die in grote mate, zo blijkt, verantwoordelijk is voor de opgemerkte opvoedingsverschillen. Het is deze insteek die ook inzichtelijk kan maken waarom het in het ene gezin met deze kinderen en deze ouders goed draait, en in het andere gezin net voor spanningen en problemen zorgt. Zo blijkt uit onderzoek, bijvoorbeeld, dat in het ene gezin een opvoedingsinsteek duidelijk aanwezig is, zoals bij meer bewuste ouders. Maar dat in een ander gezin die opvoedingsinsteek helemaal kan ontbreken, zoals bij weinig of niet bewuste ouders. In onderzoek wordt dit het al of niet aanwezig zijn van pedagogisch besef genoemd. Dit begrip van Baartman gaat over de mate van zich bewust zijn als ou-

der van wat belangrijk is voor je kind, zodat je het perspectief kan innemen van je kind en van hieruit kan handelen.

Verschil in pedagogisch besef

Baartman onderscheidt vier niveaus van pedagogisch besef. Op het eerste niveau met egoïstische oriëntatie is er weinig of geen pedagogisch besef als opvoedingsinstek aanwezig, zodat je als ouder enkel gaat handelen vanuit je eigen wensen en je behoeften gaat projecteren op je kind. Op het tweede niveau met conventionele oriëntatie wordt het gangbare binnen de samenlevingscultuur aangewend om je kind te begrijpen en er op te reageren. Op het derde niveau met een subjectief-individualistische oriëntatie wordt relationeel uitgegaan van de behoeften van je kind om het te begrijpen en tegemoet te komen in de omgang. Op het vierde niveau met een interactieve oriëntatie wordt een evenwicht gezocht tussen de behoeften van je kind en je eigen behoeften, waarbij je rekening houdt met veranderingen en je beide in je relationele rol groeit.

Zo geeft Baartman vier mogelijke opvoedingsinsteken aan die hiërarchische geordend zijn: jezelf, de cultuur, je kind, je beide samen. In ons referentieel model dat niet enkel van toepassing is op een opvoedingscontext, geven we zes mogelijke niet-hiërarchische insteken weer

die niet alleen opvoedingsgerelateerd zijn. In dit referentieel model wordt tevens gewezen op het belang aandacht en zorg samen te kunnen besteden aan meerdere van deze zes elementen die zijn : wat aan de orde is, jezelf, de ander, je relatie, je context en je (cultureel) referentiekader. Dit model wordt beschreven in het themaonderdeel '*Referentiële begeleiding*' van deze encyclopedie.

Verschil in kenschema's

Deze (opvoedings)insteken die je in je dagdagelijkse realiteit van het opvoedingsgebeuren ouder en kind kan terugvinden, vinden ook hun weerslag in de beeldvorming van ouder en kind als hoe je elkaar beleeft en wat je van elkaar kan verwachten. De neerslag van je dagdagelijkse opvoedingservaringen is terug te vinden in de kenschema's van jezelf, elkaar, je relatie, je context en je referentiekader. Deze kenschema's omvatten je begripsinvulling als wat, je gedragsinvulling als hoe en je contextinvulling als waar en wanneer van iets of iemand. Ook deze kenschema's zullen getekend zijn door je (opvoedings)insteken onder de vorm van specifieke ermee verwante invullingen.

Insteek staat voor

Meteen zal al duidelijk geworden zijn dat insteek staat voor iets dat centraal en betekenisvol is in iets. iets dat

iets tekent en kleurt en er wezenlijk kenmerkend voor is. Er inhoud en betekenis aan geeft. In het Engels staat het voor approach, een benadering(swijze). Je zou het een uitgangspunt als beginpunt en spoor kunnen noemen, of een objectief als doel en richtbaken. Of ook als invalshoek, perspectief of bril kunnen opvatten. Iets wat in het licht wordt gesteld. Je aanpak, of wat je meegeeft. Waar iets om draait waar om heen, waarop je focust. Iets wat je in- en toevoegt. Iets als elementen, facetten, dimensies of kenmerken. Iets wat onderliggend aanwezig is. Als een pijler waarop je steunt. Dit houdt als gevolg doorgaans gelaagdheid in door de meervoudige gelijktijdige insteken. Dit zal ook vragen om een samengaan, afstemming en integratie.

Positieve insteek

Je insteek kan positief, gunstig, helpend en bevorderlijk zijn, je insteek kan evenwel ook negatief, ongunstig, belemmerend en hinderlijk zijn. Veel zal hierbij afhangen van hoe je insteek vorm krijgt en hoe ze uitwerkt. Zo kwamen eerder in het thema-onderdeel '*Ouder oriëntatie*' van deze encyclopedie een viertal te onderscheiden positieve ouderoriëntaties aan bod. Dit zijn de intentionele waardeoriëntatie, de verantwoordelijke zorgzaamheidsoriëntatie, de realiteits consequentiële oriëntatie en de voorwaardelijke competentie oriëntatie. De eerste drie nemen het perspectief in van het kind en zijn op het

kind georiënteerd. Ze hebben te maken met wat in je opvoeding van je kind aan bod komt. De laatste neemt het perspectief in van de ouder en is op je als ouder georiënteerd. Ze heeft te maken met wat in je ouderschap centraal aan bod komt. In de eerste oriëntatie staat het rationele centraal, in de tweede het emotionele, in de derde het behoeftebetreftende en in de laatste het 'deugdelijke'. Dit dieperliggend iets is hier iets ethisch wat voor je centraal staat en waar je naar toe wil. Iets wat je in je handelen tot expressie wil brengen. Het geeft meteen ook aan waar je van weg wil. Wat je in je handelen niet tot expressie wil brengen.

Insteek gaat waarover

Zo kunnen er al naargelang heel wat opvoedingsinsteken onderscheiden worden. Zoals, bijvoorbeeld, elk kind is gelijk, of elk kind is uniek. Dit zal meteen een uniforme of een eigen opvoedingsaanpak tot gevolg hebben. Of zoals, bijvoorbeeld, een al of niet ontwikkelingsgerichte insteek. Zoals elk kind maakt fasen door en evolueert van een nog niet kunnen naar een progressief wel kunnen mits de passende begeleiding. Van wat het kind reeds kan, kan oplossingsgericht gebruik gemaakt worden, om met afbouwende hulp en hulpbronnen te verwerven wat het nog niet kan. Of zoals, bijvoorbeeld, het kind als actieve 'agent' als vorm van participatieve insteek. Opvoeden blijkt in dit verband een circulair invloedsproces te zijn waar ieder leert van elkaar en groeit door elkaar.

Eigen opvoedingsinsteek

Geef hieronder, zo je wil, je eigen huidige opvoedingsinsteek aan. Geef vervolgens de meer door je gewenste opvoedingsinsteek aan.

Onze huidige (onbewuste) opvoedingsinsteek is :

Onze gewenste (bewuste) opvoedingsinsteek is :

Baartman, H. E. M. (1996). *Opvoeden kan zeer doen; over oorzaken van kindermishandeling, hulpverlening en preventie*. Utrecht: Stichting Welzijns Publikaties (SWP).

Van hyperopvoeden naar ontspannen opvoeden



Als ouder doe je soms te veel moeite vanuit een te grote bezorgdheid. Eens wat meer ontspannen handelen vanuit een relaxed zijn en een geloof in jezelf en je kind, kan dan helpen.

'Ik weet niet wat het is. Ik had me voorgenomen het rustig aan te doen als ouder. Maar ik betrap mezelf erop dat ik voortdurend alles in goede banen tracht te leiden. Mijn kind is te belangrijk voor mij om niet mijn uiterste best te doen. Ik wil als ouder absoluut niet mislukken. Een goede band met mijn kind opbouwen en deze relatie goed weten houden, dit lijkt me een absolute must. Ik wil echt dat mijn kind van mij houdt. Mijn kind ook alle kansen geven en alle hulp hierbij bieden die het vraagt. Ik merk dat ik ook 's nachts soms in gedachten bezig ben met hoe goed het met mijn kind en zijn ontwikkeling gaat. Ik overloop dan de voorbije dag om te leren van de opgedane ervaring. Vooruitkijken lijkt me de boodschap, zo kan ik voor mijn kind de juiste keuzes maken en alles plannen om moeilijkheden en spanningen te vermijden. Maar ik merk hiervan op zich al gespannen te raken. Ik wil mijn kind

met alles in contact brengen. Dit vraagt heel wat inspanning, zo merk ik, maar ik heb het er voor over. Mijn ouders integendeel lieten mij maar gewoon doen. Dat waren andere tijden. Ik organiseer van alles, zodat mijn kind zich niet zou vervelen. Soms als iets niet lukt voor mijn kind, kan ik erg ongelukkig zijn voor hem, maar vooral teleurgesteld in mezelf, omdat ik niet het juiste had aangeboden, of niet genoeg hulp of steun bood. Soms vraag ik me af of het niet te veel is voor mijn kind. Maar dan denk ik weer aan zijn ontwikkeling en de nodige sociale contacten hiervoor. Enkel zo kan hij voldoen aan wat anderen van hem verwachten nu, en nog meer later. En ook beantwoorden aan wat ikzelf droom.'

Het wat als begripsinvulling

De zoektocht naar het wat van ontspannen opvoeden is terug te brengen tot een komen tot 'niet druk, niet drukkend, niet ingedrukt, niet bedrukt en niet uitgedrukt'.

Ontspannen opvoeden is *niet druk* in de betekenis van niet (te) veel, niet snel, niet continu en niet overal.

Niet drukkend in de betekenis van niet oplegend, eisend, zoals verplichtend, afdwingend, aansporend. Ook niet voor of tegenover zichzelf.

Niet ingedrukt in de betekenis van niet bepaald door anderen, context en verleden.

Niet bedrukt in de betekenis van niet beantwoordend aan idealen, anderen en jezelf.

Niet uitgedrukt in de betekenis van niet te eisend, opbrandend, uitputtend, niet meer zichzelf.

Niet verdukt zoals in de modus verkeren van ongelukkig zijn, niet aankunnen, vluchten, absoluut aandacht willen en zoeken, wat niet, zorgen maken, zichzelf verliezen waarbij het een het ander activeert en in stand houdt. Dit in de plaats van een zoeken het in een ander teken te plaatsen, zoals gelukkig zijn of gelukkige momenten, aankunnen, op weg naar, aandacht delen, wat wel, genieten van, jezelf (her)vinden.

Ontspannen opvoeden tracht al wat 'drukt' te voorkomen en te vermijden. Zo toch druk aanwezig is, tracht ze deze terug te dringen en te verminderen tot een zo laag mogelijk niveau.

De omschrijving in termen van niet, geeft aan dat ontspannen opvoeden vooral te typeren is door wat wordt weggelaten of verminderd.

Ontspannen opvoeden gaat er van uit dat niet alles op de ouder(s) rust, maar dat ook het kind en de omgeving een inbreng en aandeel hebben. Door te delen en te verdelen wordt opvoeden minder belastend en zijn meerdere steunpunten en krachtbronnen aanwezig en aanspreekbaar.

Een aantal ingrediënten zijn in ontspannen opvoeden te vinden. Het zijn kenmerken en aspecten van ontspannen zijn, zoals *geduld, kalmte, rustig zijn, langzaam, pauzes nemen, tijd, ruimte, voldoende afstand, eigen ritme, geloof, vertrouwen, aanvaarding, onbezorgd, plezier, genieten, matigheid, niet obsessief, afzwakken, terugdraaien, loslaten, realistisch, evenwicht, gedoseerd, open, luisterend, kansen, vertrouwen hebben, erin geloven, eigen krachten, spontaan, natuurlijk, informeel, eenvoudig, ongedwongen, energievool, speels, niet competitief, niet concurrentieel, soepel, bedaard, beheerst, prettig, aangenaam en positief.*

Vaak is een ontspannen benadering niet vanzelfsprekend. Er zal dan ervaring dienen opgedaan met deze opstelling. Zo kan deze zich stapsgewijs eigen worden gemaakt, om te komen van ontspannen doen en reageren naar ontspannen-zijn.

Van wie leidinggeeft zal vaak deze ontspannen opstelling gevraagd worden. Denk aan jeugdanimatoren, leerkrachten en politieambtenaren. Mogelijk kan hier enige inspiratie van opgedaan worden. Ten alle tijden rustig blijven en geloven in eigen kracht, zijn voor deze leidinggevenden primordiaal en cruciaal. Ze zullen er ook rekening mee houden dat vaak nog een hele weg dient afgelegd, dit zonder zich op te winden of het voortijdig op te geven.

Ontspannen opvoeden gaat niet om geringe aandacht of betrokkenheid. Het gaat om een aanwezigheid, ook mentaal en emotioneel en een beschikbaarheid. Dit zonder als ouder te domineren of het over te nemen. Het gaat om zo nodig of gevraagd te stimuleren en te ondersteunen als het kind stilvalt en zo nodig af te remmen en te begrenzen als het kind dreigt vast te lopen.

Het hoe als gedragsinvulling

In bepaald onderzoek wordt wel eens gesproken over helikopterouders als ouders die hun kind te beschermend en overmatig opvoeden. Kenmerkend voor hen is dat zij alles proberen te overzien en te voorzien, om zo de ontwikkeling van hun kind te sturen. Zij geven hun kind onder meer overmatig veel aandacht, ze begeleiden het in zowat alles en overal, en ze anticiperen op alle mogelijke moeilijkheden en gevaren. Perfectionistische en overangstige ouders zijn volgens nieuw onderzoek hiertoe meer geneigd. Perfectionistische ouders stellen vaak hoge eisen aan zichzelf, maar ook aan hun kinderen. Overbezorgde ouders dan weer hebben de neiging veel te denken aan wat hun kind kan overkomen en maken zich hierover zorgen.

Als minder extreem tegengewicht hiertegenover wordt dan gesproken over de derde-kind ouderschapstijl die meer relaxed is en een grotere onafhankelijkheid aan-

moedigt. Bedoeld wordt dat ouders met hun kind omgaan alsof het een derde kind was, met minder onzekerheid en meer vertrouwen in de eigen mogelijkheden van hun kind. Dit zou zich voordoen bij millenium ouders als manier van afstand nemen van de eigen ervaren overbescherming door hun ouders.

Het voornaamste verschil tussen een helikopter- en een derde kind ouderschapsstijl is dat het bij helikopterouders gaat om een overdreven externe sturing door de omgeving met als risico een verzwakkend effect op het kind en zijn ontwikkeling en dat het bij derde-kind ouders gaat om het op een gematigde en gedoseerde manier ondersteunen en opbouwen van interne sturing met als kans een versterkend effect op het kind en zijn ontwikkeling.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Tips in de omgang met je kind'* van deze encyclopedie. Dit thema-onderdeel geeft heel concreet en gedragsgericht aan wat jij en je kind kunnen doen om tot een ontspannen opvoeden te komen. Deze tips houden onder meer in :

Activeer je geduld en kalmte, zijn ze zoek tracht ze eerst te hervinden vooraleer naar je kind toe te reageren. Ga op een positieve wijze met je kind om : heb aandacht voor wat je kind reeds lukt, geef ook aandacht aan de geleverde inspanning : bevestig elke stap hoe klein ook.

Ga om met de kanten van je kind die je graag hebt, ga er vanuit dat je kind vele kanten heeft en dat het maar is welke je wekt. Geef je kind de gevraagde of nodige ondersteuning om een stap in zijn ontwikkeling te zetten. Ga zo met je kind om dat het een positief en sterk gevoel ervaart, eerder dan een negatief of zwak gevoel krijgt. Vermijd dat spanningen oplopen, voorkom liever spanningen door tijdig reageren en tracht zo nodig via overleg spanningen te beëindigen. Je bent de ouder, je kind heeft je nodig en wil dit ook : voorkom machtsstrijd, dreiging, eisen en straf. Wek niet de weerstand van je kind, maar zijn medewerking. Handel vanuit kracht (geloof in, vertrouwen op, ...), niet met kracht (verwijten, misnoegen, ...). Spreek je vertrouwen uit in je kind, wees trots op je kind. Schep een omgeving en klimaat waarin je kind zich goed kan voelen en waarin het kan groeien. Bouw een gunstige relatie op met je kind : toon je gevoelens voor je kind niet over je kind. Ga uit van wie je kind is, niet van wie je kind zou moeten zijn. Splits een verwachting of opdracht op in deeltaken zodat ook kleine successen kunnen geboekt. Bied kansen tot initiatief en zelfstandig dingen doen. Overbescherming en een toenevend zich inlaten of overnemen vermijden, zo ontstaat mogelijk verzwakte autonomie en verzwakte prestaties, die de vorm kunnen aannemen van afhankelijkheid, geringe competentie, kwetsbaarheid voor gevaar waarvoor bang, een geringe zelfontwikkeling en een gevoel van falen. Tijd maken en aandacht geven kan wellicht een beter alternatief zijn, wat het kind minder buitenspel

zet. Wat mogelijk moeilijk ligt vanuit je eigen perspectief, eens benaderen vanuit het perspectief van je kind, als basis voor je begrijpen en handelen. Zie verder thema-onderdeel '*Tips in de omgang met je kind*' van deze encyclopedie.

Ook kan het behulpzaam zijn niet te denken in termen van problemen en tekortschieten, maar in termen van kwaliteiten en kwaliteit, meer of minder. Zo verschijnt opvoeden als een leerproces, met lukken en mislukken.

Het waar, wanneer en tegenover wie als externe contextinvulling

Ontspannen opvoeding is vooral geschikt zo gemakkelijk en veelvuldig spanningen en tegenstellingen in de relatie ouder-kind aanwezig zijn en er gevaar dreigt voor escalatie.

De ongunstige interactie ouder-kind brengt zo gemakkelijk veel passiviteit, weerstand, verzet, zich afsluiten en vlucht met zich mee. Om dit te doorbreken en terug te schroeven kan ontspannen opvoeden behulpzaam zijn.

Ontspannen opvoeding is ook geschikt wanneer je te eenzijdig alles opneemt en het van je kind dreigt over te nemen, hoe goed je bedoelingen ook zijn.

Ook wanneer je merkt dat je kind overvraagd wordt,

waardoor het te veel stress ervaart en er nog weinig eigen tijd en ruimte overblijft. Je kind kan dit mogelijk laten merken in wat het zegt en doet. Door de tijd en de ruimte voor het kind niet in te vullen, kan het kind ertoe komen dit zelf te doen vanuit zijn interesse en zijn behoefte tot verkennen die nu meer kansen krijgen.

Tenslotte kan ontspannen opvoeden vandaag steeds meer zijn nut hebben in een wereld en een tijd die steeds ingewikkelder worden en sneller evolueren.

Het waarom en waartoe als interne contextinvulling

Ontspannen opvoeden helpt een omgeving te creëren die kansen en gelegenheid biedt voor groei en ontwikkeling.

Het helpt ook de eigen dynamiek, motor en kracht van het kind aan te spreken. Het helpt ze te wekken en kansen te bieden. Zo kan het kind komen tot eigen initiatief en tot eigen doelen.

Ontspannen opvoeden spreekt niet alle draagkracht van het kind aan. Het kind kan een zekere reserve behouden. Het laat voldoende ruimte, tijd en zin om zelf iets te ondernemen. Het kind is immers van nature actief en geneigd tot verkennen. Het gaat er dan om deze ingesteldheid niet af te remmen of te verzwakken.

Ontspannen opvoeden helpt tenslotte het meer haalbaar en leefbaar te maken voor jezelf als ouder, met minder risico op een gevoel van falen en uitgeput raken. Er is minder risico op jezelf voorbijlopen en meer kans om jezelf terug te vinden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Hoe overparenting voorkomen?' van deze encyclopedie.

'Ik hou ervan bij mijn kind te zijn en te kijken wat het spontaan doet. Ik geef tijdig aan wat niet kan en hoe het wel kan. Tijd samen is voor ons een prioriteit. Ik probeer lekker in mijn vel te zitten en ik hoop dat dit op een of andere manier afstraalt op mijn kind. Als iets niet onmiddellijk lukt, blijf ik er kalm bij. Ik verwacht ook niet dat alles vanzelf gaat en verloopt op de manier die ik verkies. Ik blijf steeds in mezelf geloven. Ik laat mijn humeur en emoties niet door mijn kind bepalen, ook al valt wat mijn kind doet tegen. Als ik ontspannen ben, tracht ik het zo te houden, wat er ook gebeurt. Ik ga niet met geweld tegen iets in. Ik probeer eerder vanuit eigen kracht stapsgewijs tot iets te komen. Ik neem hier rustig de tijd voor, hierbij ga ik steeds uit van mijn kind en waar het staat in zijn ontwikkeling en niet vanuit wat ik droom. Lukt het enigszins, dan is dit voor mij goed en genoeg. Ik blijf bij de realiteit zoals ze is. Heb ik vandaag geen energie meer, morgen heb ik nieuwe. Dit is ook zo wanneer ik geen perspectief meer zie, morgen vind ik een nieuw. Ik tracht in te spelen op de spontane activiteit van mijn kind door

deze niet te verstoren en er ruimte en kansen voor te creëren. Niets moet, alles kan, binnen veilige grenzen.'

Rondvraag

Nieuw landelijk representatief onderzoek van de Cornell University suggereert dat intensief ouderschap het dominante model is geworden in de Verenigde Staten. De meeste ouders, ongeacht opleiding, inkomen of ras, zeggen dat een op het kind gerichte, tijd-intensieve benadering van het ouderschap de beste manier is om hun kinderen op te voeden.

In de intensieve opvoedingsbenadering van gezamenlijke cultivatie, faciliteren ouders de deelname van hun kind aan buitenschoolse activiteiten, spelen ze thuis met hen, vragen ze over hun gedachten en gevoelens en reageren ze op wangedrag met discussie en uitleg.

In de niet-intensieve opvoedingsbenadering van natuurlijke groei stellen ouders daarentegen regels voor de veiligheid van hun kinderen, maar geven hen de flexibiliteit om alleen of met vrienden te spelen. Ouders zijn minder betrokken bij de activiteiten van de kinderen en geven hen duidelijke richtlijnen met weinig onderhandelingsruimte.

Een overgrote meerderheid van 75 procent beoordeelde

een intensieve aanpak als zeer goed of uitstekend ouderschap. De resultaten suggereren dat ouders moeite hebben om deze idealen te bereiken, in het bijzonder als ze een laag inkomen en een laag opleidingsniveau hebben. De meesten zijn van mening dat ouderschap een praktisch en tijdrovend proces is.

Samengevat, kan bij dit alles geopperd dat het de essentiële en minimale taak is van ouders om in te staan voor hun kind zijn veiligheid of voor wat geen al te grote risico's inhoudt. Dit kunnen ouders door grenzen aan te geven en te bewaken en hun kind tegelijk kansen te geven tot ontdekking en zelfstandigheid te komen. Zo kunnen ouders deze grenzen bewaken en tegelijk hun kind stimuleren en ondersteunen binnen deze ruimte. Dit is des te meer nodig in een voortdurend complexer wordende samenleving. Iets wat ouders ook als dusdanig ervaren. Hun tussenkomst moet dan voldoende veilige ontdekkingsruimte garanderen, zowel reëel offline als virtueel online, waarin vallen en opstaan waaruit kan geleerd worden, niet uitgesloten worden. Ouders kunnen zo voldoende veiligheid bieden die ontdekking moet toelaten en kinderen kunnen zo voldoende ontdekken wat veiligheid moet doen ontstaan.

Ontspannen opvoeden in de praktijk

Het wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe van ontspannend opvoeden kan je uiteraard

personaliseren, namelijk wat voor je ontspannend is en ontspannend werkt. Het zal er vooral ook op aan komen dit voor jezelf en je kind op een ontspannen wijze in te vullen, rekening houdend met jezelf en je kind. Belangrijk zal hierbij de ontspannen omgang hiermee zijn. Zo kan je komen tot je eigen kenschema van ontspannen opvoeden met je eigen begripsinvulling, je eigen gedragsinvulling en je eigen contextinvulling. Tegelijk niet vergetend regelmatig zelf ontspanning te nemen en tijd te maken voor ontspannen-zijn als ouder. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Ontspannen ouders, ontspannen kinderen*' van deze encyclopedie.

Geef aan wat ontspannen opvoeden voor jezelf en je kind zou kunnen zijn :

Welke begripsinvulling ?

Welke gedragsinvulling ?

Welke externe contextinvulling ?

Welke interne contextinvulling ?

Geef aan wat je minder zou kunnen doen :

Geef aan wat je zou kunnen weglaten :

Geef aan wat je meer zou kunnen doen :

Geef aan wat je anders zou kunnen doen :

Mentaliseren in de opvoeding



Mentaliseren is bewustworden van gevoelens en gedachten aan de basis van eigen gedrag en het gedrag van anderen en hiermee rekening houden bij eigen reactie.

Hoe het kind helpen in de ontwikkeling van deze vaardigheid ?

Mentaliseren en het belang ervan

Ouders van Finn (3,5 jaar) - 'Finn kan soms onbegrensd doorgaan, ook als iets extreem gevaarlijk is. Hij houdt dan weinig of geen rekening met de bij hem aanwezige spanning en opduikende onzekerheid en angst. Hij beseft onvoldoende waar hij dan mee bezig is en dat het hem ontbreekt aan ervaring. Als we dan bezorgd reageren, merkt hij onze twijfel en vrees voor hem niet op. Hij heeft geen idee van de risico's die we zien en ons beseft dat hem elke ervaring ontbreekt.'

Het jonge kind is aanvankelijk nog niet in staat te beseffen dat wat het doet voorkomt uit aanwezige gevoelens en gedachten. Het is nog niet in staat zijn gevoelens en gedachten bewust te zijn en ze te benoemen. Dit maakt dat zijn gedrag hierop weinig of niet is afgestemd.

De taak van ouders zal vooral zijn het kind bewust te maken van deze onderliggende gevoelens en gedachten door ze te benoemen, zodat zijn reactie hierop kan afgestemd worden.

Ook is het belangrijk dat het kind ontdekt dat het doen van zijn onmiddellijke omgeving samenhangt met bij hen aanwezige gevoelens en gedachten. Ook hier kunnen ouders helpen door hun gevoelens en gedachten te benoemen. Zo ontdekt het kind dat een uiterlijk gebeuren gepaard gaat met een innerlijk gebeuren.

Aanvankelijk is het kind onvoldoende op de hoogte van eigen gevoelens en gedachten en die van anderen. Dit maakt dat het eigen gedrag en dit van de omgeving gemakkelijk misbegrepen wordt en verkeerd onderbouwd blijkt. Het kind moet stapsgewijs leren aandacht te besteden aan aanwezige gevoelens en gedachten bij zichzelf en bij anderen uit zijn omgeving. Dit kan door ze voor zichzelf te benoemen en de ander ernaar te vragen. Zo kan het zijn eigen gedrag beter sturen en beter inspelen op het gedrag vanuit zijn omgeving. Zo kan het stilaan

ontdekken dat achter zijn gedachten en gevoelens behoeften of intenties schuilgaan. En dat dit ook zo is voor anderen uit zijn omgeving. Welke hun behoeften of intenties zijn die aan de basis liggen van hun gevoelens en gedachten.

Zo kan het ook stilaan ervaren dat een situatie of gebeuren voor elk verschillend is. Een waarvan de een geniet en prettig tegemoetziet, en bij de ander spanning veroorzaakt, zodat die ertegenop ziet. Dit onderkennen van verschil kan het contact en de interactie met elkaar sterk vergemakkelijken. Zo kan het kind aandacht en ruimte vragen voor zijn gevoelens en gedachten en niet over zich heen laten lopen. Zo kan het ook aandacht en ruimte geven aan de ander en hen geen geweld aandoen of hen negeren.

Onvoldoende aandacht en ruimte geven aan gevoelens en gedachten kan leiden tot uitgesproken emoties, zoals angst, teleurstelling, vervreemding en woede, waardoor het kind kan overspoeld worden, zodat het niet langer helder kan denken en niet met mate kan reageren. Het is dan onduidelijk wat realiteit is en wat ervaren. Niet passend aandacht geven aan gevoelens en gedachten, kan ook leiden tot gevoelloosheid. Mogelijk is er angst van door de realiteit of het eigen ervaren overspoeld te worden en wordt afstand gezocht in gevoelloosheid.

Ontwikkeling van het mentaliseren en het nut van veilige hechting

Aanvankelijk *bij de geboorte* kan het jonge kind aanwezige gevoelens enkel fysiek uiten, door wenen of onrustig bewegen, bijvoorbeeld. De ouder tracht dan het geuite gevoel te lezen door het voor het kind te benoemen, zoals je bent moe, bang, of boos, bijvoorbeeld. Doordat de ouder telkenmale het gevoel voor het kind benoemt, raakt het kind met dit gevoel vertrouwd en voelt het zich in zijn nood begrepen. Dit mentaliseren voor het kind doet de ouder voor het kind zonder dit gevoel zelf over te nemen. De ouder is zelf niet moe, bang of boos, bijvoorbeeld. Zo leert het kind ook dat zijn gevoel niet automatisch ook het gevoel van de ouder is, maar voor elk eigen is. Dit alles kan bijdragen aan een veilige hechting.

Anders is het wanneer de ouder nalaat aanwezige gevoelens bij het kind te benoemen, of ze meestal vaak onjuist benoemt. Het kind voelt zich dan niet begrepen, wat bijdraagt aan een onveilige hechting. Het helpt het kind niet stilaan zijn eigen gevoelens bewust te worden en te benoemen. Wat een heus hiaat kan nalaten.

Een veilige hechting laat de ontwikkeling van een goed mentaliserend vermogen toe, met een bij zichzelf en de ander passend gedrag.

Bij een onveilige hechting is het moeilijk voor een kind

een gebeuren en anderen te zien zoals ze zijn. Het mentaliseren is niet goed en een gebeuren en anderen worden gemakkelijk gezien vanuit eigen mogelijk ongunstige gevoelens en gedachten.

Als *peuter* zal het kind stilaan ontdekken dat er ook iets mentaals bestaat, zoals gevoelens en bedoelingen.

Als *kleuter* ontwikkelt het een mentaal begrip van de eigen emoties en bedoelingen, die het koppelt aan gedrag en situaties. Zo ontstaan er patronen waarin behoeften, gevoelens, gedachten, gedrag en situatie samengaan. Ook kunnen deze zich voorgesteld worden zonder overeenkomstig aanwezige realiteit.

Op het *einde van de kleutertijd* doet het kind vooral ervaringen op met anderen en ontdekt zo andere patronen bij anderen. Behoeften, gevoelens, gedachten, gedrag en situatie zijn niet steeds op dezelfde manier gelinkt.

Op *lagereschoolleeftijd* kan het zich beter inleven in anderen en hier mee rekening houden in zijn reactie.

Uit een nieuwe Angelsaksische studie blijkt dat op het einde van de ontwikkeling *volwassen* vrouwen beter zijn in gedachtenlezen als onderdeel van 'mentaliseren' of 'theory of mind'. Het maakt het onder meer mogelijk subtiele signalen in iemands gedrag op te merken die

aangeven wat iemand denkt zonder dat iets wordt gezegd, wat sociale interactie bevordert. Volwassen mannen en personen met autisme bleken hier in verhouding minder goed in, zo bleek.

Sommige kinderen met autisme zijn evenwel toch beter in staat om gedachten en gevoelens van gezichtsuitdrukkingen te lezen dan eerder werd gevonden, zo blijkt uit onderzoek van Kingston University. Het onderzoek liet niet enkel zien dat kinderen met autisme mentale toestanden van gezichten konden herkennen, maar ze bleken eveneens op dezelfde manier als kinderen zonder autisme iemands gezicht te scannen. Ook was er geen verschil in snelheid waarmee ze mentale toestanden toeschreven aan gezichtsuitdrukkingen.

Tot slot : wat bevordert het mentaliseren ?

Hoe meer ouders zelf in staat zijn tot mentaliseren hoe meer ze hun kind hierbij kunnen helpen in zijn ontwikkeling ervan. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Mind-minded opvoeden' van deze encyclopedie. Ook kan het behulpzaam zijn als ouder en kind samen het mentaliseren van het kind voor hun rekening nemen. De ouder kan het kind vragen voor zichzelf zijn gevoelens en gedachten te benoemen : wat is je gevoel ? Hoe denk je nu ? Wat ligt in jezelf aan de basis ? Zo kan het geholpen worden telkens een tussenmoment tussen gebeuren en reactie in te lassen, zodat het bewuster en minder

impulsief en meer gericht en gedoseerd leert reageren. De ouder kan hierbij het kind leren dit bezinnings- en beslissingsmoment steeds meer zelf voor zijn rekening te nemen en zo de ik-krachten van het kind meer op de voorgrond te brengen.

Mentaliseren vindt zijn oorsprong in de kinderpsychiatrie en psychotherapie. Vooral zo het mentaliseren ontbreekt of ernstig verstoord is kunnen zich ernstige gedrags- en emotionele problemen voordoen, waarvoor psychotherapie is aangewezen.

In welke mate is je kind reeds in staat tot mentaliseren voor het eigen gedrag en het gedrag van anderen uit de omgeving ? Stemt dit overeen met zijn leeftijd ?

Hoe denk je concreet het mentaliseren van je kind te kunnen bevorderen en stimuleren ?

Meer lezen :

Allen, J. G., Fonagy, P., Bateman, A., & Wepster, C. (2008). *Mentaliseren in de klinische praktijk*. Amsterdam: Nieuwezijds.

**Positief
opvoeden,
referentieel
benaderd**



Opvoeden lijkt vanzelfsprekend positief. Toch kan bijzondere aandacht voor het positieve in de opvoeding vanuit een wetenschappelijke hoek een grotere inbreng en een gevoel van kunnen als ouder mogelijk maken. Waar rond draait positiviteit in de opvoeding ?

Oorsprong van positief opvoeden

Positief opvoeden heeft reeds een lange geschiedenis achter zich. Adler, een bekend Weens psychiater uit de eerste helft van vorige eeuw dacht reeds in die richting in zijn opvoedingsfilosofie positieve discipline. Zo vond hij dat een kind met gedragsproblemen een ontmoedigd kind is. In plaats van het kind onder druk te zetten om zijn ongewenste gedrag te veranderen, zou je het moeten helpen zich gewaardeerd, competent en speciaal te voelen.

Meerdere auteurs gebruikten in hun pedagogisch werk de notie positief opvoeden, zoals De Volder, met onderscheid tussen gezag en macht en Severe, met aandacht voor gedrag kind als weerspiegeling van gedrag ouder.

In de VS bestaan heel wat 'positive parenting' programma's waarvan sommige kaderen in het positieve psychologie gedachtegoed. Zo was het 'Home Visiting Program' gericht op het jonge kind bedoeld om de gevoeligheid van de ouders te vergroten voor de signalen van het kind om de hechting tussen ouder en kind te verbeteren. Het 'Raising Safe Kids' programma had als doel om de positieve opvoedingskennis en -vaardigheden van ouders te verbeteren door het bijbrengen van geweldloze discipline, woedebeheersing, sociale probleemoplossende vaardigheden en andere technieken, dit om kinderen te beschermen tegen agressie en geweld.

De notie kwam in ons land evenwel volledig op de voorgrond te staan door het werk van de Australische wetenschapper Sanders. Hij ontwikkelde Triple P of Positive Parenting Program dat draait rond positief opvoeden. Dit waar andere programma's, bijvoorbeeld, draaiden rond communicatie, anti-stress of empowerment. Het is een methode voor opvoedingsondersteuning gericht op ouders om ze sterker te maken.

Inhoud van positief opvoeden

Positief opvoeden kan gezien worden als een mindset. Tegelijk is het een containerbegrip waaronder veel kan worden begrepen. Wanneer het wordt opgevat als een cognitief of kenschema dat actief wordt bij het opvoeden, dan kunnen volgende begrips-, gedrags- en contextinvulling eronder begrepen. Het gaat dan opeenvolgend over het wat, het hoe en het waar en wanneer van positief opvoeden.

De begripsinvulling positief opvoeden houdt in dat ouders via opvoeden het verschil kunnen maken in ontwikkeling en omgaan met problemen. Wat gebeurt is niet genetisch of feitelijk, toevallig of onvoorzien. Ouders kunnen invloed verwerven. Zo ook kan het kind in ontwikkeling het verschil maken en invloed verwerven. Positief opvoeden kan aangeleerd. Zelfsturing en zelfregulatie zijn mogelijk. Er wordt toegewerkt naar het vermeerderen van kennis, vaardigheden en vertrouwen van ouders en het verminderen van mentale, emotionele en gedragsproblemen bij kinderen.

De gedragsinvulling positief opvoeden houdt in dat aanleren en ontwikkelen op een positieve wijze kan. Door aandacht en geloof in het positieve. Door te focussen op wat de ouder kan. Door positief te blijven ook als de situatie of het kind er geen aanleiding toe geven. Door met

een positieve benadering negatieve interactie- en gedragspatronen te doorbreken. Door aandacht te geven en zorg te bieden aan het kind en zichzelf en door positief contact te bevorderen. Door realistische verwachtingen. Door gebruik van positieve taal (vervangen van wat en hoe niet, door wat en hoe wel). Door gewenst gedrag te stimuleren en ongewenst gedrag te hanteren. Het omvat nieuwe vaardigheden en gedrag leren. Positief gedrag leren in kleine stappen. Positieve uitvoering opvoeding, niet bestraffend. Gebruik maken van positieve instructies. Zich richten op leren in plaats van straffen. Het kind benaderen met liefde, positiviteit, empathie en vriendelijkheid, eerder dan regels handhaven en laten merken wie het voor het zeggen heeft. Meer bewust aandacht besteden aan wat goed gaat, niet dat er geen grenzen hoeven gesteld wanneer nodig. Ook vraagt het aandacht besteden aan wat goed is in de aangeboden opvoeding.

Een variant is te vinden in welwillend of zorgzaam ouderschap dat vooral in Frankrijk bekend is als 'Parentalité beinveillante', onder meer dank zij therapeute Isabelle Filliozat. Hierin komt de nadruk vooral te liggen op de wijze van omgang met het kind, gekenmerkt door vriendelijke omgang. Dit eerder dan door wat aan bod komt. Zo staat vriendelijkheid niet gelijk aan toegeeflijkheid, maar is er ook aandacht voor grenzen en begrenzing, maar verloopt dit in een luisterend, begrijpend en warm kader. Ook wat niet kan wordt vervangen door wat hoe

wel kan, omdat op jonge leeftijd het kind nog niet in staat is negatie te vatten, zoals uit neurologisch onderzoek blijkt. Het kind wordt gezien als een wezen op zich dat moet aangemoedigd worden, waarbij devalorisatie moet vermeden worden om zich te kunnen ontplooiën

De contextinvulling positief opvoeden houdt in door te focussen op het positieve facetten en kanten tot ontwikkeling brengen en negatieve doen verdwijnen. Er is enkel aandacht voor wat verkieslijk is en kan versterkt, het ongunstige en zwakke krijgt geen plaats. Er wordt een positieve leef- en ontwikkelingsomgeving gecreëerd, het ongunstige wordt vermeden of weggehouden. Belangrijk is een veilige en stimulerende omgeving te creëren, met ruimte om te experimenteren. Een preventieve sfeer heerst en problemen worden voorkomen of tegengegaan. Ouders en kind worden begeleid om het zelf aan te weten en aan te kunnen. Er wordt van het kind verwacht toenemend hieraan te beantwoorden en zo zichzelf mogelijk te overstijgen en dit niet vooraf voorop te stellen. Ieder kind heeft een eigen persoonlijkheid en volgt een eigen ontwikkelingstempo. De stimulering en sturing van het kind worden hieraan aangepast op basis van een precies leren kennen van het kind. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Welke wereld voor het kind ?*' van deze encyclopedie.

Zo komt aan bod een positieve doelbewustheid (als be-

gripsinvulling), een positieve doelmatigheid (als gedragsinvulling) en een positieve doelgerichtheid (als contextinvulling).

Op het eerste zicht is positief opvoeden een wat overbodig begrip. Opvoeden is als vanzelfsprekend positief, elke ouder wil dit, op zijn manier. Enkel zo het niet lukt bestaat het risico van een afglijden naar het minder positieve. Maar ook dan nog zal een reactie positief bedoeld zijn. Zoals alsnog controle willen om te begrenzen, of vijandigheid laten voelen om warmte terug te laten winnen. Of kan er een onzichtbare eigen problematiek vanuit het eigen verleden onder schuilgaan waarvoor alsnog een oplossing te willen vinden. Zoals alsnog die aandacht krijgen die men als kind heeft moeten geven aan zijn ouders en deze nu verwachten van het eigen kind, als roulerende rekening. Dit zonder enig besef van negativiteit. Ook elk pedagogisch advies is sowieso positief van aard en positief bedoeld.

Wetenschappelijke basis van positief opvoeden

Wat het Positive Parenting Program of Triple P kenmerkt is dat het gebaseerd is op bestaande interactie- en leertheorieën en dat wetenschappelijk onderzoek het ondersteunt.

De wetenschappelijke theorieën die het ondersteunen zijn de sociale interactie leertheorie van Patterson, de

operante en sociale leertheorieën en de sociale cognitieve en informatieverwerkingstheorieën. Het zijn theorieën van voor of rond de eeuwwisseling. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Voor een gunstige sociale omgang*' en '*Veelgestelde vragen*' van deze encyclopedie. Daarnaast zijn in Triple P inzichten uit de ontwikkelingspsychologie en ontwikkelingspsychopathologie opgenomen.

Deze theorieën besteden aandacht aan de invloed van interactie(patronen), van leren, van cognities, als hoe iets gekend en van (ontwikkelings)fasen in de opvoeding. Deze theorieën geven aan wat aan de basis kan liggen van groei en verandering, maar ook wat aan de basis kan liggen van problemen en stagnatie. Vooral het verduidelijken en leren hoe invloed te verwerven en geloof bijbrengen in eigen mogelijkheden komt sterk op de voorgrond. Zo worden ouders aangemoedigd anders tegen het gedrag van hun kind en zichzelf aan te kijken rekening houdend met eigen cognities in de vorm van opvattingen, verwachtingen en vooropgezette streefdoelen. Zo worden ouders aangemoedigd gedrag en problemen van hun kind als fase-eigen te onderkennen en beschermende en risicofactoren voor emotionele en gedragsproblemen van hun kind te onderscheiden. Zoals, bijvoorbeeld, risico's van inconsequente opvoedingsstijl, geringe ervaring, relatieproblemen, opvoedstress, escalatie of stagnatie en uitputting. Het programma wil ou-

ders maar ook jongeren vaardiger en competenter maken, zodat ze zelf beter weten handelen. Het is gericht op alle ouders en niet enkel op wie problemen ervaart.

Positieve opvoedingsprincipes en opvoedvaardigheden

Het Triple P programma hanteert vijf positieve opvoedingsprincipes. Dit zijn :

Het bieden van een veilige en stimulerende omgeving waarin het kind kan verkennen en tot ontwikkeling kan komen, zonder gevaar te lopen en zonder de nodige prikkels te missen.

Laten leren door positieve ondersteuning door aanmoediging en complimenten waarbij zelfredzaamheid kan ontwikkeld worden.

Hanteren van aansprekende discipline met duidelijke regels en verwachtingen en heldere instructies waarbij zo nodig snel wordt gereageerd.

Hebben van realistische verwachtingen tegenover het kind rekening houdend met het eigene van het kind en de tijd die ontwikkeling vraagt.

Zorgen voor jezelf als ouder rekening houdend met eigen kwetsbaarheid en de nood aan rust en ontspanning. Om

zo te komen tot meer optimale draagkracht. Hierbij onderkendend dat opvoeden nu en dan moeilijk en uitputtend kan zijn.

Deze vijf basisprincipes zijn praktisch uitgewerkt in zeventien opvoedvaardigheden ingedeeld in vier groepen. Deze vaardigheden zijn in de eerste groep van *positief contact* bevorderen : tijd en aandacht, praten met het kind en genegenheid tonen. In de groep van *gewenst gedrag bevorderen* : prijzen en complimentjes geven, positieve aandacht en boeiende activiteiten aanbieden. In de groep van *nieuwe vaardigheden en gedrag aanleren* : voorbeeldgedrag van ouder, gebruik van spontane leermomenten, vragen, vertellen en voordoen en toepassen van beloningssystemen. In de vierde en laatste groep van *ongewenst gedrag hanteren* : duidelijke regels, direct aanpakken, gepast reageren, duidelijke instructies, logische consequenties, even stil zitten en time-out als buiten situatie plaatsen.

Sterkten en zwakten van positief opvoeden

Naast heel wat kwaliteiten zoals een samenhangende benadering en wetenschappelijk onderzoek naar het programma, zijn er toch een aantal beperkingen. Dit zijn onder meer de theoretische wetenschappelijke onderbouw die beperkt is en niet mee evolueert, en wetenschappelijk onderzoek enkel door belanghebbenden. Verder het zich enkel richten op het positieve, waardoor

negatieve en mindere kanten weinig aandacht krijgen, bijvoorbeeld je kind aanmoedigen als het lacht, maar wat als het weent, geen aandacht voor de communicatieve betekenis van wat ongunstig is, de duale polariserend beoordelende benoeming in positief en negatief, hoge verwachtingen tegenover ouder en kind zoals zelfregulatie en zelfbeheersing die voor sommigen in hun context en leefwereld moeilijk kunnen waargemaakt worden, werken met externe beloning waardoor de eigen waardering en innerlijke voldoening niet tot ontwikkeling komen, het weinig cultuureigen en -specifiek zijn van het programma, het ontbreken van een filosofische en maatschappelijke onderbouwing, een reductie van de opvoedingscomplexiteit, weinig oog voor het andere, voor diversiteit, eigenheid, identiteit en inclusie en geringe aandacht voor onderliggende processen en invloeden.

Samengevat wordt in het Positive Parenting Programma aangegeven hoe te komen tot zelfregulatie vanuit eigen kracht en dit voor alle ouders. Hierin speelt zelfreflectie een belangrijke rol om zelf zijn opvoedingshandelen bij te stellen om tot een meer optimale reactie of oplossing te komen. Belangrijk is ook vooraf mogelijke risico's te weten inschatten, zodat tijdig kan worden bijgestuurd. Dit moet leiden tot zelf-effectiviteit, als de overtuiging en het gevoel de opvoeding van het kind met de erin voor-

komende problemen aan te kunnen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Zelf-effectiviteit: ontwikkeling en aanwending*' van deze encyclopedie.

Positief opvoeden toepassen

Wat in positief opvoeden herken je in de eigen geboden opvoeding ?

Wat in positief opvoeden zou je aan de eigen geboden opvoeding kunnen toevoegen ?

Meer lezen :

Bakker, I. & Husmann, M. (2008). *Positief omgaan met kinderen: praktijkboek voor ouders en andere opvoeders*. Assen : Van Gorcum.

Devolder, J. (2005). *Positief opvoeden: Inclusief de ontwikkeling van baby tot adolescent*. Antwerpen : Garant.

Muijsert-van Blitterswijk, C. (2006). *Positief ouderschap: voor kinderen van deze tijd*. Deventer : Ankh-Hermes.

Neve, T. (2013). *Positief en creatief opvoeden aan de slag met 77 veelgestelde opvoedvragen*. Amsterdam : Hogrefe.

Sanders, M. (2008). *Positief ouderschap*. Antwerpen : Standaard.

Severe, S., & Geurink, P. H. (2006). *Positief opvoeden: Hoe kinderen zich spiegelen*. Roermond : BabyFuture/YourFuture.

Speetjens, P., de, G. I., & Blokland, G. (June 01, 2007).
Het fundament van Triple P: Theoretische onderbouwing
en onderzoek. *Jeugd En Co Kennis*, 1, 2, 43-49.

Het referentieel ecologisch model in de opvoeding



Wat bied je als ouder zo al in de opvoeding van je kind ?

Hoe zou je wat je biedt nog kunnen versterken ?

Ecologie in de opvoeding

Aan wat kom je in de opvoeding van je kind tegemoet ? Als ouder tracht je in je denken, doen en zijn aan de verschillende facetten die opvoeding vraagt intuïtief zoveel mogelijk tegemoet te komen. Om wat draait het in concreto zoal in je opvoeden in wat je je kind biedt ? Wat tracht je in je denken, doen en zijn als ouder te dekken ? Wat krijgt vooral aandacht ? Maar ook wat krijgt minder aandacht, of laat je liggen ? Wat zou je kunnen toevoegen, maar ook wat zou je misschien meer kunnen doseren ? Hoe zou je een evenwichtig palet kunnen samenstellen als ecologische omgeving voor het kind ?

Om hier een antwoord op te vinden, kan je nagaan op wat je denken, doen en zijn als ouder in de omgang met je kind zoal gecentreerd is. Wat referentieel is in de geboden opvoeding, anders gezegd waarrond draait het in wat je aanwezig stelt als ouder. Wat je vooral aan bod laat komen, waarop je vooral gericht bent, wat maakt dat je dit doet en op die manier en tegelijk maakt wat je niet doet en niet op die manier. Met wat aan bod komt en aanwezig is, tracht je de ontwikkeling van het kind in goede banen te leiden. Je vindt, of voelt aan dat dit nodig is voor de ontwikkeling van het kind. Je wendt dit aan als tools of als stappen voor zijn ontwikkelingsproces. Facetten die de ontwikkeling van het kind vraagt. Ze vormen de aangewende of geboden ecologische omgeving als groeibodem voor de ontwikkeling van het kind.

Kindgecentreerde ecologie

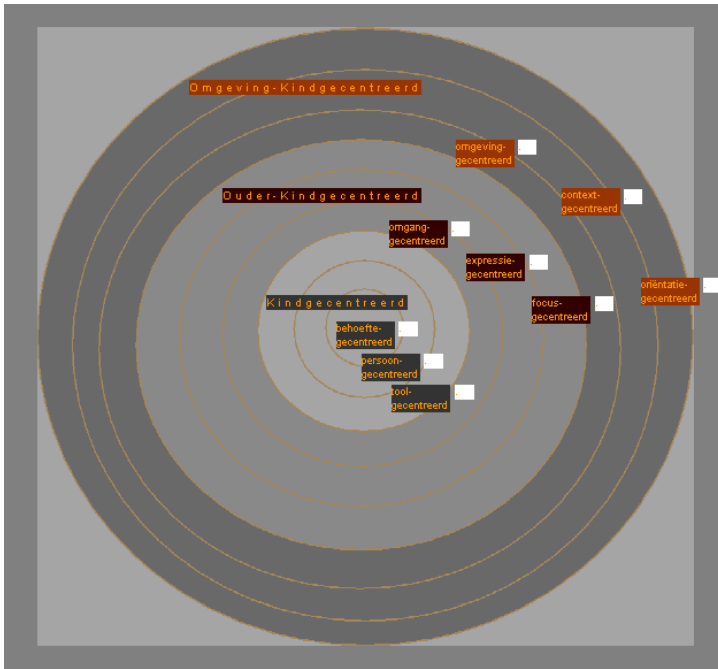
Je denken, doen en realiseren als ouder kunnen vooral *behoeftegecentreerd* zijn. Je wil en zorgt vooral voor lichamelijk welbevinden, levensveiligheid, geborgenheid, erkenning en waardering, zelfbepaling en zelfrealisatie van je kind. Door gedragskansen en kansen voor de persoon van je kind, wil je de ontwikkeling van zijn gedrag en zijn persoonlijkheid mogelijk maken. Je opvoeder-zijn centreert zich vooral op de noden en groeibehoeften van je kind en je tracht een ecologische omgeving aan te bieden die hier optimaal aan tracht tegemoet te komen.

Je kan hierover meer lezen in het thema-onderdeel '*Aandacht voor kindbehoefte*' van deze encyclopedie.

Je denken, doen en realiseren als ouder kunnen erg *persoon-gecentreerd* zijn. Je houdt in de omgang met je kind rekening met de fase van ontwikkeling waarin het kind zich bevindt. Je probeert in je waarneming en luisteren hiervan hoogte te nemen en je reactie hier op af te stemmen. Je ziet, luistert en waardeert je kind als een *persoon-in-ontwikkeling*. Je toont interesse in je kind en zijn ontwikkeling. Je luistert naar je kind, tracht het te begrijpen, en helpt zijn gevoelens te uiten. Je speelt je rol als ouder. Tegelijk besef je het belang van een goede samenwerking en geef je het kind een actieve rol bij het maken van keuzes en het nemen van beslissingen.

Je denken, doen en realiseren als ouder kunnen sterk *toegecentreerd* zijn. Je maakt als ouder gebruik van de realiteit, van de motivatie van je kind, en van zijn gedrag om zijn ontwikkeling te bevorderen. In zijn ontwikkeling wil je het kind vooral vaardigheden en competenties bijbrengen die het moeten toelaten zelf met ontmoete situaties om te gaan. Je helpt je kind uit te gaan van de realiteit en er zich voor open te stellen, dit als stevige basis om ontwikkelingsgericht op te kunnen voortbouwen. Je helpt je kind gebruik te maken van innerlijke motivatoren, zoals gevoelens, gedachten, voorstellingen, verwachtingen, herinneringen, ervaringen, verlangens en interesses die zijn ontwikkeling ondersteunen. Je

helpt je kind gebruik te maken van externe motivatoren, zoals gedragservaringen die erbij passende gevoelens en gedachten doen ontstaan om een volgende stap te zetten in zijn ontwikkeling. Door aandacht die je concreet besteed aan zijn gedrag, aan wat er al is, wat tot iets kan aanzetten. Anders gezegd, wat leveren vaak met hulp van je als ouder concrete gedragsuitvoeringen op. Welke vorderingen in vaardigheden en competenties worden gemaakt en hoe kan dit verder ondersteund en gestimuleerd.



Oudergecentreerde ecologie

Je denken, doen en realiseren als ouder kunnen vooral *omganggecentreerd* zijn. Het samen doen en gedragmatig interageren van je als ouder met je kind worden op de voorgrond geplaatst. Aan het kind worden gedragskansen geboden, waaraan het kan groeien. Er is een wederzijdse betrokkenheid en beïnvloeding waarin ieders inbreng wordt geaccepteerd en gerespecteerd. Elkeen is een actieve actor en er grijpt een wederzijdse aanpassing aan elkaar plaats. De ouder maakt ervaringen

mogelijk waardoor de eigen kracht van het kind kan toenemen, tegelijk voorkomt de ouder risico's voor het ontwikkelen van eigen kracht. Als ouder bied je modellen aan voor het kind waaraan het zich kan spiegelen en die toelaten zich te oriënteren.

Naast het mogelijk maken zich als kind te ontwikkelen op basis van interactieve ervaringen, kan je denken, doen en realiseren als ouder vooral gecentreerd zijn op *communicatie* en de *expressie* van wat je als ouder aan voorstellingen hebt over de werkelijkheid waarmee het kind te maken heeft. Zo kan je vooral informatie geven aan je kind zodat het zich kan wapenen, of je kan het kind willen beïnvloeden met advies zodat je kind de passende keuzes maakt, of je kan het kind dingen opleggen of het begrenzen zodat het beantwoordt aan door je gestelde verwachtingen. Je kan er een tweezijdig gebeuren van maken via het praten met je kind, waardoor je de mogelijkheid creëert wederzijdse voorstellingen en verwachtingen uit te wisselen en zo tot een besluit te komen.

In de interactieve omgang met gedrag of met woorden met je kind, kan je vooral *gefocust* zijn op het er voor zorgen dat dit zo optimaal mogelijk verloopt. Of je kan vooral letten op je aandeel in je interactie door te proberen sensitief en responsief in te spelen op je kind en zijn aanwezige behoeften en verwachtingen. Of je kan precies hoogte houden van je kind en zijn doen en laten en het zo volgen en zonodig bijsturen. Of nog kan je het

kind bijbrengen zelf hoogte te houden van zichzelf, van zijn handelen en expressie, om zonodig zelf bij te sturen.

Omgeving-Kindgecentreerde ecologie

In je denken, doen en realiseren als ouder kan je vooral *omgevinggecentreerd* zijn. Je biedt dan leefsituaties aan of je hanteert leefsituaties zo dat ze optimale ontwikkelingskansen voor je kind inhouden. Je biedt deze situaties in de realiteit aan of je stelt ze voor aan je kind op mentaal vlak, zodanig dat je kind er gunstig mee kan omgaan en er aan kan groeien. Je ordent de leefomgeving, of je deelt ze zo in dat er specifieke interacties van je kind in passen. Ook de sociale omwereld bied je met heldere relatiepatronen aan. Als deel van die omwereld, bied je als ouder steun en bereikbaarheid aan je kind en geef je leiding in verhouding tot de reeds verworven zelfstandigheid van je kind.

In je denken, doen en realiseren als ouder kan je vooral *contextgecentreerd* zijn. Je biedt een context aan waarin het kind als persoon wordt aangesproken, waarin toeneemende ruimten worden geboden waarbinnen en waaraan het kind zich kan ontwikkelen. Je biedt een inhoudelijk kader aan dat het kind kan helpen richting en inhoud te geven aan zijn leven en het toelaat een eigen levenskader te ontwikkelen. Ook bied je een sociale context

aan met betekenisvolle contacten om in de ruimere sociale leefomgeving in te groeien en er aan te leren participeren.

In je denken, doen en realiseren als ouder kan je ten slotte erg *oriëntatiegecentreerd* zijn, vanuit het tijds kader dat je biedt. Je tracht een concrete richting aan te bieden met opvoedingsdoelen en een bewuste aanpak om deze te bereiken. Of je kan eerder kiezen voor een spontane omgang waarin als natuurlijk gevolg kansen geboden worden voor ontwikkeling en het uitbouwen van een eigen bestaan. Je kan je hierbij erg direct oriënteren op het gedrag van je kind om het te sturen, of je indirect richten op het kind en zijn belevingswereld, en zijn fysische en sociale omgeving, om ruimte en kansen te bieden.

Je kan meer over deze diverse facetten die je in de geboden opvoeding aan je kind aan bod kan laten komen, lezen in het thema-onderdeel '*Pro-actieve ontwikkelingsbegeleiding*' van deze encyclopedie. In dit onderdeel wordt tevens aangegeven hoe je deze facetten meer aan bod kunt laten komen en in welke situaties deze vooral bruikbaar zijn.

Versterken ecologie

Doen zich problemen in de opvoeding of in de ontwikkeling van je kind voor, dan kan je nagaan waarop je weinig

of niet gecentreerd bent en wat mogelijk in te geringe mate aan bod komt. Of je kan nagaan waarop je erg of extreem gecentreerd bent en wat mogelijk te veel of te eenzijdig aan bod komt. Je kan dan zorg besteden aan meer volledigheid, of aan een groter evenwicht.

Je kan nagaan welke interacties aanwezig zijn. Je kan ook kijken welke interacties er niet of in geringe mate zijn, of welke interacties in te sterke mate aanwezig zijn.

Je kan nagaan welke relaties aanwezig zijn. Je kan kijken welke relaties er niet of in geringe mate zijn, of welke relaties het evenwicht mogelijk verstoren.

Je kan nagaan welke invloeden aanwezig zijn. Je kan ook kijken welke invloeden er niet of in geringe mate zijn, of welke invloeden zo sterk aanwezig zijn dat ze mogelijk een onevenwicht doen ontstaan.

In dit ecologisch model van de opvoeding gaat het niet om de rechtstreekse invloed van de omgeving van het gezin en de bredere maatschappelijke context. Het gaat om de indirecte invloed ervan, met name om de wijze waarop ouders deze omgeving van het gezin en de brede maatschappelijke context aanwezig stellen voor het kind. Met welke maatschappelijke opvattingen en met welke personen uit de sociale omgeving brengen ze, bijvoorbeeld, hun kind in contact. Hoe bieden zij die brede

omgeving aan en omvormen ze die in hun denken, doen en zijn als ouder ten behoeve van hun kind.

In dit ecologisch opvoedingsmodel gaat het om het ouderdenken, -doen en -zijn. Dit wordt uiteraard gekleurd door aanwezige kind-, ouder- en contextfactoren. Het zijn uitgaande van deze factoren dat ouders tot hun denken, doen en zijn komen en deze factoren mee verwerken en presenteren in wat ze als opvoeding aanbieden.

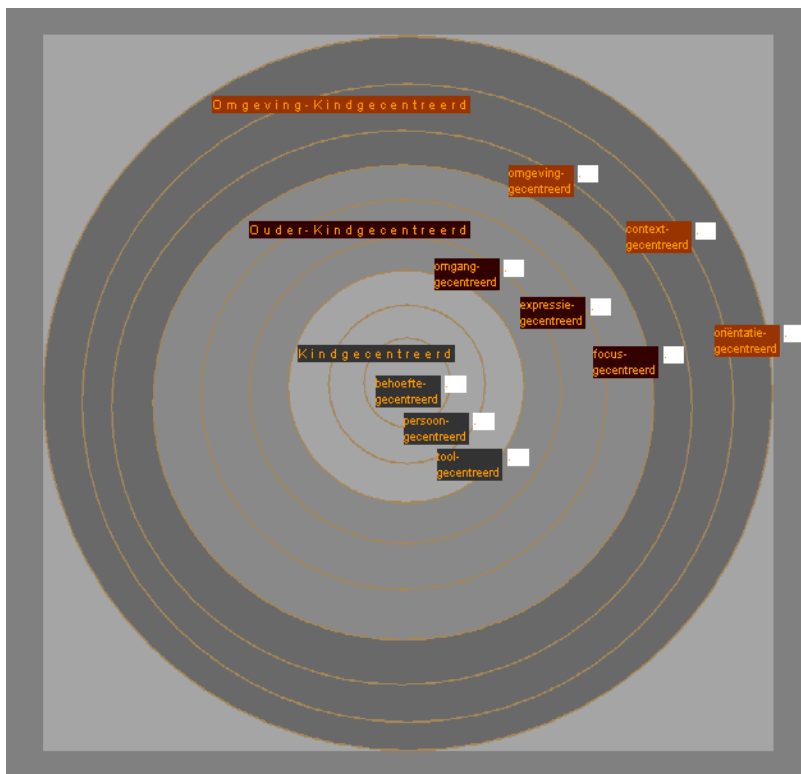
In dit ecologisch opvoedingsmodel gaat het niet om het wijzen op een tekortschieten van ouders, wel gaat het om het aanreiken van mogelijkheden die optimalisatie toelaten van de reeds aanwezige kwaliteiten als aanbod en de ervaren kwaliteit van wat het kind ontvangt. Deze optimalisatie betekent niet steeds een vermeerdering, ze kan ook een vermindering betekenen. Er wordt niet vergeleken met anderen, maar met zichzelf als ouder, zodat versterking mogelijk wordt. Het gaat geenszins om het je onzeker maken of culpabiliseren als ouder, maar om het je als ouder versterken en ondersteunen. Actueel aanwezige mogelijkheden en potentieel aanwezige mogelijkheden worden zichtbaar gemaakt, zodat ze optimaal kunnen aangewend. Er wordt samen gezocht hoe aanwezige krachten nog verder te laten versterken.

Ecologie in de opvoeding toegepast

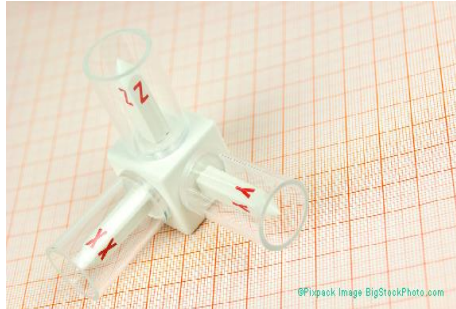
Geef met een cijfer van 0 tot 4 voor elk facet aan in welke mate je het als ouder aanbiedt in de aanwezige ecologische ontwikkelingsomgeving van je kind :

(0 is niet, 1 is enigszins, 2 is middelmatig, 3 is uitgesproken, 4 is in sterke mate)

Geef na een spatie telkens nog met een tweede cijfer van 0 tot 4 voor elk facet aan in welke mate je het als ouder wenst aan te bieden in de ecologische ontwikkelingsomgeving van je kind :



Opvoedings- praktijk en referentieel model



Het opvoedingsgebeuren ouder-kind kunnen plaatsen in een overzichtelijke structuur kan verhelderend en inspirerend werken.

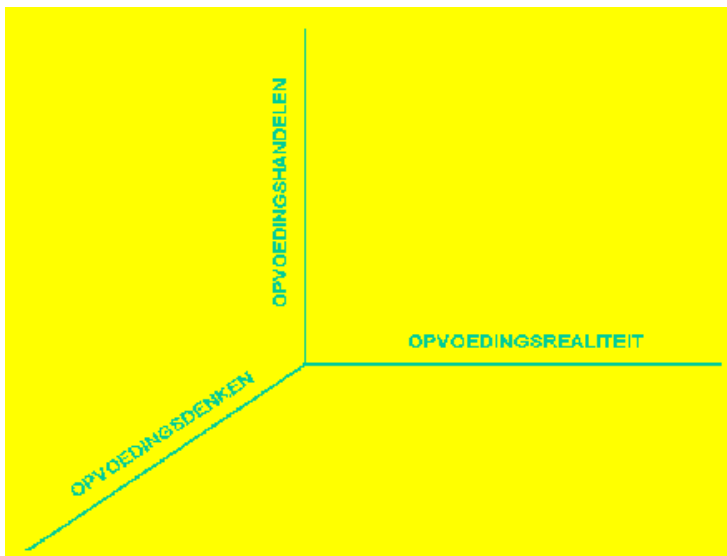
Opvoedingspraktijk

Als opvoeder of hulpverlener doe je vaak veel, en heel wat van wat je doet, doe je spontaan. Een moeilijkheid hierbij is precies te weten plaatsen of benoemen van wat je doet. Vaak kom je tot een ophijsting van wat je zowat allemaal doet of denkt te moeten doen. Veelal ontbreekt het dan aan een overzichtelijke structuur of kader waarin je wat je doet zou kunnen plaatsen. Dit kunnen lokaliseren van wat je doet, zou je kunnen helpen om je handelen aan te vullen en te preciseren.

Een structuur die hierbij van nut zou kunnen zijn is het referentieel model. Dit model tracht precies aan te geven en te lokaliseren waarrond iets komt te draaien in een bepaalde situatie, hier de opvoedingsituatie.

Referentieel model

In het referentieel model wordt onderscheid gemaakt tussen de realiteit, het handelen en het denken. Zo toegepast op vlak van opvoeding, zou onderscheid gemaakt kunnen worden tussen de opvoedingsrealiteit, het opvoedingshandelen en het opvoedingsdenken. Zo zou kunnen nagegaan worden wat van wat je doet binnen de opvoeding te plaatsen is in het ene of andere segment.



Opvoedingspraktijk en referentieel model

Zo zou wat er gebeurt binnen de opvoeding geplaatst kunnen worden binnen de opvoedingsrealiteit. Hierbij gaat het om de aanwezige al of niet problematische situatie, wat er in aan de orde is, om de realiteit van jezelf als opvoeder voor je kind, en om de aandacht en zorg voor situatie, kwestie en jezelf als opvoeder. Zo kan je alert zijn, kritisch zijn, open of confronterend zijn. Dingen opnemen zonder taboes. Aangeven wat voor je kan of niet kan. Het verschil of de afstand duiden tussen wat er is en zou moeten zijn. Zo kan je betekenisgevend zijn, aangeven hoe iets op je overkomt, welke gedachten, emoties en behoeften het bij je oproept.

Zo zou wat er gebeurt binnen de opvoeding geplaatst kunnen worden binnen het opvoedingshandelen. Hierbij gaat het om de ander en je relatie tot de ander en om de aandacht en zorg voor de ander en de opvoedingsrelatie. Zo kan je openstaan voor de betekenisgeving van de ander, bijvoorbeeld, vertrekkend vanuit een not-knowing positie en hem of haar uitnodigen tot zich uitspreken zonder zelf te veronderstellen wat die betekenissen wel zouden zijn, door er, bijvoorbeeld, vanuit te gaan dat ze met deze van jezelf samenvallen. Zo kan je je handelen trachten af te stemmen op de ander en komen tot gezamenlijke doelen en passende omgangswijzen, op maat van de ander en wat voor hem of haar haalbaar is. Zo kan je in je handelen trachten de relatie aan te halen door

openheid, respect en fairplay, of gelijkwaardigheid. Zo kan je trachten van tegen elkaar en afstand naar samen met elkaar en nabijheid te komen. Zo van defensie en afgeslotenheid over te stappen op constructiviteit en uitwisseling. Zo kan je ondersteunend handelen en oplossingsgericht. Zo kan je flexibiliteit hanteren. Zo kan je vertrouwen opbouwen en werken aan verbondenheid in wat je doet. Zo kan je elkaar versterken en 'empoweren'.

Zo zou wat er gebeurt binnen de opvoeding geplaatst kunnen worden binnen het opvoedingsdenken. Hierbij gaat het om de context en het kader en om de aandacht en zorg voor deze opvoedingscontext en dit opvoedingskader. Zo kan je oog hebben voor je opvoedingsengagement en -verantwoordelijkheid. Zo kan je gefocust zijn op je opvoedingsbewustzijn en -opvoedingsdenken. Welke opvoedingsresultaten beoog je, welke competenties en krachten wil je aanreiken, welke ontwikkeling streef je na en welke begeleiding beoog je. Wil je dirigeren en sturen, wil je praten en overleggen, wil je ondersteunen en samenwerken. Wil je dit overdragend en afbouwend aanpakken waarbij de ander progressief sterker wordt. Welk klimaat en welke communicatie beoog je. Wat stel je prioritair en wil je tot zijn recht laten komen. Welke uitgangspunten en begrenzingen wil je hanteren. Ben je erg conceptueel of eerder resultaatgeoriënteerd.

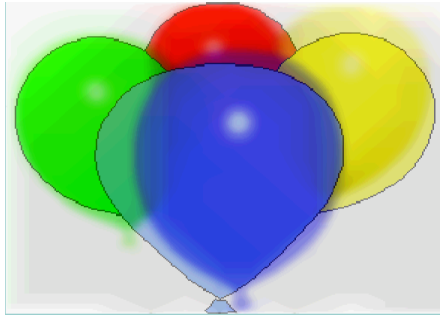
In de praktijk

Veelal zullen in je aanwezig opvoedingsgebeuren elementen samengaan die deels te maken hebben met aandacht en zorg voor de situatie, wat aan de orde is en jezelf als opvoeder, met aandacht en zorg voor de ander en je opvoedingsrelatie, en met aandacht en zorg voor de opvoedingscontext en -kader. Veelal zullen ze elkaar versterken zo ze op de juiste wijze gemixed en gedoseerd worden.

Geef voor je eigen opvoedingsgebeuren aan wat je kan plaatsen in elke referentiële component of categorie :



Opvoedings- schema's



Opvoeden doe je niet zomaar.

Je maakt hiervoor gebruik van kennis opgeslagen in je geheugen.

Welke kennis is dit en hoe kan je ze beïnvloeden ?

Betekenis en nut van opvoedingsschema's

Het is normaal dat als je als ouder je kind opvoedt, dat je niet zomaar wat doet. Sommige ouders hebben er heel erg over nagedacht. Andere ouders gaan meer intuïtief te werk. In beide gevallen maak je gebruik van informatie waarover je beschikt. In het eerste geval expliciete informatie. In het tweede geval impliciete informatie.

In beide gevallen maak je gebruik van kennis opgeslagen

in je geheugen. Kennis verworven op basis van eigen ervaring, onder meer van hoe je zelf werd opgevoed, of zag hoe er werd opgevoed in je omgeving. Onder meer ook van eigen opgebouwde ervaring die elke dag nog toeneemt bij de opvoeding van je kind, of een eerder kind. Kennis verworven ook op basis van informatie, verworven uit informatiebronnen uit je omgeving. Je ouders, je partner, je burens, je kennissen en je vrienden die je graag vertellen hoe zij dit doen of zouden oppakken. Of informatie uit kranten, tijdschriften, televisie of andere media die je ook graag tonen hoe dit gebeurt of dit zou kunnen gebeuren. Kennis ook die je verwerft door al de vorige kennis te verwerken, er over na te denken of samen over te denken met je partner of iemand anders.

In je geheugen komen alzo steeds nieuwe ervaringen, informatie en gedachten terecht over wat opvoeden is en hoe je dit best oppakt. Om al deze gegevens te verwerken en te organiseren en beschikbaar te stellen voor een betere aanpak in de toekomst, beschikt het geheugen over schema's. In deze geheugenschema's komt alles op dusdanige wijze terecht, zodat je precies weet wat opvoeden inhoudt, hoe je dit best kan doen en wanneer, waar, tegenover wie en waartoe je dit best kan doen. Ze worden daarom opvoedingsschema's genoemd. Ze bevatten gegevens over je rol als opvoeder, over hoe jij die rol oppakt of denkt op te pakken, over kinderen, over hoe hun ontwikkeling verloopt, over je kind en hoe je het

kan begeleiden en stimuleren, over waar je met je opvoeden heen wil, wanneer er nood aan is en wanneer aan de nood voldaan is, enzomeer. Het is beschikbare kennis die je toelaat te beantwoorden aan nieuwe opvoedingssituaties. Ze wordt in je geactiveerd zodra zich een opvoedingssituatie aanbiedt.

Niet dat al die kennis zo expliciet hoeft te zijn. Maar gedachten, gevoelens en beoordelingen die in je opkomen terwijl je handelt naar je kind toe zullen er een uiting van zijn. Ook je antwoorden en reacties op je kind en zijn handelen zullen er een uiting van zijn. Dit samen met de situaties en de doelen die maken dat je tot opvoeden komt, ze zullen er een uiting van zijn. Diep in jezelf ligt deze kennis in je geheugen als een parate synthese opgeslagen zonder dat je ze helemaal bewust bent. Van deze databank kan je gebruik maken bij wat je activeert aan waarnemingen, gedachten, gevoelens, oordelen, antwoorden, reacties, situaties en objectieven. Op dat moment zijn de schema's actief geworden, zodat je er elementen uit kan opdiepen en gebruiken. Ook kan je er op dat moment nieuwe elementen op basis van ervaring, informatie en denken aan toevoegen, zodat je schema's rijker en meer gedifferentieerd worden.

Je schema of onderliggende kernovertuiging kan, bijvoorbeeld, zijn dat opvoeden het kind oriënteren is naar een door je voorgenomen doel. Je kernschema kan ook zijn het kind te laten leren uit eigen ervaring en zelf zijn

doel te laten verkennen en bepalen. Het schema waarop je uit kwam zal erg bepalend zijn voor hoe je je kind en zijn handelen waarneemt, hoe je inspeelt op je kind en wanneer je tot handelen komt en wanneer niet. Vaak is je onderliggend schema voor je niet helemaal of zelfs weinig gekend, zoals bij intuïtief opvoeden. Toch zullen mogelijk automatische gedachten en gevoelens in je opkomen die aangeven hoe dicht je bij je schema bezig bent of hoe ver er vanaf. Geef ik mijn kind nu niet te veel vrijheid ? Beïnvloed ik mijn kind nu niet te sterk door suggesties te geven en mijn voorkeur uit te spreken ? Mogelijk ook zullen oorzakelijke verbanden die je opmerkt of verwachtingen die in je opkomen, teruggaan op je gegroeide basisovertuiging. Bijvoorbeeld, als ik mijn kind nu niet wijs op mogelijke gevaren op termijn, dan kiest het voor de gemakkelijke weg en komt het nooit verder. Of als ik mijn kind nu wijs op gevaren op termijn, dan durft het wellicht niet verder en verwerft het geen inzicht of weerbaarheid die het moeten toelaten moeilijkere dingen op termijn aan te kunnen. Mogelijk ook zal je idee wanneer je als opvoeder moet ingrijpen en voor hoelang teruggaan op je opvoedingsschema. Bijvoorbeeld, ik zelf bepaal wanneer mijn kind welke hulp nodig heeft. Of mijn kind geeft zelf aan wanneer het welke hulp nodig heeft.

Netwerk van schema's

Schema's maken deel uit van een netwerk van andere schema's. Zo ook de opvoedingsschema's die verbonden zijn met andere relationele en persoonsschema's. Relationele schema's, zoals dit van de ouders als partners, of de gezinsleden als lid van de gezinsgroep. Persoonsschema's, zoals je kind, je partner, jezelf, je ouders en je familieleden, je vrienden en je kennissen.

Meerdere schema's kunnen samen of opeenvolgend actief zijn. Schema's kunnen op elkaar aansluiten, ze kunnen ook in tegenstelling zijn met elkaar en mogelijk in competitie zijn met elkaar. Een kind kan in de opvoeding alle aandacht naar zich toehalen zodat het partnerschema er onder lijdt. Partners verwachten ook voldoende aandacht aan elkaar te kunnen besteden, maar dit krijgt weinig kans als het kind de aandacht voor zich opeist.

Een kind laat voortdurend zien hulp en steun nodig te hebben. Dit kan in tegenstelling zijn met je persoonschema, waarin je als kenmerk hebt niet zwak te mogen zijn, bang dat je bent het anders niet aan te kunnen. Iets wat het kind door zijn wenen en afhankelijkheid voortdurend tegensprekt en voortdurend zijn zwak-zijn laat zien en je angsten activeert.

Zo de relatie- en persoonsschema's ongunstig zijn, kunnen ze beter uit elkaar gehouden. Zoniet vertekenen ze ook de opvoedingsschema's. Bijvoorbeeld, wanneer een kind niet zwak mag zijn wordt het ook gemakkelijk overvraagd, wat zijn ontwikkeling niet tegen goede kan komen. Bijvoorbeeld, wanneer een volwassen gezinslid de steun zoekt van een kind, waardoor het opvoedingsgezag van de andere ouder wordt verzwakt of ondermijnd. Hierdoor verstoort het gezinsschema van bondgenoten te zoeken het opvoedingsschema van als ouder bondgenoot te zijn van elkaar.

Minder gunstige opvoedingsschema's

Zoals er ongezonde relationele en persoonsschema's kunnen zijn die opvoedingsschema's kunnen verstoren, zo kunnen er op zich ook opvoedingsschema's zijn met een minder gunstige inhoud. Omdat deze schema's concreet worden aangewend in de opvoeding, kunnen ze aan de basis liggen van opgemerkte opvoedingsproblemen. Zo blijkt vaak bij opvoedingsproblemen dat de aanwezige opvoedingsschema's te eenvoudig of te rigide zijn, of negatief geladen zijn. Zo kunnen ouders het idee hebben volledige controle te moeten uitoefenen over hun kind, het kind moet helemaal voldoen aan de verwachtingen van de ouders. Doordat het een kind niet lukt hier helemaal aan te beantwoorden, neigen ouders gemakkelijk tot harde discipline om dit alsnog af te dwingen. Ook kunnen ouders vanuit hun opvoedingsschema

dit willen toepassen op momenten waarop dit onmogelijk kan slagen, zoals een kind dat weent uit angst, of omdat het ziek is. Vaak gebruiken ouders vanuit hun opvoedingsschema straf of de dreiging hiermee om iets bij het kind te bereiken. Dit terwijl iets leren vooral vraagt om aanmoedigen en ondersteunen, en straffen hooguit kan helpen iets af te leren.

Deze minder gunstige opvoedingsschema's gaan vaak gepaard met relationele schema's gekenmerkt door weinig invloed te hebben op iemand. Dit betekent dus ook concreet in de ouder-kind relatie weinig impact te hebben.

Op basis van deze opvoedingsschema's hebben ouders vaak verwachtingen naar hun kind toe. Zijn de opvoedingsschema's minder gunstig dan zijn de verwachtingen vaak onrealistisch van wat kinderen reeds kunnen. Zoals, bijvoorbeeld, hun gedrag en emoties controleren en bijsturen, of zoals zich aankleden en zindelijk zijn, of zoals in iets lukken - zindelijk zijn, bijvoorbeeld - en geen ongevalletjes meer hebben. Soms gaan ouders er overdreven van uit dat kinderen zelf wel weten te leren uit wat er fout loopt. Zo stellen deze kinderen hun ouders teleur met mogelijk extra druk of desinteresse tot gevolg.

Soms is net andersom de inhoud van de opvoedingsschema's te simplistisch. Het kind wordt dan onderschat

in zijn mogelijkheden om iets te begrijpen of iets te kunnen. Het kind wordt dan te weinig hulp geboden om zich te kunnen ontwikkelen en iets te leren. De ouders nemen het dan over van het kind, het kind wordt nog als een baby behandeld. Of ze bieden dan niet precies voldoende hulp, zodat het kind zoveel mogelijk zelf een volgende stap in zijn ontwikkeling kan zetten. De hulp is dan te weinig afgestemd op het kind en zijn vraag.

Ook kan de inhoud van de opvoedingsschema's erg getekend zijn door hoe ouders denken over hun kind en zijn gedrag, het persoonsschema van hun kind. De opvoedingsschema's zijn dan erg gekleurd met negatieve gevoelens, zoals irritatie en woede. Het kind wordt dan als tegenvallend ervaren, weinig veranderlijk en als opzette-lijk de ouders te ergeren. Vooral als ouders zelf als kind zo werden gezien, lijken ze een weinig gedifferentieerd beeld te hebben van hun kind en zijn gedrag.

Ook kan vastgesteld worden dat vaak onbewuste aannames of vanzelfsprekendheden die leven in de tijdsomgeving door ouders gehanteerd en doorgegeven worden in de opvoeding. Zo wat gender betreft, dat jongens nu eenmaal jongens zijn, meisjes plagen om liefde vragen is en een nee niet noodzakelijk nee betekent. Hierbij wordt onbewust het 'uitdagend' gedrag van jongens en de 'incasserende' reactie van meisje als vanzelfsprekend en acceptabel voorgesteld. Misschien moet hier de vraag gesteld of de uitdagingswijze door jongens niet een vorm

is van geweld en of meisjes niet vanzelfsprekend ook zelf initiatief kunnen nemen en duidelijk hun grenzen kunnen aangeven. Zodat de aannames en evidenties bijgevolg kunnen worden bijgesteld.

Tenslotte zijn er ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties die teruggaan op ongunstige opvoedingsschema's. Zij doen bij het kind reeds heel vroeg in zijn ontwikkeling onaangepaste persoonschema's ontstaan, gekend als vroege onaangepaste schema's. Deze schema's worden op latere leeftijd gemakkelijk geactiveerd in specifieke situaties en maken dat iemand steeds opnieuw vanuit een ongunstige waarneming van de situatie komt tot een ongunstige reactie voor zichzelf. Zo dat steeds opnieuw dezelfde problemen opduiken.

Zo kunnen, bijvoorbeeld, ouders als sterk willen overkomen naar hun kind toe. Als ouders die het allemaal beter weten, en kunnen en hun kind als gevolg hiervan met een heel zwak en afhankelijk gevoel opzadelen. Zo dat het kind later heel gemakkelijk steun en hulp gaat zoeken, waardoor het een gemakkelijk slachtoffer kan worden van wie van deze afhankelijke situatie wil gebruik of misbruik maken. Zie hierover het afzonderlijk thema-onderdeel '*Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties*' van deze encyclopedie.

Illustratie van ongunstige impliciete opvoedingsschema's

In een gezin vallen er bij moeilijkheden wederzijdse beschuldigingen om eigen zwakte en falen niet onder ogen te moeten zien. Nadien is er afstand om over verwondingen heen te komen en om de behoefte aan elkaar terug ruimte te geven. Ook het kind blijkt gemakkelijk verwijten te maken en kan nadien moeilijk de weg terug vinden. Het voelt zich tekort gedaan vandaar zijn verwijten en gekwetst vanwege de gekregen verwijten. In het gezin ervaart elk weinig steun van elkaar en elk heeft het moeilijk om elkaar steun te bieden. Zo komt elk op zichzelf te staan en durft men eigen falen niet te accepteren, vandaar de verwijten en het zich gekwetst voelen. Doordat sterkte moet gevonden worden in zichzelf, is er weinig ruimte voor openheid en een sterke relatie. Ook het kind ervaart een zekere afstand tegenover zijn omgeving en moet rekenen op zichzelf.

Deze interactie tussen beide ouders en met het kind verloopt alsof vanzelfsprekend zoals in de functionele opvoedingsbenadering weergegeven. Niet bewust wordt zo van alles mee- en doorgegeven. In dit verband wordt ook gesproken van een impliciete opvoedingswijze. Voorbewust steekt het kind van alles op, waarvan de ouders zich niet bewust zijn. Deze ervaringen worden stapsgewijze vastgelegd in schema's voor gebruik later.

De invloed hiervan is vaak groter dan wat gebeurt bij een intentionele opvoedingsbenadering, ook wel gekend als expliciete opvoedingswijze. Ouders trachten dan doelbewust het kind iets verkieslijk bij te brengen door wat ze vertellen en voorstellen.

De ouders die onbewust elkaar uitsluiten zullen wellicht bewust het kind voorhouden open te zijn en toenadering te zoeken tot anderen om moeilijkheden te overwinnen. Maar dit wat expliciet wordt bijgebracht zal moeilijk opkunnen tegen wat het kind dagelijks meemaakt en impliciet ervaart, verwerkt en aanwendt.

Open opvoedingsschema's

Zodra schema's geactiveerd zijn kunnen ze aan evolutie en verandering onderhevig zijn. Nieuwe ervaringen, informatie en gedachten worden aan de schema's toegevoegd. Zo zijn schema's soepel en laten ze de meeste optimale afstemming toe.

Toch kunnen schema's ook verstard zijn. Dit komt omdat ze vaak ook het toekomstig waarnemen en reageren richten en alles wat niet in het schema past wegfilteren. Zodat het schema steeds bevestigd wordt. Als ouder kan je vanuit je schema verwachten dat het kind niet lief zal zijn en inderdaad merk je die woedeaanval van je kind op en zie je onmachtige reacties van je hiertegenover. Je merkt dan niet dat het kind naast woede ook rust en

vriendelijkheid toonde en je dan meer greep had op je kind.

Stilaan kunnen ongunstige gedachten en overtuigingen ontstaan over je kind, jezelf als ouder (zelfovertuiging) en je mogelijkheden en je zinloze interactie die de verdere interactie nog bemoeilijkt en verder ondergraaft en ertegenop doet zien. Door aan deze gedachten en overtuigingen te werken en ze bij te sturen of te veranderen kunnen ze meer behulpzaam zijn voor de interactie. Dit kan door ze meer constructief te maken, perspectief te zien, mogelijkheden en kansen te verbeelden, zodat ze verdere interactie vergemakkelijken en ertoe uitnodigen.

Belangrijk zal zijn opvoedingsschema's open te houden. Zodat nieuwe gegevens kunnen toegevoegd die een rijkere, meer gedifferentieerde schema-inhoud toelaten. Zo kan je, bijvoorbeeld, merken dat veel aandacht schenken aan wat je niet wil, juist maakt dat het vaak hier rond komt te draaien. Door juist minder aandacht te schenken aan wat je niet wil of helemaal geen aandacht, kan je maken dat het meer kan komen draaien rond wat je wel wil.

Of kan je nieuwe gegevens ontdekken die toelaten te komen tot een subtype van het aanwezig schema. Als ouder was je tot hiertoe heel zakelijk gericht in je reacties, je gaf de grenzen aan van wat wel en niet kon. Als ouder kan je ontdekken dat je ook heel persoonsgericht kan

zijn, je spreekt je kind aan op wat je verwacht en geeft het een aandeel in het realiseren ervan. Je kan zeggen 'je mag niet roepen' als zakelijke benadering, of je kan een beroep doen op je kind er mee zorg voor te dragen dat er niet geroepen wordt 'ik weet dat jij dat kan van niet te roepen'. Opvoeden kan je zo, maar ook zo, zodat een nieuw subtype kan ontstaan en groeien.

Of nog kunnen nieuwe gegevens zo erg de opvoedings-schema's in vraag stellen dat tot een volledige ommekeer en verandering wordt gekomen. Het oude schema hield het kind vast op zijn negatieve kant, het nieuwe schema moet kansen bieden de positieve kant van het kind tot ontwikkeling te brengen. De te hoog gegrepen verwachtingen moesten voortdurend jezelf en je kind confronteren met tekortschieten en mislukken, door meer haalbare verwachtingen kunnen jezelf en je kind genieten van aankunnen en lukken.

Wijziging van opvoedingsschema's

Als ouder kan je willen komen tot een verdere ontwikkeling of een verandering van je aangewende opvoedingsschema's. Je kan jezelf hierbij helpen door meer bewust te worden van de gehanteerde opvoedingsschema's.

Dit kan je door op basis van je geactiveerde waarnemingen, gedachten, gevoelens en oordelen, je reactieve ant-

woorden en acties, en je activerende situaties en objectieven, de mogelijk onderliggend geheugen- en denk-schema's af te leiden.

Zo kan je, bijvoorbeeld, vooral je kind willen beïnvloeden door gevoelens op te wekken en aan te spreken. Dit komt tot uiting in je aandacht voor gevoelens van je kind, in het uitspreken van je gevoelens en door wanneer iets wat je kind doet negatieve gevolgen inhoudt, hierop gevoelsmatig te reageren. Vanuit je aandacht voor gevoelens, je vertolking van gevoelens en het toelaten van emoties, kan je je gevoelsgecentreerde beïnvloedingswijze in de opvoeding opdiepen.

Ook op basis van je verklaringen, je verwachtingen, je aannames en uitgangspunten, en je standaarden en normen kan je achter je opvoedingsschema's komen. Zo kan je opvoedingsschema bevatten dat je kind te vertrouwen is omdat dit juist kenmerkend is voor een kind, namelijk zijn spontaniteit en openheid. Deze kernovertuiging kan je dan terugvinden in je verklaringen, in je verwachtingen, in je uitgangspunten en in je regels die je hanteert en die alle uitgaan van een kind dat te vertrouwen is.

Duiken bij je als ouder onverwachte of negatieve interpretaties op, tegenstrijdige of hevige emoties, of extreme of niet-passende reacties op, dan kan je er vanuit gaan dat minder gunstige opvoedingsschema's hier aan

de basis van liggen. Aan de basis kan dan liggen het schema of de kernovertuiging dat je heel autoritair moet zijn om je kind in toom te houden. Dit autoritair zijn kan dan juist verzet bij je kind opwekken, zodat je met het gevoel achter blijft nog niet autoritair genoeg geweest te zijn. Doordat je kind je hierin poogt af te remmen, roept het nog meer irritatie bij je op en lijkt het alsof je kind je uitdaagt.

Telkens is belangrijk van te trachten je opvoedingsschema's te expliciteren en te verwoorden. Veelal zijn ze impliciet aanwezig en in gebruik zonder dat je je daar bewust van bent en ze ook in woorden kan vatten. Dit is zo omdat ze je bewustzijn willen vrijhouden voor informatie die van buiten komt en om deze informatie samen met de opgeslagen informatie in het schema te kunnen verwerken. Dit is ook zo omdat het moeilijk is de synthese-inhoud in het schema te verwoorden. Alle aanwezige informatie moet dan samengevoegd worden tot één formulering. Deze informatie kan zeer omvangrijk zijn en is niet steeds congruent. Het formuleren kan evenwel belangrijk zijn, zodat je meer bewust op een bepaalde en gewilde wijze nieuwe informatie kan toevoegen. Als ouders kan je over de schema's met elkaar praten, eventueel met behulp van een derde deskundige, en zo trachten de inhoud te verwoorden.

Eens verwoord kan je de preciesheid, het realiteitsge-

halte, de bruikbaarheid en de wenselijkheid ervan nagaan. Zo kan je er als ouder van uitgaan dat een kind wel weet welke gevoelens er in je omgaan. Dat het wel weet dat je van hem of haar houdt, dat het kind wel tijdig merkt dat je opgewonden en boos wordt, of teleurgesteld bent. Het kan dan blijken dat dit niet zo evident is voor het kind en dat het pas je emoties merkt op het ogenblik dat ze al zeer uitgesproken zijn en je geneigd bent krachtig te reageren. Door je vragen te stellen naar de oorsprong ervan, door je vragen te stellen naar de evidentie ervan en door je vragen te stellen naar het objectief ervan, kan je een heel eind uitkomen. Van waar komt het idee, bijvoorbeeld, dat je een kind nog geen verantwoordelijkheid voor iets kan geven, vind je het evident dat een kind niet zelf voor iets kan instaan, wat beoog je met elke verantwoordelijkheid van het kind over te nemen en op je te nemen.

Om opvoedingsschema's nader te leren kennen en zich een oordeel erover te vormen, kan het nuttig zijn een schema te activeren. Dit kan wanneer je kind aanwezig is, of wanneer het iets doet of er gebeurt iets waardoor het schema actief wordt. Eventueel kan je samen met je kind indien het wat ouder is, nagaan wat onderliggend mee aan de basis ligt van hoe je met iets omgaat. Het kind kan dan zeggen : 'ik geloof dat je me onvoldoende vertrouwd', of 'ik denk dat je bang bent dat ik onvoldoende met je ga rekening houden'.

Voor gespannen situaties kan best achteraf als het opvoedingsschema niet actief is, overlopen worden wat de inhoud is die mogelijk mee de spanning en emoties doet ontstaan. Eventueel kan dit ook samen met het ouder kind. Zo kan nagegaan worden of een meer passende en helpende inhoud minder spanning in de toekomst zou kunnen doen ontstaan. Als ouder wil je, bijvoorbeeld, dat je alles over je kind weet. Dit kan soms heel wat spanning creëren. Niet dat je kind veel achterhoudt, maar je controlerende instelling en je achterdocht roepen bij het kind heel wat weerstand op, omdat je het nog behandelt als een kind. Je kind vindt dat het niets mis doet zo het even meer afstand neemt, maar dit past niet in je schema.

Zo kan je in een situatie of bij een gebeuren steeds zoeken of een andere benoeming, interpretatie of verklaring kan gevonden worden. Of je kan meerdere ervan zoeken en dan nagaan welke het meest plausibel of helpend zou zijn. Dit kan helpen om te komen tot meer inhoudsvolle en meer bruikbare schema's dan de eerder stereotiepe, negatieve en erg rudimentaire. Zo kan je van een formulering van 'Hij of zij doet het niet omdat hij of zij niet gemakkelijk is' naar 'Hij of zij doet het niet omdat hij of zij het in deze situatie of op dit moment niet gemakkelijk heeft.' Of nog, bijvoorbeeld, omdat hij of zij hiermee niet vertrouwd is en de stap nogal groot is, of omdat hij of zij momenteel moe is, of nog omdat hij of zij onvoldoende

steun ervaart. Door zich vragen te stellen bij wat je activeerde, kan je leren meer informatie te verzamelen zodat je een subtype kan activeren.

Ook door een ander handelen als opvoeder uit te proberen, eventueel met de hulp van een deskundige, kan je komen tot andere en rijkere schema's. Zo kan je kijk op je kind en zijn gedrag en de relatie die je hebt met je kind veranderen evenals je eigen kijk op jezelf. De inhoud van de kind-, relatie- en zelfschema's kan zo gewijzigd. In plaats van, bijvoorbeeld, eerst iets te negeren en tenslotte boos te reageren, kan je onmiddellijk reageren met 'ik heb je gehoord of ik heb het gezien' en vervolgens je antwoord geven waar je bij blijft. Zo kan je competent overkomen en ga je het kind zich niet laten uitputten in toch maar proberen tot het een reactie van je bekommt. Ook kan je een andere context als opvoeder uitproberen waarin je schema's actief worden, of inactief kunnen worden omdat een objectief bereikt is. Zo kan een schema meer selectief en gericht ingezet worden. Bijvoorbeeld, een kind wil vaak best wel rekening houden met je op- en aanmerkingen als dit niet krenkend of vernederend is voor hem of haar. Zijn andere kinderen evenwel aanwezig, dan zal het kind gemakkelijker in verdediging gaan en bijvoorbeeld doen alsof het niets gehoord heeft. Dit om zich niet gekrenkt of vernederd te voelen in de ogen van de andere kinderen.

Door de schema-inhoud aan te vullen en te wijzigen, wordt het risico vermeden dat je je ongunstig schema gaat activeren en steeds weer opnieuw tot dezelfde kijk en reactie gaat komen die enkel maar bevestiging inhouden van de minder bruikbare schema's.

Is het rechtstreeks bezig zijn met de schema-inhoud veel gevraagd, dan kan op een meer oppervlakkige wijze aandacht besteed aan waarnemingen, gedachten, reacties, situaties en doelen en kan je zo onrechtstreeks het onderliggend schema op termijn wijzigen.

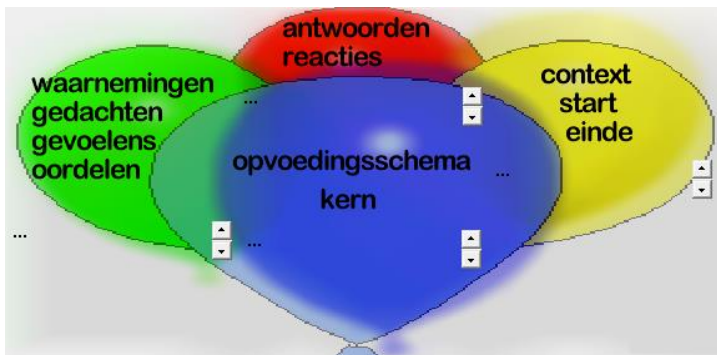
Zelf op verkenning

antwoorden
en reacties

waarnemingen
gedachten
gevoelens
oordelen

context
start
einde

Opvoedingsschema
kern



Bronnen cognitieve opvoedingsschema's



Hoe attitudes, overtuigingen, gedachten en gevoelens rond opvoeding ontstaan, is van betekenis voor de ontwikkeling van het kind.

Ontstaan en belang opvoedingscognities of -kenneden

Recent onderzoek naar opvoeding en ontwikkeling centreert zich rond het belang van overtuigingen en attitudes van ouders voor de ontwikkeling van het kind. Er wordt van uitgegaan dat aan de kwaliteit van opvoedingsvaardigheden kan gewerkt worden, zo er openheid is voor verandering van ontstane opvattingen en attitudes. Zodat op die wijze de kwaliteit van de ontwikkeling van het kind kan geoptimaliseerd worden.

Wijzigende overtuigingen, opvattingen en houdingen met eraan verbonden gevoelens kunnen zo tot een ander opvoedingshandelen leiden met een meer optimale sociaal-emotionele en cognitieve ontwikkeling tot gevolg. Gezaghebbende onderzoekers als Belsky, Grusec, Sanders en Morawska verdedigen de stelling dat ouderlijk handelen kan geoptimaliseerd worden op basis van wetenschappelijke inzichten.

Een belangrijke vraag hierbij is, volgens Grusec die we tot op zekere hoogte volgen, hoe eigen opvattingen en attitudes rond opvoeding ontstaan. Vaak wordt hierbij verwezen naar eigen ervaringen opgedaan als kind in de gekregen opvoeding. Hoe werd opgevoed? Welke plaats nam het kind in? Hoe stelden eigen ouders zich op? Vond je dit prettig, of ging je er tegenin? Als ouder kan je zo een betere opvoeding willen bieden en een betere ouder willen zijn dan wat jezelf ervaarde thuis. Een moeilijkheid hierbij is dat je eigen opvoedingsgeschiedenis gemakkelijk erg zal kleuren wat je opvat als goede opvoeding en goede ouder zijn. Met als mogelijk gevolg dat je het niet aandurft je kind te begrenzen en niet weet welke houding tegenover je kind aan te nemen bij moeilijkheden. Zoiets kan je erg onzeker maken en je in de war brengen. 'Misschien ben je wel niet geboren om ouder te zijn', denk je mogelijk. Bezat je maar een groter gevoel van aanweten en aankunnen, droom je misschien, dat je kon baseren op positieve ervaringen met je ouders in je kindertijd. Je zou er rustig en zelfzeker bij kunnen blijven.

Maar nu lukt het niet en dreigt de angst om je heen te slaan.

Als tweede bron wordt hierbij vaak verwezen naar verkregen informatie over passende opvoeding via boeken, tijdschriften, klassieke media en sociale media, gesprekken, en dit via formele of informele kanalen. Zoals informatiecentra of vrienden. Of via verkregen informatie op gewilde of ongewilde wijze, wat soms leidt tot spanning bij de gehoorde verhalen en tot onzekerheid bij de overvloed aan niet altijd overeenstemmende informatie.

Een derde in het verleden verwaarloosde, maar blijkt een nu belangrijke bron zijn de eigen opvattingen en houdingen die zich ontwikkelen op basis van eigen ervaringen in de loop van het zelf ouder zijn. Zo blijkt ouder zijn heel situatie- en geschiedenis specifiek, maar ook heel kind- en ouder eigen. Zo blijkt dat het gedrag van kinderen een belangrijke impact heeft op opvoedingsdenken en -opstelling van ouders.

Een laatste bron is waar ouders van dromen of als doel stellen, of gewoon de voorkeur aan geven of prioritair stellen, wat ze vanuit zichzelf verwachten en preferentieel voor hen is.

Samenstellende delen cognitieve opvoedingsschema's

Opvoedingsattitudes of -houdingen zijn cognities die voorbestemmen tot een positieve of negatieve reactie tegenover het kind. Ze houden enerzijds de mate in van geboden warmte en aanvaarding, of de mate van koelheid en verwerping. Anderzijds houden ze de mate in van tolerant en open zijn of strikt en beperkend zijn bij het handhaven van grenzen.

Algemene overtuigingen zijn cognities die doorsnee en in het algemeen uitmaken hoe je iets interpreteert, hoe iets aanvoelt en hoe je iets beoordeelt. Ze zijn door hun voortdurende aanwezigheid vaak niet langer bewust. Ze omvatten cognities zoals opvattingen over opvoeding, verwachtingen over kinderen en verklaringen voor kindgedrag. Bijvoorbeeld, een kind kan niets alleen, zonder je tussenkomst als ouder loopt het gemakkelijk fout en een kind kent geen grenzen en ziet geen gevaar.

Daarnaast zijn er *situatie- en persoonsgebonden cognities* in de vorm van concrete gedachten en gevoelens specifiek verbonden aan iets. Zoals, bijvoorbeeld, een kind zonder toezicht vertoont gemakkelijk problemen : het weent, loopt verloren, krijgt ruzie, houdt zich niet aan grenzen. Het is dan afhankelijk van zijn leeftijd welke moeilijkheden zich concreet voordoen. Evenals van de mate van zelfstandigheid die de ouder het kind bijbracht. Deze specifieke cognities zijn vaak bepalend of bepaalde

attitudes en houdingen in oudergedrag tot uiting komen. Zo is de ouder mogelijk wel geneigd een zekere vrijheid te bieden, maar merkt het dat het kind nog weinig zelfstandigheid verworven heeft.

De opvoedingsattitudes, de opvoedingsovertuigingen en de situationele gedachten en gevoelens zijn samen opgenomen in *cognitieve schema's* die continu in ontwikkeling en evolutie zijn. Deze ontwikkeling begint, zoals reeds aangegeven, bij de eigen ervaren opvoeding, over wat geleerd uit informatiebronnen, tot bij eigen uitgebouwde know-how, uitlopend in vooruitzichten voor de toekomst. Deze cognitieve schema's gaan over diverse aspecten van opvoeding : de opvoeding zelf, het kind, de ouder(s), het gezin, de leefcontext met gebruikelijke opvoeding en de leefcultuur met verwachte opvoeding. Ze vormen de neerslag en synthese van wat op de ouder afkwam, van buiten uit, maar ook vanuit eigen reflectie of aanvoelen, binnenin. Ze vormen bovendien het uitgangspunt voor het opvatten, het selecteren of toepassen, en het reageren als ouder.

Gebruik opvoedingsbronnen

Concreet voor het eigen ouderhandelen is het eigen denken als ouder over de resultaten van dit handelen bij het kind van belang. Is de situatie voor hun opvoedingshandelen gunstig, omdat ze, bijvoorbeeld, aanvaarding en medewerking verwachten, dan kan indien accuraat

ingeschat meer effect en resultaat bereikt en is hun onderhandelen meer efficiënt. Is de situatie voor dit handelen naar hun aanvoelen ongunstig, bijvoorbeeld, omdat ze weerstand of verzet verwachten, dan kan dit emoties als woede en bedrukt zijn oproepen, wat hun reactie niet ten goede komt en ook niet de reactie hierop van hun kind.

Zo blijkt uit onderzoek van Bugental dat in situaties waarin het niet goed gaat tussen ouder en kind moeders denken dat ze machteloos zijn, waardoor ze zich bedreigd voelen, en hierop reageren met verwijten en vijandigheid, of onderdanig en onzeker worden. Dit is dan zeer verwarrend voor het kind, waardoor het zich voor de ouderlijke reactie afsluit en er niet langer rekening mee houdt. Zo wordt bij de ouder het cognitief schema actief van een zich bedreigd voelen met een overtuiging dat het kind meer macht heeft, wat leidt tot een afstandnemen.

Zo ook zijn moeders van baby's die overtuigd zijn als ouder weinig effectief te zijn, geneigd het op te geven wanneer de opvoedingstaak te uitdagend en ontmoedigend wordt. Zo wordt bij de ouder het cognitief schema actief van het gevoel voor een onmogelijke taak te staan, met een overtuiging niet bekwaam te zijn, wat leidt tot opgeven.

De cognitieve schema's vormen met hun attitudes, overtuigingen, gedachten en gevoelens die ze inhouden een filter die bepalend is voor de manier waarop ze het doen en laten van hun kind waarnemen.

Wanneer dit denken positief is en passend, dan leiden ze naar positieve reacties als ouder. Zijn ze evenwel verontwaardigd en vervormd, dan leiden ze tot negatieve emoties en ongunstige verklaringen, die het opvoedend handelen als ouder bemoeilijken. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Cognities in de opvoeding*' van deze encyclopedie, met concrete illustraties uit de opvoedingspraktijk.

In de visie van Grusec is opvoeden bijgevolg geen reflexmatig gebeuren van belonen en straffen waarin wetmatig als onmiddellijk effect gedragsontwikkeling plaatsvindt. Steeds is voor haar een cognitieve component aanwezig en dit zowel aan de ouderzijde als aan de kindzijde. Ouders die precies hoogte weten te nemen van het kind en zijn behoeften, rekening houdend met de concrete situatie en zo ontwikkeling mogelijk maken. Het kind dat niet automatisch wetmatig bepaald gedrag vertoont of vermeerderd en ander gedrag weglaat of vermindert. Maar dat toelaat dat dit gebeurt omdat het de benadering van de ouders cognitief accepteert. Bijvoorbeeld, als het kind merkt niet 'verleid' of 'omgekocht' te worden om bepaald gedrag te laten zien, of 'bedreigd' of 'afgeschrikt' zodat het ander gedrag vertoont. Het effect

zit dan mocht het wel gebeuren niet in het mogelijk wetmatig leerproces, maar in de activering door sociaal interactieve processen.

Uitproberen opvoedingsbronnen

Zoek zo je wil enkele attitudes, overtuigingen, gedachten en gevoelens die je opvoeden kenmerken :

Ga na hoe ze tot stand kwamen :

Zoek uit hoe je ze kan veranderen :

Ga na wat het effect hiervan is :

Meer lezen :

Grusec J.E., Danyliuk T. Parents' attitudes and beliefs: Their impact on children's development. In: Tremblay R.E., Boivin M., Peters R. De V., eds. (2015). Encyclopedia on Early Childhood Development [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development and Strategic Knowledge Cluster on Early Child Development.

Grusec J.E., Hastings P.D. (Eds.). (2016). *Handbook of Socialization: Theory and Research*.

Uitdagend of activerend opvoeden



Wanneer ouders kiezen voor een uitdagend, activerend en directief ouderschap in een ondersteunende en positieve ouder-kindrelatie stelt het kind zich gemakkelijker open voor risico nemen en uitdagingen aangaan.

Uitdagend opvoeden ?

Nieuw onderzoek van de Universiteit van Michigan geeft aan dat kinderen baat hebben bij twee complementaire opvoedingsstijlen: uitdagend en directief, maar ook ondersteunend en zorgzaam. Het zijn vooral vaders die zich bezighouden met stimulerend, uitdagend en directief opvoedingsgedrag dat waarschijnlijk de ontwikkeling van het kind ten goede komt. Ze dagen het kind uit om een stap extra te zetten, te volharden en zelfvertrouwen op

te bouwen. Ze zijn meer gericht op uitdaging, risico nemen, doorzetten en de aanmoediging hiertoe. Deze vaders vertoonden een profiel van activeringsouderschap met hoge gevoeligheid, positieve waardering en stimulering van cognitieve ontwikkeling, met matige niveaus van ingrijpend en directief gedrag en met weinig afstandelijkheid en weinig negatieve achting.

Ondersteuning activeringsrelatietheorie

Het onderzoek ondersteunt grotendeels de activeringsrelatietheorie gekenmerkt door een patroon van opvoedgedrag dat door vaders (en moeders) wordt gebruikt en waarin ze matig ingrijpend, uitdagend of sturend zijn met hun kinderen, maar toch gevoelig en positief in hun interacties. Het bleek dat de activering van ouderschap gekenmerkt door een matige mate van ingrijpen en directief gedrag samen met gevoeligheid, positieve achting en cognitieve stimulatie even effectief was als ondersteunend ouderschap bij het bevorderen van de sociaal-emotionele ontwikkeling. Hier in het onderzoek dit van kinderen in achtergestelde gezinnen met jonge kinderen. De onderzochte sociaal-emotionele ontwikkeling omvatte onder meer de ontwikkeling van samenwerken, zelfregulatie, emotieregulatie en empathie.

Het onderzochte activeringsprofiel met een patroon van matige intrusiviteit samen met gevoeligheid, positieve

achting en cognitieve stimulatie is kenmerkend voor de eerder ontwikkelde vader-kind-activeringsrelatietheorie. Hierin wordt uitgegaan van twee dimensies: discipline en stimulatie. Enerzijds moedigen vaders hun kind aan om de wereld te ontdekken en anderzijds stellen ze grenzen om de veiligheid te waarborgen.

Onderzoek naar vaders suggereert al langer dat mannen mogelijk anders omgaan met hun kind. Hierdoor wordt het kind soms verplicht risico's te nemen buiten zijn comfortzone en wordt het aangemoedigd om door te zetten als het met tegenstand wordt geconfronteerd. In interactie leren vaders hun kind omgaan met onverwachte situaties. Het kind wordt aangemoedigd zich open te stellen voor de wereld. Dit doen vaders vaak door op een ongewone wijze met iets om te gaan.

Combinatie van opvoedingsprofielen

Verschillende opvoedingsprofielen voor zowel vaders als moeders kunnen zo in combinatie voorkomen. Het gaat om opvoedingsprofielen die kunnen getypeerd als ingrijpend, ondersteunend en activerend.

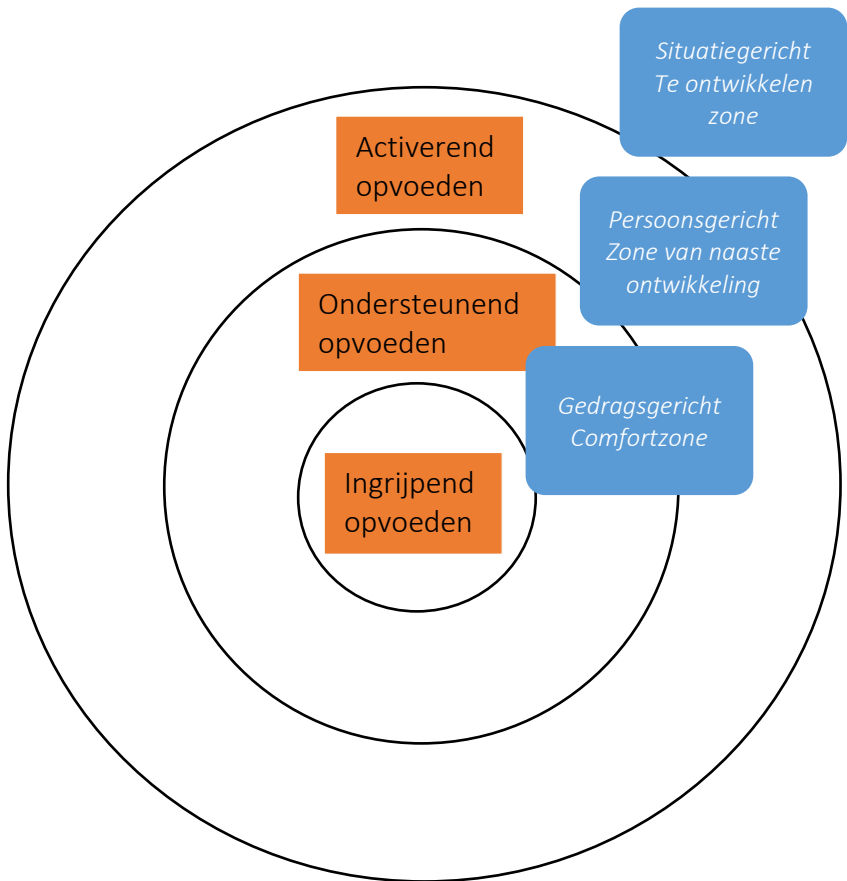
Deze verschillende opvoedingsprofielen zouden tegenover elkaar als volgt kunnen gesitueerd worden :

Ingrijpend opvoeden houdt in een hoge mate van oudergerichte controle en inmenging in spel en gedrag van het

kind en een geringe waardering voor het kind, binnen de zone van ontwikkeling. In de activatierelatietheorie wordt gesproken over disciplinerend opvoeden wat inhoudt dat vaders hun machtspositie ten opzichte van het kind inzetten om het handelen van hun kind te vormen en te wijzigen. Deze discipline kan positief of negatief zijn. Positieve discipline houdt in dat ouders trachten gewenst gedrag bij het kind te stimuleren en uitleg te geven waarom iets moet of niet mag. Bij negatieve discipline trachten ouders ongewenst gedrag van het kind te verminderen door, bijvoorbeeld, te straffen. Het ingrijpend opvoeden is gefocust op het gedrag van het kind.

Ondersteunend opvoeden houdt in het kind aanmoedigen en ondersteunen bij het zetten van stappen in de zone van naaste ontwikkeling, in een kader van bescherming en getoond geloof in het kind. Het ondersteunend opvoeden is gefocust op de persoon van het kind.

Activerend opvoeden houdt in het kind stimuleren en uitdagen voorbij zijn comfortzone met gevoeligheid en positieve achting voor het kind. Stimulering omvat een groot scala aan interactieve activiteiten, zoals een boek lezen en (fysiek) spelen. Vooral vaders besteden in toenemende mate naargelang de leeftijd van het kind een groot deel van de opvoeding aan dit soort stimulerende activiteiten. Het activerend opvoeden is gefocust op de situatie (wereld) voor het kind.



Nieuwe ontwikkelingskansen

Het onderzoek bracht naar voor dat wanneer ouders opteren voor een uitdagend en directief ouderschap dat

zich voordoet in een ondersteunende en positieve ouder-kindrelatie, het kind gemakkelijker bereid is om risico's te nemen en voorgestelde uitdagingen aan te gaan. Dit vanuit zijn vertrouwen van bescherming en steun te vinden bij hun ouders. In dit onderzoek wordt anders gezegd niet langer eenzijdig de nadruk gelegd op een klassieke ouderschapsstijl gekenmerkt door responsieve, positief aanhankelijke, kindgerichte moeder-kindinteracties.

In analogie hiermee wordt thans in therapie steeds meer de nadruk gelegd op gedragsactivatie. Hiermee wordt vermijdings- en herhalingsgedrag dat vanuit het verleden belonend en beveiligend werkt, tegengegaan, omdat dit ontwikkelingsbelemmerend werkt. In plaats hiervan wordt nieuw en ander gedrag gestimuleerd zodat de ervaring van eveneens belonend en veilig te zijn kan worden ervaren. Aan de kant blijven bij spel of een activiteit, bijvoorbeeld, kan goed aanvoelen, maar meedoen biedt nieuwe kansen en ervaringen die nog beter kunnen aanvoelen. Zo kunnen nieuwe stappen in de ontwikkeling worden gezet. Alleen heb ik externe of interne activering nodig om dit te kunnen ervaren en leren.

Wat spreekt je aan in activerend opvoeden ?

Hoe zou je je eigen opvoeden kunnen typeren ?

Wat zou je aan je opvoeden kunnen toevoegen ?

Meer lezen :

Paquette, D., & Dumont, C. (2012). "Wordt vader-kind ruig spel geassocieerd met gehechtheid of activatierelaties?" *Early Child Development and Care*.

Joyce, Y. Lee, et al. (2020). Het testen van de vader-kind-activeringsrelatietheorie: een replicatiestudie met ongehuwde ouders met een laag inkomen. *Psychology of Men & Masculinities*.

Veranderen van opvoedingsschema's



Opvoedingsschema's liggen aan de basis van je onderhandelen.

Door je opvoedingsschema's te veranderen kan je ook je onderhandelen veranderen.

Schema's aan de basis van je handelen als ouder

Als ouder doe je niet zomaar wat, je handelen naar je kind toe is geen willekeur. Integendeel, je handelen gaat terug op ervaringen en kennis die in je opgeslagen zijn. Als ouder wil je vaak het best mogelijke antwoord en de meest gewenste reactie uitzoeken. Hiervoor put je uit wat je geleerd hebt uit eigen ervaring en wat je als kennis van anderen mocht vernemen.

Deze informatie ligt in georganiseerde en samengevatte vorm opgeslagen in schema's in je geheugen, concreet in opvoedingsschema's. Deze schema's die je handelen

als ouder leiden gaan over je rol als ouder, over jezelf in die rol, over wat een kind is en wat het nodig heeft, en over je kind in die situatie.

Deze schema's kunnen jezelf en je kind helpen in je omgang met elkaar. Deze schema's kunnen ook minder aangepast zijn. Hun inhoud kan minder passend zijn. De schema's kunnen een vereenvoudiging inhouden, of een inhoud hebben die niet meer past of, niet past hier en nu. Ze kunnen wat inhoud betreft vertekend zijn door emoties, of door behoeften en wensen. Doordat de schema's afwijken van de realiteit, of wat in de realiteit nodig is voor je omgang en de ontwikkeling van je kind, zijn ze minder optimaal wanneer ze je handelen als ouder gaan leiden.

Schema's en hun inhoud kunnen zo helpen begrijpen waarom het in de omgang met je kind minder goed vlot. Door er aandacht aan te besteden dat je schema's niet optimaal zijn, kan je er mogelijk achter komen wat aan de basis ligt van dit minder vlotten in je omgang. Door vervolgens je schema's bij te stellen zodat ze meer passend zijn, kan je ook je handelen als ouder meer afstemmen op de realiteit en wat je kind nodig heeft.

Als ouder heb je niet steeds zicht op je aangewende opvoedingsschema's die tot uiting komen in wat je wel of niet doet en hoe je iets wel of niet doet in de omgang met je kind. Vooral de onderliggende kernovertuigingen

die aan de basis liggen en de kern vormen van de schema's zijn vaak niet bewust en niet zomaar toegankelijk. Een professionele hulpverlener kan je hierbij zonedig helpen om wat aan de basis ligt te achterhalen.

De inhoud van je opvoedingsschema's zo goed mogelijk weten afstemmen op wat in de realiteit aanwezig is en wat er nodig is, is voor een passend aanvoelen en reageren op je kind erg belangrijk. Niet zelden blijft de inhoud achter bij de realiteit of geeft ze niet precies aan hoe best te kunnen reageren in functie van wat nodig is. De schema-inhoud weet dan niet soepel mee te evolueren en zich af te stemmen op veranderingen die zich voordoen. Soms ook kan de inhoud erg subjectief en persoonlijk gekleurd zijn en vertekend door eigen gevoelens en behoeften als ouder. Bijvoorbeeld, door de teleurstelling in het kind of zijn gedrag, mogelijk samenhangend met de behoefte het meer voor het zeggen te hebben.

Zo kan door zelf aandacht te besteden aan opvoedingsschema's, of dit met professionele hulp te doen, gekomen worden tot een meer complexe en genuanceerde inhoud. Zo kan ook vermeden dat de mogelijk negatieve invloed van het relationeel schema - ingevolge de minder goede verstandhouding met het kind, bijvoorbeeld - ook gaat doorwerken op de opvoedingsschema's.

Zich afstemmende opvoedingsschema's zijn also voldoende soepel en genuanceerd om te weten wanneer

zich zorgen te maken en wanneer niet. Te weten ook welke oplossingen uit een gamma van gekende mogelijke oplossingen te verkiezen en toe te passen. Ze laten toe gevoelsmatig en behoeftematig te focussen op het kind en niet eenzijdig op zichzelf.

Problematische schema's

Problematische schema's zijn minder bruikbaar en verstoren vaak je begrijpen en handelen als ouder. Ze kunnen betrekking hebben op je ouderrol, op jezelf, op het kind-zijn in het algemeen en je kind in concreto.

Problematische schema's over de ouderrol kunnen te weinig of te veel nadruk leggen op controle en structuur. Zo kan je als ouder absolute controle over je kind willen uitoefenen. Dit kan leiden tot extreem straffen en een risico op mishandeling met zich meebrengen. Bijvoorbeeld, zo je een ziek kind absoluut wil doen ophouden met huilen. Een situatie waarin controle niet zomaar mogelijk, of nodig is. Ook bij overbenadrukking van structuur kunnen bijvoorbeeld strafregels alzo de overhand nemen op beloningsregels.

Problematische schema's over jezelf als ouder kunnen gekenmerkt zijn door een gevoel van geringe vaardigheid en veel onmacht in contact en omgang met het kind. Zo kan je jezelf weinig ervaring en inzicht toebede-

len hoe met een kind om te gaan en bijgevolg weinig succesvol te zijn. Je kan jezelf ervaren over weinig mogelijkheden te beschikken om inzicht te verwerven in je kind en zijn gedrag en om specifiek te reageren op de noden van het kind.

Problematische schema's over kinderen in het algemeen houden vaak overdreven verwachtingen tegenover kinderen in op fysiek en sociaal vlak. Zo kan een ouder verwachten dat een kind voortijdig zelfstandig opdrachten kan uitvoeren, zoals zichzelf aankleden of zelf instaan voor zijn fysieke veiligheid. Zo ook kan een ouder verwachten dat een jong kind zijn eigen gedrag kan bijsturen wanneer hij als ouder aangeeft dat dit storend is of wanneer hij momenteel geen aandacht aan het kind kan schenken.

Problematische schema's over de ontwikkeling van kinderen kunnen maken als ouder kansen te missen om het kind te helpen bij het leren beheersen van leeftijdseigen ontwikkelingsopgaven als staan en lopen, zich veilig hechten en praten. Als ouder weten waar je kind al toe in staat is en waar het nog niet toe in staat is, kan maken meer passende hulp te kunnen bieden.

Problematische schema's over het eigen kind en de redenen voor zijn gedrag zijn vaak gekleurd door eigen negatieve gevoelens, zoals teleurstelling en boosheid. Zo kunnen ouders de overtuiging hebben dat hun kind zich

misdraagt om hen te verstoren, of omdat het gemeen is, of koppig. Om die reden kunnen ze het kind hardhandig aanpakken. Zo ook kunnen ouders een eenzijdig zicht hebben op negatief gedrag van hun kind en daardoor eng disciplinair reageren. Zo nog kunnen ouders het gedrag van hun kind in het algemeen als negatief ervaren, als fout bij overtredingen en kunnen ze weinig medewerking van hun kind verwachten.

Veranderingswijzen schema's

Wil je aan schema's werken, dan is het nuttig te weten dat schema's, ook de problematische, op drie wijzen kunnen veranderen. Een eerste manier is door geleidelijke toevoeging van nieuwe overeenstemmende informatie die de aanwezige inhoud van de schema's uitbreidt, uitwerkt en differentieert.

Een tweede manier doet zich voor als meer uitzonderingen of variaties op de kernovertuigingen worden ontmoet. Zo kan een ouder overtuigd zijn van de zelfstandigheid van het kind, maar in nieuwe situaties moeten vaststellen dat het erg hulpbehoevend is.

Een derde manier houdt de volledige verandering van de inhoud van het schema's in als gevolg van ontmoete uitgesproken tegengestelde informatie. Bijvoorbeeld, zo een ouder gewelddadig gedrag bij zijn kind opmerkt. Oude informatie wordt hierdoor geherinterpreteerd en

geïntegreerd in het licht van de niet te miskennen nieuwe evidentie.

Deze drie wijzen van verandering zijn in grote mate te situeren op een continuüm. Ontmoet je als ouder nieuwe informatie die verenigbaar is met eerder gevormde overtuigingen, dan worden je overtuigingen meer uitgewerkt. Is deze nieuwe informatie niet compatibel met eerder gevormde overtuigingen, maar de aanwezige overtuigingen zijn meestal bruikbaar, dan vorm je als ouder schema subtypes. Worden deze subtypes regelmatig geactiveerd, dan kunnen ze met de originele schema's in strijd komen en ze langzaam vervangen in belang. De elementen van een schema die doorslaggevend zijn voor interpretatie en reactievorming veranderen dan van betekenis en belang. Nieuwe schema's die beter alle informatie weten integreren zullen eerder te voorschijn komen en aan belang winnen. Zo kan nieuwe informatie die tegengesteld is met eerdere overtuigingen en een meer samenhangende verklaring biedt voor wat zich afspeelt, maken dat je als ouder je schema zo wat onmiddellijk verandert.

Concreet aan het werk

Uit onderzoek blijkt het belang van schema's voor de opvoeding en de bijsturing ervan. Diverse vormen van hulpverlening aan ouders vertonen een of andere gelijkenis

met het willen veranderen van opvoedingsschema's. Bijvoorbeeld, wanneer er sprake is van irrationele overtuigingen, vervormingen, misvattingen, misvormde en onterechte voorstellingen.

Inspanningen om de onaangepaste opvoedingsschema's te veranderen omvatten globaal de volgende elementen : een veilige omgeving bieden om kennis te maken met deze schema's, activeren van deze schema's om bewust te worden van de opvattingen die het eigen gedrag als ouder motiveren en eraan ten grondslag liggen, vragen doen rijzen over de globale toepassing van specifieke schema's en de ouder toelaten de aanwezige opvattingen meer objectief te beoordelen, nieuwe elementen introduceren die schema's meer complex en flexibel maken en beter de realiteit van competente opvoeding omvatten en de ouder tenslotte nieuwe strategieën aan schema's laten toevoegen om meer effectief te zijn in de opvoedingsomgang.

Op die manier kan een automatische involging en gebruik van onaangepaste opvoedingsschema's tegengegaan, kan een blind aanvaarden verminderd door een toename van een herbeoordeling, kan een verdere verfijning van de schema's bewerkstelligd, zodat een meer genuanceerde reactie mogelijk wordt.

Als ouder kan je geholpen worden om te ontdekken wat je onaangepaste schema's op de voorgrond brengt. Zodat je als ouder meer bewust kan worden wat ze uitlokt en je zo meer zicht kan krijgen op de inhoud van de schema's. Op die manier zijn ze minder dwingend.

Door de inhoud van je schema's te verwoorden kan je meer invloed hebben op de toevoeging en toewijzing van nieuw informatie. Het bekijken van de inhoud op zijn nauwkeurigheid en bruikbaarheid kan een aanzet vormen tot verandering. Ook de vanzelfsprekendheid van de inhoud in vraag stellen, kan maken de oorsprong ervan te achterhalen en de relevantie hiervan voor hier en nu.

Uit je interpretatie van een situatie of gebeuren met je kind en uit je reactie hierop je onderliggende en bepalende schema's met hun kernovertuigingen achterhalen, kan maken dat ze kunnen onderzocht worden. Zo kan je als ouder in een situatie of bij een gebeuren luidop verwoorden wat door je hoofd gaat over je handelen, over jezelf, over het gedrag van je kind en over je kind zelf. Zo kan je, bijvoorbeeld, ontdekken je kind doorgaans niet te willen belonen voor iets waarvoor je vindt dat een kind dit zonder meer zou moeten doen. Zo kan je merken het niet voldoende te vinden dat een kind toch iets uiteindelijk doet maar hierbij nog zeurt en met woorden protesteert.

Ook uit je emoties bij een situatie of gebeuren kunnen onderliggende schema's achterhaald worden. Merk je negatieve emoties, als teleurstelling en boosheid, dan worden je schema's meestal niet ingevolg'd of worden ze geschonden. Merk je positieve emoties bij jezelf, als tevredenheid en blijheid, dan wordt aan je schema's wel tegemoet gekomen. Merk je overgang van negatieve naar positieve emoties dan verandert ofwel de situatie of het gebeuren ten gunste van je schema's, ofwel verander je zelf je schema's in de richting van meer passend bij de situatie of het gebeuren.

Als ouder kan je jezelf uitnodigen andere elementen aan je schema toe te voegen, of zelfs je schema om te werken. Bijvoorbeeld, bij het vervelend doen van je kind niet denken in de richting van het kind is zo, maar in de richting van het kind is moe of ziek, of reageert enkel op de situatie. Bijvoorbeeld nog, als ouder niet voortdurend en in alle omstandigheden volledige controle over het kind willen behouden.

Als ouder kan je een ander of omgekeerd schema uitproberen en zien welke andere reactiemogelijkheden je dit biedt in de concrete situatie. Als ouder kan je ook omgekeerd een andere reactie of omgekeerde reactie uitproberen en zien welk ander schema hierbij tot ontwikkeling kan komen. Door met een andere interpretatie of een andere reactie te komen, belet je jezelf tot het activeren van een niet functionele schemaovertuiging en de eruit

voortvloeiende niet bruikbare reactie. Activering die dan weer je overtuiging had gevoed waarom je onmachtig was en geen resultaat boekte.

Tenslotte kan je bij een moeilijkheid als ouder trachten in het hier en nu te blijven en niet zonder meer aan te komen draven met je schema's. Met je schema's die je steeds weer tot hetzelfde inzicht en dezelfde reactie brengen, die evenwel de moeilijkheid niet wegneemt.

Dit achterwege laten van wat je al wist en verwachtte, kan maken nieuwe ruimte te creëren voor nieuwe manieren van denken en reageren tegenover je kind, zodat je niet bruikbare schema-overtuigingen effectief kan loslaten.

Op een rij weergegeven : Open mind tonen om cognitieve schema's of voorstellingen in de opvoeding of er-buiten te veranderen en nieuwe informatie mee op te nemen. Nieuwsgierig en leergierig zijn. Iets bekijken vanuit meer invalshoeken en standpunten. Je voorstellingen durven in vraag te stellen, uit te dagen en af te toetsen aan de realiteit. De oorsprong en basis van je voorstellingen nagaan. Voorstellingen concreter maken om hun nauwkeurigheid te vergroten. Voor- en nadelen van hoe iets te kennen onderzoeken. Zwart-wit voorstellingen weten nuanceren. Of-of voorstellingen vertalen naar en-en voorstellingen. Weerstand tegen openheid en verandering weten onderkennen. Vertekende of eenzijdige voorstellingen willen bijsturen. Er van uitgaan

steeds te kunnen veranderen en groeien. Weten dat andere voorstellingen mogelijk zijn. Met anderen praten om deze te achterhalen. Nieuwe ervaringen trachten op te doen. Iets doen of uitproberen dat tot een andere voorstelling kan leiden. Nagaan of situatie of realiteit niet veranderd is. Voorstellingen durven en weten los te laten. Uitstellen van te voorspellen en conclusies te trekken. In het hier en nu blijven zonder omkijken of vooruitlopen. Voorstellingen achterwege laten zodat er plaats is voor iets nieuw en anders.

In beweging brengen

Geef zo je wil concreet aan wat je als ouder in beweging wil brengen :

Meer lezen :

Azar, S. T. Parenting Schemas and the Process of Change. *Journal of Marital and Family Therapy* 2005 Jan.

Dattilio, F. M. The Restructuring of Family Schemas : A Cognitive-Behavior Perspective. *Journal of Marital and Family Therapy* 2005 Jan.

Opvoedings- schema en Vraagstelling Ordenend Systeem



Tussen opvoedingschema's als hoe we opvoeden opnemen op basis van eerdere ervaringen en het Vraagstelling Ordenend Systeem van van Heteren bestaan zekere parallellen. Hoe dit aanwenden om het opvoedingsaanbod beter af te stemmen op de opvoedingsvraag en te komen tot een afstemmend opvoeden.

Impliciete voorstelling opvoeding

Ouders hebben veelal een impliciete voorstelling van wat opvoeding voor hen is. Dit is wat hen leidt bij het opvoeden in de praktijk. Deze impliciete voorstelling kan passend zijn voor het kind en de ontwikkelingsfase waarin het zich bevindt. Het risico bestaat evenwel dat deze niet volledig en optimaal afgestemd is op het kind in ontwikkeling. Dit risico is groter naarmate het kind meer vraagt van de ouder en de opvoedingsomstandigheden ongunstiger zijn.

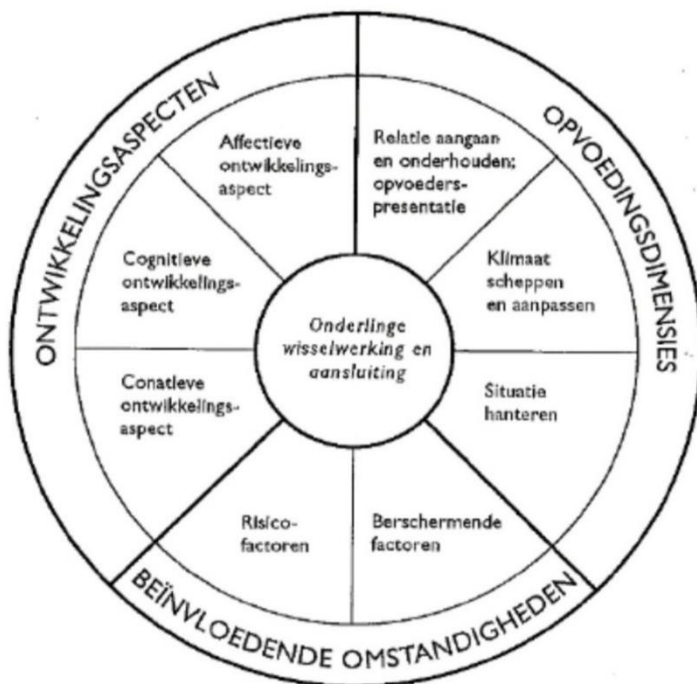
Deze impliciete voorstelling kan opgedeeld worden in een begripsinvulling, als wat opvoeden voor de ouder inhoudt, in een gedragsinvulling voor hoe de ouder geneigd is op te voeden en in een contextinvulling voor waar en wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe het opvoeden zal plaatsvinden. Deze impliciete opvoedingsinvullingen vormen samen het cognitief schema voor opvoeding dat voor elke ouder persoonlijk is en eigen is aan zijn opvoedingsomgang met zijn kind. Het is stapsgewijs gegroeid uit eigen ervaringen en verwachtingen.

Parallellen met Vraagstelling Ordenend Systeem

Het is hier dat zekere parallellen kunnen gevonden worden met het Vraagstelling Ordenend Systeem van van Heteren e.a. In dit ordenend systeem worden bij opvoeding ontwikkelingsaspecten, opvoedingsdimensies en beïnvloedende omstandigheden onderscheiden. Naast de vaststelling wat momenteel aan bod komt in de opvoeding, het opvoedingsaanbod genoemd, is er in dit opvoedingssysteem vooral aandacht voor wat specifiek voor een kind aan bod zou moeten komen, rekening houdend met de eigenheid van het kind en zijn ontwikkeling, de opvoedingsvraagstelling genoemd. Zowel het gedrag van het kind als de manier van opvoeden zijn hierbij van betekenis voor het opvoedingsproces.

Het Vraagstelling Ordenend Systeem is precies ontwikkeld om bij complexe vraagstellingen nauwkeurig te formuleren wat de drie opvoedingselementen inhoudelijk zouden moeten zijn om de ontwikkeling van het kind optimaal op gang te brengen. In de opvoeding zijn deze drie elementen, ontwikkelingsaspecten, opvoedingsdimensies en beïnvloedende omstandigheden, steeds op een bepaalde manier aanwezig, zoals weergegeven in onderstaande afbeelding. Het ontwikkelde systeem wil hierbij dan voor een specifiek kind en zijn ontwikkeling de eigen inhoud, de concrete vorm en de passende situering in kaart brengen.

Opvoedingsproces Vraagstelling Ordenend Systeem



Opvoedingsschema inhoudelijk verdiept

Dit is net wat ook in het cognitief schema van opvoeding aan bod komt : wat is de begripsinvulling als ontwikkelingsaspecten, wat is de gedragsinvulling als opvoedingsdimensies en wat is de contextinvulling als beïnvloedend omstandigheden. Ze vormen samen het opvoedingsschema dat als impliciete leidende voorstelling bij de ouder aanwezig is. Ook bij het cognitief schema komt de eigen inhoud, vorm en situatie aan bod. Opvoeden zoals het voor iemand is (het opvoedingsaanbod). Of best zou kunnen zijn (de opvoedingsvraagstelling).

Opvoeding is vooreerst gefocust op de ontwikkeling van het kind als **begripsinvulling** en omvat volgens het vraagstellingssysteem van van Heteren volgende **ontwikkelingsaspecten** als inhoud : het affectieve ontwikkelingsaspect, het cognitieve ontwikkelingsaspect en het conatieve ontwikkelingsaspect. Het affectieve ontwikkelingsaspect heeft te maken met de rationele en emotionele ontwikkeling van het. Het cognitieve ontwikkelingsaspect gaat over de kenontwikkeling van het kind en het hoe ervan. Het conatieve ontwikkelingsaspect verwijst naar de dynamische ontwikkeling van het kind. Voor elk van deze aspecten kan gekeken naar de aard en het niveau van ontwikkeling.

Opvoeding krijgt vervolgens concreet vorm in de om-

gang als **gedragsinvulling** en omvat volgens het vraagstelsel van van Heteren volgende **opvoedingsdimensies** als vorm : het relatie aangaan en onderhouden, klimaat scheppen en aanpassen, en situatie hantieren.

Opvoeding speelt zich tenslotte af in **beïnvloedende omstandigheden**. Deze beïnvloedende factoren kunnen beschermende of risicofactoren zijn of zo ervaren worden. Zij vormen de **contextinvulling**.

Tussen de ontwikkelingsaspecten, de opvoedingsdimensies en de beïnvloedende omstandigheden bij opvoeding kan er **onderlinge wisselwerking en aansluiting** zijn.

Specifieke inhoud, vorm en situering opvoeding afgestemd op kind

Specifieke inhoud

Vooraf kinderen wiens ontwikkeling dreigt te stagneren, hebben behoefte aan een specifieke inhoud, vorm en situering van hun opvoeding. Er worden in het ordenend systeem van van Heteren zes vraagstellingstypen onderscheiden zoals opvoeding er inhoudelijk voor hen zou moeten uitzien. Deze typen worden afgelijnd op basis van onderscheidene ontwikkelingsaspecten.

Deze typen zijn emotionele ruimte bieden bij uiten van emoties en relationele ruimte laten bij afstand houden

als affectieve ontwikkelingsaspecten, structureren bij te veel en chaotische prikkels en variëren bij star vasthouden en geringe flexibiliteit als cognitieve ontwikkelingsaspecten en profileren bij te veel aanpassen en harmoniëren bij te veel op zichzelf gericht zijn als conatieve ontwikkelingsaspecten. Vooral het te veel of te weinig aan bod komen en de nood aan andere oriëntering verhogen het risico op ontwikkelingsstagnatie. Dit kan dan door een andere opvoedingsinstelling en inhoud op nieuw vlot getrokken worden.

Specifieke vorm

De zes vraagstellingstypen bepalen ook de invulling van de drie opvoedingsdimensies. Zo krijgt het **vraagstellingstype emotionele ruimte bieden** volgende gedragsinvulling : In de relatie biedt de ouder het kind ruimte voor emoties en de regulatie ervan. De ouder laat hierbij begrip zien en toont vertrouwen. De ouder creëert een sfeer met een dagritme met momenten van samenzijn. Tegelijk tracht hij dit ritme flexibel te maken. De ouder hanteert situaties zo dat wat het kind aankan geoefend wordt en andere situaties achterwege worden gelaten.

Zo krijgt het **vraagstellingstype relationele ruimte laten** volgende gedragsinvulling : In de relatie laat de ouder voldoende ruimte. De ouder laat hierbij respect zien en toont begrip. De ouder creëert een sfeer met een dagritme met momenten van alleen-zijn. Tegelijk tracht hij

dit ritme aan te houden. De ouder hanteert situaties zo dat ze niet leiden tot emotioneel conflict en tracht deze situaties gedoseerd aan te bieden.

Specifieke situering

Tenslotte vragen de beïnvloedende omstandigheden in het opvoedingsproces om een opsporen en deactiveren van ongunstige factoren en een opsporen en activeren van gunstige factoren. Ongunstige factoren zijn onder meer er alleen voor staan, het financieel moeilijk hebben, onregelmatig schoollopen van het kind. Gunstige factoren zijn onder meer hulp van omgeving, regelmatig inkomen, samenwerking met de school. Vooral bij ongunstige omstandigheden zal een vraagstelling passende opvoeding erg noodzakelijk zijn en de meer systematische en uitgewerkte toepassing verkieslijk. Zo lijdt de gekregen opvoeding niet onder de minder gunstige materiële en sociale omstandigheden en kan ze indirect naar het meer gunstig maken van deze omstandigheden toewerken. De opvoeding en ontwikkeling van het kind is immers sterk afhankelijk van de omgeving waarin het opgroeit. Zo leert het kind maar ook de ouder veel van de ervaringen die ze in de omgeving opdoen. Alle reden om te streven deze zo gunstig mogelijk te maken.

Welk is je huidig opvoedingsaanbod naar je kind toe ?

Welk is de opvoedingsvraagstelling van je kind ?

Hoe je opvoedingsaanbod beter afstemmen op de opvoedingsvraag van je kind ?

Meer lezen:

Heteren, M. van, Smits, P. J. M., & Veen, M. van (2010). *Orthopedagogiek: Antwoorden op vraagstellingen*. Utrecht: SWP.

Opvoeding vandaag



Hoe relevant is voor mijn kind wat voor mij relevant is ?

Nooit eerder was opvoeding zo in beweging als vandaag. Niet zozeer omdat de opvoeding op zich zo verandert, maar veeleer omdat waarvoor opgevoed wordt zo erg evolueert. Kinderen en jongeren komen in een heel andere wereld terecht dan volwassenen door wie ze worden opgevoed. Dit heeft niet enkel te maken met de complexiteit van de leefomgeving, maar veeleer met de inhoud van deze leefomgeving. Vooral ook de mogelijkheden nemen voortdurend toe, waardoor andere vaardigheden nodig zijn en nieuwe omgangswijzen worden aangesproken.

Concreet betekent dit dat de invulling van veel begrippen voortdurend in evolutie is. Zo ook is de invulling van veel gedrag in voortdurende verandering. Dit samen met de continue wijziging van de invulling van de realiteit en de organisatie ervan.

Van belang is dat de opvoeding hier op weet in te spelen en geen invullingen voorhoudt die bij deze begrippen, omgangswijzen en realiteiten vandaag niet meer passen. Beslist voor ouders geen gemakkelijke taak omdat hun invullingen nog passen bij begrippen, omgangswijzen en realiteiten met aan hun tijd gebonden inhoud.



Uiteraard spelen ook vandaag kinderen. Hun spel heeft evenwel een heel andere inhoud gekregen, evenals hun manier van spelen en de spelrealiteit

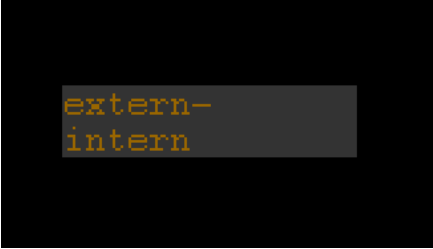
waarin dit spelen plaatsvindt. Denk aan het aandeel van het digitale en de sociale media. Ouders kunnen zich hier vaak erg veel zorgen over maken. Evenwel zitten in de spelinhouden, de speelwijzen en de spelvormen vele verwijzingen naar de volwassen leef- en werkinhouden, leef- en werkwijzen en leef- en werkvormen die juist de aantrekkingskracht vormen voor het kind. Via imitatief gedrag wil het kind toegang en aansluiting vinden tot die volwassen wereld.



eenheid -
verscheidenheid

Jongeren vandaag leven in een meer personalistische cultuur dan volwassenen deden. Volwas-

senen voelden zich vaak verplicht aan meer formele omgangsvormen die ook in hun omgeving gebruikelijk en zichtbaar waren. Van jongeren vandaag wordt meer verwacht dat ze hun eigen gezicht en aanvoelen tonen, jongeren wensen ook dichter bij zichzelf te leven binnen een wereld waarin een eigen richting uitgaan ook meer gebruikelijk en zichtbaar is, omdat het ook meer kan en kansen krijgt. Van een wereld waarin verscheidenheid verzwakking betekende, niet kon onderkend worden en geen ruimte kreeg, evolueren we naar een wereld waarin verscheidenheid versterking betekent, kan onderkend worden en ruimte krijgt.



extern-
intern

Van een wereld waarin principes, realiteiten en het collectieve centraal stonden, evolueren we naar een wereld waarin het emotio-

nele, het persoonlijke en relationele centraal staan. Dit houdt een heel andere begrips-, realiteits- en gedragsinvulling in. Jongeren voelen dit intuïtief aan als vanzelfsprekend, volwassenen voelen deze evolutie vaak minder aan, het is vreemd voor hen. Ouders denken in dit verband vaak nog in termen van wat moet (principes), wat is (realiteiten), wat wordt verwacht (collectieve). Jongeren denken eerder in termen van wat wordt ervaren (emotionele), van waaraan behoefte of wat gewenst wordt (persoonlijke) en wat gezocht wordt en door hen geboden wordt (relationele).

Dit wordt onderschreven door de Franse filosoof Luc Ferry in zijn werk '*La révolution de l'amour*'. In het eerste humanisme van de renaissance en de verlichting kwam volgens hem de mens centraal te staan als deel van de gemeenschap als een collectief verhaal. In het huidige nieuwe humanisme is volgens hem dit collectieve verhaal verdwenen en draait het om de combinatie van liefde en individuele vrijheid. De liefde, het intieme, de affectieve relaties met familie daar draait het vandaag om als een persoonlijk en relationeel verhaal.

Zo blijkt dat de verhaalvorm om de werkelijkheid weer te geven terug te vinden is in een orale of mondelinge cultuur. Zo wordt getracht via expressie invloed uit te oefenen. Woorden worden gebruikt omwille van hun effect. In tegenstelling hiermee is uiteenzetting, argumentatie en analyse als inhoudsvorm gebruikt om de werkelijkheid weer te geven, terug te vinden in een schriftcultuur. Iets kan zo tot in detail worden weergegeven. Woorden worden gebruikt om te informeren en te verwijzen. Deze overgang van orale naar schriftcultuur deed zich ten volle voor in de renaissance dankzij de boekdrukkunst.

Dankzij de informatietechnologie en de sociale media evolueren we thans van een schriftelijke stabiele cultuur terug naar een orale vluchtige cultuur. Zo evolueren we van een focus op feiten, context en ideeën waar de schriftcultuur zich toe leent naar een focus op ervaren, identiteit en het relationele waar de orale cultuur zich toe leent. Niet langer staat het neutrale afstandelijke voorop als waar het om draait, maar het persoonlijke betrokken treedt naar voor als waar het om gaat.

Uit een internationale bevraging in diverse Europese landen blijkt dat meer ouders aangeven hun kind op een meer ontspannen wijze op te voeden met weinig regels of zelfs met inconsequente regels. Ouders zijn, bijvoorbeeld, soepeler over wat hun kind eet en drinkt en er

wordt duidelijk minder verwacht te helpen met huishoudelijke taken. De focus ligt meer op emotionele ondersteuning en quality time met hun kind. Bijvoorbeeld, zoals meer tijd met hun kind doorbrengen, het belangrijk ervaren liefde en genegenheid te tonen en meer gezamenlijke gezinsactiviteiten te doen, zoals knutselactiviteiten en fantasiespelletjes eerder dan gericht te zijn op praktische vaardigheden. Tegelijk zeggen meer ouders meer druk te ervaren om hun kind beter op te voeden dan hun ouders deden. Als gevolg van deze evoluties geven ouders als gunstig neveneffect aan het gevoel te hebben dat hun kind opener kan zijn tegenover hen.

Het gezin biedt het kind een materiële omgeving en veiligheid als basis. Daarnaast is het emotionele en sociale van groot belang, het kind vindt er affectie en kan er terecht met zijn emoties. Tenslotte vindt het in het gezin zijn identiteit, wie het is en wil zijn, het kan er zich waarmaken en vindt er waardering. Dit tegemoetkomen aan meerdere behoeften geldt ook voor de ouder(s) als volwassene als deel uitmakend van het gezin.

Steeds meer is dit materiële en de veiligheid een gegeven in het gezin. Ook het sociaal-emotionele wordt in de relationele omgang veelal gegarandeerd. Zo komt steeds meer de identiteitsontwikkeling van de gezinsleden in het centrum te staan en wint het aan belang. De zeer diverse (om)wereld vraagt steeds meer om ruimte en tijd om uit te zoeken wie men is en wil zijn. Hierbij

wordt de identiteit steeds minder ontleend aan de maatschappij, maar meer aan zichzelf en zijn relationele omgeving. Zo heeft er tegelijk een overstap plaats van het meer klassieke gezin waarin individuele gezinsleden bijdragen aan de gezinsgroep op materieel, veiligheids en relationeel vlak, naar het meer moderne gezin waarin de gezinsgroep bijdraagt aan de gezinsleden, emotioneel, identitair en hun ontwikkeling. Zo wordt gekomen van het gezin als groep heeft voorrang, naar de gezinsleden als individu staan op de voorgrond. Dit heeft gevolgen voor hun interactie, communicatie, inspraak en betrokkenheid. Deze overgang kan tot enige spanning leiden tussen elkaar of tot innerlijke spanningen leiden, omdat de eigen gekregen opvoeding kan meespelen in het veranderende nu.

Zo blijken gezinnen die er in slagen kwaliteitsvol te zijn door te zorgen voor het materiële, de veiligheid, het emotionele, het relationele en het identitaire het kind meest optimale groeikansen te geven, welke vorm het gezin ook aanneemt.

Even uitproberen

typ begrip in :

volgend begrip

begripsinvulling ouder :



begripsinvulling jongere :



gedragsinvulling ouder :



gedragsinvulling jongere :



realiteitsinvulling ouder :



realiteitsinvulling jongere :



Waarderend opvoeden



In het waarderend opvoeden staat een waarderende benadering van het kind in zijn eigenheid centraal. Het moet mogelijkheden en stimulansen bieden voor ontwikkeling en groei.

Het wat van waarderend opvoeden

Waarderend opvoeden of 'appreciative parenting' is een opvoedingsbenadering waarin een waarderend denken en handelen tegenover het kind centraal staat. Het gaat niet om een oordelende benadering met een positieve zijde of negatieve zijde, maar om een waarderende en bevestigende ingesteldheid waarin enkel een positieve waardering van het kind de basis vormt die groei en eigen krachtontwikkeling mogelijk maken. Ouders leggen de focus op de positieve kwaliteiten, mogelijkheden en sterkten van het kind, eerder dan op een tekortschieten of zwakten. Zo kan het kind zich gewaardeerd en geliefd

voelen. Waar je op focust neemt immers gemakkelijk toe.

Het kind leert hierdoor ook zichzelf te waarderen, zodat het een gunstig zelfbeeld kan ontwikkelen en zijn zelfvertrouwen en zelfzekerheid toenemen. Het kind kan zo uitgaan van zichzelf en er op steunen. Hierdoor is het in staat steeds meer zelfstandigheid en zelfverantwoordelijkheid op te nemen. Tegelijk biedt het een basis voor het aangaan van relaties en voor weerbaarheid en veerkracht.

Deze waarderende benadering bevordert de communicatie tussen ouder en kind en draagt bij tot hun omgang en hun emotionele band. Ouders ervaren als extra voordeel minder frustratie, spanningen en stress in de omgang met hun kind, wat een meer prettige en meer voldoening gevende ervaring toelaat.

Ouders gebruiken hiertoe positieve bevestiging, ondersteuning, aanmoediging en dankbaarheid. Ze trachten door luisteren en waarneming precies hoogte te krijgen van gevoelens, behoeften en eigenschappen van hun kind die een positieve valentie krijgen.

Ouders creëren hierdoor een warme en steun biedende omgeving die het kind tot zijn recht laat komen en zijn

ontwikkeling stimuleert. Het kind voelt zich gewaardeerd, gerespecteerd en aangemoedigd om zijn volledig potentieel te ontplooien.

Waarderend opvoeden gaat terug op de beginselen en methodiek van 'appreciative inquiry' ontwikkeld op het eind van de tachtigerjaren vanuit de positieve psychologie dat vooral oog heeft voor het positieve, wat lukt en blij maakt. Via waarderend onderzoek wordt gezocht naar dit positieve en hoe dit te versterken.

In deze benadering wordt aangenomen dat hoe een situatie wordt ervaren erg afhankelijk is van de wijze van perceptie en de zelf toegekende betekenis. Zo wordt gemakkelijk ten onrechte steeds hetzelfde opgemerkt vanuit eerdere ervaringen en onderliggende opvattingen, terwijl het andere geen aandacht krijgt. Iets wat in waarderend onderzoek net wordt verkend.

Waarderend opvoeden toont heel wat verwantschap en gelijkenissen met positief opvoeden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Positief opvoeden, referentieel benaderd*' van deze encyclopedie. Bij positief opvoeden gaat het vooral om een positieve benadering van het handelen van het kind, bij het waarderend opvoeden gaat het om een waarderend benadering van het kind met zijn unieke eigenschappen. Het gaat zo nog een stap verder.

Het hoe van waarderend opvoeden

Om deze visie een concrete invulling te geven zijn er onder meer volgende waarderende mogelijkheden en omgangswijzen.

Je kind een veilige en positieve omgeving bieden, waarin het zichzelf kan zijn en zich geliefd en gewaardeerd kan voelen.

Een waarderende sfeer creëren met focus op het positieve.

Hoogte nemen van je kind door onbevooroordeeld te kijken en te luisteren, wat je kind een gevoel van respect, waardering en begrepen worden kan geven.

In je praten en reageren als ouder waarderend aandacht geven aan de eigenschappen, kwaliteiten, mogelijkheden en sterkten van je kind. Ook het positieve in zijn gedrag belichten en inspanningen en resultaten weten waarderen.

In gesprek je kind helpen zelf antwoorden te zoeken.

Je kind als persoon respectvol benaderen. Zijn gevoelens, gedachten en verlangens als uitgangspunt nemen en er geen afbreuk aan doen.

Geloven in je kind ook wanneer dit moeilijk is. Ruimte geven om te leren uit eigen ervaring en je kind blijven steunen.

Je kind bevestigend en aanmoedigend tegemoet gaan. Wat lukt en wat zou kunnen lukken ?

Het zelfvertrouwen en de zelfwaardering van je kind bevorderen door achter je kind te staan en het positieve te beklemtonen.

Ruimte bieden tot kiezen en beslissen om zijn zelfstandigheid en zelfverantwoordelijkheid te bevorderen.

Ruimte geven tot verkennen en uitproberen, zodat aan mogelijkheden en sterkte kan gewonnen.

Je kind helpen respect te tonen en waardering uit te spreken voor zichzelf en anderen.

In de mogelijkheden van je kind geloven om iets te doen en iets te bereiken. Hierbij kan de 'kracht van nog' gebruikt, die focust op wat nog te kunnen, eerder dan op wat niet te kunnen.

Een groeimindset aanreiken met positieve aandacht voor doelen, uitdagingen en er bijhorende inspanningen.

Verwachtingen tegenover je kind afstellen op zijn reeds aanwezige ontwikkeling en op wat reeds verworven, zodat ze haalbaar zijn.

Eigen voorkeuren, wensen en idealen niet als referentie gebruiken in de perceptie en omgang met je kind.

Positieve feedback geven op het denken en doen van je kind die opbouwend is en gericht is op groei en kracht.

Je kind ruimte en kansen geven om leeftijd gerelateerde verantwoordelijkheden op te nemen.

Zelf model staan voor een waarderende perceptie en omgang.

Het wanneer en waartoe van waarderend opvoeden

De focus van het waarderend opvoeden kan helpen wanneer de opvoeding teveel verzeild geraakt is in het negatieve, problematische, wat ontbreekt en wordt gemist, beperkend is, beoordelend en fixatie en uitdoving meebrengen.

Hier kan een positieve, steunende, wat reeds aanwezig en wat nog kan, ruimte biedende, waarderende, flexibele en inspirerende insteek behulpzaam zijn om los en weg te komen van het ongunstige of niet wenselijke. Zo kan het niet langer ontwikkeling en groei van het kind in

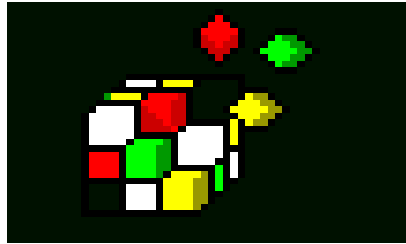
de weg staan, maar kan de waarderende benadering er net een stimulans en motor voor vormen.

Waarderend opvoeden concreet

Wat vind je in je geboden opvoeding terug van het waarderend opvoeden ?

Wat van het waarderend opvoeden kan inspirerend voor je werken bij het opvoeden ?

Opwekken



Hoe echt opwekken wat jij of je kind tracht op te wekken.

Hoe ontkomen?

Je kind of jijzelf kunnen ongewild in zulke chaotische en onrustige toestand verzeild raken dat je die zo snel mogelijk ongedaan wil maken. Je zou liefst zo snel mogelijk in een ordelijke en rustige toestand willen raken. Maar zo eenvoudig is dit niet. Je schudt die onrust en chaos zo maar niet van je af.

Je kan het dan snel opgeven. Je kan ook je intuïtie volgen. Je kan proberen het deel waarop invloed tot rust en orde te brengen en zo hopen dat ook de rest zal volgen. Door wat reeds kan in de gewenste toestand te brengen, tracht je helemaal die gewenste toestand op te wekken. Door me reeds kalm op te stellen alsof het in orde was, tracht ik meer kans te hebben kalmte te vinden en orde te herstellen?

Is dit zo? Hoe verloopt dit concreet en aan wat kan je concreet werken?

Inhouden

Het idee was veranderen wat je kan veranderen : wat beïnvloedbaar en bereikbaar is. En hopen dat wat hieraan gelinkt is maar niet direct beïnvloedbaar en niet rechtstreeks bereikbaar is, ook mee tot verandering komt.

Je kind of jijzelf bent heel opgewonden, maakt je erge zorgen en doet erg druk. Je zou rustiger willen worden. Het gevoel van opwinding daar koos je niet voor, dat overviel je. Een gevoel kan je inderdaad niet rechtstreeks beïnvloeden. Wat je wel kan beïnvloeden is je denken : je zorgen maken. Misschien kan je de nare gedachten niet direct wegtoveren. Je kan wel anders proberen denken en zo je nare gedachten wijzigen. Je kan jezelf, bijvoorbeeld, via je denken een kans geven en zo je gedachte dat alles verloren is uitstellen. Wat je ook kan veranderen is je gedrag : je druk doen kan je wijzigen in gaan zitten en een adempauze nemen. Door je rustig doen, hoop je ook je gevoel van opwinding te milderen en indirect ook je onrustige, negatieve en extreme zwart-wit gedachten.

Dus je denken en je gedrag kon je rechtstreeks beïnvloeden. Daardoor hoopte je je gevoelens en je gedachten die niet direct te wijzigen zijn bij te sturen.

Wijze van omgaan

Een tweede idee is wat je niet rechtstreeks kan veranderen, daarmee kan je trachten anders om te gaan. Intuïtief denk je mogelijk aan relativeren. Inderdaad door iets op een zekere afstand te zetten en minder naar je toe te trekken, slaag je er in zekere mate in minder overspoeld te worden en alles minder te moeten involgen. Niet alsof iets ook zo was en er geen ontkomen aan is. De bredere context waarin je iets plaatst en de grotere afstand tot jezelf, maken dat je minder geraakt en betrokken wordt.

Je opgewonden gevoelens en je bezorgde gedachten komen dan minder centraal te staan en jijzelf bent meer in staat zelf te bepalen hoe je er mee om wil gaan. Vind je je gevoel voorbarig en vind je je zorgen onterecht, bijvoorbeeld. Vind je je gevoel en je gedachten inperkend, terwijl je juist nood had aan ondersteunende gevoelens en helpende gedachten.

Door je eigen keuze van omgang met je gevoelens en je gedachten, verminderen ze aan betekenis en impact op je. Door een geringer belang dat je er aan hecht, hoop je je gedrag en je denken te kunnen bijsturen en gunstiger

te kunnen maken. Het gereserveerde of het negatieve ervan te kunnen wijzigen. Zo tegelijkertijd wat aan je gevoelens en gedachten gelinkt is, te kunnen bijsturen.

Door de omgang met je gevoelens en je gedachten op een milde toon en wijze aan te pakken, hoop je meteen ook je denk- en gedragswijze mee te krijgen.

Vorm

Een derde idee is te trachten je gevoelens, je gedachten en je gedrag minder snel, krachtig en vergaand te maken. Dit door de processen die aan de basis liggen, met name je voelen, je denken en je reactievorming minder intens en uitgesproken te maken.

Door je voelen, denken en reactievorming te temperen, hoop je tot mildere gevoelens, gedachten en gedrag te komen. Doordat je de processen kan bijsturen, hoop je dat de inhoud zal volgen. Door het deëscaleren van de processen, tracht je een deëscaleren van de inhoud op te wekken.

Je bent minder vergaand en zo hoop je dit ook in de realiteit te worden.

Vooruitlopen

In wat je doet (inhoud), in wat je ervaart (wijze) en in wat je bent (vorm), loop je de realiteit voorop en zo hoop je ze ook waar te maken.

Door in je denken en doen te doen alsof (inhoud), door in je denken en voelen te ervaren alsof (wijze) en door in je denken, voelen en reactievorming te zijn alsof (vorm), hoop je wat eraan gelinkt is ook mee te kunnen veranderen in de gewenste richting.

Bijvoorbeeld, door niet negatief te denken, door niet te reageren en jezelf tegen te houden (inhoud), door je gedachten niet als waar te aanzien, door je gevoelens over je heen te laten gaan (wijze), door minder langdurig, intens en linkend te denken, voelen en willen (vorm), kan je gemakkelijker tot jezelf komen en rustiger met iets omgaan en zonodig over iets heen weten komen.

Wat je deed (inhoud), wat je voelde (wijze), wat je was (vorm) maakte de weg vrij voor waar je heen wou en voor waar je van weg wou. Je schakelde mechanismen en processen in alsof je er al was en zo maakte je mogelijk dat je er raakte. Met de mogelijke stukken van de overkant trok je de resterende stukken naar de overkant.

Parallellen

Wat hier beschreven wordt op ervarings- en gedragsvlak speelt zich wellicht ook parallel af op neurologisch vlak, op het niveau van de hersenwerking. Door de alarmprocessen weg te nemen kunnen de welbevindingsprocessen aan bod komen. Zo is geweten dat het alarmhormoon cortisol vooral wordt aangemaakt bij stress en dat de neurotransmitter serotonine vooral moet zorgen voor welbevinden. Tussen cortisol en serotonine bestaat volgend verband. Een toename van cortisol vermindert de concentratie aan serotonine. Een toename van serotonine gaat samen met een afname van cortisol.

Wat hier beschreven wordt op ervarings- en gedragsvlak speelt zich mogelijk ook mee af op omgevingsvlak. Zo kan je als ouder naar je kind toe, bijvoorbeeld, rustgevende activiteiten aanbieden (inhoud), zo kan je humor verwerken in je reacties (wijze), zo kan je tijdig adem- en rustpauzes voorzien zodat je niet tot een te krachtige reactie komt vanuit een escalerend negatief voelen en denken (vorm). Wat je zo aanbiedt aan je kind, kan het kind gemakkelijker toelaten tot evenwicht te komen.

Magneet

Door wat uit evenwicht en balans is geraakt zoveel mogelijk terug in zijn oorspronkelijke toestand te krijgen

door delen terug in balans te brengen, Op die manier kan je indirect de overige delen bereiken en beïnvloeden. Zo kan je een magneet- of vacuüm-effect bewerkstelligen van de oké-delen op de niet oké-delen.

Door delen van wat je wil loslaten weg te nemen en delen van wat je wil bereiken toe te voegen, kan je het geheel van wat je kwijt wil, deactiveren en achter je laten en het geheel van wat je wil, activeren en opwekken.

Dit kan je zelf intern, of dit kan je met behulp van de omgeving extern. Intern kan je door inhoud, afstand en intensiteit te wijzigen, werken naar het herstel van evenwicht toe. Extern kan de omgeving via inhoud, wijze en vorm een parallelle invloed uitoefenen door op te wekken in je waar ze zelf in vooruitloopt. Dit niet zozeer als model, maar als magneet en ruimteschepper voor wat ze voor je wil.

Wekker

Vul in voor jezelf. Of stel je in de plaats van je kind en vul voor hem of haar in.

Waar wil je naar toe?

Wat wil je achterwege laten?

Wat heb je hiervoor nodig?

Wat kan je beïnvloeden en veranderen?

Wat kan je linken?

Wat kan je op grotere afstand zetten en je zo voor afschermen?

Wat kan je minder naar je toe trekken en je minder laten raken?

Wat kan je minder verregaand oproepen?

Wat is reeds oké?

Wat is nog niet oké, maar kan je linken?

Wat kan je (verder) voorop laten lopen?

Welke opeenvolgende stappen kan je (verder) nemen?

Procesgerichte oriëntatie- benadering



De procesgerichte oriëntatiebenadering laat toe jezelf en wat er gebeurt te situeren

en je van daar uit te oriënteren waar je heen kan en wil en op welke wijze.

Procesgerichte oriëntatiebenadering en -therapie

De eenentwintigste eeuw wordt wel eens omschreven als de eeuw van het weten. Niet langer kunnen we ons verschuilen achter een persoonlijke of collectieve onwetendheid. De wetenschap is zo ver gevorderd dat ze gestructureerde overzichtelijke inzichten en gehelen aanbiedt. Bovendien zijn de communicatiemiddelen waarover we beschikken dermate ontwikkeld dat we ruim-

schoots toegang krijgen tot deze kennis en inzichten, zodat we gemakkelijk de link kunnen leggen naar onszelf en ons functioneren.

Over onszelf en onze omgang met onze omgeving weten we spontaan meestal reeds heel wat. Maar dit is niet steeds geordend, niet steeds systematisch. Bovendien kunnen we onszelf en onze omgang soms moeilijk plaatsen. Bijvoorbeeld, zeg ik de dingen of laat ik ze aanvoelen; geef ik ruimte aan de andere om positief te reageren op wat ik zeg en doe; lok ik door mijn manier van zijn problemen uit en welke mogelijkheden zijn er om deze te voorkomen. Het ontbreekt ons meestal aan een heldere ordeningsstructuur om onszelf en onze interactie te situeren.

Kan je evenwel over dit systematisch overzicht beschikken aangeleverd vanuit de wetenschap, dan kan dit je helpen jezelf en je omgang met de omgeving beter te leren kennen. Vanuit een aanreiken van systematisch geordende informatie over zijnswijzen en -middelen toelaten jezelf te lokaliseren, om je van daaruit verder te oriënteren. Vanuit een aanbieden van het overzichtelijk geheel als referentiekader je eigen realiteit belichten ter verheldering en ontwikkeling, ter ordening en herordening, ter taling en hertaling, ter 'inbeeld'-ing en 'verbeeld'-ing, ter kadering en herkadering, ter schaling en herschaling, ter vormgeving en hervormgeving, ter

'grammatie' en programmatie, en zo ter oriëntatie en heroriëntatie.

Vanuit het zicht krijgen op jezelf en je omgang als proces en het denken over je manier van zijn en interactie, het perspectief openen op structurele optimalisering en duurzame groei. Door je manier van zijn en je gebruikte middelen bij te stellen of te wijzigen tot andere resultaten komen. Door te situeren waar verbetering mogelijk is, er concreet werk van kunnen maken. Door tegelijk met je manier van zijn en doen het procesmatig verloop parallel te kunnen overzien en volgen, het geheel beter kunnen laten verlopen. Via de zich ontwikkelende 'know-how' over je positie én beschikbare mogelijkheden je kwaliteit doen toenemen.

Probeer ik me als ouder lief en vriendschappelijk op te stellen zodat ik weinig mogelijkheden ervaar om te begrenzen? Zo stel je mogelijk vast dat je omwille van je opstelling slechts hoogstnoodzakelijk en daardoor vaak laattijdig van je laat horen en dit meestal op een onzekere wijze om de vriendschap niet in het gedrang te brengen of op een overdreven wijze vanuit je ervaren teleurstelling in je vriendschap. Kan ik me ook bewust worden van een andere invulling van een vriendschappelijke omgang. Waarbij je probeert tijdig en zo mogelijk vooraf op een lieve wijze je kind te informeren en af te spreken zodat je vriendelijk kan blijven. Loopt het toch moeilijk dan kan je vanuit je goede relatie je kind aanspreken om meer

met je en je verwachtingen rekening te houden. Hierbij doe je beroep op de krachten van je kind om zich te begrenzen, eerder dan je kracht te moeten inzetten om het kind te begrenzen. Hierbij werkt de relatie voor je, in plaats van tegen je.

Communicatief en gedragsmatig hebben we gemakkelijk de indruk in een impasse te raken. Het voelt dan aan alsof we muurvast zitten naar de andere toe. De ander begrijpt ons niet. Of de andere reageert niet zoals we hadden verwacht. Niets lijkt dan nog in beweging gebracht te kunnen worden. Het ontbreekt ons veelal aan ideeën wat in beweging kan brengen. We hebben geen zicht op wat we nog niet opnemen of misschien te sterk opnemen. Nog niet opnemen, zodat de afstand te groot blijft, geen contact mogelijk is. Te sterk accentueren, zodat hindernissen worden opgeworpen, er drempels blijven die toegang en ontmoeting beletten. Zo kan je zelf verkennen wat je nog niet of te weinig doet en uit te proberen is, of misschien te veel of te intensief doet en te voorkomen is. Mogelijk gaat het ook niet zozeer over meer of minder van hetzelfde, maar om iets anders op te nemen vanuit een andere benadering.

Kenmerken van een procesgerichte oriëntatiebenadering

In de procesgerichte oriëntatiebenadering wordt getracht vooral inzichtbevorderende, handelingsgerichte

en contextbetrokken informatie te geven. Informatie die vooral aangeeft hoe iets gebeurt en zou kunnen gebeuren. Welke de aanwezige processen zijn en hoe er op zou kunnen ingespeeld worden. Hierbij wordt aandacht besteed aan het aandeel van elk en van wat aanwezig is, en welke de inbreng van elk en van wat aanwezig is zou kunnen zijn.

In die zin is de procesgerichte oriëntatiebenadering psycho- en socio-educatief. Met psycho- en socio-educatie wordt bedoeld meer zicht, meer vat en meer controle bijbrengen door precies uit te leggen wat zich afspeelt, te laten zien welke processen (psycho) en interacties (socio) er zich voordoen, en te laten ervaren welke mechanismen er zijn om invloed ten gunste uit te oefenen en welke mechanismen er zijn weg van wat ongunstig verloopt. Door zicht te geven, door te verwoorden en door ervaarbaar en werkbaar te maken, wordt verdere vaardigheid bijgebracht om zelf met meer inzicht en meer impact te handelen. Aan de reeds beschikbare kracht worden nieuwe krachten en mogelijkheden toegevoegd, zodat verdere versterking mogelijk wordt. Er wordt als het ware een spiegel voorgehouden om zichzelf te identificeren en te plaatsen en mogelijkheden en kansen te zien.

De procesgerichte oriëntatiebenadering is er op gericht een zeker metaniveau aan te reiken bij het concreet denken en handelen. Zo is er niet enkel wat je concreet

denkt en doet, maar ontstaat hierbij ook een zekere bewustheid. Zo kan steeds een inzicht en overwegingsmoment ingebouwd. Zo wordt ook toegelaten in je reactie een keuzemoment in te bouwen, zodat een reactie met een meerwaarde mogelijk wordt. Door deze grotere bewustheid kan je je omgang beter afstemmen en beter situeren tussen andere mogelijke reacties. Door je reflectie ontstaat meer ruimte om je handelen beter af te stemmen op opgemerkte behoeften en noden bij je en je omgeving. Door mentaal zicht te krijgen, te houden, te volgen, en vooruit, begeleidend en reflecterend te denken, krijg je meer vat op je handelen.

In de procesgerichte oriëntatiebenadering staat het hoe centraal. Het hoe dat zowel betrekking heeft op het procesmatige of dynamische als op het structurele of de overzichtelijke ordening. Hoe processen verlopen en hoe je positie is in vergelijking met het overige. Het is dit wat meestal ontbreekt wanneer je vastloopt. Zicht krijgen op hoe het huidig gebeuren je doet vastlopen en zicht verwerven op hoe dit gebeuren te deblokken en hoe iets opnieuw en beter op gang te krijgen, zodat duurzame oplossingen mogelijk worden. Kortweg gezegd, gaat het om het zichtbaar maken van wat is of mogelijk is van wat nu nog voor jezelf en je omgeving onzichtbaar is. Het moet je toelaten zelf tot inzicht te komen en zelf tools te vinden die je vooruit helpen.

Met een metafoor uitgedrukt zouden we kunnen zeggen dat we vandaag in een stad wonen met heel wat plaatsen en mogelijkheden. Vaak vinden we deze plaatsen niet of slagen we er niet in de aanwezige mogelijkheden aan te wenden. Door een gids in te schakelen kunnen we ons beter positioneren en oriënteren en krijgen we gemakkelijker en sneller toegang tot de vele mogelijkheden die we gunstig weten activeren en inschakelen. Stilaan kunnen we in dit ontdekkingsproces zo mogelijk zelf tot gids worden. De gids neemt het niet over maar helpt ons zelf tot gids te worden.

Eigen kracht ontwikkelen en weten aanwenden is een voorwaarde om tot verandering te komen. Het leidt op zich evenwel niet altijd tot een oplossing. Zichtbaar maken welke processen aanwezig zijn en hoe hun ongunstige invloed weten omvormen tot een gunstige invloed bij middel van beschikbare mogelijkheden kan een nieuwe dynamiek bieden. Eerdere vaak onverwerkte ervaringen die opgeslagen liggen in schema's, leiden gemakkelijk tot herhaling en vormen mogelijk een hinderpaal voor verandering en nieuwe kansen. Het gaat er dan om hoe voorbij jezelf te komen om resultaat te ervaren. Hoe dan krachten, processen en schema's te weten onderkennen en te weten inzetten als hulpbron die je zo mogelijk duurzaam sterker maken.

Samengevat, laat de procesgerichte oriëntatiebenadering en -therapie toe je zelf te oriënteren vanuit je huidige

situatie. Ze helpt je om zichtbaar te maken hoe je huidige situatie is en welke processen hierin aanwezig zijn. Dit om je van hieruit toe te laten je verder te oriënteren en de passende processen op passende wijze in te schakelen. Door te weten waartussen je kan kiezen ook effectief kunnen kiezen. Oriënteren betekent weten waar je bent en wat er gebeurt en van daaruit zoeken waar je heen kan en wil en hoe dit kan gebeuren.

Procesgerichte oriëntatiebenadering toegepast

Bij wijze van voorbeeld kan je hieronder even jezelf proberen te situeren en te oriënteren :

*Grijp je gemakkelijker naar kleinere middelen (kracht, hulp, ...) of naar grotere middelen (macht, dominantie) ?
Hoe groot zijn de middelen waar je naar grijpt ? Hoe snel grijp je naar welk middel ?*

*Voel je jezelf zwak of eerder sterk ? Hoe sterk voel je je ?
Hoe snel verandert dit gevoel ?*

Let je op wat er niet is en niet werkt of geef je de voorkeur aan wat er wel is en wel werkt ? Hoe erg let je op wat ontbreekt of op wat er is ? Hoe snel schakel je over van voorkeur ? Benader je een situatie of gebeuren vanuit een negatief gevoel of vanuit een positief gevoel ? Hoe positief is je gevoel ? Hoe snel verander je van gevoel ?



Ga je uit van je kennen en denken of ga je uit van je waarnemen en van feiten ? Hoe groot is het aandeel van de realiteit en van je denken over de realiteit ? Hoe snel schakel je over op je verwachtingen ?

Benader je jezelf vanuit een negatief oordeel of vanuit een positieve waardering ? Hoe groot is deze positieve waardering en zelfzorg ? Hoe snel slaat deze aandacht en zorg voor jezelf om ?



Ben je als ouder erg sensitief en responsief tegenover je kind of ben je weinig sensitief en responsief ? Hoe sensitief en responsief ben je ? Hoe snel slaat je sensitief en responsief zijn om ?

Roep je gemakkelijk medewerking op of weerstand? Hoe groot is je invloed? Hoe snel verandert je invloed?

Kan je jezelf ergens plaatsen of merk je dat je verschillende posities kan innemen? In welke mate neem je een meer enge of een bredere ruimte in? Hoe snel verander je van positie of ruimte?



Gunstig en minder gunstig ouderdenken



Hoe je als ouder denkt rond opvoeding kan van grote invloed zijn op je opvoedgedrag en indirect op het kind en zijn ontwikkeling. Dit ouderdenken blijkt erg individueel.

Invloed van gunstig ouderdenken

De laatste jaren is veel onderzoek verricht naar het belang van het denken als ouder voor het opvoedingsgedrag en de resultaten waartoe dit leidt in de opvoedingspraktijk op het vlak van de ontwikkeling van het kind. Naast de invloed van het opvoedingsmodel van de eigen ouders en het erbij horend denken, is er de invloed van verkregen of ingewonnen informatie van vrienden, kennissen, (sociale) media en praktijkgerichte wetenschappelijke literatuur.

Maar belangrijk lijkt ook de rol van het eigen ouderden-

ken in de opvoeding, zoals terug te vinden in eigen opvattingen en attitudes met bijhorende gevoelens (blij, boos, angst, verdriet, opwindend, haat, liefde) als ouder. Zodra actief richten en sturen ze het gedrag van ouders, wat leidt tot gunstige of minder gunstige effecten op het kind en zijn ontwikkeling.

Zijn deze cognities gunstig dan maken ze de ouder vatbaar om positief te reageren. Zijn deze cognities ongunstig dan maken ze de ouder eerder vatbaar om negatief te reageren. Hebben deze cognities, bijvoorbeeld, te maken met warmte en acceptatie en niet met kilte en afwijzing dan bieden ze ontwikkelingskansen voor het kind. Dit is ook zo wanneer er in de opstelling naar het kind toe ruimte is voor ontwikkeling eerder dan inperking. Zo kan de ouder het kind laten groeien eerder dan het klein te houden, het kind wordt sterker en niet zwakker, het kind wordt zelfstandiger en blijft niet afhankelijk. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Warme ondersteuning of vijandige controle' van deze encyclopedie.

Invloed van situationeel denken

Sommige van deze cognities zijn situatiespecifiek en helpen bij het interpreteren van dergelijke situaties. Dit is vooral zo als een situatie onduidelijk of dubbelzinnig is en de ouder vooral moet terugvallen op zichzelf en zijn denken. Zo onder meer waarom kinderen iets doen (al

of niet situatiegebonden), welke grenzen te trekken (wat is acceptabel of niet), hoe vaardig te reageren in specifieke omstandigheden (wat doen op welke leeftijd in welke context).

Andere cognities zijn breed en algemeen, maar komen soms niet tot uiting in specifieke situaties. Positief denken en doen naar het kind toe, maar in specifieke situaties wordt het even te veel.

Blijven deze specifieke situaties zich herhalen, dan kan dit ook invloed hebben op het denken als ouder. Bijvoorbeeld, kinderen graag zien, maar de aanhoudende problemen en zorgen met het eigen kind kunnen dit vertrouwen en positief kindbeeld temperen.

Ook kan met de leeftijd de invloed van adolescenten en hun gedrag op het denken en aansluitend reageren als ouder groter worden. Bijvoorbeeld, een eigen denken en reageren dat uitgaat van de ouder als ongevraagde raadgever, terwijl het adolescentie kind steeds duidelijker maakt dat sociale media meer behulpzaam voor hem of haar kunnen zijn zo hij of zij dit zelf wenst.

Nog situatiespecifiek maar dan cultureel situatie-gerelateerd zijn ideeën over, bijvoorbeeld, controle uitoefenen als ouder op het kind. In niet-Anglo-Europese culturen wordt ouderlijke controle opgevat als normerend en is

het een uiting van betrokkenheid. In Anglo-Europese culturen daarentegen wordt controle veelal opgevat als afwijzend en is het eerder een uiting van liefdeloosheid. Het eerste denken is positief en meer ontwikkelingsgunstig tegenover het tweede denken dat negatiever is en minder ontwikkelingsgunstig.

Invloed van verklarend denken

Vooraleer als ouder te reageren trachten ouders het gedrag van hun kind te verklaren of te begrijpen. Hierbij speelt hun ouderlijk denken een cruciale rol, zo bleek. Ook trachten ze hun eigen gedrag te verklaren of begrijpen via hun denken.

Zo kunnen ze iets intern persoonseigen opvatten of eerder extern situatiegebonden. Bijvoorbeeld, het kind wil iets niet, of het kind is moe. Zo kunnen ze iets variabel opvatten, of als permanent van toepassing. Bijvoorbeeld, het kind was moe, of het kind is nu eenmaal eigenzinnig.

Zo bleek dat moeders met een hoger risico op kindermishandeling vaker negatieve eigenschappen toeschrijven aan hun kind dat dubbelzinnig gedrag vertoont en gemakkelijk dit gedrag beschouwen als opzettelijk.

Het blijkt dat het vooral belangrijk is nauwkeurig toe te

schrijven voor een gunstige invloed en dat moet vermeden worden negatief toe te schrijven omdat dit gemakkelijk negatieve gevoelens doet ontstaan waardoor te worden gedomineerd. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Hoe komt het en wat houdt me tegen? Over anders toeschrijven en labelen' en 'Wie of wat begint? Attribueren bij communicatie' van deze encyclopedie.

Voorbeelden van ongunstig ouderdenken

Ongunstig ouderdenken is, bijvoorbeeld, denken dat het kind meer macht heeft wanneer iets niet naar wens verloopt. Zulke ouders voelen zich dan bedreigd en worden beledigend en vijandig, ofwel onzeker en volgzaam. Ze sturen verwarrende berichten naar hun kind, met als gevolg dat het kind niet meer op hen let en minder gelooft in hun cognitieve vaardigheden. Hierdoor taant hun oplossingsvermogen als ouder en hun ouderlijke vaardigheid. Wanneer ouders niet in eigen kunnen geloven, geven ze het snel op wanneer het opvoeden veel van hen vraagt en worden ze gemakkelijk depressief. Ze zijn dan kil en afstandelijk in de omgang met het jonge kind.

Ook wanneer het ouderdenken vervormd en verontrustend is, leiden ze ouders af van hun opvoedende taak en leiden ze tot negatieve emoties en verklaringen die effectief ouderschap belemmeren.

Voorbeelden van gunstig ouderdenken

Tegenover een falend denken zijn ouders die erop vertrouwen dat de ontwikkeling van hun kind op een natuurlijke en gezonde manier verloopt, beter aangepast aan hun opvoedingsrol en minder geneigd om een dwingende opvoedingsstijl te ontwikkelen.

Ouders die in het ouderdenken ook rekening houden met het perspectief van het kind en zo herkennen wat pijnlijk is voor hem of haar, hebben kinderen die beter in staat zijn met eigen pijn om te gaan.

Ouders die in staat zijn het denken en voelen van hun kind tijdens conflicten juist in te schatten en te benoemen, zijn beter in staat bevredigende oplossingen te vinden. Ook ouders die in hun denken weten dat het kind ook mentale toestanden kent en deze kunnen inschatten, hebben meer kans op een veilige hechting van hun kind. Ook een positief denken over het kind tot uiting komend in positieve woorden in de gegeven beschrijvingen lijkt gunstig.

Uit opvoedingsprogramma's die gericht zijn op meer gunstig ouderdenken blijkt nadien een minder hard zijn als ouder en een grotere emotionele beschikbaarheid. Dit leidt op zijn beurt tot minder agressie van het kind en betere cognitieve vaardigheden.

Hoe gunstig zou je je ouderdenken kunnen typeren ?

Wat zou je in je ouderdenken gunstiger kunnen maken ?

Welke moeilijkheden ervaar je bij het opvoeden ?

Hou zou een gunstiger ouderdenken je hierbij kunnen helpen ?

Welk effect op je kind en zijn ontwikkeling verwacht je van een gunstiger ouderdenken ?

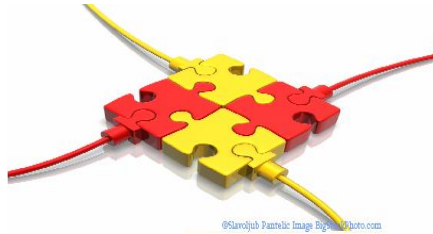
In welke mate is je ouderdenken situationeel bepaald ?

Welke mogelijkheden zie je van een situationeel ouderdenken ?

Meer lezen :

Grusec JE, Danyliuk T. Parents' Attitudes and Beliefs: Their Impact on Children's Development. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Tremblay RE, topic ed. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Updated December 2014.

Her-ouderen



Hoe inzichten en methoden uit de schematherapie vertalen naar ouders.

Her-ouderen als idee

Als je later in je leven voortdurend met jezelf te maken krijgt in een poging alsnog tegemoet te komen aan je basisbehoeften, kan je baat vinden bij schematherapie. Zo kan je in een poging autonomie uit te bouwen merken voortdurend geconfronteerd te worden met een gevoel van afhankelijkheid en een denken van onbekwaamheid. Je kan overtuigd zijn iets niet naar behoren te kunnen uitvoeren zonder de hulp van je omgeving. Dit gedachtepatroon dat je ontwikkelde, ook schema genaamd, kan teruggaan op je basisbehoefte aan autonomie waaraan in het gezin niet werd voldaan. Dit kan te maken hebben met een kluwachtige sfeer waarin je opgroeide. Je ouders boden overmatige bescherming, deden veel in je plaats, namen je veel uit handen, boden weinig kansen

om zelfvertrouwen te ontwikkelen, bevestigden je niet in je kunnen, enzomeer.

In schematherapie staat centraal het gebruik van limited rearenting of beperkt ouderschap dat een gunstige basis moet leggen voor de therapie, maar vooral ook moet zorgen dat alsnog aan de onvoldane basisbehoeften in zekere mate en op bepaalde wijze kan voldaan worden. Op die manier wordt getracht de ontstane vroeg onangepaste schema's, zoals afhankelijkheid en onbekwaamheid, te doen afnemen en ruimte te creëren voor een meer gezond functioneren. In de praktijk en uit onderzoek blijkt de erg gunstige uitwerking van dit beperkt ouderschap in therapie.

Bijgevolg kan de vraag gesteld worden of zo lang gewacht moet worden tot iemand zich aanmeldt voor therapie. Kunnen niet eerder, buiten therapie, tijdens het opvoedingsproces reeds inzichten en methoden van de schematherapie en in het bijzonder van limited rearenting aangewend worden. Dit zowel in het werken naar het kind toe (kinderwerk), als naar de opvoeding toe (ouderwerk), als nog naar de ouders als volwassenen toe als drager van de gevolgen van hun achterliggende opvoeding (volwassenewerk). Zo zou limited rearenting van de therapeut getransfereerd kunnen worden naar herouderen door de ouders. Ouders die wat ze achterwege lieten of te eenzijdig deden alsnog kunnen bijsturen zo-

dat de schema-ontwikkeling van hun kind nog kan bijgestuurd en aangevuld worden. Zich hierbij inspireren latend door de methodiek van limited rearenting.

Kenmerkend voor beperkt ouderschap is de uitbouw van een goede (therapeutische) relatie als een soort ouder en de zorg op de gebieden waarop tekort is gedaan, dit om te helpen alsnog te ervaren wat als kind ontbrak. Er is volop aandacht voor deze behoeften waarvoor afhankelijk van volwassenen om er ontwikkelingsbevorderend aan tegemoet te komen en er wordt aangenomen dat het meer effectief is er op in te spelen en op in te gaan dan ze te bevechten of tegenin te gaan. Beperkt ouderschap houdt naast goede zorg en steun, richting aangeven in zo zelf niet geweten hoe problemen aan te pakken, en grenzen stellen zo nodig. Je werkt mee aan groei en ontwikkeling van mogelijkheden en bevordert groei van autonomie en verantwoordelijkheid. Door dit modelstaan wordt bijgedragen tot de opbouw van meer gunstige schema's om een beter eigen leven uit te bouwen. Naast de veilige haven die de relatie biedt, kan ze ook bron van verandering inhouden. Zo kan gedrag benoemd met respect voor de persoon, kan aandacht gevraagd voor de effecten van dit gedrag, kan verbaal bijgestuurd door het aangeven van een grens en kunnen zo nodig consequenties in toenemende mate ingeschakeld bij grensoverschrijding. In de omgangsstijl wordt getracht een tegengewicht te bieden voor de ouderlijke

stijl die geleid heeft tot onaangepaste schema's. Belangrijk is de emotionele noden van het kind te onderkennen (tekort aan veiligheid, vertrouwen, ...) en te weten hoe deze behoeften tegemoet te gaan (door steun, erkenning, ...). Dit zo nodig uit te zoeken en te leren kennen om het kind te weten geven wat het mist en nodig heeft om te groeien en zich te ontwikkelen.

Her-ouderen concreet als toepassing

Onveiligheid, onzekerheid, onstabieleit, onduidelijkheid, onwetendheid, ongeborgenheid, onbegrip, afstand, geen steun, geen bevestiging, miskennis, afwijzing, ontwaarding, onrecht, geen controle, onzelfstandigheid, isolement, tekortschieten, zwakte, mislukken, ... dit als mogelijk tekortervaren bij het kind, waarbij aan behoeften van het kind niet en vaak bij herhaling niet wordt voldaan. Dit waardoor stilaan onaangepaste schema's als wantrouwen, onvolwaardigheid, afhankelijkheid, mislukking, onderwerping, nood aan goedkeuring, overmatige controle en uitgesproken hoge normen tot ontwikkeling komen.

Druk, dwang, eisen, dreiging, beschuldiging, onvrijheid, geen kansen, geen vertrouwen, controle, verwerping, overwicht, wispelturigheid, ongeduld, onvriendelijkheid, negerend, niet mee rekening houdend, ... dit als eenzijdige aanpak van de ouder, welke weinig mogelijkheden biedt om aan behoeften van kind tegemoet te komen.

Beide elementen, het ervaren van het kind en de aanpak van de ouder, komen vaak samen voor en gaan gemakkelijk elkaar versterken en uitlokken. Het risico is dan groot in een negatieve spiraal terecht te komen, die de afstand steeds groter maakt en de druk en spanning nog doen toenemen.

Bij de keuzes voor het her-ouderen kan zowel langs de zijde van het kind als langs de zijde van de ouder gewerkt worden :

. Wat het kind mist, zal het kind moeten geboden worden via een meer passende benadering van de ouder. Concreet houdt dit in het bieden van veiligheid, zekerheid, stabiliteit, duidelijkheid, informatie, geborgenheid, begrip, nabijheid, steun, bevestiging, erkenning, aanvaarding, waardering, recht, controle, zelfstandigheid, contact, voldoening, sterkte, lukken, ...

. Wat de ouder te drukkend opneemt, zal meer uitnodigend moeten aangeboden worden, via het aanspreken van het kind. Concreet houdt dit in vermindering of wegnemen van druk, dwang, eisen, dreiging, beschuldiging, onvrijheid, kansenloosheid, wantrouwen, controle, verwerping, overwicht, wispelturigheid, ongeduld, onvriendelijkheid, negeren, geen rekening houden met, ...

Wat het kind kan geboden worden zal gemakkelijk behulpzaam zijn om minder drukkend naar het kind toe te

hoeven handelen, omgekeerd zal het minder drukkend zijn meer dat bieden wat het kind nu mist.

Dit betekent geenszins zomaar toegeeflijk zijn en het kind helemaal zijn zin geven. Dit is niet waar het kind om vraagt. Het kind vraagt best wel om een zeker houvast om houvast te vinden.

Ouders kunnen op bepaalde momenten in bepaalde situaties vaststellen dat ze de greep op hun kind kwijtraan. Het kind reageert op een manier waarop ze niet langer vat hebben. Mogelijk reageert hun kind op een omgekeerde wijze dan ze verwachten. Ook het kind kan soms merken dat het de controle over zichzelf en de situatie kwijtraakt. Ook al zou het anders willen reageren, het lukt niet langer.

Deze situaties kunnen uitzonderlijk of meer frequent voorkomen. Ze kunnen voor kortere of langere perioden aanhouden. Ze kunnen zich voordoen tegenover één of beide ouders, ook tegenover andere volwassenen, zoals een leerkracht, of tegenover volwassenen in het algemeen.

Ouders hebben in deze situaties wel eens de neiging om het probleem bij zichzelf te leggen en hun aanpak als te licht in te schatten. Ze zoeken dan een oplossing in een zelfde meer uitgesproken aanpak. Soms leggen ze het

probleem bij hun kind, met het gevaar het mogelijk uiteindelijk af te wijzen. Soms leggen ze het probleem in het niet lukken van het samenspel ouder en kind, het gevaar bestaat dan dat ze het maar opgeven wegens een tekort aan overeenstemming.

Door de keuze voor her-ouderen worden hier wellicht andere en betere perspectieven geboden.

Door ouders met dit alles meer vertrouwd te maken, kan vanuit de schematherapie niet alleen het kind geholpen worden (kinderwerk), maar ook de ouders als ouders (ouderwerk), en zo mogelijk de ouders als volwassenen met hun disfunctionele schema's vanuit hun als kind overgebleven emotionele noden (volwassenewerk).

Ook een self-reparenting methodiek kan toegepast in het kader van persoonlijke groei zonder dat er sprake is van een disfunctioneren. Dit om je te bevrijden van grenzen en gedragspatronen die anderen je bijbrachten. Ze houdt onder meer vragen in naar als kind eventueel gebleven behoeften, naar je omgangswijze hiermee als kind, naar de implicaties hiervan en naar nieuwe antwoorden als volwassene op deze behoeften en wat dit voor je kan betekenen.

Naar ouders als zorgfiguren toe kan het in dit verband zinvol en nuttig zijn hen zoveel mogelijk te informeren

en te betrekken. Hun verworven kennis van basisbehoeften van het kind, van meest belangrijke vroege onaangepaste schema's en van hoofdtypes van schema-modi als geactiveerde schemaclusters kan erg behulpzaam zijn. Hierbij kan het nuttig zijn kennis te hebben over eigen schema's. Zo kan het om tegemoet te komen aan de aanwezige relationele behoeften van het kind nodig zijn verschillende rollen of modi te weten aannemen en niet vast te zitten in één opvoedingsrelatie. Zo zal de kwetsbare kind-modus bij het kind vragen om een volhoudende ondersteunende zorgfiguur, terwijl een ongedisciplineerde kind-modus zal vragen om een empathische, soms confronterende zorgfiguur. Zo kan een tekort aan kennis over schema's en schema-modi leiden tot een schema koppeling waarbij de onevenwichtige schema's van kind en zorgfiguur elkaar vasthouden. Zoals, bijvoorbeeld, kan het schema afhankelijkheid van het kind op een ongunstige wijze perfect passen bij het schema zelfopoffering van de zorgfiguur, maar geen evolutie toelaten. Meer lezen hierover kan in het thema-onderdeel *'Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties'* van deze encyclopedie. Naast schemakoppeling, kunnen zo blijkt kind en ouderfiguren dezelfde schema's of modi delen, die elkaar triggeren. Het kan dan behulpzaam zijn er achter te komen welke soort van schema's en modi de familie zich over generaties heen toeëigende. Dit inzicht kan een vertrekbasis zijn om de keten van doorgegeven onaangepaste schema's en modi te doorbreken, wat het kind kan helpen te leren op een adequate gepaste wijze

te denken, voelen en handelen. Dit neemt dan de vorm aan van schema oudercoaching.

De wisselende variabele modi waarrond het actueel kan komen draaien, doen zich voor op basis van een combinatie van vaste constante schema's waarmee op een wisselende wijze wordt omgegaan. Deze wisselende omgangswijzen worden copingsstijlen genoemd en zijn aanvaarden of overgave, aanvallen of overcompensatie en vermijden of vluchten. Zij leiden tot een van volgende momentane schemamodi.

In onderstaande modi of gemoedstoestanden kan je kind of jezelf vertoeven naar aanleiding van een gebeurtenis of een herinnering als gebeurtenis uit het verleden die je herbeleeft. Als kindmodi kan het de vorm aannemen van kwetsbare, woedende, razende, impulsieve, ongedisciplineerde of blije kind. Als onaangepaste coping- of beschermingsmodi kan het in de vorm van willoze inschikkelijke/volgzame overlever (overgave), onthechte beschermer, onthechte zelfsusser (vermijden), zelfverheerlijker/overcompenseerder, overcontroleerder/perfectionistisch of pest en aanvalmodus (overcompensatie). Als oudermodi in de vorm van straffende of veeleisende ouder. Tenslotte is er nog de gezonde volwassene modus.

De belangrijke inbreng van deze benadering is dat ze concreet focust, bespreekbaar maakt en inwerkt op de

innerlijke psychische processen die zich bij de jongere afspelen en deze processen tracht te optimaliseren zodat een betere sociale interactie mogelijk wordt. Ouders trachten hiertoe in een eerste fase een speciale complementaire relatieverhouding aan te gaan om vertrouwen, solidariteit en sympathie op te bouwen als een soort verworven relatiekrediet. Een zekere dosis zelfbewustzijn en zelfverheldering zullen hierbij behulpzaam zijn.

De schemapedagogie (Schemapädagogik) zoals in Duitsland in opgang bij monde van Christof Loose en Marcus Damm, schenkt een groot belang aan wat ouders, familie en andere zorgfiguren kunnen doen ten gunste van een passende schema ontwikkeling van het kind waarvoor ze instaan.

Duid zo je wil hiervoor aan welke van de vermelde inzichten en methodieken je bruikbaar voor je vindt.

Meer lezen :

Loose, C., Boots, M., & Genderen, H. . (2015). *Schema-therapie met kinderen en jongeren*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Damm, M. (2010). *Schemapädagogik: Möglichkeiten und Methoden der Schematherapie im Praxisfeld Erziehung*. (Schemapädagogik.) Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage, Wiesbaden.

Schonebaum, F. (2014). *De relatie tussen schema's, copingstijlen en schemamodi*. Masterthesis, Utrecht University Repository.

Oudergevoelens



In de opvoeding is er veel aandacht voor de gevoelens van je kind.

Hoeveel aandacht schenk je aan je eigen gevoelens ?

Als ouder gaat er veel aandacht naar je kind en zijn gevoelens. Minder aandacht is er voor de eigen gevoelens. Als ouder heb je niet altijd geleerd stil te staan bij je eigen gevoelens. Het kind geeft gemakkelijk op een gevoelsmatige manier uiting aan wat er in hem of haar omgaat of waarmee het te maken heeft. Als ouder leg je dan gemakkelijk de focus daar.

Toch kan het een goed idee zijn **regelmatig voldoende stil te staan bij de eigen gevoelens**. Deze gevoelens wor-

den veelal in interactie met het kind opgewekt. Bijvoorbeeld, de angst van het kind die gevoelens van onzekerheid bij je doet ontstaan. Door eigen gevoelens te leren kennen, en te ontdekken waarmee ze verband houden, kan enerzijds beter zicht gekregen op de eigen reactie en anderzijds meer bewust en gericht gereageerd. Bijvoorbeeld, als jonge ouder kan een kind een hele ommezwaai betekenen in je leven, waar je niet altijd aan toe bent of onvoldoende op voorbereid bent. Het krijgen van een kind kan dan samengaan met gevoelens van verlies en rouw om wat achter je ligt en wat je moet achterlaten, zoals je vrijheid en een leven dat je helemaal zelf kan inrichten en sturen, mogelijk zijn er ook je carrière en ambities, waarop je moet inbinden. Door aandacht te schenken aan deze gevoelens kan je ze gemakkelijker plaatsen en kan je er gemakkelijker overeen geraken of je er mee verzoenen.

Gevoelens kunnen dan aangewend worden om tot een gunstige reactie te komen. Vermeden kan dan worden dat gevoelens je reactie verstoren of het van je overnemen. Bijvoorbeeld, als je merkt dat je boos bent omdat je kind niet antwoordt, kan je merken dat je boosheid meer te maken heeft met je gebrek aan invloed, eerder dan met het feit dat je kind niet antwoordt.

Door aandacht te geven aan je gevoelens als ouder, kan je tegelijk meer aandacht geven aan jezelf. Gevoelens als ouder vertellen je dan hoe het met je gaat met je

kind, met jezelf en met de interactie met elkaar. Door bij deze gevoelens stil te staan, er erkenning aan te geven en te trachten ze te verwoorden, kan je er tegelijk beter mee omgaan. Door aandacht te besteden aan je gevoelens van ongeduld, bijvoorbeeld, kan je er mogelijk toe komen iets zodanig aan te pakken of op te pakken dat je minder met je ongeduld wordt geconfronteerd. Door aandacht te geven aan je gevoelens kan je vermijden dat ze verstarren en blijvend worden : dat boosheid wordt tot haat, dat verdriet wordt tot gevoelloosheid, dat angst wordt tot onzekerheid, dat opwinding wordt tot ergernis.

Ook door met anderen over je gevoelens te praten, kan je er meer zicht op krijgen en er ruimte voor creëren. Anderen kunnen door te luisteren en steun te bieden het gevoel milder en nuanceren en helpen verhelderen met wat het verband houdt en wat aan de oorsprong er van ligt. Ze kunnen ook mogelijkheden aanbrengen wat met je gevoel te doen en hoe er overheen te komen.

Ook kan het nuttig zijn zo mogelijk en zo je dit verkiest met je kind over je gevoel te praten. Dit zonder het te willen beschuldigen of verwijten te maken. Ook zonder het te willen overlasten. Maar om te laten zien wat je voelt en hoe het hier zo mogelijk mee kan rekening houden en op kan inspelen.

Soms kan het ook helpen even afstand en vrijaf te nemen van je gevoelens. Je bent niet alleen maar ouder met gevoelens tegenover je kind. Soms kunnen je gevoelens je zo in beslag nemen of zoveel verantwoordelijkheid bij je oproepen dat geen ruimte meer voor jezelf overblijft. Soms kunnen je gevoelens je zo opeisen en uitputten dat er geen tijd meer overblijft om terug op energie en kracht te komen. In zulke situaties kan het helpen er even uit te zijn en de focus te verleggen van je kind naar iets anders of naar jezelf toe.

Je eigen ontwikkelingsgeschiedenis, wat je meemaakte en hoe verwerkte, werkt door in je handelen en opvoeden vandaag en in de gevoelens die je hebt tegenover je kind in het nu. Dit gebeurt via de ken- en gevoelschema's die je in de loop van je ontwikkeling opbouwde. Ze zorgen er onder meer voor dat wat je vandaag ontmoet en meemaakt als trigger werkt voor wat je in het verleden vastlegde. Wat groeide in het verleden kan situationeel opnieuw worden geactiveerd en je reactie en je gevoelens nu tekenen. Je reactie en gevoelens worden dan evenwel vooral door jezelf en je verleden gekleurd en enkel door de situatie en je kind getriggerd. In het gezin waarin je opgroeide kan de boodschap geweest zijn met alles blij te zijn, vooral als de situatie tegenzat en er verdriet, boosheid, opwinding en angst dreigde. Veelal onbewust zul je dan in het nu voorwenden blij te zijn, ook al krijg je met ongewenst gedrag van je kind te maken. Je laat dan alles blauw blauw, zoals je als kind je verdriet,

boosheid, opwinding en angst wegstak zo iets tegenging en deze gevoelens het van je dreigden over te nemen.

De gevoelens die je als ouder naar je kind toe hebt zijn veelvuldig. Hoe verscheiden en mogelijk wisselend deze gevoelens ook zijn, een ding is duidelijk een kind laat je niet onberoerd.

De gevoelens voor je kind kunnen erg uitgesproken zijn. Je kind is hoe dan ook iets centraals in je leven, zeker als ouder, maar ook als mens.

Vele ouders noemen hun kind het mooiste wat hen in hun leven overkomen is. Ze voelen zich dan ook erg en nauw verbonden met dit waardevolle en betekenisvolle in hun leven. Ze willen dit geenszins in gevaar brengen en omringen het met veel gevoelens als bescherming en garantie voor wie hun kind voor hen is.

Omgekeerd betekenen ook de ouders voor het kind erg veel, zeker gezien zijn afhankelijkheid van hen om te overleven en zich te kunnen ontwikkelen. Ook het kind omringt die levensnoodzakelijke ouders met uitgesproken gevoelens. Zo **groeit een wederzijdse emotionele band**, gekenmerkt door aanvaarding en erkenning, met nabijheid en genegenheid, met betrokkenheid en verbondenheid. Hier kan niets of niemand tussenkomen.

Die emotionele band is er voor altijd, hoe erg die ook in de dagelijkse werkelijkheid in het gedrang zou worden

gebracht. Het is een band waarin men onvoorwaardelijk iets wil geven en behouden, voor wat men krijgt en heeft gekregen. Hoe moeilijk ouder en kind het ook met elkaar krijgen, er is iets fundamenteels dat elke werkelijkheid of rationaliteit overschrijdt. Hoe beter het ook zou zijn het anders aan te pakken, steeds keert men finaal terug tot het oorspronkelijk gevoelservaren. Er is en blijft een grote loyaliteit waar niet aan kan voorbij gegaan.

De hulpbehoevendheid en afhankelijkheid van het kind roepen bij de ouder **gevoelens van betrokkenheid en bezorgdheid** op. Het kind geeft met signalen als huilen en roepen zijn hulpbehoevendheid weer. Dit activeert bij de ouder zijn bereidheid en zijn geneigdheid tot helpen. De ouder tracht met zijn zorg tegemoet te komen aan de behoeften van het kind. Hij of zij tracht de honger, dorst, koude of te grote warmte, of de vermoeidheid van het kind weg te nemen. Zo ook tracht het de onveiligheid of eenzaamheid van het kind weg te nemen en zo mogelijk te voorkomen. Steeds meer tracht de ouder met zijn zorg het ontstaan van lichamelijke, emotionele en sociale behoeften bij het kind voor te zijn. Zo voelt de ouder zich verantwoordelijk voor het welbevinden van het kind.

Weet de ouder niet tegemoet te komen aan de hulp- en zorgvraag van het kind, dan kan het gevoelens van tekortkoming ontwikkelen, en aansluitend hierop schuldgevoelens. Als ouder ben je dan gemakkelijk geneigd tot

meer inzet, of het inroepen van de hulp van de omgeving. Soms als het echt te veel wordt, kan je geneigd zijn je af te sluiten om jezelf te beschermen. Meestal is dit tijdelijk om terug even op kracht te komen, soms evenwel kan je geen oog meer willen hebben voor de zorgvraag van je kind.

Als ouder kan je vanuit gevoelens van betrokkenheid en bezorgdheid vooral willen reageren op de onlustgevoelens van je kind. Het risico bestaat dan dat je in overdreven mate hieraan tegemoet tracht te komen door beschermende gevoelens die bij je opgeroepen worden. Eerder dan het kind te steunen met de moeilijkheid die onlust oproept om te gaan, ben je geneigd de moeilijkheid weg te nemen die de onlust met zich meebracht. Het kind voelt zich eenzaam in bed terwijl het de slaap niet kan vatten. Eerder dan het kind gerust te stellen dat het dra zal inslapen, kan je het kind voortijdig uit bed laten komen tot bij je.

Als ouder kan je vanuit gevoelens van betrokkenheid en bezorgdheid vooral willen reageren op de afhankelijkheid en onmachtgevoelens van je kind. Het risico bestaat dan dat je in overdreven mate tegemoet tracht te komen door helpende gevoelens die in je opgeroepen worden. Eerder dan het kind te 'coachen' hoe de moeilijkheid die onmacht oproept te overwinnen, ben je geneigd de moeilijkheid voor je kind op te lossen door de hulp die je biedt. Het kind weet niet zijn spullen terug te

vragen aan een ander kind, als ouder zal je dat even in orde brengen.

Soms roept je kind of de interactie met je kind **spanningsgevoelens** in je op. Deze spanningsgevoelens geven aan dat de moeilijkheden die je ervaart de grens benaderen van je draagkracht. De moeilijkheden spreken je mogelijkheden erg aan. Hierbij kan gemakkelijk het gevoel ontstaan het nauwelijks aan te kunnen, met de situatie niet relax en niet met vertrouwen te kunnen omgaan.

Meestal ben je als ouder geneigd deze spanningsgevoelens terug te dringen en herhaling ervan zoveel mogelijk te voorkomen. Naast de beschermende en de helpende gevoelens die je hiervoor gebruikt en die eerder reeds werden vermeld, kan je ook reageren met eisende en afwijzende gevoelens.

Eisende gevoelens hebben te maken met boosheid of teleurstelling die door het doen van je kind in je opgeroepen worden. Om je boosheid te voorkomen stel je dan gemakkelijk eisen aan je kind. Zo te zijn en doen, en niet langer zo, zoniet dreig je het kind bepaalde gevoelens te onthouden. Als je zo bent, bijvoorbeeld, moet ik je niet meer. Als je zo nog doet, bijvoorbeeld, geef ik niet meer om je. Ik zie je broer veel liever, die doet tenminste dit of niet zo. Om je teleurstelling te voorkomen stel je dan gemakkelijk hoge verwachtingen aan je kind. Van flink

en sterk en vaardig en succesvol te zijn, zoniet valt het kind je tegen of voldoet het je niet. Dit kan je toch alleen? Het moet wel helemaal in orde zijn. Kijk naar je broer, die kan het wel zo goed. Door je boosheid stel je dan overdreven eisen, eerder dan het mee te trachten te sturen.

Afwijzende gevoelens hebben te maken met het kind en zijn doen en zijn, dat geen erkenning geeft aan jezelf. Misschien is het kind zo, of reageert het zo, zodat niet tegemoet gekomen wordt aan je verwachtingen, je gevoelens en je behoeften. Niet steeds is het kind zich hier van bewust, niet steeds kan het kind anders. Niet steeds maak je het kind hiervan bewust, niet steeds help je je kind zodat het anders kan. Omwille van je gevoelens van miskenning kan je dan je kind minder aandacht schenken en laat je het mogelijk aan zijn lot over waar het je wel nodig heeft. Ook ben je niet altijd bereid de eigenheid van je kind en de situatie te onderkennen en er ruimte voor te creëren door het te delegeren aan de omgeving en je kind.

Nu en dan of meer regelmatig kunnen **tekortgevoelens bij je** opduiken. Gevoelens van niet te lukken, van onzekerheid, van twijfel, van onmacht, van ongeduld, van niet begrijpen, van niet weten wat en hoe, van ontmoediging. Een gevoel dat, zo het uitgesproken is, de vorm kan aannemen van mislukken, van onvermogen.

Veelal heeft dit gevoel te maken met eisen die je aan jezelf gesteld hebt als ouder. Je wou als ouder vanuit voldoende zelfvertrouwen met je kind omgaan, maar stoot voortdurend op je grenzen. Niet dat je kind je dit kwalijk neemt. Maar jijzelf kan het hier moeilijk mee hebben.

Het gevaar bestaat dan dat je dit wil compenseren of wilt ongedaan maken en het tegendeel gaat trachten waarmaken en bewijzen. Dit leidt gemakkelijk tot het grijpen naar een te grote druk en een eenzijdig iets willen bepalen en opleggen. Wat gemakkelijk deze tekortgevoelens op termijn nog kan versterken, door het gebrek aan openheid en medewerking van je kind dat je moet ervaren.

Veelal zijn deze gevoelens minder wit-zwart. Gaat het niet om een lukken of een niet lukken, maar om een lukken in zekere mate, lukken op bepaalde vlakken, lukken zo op die wijze, lukken op bepaalde momenten. Gaat het niet om macht of onmacht, maar om voldoende zeggingskracht en invloed op bepaalde vlakken zo je dit of dat niet veronachtzaamd of geen geweld aandoet en het juiste moment weet te kiezen.

In veel gevallen is het meer een gevoel van tekort te schieten, dan in werkelijkheid te falen en geen enkele invloed te hebben of over geen mogelijkheden te beschikken als ouder. Juist dit geloof van toch iets te kunnen

doen en in beweging te kunnen brengen kan dan er behulpzaam zijn. Zo geef je het bij voorbaat niet op. Of lok je het niet uit door het je gebrek aan geloof dat meteen een gebrek aan inzet en proberen met zich meebrengt.

Soms zijn het geen gevoelens van tekortschieten of zwakte die in je opkomen in de relatie met je kind. Soms zijn het **gevoelens van miskennis**, van een gebrek aan erkenning, van een niet begrepen worden, van een genegeerd, afgewezen of uitgesloten worden die bij je opduiken. Je kan je dan erg leeg en eenzaam voelen. Met veel gemis en afstand. Je ervaart dan dat het probleem ligt bij je kind en bij de situatie waarin je terecht gekomen bent.

Het is je kind en de situatie die op een of andere wijze aan je voorbij gaan. Die onvoldoende met je en wat er in je omgaat rekening houden. Die afstand van je houden of tegen je aanlopen zonder dat jij het gevoel hebt dat je tot je recht komt of je recht wordt gedaan. Die van mening verschillen en net iets anders willen.

Voorals zo het nu spaak loopt, kan het gevoelen ontstaan dat al je inzet en je inspanningen uit het verleden geenszins tellen. Dat je niet op krediet of respect kan rekenen. Integendeel dat het in de strijd mee in de weegschaal wordt gelegd als een negatief iets. Door je manier van denken en doen is het zover gekomen. De enige erkenning die je dan krijgt is de verantwoordelijkheid voor de

situatie waarin terecht gekomen. Zo heb je het gevoel erg zwak te komen staan. Van helemaal op jezelf te moeten terugvallen, waarbij dan gemakkelijk onzekerheid komt opduiken. Onzekerheid die je dan gemakkelijk komt te 'counteren', om te vermijden ook nog jezelf aan te vallen en jezelf in de steek te laten. En zo zowel door de buitenwereld als door jezelf te worden miskend.

Door deze gevoelens voor jezelf te onderkennen en er aandacht voor te vragen bij je kind en je onmiddellijke omgeving, kan je de moeilijkheid voor jezelf aangeven. Tevens kan je er zo op letten dat niet alles bij jezelf en bij je omgeving hier rond komt te draaien. Hoe meer gekwetst, hoe gevoeliger je voor gekwetst worden wordt. Hoe meer je soms iets als omgeving tracht te vermijden, hoe meer je het soms ongewild uitlokt. Zo word je soms als ouder buiten iets gehouden om niet gekwetst te worden of je zo te voelen.

Belangrijk voor jezelf is een onderscheid te weten maken tussen reële miskennen door je omgeving en het gevoel van miskennen dat je bij jezelf naar aanleiding van een gebeuren of situatie oproept. Je kan er dan op letten dat je erkenning vraagt van de omgeving, en ook tijdig aangeeft dit ook te willen voor je gevoelens.

Tegelijk kan je er op letten je al bij voorbaat niet miskend te weten of te ervaren. Zo vermijd je anders door je voortijdig afhaken gemakkelijker genegeerd worden uit

te lokken. Veel zal hierbij afhangen van de erkenning die je jezelf geeft. Ontbreekt ze dan als eens in de omgeving, dan nog kan jij uit je eigen waardering en je zelfvertrouwen putten.

Gevoelens van miskenning kunnen veel verdriet met zich meebrengen. Zaak zal het dan zijn niet helemaal in je verdriet op te gaan, er zeker voldoende aandacht aan te geven, maar tijdig ook weer actief een inbreng te doen en stappen te zetten naar je kind en je onmiddellijke omgeving. Door de erkenning die je alzo geeft kan er wederzijdse erkenning en nabijheid groeien. Zo kan het wederzijds gemis worden onderkend en kan gezocht hoe elk kan bereiken en kan gegeven wat elke verdient.

Op die manier kan je van het pad van elkaar dingen en gevoelens te ontzeggen afstappen en kan gekozen voor het pad dingen en gevoelens aan elkaar toe te kennen.

Als ouder is het niet steeds gemakkelijk de gevoelens die in je opkomen tegenover je kind, zijn expressie en zijn reageren, te achterhalen. Je kan je hierbij laten helpen door aandacht voor eventuele lichamelijke reacties die een **lichamelijke expressie** zijn van bij je aanwezige gevoelens. Je kan je hierbij ook laten helpen door het registreren van je **eigen gedragsreactie** tegenover je kind, zijn expressie en zijn doen. Reageer je scherp, of opgewonden, of ontwijkend, of met passiviteit. Zo kunnen li-

chamelijke reacties en je gedragsreacties beter begrepen worden. Zo kan het verband gelegd met in je opgewekte gevoelens in contact met je kind. Gevoelens die je erg engageren of je veel kopzorgen bezorgen.

Als ouder begrijp je, bijvoorbeeld, niet altijd je grote inzet voor je kind. Of begrijp je niet altijd waarom je zo weinig geneigd bent te luisteren en rekening te houden met wat je kind wil. Onderliggende gevoelens kunnen hier aan de basis van liggen. De hulpeloosheid van je kind, kan je bezorgdheid gewekt hebben, zodat je geneigd bent het grotendeels van je kind over te nemen. Het gebrek aan erkenning vanwege je kind kan je miskenning geactiveerd hebben, waardoor je weinig geneigd bent om interesse te tonen voor je kind.

Niet enkel **momentane opgewekte gevoelens** in contact met je kind kunnen je lichamelijke en gedragsreactie meebepalen, ook **meer blijvende gevoelens** tegenover je kind kunnen je reactie bepalen. Zo kunnen oudergevoelens ontstaan die meer algemeen van aard zijn : een blijvende emotionele band, een blijvende bezorgdheid, een blijvend onmachtserveren, enzomeer. Deze gevoelens kleuren dan positief of negatief je dagelijkse interactie met je kind.

Vaak vormen ze een rem om het eens anders te proberen, en evolutie en verandering mogelijk te maken. De gevoelens duiken telkens opnieuw op nog voor je reactie

tegenover je kind. Je bezorgdheid remt dan mogelijk de zelfactiviteit van je kind. Je onmacht belet je pogingen te doen het op een minder dwingende manier of minder passieve manier aan te pakken. Ook het kind merkt gemakkelijk bij je aanwezige gevoelens tegenover hem of haar op en reageert dan ook stereotiep omdat een andere mogelijkheid blijkbaar uitgesloten blijkt. Het kind schikt zich in zijn afhankelijkheid, of het kind protesteert tegen je eis of ondergaat die. Zelf enige onafhankelijkheid uitproberen krijgt geen kans, zelf enige bereidheid tonen komt in die context niet aan bod. Als ouder pik je dan een en ander op uit de reactie van je kind dat je ondergevoelen bepaalt. De getoonde afhankelijkheid die dan je bezorgdheid activeert, de geringe bereidheid die je onmachtsgevoelen wekt.

Het meer blijvend worden van bepaalde gevoelens kan met meer factoren samenhangen. Zo kan je geneigd zijn zelf weinig of geen aandacht aan je gevoelens te besteden zo dat ze blijven. Of kan het samenhangen met er niet over kunnen praten met wie ze uitlokte om te zien wat er aan kan gedaan of mee omgegaan. Of kan het er over praten in bepaalde gevallen tot gevolg hebben dat de gevoelens enkel nog sterker worden. Of kunnen de gevoelens stilaan ontstaan en sterker worden omdat de situatie die ze opwekte zich meermaals of zich in zeer uitgesproken vorm herhaalt.

Ouder worden gaat gepaard met een aantal innerlijke emotionele omwentelingen, alsof de ouder ook van zichzelf 'bevalt'. Ouders kunnen hierbij best aandacht hebben voor zichzelf en elkaar. Zo kunnen ze de relatie met zichzelf, elkaar en hun kind verkennen en op elkaar afstemmen, rekening houdend met de nieuwe situatie en de aanwezige gevoelens.

| | | |
|--|---|---|
| | Omschrijf een gewekt oudergevoel : | |
| Geef aan wat het oudergevoel uitlokt : | | Geef aan hoe je op dit gevoel reageert naar je kind toe : |
| | Geef aan hoe je kind reageert op je gevoel en reactie : | |

Je ouderhandelen plaatsen



Je ouderhandelen weten plaatsen in de ruimte, de diepte en de tijd

levert informatie op om je verder te oriënteren.

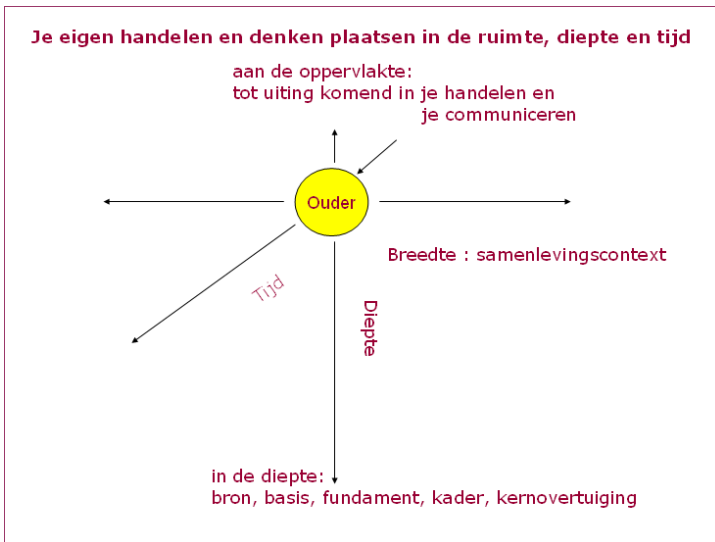
De blik verleggen van je kind naar jezelf.

Bewust worden en mogelijkheden zien

Als ouder wil je je mogelijk meer bewust worden van je handelen tegenover je kind. Je wil mogelijk tot een meer doordacht handelen komen en andere mogelijkheden exploreren.

Hiertoe kan je trachten je eigen handelen als ouder te plaatsen in de breedte, in de diepte en in de tijd. In de breedte houdt in je ouderhandelen te plaatsen in de context van de samenleving. In de diepte wil zeggen je ou-

derhandelen aan de oppervlakte plaatsen in onderliggende denkkaders en -inhouden. In de tijd willen zeggen je ouderhandelen te situeren doorheen merkbare evoluties in de tijd. Zowel in de realiteit, als in het denken, als in de gewoontes, zijn er tussen ouders in hun handelen verschillen te merken. Door hier meer zicht op te krijgen kan het eigen ouderhandelen gesitueerd. Zo kan ook zicht gekregen op ander mogelijk ouderhandelen, en zo kan geleerd van elkaar. Hieruit kan dan eventueel geleerd voor het eigen handelen als ouder.



Je onderhandelen in samenlevingscontext

Als je je eigen onderhandelen tracht te plaatsen in de huidige samenleving, dan valt vooral op dat er in de samenleving een grote verscheidenheid in opvoedingswijzen aan te treffen is. Deze verscheidenheid wijst er op dat de samenleving zelf minder bepalend is voor de opvoedingswijze welk ouders aanwenden.

Het zijn de ouders zelf die vanuit zichzelf ertoe komen te kiezen voor een bepaalde opvoeding. Ze verkiezen op basis van hun eigen ervaren uit te maken welke omgeving, welke relatie en welk klimaat aan te bieden voor hun kind. Hierbij kunnen ze merken dat ze erg verschillen van elkaar. Hooguit willen ze zich laten beïnvloeden door wat in hun zelf gekozen referentieomgeving leeft, of door wat wetenschappelijk werd aangetoond. Niet wat de samenleving oplegt of verwacht, vormt hun uitgangspunt. Enkel trachten ze in hun aanpak niet zover af te wijken dat dit in de erg gedifferentieerde samenleving problemen zou opleveren. De samenleving geeft eerder de grenzen aan, meer dan de kern van wat voor hen de hoofdzaak uitmaakt.

Ouders willen eerder uitgaan van hun kind en er zo goed mogelijk op inspelen met het oog op zijn ontwikkeling en zijn goed gevoel. Ze willen dit in dialoog doen met hun kind. Ze laten zich hierbij niet in de eerste plaats leiden door wat vanuit de samenleving verwacht wordt om dat

dan te vertalen in hun omgang met hun kind. Hun kind verschijnt als actieve actor waarmee ze rekening wensen te houden. Hun kind is niet iemand die alles passief ondergaat en zichzelf zijn niet een eenzijdige tussenschakel tussen de samenleving en hun kind. Ouders creëren zo samen met hun kind een eigen opvoedingsrealiteit, het kind draagt samen met zijn ouders bij tot zijn socialisatie. Socialisatie die uitgaat van het kind en niet opgelegd wordt door de samenleving.

De samenleving biedt steeds meer een draagvlak voor de aanwezige verscheidenheid en stelt zich steeds meer open voor een actieve inbreng van de basis van onderuit. De samenleving vormt steeds meer een inclusieve omgeving waar gedacht wordt in termen van verscheidenheid en waar aan differentiatie wordt gedaan. De samenleving is op die manier thans minder principieel, maar steeds meer menselijk en realistisch. Het ideële heeft steeds meer plaats gemaakt voor het humane en het reële. Zelfs waar principes en argumenten gebruikt worden, worden ze steeds meer ondersteund door behoeften en belangen, waardoor anderen gemakkelijker voor iets te overhalen zijn.

Je ouderhandelen en onderliggende overtuigingen

Als je als ouder aan de oppervlakte kijkt naar je handelen dan kan je ontdekken dat je concreet handelen en communiceren met je kind dat zichtbaar is, veelal uitingen

zijn van onzichtbare dieperliggende opvattingen en overtuigingen van je. Het kan interessant zijn deze kern-overtuigingen aan de basis te achterhalen, omdat ze je concreet omgaan en reageren erg kleuren. Zij vormen de bron en de basis en ze fungeren als fundament en als kader voor je opvoedingswijze naar je kind toe.

Zo kan je er achter komen dat zowat alles wat je zegt of doet, bijvoorbeeld, in het teken staat van welbevinden en ontwikkeling. Je wil instaan voor kwaliteit en wil dat je kind kwaliteiten ontwikkelt. Het competentiedenken staat vandaag erg centraal in opvoeding en onderwijs. Door alles in het teken van competenties te stellen, hoop je competentie te bereiken en te ervaren bij je kind.

Stilaan komt het eenzijdige en excessieve hiervan evenwel in beeld. Ook de keerzijde bij een afwezigheid of een tekort aan competentie. Ook het risico op tweedeling als gevolg : wie wel voldoende competent is en voldoende competentie laat zien, en wie dit onvoldoende is en dit onvoldoende laat zien. De vraag is dan wat daarnaast nog essentieel is, waar best ook ruimte voor gecreëerd wordt. Hoe door minder druk net hiervoor plaats kan gemaakt worden. Hoe het risico op niet voldoen kan vermeden worden. Zoals door een onvoorwaardelijk denken waar plaats is voor alles en iedereen. Vaak kan hierbij vastgesteld worden dat net door minder convergent te denken, er ruimte komt voor een meer divergent denken.

Zo komt er plaats voor meerdere overtuigingen en meerdere dimensies. Zij kunnen dan gelaagd en geïntegreerd gezamenlijk tot hun recht komen in je dagdagelijks handelen en denken. Wat denk je, bijvoorbeeld, van een je open stellend, ruimte biedend, onvoorwaardelijk waarderend, speels, creativiteit implicerend denken, dat je concreet gelaagd en geïntegreerd tot uiting tracht te brengen in je zijn en reageren als ouder. Of van een veilige en zekere omgeving biedend denken die de positieve zelfwaardering van het kind voedt en het aanmoedigt zijn grenzen te durven verleggen, hierbij oog heeft voor zijn unieke kenmerken en een verscheidenheid aan ervaringen biedt welke op zijn behoeften inspeelt.

Concreet kan je zo nagaan welke je kernovertuigingen zijn over de aard van je kind en zijn behoeften, over het waarheen met je ouderhandelen, en over de weg of wijze van dit handelen.

Je ouderhandelen en tijdsevolutie

Als ouder kan je ook eens kijken hoe je handelen evolueert met de tijd. Hoe ook in de samenleving door de tijd een evolutie in opvoeden merkbaar is. Je kan dan zien wat je uit die evolutie kan leren voor je eigen ouderhandelen.

Zo wordt in de opvoeding een autoritaire eenzijdige opstelling ingelost voor een meer horizontale tweerichtingsopstelling en evolueert dit thans in de richting van een accepterende ondersteunende filosofie. Zo kan je merken dat een voorbereiding op een leven in functie van de samenleving steeds meer evolueert in een zoektocht hoe de samenleving een bijdrage kan leveren aan het leven van je kind. Zo kan je merken dat waar het kind er was voor je, het geëvolueerd is naar hoe jij er kan zijn voor je kind. Van hoe opvoeden geëvolueerd is van een principe-gecentreerd gebeuren, naar een persoon-gecentreerd gebeuren.

Waar voorheen ouderlijk handelen in het teken stond van opleggen en controle, gekoppeld aan prijzen of kritiek, waarbij je als ouder in een machtsrol werd gedrukt, is dit thans geëvolueerd naar het verwerven van eigen autoriteit als kind en belangstelling hiervoor, gekoppeld aan herkenning en krachtverlening, waarbij je als ouder vanuit authenticiteit, betrokkenheid en beschikbaarheid je kind versterkt.

Door in je overdenken evolutielijnen naar de toekomst door te trekken, kan je voor jezelf vooruitzien in welke richting je kan evolueren. Steeds meer zal de eigen integriteit van het kind voorop komen te staan en zal hier steeds meer rekening mee gehouden worden. De notie kind zal wellicht steeds meer evolueren naar persoon tout court.

Vooral zullen neveneffecten van een specifieke benadering duidelijker worden en zal er inspanning gedaan worden om deze ongewenste en onbedoelde effecten weg te werken. Zoals bescherming die evenwaardigheid in de weg staat. Of begrenzing die de ontwikkeling van eigen verantwoordelijkheid afremt. Of verplichting die communicatie en nabijheid verhindert. Of rechtvaardigheid waardoor een neiging ontstaat overmatige controle uit te oefenen. Of gelijkheid waardoor individuele differentiatie in het gedrang komt.

Wie het aandurft in de geschiedenis van de opvoeding te kijken, merkt vele valkuilen en drempels op waar het ouderhandelen in het verleden slachtoffer van werd. Zoals een kind slaan, dwingen, informatie achterhouden, onjuiste voorstelling, overdrijving, eenzijdigheid, koppeling aan wat niet terzake is, in dienst stellen van, enzomeer. Wat je hierdoor wou vermijden, deed zich net voor. Hieruit kan veel geleerd worden naar de toekomst toe. Zoals een grote omzichtigheid en genuanceerdheid. Zaken toevoegen, maar ook zonodig weglaten. Dingen meer doen, maar ook soms minder.

Als ouder kan je mogelijk zelf het slachtoffer geweest zijn van een minder gunstige opvoeding. Je kan dan het plan hebben opgevat het net andersom aan te pakken. Maar mogelijk kan je dan vaststellen dat je ouderhandelen toch nog in het teken staat van wat je wou vermijden of ontvluchten. Je tekeergaan ertegen of je uit de weg gaan

ervan, wijzen hier dan op. Je bewust worden hiervan kan je toelaten hier echt van los te komen en zelf te kiezen wat nabij te willen zijn.

Zo geven overeenkomstig de sociologische ouderlijke ontwikkelingstheorie ouders thans doorgaans zes primaire kenmerken van hun ouderrol aan : dit zijn binding, discipline, opleiding, algemeen welzijn en bescherming, responsiviteit en sensitiviteit, dit wisselend in belang en frequentie.

Ook sociologisch historisch wordt er een hele evolutie onderkend van een traditionele opvoeding naar een moderne opvoeding. Dit gebeurde als gevolg van economische en demografische veranderingen. Het ging volgens de sociologen LeVine en White om vier hoofdveranderingen. Dit zijn een overgang van een agrarische naar een stedelijk-industriële samenleving, massascholing of onderwijs, daling van sterfte- en geboorteaantallen, en het opkomen van publieke interesse in kinderen. Door het uithuis werken was er minder controle en was er meer ruimte voor autonomie. Door een veranderend denken en beeld van kinderen werden kinderen gezien als waardevol, van nature goed en met een behoefte aan leren en onderwijs. Dit betekent een positiever beeld van het kind als individu en toename van het belang van emotionele banden met het gezin. Al deze veranderingen bleken elkaar wederzijds te beïnvloeden. Afname van controle werd vervangen door een hechtere band.

Harde directe discipline werd vervangen door zachte indirecte discipline. Niet langer stonden de fysieke behoeften van het kind op de voorgrond maar zijn gedragsontwikkeling. Door globalisatie heeft deze moderne opvoeding zich verspreid, toch blijven er regionaal grote verschillen.

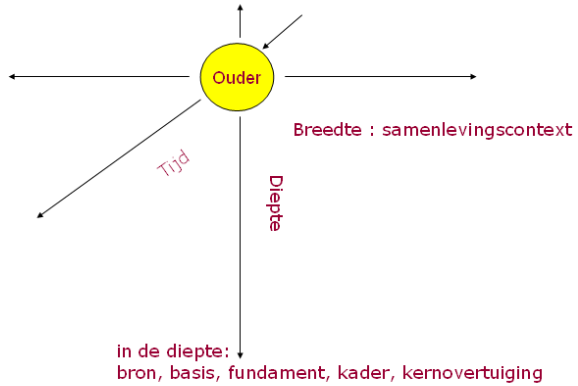
Je ouderhandelen geplaatst

Geef enkele kenmerken van je ouderhandelen aan en plaats deze in de breedte, diepte en tijd.

Geef aan hoe je deze kenmerken kan plaatsen bij wat kenmerkend is in de samenlevingscontext, in het onderliggend denken en in de tijdsevolutie.

Je eigen handelen en denken plaatsen in de ruimte, diepte en tijd

aan de oppervlakte:
tot uiting komend in je handelen en
je communiceren



Keerzijde ouder- en kindschema



Als ouder tracht je te beantwoorden aan voorstellingen van jezelf en van je kind.

De wijze waarop je dit veelal onbewust aanpakt kan minder optimaal zijn.

Ouderschema's en implicaties

Als ouder heb je doorheen je ervaringen een beeld ontwikkeld van wie en hoe je als ouder wil zijn. Het kan zijn dat je eigen ouders hierbij een goed model voor je vormen. Het kan ook zijn dat je, wat je zelf ervaarde, nu gebruikt om het zelf anders en beter aan te pakken. Ook is het mogelijk dat je je liet inspireren door ervaringen van anderen, of door informatie die je verkreeg van anderen, zoals van vrienden, uit de media of via wetenschappelijke publicaties. Aan deze ouderbeelden van jezelf wil je op een of andere manier beantwoorden, zo ervaar je het zelf.

Daarnaast heb je ontdekt dat je voorstelling van goede ouder, niet noodzakelijk overeenstemt met het beeld dat bij je kind hierover leeft van wat het voor je kind inhoudt een goede ouder te ervaren. Tevens ontdek je al heel snel dat er ook in je omgeving nog een derde beeld aan te treffen is van wat het inhoudt een goede ouder te zijn. Een beeld dat afkomstig is van je familie, je vrienden, je burens en je kennissen als vertegenwoordigers van de samenleving.

Op die manier sta je voor een driedubbele opdracht : als ouder beantwoorden aan je eigen oudercriteria, aan de oudercriteria van je kind en aan deze van je omgeving.

Kindschema's en implicaties

Als ouder heb je tevens op basis van je ervaringen een beeld ontwikkeld van wie en hoe je kind bij voorkeur is of zou moeten kunnen zijn. Daarnaast ontdek je dat je kind zelf ook een beeld ontwikkeld heeft van wie en hoe het is of het wil kunnen zijn. Tenslotte merk je ook dat je omgeving een beeld ontwikkeld heeft van wie en hoe je kind zou moeten kunnen zijn.

Op die manier sta je nog voor een tweede driedubbele taak : als ouder weten realiseren dat je kind door wat je biedt kan beantwoorden aan je eigen kindcriteria, aan deze van je kind en aan deze van je omgeving. Bijvoorbeeld, je kind dat zich via je inzet goed voelt, een positief

zelfgevoel bezit en dat je weet te behoeden voor de risico's van de samenleving.

Een hele uitdaging

Samengevat hanteer je zo in je zijn, begrijpen en reageren drie oudercriteria als uitgangs- en vertrekpunt en vervolgens hanteer je drie kindcriteria als doel- en eindpunt van je zijn, begrijpen en reageren.

Zo samengenomen best wel een heel complexe opdracht en een hele uitdaging. Het risico is dan ook reëel dat je niet helemaal door je inzet aan deze criteria kan voldoen. Dat gemakkelijk het gevoel dreigt te ontstaan niet helemaal te slagen of het gevoel je overvalt van te kort te schieten. Om dit gevoel van te falen te voorkomen, of om die schuldgevoelens van tekort te schieten voor te zijn, kan je gemakkelijk neigen extra inspanning te leveren en manieren te zoeken om dit te kunnen vermijden. Hier kan je dan erg ver in gaan om de goede ouder te blijven in eigen ogen, in die van je kind en in die van de omgeving en tevens het gelukkige kind waar te maken in eigen ervaren, in die van je kind en in die van je omgeving.

Hierbij hanteer je dan gemakkelijk veelal onbewust een van twee volgende strategieën. In de eerste strategie stel je alles op allerlei manieren in het werk om er voor te zorgen dat de werkelijkheid blijft beantwoorden aan

je voorstelling. Je bent dan gemakkelijk snel of voortijdig toegeeflijk en inschikkelijk, zodat de werkelijkheid overeen blijft stemmen met je voorstelling. Je wil de goede ouder kunnen blijven die niet faalt of niet tekortschiet en je wil dat je kind gelukkig blijft en welbevinden blijft ervaren.

Bij de tweede strategie tracht je op allerlei manieren de werkelijkheid opnieuw of alsnog in overeenstemming te brengen met je gehanteerde voorstellingen. Je wil door je extra inspanningen de goede ouder worden en je wil door je tegemoetkomingen je kind gelukkig maken en welbevinden doen ervaren. Wat minder werkt laat je na of verander je tot je aan je gehanteerde voorstellingen weet te beantwoorden.

Impliciete referentiepunten

In beide strategieën hanteer je gemakkelijk een ideaal of maximale voorstelling als uitgangspunt. Je weegt je resultaat af aan dit ideaal of maximum. Of je dit eindpunt al of niet bereikt. En zo niet, ga je na hoe erg je eronder zit, anders gezegd in welke mate je faalt of tekortschiet.

In tegenstelling met het voorgaande kan je ook een basis of minimale voorstelling als uitgangspunt hanteren. Je resultaat wordt dan afgewogen aan deze basis of dit minimum. Je kijkt hoe ver je tegenover dit beginpunt bent gevorderd. Wat je reeds hebt gerealiseerd of hebt be-

reikt. Dit kan een merkelijk voordeel op leveren, omdat je steeds een positief gevoel kan behouden en van falen of tekortschieten geen sprake is.

Je gehanteerde voorstelling van ouder en kind afkomstig van jezelf als ouder, of van je kind, of van je omgeving vormen dan het minimale of maximale referentiepunt waartegenover wat er in de realiteit is, opgevat wordt of gebeurt, wordt afgewogen.

Enkele voorbeelden :

Mogelijk zeg je als ouder ja tegen je kind om de voorstelling intact te houden van de lukkende ouder te zijn die gezag heeft over zijn kind.

Mogelijk neem je het van je kind over om het welbevinden van je kind niet te verstoren en in de ogen van je kind de goede ouder te kunnen blijven.

Op die manier vormen je eigen kwaliteit of de levenskwaliteit van je kind de referentiepunten waarom het komt te draaien. Je eigen groei en de ontwikkeling van je kind vormen dan evenwel geen referentiepunten waar om het draait in je omgang met elkaar.

Gekozen referentiepunten

Enkele voorbeelden :

Mogelijk zeg je als ouder neen om ook de voorstelling van de ouder die niet kost wat kost alles onder controle heeft, ruimte te bieden.

Mogelijk neem je het van je kind niet over om het kind het met vallen en opstaan zelf te laten uitzoeken en niet steeds in ieders ogen de perfecte ouder te willen zijn.

Zo vormen je ouder- en kindvoorstellingen niet langer dwingende criteria waar je geen afstand tegenover kan aannemen. Het worden dan eerder richtbakens die je kan inschakelen zo bruikbaar, nuttig en zinvol, maar waarvan je ook een zekere afstand kan nemen zo meer bruikbaar, nuttig en zinvol.

Bovendien kan je er zo op letten dat je voorstellingen niet eenzijdig functioneren en niet in de weg staan voor andere bruikbare, nuttige en zinvolle referentiepunten die ook om ruimte en aandacht vragen. Zoals in ons voorbeeld waarbij de ouder- en kindkwaliteit niet langer in de weg staan voor de ouder- en kindontwikkeling, maar die beide samengaan met elkaar en waarbij de ene de andere mogelijk maakt.

Wijzigen referentiepunten

Formuleer voor jezelf een schema dat je aanwendt en eerder hinderend of negatief uitwerkt :

Herformuleer dit schema zodanig dat het stimulerend of positief uitwerkt :

Ouderlijke vaardigheid alleen ?



Ouders hebben vaak het gevoel over voldoende
vaardigheid te beschikken,

toch merken ze te falen.

Hoe komt dit ?

Oorsprong van niet steeds lukken

Ouders merken vaak wel over voldoende vaardigheid te beschikken om hun kind op te voeden. Ze leerden van eigen ervaring, elkaar, hun ouders en uit de media. Dus ze weten best wel hoe. Toch merken ze dat het hen niet steeds lukt, of althans minder dan ze zouden verwachten. Onduidelijk is dan voor hen hoe dit komt, aan wat dit te wijten is.

Je zou vaardigheid kunnen plaatsen tussen theorie en praktijk. Het gaat om een kunnen, dat kan geplaatst worden tussen een kennen en een gebruik. Je zou kunnen

zeggen dat vaardigheid de overgang vormt tussen theorie en de praktijk. Waar theorie gaat over wie of wat, gaat vaardigheid over hoe en de praktijk over waar en wanneer.

| Theorie | Methodiek | Praktijk |
|---------------------------------------|-----------|-------------------------|
| Wie/wat | Hoe | Waar/wanneer |
| <i>Wie is je kind voor je ?</i> | | <i>Welke situatie ?</i> |
| <i>Wat maak je van het gebeuren ?</i> | | <i>Welk ervaren ?</i> |
| | | <i>Welke behoefte ?</i> |
| | | <i>Welke fase ?</i> |

Wanneer ouders dan zeggen dat het hoe naar hun aanvoelen oké is, ligt de moeilijkheid wellicht bij het wie of wat, en/of bij het waar of wanneer. Dit is wat inderdaad ook uit onderzoek blijkt (onder meer Grusec). Het wie of wat gaat over hun denken, hun opvattingen en overtuigingen bij het opvoeden. Het waar of wanneer anderszijds gaat over de concrete situatie die zich bij het opvoeden aandient. Hun opvoedingshandelen op basis van hun beschikbare vaardigheid wordt in het eerste geval niet goed aangestuurd, in het tweede geval wordt het niet passend geselecteerd rekening houdend met de opvoedingssituatie en de ontwikkelingsfase waarin hun kind zich bevindt.

Je zou kunnen zeggen dat hun overtuigingen als het ware tussen hun vaardigheid en de realiteit komen te staan. Zo kunnen ouders de voorstelling hebben dat hun kind

onmiddellijk gunstig zal reageren op hun tussenkomst en dat hun tussenkomst in hoge mate effectief is. Blijkt dit niet zo te zijn, dan kunnen ze zich voorstellen dat een meer krachtige herhaling van hun aanpak meer succesvol zal zijn. In de praktijk kan het evenwel zo zijn dat een meer volgehouden gematigde aanpak en ondersteuning het meest resultaat heeft. Je kan meer over het belang van overtuigingen in de opvoeding lezen in het thema-onderdeel 'Risicopreventie in de opvoeding' van deze encyclopedie.

Al naargelang

Zo ook kan blijken dat een bepaalde vaardigheid in de ene situatie of tijdens de ene periode van ontwikkeling de meest gunstige invloed heeft, maar dat een andere vaardigheid in een andere situatie of tijdens een andere periode van ontwikkeling het meest gunstig uitwerkt. Houden de problemen die het kind vertoont verband met het eigen temperament van het kind of met de momentane stemming waarin het zich bevindt, of houden ze verband met wat ontwikkelingseigen is voor de peuter of de puber, bijvoorbeeld, zoals het tijdelijk meer op zichzelf gecentreerd zijn en zijn wil opleggen of zijn eigen gang gaan. Vraagt het kind om meer leiding, meer warmte, meer ondersteuning, meer ruimte, of om wat meer specifiek aangepast is aan wie het is, in welke situatie het zich bevindt en in welke fase van zijn ontwikkeling.

Bijvoorbeeld, je kind mislukte in iets. Je wil het kind dan helpen en duidelijk maken hoe het meer succesvol kan zijn, maar doet het op een moment dat het nog te emotioneel bezig is met het verwerken van zijn verlieservaren. Of je wil je kind dat, bijvoorbeeld in de puberteit is, helpen door meer begeleiding te voorzien, omdat het alleen nog niet lukte, maar merkt onvoldoende zijn behoefte om zelf te leren uit zijn mislukkingservaren. Zo kan gesteld dat er sprake is van interactiviteit tussen kind- en ouderhandelen. Het kind maakt uiteindelijk uit of je vaardigheid al of niet effectief zal zijn.

Meer dan vaardigheid

In dit verband kan de notie schema interessante perspectieven bieden. Zo een schema dat iemand progressief ontwikkelt op basis van eigen ervaring in interactie met zijn omgeving, omvat niet enkel hoe te reageren, maar omvat ook hoe iets te benoemen, maar tegelijk ook ruimtelijk-tijdelijk te situeren. Zo kan een situatie waarin een kind iets stuk maakt, benoemd als onervarenheid, zodat de ouder op een passend moment kan helpen met uitleg en het bieden van veilige gezamenlijke oefenkansen. Ouders die geneigd zijn hun kind te begrenzen zo het iets fout doet, zullen de situatie mogelijk fout inschatten en fout benoemen, zodat de verkeerde ouderlijke vaardigheid wordt aangewend. Het kind wordt iets fout afgeleerd, maar krijgt hierdoor niet de noodzakelijke oefenkansen.

Zo kunnen ouders over verschillende vaardigheden beschikken die ze selectief inzetten overeenkomstig de situatie of de leeftijd van hun kind. Of inzetten naargelang de situatie of de conditie door hen anders wordt benoemd. Elk van hun onderscheiden vaardigheden is met andere woorden omringt met een denken of overtuiging en met een situatie of conditie. Het vormt zo onderscheiden schema's.

Naarmate ouders hierin slagen hun vaardigheden te koppelen aan hun denken, hun overtuigingen en concrete situaties en condities zullen hun ouderlijke vaardigheden meer tot hun recht komen en effectiever worden. Misschien kunnen ze op dit vlak nog aan competentie winnen ? Zeker wanneer dit denken en de omstandigheden meer problematisch zijn. Vooral op die momenten kan hun vaardigheid in het gedrang komen, wanneer het getekend wordt door ongunstige gedachten, omstandigheden en condities. Wat blijft nog over van begrip tonen zo ze wat gebeurt benoemen als opgemerkte vijandigheid, respectloosheid en zich afzetten tegen hen.

Zo kunnen ouders het wel, wanneer ze een gebeuren juist weten in te schatten en te benoemen, en wanneer de situatie en de conditie het hen toelaten, zodat ze hun vaardigheid passend weten aan te wenden met meest kans op succes.

Concreet gemaakt

Zoek zo je wil een opvoedingsvaardigheid uit die je kenmerkt :

Tracht voor deze vaardigheid onderstaande vragen te beantwoorden die voor je van toepassing zijn wanneer je deze vaardigheid aanwendt :

| Theorie | Methodiek | Praktijk |
|---------------------------------------|-----------|-------------------------|
| Wie/wat | Hoe | Waar/wanneer |
| <i>Wie is je kind voor je ?</i> | | <i>Welke situatie ?</i> |
| <i>Wat maak je van het gebeuren ?</i> | | <i>Welk ervaren ?</i> |
| | | <i>Welke behoefte ?</i> |
| | | <i>Welke fase ?</i> |

Meer lezen :

Grusec J.E. Parents' attitudes and beliefs: Their impact on children's development. 2nd ed. In: Tremblay R.E., Boivin M., Peters R. De V., eds. *Encyclopedia on Early Childhood Development* [online]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development and Strategic Knowledge Cluster on Early Child Development; 2008:1-5.

Ouder oriëntatie



Ouder oriëntatie gaat over waar het voor je als ouder onderliggend om draait en wat je handelen begrenst.

Naast een evolutie in varianten, kan ook een mix worden onderkend.

OUDER ORIËNTATIE IN HET ALGEMEEN

Als ouder zal je minder of meer bewust je handelen en de afgrenzing van je handelen laten bepalen door iets wat onderliggend aanwezig is. Wat je wel als ouder doet en hoe op welke manier, en wat je niet als ouder doet en hoe niet op welke manier niet, zal bepaald worden door iets in je waarrond je je ouderhandelen wenst te laten draaien. Iets wat je via je ouderhandelen wenst te bereiken of waar te maken, waar je ouderhandelen een expressie van is. Iets wat je ouderhandelen in gang zet, maar ook doet beëindigen.

Dit dieperliggend iets is vaak iets ethisch wat voor je centraal staat en waar je naar toe wil. Iets wat je in je handelen tot expressie wil brengen zo het er toe bijdraagt. Het geeft meteen ook aan waar je van weg wil. Wat je in je handelen niet tot expressie wil brengen zo het er niet tot bijdraagt.

Voor de ene ouder staat dit onderliggend centraal, voor de andere ouder iets anders. Op basis van waar je als ouder op georiënteerd bent en in je handelen wil waarmaken, kan een indeling gemaakt worden. Ze geeft de aard van ouder oriëntatie aan. Onderzoek wijst uit dat er vier soorten ethische oriëntaties kunnen onderscheiden worden voor gedrag en dus ook hier voor het oudergedrag. Zo tekenen zich vier ouder oriëntaties af van wat onderliggend centraal staat in je ouder-kind relatie en wat je via je handelen als ouder tot expressie wil brengen en wil realiseren.

Het onderkennen van je oriëntatie kan je helpen hier meer bewust mee om te gaan. Zo kan het helpen je eigen handelen en reacties naar je kind toe beter te begrijpen en er de gemeenschappelijke bekommernis in te vatten. Zo kan het ook helpen dilemma's en spanningen in je handelen te onderkennen, zoals wanneer je twee oriëntaties tracht te combineren. Zo kan het ook helpen je onderhandelen te verrijken en van een meerwaarde te voorzien zo je er in slaagt meerdere ouder oriëntaties tot

hun recht te laten komen en samen in je handelen te verwerken.

Meestal zal je in je opvoeden onbewust je oriëntatie overdragen, of bewust willen overdragen op je kind. Je zal je kind door je denken, doen en zijn (willen) overhalen om wat voor je meer of minder bewust centraal staat en oriënterend is, dit ook zou worden voor je kind in ontwikkeling. Zodat dit meer specifiek zou terug te vinden zijn in zijn denken, doen en zijn. Je zal dit (willen) overdragen of doorgeven, zodat wat voor je prioritair en waardevol is, niet verloren gaat.

De ouder oriëntaties die kunnen onderscheiden worden zijn : de intentionele waardeoriëntatie, de verantwoordelijke zorgzaamheidsoriëntatie, de realiteits consequentiële oriëntatie en de voorwaardelijke competentie oriëntatie. De eerste drie nemen het perspectief in van het kind en zijn op het kind georiënteerd. Ze hebben te maken met wat in je opvoeding van het kind aan bod komt. De laatste neemt het perspectief in van de ouder en is op je als ouder georiënteerd. Ze heeft te maken met wat in je ouderschap centraal aan bod komt. In de eerste oriëntatie staat het rationele centraal, in de tweede het emotionele, in de derde het behoeftematige en in de laatste het 'deugdelijke'. Ze zullen een voor een nader toegelicht worden.

INTENTIONELE OUDER ORIËNTATIE

De intentionele ouder oriëntatie is de oudste en wellicht de meest voorkomende. Als ouder tracht je in je handelen bepaalde waarden tot hun recht te laten komen. Je zal je in je handelen laten leiden door bepaalde normen en regels die garant moeten staan voor de tegemoetkoming aan deze waarden en weg van wat deze waarden in het gedrang zou brengen. Als waarden kunnen voor je als ouder gelden rechtvaardigheid, gelijkheid of gelijkwaardigheid, sociaal-zijn, verdraagzaamheid, geweldloosheid, vrijheid, enzomeer. Als afgeleide normen kunnen voor je als van toepassing zijn : delen met elkaar, geen onderscheid maken, iedereen gelijke kansen bieden, met elkaar rekening houden, verschil respecteren, geen schade toebrengen, niet vervallen in extremen, enzomeer. Zo afwezig, negatief of ongunstig kan dit de vorm aannemen van haat (als onwaarde) en vijandigheid (als onnorm) waarvan je in je intentionele oriëntatie als ouder van tracht weg te blijven.

Met andere woorden, je tracht een moreel goede ouder te zijn en vermijdt van moreel foute of onjuiste dingen te doen naar je kind toe. In dit alles staat het rationele en het cognitieve centraal. Je laat je leiden door je verstand, het afstandelijk objectieve is aan het orde, het onpersoonlijke gaat voor. Je richt je niet enkel op je gedrag, waar jij je als ouder aan houdt, maar ook op het gedrag van je kind, waar je kind al of niet aan voldoet, en je gaat

na of dit al of niet overeenstemt met voorgehouden waarden en normen. Is dit niet zo, dan onderken je tekorten die je benoemt als defecten. Hiervan ga je de oorsprong na en vervolgens tracht je ze weg te werken en zo de gevolgen van deze tekortkomingen op te heffen. Ethisch filosofen die hier kunnen genoemd, zijn Kant, Durkheim en recent Rawls.

Het principiële staat voorop, basisovertuigingen waaraan je je waarden en normen ontleende zijn wet en onvoorwaardelijk van toepassing. Zo kan je overtuigd zijn van de integriteit van het leven en van het bestaan, en zullen je waarden en normen hierop afgestemd zijn. Je oordeel en reactie zullen bijgevolg in functie staan van de bescherming en garandering van deze persoonlijke integriteit in al zijn facetten, zowel lichamelijk, maar ook emotioneel en sociaal. Als je handelen of dit van je kind om een of andere concrete reden hier tegenin gaat, zal je geneigd zijn hier tegen te reageren en niet mee akkoord te gaan. Een zeker risico kan dan erin bestaan dat dit als ultiem middel of als ultieme reden gaat dienen. Wat mogelijk grote offers van je als ouder of van je kind gaat vragen om hieraan te willen of blijven beantwoorden. Je bent dan afhankelijk van je eigen ideeën en intenties, ook op momenten dat ze minder bruikbaar zijn en onverwachte of ongewenste gevolgen hebben.

Bijvoorbeeld, principieel je kind beperkingen opleggen omdat het niet voldeed. Zoals thuis moeten blijven terwijl evenwel nood aan vrienden voor zijn sociale ontwikkeling. Als ouder zal je dan je reactie onderbouwen en argumenteren vanuit wat principieel in het gedrang dreigt te komen, zonder evenwel veel aandacht voor mogelijke gevolgen van je reactie. Mogelijk voel je je gerechtigd naar krachtige middelen te grijpen zo iets ernstigs in het gedrang komt. Ook voel je je mogelijk gesteekt, omdat ook in de samenleving vanuit deze intentionele waardeoriëntatie veelal wordt gehandeld en gereageerd.

Z ORGZAAMHEIDSORIËNTATIE

De zorgzaamheidsoriëntatie als ouder is relatief nieuw. Het houdt in dat je je als ouder zo betrokken voelt op de persoon van je kind dat je er zorgzaam mee om wil gaan. Er is het gevoel van verbondenheid als persoon met een andere persoon waaruit een verantwoordelijk zijn en zorg voor elkaar voortvloeien. Het gaat om een emotioneel aangesproken en bewogen worden door de ander die zorgende gevoelens en handelingen activeert. De zorgrelatie staat centraal vanuit een benaderen van het kind in zijn eigenheid met respect voor zijn persoon en zijn gevoelens, gedachten en verlangens. Het menselijk humane staat voorop en er is sprake van een nabije betrokken en warme relatie. Gevoelens van liefde en meeleven zijn primordiaal en doen een zorgzaam handelen

en betrokken verantwoordelijkheid ontstaan. Zo afwezig, negatief en ongunstig kan dit de vorm aannemen van onderscheid maken (geen gelijkwaardigheid) en druk uitoefenen (geen integriteit) waar je in je zorgzaamheidsoriëntatie als ouder van tracht weg te blijven.

Met andere woorden, het emotionele staat voorop. Je laadt je leiden door in je opgewekte gevoelens, door het nabije subjectieve en het persoonlijke dat voor gaat. Je richt je niet zozeer op het gedrag van je kind maar op de persoon van je kind. Op wat in hem of haar leeft en het tot expressie brengt en het weergeeft emotioneel nodig te hebben. Op die manier krijg je hoogte van het kind als in ontwikkeling zijn.

Zo ontdek je ontwikkelingsbehoeften waarop je zorg te kunnen richten. Met je persoon als model investeer je in je kind en breng je het van alles bij. Zo dat het kind kan groeien en aan mogelijkheden en kracht kan winnen. Het gaat om wat beter is voor het kind en het vermijden van wat slechter is. Het eigene en specifieke van het kind en zijn situatie zullen bepalend zijn voor je afstemming. Je kind en zijn menselijke waardigheid vormen het criterium voor je denken en handelen. Ethisch filosofen die hier kunnen genoemd, zijn Gilligan en Noddings.

Zelfs daar waar nog wordt vastgehouden aan een intentionele, principiële oriëntatie, kan vastgesteld dat argu-

menten worden gezocht in de emotionele en behoefte-sfeer om iemand te overtuigen voor navolging van bepaalde principes, waarden en normen en dit om tegenstelling, discussie en strijd te voorkomen. 'Het is ook in je eigenbelang en komt je ook ten goede.'

CONSEQUENTIËLE OUDER ORIËNTATIE

De consequentiële ouder oriëntatie heeft thans een grote betekenis gekregen. Het houdt in dat je erg oog hebt voor de gevolgen van je ouderhandelen in de realiteit. Je tracht je handelen zo af te stemmen en te richten zodat je voor je kind de gewenste gevolgen doet ontstaan of mogelijk maakt. Wat welbevinden en levenskwaliteit doet ontstaan daar laat je je door leiden. Dit kan gaan om lichamelijk, emotioneel en materieel welbevinden voor je kind, zoals gezondheid, veiligheid en stabiliteit. Het kan ook gaan om persoonlijke ontplooiing en zelfbepaling voor je kind, zoals vaardigheden en zelf richting kunnen geven en eigen keuzes maken. Het kan nog gaan om rechten en sociale insluiting voor je kind, zoals toegang tot en steun ervaren en kunnen deelnemen. Ethisch filosofen die hier kunnen genoemd, zijn Bentham, Mill en recent Singer. Zo afwezig, negatief of ongunstig kan dit de vorm aannemen van gediscrimineerd worden (geen gelijkwaardigheid ervaren) en geweld ervaren waarvan je in je consequentiële oriëntatie als ouder van weg tracht te blijven.

Het behoeftegerichte staat centraal en als ouder wil je dingen mogelijk maken of waar maken voor je kind die het levenskwaliteit doet ervaren. Je richt je niet zozeer op het gedrag van je kind of op zijn persoon, maar op de situatie voor je kind als randvoorwaarde. In die situatie wil je kansen bieden en ondersteuning geven in functie van de toename aan welbevinden en levenskwaliteit. Het gaat om plus en het voorkomen van min in de realiteit. Je bijdrage tot gewenste gevolgen zullen het criterium vormen voor je ouderhandelen. Waarbij je mee je aandacht richt op wat je bijdrage is aan je kind opdat het zelf kan bijdragen aan zijn welbevinden en zijn levenskwaliteit. Je ervaart jezelf mee als onderdeel van de situatie voor je kind welke zich afstemt op het kind. Zodat participatie en zijn rechten laten gelden voor het kind gegarandeerd worden. Zo houd je in het oog of het kind aan eigen kracht kan winnen om tot zelfsturing en -regulatie te komen.

COMPETENTIËLE OUDER ORIËNTATIE

De voorwaardelijke competentie oriëntatie als ouderslot is wat thans erg in is. Als ouder richt je je niet meer op je kind om te oordelen over het wat en hoe van je ouderhandelen en het wat en hoe niet. Je richt je in deze oriëntatie op jezelf om te oordelen over het wat en hoe van je ouderhandelen en over het wat en hoe niet. Je streeft ernaar door aan je ouderhandelen te werken

en te sleutelen zoveel kwaliteit te kunnen garanderen dat sowieso een kwaliteitservaren aan je kind kan worden gegarandeerd. Je besteedt vooral aandacht aan je eigen competentie en je eigen kwaliteiten en de ontwikkeling ervan. Zo dat je tot een hoogkwalitatief handelen komt dat impliciet kwaliteit tot gevolg heeft. Ethisch filosofen die hier kunnen genoemd, zijn Plato, Aristoteles, van Aquino en recent Anscombe. Zo afwezig, negatief of ongunstig kan dit de vorm aannemen van een tekort aan kwaliteiten en kwaliteit waarvan je in je competentieële oriëntatie als ouder van weg tracht te blijven.

Het 'deugdelijke' staat centraal en dat moet voor kwaliteiten en bijgevolg kwaliteit zorgen, en minder kwaliteiten en minder kwaliteit voorkomen. Alzo krijg je hoogte van eigen sterkten en zwakten, van eigen risico's en kansen. Zo kan je tijd en energie stoppen in eigen verdere competentie-ontwikkeling als ouder als voorwaarde voor de omgang met je kind. Zo leg je de verantwoordelijkheid vooral bij jezelf en vanuit dit ervaren vind je gemakkelijk de motivatie en kracht om in eigen kracht te groeien. De inbreng van je ouderpartner en van je netwerk kunnen helpen als hulpbronnen. Ook je kind kan je helpen om je direct of indirect te signaleren hoe aan je ontwikkelende sensitiviteit en responsiviteit nog te kunnen werken. Om zo je ouderhandelen als aanbod nog beter af te weten stemmen op de vraag van het kind met zijn noden en behoeften. In dit afstemmen let je zowel

op wat je denkt als voorstelling, op wat je doet als interactie en op wie je bent in de realiteit.

OUDER ORIËNTATIE IN HET CONCREET

Waar in de eerste drie oriëntaties als ouder je opvoeding aan je kind centraal stond, staat in de laatste oriëntatie je ouderschap in het licht. Op die manier zien we een evolutie in oriëntatie. Aanvankelijk was er vooral een grote bezorgdheid om het kind op te voeden overeenkomstig bepaalde principes, waarden en normen die veelal overeen kwamen met wat in de maatschappij verwacht werd. Hierbij deden ouders hun best model te staan, dit door zelf te handelen overeenkomstig deze beginselen, waarden en normen. Nadien was er vooral oog voor het creëren van welbevinden. Dit kwam omdat meer mogelijkheden voor ouders beschikbaar werden en de realiteit meer overeenkomstig het kind en zijn behoeften kon aangepast worden. Doordat vrouwen aan inbreng wonnen in de samenleving kwamen ook meer vrouwelijke waarden op de voorgrond, zoals betrokkenheid, tederheid en pacificatie. Aan deze waarden werden een aantal kwaliteiten en gevoeligheden gekoppeld, zoals sensitiviteit, expressiviteit, relatiegerichtheid, responsiviteit en zorgzaamheid. Deze waarden en gevoeligheden situeerden zich meer op relationeel dan maatschappelijk vlak. Als complement van deze betrokkenheid kwam er volop aandacht om zich als ouder als

waarde- en kwaliteitsvol te kunnen manifesteren. Hier-
toe kwam het werken aan zichzelf en zijn kwaliteiten
voor het kind op de voorgrond.

Alhoewel veel ouders zich in één van de vier ouder ori-
entaties herkennen en kunnen terugvinden, zijn er ou-
ders die meer dan één oriëntatie combineren. Zo kan,
bijvoorbeeld, een rationele oriëntatie aangevuld worden
met een emotionele oriëntatie, of een meer mannelijke
met een meer vrouwelijke oriëntatie. Zo kan een meer
op het kindgerichte oriëntatie aangevuld worden met
een meer op zichzelf als ouder gerichte oriëntatie. Hou
je als ouder zowel rekening met de realiteit die je wil mo-
gelijk maken, als met je kind en de zorg ervoor, als ook
met jezelf voor je kind, als tenslotte ook met de maat-
schappelijke context en de erin aanwezige cultuur, dan
doet zich een mix voor.

Is deze mix evenwichtig en wordt niet extreem een van
deze elementen doorgedrukt of voorrang gegeven, dan
kan dit een meerwaarde betekenen. Dit is zo omdat te-
gelijk met meer rekening wordt gehouden en tegelijk
meer tot zijn recht kan komen. De voorwaarde hierbij is
dat het ene element geen hinderpaal vormt voor het an-
dere element en het niet uitsluit.

Vandaag zien we dat wat de maatschappij oplegt of ver-
wacht en wat de realiteit opdringt, minder doorwerkt.
Men wil meer zelfactief zijn leven in handen nemen en

zich vooral afstemmen op mensen waarmee een zekere band en verbondenheid. Hierdoor neemt het belang van het emotionele, persoonlijke en relationele toe, ook in de opvoeding en het ouderschap. Tegelijk neemt het belang van het maatschappelijke en de realiteit af. Men richt zich op het meer zelf maakbare en bereikbare, meer op het inhoudelijke dan vormelijke. Wat op zich niet zo is, zoals de maatschappij en de realiteit, wordt toch getracht hiertoe om te vormen.

Alles wat in dit thema-onderdeel vermeld wordt als ouder oriëntatie is ook te transfereren naar samenleving oriëntaties. Ook hier kunnen bij extrapolatie de vier oriëntaties worden onderkend, met vooral het accent op de intentionele oriëntatie.

Beleidsmensen zijn vooral begaan met het vertegenwoordigen en verdedigen van waarden en normen. Ze veronachtzamen hierbij gemakkelijk het zorg- en welbevindenaspect. Nog minder zijn ze in de praktijk in sommige gevallen direct begaan met professioneel en deskundig uit de hoek te komen of te laten komen, als aanvulling op het waarden en normendiscours.

Dit komt wellicht omwille van hun morele bezorgdheid die ze herleiden tot dit waarden- en normendiscours. Het risico bestaat hierbij te blijven steken in ideaaloplossingen (waarden- & normendiscours), die evenwel niet werkbaar zijn (zorgdiscours), of haalbaar en realistisch

zijn (welbevindendiscours), of nog onvoldoende wetenschappelijk en professioneel onderbouwd zijn (kwaliteitendiscours).

Nochtans is vandaag te merken dat mensen niet enkel vragen om een principiële leiding en beleid, zoals vandaag nog veelal in maatschappelijke en politieke middelen van toepassing is. Mensen geven steeds meer de voorkeur aan gezagsdragers die tevens en tegelijk ook de emotioneel-zorgende, ervaren-welbevinden en kwaliteits-competentiedimensie weten op te nemen en weten te integreren.

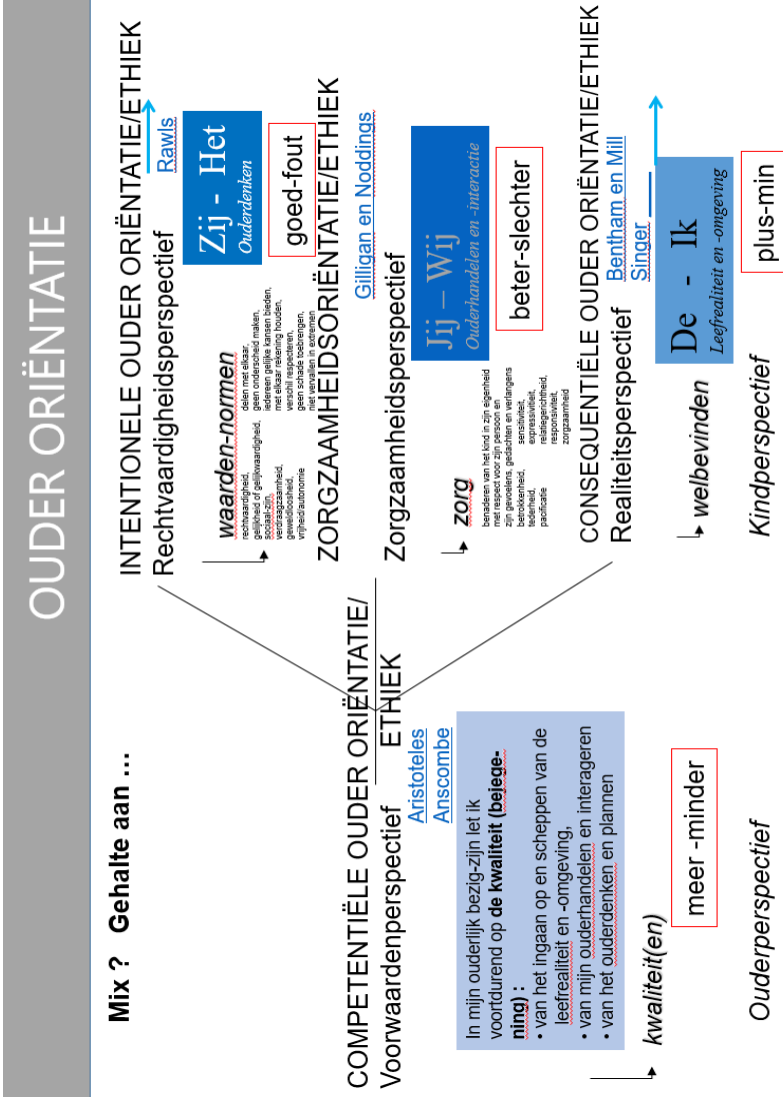
OUDER ORIËNTATIE TOEGEPAST

Geef voor jezelf aan in welke ouder oriëntatie je jezelf herkent en waarom :

Geef voor jezelf aan in welke ouder oriëntatie je jezelf ook zou willen terugvinden en waarom :

Geef voor jezelf aan hoe je dit zou kunnen realiseren :

Geef voor jezelf aan welke meerwaarde dit zou kunnen inhouden :



Als ouder van een kind in behandeling



Als ouder van een kind in behandeling heb je specifieke behoeften aan begeleiding bij hoe het verder moet met je kind en zijn opvoeding. Dit voor, tijdens en na de ambulante medische behandeling of het verblijf in het kinderziekenhuis.

Voor heel wat kinderen in behandeling is er niet enkel de medische zorg. Ouders krijgen ook te maken met de opvoedkundige zorg voor hun kind in behandeling. Hoe kunnen ze dit waarmaken voor hun kind in de specifieke situatie dat het in behandeling is.

OPZET

Het opzet van dit thema-onderdeel is ouders te helpen hoe het met de opvoedkundige zorg moet nu de medische behandeling alle aandacht opeist. Om zo een bijdrage te leveren aan de totaalzorg voor hun kind dat naast een medisch-verpleegkundige benadering ook om een psycho-pedagogische benadering vraagt op zijn maat. Zo wordt getracht ouder en kind krachtgericht te

ondersteunen en aan te moedigen in de zorg en beslissingname op het niveau dat ze verkiezen en aankunnen. Om zo beter te weten ingaan op de vraagstelling van hun kind aan ontwikkeling en opvoeding. Om zo ook tegelijk de levenskwaliteit voor het kind in behandeling te optimaliseren door het uitbreiden van de opvoedingskwaliteiten van de ouders. Om zo ouders te weten bijstaan in hun bemoeilijkte en verzwaarde opvoedingsopdracht door het bieden van opvoedingsinformatie en -ondersteuning welke empowerend werkt. Om zo tenslotte mogelijke ontwikkelings-, hechtings- en gedragsproblemen bij het kind te voorkomen en omgangs- en opvoedingsproblemen bij de ouders als gevolg hiervan te vermijden.

SITUATIONELE OMSCHRIJVING

Ons land telt heel wat kinderen met een chronische of langdurige ziekte die in behandeling zijn. Hun aantal wordt geschat op meer dan 300 000. Ook zijn er heel wat kinderen die te vroeg geboren worden, thans tussen 5000 en 6000 per jaar in ons land en 500 000 in Europa, met een toenemende vraag om nazorg. Daarnaast zijn er heel wat kinderen met een acuut of kritiek ziek zijn, bijvoorbeeld als gevolg van een ongeval of een infectie.

In de gezinnen waartoe zij behoren, wordt het leefritme in aanzienlijke mate bepaald door hun ziek-zijn of hun prematuriteit. De druk die dat met zich meebrengt,

wordt behalve door het kind en de ouders ook gevoeld door broertjes en zusjes. Dat het kind een chronische ziekte heeft of prematuur is, met alle onzekerheden voor de toekomst die hiermee samengaat, legt op het kind en zijn ouders een emotionele last. Veelal komt daar het gewicht bij van de veelvuldige verplaatsingen en aanwezigheid in het ziekenhuis en in sommige gevallen de dagelijkse extra verzorging. De belasting kan al gauw van invloed zijn op de relatie van de ouders met hun familie en vrienden, op hun werksituatie en niet zelden ook op de band met elkaar. Wie er niet direct mee te maken heeft kan zich moeilijk voorstellen wat het voor het gezin betekent wanneer een van de kinderen een chronische ziekte heeft of prematuur geboren wordt. Voor ouders van prematuren is er zeker nog ruimte om hen meer bij de zorg van hun kind te betrekken, zodat meer aan hun natuurlijke behoefte tot zorg kan worden voldaan.

IMPLICATIES

Het beeld van een gezond kind en een gewoon probleemloos gezinnetje dient bij opname noodgedwongen bijgestuurd te worden. Als ouder van een kind in behandeling word je geconfronteerd met veel vragen en onzekerheden. Reflexen zijn vaak het kind te willen beschermen en ontzien. Zo een extra in de watten leggen houdt evenwel het risico in op verwennen. Hierbij is het voor ouders moeilijk een grens te trekken tussen gewenste en onevenwichtige zorg.

Tegelijk is er meer risico voor een niet normale ontwikkeling van het kind. De ontwikkeling loopt immers vaak anders. Op sommige vlakken is er een achterstand, op andere vlakken is het kind vooruit, bijvoorbeeld op vlak van weerbaarheid door de ondergane behandeling. De meeste kinderen vertonen een grote drang om zich te ontwikkelen en veel te leren, zoals andere kinderen. Het is dan ook in de eerste plaats belangrijk met het kind om te gaan en niet zozeer met zijn ziek-zijn. Het kind verkiest te worden behandeld als kind zoals elk ander kind.

Het kind zowel als zijn ouders voelen zich in deze onzekere en stressvolle situatie gemakkelijk ongerust, bang, depri, onrustig, zwak en machteloos. Dit is moeilijk te vermijden. Het ziek zijn creëert voor het kind en zijn ouders een heel nieuwe situatie die het risico inhoudt dat nadelige aspecten op de voorgrond treden (gemis) en er onvoldoende oog is voor de alsnog positieve aspecten van wat in de plaats komt, zoals een dichter tot elkaar komen als gezinsleden, een sterkere band, een meer gezamenlijk ervaren, mooie momenten, meer flexibiliteit en tolerantie, meer begrip en steun, meer relativering en andere prioriteiten.

SPECIFIEKE BEHOEFTE OUDERS

Als ouder beschik je over een belangrijke expertise en competentie in de omgang met je kind. Tegelijk kan je

toch zo je kind in behandeling is specifieke behoeften ervaren naar een zekere begeleiding. Al naargelang je concrete situatie kan bij je één of meerdere van volgende behoeften op het voorplan treden :

De behoefte om zoveel mogelijk betrokken te worden bij de zorg en ontwikkeling van je kind om zo zelf signalen van je kind te weten opmerken en onderkennen en zo vlug en zo veel mogelijk de zorg zelfstandig op te weten nemen. Dit zal vooral zo zijn als je baby prematuur is of om een andere reden op een dienst neonatologie of pediatrie verblijft.

De behoefte om zo snel en goed mogelijk hechting met je pasgeborene op gang te brengen, soms ben je bang hiervoor of vertoon je reserve, voor als het alsnog zou misgaan met je kindje.

De behoefte om in je onzekerheid en angst herkend en erkend te worden en opgevangen te worden, zodat je voldoende veiligheid aan je kind kan blijven bieden en het niet onzeker maakt. Als ouder ben je wellicht een veilig toevluchtoord waarop het steeds kan terugvallen, onder meer door je aanwezigheid.

De behoefte aan hulp om als gezin zo normaal mogelijk te functioneren.

De behoefte aan opvoedkundige ondersteuning in brede zin, om je zo in je rol van ouder ondersteund en bevestigd te voelen. Vooral zo je kind prematuur is bestaat het gevaar om als ouder in een rol van toeschouwer terecht te komen, maar zelfs dan kan, bijvoorbeeld, cameraver-

binding zorgen voor zoveel mogelijk nabijheid en betrokkenheid. Ook rooming-in, als een kamer delen met je kind, en bedding-in als het bed delen met je kind, zoals in de vorm van een kinderbedje dat aan je bed wordt gehecht (clip on crib), biedt hiertoe mogelijkheden.

Behoefte aan ondersteunende hulp zonder het van je als ouder over te nemen.

Behoefte aan erkenning en begrip voor je kind in zijn pre-matuur of ziek zijn, dit om zich als kind van hieruit te kunnen ontwikkelen.

Antwoorden bij problemen die je als ouder ervaart met slapen, eten, wenen, begrenzen van je kind. Met antwoorden liefst verkregen op een rustige, gedoseerde en zo nodig herhaalde wijze, waarbij openheid en stimulatie om met vragen over de brug te komen, wordt ervaren.

Zorgen om de ontwikkeling van je kind veilig te stellen en in goede banen te leiden.

Vragen bij overgang van professionele zorg naar eigen zorg door ouders of omgekeerd.

Begeleiding bij moeilijke momenten, spanningen en omgangsproblemen die gepaard gaan met een zeker onmachtserveren dat je als ouder nu en dan ervaart.

Vragen rond omgang met vriendjes en begeleiding bij problemen op gebied van school.

Begeleiding bij begrijpen en verwerken van ziekte en mogelijk kortere levensverwachting van je kind, voor jezelf, voor je kind en voor de overige gezinsleden.

Begeleiding bij veranderde emoties en gedrag van je kind door ziekte. Zoals, bijvoorbeeld, je kind dat erg verdrietig

of boos is, dat problemen toont bij inname van medicatie, of problemen geeft bij eten of bij dieet.

Begeleiding bij het plaatsen van de reactie van je kind, om er zo beter mee om te kunnen gaan.

Begeleiding bij spel, ontspanning, sport en beweging voor je kind in behandeling.

Begeleiding in geval van gezondheidsrisico bij toenemende spanningen met je kind en bij mogelijk uit de hand lopende opvoedingsproblemen. Ongeveer 20 à 22% van de opnamen in een pediatrische verpleegeenheid, vaak via spoed, hangen samen met omgangs- en gedragsproblemen met het kind.

Begeleiding van ouders met andere beleving van gezondheidsproblemen en -zorg. Zo worden kinderen van ouders in armoede sneller gehospitaliseerd : 6% zijn sociale opnames, Ook kinderen van ouders met een overtuiging van een zwakkere gezondheid van hun kind, soms samenhangend met een overtuiging van een eigen zwakkere gezondheid als ouder, worden gemakkelijker opgenomen.

KENMERKEN KIND IN BEHANDELING

Kenmerkend voor het kind in behandeling is het bijzondere, omdat het kind op jonge leeftijd al veel meemaakt. Het kind in behandeling wordt geconfronteerd met een lichamelijk en psychisch ingrijpend gebeuren, dat het kwetsbaar kan maken. Het kan mogelijk op lichamelijke wijze zijn mate van welbevinden weergeven door huilen,

beven, ademhaling, hartslag, kleur, spierspanning, enzo-
meer. Dit gebeurt frequenter naarmate het kind jonger
is.

Een kind in behandeling krijgt te maken met dezelfde
ontwikkelingsopgaven, alleen zal het veelal een ander
ritme, andere manier en andere weg volgen. Dit houdt
een risico in voor een andere zelfbeeldvorming en een
andere beeldvorming door anderen. Toch zal het kind
veelal zelfvertrouwen en weerbaarheid ontwikkelen
door zijn strijd en behandeling tegen zijn ziekte en via de
geboekte vooruitgang en ervaren overwinningen. Vaak
ontwikkelt het kind veerkracht, die ook terug te vinden
is in het gezin.

Een kind in behandeling voelt zich vaak anders, maar
daarom niet minder. Het wil gezien en gewaardeerd
worden om wie het is op zich, en niet in vergelijking met
andere kinderen. Elk kind is altijd wel ergens goed in, iets
waarop kan gefocust worden en wat kan gestimuleerd
worden. Het kind wil vaak behandeld worden als iede-
een en wil het liefst heel gewoon zijn. Het probeert zich
dan ook zo gewoon mogelijk te gedragen. Het heeft zoals
elk kind behoefte aan vriendjes, aan leren en aan fijne
dingen doen en beleven.

Toch zijn er onder kinderen in behandeling relatief meer
met een verminderde levenskwaliteit ervaren. Is het kind
gelukkig, dan meestal de ouders ook. Ze lopen evenwel

een verhoogd risico op het ontwikkelen van emotionele en gedragsproblemen die niet altijd als dusdanig worden herkend.

OPVOEDEN KIND IN BEHANDELING

Door je aanwezigheid en bereikbaarheid schep je veiligheid en creëer je een stevig fundament waarop je kind kan terugvallen en bouwen.

Je kan trachten je voldoende te informeren, zodat voor je als ouder alles duidelijk is en je het op een vereenvoudigde en begrijpelijke wijze kan aanbrengen voor je kind. Hierbij kan je je ook informeren hoe je dit aanbrengen best kan doen.

Opvoeding gebeurt binnen het gezin. Je kan je partner en je andere kinderen betrekken bij het gebeuren en hoe hier best op in te spelen.

Ook kan je deeltaken zo mogelijk delegeren naar anderen, om je te ontlasten thuis of in het ziekenhuis. Zoals in je plaats thuis of in het ziekenhuis het op tijd en stond overnemen. Zodat je op adem kan komen en even tijd hebt voor jezelf.

De aandacht, zorg en stimulatie kan je zoveel mogelijk aanpassen aan het ontwikkelingsniveau van het premature of zieke kind. Je kan je hiertoe richten op de zone van naaste ontwikkeling gelegen tussen de reeds ontwikkelde zone van je kind, van wat het al zelf kan en de nog niet ontwikkelbare zone, van wat het nog niet kan ook niet met je hulp. Je biedt dan in deze zone van naaste

ontwikkeling de nodige en zodra mogelijk afnemende hulp bij wat je aanvankelijk samen doet.

Je kan trachten een ontwikkelingsgerichte zorg te realiseren met aanpassing van licht, geluid, omgeving, benadering en participatie van omringende zorgfiguren.

Je kan trachten bruuske onverwachte overgangen of veranderingen, die veelal gepaard gaan met stress, pijn, ritmeverstoring, onregelmatigheid, onvoorspelbaarheid en verstoring van het gezinsleven, te voorkomen of te vermijden.

Je kan aandacht geven aan wat je kind zelf kan doen, hoe het zich veiliger en rustiger kan voelen, hoe het meer invloed, greep en controle kan verwerven en hoe het meer actief kan zijn en initiatief kan nemen. Bijvoorbeeld, zichzelf troosten door te zuigen op een fopspeen, de te vroeg geborene kans geven één of beide handen naar de mond te brengen of iets vast te houden om zichzelf tot rust te brengen. Je kan hierbij een evenwicht zoeken tussen hulp bieden en de zelfstandigheid van je kind bevorderen.

Je kan de mogelijkheden van het kind zo optimaal mogelijk tot ontwikkeling laten komen. Zo kan je bij premature baby's nog niet ontwikkelde kanten ondersteunen en ontwikkelde kanten verder stimuleren. Zo kan je je premature baby helpen om in een ontspannen en gebogen houding te liggen met ondersteuning van armen en benen.

Je kan overprikkeling verminderen en trachten voorkomen. Te vroeg geboren baby's zijn immers zelf niet goed

in staat om prikkels te weren en te verwerken, wat zich kan uiten in hun reactie. Licht verminderen of afdekken is gunstig voor hun slaap-waakritme.

Je kan luisteren en kijken naar de signalen die je kind tot uiting brengt en het ritme van je kind respecteren, zoals het ritme van slaap en waak, van rust en actief zijn, van ontspanning en spanning, van ontlasten en belasten, enzomeer.

Je kan de zorg en opvoeding van je kind als groeiproces opvatten en ervaren, waarbij eigen competentie en zelfstandigheid van je kind voortdurend toenemen.

Je kan de gevolgen die ziekte met zich meebrengt voor je kind zo min mogelijk van invloed laten zijn op het dagelijks leven en op zijn ontwikkeling. Zo kan je je kind kansen bieden eens niet een ziek kind te zijn, bijvoorbeeld eens schoolkind, of vakantieganger te zijn. Zo kan je kind zijn gevoel en denken op iets anders richten.

Je kan je kind precies informeren, zodat het begrijpt wat er zal gebeuren of gebeurt en het weet hoe hier mee om te gaan, zodat het rustiger kan blijven.

Je kind is op zo een moment erg gevoelig voor tekenen bij je, zoals tekenen van spanning en angst. Je kan dan aangeven dat het is omdat je er niet vertrouwd mee bent, eerder dan je mogelijke paniek op je kind over te dragen.

Je kan hierbij vermijden door eigen onzekerheid en ongerustheid je kind tegen te houden en te veel te verwoorden. Eerder kan je uitgaan van de behoeften en wensen

van je kind en vanuit een ja-houding nagaan hoe ze tegemoet te komen. Dit eerder dan je vooral te laten leiden door de behoefte alsnog een goede ouder te willen zijn die niet tekort schiet in zijn eigen ervaren en dit alsnog zoekt te bewijzen.

Je kan de uitzonderingspositie van je kind zo beperkt mogelijk houden. Je kind mag ziek zijn of fysiek anders zijn, het behoort er bij als iedereen, het krijgt zoals iedereen een benadering die passend is zoals bij een inclusieve benadering van je kind hoort.

Je kan tegenover je andere kinderen zo die er zijn, vermijden van in een tegenstelling terecht te komen van een toegeeflijke stijl tegenover je kind in behandeling en een eisende en verwachtende stijl tegenover je andere kinderen, van een rekening houden met de zwakte en afhankelijkheid van je kind in behandeling en een sterkte en zelfstandigheid te verwachten van je andere kinderen, van begripvol te zijn tegenover je kind in behandeling en minder of weinig begripvol tegenover je andere kinderen.

Je kan nagaan wat je kind kan stimuleren. Binnen zijn draagkracht en draaglast kan je een eigen inbreng en inspanningen vragen.

Je kan aandacht schenken aan hoe meer optimaal met de actuele stressvolle situatie om te gaan. Hierbij kan je je kind oriënteren naar een actieve probleemoplossende coping waarbij het kind het probleem daadwerkelijk wil aanpakken samen met anderen, of het oriënteren naar een actieve emotiegerichte coping gericht op het uiten

van emoties en het onder controle krijgen van stressgerelateerde gevoelens wanneer het probleem niet oplosbaar is, en het helpen vermijden terecht te komen in een passieve emotiegerichte coping waarbij het probleem niet onder ogen te zien en negatief te zijn tegenover perspectieven. Hiertoe kan je gebruik maken van spel, zelf-expressieve activiteiten, en een leeftijdseigen informatieve en voorbereidende benadering. Zo kan je het kind de mogelijkheid geven in zijn spel en in kindertekeningen een gebeuren en emoties te verwerken. Of dit te doen door het gebeuren en zijn emoties te verwoorden.

Je kan voorwaarden scheppen om een positieve involgende reactie te bekomen. Zo kan je voor jonge kinderen spel en tekeningen gebruiken om een gebeuren en behandeling uit te leggen. Mogelijk zijn er in het ziekenhuis passende hulpmiddelen aanwezig. Ook kan je gebruik maken van opdelingen en kleine stappen om tot verandering en groei te komen. Zo kan je via passief of actief bewegen het leren van je kind stimuleren.

Je kan je kind duidelijk maken en laten ervaren dat iets onprettig of iets naar de weg kan zijn naar iets prettigs, zo nodig ook het omgekeerde aangeven dat bij iets prettigs blijven soms kan maken bij iets onprettigs uit te komen.

Je kan naast het werken met beloningen ook mogelijkheden benutten van voordelen en tegemoetkomingen zo je kind meewerkt.

Je kan je kind zoveel mogelijk bij iets betrekken en zelf invloed geven en zo een machtsstrijd weten voorkomen.

Je kan er mee rekening houden dat vanaf de puberteit de toekomst meer van tel zal zijn voor je kind, terwijl daarvoor vooral in zijn beleven het heden vooral van belang is.

Je kan proberen hoogte te krijgen van hoe je kind zelf zijn ziekte ervaart en hoe het erover denkt, zo kan je er beter op aansluiten en inspelen.

Je kan trachten fantasieën minder dreigend en beangstigend te laten uitwerken, en nagaan hoe helpende voorstellingen in de plaats op te roepen.

Je kan trachten het vertrouwde leven voor je kind zoveel mogelijk te laten doorgaan.

Pijn en behandeling kunnen je kind gespannen maken. Zo kan je samen met je kind aandacht schenken aan hoe dit emotioneel uitwerkt, wordt het boos, opgewonden, angstig of droef en hoe dit in goede banen te leiden door zijn emoties te helpen reguleren eerder dan er door overweldigd te raken. Zo kan je als ouder ruimte bieden voor emoties, zonder er zonder meer in mee te gaan.

Je kan het ritme van je kind zoveel mogelijk volgen, met slechts minimale veranderingen, zodat patronen en gewoontes zoveel mogelijk kunnen behouden worden.

Je kan met je kind afspreken hoe over zijn ziekte en behandeling te praten zonder weerstand op te roepen.

Je kan keuzemogelijkheden aanbieden die een gevoel geven van eigen inbreng. Anderzijds kan je je kind helpen hoe onvermijdelijkheden en afhankelijkheden op te pakken en er mee om te leren gaan.

Je kan er op letten je kind de nodige aandacht te geven waarbij het niet zozeer gaat over de hoeveelheid aandacht.

Je kan anderen aangeven hoe ze met je kind kunnen omgaan en hoe met jezelf als ouder.

Je kan je kind kansen geven om ergens bij te horen en het erbij horend gevoel te ontwikkelen. Hierbij kan je voldoende informatie geven aan de omgeving en ze laten wennen aan het gegeven dat het met je kind deels anders verloopt dan ze veelal gewoon zijn.

Je kan ten slotte ingaan op wat zelf nodig te hebben van aandacht, hulp, uitlaatklep, vrije tijd en ontspanning. Zo kan je er op letten zo veel mogelijk binnen je eigen draagkracht te blijven.

TOEGEPAST

Geef in de tekst hiervoor aan wat je van toepassing vindt en bruikbaar acht in je situatie :

Omschrijving van je situatie :

Implicaties :

Specifieke behoeften als ouder :

Kenmerken van je kind in behandeling :

Opvoeden van je kind in behandeling :

Meer lezen :

Ackermans, I. (2013). *Het kind in het ziekenhuis: Psychologisch-wetenschappelijke benadering*. Antwerpen-Apeldoorn : Garant.

Sagasser, J. (2003). *Als je kind naar het ziekenhuis moet*. Houten: M.O.M.

Minded ouderschap



Als ouder ben je in de opvoeding soms heel verschillend gefocust in vergelijking met een andere ouder.

Welke minded ouderschapsvormen kunnen onderscheiden worden ?

Verschil in ouderfocus

Als ouder ben je in de opvoeding soms heel verschillend gefocust in vergelijking met een andere ouder. Dit kan je, bijvoorbeeld, ook als ouderpaar reeds ervaren, dat je partner op heel andere zaken gericht is in de omgang met je kind dan jijzelf.

Neem een eenvoudige eetsituatie die moeilijk verloopt omdat je kind zijn bord niet uit wil eten. Als ouder kan je dan gefocust zijn op zijn gedrag, of misschien op het gedrag dat je zou willen zien. Het kind eet niet, verzet zich tegen je aanmoedigingspogingen. Je wil dan hiertegen in

gaan met je eigen gedragsreactie om het alsnog in beweging te krijgen. Misschien ga je naast het kind zitten, misschien tracht je hapjes in zijn mond te lepelen. Je bent dan gedragsgericht of gedragsminded als ouder.

Je zou je ook minder direct druk kunnen maken over het gedrag van je kind en kijken naar de situatie, misschien eet het nu niet, maar heeft het net voordien al iets gegeten. Vooral wil je weten of je kind vandaag voldoende heeft gegeten of nog zal eten, omdat het in de namiddag nog naar een verjaardagsfeestje moet. Je wil dan weten of het kind geen tekort aan voedsel heeft, en dat zijn gezondheid niet in het gedrang zou komen door een tekort aan voedselinname. Ben je hier zeker van dat voldoende aan de voedingsnoden van je kind in de realiteit zal tegemoet gekomen worden, dan ben je gerustgesteld en ga je geen specifieke druk trachten uit te oefenen tijdens deze mislopende maaltijd. Je bent dan situatiegericht of situatie-minded als ouder. Je kijkt dan naar de realiteit van het kind (voedingstoestand, fysieke noden en kenmerken, ...) en niet zozeer naar zijn gedrag.

Tenslotte zou je misschien vooral hoogte willen krijgen van wat in je kind omgaat, wat maakt dat het nu niet eet of niet wil eten. Er gaat mogelijk van alles in het kind om dat zijn eetgedrag afremt. Het zit mogelijk met zijn gedachten al volop op het verjaardagsfeestje en droomt van de pannenkoeken en de lekkere limonade die het thuis niet krijgt. Vanuit ervaring weet je dat je kind in de

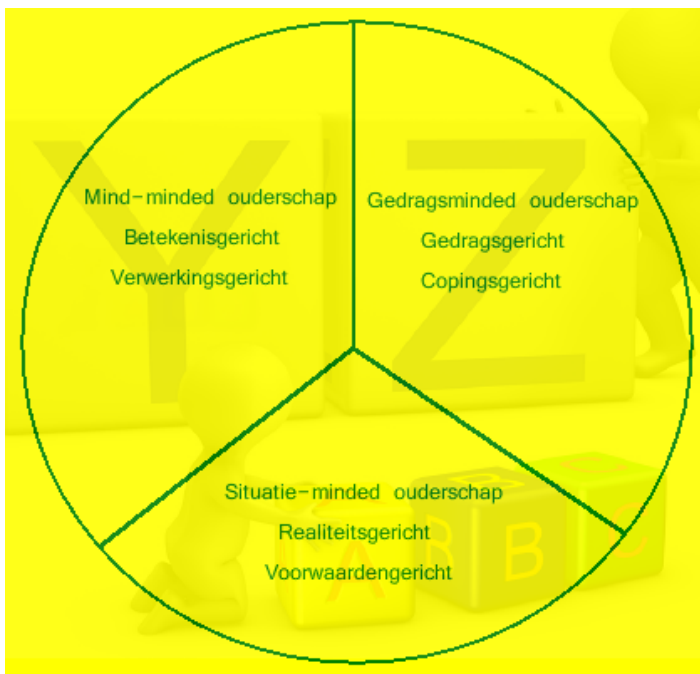
aanloop van een verjaardagsfeestje erg gespannen is, omdat het zich onzeker voelt om zo helemaal alleen op een ander te zijn. Het zou al willen dat het namiddag was en het van tafel kon. Zo groot is zijn verlangen eens niet dat voedzame dagelijkse eten te moeten naar binnen werken. Je denkt dan na over wat in je kind zou kunnen omgaan, wat zijn gedrag begrijpelijk en betekenisvol maakt. Je bent dan mindgericht of mind-minded als ouder. Je doet aan empathisch denken, je kijkt naar wat bij je kind leeft aan gedachten, gevoelens, verlangens en voorkeuren, en schenkt geen of minder aandacht aan zijn gedrag of de situatierrealiteit.

Opmerkelijk is dat de meeste opvoedingsstijlen die in de wetenschappelijke literatuur terug te vinden zijn, zich situeren op gedragsniveau, namelijk als hoe stel jij je gedragsmatig op en reageer je op gedrag van je kind om het in goede banen te leiden. Ondersteun je met je oudergedrag het kind, of ben je permissief en reageer je weinig, of ben je onverschillig en reageer je niet, of nog ben je autoritair en reageer je op bijna alles. Je belonnende of bestraffende reactie is mogelijk dan iets wat centraal staat in je gedrag in reactie op het gedrag van je kind.

Uit het voorgaande kan afgeleid worden dat je als ouder in drie richtingen minded kan zijn. Het hangt er respectievelijk van of er sprake is : van als ouder denken, praten en handelen in functie van wat je kind doet, er is dan

sprake van gedragsminded ouderschap; of in functie van de realiteit voor je kind, er is dan sprake van situatieminded ouderschap; of in functie van wat in je kind omgaat, er is dan sprake van mind-minded ouderschap.

Overzichtelijk kunnen deze minded ouderschapsvormen als volgt voorgesteld worden :



Verschil in kindfocus

Gekeken kan worden hoe in elk van deze ouderschapsstijlen over het kind gedacht en gepraat wordt. Welk beeld bij de ouder over zijn kind leeft wat vaak de basis zal vormen voor zijn gedrag of reactie. Dan komt voor de verschillende minded ouderschapsstijlen het volgende naar voor :

Gedragsminded ouders zullen vooral oog hebben voor de persoonlijkheid en onderliggend temperament van hun kind dat aan de basis ligt van zijn gedrag. Het kind is gemakkelijk, of het is moeilijk in de omgang, of het kind komt gedragsmatig maar langzaam op gang.

Situatie-minded ouders zullen vooral oog hebben voor de fysieke en uiterlijke kenmerken van hun kind. Het kind is klein of groot, heeft onder- of overgewicht, het is kwetsbaar of robuust, het lijkt op mama of papa, enzomeer.

Mind-minded ouders zullen vooral oog hebben voor de psychologische kenmerken van hun kind. 'Het kind denkt na over hoe met anderen om te gaan', 'het vergeet gemakkelijk wat ouders het zegden'. Zo zien ze hun kind als een denkend iemand (agent) met eigen betekenisgevingen, gedachten, gevoelens, intenties en voorkeuren die zelfactief is en zelfsturend en -activerend (agency). De

kans is groot dat ze ook geneigd zullen zijn uitleg te geven bij wat ze vertellen en vragen. Bijvoorbeeld, waarom iets niet kan, wat de onderliggende redenen zijn, of waarom iemand zo reageert, wat onderliggend de gevoelens zijn. Zo maken ze hun kind duidelijk dat een reactie niet zomaar een automatisme is alsof reflexmatig of impulsief, maar dat aan een reactie reflecties, een ervaring, of innerlijke voorkeur ten grondslag liggen.

Verschil in ouderreactie

In je reactie vanuit dit denken en deze beeldvorming zal voor de verschillende minded ouderschapstijlen het volgende naar voor komen :

Als gedragsminded ouder zal vooral een gewenste omgangswijze naar voor geschoven worden, je zal vooral copingsgericht zijn naar je kind toe, wat moet die concreet doen en niet doen, op welke wijze wel en op welke wijze niet.

Als situatie-minded ouder zal vooral een voorwaarden-schepping aandacht krijgen, aan welke voorwaarden moet je kind voldoen als realiteit of als eindresultaat. De wijze waarop is dan eerder bijkomstig en de aanwezige gedachten of gevoelens die aan de basis liggen zijn een bijverschijnsel, het is de realiteit die telt.

Als mind-minded ouder zal vooral aandacht geschonken worden aan hoe wat in het kind omgaat te verwerken. Hoe als kind met zijn gedachten, gevoelens, intenties en voorkeuren als informatie om te gaan, zodat tot een passend gevolg wordt gekomen.

Verschil in kindreactie

Aangenomen mag worden dat het kind telkens een iets andere reactie zal tonen voor de verschillende minded-ouderstijlen :

Als kind van gedragsminded ouders zal het ervaren dat zijn gedrag aangemoedigd of ontmoedigd wordt. In het laatste geval zal het te maken krijgen met het ouderlijk gedrag die het tot verandering willen brengen. Om botsing of conflict te vermijden zal het moeten inbinden.

Als kind van situatieminded ouders zal het enige ruimte ervaren om zo uiteindelijk ergens uit te kunnen komen. Wat in het kind omgaat of wat het doet, zal afgewogen worden aan de richting waarheen het uitgaat. Als kind zal de zelfstandigheid gestimuleerd worden om zelf initiatief te nemen omdat het zal afgerekend worden op het eindresultaat.

Als kind van mind-minded ouders zal het zich erkend voelen voor wat in hem omgaat, voor wat het denkt, er-

vaart en waar het heen wil. Het vertrekpunt zal bij hemzelf liggen. Zo kan hij zich aangesproken voelen, maar ook zichzelf aanspreken om vooruit te komen. Het zal bijgevolg ook zelf gemakkelijker aandacht schenken aan wat in een ander omgaat en trachten iemands gedachten, gevoelens en intenties te begrijpen om er mee rekening te houden. Je zal je als kind veiliger voelen omdat je ouders je meer nabij trachten te komen en meer hoogte van je trachten te krijgen.

Verschil in de praktijk

In de praktijk kunnen uiteraard mengvormen van minded-stijlen voor komen. Zo kan je meer in het algemeen meestal zo georiënteerd zijn, en in bepaalde gevallen of situaties anders. Zo kan er soms een verschil zijn in je reactie naargelang je alleen bent met je kind, of in gezelschap van anderen. In de eerste situatie kan je meer tijd nemen om je kind bij te sturen, in de tweede situatie zal de omgeving mogelijk een snellere bijsturing verwachten.

Geef zo je wil voor jezelf als ouder aan in welke van deze minded ouderschapsvormen je je het best herkent:

Geef zo je wil voor jezelf als ouder aan op welke wijze je je kind meestal voorstelt en beschrijft :

Geef zo je wil voor jezelf als ouder aan op welke manier je in je reactie gericht bent op je kind als gevolg van waarop je als ouder gefocust bent :

Geef zo je wil voor je kind aan op welke manier het reageert op je gericht zijn :

Mind-minded ouderschap



Als ouder denken, praten en handelen in functie van wat in je kind omgaat, kan een belangrijke meerwaarde bieden.

Het wat : Belangrijk bij mind-minded ouderschap

Als ouder vind je het belangrijk dat je kind een persoon op zich is. Meer bepaald dat het beschikt over eigen betekenissen, overtuigingen, gevoelens en intenties waar je vanuit gaat, waar je naar kan refereren, die je kan benoemen, en die je helpen je kind te begrijpen en te sturen. Dit houdt ook in dat je kind bewust is van betekenissen, overtuigingen, gevoelens en perspectieven bij anderen, die het helpen anderen te begrijpen en er mee om te gaan.

Om dit te bewerkstelligen is het belangrijk kinderen te behandelen als subjecten met een eigen 'mind', wiens handelingen erg betekenisvol zijn, gemotiveerd door gedachten, gevoelens en intenties. In gesprek met hen kan

je naar deze innerlijke mentale processen refereren, ze benoemen en er zo ook voor je kind taal en betekenis aan geven, er hoogte van nemen, ze bevestigen of bevragen. In je reactie kan je er mee rekening houden, ze een plaats geven, en er zo nodig tegen in gaan. Zo praat je en reageer je op het niveau van opgemerkte mentale processen.

Je gaat er hierbij van uit dat je kind in staat is gesprekken over deze mentale processen, zoals over betekenissen, gedachten, gevoelens en intenties van zichzelf en anderen, te begrijpen en er van kan leren.

In je omgaan met je kind geef je dan aandacht aan wat bij je kind leeft, benoem je dit in je samen praten, verwerk je dit in je reactie en leer je ervan.

Het wie : Mind-minded ouders

Onderzoek wijst uit dat dit mind-minded zijn als ouder niet evident is en dat er grote verschillen tussen ouders bestaan in de mate en kwaliteit van mind-minded zijn in interactie met hun kind. Te vaak aanzien ouders hun kind als een behoeftig wezentje dat stereotiep signalen uitzendt waaraan ze moeten trachten tegemoet te komen. Hun sensitief zijn bestaat er dan in deze behoeftesignalen op te merken en er reactief passend op in te gaan en er aan tegemoet te komen. Zo communiceren en reage-

ren ze vooral op het niveau van aanwezige of veronderstelde situationele realiteiten. Soms verkijken ouders zich ook te veel op het meevallend en nog meer het tegevallend gedrag van hun kind. Ze reageren hier dan op met aanmoedigend of ontmoedigend gedrag van hun kant. Zo communiceren en reageren ze vooral op het niveau van gedragsinteractie.

Sommige ouders maakten zo bleek uit onderzoek passende mindgerelateerde aanmerkingen, dit was met name als het overeenkwam met het gedrag van het kind. Je wil zeker je knuffel (als de baby er naar reikte) of ben je aan het kiezen (als de baby stillietjes neerzat met een denkexpressie op zijn gezicht). Deze ouders beschikten over mind-mindedness als vermogen om de interne toestand van het kind te lezen. Sommige ouders evenwel schreven wat ze opmerkten toe aan een niet met de werkelijkheid overeenstemmend innerlijk ervaren van hun kind. Je bent hier niet meer in geïnteresseerd (terwijl het kind nog actief bezig was met een stuk speelgoed) of ben je bang (wanneer er niets verrassends gebeurde, of het kind geen angstige reactie vertoonde). Uit onderzoek blijken moeders die bewust kozen om zwanger te zijn en positief praatten over hun zwangerschap er meer in te slagen om passende aanmerkingen te maken over gedachten en gevoelens van hun baby.

Het waarom : Effecten van mind-minded ouderschap

Onderzoek wijst uit dat het mind-minded zijn als ouder bijdraagt tot een veilige hechting van het kind. Als ouder ben je via een mind-minded denken en praten met je kind beter in staat passende dingen op te merken en te communiceren, zoals wat je kind op een bepaald moment voelt of wil. Zo bleek dat moeders die meer frequente passende opmerkingen maakten tegen zes maanden oude baby's, meer kans hadden veilig gehechte baby's te hebben als ze een jaar waren. Waar aanvankelijk vooral sensitiviteit van de ouder naar voor geschoven werd voor een veilige hechting, is deze relatie evenwel niet zo robuust als eerst werd gedacht. Vandaar een meerdimensionele benadering met aandacht voor ouderlijke mentale representaties, waarin het kind te willen behandelen als iemand met een 'mind'. Deze mind-mindedness waarin het kind werd gezien met een eigen bewustzijn en met persoonlijke intenties bleek een betere voorspeller van gehechtheid dan sensitiviteit. Het laat toe het kind te zien en te behandelen als iemand met een eigen innerlijk ervaren dat in staat is tot intentioneel reageren.

Mind-minded ouders verplaatsen zich in hun kind om de aanwezige gevoelens, gedachten, wensen en voorkeuren te achterhalen als verklaring voor het gedrag van hun kind. Ze doen dit door het verwoorden van hun inner-

lijke toestand en gebruiken hierbij woorden die aansluiten bij hun gedrag. Zo merken ze onder meer wat hun kind overbelast, of waar hun kind van houdt, of waar hun kind behoefte aan heeft. Hiermee houden ze vervolgens rekening in hun eigen reactie, zoals ophouden met iets en even rust aanbieden, of beginnen met iets waar het kind een voorkeur voor heeft of waar het kind aan toe is. Zo blijkt uit onderzoek van de universiteit van Amsterdam. Op die manier helpen deze mind-minded ouders de innerlijke ervaringen van hun kind te co-reguleren. Zo leert het kind zijn emoties niet als overweldigend te ervaren, maar als hanteerbaar. Zo kan het kind via co-regulatie van de ouders stilaan komen tot zelfregulatie.

Recent onderzoek van de Universiteit van Amsterdam toont aan dat zuigelingen van 'mind-mined' ouders beter hun emoties kunnen reguleren. Dit komt doordat ouders de fysieke en emotionele toestand van hun kind trachten te achterhalen en helpen deze in de hand te houden, wat een grote bijdrage levert aan de ontwikkeling van het emotieregulerend vermogen van hun kind. Het vermogen om emoties te reguleren tijdens het eerste levensjaar hangt grotendeels af van hoe ouders omgaan met de emoties van hun baby die volledig afhankelijk is van zijn omgeving. Het 'mind-minded' zijn van ouders blijkt overeenkomstig dit onderzoek de ontwikkeling van de fysiologische- en emotieregulatie van hun baby gedurende het eerste levensjaar te beïnvloeden. Mind-minded ouders overwegen voortdurend welke de

gevoelens, gedachten, verlangens en voorkeuren van hun baby zijn en of ze zijn gedrag kunnen verklaren. Ze kunnen beter zien wat hun baby wil, denkt, voelt en nodig heeft. Zo zullen ze, bijvoorbeeld, een speeltje geven als het kind overprikkeld is, of een pauze inlassen. Omdat deze ouders helpen om de interne ervaringen van hun baby mee te reguleren, leert de baby emoties te ervaren als niet zo overweldigend, maar beheersbaar. Op deze wijze kan de co-regulatie tussen ouder en baby zich stapsgewijze ontwikkelen tot een gezonde mate van zelfregulatie bij het kind.

Onderzoek wees ook uit dat mind-minded zijn als ouder ook bijdraagt tot het ontwikkelen van een 'theory-of-mind' bij hun kinderen, als het beseffen en begrijpen dat anderen overtuigingen, gevoelens, verlangens en doelen hebben die mee hun gedrag en reacties bepalen. Zo bleken moeders die meer geneigd waren betekenis toe te kennen aan niet-standaard vocale expressies van hun kind en die meer mentale termen gebruikten om hun kind te beschrijven, zoals hij of zij wil gelijken op zijn grotere broer of zus, op vijfjarige leeftijd kinderen te hebben die gedachten en gevoelens van anderen kunnen voorstellen. Kinderen beginnen vanaf de leeftijd van 2 à 3 jaar het bestaan van waarnemingen, emoties en verlangens te begrijpen. Vanaf 4 à 5 jaar beginnen ze door te hebben dat mentale voorstellingen van de ander of zichzelf juist of onjuist kunnen zijn. Het ontwikkelen van de 'theory-of-mind' laat toe niet enkel op het gedrag van

anderen te reageren, maar op de mentale ervaringen van anderen, zoals betekenissen, overtuigingen, gevoelens, verlangens en intenties, ook onder de vorm van veronderstelde attitudes. Het laat toe te achterhalen wat er in iemand omgaat in een specifieke situatie, om van hieruit te beschrijven wat iemand zou doen. Wat in iemand omgaat wordt dan geacht een bepaald gedrag teweeg te brengen.

Het hoe : Bevorderlijk voor mind-minded ouderschap

Bevorderlijk blijkt het regelmatig praten en overleggen over gevoelens en hoe ze gedrag bepalen, het veelvuldig praten over wat gevoelens veroorzaakt en over wat ze veroorzaken, het vertellen over gebeurtenissen, al of niet reëel, met gebruik van cognitieve woorden, en het vroegtijdig in de eerste levensjaren mind-minded praten. Het helpt het kind bij het gebruiken van een woordenschat die verwijst naar mentale en emotionele toestanden en bij de ontwikkeling van een 'theory-of-mind' als weet hebben van mentale en emotionele toestanden bij anderen. Door zelf meer in termen van mentale en emotionele toestanden te praten, leren ze hun kinderen over dit mentale en emotionele en kunnen deze er zo meer gevoelig voor worden en er een betere benoeming aan geven.

Mind-minded zijn komt naar voor als een trekgelijkende mate van motivatie om mind-lezen te ontplooien, eerder

dan dat het zuiver zou gaan over een vermogen tot mind-lezen. Hierbij wil je je kind behandelen als iemand met een 'mind', en wil je er achter komen wat voor hem of haar aan de gang is. Zo zou het mogelijk en zinvol kunnen zijn om je mind-minded zijn als ouder te doen toenemen. Voor jonge moeders kan het ervaring en oefening vergen, zonder onmiddellijk te willen verwachten precies te weten achterhalen waarom hun baby bijvoorbeeld zou huilen. Een eerste aanzet hiertoe kan zijn het trachten benoemen van het opgemerkte gedrag en van de onderliggende gevoelens en intenties. Door ruimte en erkenning te geven aan wat omgaat in het kind, is het aansluitend gemakkelijker het kind mee te krijgen en gezag te verwerven.

Geef zo je wil voor jezelf aan wat je herkent van mind-minded ouderschap in je eigen handelen als ouder :

Geef zo je wil voor jezelf aan wat je in je eigen handelen als ouder zou willen opnemen van mind-minded ouderschap :

Meer lezen :

Kirk, E., Pine, K., Wheatley, L., Howlett, N., Schulz, J., & Fletcher, B. C. (2015). A longitudinal investigation of the relationship between maternal mind-mindedness and theory of mind. *British Journal of Developmental Psychology*, 33, 4, 434-445.

Plusouder zijn in nieuw gezin na scheiding



Plusouder zijn is niet evident. Het houdt een hele zoektocht in om zijn plaats, zijn weg en de juiste evenwichten te vinden. Dit is ook zo voor het kind in het nieuw gezin. Aan wat aandacht en zorg besteden ?

Een nieuwe samenleefomgeving

Als plusouder maak je deel uit van een nieuw gezin. In dit gezin zullen zich een aantal relaties ontwikkelen. Meestal zal je het tot stand komen hiervan gunstig willen beïnvloeden en zal je hier inspanningen voor doen, zonder krampachtig iets te willen bereiken of iets te willen behouden. Deel uitmaken van een nieuw gezin wil zeggen deel uitmaken van een nieuwe leefomgeving. Hierin kan je willen denken, handelen en zijn als lid ervan, maar vooral als partner en voor zover mogelijk als (plus)ouder. Deze verschillende relaties kunnen best onderscheiden

worden, zodat ze niet worden verward of hinderlijk voor elkaar worden. Samenleven vraagt een aantal afspraken en een gewoontevorming of regeling, liefdespartner zijn vraagt een aantal gevoelens, plusouder zijn vraagt het opbouwen van een zekere band die krediet en zeggingskracht toelaat. Het zal hierbij steeds belangrijk zijn voor jezelf klaar te krijgen en voor de ander duidelijk te maken vanuit welke deeltiteit te denken, handelen en zijn naar elkaar toe.

Opstellingen, erkenning en veiligheid

Geheime, onduidelijke of ongunstige opstellingen kunnen best vermeden worden. Ze komen gemakkelijk als miskennend, bedreigend over en laten weinig soepelheid toe, waardoor gemakkelijk onevenwichten dreigen te ontstaan. Erkenning en veiligheid bieden geven meer kansen op soepelheid en evenwicht. Steeds kijken of de ander akkoord gaat of in iets meegaat om pas dan een stap zetten, kan weerstand, verzet en zich afsluiten voorkomen. Zo veel mogelijk elkaars ritme respecterend eerder dan iets te willen opleggen. Ook kijken of een bestaande loyaliteit niet in het gedrang wordt gebracht, maar deze erkennen en respecteren kan toegang en invloed verhogen. Hierbij hoort ook het loyaal zijn tegenover de natuurlijke ouder. Dit zonder overhaasten of als vanzelfsprekend te beschouwen. Aandacht voor het hoe, zal, anders gezegd, als plusouder belangrijk zijn. Hierbij

kan je als ouder uitgaan van de eigen verkozen opstelling, van wie je als plusouder wil zijn ook al lukt dit niet direct. Dit zonder dit onmiddellijk op te geven en te vervallen in een reactieve minder gunstige opstelling vanuit een zich gekwetst, miskend of genegeerd voelen. Nieuwe kinderen kunnen je als plusouder wel eens uitdagen of uitproberen om te zien wie je werkelijk bent en of je voldoende loyaal bent aan hen en hun beide natuurlijke ouders. Je niet laten uitlokken en rustig op koers blijven vanuit de gedachte dat dit tijdelijk is en een fase in een evoluerend proces kan dan behulpzaam zijn. Meer lezen over evenwichten in de opvoeding, kan in het thema-onderdeel *'Evenwicht in de opvoeding ?'* van deze encyclopedie.

Tempo en ritme

Te snel, te veel kracht, te veel druk om alles overeenkomstig je wensen of verwachtingen te stroomlijnen kunnen evenwel beter vermeden. Te verkiezen is het kind de nodige tijd te geven om je en de nieuwe situatie te leren kennen en eraan te wennen. Een (nog) niet lukken en verschil kunnen beter onderkend en aanvaard worden, eerder dan grote verwachtingen te koesteren. Van afstand en geslotenheid zal het bij een gunstig verloop evolueren naar meer nabijheid en openheid. Dit als feitelijk onderkennen, kan maken dat gevoelens stilaan evolueren. Met verschil als uitgangspunt kan gezocht naar wat gemeenschappelijk is of wat samen te kunnen

bereiken. Herkenbaarheid en continuïteit toestaan laten toe houvast te verwerven, waardoor een grotere bereikbaarheid ontstaat in de weg naar elkaar toe. Groeiende problemen en spanningen kunnen best aangepakt worden voor ze escaleren en tot verstarring leiden. Hierbij op lettend om zoveel mogelijk een win-win situatie te creëren. Hierbij kunnen principes en eisen en voldongen feiten best zoveel mogelijk vermeden worden. In de plaats kan er voor gekozen worden aandacht te geven aan bij ieder aanwezige gevoelens en onderliggende behoeften om elkaar tot op zekere hoogte te vinden. Vergelijken met andere relaties zoals die met je kind en je nieuwe partner kunnen beter vermeden worden. Tijd vragen, tijd geven, tijd krijgen. Een zekere afstand hoeft niet noodzakelijk minder gunstig te zijn, soms kan het een voordeel zijn, omdat je minder gebonden bent.

Aandacht voor

Ondertussen kan de partner en ouder ingeschakeld als go-between met een dubbele loyaliteit. Bij voorkeur in de vorm van vragen aan hem of haar gericht en het bieden van ondersteunende hulp. Zodat met meer legitimiteit en kracht kan worden gereageerd zo verkieslijk of gewenst. Conflicten kunnen best niet gebruikt worden als middel om iets anders te bereiken of als gemakkelijke oplossing om iets of iemand te ontzien. Het probleem wordt dan bij iemand gelegd en op iemands an-

ders terrein uitgevochten. Gelijk behandelen als uitkomst zal vaak niet het gewenste effect hebben. Iedereen vraagt om een persoonlijke benadering vanuit eigen gevoelens en behoeften. Het kind zal trouwens eenzelfde benadering niet toelaten. Zo maakt een gelijkwaardige benadering meer kans op elkaar bereiken en lukken. Het een kind wordt dan niet voorgetrokken tegenover het andere, maar elk krijgt op een andere manier de nodige aandacht. Zo kan iedereen zijn best blijven doen om er iets zo mooi mogelijk van te maken binnen wat haalbaar is. Met lukken en mislukken, met vallen en opstaan, met hoogtes en laagtes. Hierbij onderkenkend dat wat eigen en vertrouwd is gemakkelijk steeds eerst opduikt en nader is en zo ook gemakkelijk door de ander wordt gepercipieerd en vraagt om de nodige aandacht om wat (nog) niet vertrouwd is en (nog) vreemd is de nodige aandacht te geven en mee in rekening en balans te brengen. Veel kan bereikt door gedeelde aandacht en zorg te besteden aan concrete situaties die om een regeling of een afspraken vragen, jezelf, het kind, de relatie tussen je beide, het nieuw gezin-zijn als context en de onderscheiden samenkomende culturen. Op deze vlakken zoeken naar maximaal welzijn kan veel betekenen. Vaak draait het in de omgang om meer of min, met een aansluitend denken en voelen. Zo kan je bang zijn afgewezen te worden en draait alles om dit willen vermijden. Dit laten rusten en hier van weg zien te komen en nagaan wat er al is, kan heel wat ruimte en mogelijkheden bieden. Alle te's, zoals te snel, te veel, te weinig,

te eenzijdig, te drukkend, te veel verwachtend, te weinig aanvaardend, enzomeer, kunnen hiertoe best vermeden worden. Omdat sommige dingen nog niet of niet meer uitgesproken of besproken kunnen worden, wordt veelal gekozen voor het laten aanvoelen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de gedragstaal, dit is iets doen om iets duidelijk te maken, of een middelentaal, dit is iets of iemand gebruiken om iets over te brengen of te verkrijgen, of de stiltetaal, dit is over iets zwijgen of iets negeren. Veelal zal evenwel ervaren worden dat een meer directe en specifiekere woordtaal meer kansen biedt, dit is door iets zo passend mogelijk te laten horen waarbij de ander wordt aangesproken en zo mogelijk geappelleerd tot medewerking, eerder dan iets te laten aanvoelen waarbij de ander wordt genegeerd en niet wordt geappelleerd. Hierbij kan je je indachtig zijn je relatie niet op de helling te zetten of aan voorwaarden te verbinden om iets te bekommen. Alles hoeft niet in orde te zijn of opgelost, vaak zijn heel wat processen nog lopende.

Telkens anders

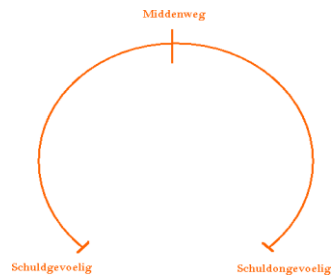
Elke plusouder is weer anders, zo ook elk nieuw kind. Aan hen beide om zelf op hun eigen manier invulling te geven aan hun samenleef- en opvoedingsrelatie. Hierbij indachtig zijn niet op eenzelfde manier de plaats te kunnen innemen van de natuurlijke ouder. Als plusouder zal je op een of andere manier gezag vragen en er aan winnen. Het is aan het kind om dit gezag te krijgen en je dit te

geven. Zo kan je voor het kind niet enkel een tweede mama of papa zijn, maar ook een met een meerwaarde voor het kind. Zo kan er sprake zijn van mattering als het gevoel hebben ertoe te doen voor de omgeving dit zowel als plusouder en als kind. Verschillende opvoedingswijzen komen bij elkaar, vragen om respect en tegelijk openstelling. Elk kind weet dat elke ouder een ietwat eigen aanpak heeft. Dit geldt ook voor de plusouder wiens aanpak bovendien nog vraagt om toestemming van partner en kind. Deze realiteit van verschil of eigen accenten zou kunnen onderkend en aangewend worden, zodat de aanwezigheid van de ouder of ouders bepalend is voor de opvoedingswijze die dan van toepassing is. Zoals iedereen ben je in een aantal dingen erg goed, in andere ben je minder goed. Dit is wat je inbrengt als ouder en plusouder. Deze inbreng van ouders en plusouder samen kunnen zo voor het kind meer kwaliteit betekenen. Als plusouder heb je vaak een aantal eigen patronen waarmee je in de nieuwe samenleef- en opvoedingsrealiteit ergens tegenaanloop. Je kan dan indachtig zijn dat het dan niet enkel de nieuwe realiteit is waarmee je in aanvaring komt, maar dat het ook je eigen patronen zijn die mee de botsing teweegbrengen. Op de realiteit heb je dan niet onmiddellijk vat, op je eigen patronen evenwel heb je meer invloed en zeggingskracht.

Kwaliteitsgarantie natuurlijke ouders voor kind bij scheiding

Ook al zijn de natuurlijke ouders niet langer partner, ouder blijven ze voor hun kind. Hoe dit ouder-zijn veilig stellen bij het uit elkaar gaan ? Meer lezen hierover kan in het thema-onderdeel *'Kwaliteitsgarantie voor kind bij scheiding'* van deze encyclopedie.

Ouderschema's optimaliseren



Als ouder weet je vaak wel hoe het moet, maar stel je vast dat je er niet toe komt.

Wat ligt aan de basis hiervan ?

Je weet het, maar het lukt je niet

Als ouder weet je vaak wat goed is voor je kind, weet je vaak wat je best kan doen en wat zeker niet. Alleen ervaar je het moeilijk dit ook te doen. Je zit dan niet zozeer met de vraag hoe als ouder te handelen. Je zit veeleer met de vraag hoe jezelf ertoe te brengen zo te handelen. Je weet dan wel de weg, maar je kan jezelf in de omgang met je kind niet hiertoe bewegen.

Je kan dit ervaren als je toegeeft zo je kind weent, als je geduld verliest, als je je kind overbeschermt en je ex-

cuses zoekt voor je kind, als je je kind overmatig bekritiseert, als je teveel vraagt en verwacht van je kind, als je zelden plezier beleeft als je bij je kind bent.

Je weet dan wel dat een kind om zich te ontwikkelen behoefte heeft aan liefde en affectie, gepaste aanmoediging en waardering, haalbare grenzen, bescherming voor wat schade inhoudt, en je verwachting van het positieve. Je weet wel dat het kind helemaal geen behoefte heeft aan kilte, verwenning, ontmoedigende kritiek, en overdreven druk. Maar toch lukt het om een of andere je onbekende reden niet tegemoet te komen aan wat je kind behoefte heeft en te vermijden wat ongunstig is voor je kind en zijn ontwikkeling.

In hun boek *'Why can't I be the parent I want to be ?'* geven Charles Elliott en Laura Smith, twee psychologen met ervaring in opvoedingsproblemen, aan wat aan de basis hiervan ligt en hoe dit te overwinnen. Hoe weg te komen van oude patronen en te weten genieten van je kinderen. Dit thema-onderdeel is aan hun inzichten en ervaringen gewijd.

Wat je tegenhoudt

Aan de basis van je als ouder anders reageren dan je zou willen, liggen schema's, meer bepaald ouderschema's. Schema's vormen de wijze waarop van bij de geboorte informatie gecategoriseerd en georganiseerd wordt. Ze

maken bij een nieuwe ontmoeting herkenning en begrip mogelijk. Ze laten toe bij het zien van een paar ogen, een neus en een mond iemand te herkennen. Aanwezige waargenomen informatie kan onmiddellijk met beschikbare opgeslagen informatie in contact worden gebracht en ermee worden aangevuld.

Ook in de tijd gesitueerde opeenvolgende informatie als onderdelen van een gebeurtenis of een handeling worden in schema's opgeslagen. Zo helpen ze een handeling uit te voeren of te reageren in een situatie. Stilaan laten ze toe een handeling zowat automatisch uit te voeren, zonder te moeten denken aan de opeenvolgende stappen. Het zich vormende schema neemt dit voor zijn rekening.

Ook over zichzelf aanwezige informatie, onder meer afkomstig van de omgeving, wordt opgeslagen in schema's, meer bepaald zelfschema's. Uit de expressies van anderen naar je toe vormen zich progressief een aantal overtuigingen en gevoelens over jezelf en over je verhouding tot je omgeving. Eens zulke schema's aanwezig oefenen ze invloed uit op zowat alles wat je denkt, voelt en doet.

Zo kunnen, bijvoorbeeld, iemands ouders erg druk geweest zijn met hun eigen leven en weinig tijd voor hun kind hebben gehad. Het gebrek aan interesse dat zo iemand als kind heeft ervaren kan gevoelens van in de

steek gelaten worden, eenzaamheid en niet geliefd zijn meebrengen. Het kan bij het kind een angstige-gehechtheid schema tot ontwikkeling hebben gebracht. Het houdt een geloof in dat belangrijke personen in zijn leven weg gaan of emotioneel onbereikbaar worden voor hem of haar. Het maakt dat zo iemand zich wanhopig vastklampt aan een relatie op een voor de ander overweldigende manier. Met als risico dat de ander afstand zoekt of een eind maakt aan de relatie en zo de vrees bevestigt.

Freud had het over herhalingsdwang als de onbewuste neiging om zichzelf in situaties te plaatsen die gelijken op het verleden of ze op die wijze te percipiëren en te construeren. Dit kan tot uiting komen in de geboden opvoeding. Bijvoorbeeld, gevoelens tegenover je kind niet aan bod laten komen, of eisen die je stelt aan je kind, of overbezorgdheid uiten, of teleurstelling al van bij het begin tonen, of je verantwoordelijkheid als ouder ontvluchten en je niet engageren. Hier speelden volgens Freud onbewuste mechanismen van wat eerder ervaren werd een cruciale rol. Deze mechanismen nemen hier de vorm aan van problematische ouderschema's.

Problematische ouderschema's

Word je met zo een schema een ouder, dan kan dit problematisch zijn voor je omgang naar je kind toe. Je zult,

bijvoorbeeld, erg bang zijn je kind te verliezen en gemakkelijk erg toegeeflijk zijn om elk risico te vermijden. Tegelijk bestaat het gevaar dat je je kind door je eigen twijfels ook onzeker en angstig maakt over zijn relatie met je en zo ook angstig gehecht maakt. Of nog vermijdend gehecht maakt, omdat het gevoelens van verstikking er-voer.

Zo kunnen als tegengestelden volgende problematische ouderschema's tegenover elkaar geplaatst :

angstige-gehechtheid
getypeerd door angst om anderen
te verliezen

vermijdende-gehechtheid
getypeerd door vermijden van intimiteit en
nabijheid

schuldgevoelig
getypeerd door een zich gemak-
kelijk schuldig voelen

schuldongevoelig
getypeerd door een niet uitgaan van eigen
verantwoordelijkheid en anderen verwijten
makend

naïef
getypeerd door een vertrouwen
dat alles terecht komt

wantrouwen
getypeerd door zich onveilig voelen en be-
dreigd

ander-gecentreerd
getypeerd door een centraal stel-
len van andermans behoeften

zelf-gecentreerd
getypeerd door zichzelf centraal stellen

perfectionist
getypeerd door overdreven ver-
wachtingen en normen

niet-ambitueus
getypeerd door een tekort aan verwachtingen
en normen

geen pret
getypeerd door geen genieten en
enkel inspanning

speels
getypeerd door ontspanning en ple-
zier

excessieve-controle
getypeerd door gedisciplineerd-
heid

geen controle
getypeerd door een ingesteldheid dat
alles vanzelf gaat

Schema's doen dienst als een soort lenzen waar doorheen de omwereld wordt bekeken. Ze bepalen wat van en hoe de omwereld wordt gezien : als relatief getrouwe weergave, als vervormd, of als gefilterd. Zo kan het wenen van een kind om snoep in een warenhuis door een op de ander-gecentreerde ouder heel anders worden

opgepakt dan door een excessieve controle-ouder. De ander-gecentreerde ouder kan het kind proberen begrijpen en het involgen om onlust te voorkomen en kan willen vermijden anderen uit de omgeving met het wenen te storen. De excessieve controle-ouder kan het kind dwingen om op te houden met wenen en dreigen met fysieke straf. Beide ouders weten evenwel beter, maar komen er niet toe. Hun steeds weerkerend reactiepatroon verbonden aan hun ouderschema houdt het risico op heel wat ongewilde ongunstige effecten in. Zo wordt door de ene ouder het kind beloond voor ongewenst weengedrag, zodat dit zich vaker gaat herhalen. Zo wordt door de andere ouder het kind tot verzet tegen zichzelf of de omgeving gebracht. 'Er is iets met me of met de omgeving als ze zo doen.' Het kind toont vijandigheid tegenover zichzelf of tegenover de buitenwereld omwille van zoveel ervaren negatieve druk.

Uit balans

Ouders gaan gemakkelijk te ver in hun benaderwijze van hun kind. Ze focussen, bijvoorbeeld, te veel op discipline en erkenning van gezag. Andere willen hun kind niets ontzeggen en kunnen het niet hebben dat hun kind op een of andere manier zou lijden. Weer andere hechten overdreven veel belang aan ontwikkeling en onderwijs en willen dat hun kind voortdurend iets leert.

Hierdoor trachten ze hun kind vaak te helpen en te beschermen, maar beletten het hierdoor een aantal ervaringskansen te hebben. Zo kan het wantrouwen-schema beletten het kind enige vrijheid en ruimte te geven ook om zelf weerbaarheid op te bouwen, ook wanneer het kind gezien zijn leeftijd aan enige zelfstandigheid en vertrouwen schenken toe is.

Het overdrevene houdt vaak het risico in van het tegendeel. Zo kan te veel affectie maken het kind te verwennen, zo kan te veel discipline maken dat het kind rebelleert, zo kan te veel bescherming maken dat het kind geen zelfdefensie weet te ontwikkelen.

Blijkt een benaderwijze niet te werken, dan blijkt dat ouders gemakkelijk vervallen in het tegendeel. Zo kan een schuldongevoelig schema een overdreven schuldgevoeligheid verbergen. Als ouder wordt de oorsprong van het probleemgedrag van het kind vaak in de omgeving geplaatst. Anderen houden onvoldoende toezicht op het kind, tot men tot het besef komt het kind zelf te weinig begrenzing en sturing te hebben bijgebracht en te veel vrijheid te hebben gegeven.

De reden voor het vervallen in het tegengestelde is dat beide extremen meer gelijkenissen vertonen dat op het eerste gezicht wordt aangenomen. De tegengestelde extremen vertonen volgende gelijkenissen. Elke zijde van een ouderschema paar leidt tot uitgesproken emoties in

antwoord op gebeurtenissen. Zoals, bijvoorbeeld, emoties over het tekortschieten van anderen of het tekortschieten van zichzelf. De schema's veronachtzamen tegenstrijdige evidentie. Zoals, bijvoorbeeld, het eigen aandeel in een probleem, of het aandeel van de omgeving. Het probleem wordt ofwel bij anderen gelegd op basis van opgemerkte gegevens, of het wordt bij zichzelf gelegd op basis hiervan. De ouderschema's zetten relaties onder druk. De andere ouder heeft het vaak moeilijk met het gehanteerde schema, maar ervaart hier geen invloed op te kunnen uitoefenen. Soms integendeel, pogingen hiertoe leiden vaak tot een versterken van het schema. Schema's hebben negatieve gevolgen voor kinderen. Zoals, bijvoorbeeld, het excuses zoeken voor het gedrag van het kind en de verantwoordelijkheid in de buitenwereld of helemaal bij zichzelf leggen, maken dat het kind zich niet betrokken of aangesproken voelt. Tegengestelde schema's zijn rigide. Hoe meer extreem een schema is hoe meer rigide. Dit komt omdat schema's zich meestal over meerdere jaren ontwikkelen, vaak van in de kinderjaren en een deel worden van iemands persoonlijkheid. Zoals, bijvoorbeeld, de ervaring dat je ouders je eigen doen en laten verontschuldigen, zodat jijzelf eens ouder de verantwoordelijkheid voor het gedrag van je kind bij anderen gaat zoeken of de verantwoordelijkheid bij je kind gaat leggen. Tot het mogelijk omslaat.

Op die manier kan vastgesteld dat de tegengestelde ou-

derschema's niet als uitersten op een continuüm moeten worden gezien, maar dichterbij elkaar liggen dan tot het midden van het continuüm. De uiteinden buigen naar elkaar toe omwille van hun genoemde gemeenschappelijke kenmerken. In plaats van tegenpolen op één rechte lijn, kunnen ze beter voorgesteld als bijna raakpunten op een naar elkaar toe gebogen lijn.

Ouders vervallen zo blijkt gemakkelijk in extremen of wisselen van de ene schemapool naar de andere. Beide schema extremen veroorzaken net problemen voor ouders en voor kinderen. De weg uit deze chaos leidt je naar de middenweg. Zij kan rust brengen voor jezelf als ouder, voor je kind en voor je omgang. Zij kan je tot bij de ouder brengen die je altijd wou zijn. Of ze kan je toelaten uit te gaan van de ouder die je wou zijn en op te voeden zoals je wil. Zonder nog verder hinder van obstakels en onverwachte valkuilen. Zoals, bijvoorbeeld, niet extreem willen uitzoeken bij wie de verantwoordelijkheid ligt, maar nagaan welke verantwoordelijkheid te kunnen opnemen zodat het probleemgedrag van het kind verdwijnt en zijn ontwikkeling verder op het goede spoor komt. Deze middenweg ligt meestal buiten het eigen gezichtsveld en hiertoe weten komen vraagt veel inspanning.

Eens iets om iets komt te draaien, komt het er gemakkelijk helemaal rond te draaien, ook soms in zijn tegenstelling en zijn extreem zijn. Hanteer je, bijvoorbeeld, het

perfectionistisch ouderschema dan verwacht je heel veel van je kind en van jezelf. Lukt dit niet, dan dreig je helemaal niets meer te verwachten. Dit omdat het perfectionistische waaraan je vasthoudt helemaal niet meer lukt en mogelijk is, zodat er dan maar niets meer moet. Je gebruikt dan je perfectionistisch schema nog om de huidige situatie te beoordelen als niet wat ze moet zijn. Het is ofwel alles en helemaal, ofwel integendeel niets en geenszins. Zoeken naar een middenweg kan maken dat je aandacht besteed aan wat er is en niet alleen aan wat er eventueel niet is. Ze kan maken dat je een beter uitgangspunt hebt voor je handelen en je oordeel erover.

Gevolgen voor je kind

De effecten van je ouderschema's op je kind zijn vaak niet min. Een kind imiteert vaak je gedrag of neemt je model over dat past in je ouderschema. Ook het bekrachtigen van gedrag van je kind in functie van je ouderschema is een wijze waarop het kind je schema of elementen ervan overneemt.

Niet steeds zal het kind je ouderschema overnemen, maar net het tegenovergestelde schema tot ontwikkeling laten komen. Vooral bij het vertonen van een extreem ouderschema treedt dit effect gemakkelijker op. Zo kan een kind speelsheid boven inspanning leren waarden en uiten als gevolg van het model staan van zijn ouder(s). Of kan het kind uitgesproken ernst ontwikkelen

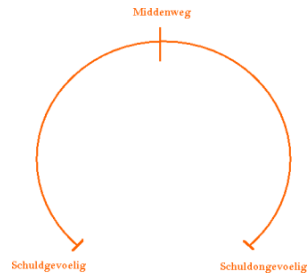
in reactie op de ouderlijke frivoliteit en oppervlakkige levensstijl.

Zo kan eenzelfde ouderschema tegengestelde schema's bij het kind tot ontwikkeling brengen. Zo ook kunnen tegengestelde ouderschema's tot eenzelfde schema bij het kind leiden.

Meer lezen :

Elliott, C. H., & Smith, L. L. (1999). *Why can't I be the parent I want to be?: End old patterns and enjoy your children*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Ouderschema's in het midden



Eens je bewust bent wat je ouder zijn in de weg staat, kan je aan het werk gaan.

Wat staat je ouder zijn in de weg ?

In het onderdeel '*Ouderschema's optimaliseren*' van deze encyclopedie werd uitgelegd hoe ouderschema's aan de basis kunnen liggen van het minder pedagogisch handelen van je als ouder. Iets uit de eigen opvoeding houdt je tegen om de ouder te zijn die je wil zijn. Mogelijk emotioneel gekleurde eigen ervaringen en overtuigingen van je omgeving waarmee je te maken kreeg, werden opgeslagen en geordend in geheugenschema's en dit reeds van in de kinderjaren. Later maken ze dat ze je als ouderschema erg gaan beïnvloeden bij het opvoeden. Ze maken vaak dat je overdrijft in de ene of net de tegengestelde richting, waardoor ze problematisch worden. Ze vormen je kwetsbaarheid die snel uitgesproken actief wordt en die je verhindert te doen wat je rationeel weet beter te kunnen doen. Deze schema's verduisteren

je kijk en komen in de weg te staan van een evenwichtig opvoeden.

In hun werk *'Why can't I be the parent I want to be ?'* geven Charles Elliott en Laura Smith, twee psychologen met ervaring in opvoedingsproblemen, aan om welke tegengestelde problematische ouderschema's het gaat. In het vermelde thema-onderdeel 'Ouderschema's optimaliseren' kan je hier meer over vinden.

angstige-gehechtheid schema
getypeerd door angst om anderen te verliezen

schuldgevoelig schema
getypeerd door een zich gemakkelijk schuldig voelen

naïef schema
getypeerd door een vertrouwen dat alles terecht komt

ander-gecentreerd schema
getypeerd door een centraal stellen van andermans behoeften

perfectionisme schema
getypeerd door overdreven verwachtingen en normen

geen pret schema
getypeerd door geen genieten en enkel inspanning

excessieve-controle schema
getypeerd door gedisciplineerdheid

vermijdende-gehechtheid schema
getypeerd door vermijden van intimiteit en nabijheid

schuldongevoelig schema
getypeerd door een niet uitgaan van eigen verantwoordelijkheid en anderen verwijten makend
wantrouwen schema
getypeerd door zich onveilig voelen en bedreigd

zelf-gecentreerd schema
getypeerd door zichzelf centraal stellen

niet-ambitieuze schema
getypeerd door een tekort aan verwachtingen en normen

speels schema
getypeerd door ontspanning en plezier

geen controle schema
getypeerd door een ingesteldheid dat alles vanzelf gaat

In dit onderdeel wordt nader ingegaan op hoe het problematische van deze ouderschema's weg te nemen. Hoe je, bijvoorbeeld, weg kan komen van overdreven disciplineren of het tegendeel niet kunnen begrenzen. Beide schema's die je beletten als ouder goed te functioneren en te doen waarvan je rationeel weet dat het te verkiezen is.

Hoe de weg vrij maken ?

Om hiertoe te komen is het vooreerst belangrijk je bewust te worden van je problematische ouderschema's om ze vervolgens achterwege te kunnen laten.

Slechts weinigen weten dat we schema's hebben, terwijl we er allen hebben. Wanneer schema's extreem worden, gaan ze je beste voornemens verstoren en vormen een emotioneel struikelblok. Ze doen extreme stemmingen ontstaan, houden weinig rekening met de realiteit, zetten relaties onder druk en kunnen kwetsend zijn voor de ander. Ze brengen je ertoe als ouder te veel datgene te doen wat goed lijkt voor je kind zonder dat dit in werkelijkheid en op termijn zo is.

Het afrekenen met deze struikelbokken begint bij een zelfbeoordeling die erin bestaat je problematische ouderschema's te identificeren. Dit kan aan de hand van een vragenlijst met een aantal typerende kenmerken voor elk ouderschema, die jij zelf en je partner of vriend

voor je invullen. Typeringen zoals, bijvoorbeeld, 'Ik maak me vaak zorgen of mijn kind me graag heeft en van me houdt. Ik vraag me af of ik het zou volhouden zo er iets met mijn kind zou gebeuren.' Dit om een angstige gehechtheid te beoordelen naar de mate waarin het je kenmerkt.

Eens bewust van je ouderlijke schema's komt het er op aan ze te aanvaarden, ook al lijkt dit paradoxaal om tot verandering te komen. Deze zelfaanvaarding voorkomt evenwel jezelf te achtervolgen met schuld- en schaamtegevoelens, zodat er nog weinig energie overblijft om tot verandering te komen. Via een levenslijn kan je terug tot je kinderjaren gaan om te kijken waar de oorsprong ligt van je schema. Een levenslijn bestaat uit het neerschrijven van emotioneel significante herinneringen uit je verleden, samen met je gedachten en gevoelens die ermee gepaard gingen. Lukt dit niet helemaal, dan kan je je gedachten en gevoelens noteren die je nu hebt bij het oproepen van deze herinneringen. Tracht vervolgens deze ervaringen te koppelen aan je problematische ouderschema's. Ga hierbij terug tot je vroegste herinneringen. Zo kan je beter begrijpen en aanvaarden waar je schema's vandaan komen. Dit zonder jezelf te rechtvaardigen om zo naar je kind te doen omwille van je eigen ongunstige kindertijd.

Integendeel vormen ze een vertrekpunt om je verantwoordelijkheid te nemen. Vanuit een aanvaarden van al

je gebreken en zwakten, kan je vervolgens zelf je verantwoordelijkheid nemen er wat aan te doen. Zo kan je als kind met zoveel gevaren geconfronteerd geweest zijn of op zoveel gevaren gewezen zijn door je ouders en kan je met zoveel teleurstellingen te maken hebben gekregen of voor gewaarschuwd zijn door je ouders, dat je niet langer spontaan vertrouwen kan ervaren, maar integendeel wantrouwig tegenover je omgeving komt te staan. Dit verleden hoeft niet te betekenen hier blijvend in gevangen te zitten.

Twee methodieken kunnen de basis leggen om tegen je schema's in te gaan. Door een kosten-baten analyse te maken van het gebruik van je schema's, kan je redenen vinden om je oude, vervormde gedachtepatronen achterwege te laten. Als ik vanuit een schuldgevoelig schema steeds geneigd ben alle schuld en verantwoordelijkheid op me te nemen, dan leren mijn kinderen nooit zelf hun aandeel te onderkennen. Als ik daarentegen vanuit een schuldongevoelig schema steeds alle schuld en verantwoordelijkheid bij anderen leg, dan leren mijn kinderen eveneens nooit hun aandeel te onderkennen.

Door gebruik te maken van zelf-monitoring kan je meer duidelijk zien hoe, wat, wanneer, waar en waarom je schema's werkzaam zijn. Door je schema's in het oog te houden kan je de verschillende componenten identifice-

ren. Je kan letten op uitlokkers, lichaamssensaties, gevoelens en gedachten die uitingen zijn van een bepaald schema. Zo kan je 'geen controle'-schema uitgelokt worden door een vraag van je kind waardoor je het lichame-lijk warm krijgt samen met een gevoel niet neen te kun-nen zeggen en gedachten als je kind niet te willen ver-storen terwijl het al zo een nood heeft aan iets. Al wat je bij jezelf kan opmerken zijn uitingen van je onderliggend schema geen neen te kunnen zeggen tegen je kind en toegeeflijk te zijn. Op die manier kan je de link leggen tussen je lichaamssensaties, gevoelens, gedachten, trig-gers en je onderliggende schema's als fundamenteel ge-houden overtuigingen en lenzen waardoorheen je de re-aliteit bekijkt.

Twee methodieken laten je toe rechtstreeks tegen je vervormd denken en schema's in te gaan zodat ze ach-terwege kunnen blijven. Vooreerst kan je via gevalsbe-spreking nagaan wat een bepaald ouderschema uitlokt. Vervolgens kan je nagaan welke gedachten en argumen-ten voor de aanwending hiervan pleiten. Aansluitend hierop kan je nagaan welke gedachten en argumenten hiertegen pleiten. Zo kan je komen tot een meer pas-sende reactie op de situatie. Zo kan je, bijvoorbeeld, vaststellen dat je perfectionisme schema wordt geacti-veerd als je kind zegt genoeg voor een taak gedaan te hebben terwijl jij het gevoel hebt dat dit niet zo is. Ge-dachten en argumenten die dit ondersteunen zijn dat je

vreest dat je kind niet genoeg van zichzelf zal verwachten als je het niet van hem of haar zelf verwacht, dat je kind het in het leven niet gaat waarmaken, dat je kind gemakzuchtig zal worden en dat het geen diploma zal halen. Gedachten en argumenten tegen zijn dat je kind niet zo hard hoeft te werken als jezelf, dat je kind doorgaans goede resultaten haalt, dat je kind nooit gemakzuchtig is geweest en dat je kind heus wel zelf een diploma wenst te halen. Op die manier kan je redelijker zijn naar je kind toe en minder verplichtend. Zo kan je je ook anders voelen omdat je anders denkt, minder gestressed zijn omdat je denken verandert. Gevalsbespreking leent zich uitstekend om je denken afkomstig van je problematisch ouderschema uit te dagen en in vraag te stellen. Schema's vervormen je denken omdat ze trachten te overleven. Ze beletten je van bewijzen die je schema tegenspreken, te zien of zelfs in overweging te nemen. Ze stellen je meestal het ergste voor, zonder de onwaarschijnlijkheid ervan aan te geven, en zonder er rekening mee te houden dat je hiermee ook om zou kunnen gaan.

Een tweede methodiek is de plaatswissel (split-chair) strategie. Ze bestaat erin twee stoelen tegenover elkaar te zetten. In de ene stoel ben je jezelf met je geactiveerd problematisch ouderschema. In de andere stoel waarin je afwisselend gaat zitten tracht je jezelf te zijn zonder het actief ouderschema. Als je steeds vanuit een 'geen controle'-schema geneigd bent ja te zeggen tegen je kind en toe te geven, plaats je in de andere stoel dat deel van

jezelf dat de waarde van neen zeggen inziet. Nadat je in de eerste stoel vanuit je schema alle argumenten gaf, ga je in de andere stoel plaatsnemen en pretendeert te geloven in neen-zeggen en begrenzen. Ook al ben je niet overtuigd, tracht je toch je dominante deel te overtuigen van je gelijk. Bijvoorbeeld, dat neen zeggen niet gelijk is aan je kind dingen ontzeggen en pijn doen en zelf tekort schieten, maar juist kan betekenen je kind te willen helpen en je verantwoordelijkheid te nemen. Hierbij kan je bij voorkeur luidop tegen jezelf praten om het proces kracht bij te zetten. Zo plaats je je problematisch schema tegenover de redelijke kant van je, een meer redelijke kant die elk heeft en die je kan vinden zo je er op zoek naar gaat.

Zo kan je op weg naar de middenweg van ouder-zijn. Hierbij kan je aandacht besteden aan welke taal gemakkelijk emoties aanwakkeren. Zo kan deze destructieve taal vermeden in de manier waarop je over je kind denkt en praat en in de manier waarop je met je kind praat. Zo kan je een extreme taal vermijden met termen als steeds, nooit, voortdurend, continu, zonder einde, overal, volledig, totaal. Of een beoordelende taal met termen als zou, moet, mag niet, onaanvaardbaar. Of een labelende taal met termen als slecht, stout, dom, idioot, vreselijk, afschuwelijk. In de plaats ervan kunnen meer nauwkeurige en genuanceerde woorden gebruikt en woorden die situaties en gedrag beschrijven.

Om de route weg van je problematisch ouderschema zichtbaar te maken kan je werken met een geheugenkaart waarop je achtereenvolgens vermeldt : in ik-terminen wat je schema typeert (bijvoorbeeld : 'ik haat het een mislukking te moeten toegeven' voor een schuldongevoelig schema), opgewekte gevoelens en lichaams-sensaties (bijvoorbeeld : boos, warmtegevoel), oorsprong (bijvoorbeeld : 'er was niemand om mij te verdedigen als kind'), huidige uitlokkers (bijvoorbeeld : wanneer ik van iets beschuldigd word), middenweg (bijvoorbeeld : zijn aandeel voor zijn rekening nemen en verantwoordelijkheid accepteren zonder overdreven schuld), actiestappen (bijvoorbeeld : kritiek beluisteren en kijken wat overeenstemt, eerst denken voor te reageren, kijken naar kosten-baten analyse), en zelfvergeving (bijvoorbeeld : toelaten te leren van fouten). De bedoeling is de oefenkaart regelmatig te bekijken en telkenmale wanneer je afwijkt van je plan.

Voor probleemsituaties kan je trachten een oplossing te vinden via een stap voor stap procedure SOCCER genaamd. Hierin staat S voor situatie of het probleem, O staat voor opties of brainstormen over alle mogelijke oplossingen ook de niet voor de hand liggende, C staat voor consequenties of de gevolgen voor elke van de opties, C staat voor kiezen (choosing) of de beste keuze maken rekening houdend met de gevolgen, E staat voor je emotioneel plan of hoe je met je emoties zult omgaan bij de

uitvoering en R staat voor rollenspel of oefenen van de eigenlijke uitvoering.

Tenslotte kan je trachten je veranderend gedrag en dit van je kind te versterken eens je je extreem problematisch schema hebt verworpen en je emotioneel bent toegerust voor dit nieuwe gedrag. Zo kan actief luisteren waardoor je echt respectvol wil doordringen tot wat wordt gezegd en wat dit omgeeft. Zo kan positieve bekrachtiging van wat je kind doet ertoe leiden dat dit zich herhaalt en je door je kind gezien wordt als een belonend iemand. Zo kan zelfontplooiing als ouder voor een evenwichtige balans zoeken tussen de focus op je kind en op jezelf. Een volledige focus op je kind kan ongezond zijn voor je kind en jezelf.

Twee laatste methodieken zijn gericht op specifieke problemen die kinderen kunnen vertonen. Vooreerst helpt shaping een complexer gedrag opdelen in haalbare stappen. Tenslotte kan je via 'response cost' kinderen leren dat ongewenst gedrag leidt tot negatieve gevolgen en het verlies van iets wat ze waardevol vinden.

Zo bereik je dat veranderingen bij jezelf ook veranderingen bij je kind mogelijk maken. Dat dit niet ineens gebeurt zal duidelijk zijn. Vooral het oefenen en opdoen van nieuwe ervaringen zullen hierbij wenselijk zijn.

Geheugenkaart angstige-gehechtheid schema

Schema definitie :

Ik ...



De middenweg :

...



Gevoelens en sensaties :

...



Actie stappen :

1 ...

2 ...



Oorsprong :

...



Huidige uitlokkers (triggers):

...



Zelf-vergeving :

...



Meer lezen :

Elliott, C. H., & Smith, L. L. (1999). *Why can't I be the parent I want to be?: End old patterns and enjoy your children*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Realistisch ouder-zijn



Ouder-zijn wordt bijwijken mogelijk ervaren of omschreven als vermoeiend, belastend en inperkend.

Hoe dit voorkomen of tegengaan.

Het kan een goed idee zijn het bijwijken fysiek vermoeiend, mentaal belastend en sociaal inperkend zijn van je ouder-zijn te onderkennen. Zo kan je er mee rekening houden.

Extremen vermijden

Soms wordt ouder- worden en -zijn immers erg en eenzijdig positief voorgesteld, alsof te leven op een roze wolk.

Als reactie hiertegen wordt het evenwel soms erg en eenzijdig negatief voorgesteld, alsof te leven op een grijze wolk.

Als antidote tegen beide extreme en eenzijdige voorstellingen, kan je dan kiezen voor een meer gematigde en tweezijdige voorstelling. Ook het fluctuerende kan je hierbij aandacht geven : nu eens een extremer gevoel, dan weer een gematigder, nu eens negatiever dan weer positiever. Zo kan door de tijd en rekening houdend met diverse situaties een realistischer, rijker, diverser en meer volledig beeld ontstaan.

Dit beeld dat je hebt van ouder-zijn kan mogelijk ook beïnvloed zijn door de voorstellingen van de omgeving en de sociale media. Er is vandaag immers een snellere, grotere, sterkere en meer uitvergroete voorstelling met mogelijk sterkere invloed in een bepaalde richting.

Zo kan je als ouder overwegen te opteren voor een gematigde positieve ondertoon, waarbij er mogelijk momenten en situaties zijn met een extremer en/of een negatiever gevoel. Dit in analogie met ouderschaps- en opvoedingshulp, waarbij er op basis van wat is (positieve ondertoon), aandacht besteed wordt aan wat potentieel mogelijk is (gematigd en positief).

Herkenning ?

'Moest ik me reppen. Nog juist voor sluitingstijd mijn kind van school halen. Nog snel een babbel met een andere mama net in dezelfde situatie als ik. In de haast wat boodschappen meenemen. Thuiskomen in een rommelig

huis. Vlug wat kant-en-klaar in de microgolf opwarmen. Ondertussen de binnengekomen berichtjes op de smartphone bekijken. Merken wat je allemaal over het hoofd had gezien en nog proberen een en ander in orde te krijgen. Vaststellen dat je kind uitgeteld in de zetel ligt en niet opnieuw een strijd willen aangaan met aan tafel krijgen. Voor één keer samen in de zetel eten dan. Toch maar snel een paar keukenhanddoeken spreiden, om te laat zijn voor de omgevallen soepkom. Even trachten relaxen na het eten, maar jezelf aanporren je kind nu wel echt in bad te moeten stoppen, wegens morgen een verjaardagsfeestje wat gelijk is aan gewassen ontward haar. Morgenvroeg verjaardagscadeautje kopen, herhaaldelijk tegen jezelf zeggen, om het niet te vergeten. Even zoeken op Google maps waar verjaardagsfeestje doorgaat, maar uitnodigingskaartje met adres niet onmiddellijk vinden en waar vind ik mijn tas. Op tijd je kind in bed krijgen, maar afgestraft worden voor op je punt staan en gehaast te zijn. Het alles opruimen dan maar afgelasten. Zus afbellen ook. En zelf maar voortijdig in bed kruipen, je kind naast je, voor deze ene keer, de zoveelste? Nog even in je hoofd blijven doormalen, waar je allemaal van afweek en hoe het morgen anders aan te pakken. Omdat je er geen rommeltje wil van maken, niet in je woonst, niet in je opvoeden van je kind, niet in je hoofd. Eindelijk loslatend inslapen, rust en nieuwe energie opdoen, fysiek, mentaal, relationeel. Ik ben er even niet, hopelijk!'

Robin, 34 jaar

Realistische mogelijkheden

Om oververmoeidheid, overbelasting en je geïsoleerd voelen als ouder te voorkomen, kan je concreet heel wat doen, ook in je manier van denken. Hieronder vind je een aantal mogelijkheden. Waar kan worden hierbij aanwezige processen aangegeven die herkenning bevorderen en tegelijk aangeven hoe je hierop kan inspelen of wat je hierbij kan aanwenden :

- . Ouder-zijn is een leerproces. Het vereist het opdoen van ervaring, leren uit fouten en mislukken, leren van anderen en leren inspelen op de eigenheid van je kind.

- . Niet zozeer wat ideaal is vooropstellen, maar afgaan op wat werkbaar en haalbaar is in je specifieke situatie.

- . Een niet beoordelende kijk verkiezen die niet refereert aan norm. Dit refereren aan norm blijft evenwel aanwezig in de populaire ouderliteratuur. Zo wordt gesproken over ploetermoeder die via extreme inzet tracht te voldoen aan norm. Of over het omgekeerde, als de loedermoeder die geen bijzondere inzet toont, maar aanvaardt niet steeds of niet helemaal aan de norm te beantwoorden.

- . Lat niet onleefbaar en onwerkbaar hoog leggen, lat liever leefbaar en werkbaar laag leggen, zo gemakkelijk overschot en voldoening.

. Van hyperopvoeden naar ontspannen opvoeden overstappen. Als ouder doe je soms te veel moeite vanuit een te grote bezorgdheid. Eens wat meer ontspannen handelen vanuit een relaxed zijn en een geloof in jezelf en je kind, kan dan helpen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Van hyperopvoeden naar ontspannen opvoeden*' van deze encyclopedie.

. Iets bij benadering als oké opnemen. Het is wat het is, als motto hanteren. Alle inbreng hierbij waarderen als bijdrage.

. Opvoeden als organisatorische opdracht benaderen : hoe met zo weinig mogelijk zoveel mogelijk waarmaken. Regelmaat, planning en structuur als ontlastend aanwenden. Niet te veel dingen tegelijk willen waarmaken. Geen angst meer voor FOMO als 'fear of missing out' of FOBE als 'fear of being excluded'. Niet vastlopen in details en precisie.

. Naar binnen lossen, dan naar buiten zijn. Wat aanvaardbaar is loskoppelen van wat toonbaar is. Onderscheid maken tussen wat meer en minder prioritair is. Nagaan of wat moet, niet kan vervangen door wat kan. Wat nu niet kan of lukt, verplaatsen naar later. Tegelijk teveel uitstellen en opstapelen vermijden.

. Ook al lukt iets niet of niet helemaal, tevreden zijn over de gezette stappen en gemaakte progressie. Als iets niet

verloopt zoals gepland of verwacht, zien wat er in de plaats wel is en lukt.

. Ouder-zijn niet als alleenopdracht opvatten. Ook zoveel mogelijk inbreng van anderen (partner, kind, familie, vrienden, professionals, ...) inschakelen. Ook zoveel mogelijk aanwezige krachten aanspreken.

. Niet vasthouden aan eigen voorstellingen en beelden vooraf, maar voorstellingen en beelden opbouwen op basis van ervaring en aanwezige realiteit.

. Belang van humor : bij wat verschilt met wat gewenst of voorkeur, of wanneer wat niet gewenst gebeurt, zoals ergens toch verwacht. Dingen licht en luchtig weten oppakken en mogelijk zo reageren.

. Geen slachtoffer worden van tijdsdruk en omgevingsdruk. Niet steeds de leiding willen en het voor het zeggen willen hebben. Rekening houden met je eigen behoeften en grenzen als ouder en persoon.

. Uitgaan van het kind en de leefsituatie zoals ze is. Uitgaan van de realiteit die er is.

. Geen extreme inzet, geen passief aanvaarden, wel gematigde inzet verkiezen. Zich niet extreem vermoeien, belasten en laten inperken. Dit tijdig opmerken en als signaal opvatten tot verandering. Uitgaan van besef van

gelimiteerd zijn van energie, krachten, mogelijkheden en keuzes. Uitgaan van het voor komen van uitzonderingen en hiermee rekening houden.

. Beseffen dat het maken van keuzes ontlastend kan zijn, niet alles meer tegelijk en te combineren, geeft duidelijkheid en stemt overeen met wat of hoe echt gewild. Iets wat werkt behouden, iets wat niet werkt veranderen.

. Niet steeds tot elke prijs willen lukken of iets willen bereiken of hebben. Tijdig en voldoende pauzes inlassen voor iets anders. Tijdig batterij opladen, reserve weten behouden. Bij fysieke moeheid zien wat je mentaal of relationeel kan ontlasten, bij mentale moeheid zien wat je fysiek en relationeel kan ontlasten, bij relationele moeheid zien wat je fysiek en mentaal kan ontlasten.

. Contact leggen met wie in dezelfde situatie en fase. Zo herkenning vinden en steun.

. Zelf via sociale media een bijdrage leveren voor een minder idealistische en perfecte voorstelling en voor een meer realistische en niet-perfecte weergave. Zo model staan voor reële, niet opgesmukte of geselecteerde weergave. Niet de immer goedlachse kinderen, niet de immer energieke ouders, niet een immer prettige en vlotte interactie zonder conflict en tegenstelling, niet de overall toffe omgeving en beleving.

. Het houden bij gekregen of gevonden info die voor je passend is en je kan helpen.

. Uitgaan van golfbewegingen : nu meer, nu minder; nu gemakkelijker, nu moeilijker; nu vlotter, nu stroever; nu mee, nu tegen; nu samen, nu apart; nu prettig, nu onprettig; nu graag, nu ongraag; nu tevreden, nu ontevreden; nu houden van, nu gelukkig zijn; nu nabij, nu afstand; nu één, nu verdeeld; nu onzeker, nu (zelf)vertrouwen; nu goede momenten, nu slechte momenten, nu falen, nu lukken; nu tekortschieten, nu voldoen; nu relax, nu gespannen; nu bezorgd, nu onbezorgd; nu vermoeid, nu energievul; nu stoppen, nu herbeginnen; nu geïsoleerd, nu verbonden. Zo je golfbewegingen niet spontaan ervaart, stappen zetten naar verandering en komen tot : nu zo, nu anders.

. Bij realiteit die sterker is dan jezelf, je schikken en aanpassen; er vanuitgaan, niet tegenin gaan. Wou jongen, heb meisje. Wou veel begrip, vind weinig. Wou onmiddellijke involving, ervaar aarzelende.

Jij bepaalt

Realistisch zijn als ouder kan je best laten samengaan met een persoonlijke invulling van opvoeding. Wat is het voor je als begripsinvulling en wat niet, hoe is het voor je als gedragsinvulling en hoe niet en waar, wanneer, te-

genover wie, waarom en waartoe is het voor je als contextinvulling en waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe niet.

Zo kan je je afvragen welke ouder voor het kind te willen zijn, tegelijk rekening houdend met je fysieke, mentale en relationele draagkracht en je veerkracht. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Welke ouder voor het kind ?*' van deze encyclopedie.

Ouderverschillen begrijpen en hanteren



Menings- en gedragsverschillen tussen ouders geven gemakkelijk aanleiding tot spanningen en conflicten.

Met wat hebben ze te maken en hoe mee omgaan ?

Menings- en gedragsverschillen als communicatie- en interactieprobleem

Tussen alle ouders komen menings- en gedragsverschillen voor. Het behoort trouwens tot elk samenleven. De moeilijkheid is evenwel dat deze menings- en gedragsverschillen tussen ouders gemakkelijk aanleiding geven tot spanningen en conflicten die op hun functioneren uitwerken en door hen als hoogst onprettig worden ervaren. De vraag kan dan gesteld worden waarop deze menings- en gedragsverschillen die aan de basis liggen van ouderlijke spanningen, teruggaan. Met wat ze te ma-

ken hebben? Waar ze uiting van zijn ? Wat aan hun oorsprong ligt ? Hoe ze kunnen worden uitgelegd ? Hoe en tot wat ze aanleiding geven ?

Alle vragen die de moeite waard zijn om te beantwoorden om deze opgemerkte en ervaren spanningen tussen ouders beter te begrijpen. Een beter begrijpen dat moet toelaten de onderliggende oorzaken en redenen aan te pakken. Zo dat de ervaren problemen voor hen als ouder kunnen weggenomen worden of door hen als ouder zelf overwonnen kunnen worden .

Aanpak die zeker ook indirect de kinderen tegemoet komt. Zij krijgen immers vaak met de gevolgen van ouderlijke spanningen te maken. Dit onder meer in de vorm van aanwezige spanningen en conflicten in het gezin. Het gezinsklimaat en de levenssfeer leiden er mogelijk erg onder. Ze krijgen als kind mogelijk te maken met bij herhaling voorkomende situaties die belastend en drukkend werken op hen. Ook kan vastgesteld worden dat deze problemen in bepaalde situaties escaleren en verergeren, wat erge onzekerheid bij kinderen kan doen ontstaan. Temeer ook omdat kinderen merken of het gevoel hebben dat ze er in meerdere of minder mate mee te maken hebben. Er zelfs mogelijk aan de basis van liggen, of er de aanleiding voor zijn. Bijvoorbeeld, omdat ze verantwoordelijk zijn of zich voelen voor een gespannen sfeer. Een sfeer waarin gemakkelijker of bij het minste problemen optreden.

Aanwezige menings- en gedragsverschillen worden door ouders veelal ervaren als communicatie- en interactieproblemen. Ook in onderzoek in dit verband worden ze vaak benoemd als communicatie- en interactieproblemen. De vraag kan dan gesteld wat de aard en inhoud is van de ervaren en benoemde communicatie- en interactieproblemen.

Het wie of waartoe

Oorspronkelijk schreven ouders hun communicatie- en interactieproblemen veelal toe aan elkaars persoonlijkheid (wie) of elkaars bedoelingen (waartoe) en de hierin aanwezige verschillen tussen elkaar. De ene ouderpartner werd als ongevoelig beschouwd, de ander net te gevoelig. De ene ouder werd als te begrijpend en tegemoetkomend ervaren, de andere net als niet begripvol en te dominant. De een had een voorgekauwd idee waartoe werd opgevoed, de ander bedoelde net het kind te laten groeien vanuit zijn eigenheid.

Het hoe of waar

Door de zich ontwikkelende communicatietheorieën kwam men erachter dat problemen eerder dienden gesitueerd in het interactieve communicatie-gebeuren (hoe) en de interactieve communicatie-situatie (waar). De aandacht voor de gehanteerde problematische communicatie-methodiek, of het hoe, kwam eerst. Ouders

waren niet duidelijk genoeg, of zegden dingen onvolledig of tegenstrijdig tegen elkaar, maar ook naar het kind toe. Hierdoor ontstonden een hele reeks van misverstanden. Dat wat werd gezegd, kwam niet over of helemaal anders. Met alle gevolgen van dien. Met dacht het anders gezegd te hebben of afgesproken te hebben, terwijl de ander het anders had gehoord en begrepen.

Later werd de aandacht aangevuld met deze voor de problematische communicatie-situatie, het waar. Bijvoorbeeld, met woorden praten bleek niet meer mogelijk, er werd niet over iets gepraat maar voortdurend persoonlijk over iemand, er was een defensieve in plaats van een constructieve opstelling gegroeid, er was te veel afstand of te veel dominantie. Hierover bestond onenigheid onder elkaar, of het was aanleiding tot onenigheid en discussie.

Het inzicht van deze verkeerde communicatie-methode of de gegroeide problematische communicatie-situatie leidde tot deculpabiliseren van de ouders als (gespreks)partners. De moeilijkheden zitten niet in ons, maar tussen ons. Het is de methode die we hanteren waarin we niet goed zijn, of het is de situatie waarin we terecht gekomen zijn, waaraan moet worden gewerkt. Wat methode betreft, kan nog veel geleerd. Bijvoorbeeld, hoe preciezer en vollediger te zijn, hoe directer en minder tegenstrijdig te zijn. Wat situatie betreft kan veel verhelderd. Bijvoorbeeld, via welk kanaal en welke taal

wordt gecommuniceerd, hoe groot de afstand en defensiviteit is onderling. Eens meer duidelijk, kan er aan gewerkt om hierin de gewenste verandering te brengen. Bijvoorbeeld, zich meer met taal en woorden uit te drukken, meer constructief te zijn, vanuit een betrachte grotere nabijheid en met minder overwicht.

Het wat

Later groeide daarnaast stilaan het idee dat, alhoewel communicatie en interactie een reëel waarneembaar gebeuren zijn, ze toch betrekking hebben op de ideële, ervaarbare inhoud (wat). Communicatie en interactie als uitgewisselde afspiegeling die iedere ouder zich van de realiteit en dus ook van de communicatie-realiteit gevormd heeft. Deze evolutie voerde essentieel twee nieuwe elementen in : de communicatie- en interactie-inhoud werden plots erg belangrijk, wat je als ouder weet zoals je het weet. Bovendien ging het niet om de persoonlijke inhoud maar om de gecommuniceerde gezamenlijke inhoud als afspiegeling en dubbel van de gezamenlijke leefrealiteit. Communicatie- en interactieproblemen betreffen dan vanuit dit nieuwe perspectief problemen met weer- en voorspiegelingen met betrekking tot de gezamenlijke interactie-realiteit. Het gaat also om problemen met het al of niet gezamenlijk bereiken en hanteren van in- en voordrukken om een leefbare en voldoeninggevend samenleef- en gezinssituatie te creëren.

Bijvoorbeeld, welk beeld heeft elke ouder zich van het kind gevormd? In welke mate is er overeenstemming tussen deze beelden? In welke mate is er verschil? Hoe werkt dit verschil zich uit in interactie? Is dit verschil overbrugbaar? Kan men met dit verschil leven? Of zorgt dit voor voortdurende problemen en spanningen? Bijvoorbeeld, de traagheid of het druk zijn van het kind, welk beeld heb je hiervan als ouder? Vindt de ene ouder dat het kind hier wat aan kan doen, of vindt de andere ouder dat het kind hier zelf niets aan kan doen.

Vooraf structureringsprocessen die worden gebruikt bij de inhoudsvorming en de inhoudsopbouw kunnen bij de communicatie-uitwisseling op de voorgrond komen. Ze kunnen bij verschillen tussen de ouderpartners in het patroon van deze inhoudelijke structureringswijzen leiden tot problemen, nog meer dan de inhoud of haar structuur zelf. Aan de orde is hier dan de manier waarop ouders ervaren en denken en ze dit communiceren, en de spanningen die hierbij kunnen ontstaan zo ze hierin van elkaar verschillen.

Bijvoorbeeld, ga je uit van concrete ervaringen om tot indrukvorming en groeiperingsvorming te komen, of ga je uit van ideeën om je ervaringen in onder te brengen. Merk je, bijvoorbeeld, rustige kinderen en drukke kinderen en vorm je op basis hiervan je categorieën gebaseerd op de mate van rust of drukte. Of ga je uit van een

aantal categorieën, bijvoorbeeld, gemakkelijke en moeilijke kinderen, en tracht je kinderen hierin onder te brengen. Met andere woorden, gaat je kijken je denken vooraf, of gaat je denken je kijken vooraf. Heb je een feitelijke en realistische kijk, of een beoordelende en moraliserende kijk.

Via communicatie creëren ouders een symbolische en sociale werkelijkheid naast de fysische werkelijkheid waarin ze zich bewegen. Deze creatie is tegelijk meer en minder dan haar reële basis. Meer, door individuele en gezamenlijke toevoegingen en vooropstellingen, minder, door individuele en gezamenlijke selecties, interpretaties en veralgemeningen. Veralgemeningen die steeds verlies aan details inhouden. Betekenissen worden niet passief opgevangen, maar actief gecreëerd, toegewezen en gegeven op basis van persoonlijke kennis en ervaring. Zo ontstaan er op een eigen wijze naast afbeeldingen voorafbeeldingen. Beelden en vóórbeelden, een mode of modus (manier) en model waarmee men (inter)actief aan de slag kan als ouder. Uit de afstand tussen afbeeldingen en voorafbeeldingen zal enerzijds blijken hoe goed men weet te lukken of in welke mate men nog tekortschiet en anderzijds welke weg dient afgelegd met inschakeling van wat lukt en weglating van wat niet bruikbaar is in gelijksoortige situaties.

Bijvoorbeeld, wordt het gevormde beeld van het kind vertekend door wensen en ideaalvoorstellingen die elke

ouder van zijn kind heeft. Wordt het kind in deze beeldvorming niet overschat? Worden aan het kind niet reeds een aantal mogelijkheden toegediend die het nog niet bezit of niet in die mate? Zijn hier verschillen tussen beide ouders? Hoe groot zijn die verschillen? Creëert dit spanningen?

Nogmaals het wie

Op het moment dat de cyclus volledig leek, komt opnieuw de factor persoonlijkheid (wie) opzetten. Nu in de gedaante van geslachtelijke identiteit. Recent wetenschappelijk onderzoek spitst zich onder meer toe op onderzoek van de hersenen dat een aantoonbaar bewijs moet leveren voor fysiek gebaseerde gedragsverschillen tussen mannen en vrouwen, ook in hun hoedanigheid als ouder. Zo zijn er thans aanwijzingen dat opvattingen over typisch mannelijk en vrouwelijk (communicatief) functioneren een neurologische fundering zouden hebben. Met name, zijn er structurele verschillen gevonden tussen de hersenen van mannen en vrouwen en is vastgesteld dat elk geslacht op een andere wijze andere gedeelten van de hersenen gebruikt bij het oplossen van bepaalde typen problemen. De aanzet hiervoor was de belangrijke onderzoeksbevinding dat de hersenmassa die de rechter- en linkerhersen helft verbindt groter is bij vrouwen dan bij mannen. Dit heeft voor gevolg dat de emotionele kant en de verstandelijke kant bij vrouwen samen worden aangesproken, terwijl vooral de rationele

kant bij mannen wordt geactiveerd. Zo ook werd vastgesteld dat vrouwen voor bepaalde gelijke taak- of probleemsituaties minder en minder geconcentreerde hersenactiviteit moeten ontwikkelen om een antwoord te vinden. Men spreekt in dit verband van het open vrouwelijk bewustzijn en het geconcentreerd mannelijk bewustzijn.

In elke cultuur wordt de natuurlijke aanleg onbewust beïnvloed en doelbewust via leerprocessen aangevuld. Zo worden in aanleg aanwezige functioneringswijzen gestimuleerd, verfijnd of afgeremd. De vraag rijst dan of op een bepaald ogenblik gevonden verschillen hun oorsprong vinden in geslachtsgebonden aanleg of het gevolg zijn van geslachtsgebonden culturele stimulering. Dit geldt ook voor gevonden lichamelijke verschillen. Zo is immers geweten dat het lichaam zich tot op zekere hoogte aanpast naargelang stimulering, gebruik, oefening of gebrek hieraan. Zo zouden zowel de vastgestelde functionerings- als lichamelijke verschillen hun ontstaan kunnen vinden in een andere omgang tegenover jongens dan tegenover meisjes.

Hoe het ook is, aanlegverschillen of ontwikkelingsverschillen, via ideale culturele stimulering kan een meer optimale situatie ontstaan als beide geslachten hun vastgestelde eigenheid aanvullen richting elkaar. Zo kunnen de positieve kwaliteiten van het ander geslacht door het eigen geslacht mee opgenomen of voor zich toegelaten

worden en de negatieve tekortkomingen van het ander geslacht afgeremd of losgelaten worden. Zo kunnen voor gevoelens deze van vrijheid en rechtvaardigheid als typisch mannelijke en van betrokkenheid, tederheid en pacificatie als typisch vrouwelijke gevoelens door het ander geslacht overgenomen of voor zich toegelaten worden. En overeenkomstig die van dominantie en agressie als typisch mannelijk en nijdig en uitsluiting als typisch vrouwelijk worden losgelaten. Zo kunnen voor denkactiviteiten het typisch vrouwelijk uitdeinend bewustzijn waarin betrokkenheid, verplaatsing en lokalisatie plaatsvindt, aangevuld met het typisch mannelijk verdichtend bewustzijn begaan met samenhouden, oriëntatie en resultaat. Zo kunnen verschillen gemakkelijk overbrugd worden, door niet meer vast te zitten in zichzelf, ook al vertrekt men vanuit dit niet-miskende of niet-opgegeven zelf. Als ouder kan men zo dicht bij elkaar komen, omdat men elkaar beter begrijpt en er meer overeenstemming kan bereikt worden in zijn handelen en reageren.

Met name, door als ouderpartners te begrijpen dat verschillen in (communicatief) omgaan met elkaar voor een belangrijk deel cultureel of mogelijk in aanleg bepaald zijn en niet toe te schrijven zijn aan persoonlijk onvermogen of onwil kan men elkaar beter begrijpen. Zo kan men elkaar helpen niet louter meer vast te zitten in de ideologisch of ritueel bepaalde of natuurlijk gegroeide rolpatronen. In plaats hiervan kan men elkaar aanmoe-

digen meer vanuit eigen of elkaars behoeften en zingeving en vanuit de voortdurende veranderende concrete leefsituaties en specifieke omstandigheden de nodige kwaliteiten in zich aan te spreken. De mannelijke ouderpartner stimulerend zich niet minder mannelijk te voelen zo hij ook nog kwaliteiten als gevoeligheid, expressiviteit, relatiegerichtheid, zorgzaamheid en voeling met iets tot ontwikkeling brengt die gemakkelijk meer warme geneenheid doen ontstaan. Tegelijk de vrouwelijke ouderpartner ruimte gevend zich niet minder vrouwelijk te voelen zo zij ook kwaliteiten als onafhankelijkheid, assertiviteit, zelfbewustheid, ondernemingsgeest en ordening van tot ontwikkeling brengt die gemakkelijk meer teamverbondenheid scheppen. Door deze toevoegingen kan men elkaar als ouder gemakkelijker begrijpen en gemakkelijker vinden. Hierdoor wordt het verschil en de afstand tegenover elkaar als ouder gemakkelijk minder groot.

Nogmaals het waartoe

In de huidige maatschappelijke stroomversnelling, waarbij alles in beweging komt, kon het niet lang uitblijven voordat ook het doel-facet (waartoe) opnieuw in de belangstelling kwam. Dit gebeurt in belangrijke mate uit onzekerheid onder meer als ouder, soms tegen het paniekerige af : waar het naartoe moet ? Dit onder meer vanuit de huidige in snelheid toenemende veranderin-

gen en versnipperingen enerzijds en globalisering anderzijds en de invloed hiervan op denken en doen. Hierbij spelen ook de sociale media een niet te veronachtzamen versnellende en versterkende rol. Concreet wordt dit facet vertaald in de vraag naar de waarden-gerichtheid en de waarden-integratie in gesprek en in de omgang als ouder. De gerichtheid verwijst naar het mentaal voorgenomen doel, de integratie naar de reële toegepaste praktijk. Anders gezegd de doel- en hoe-waarden, of nog de eind- en instrumentele waarden.

Een belangrijke vraag bij de concrete invulling hiervan, zijn de kaders die elke ouder gebruikt om af te lijnen wat waardevol is. Gaat het om een persoonlijk kader (dan kan assertiviteit bijvoorbeeld als waarde en norm naar voor komen). Gaat het om het kleiner samenleefverband (dan ligt coöperatie voor de hand), wordt het perspectief verruimd tot de samenleving (dan verschijnt solidariteit) of neemt men een mondiaal-natuurlijk kader voor nu en later (dan komt het universeel-ecologisch perspectief naar voor).

Dit alles gaat terug op het eigen mens- en wereldbeeld van elke ouderpartner, op de eigen ideeën over het leven. Aan elk om dit af te lijnen en er attent op te zijn de andere niet slachtoffer te maken van eigen keuze. Het principiële euvel waaraan veel en velen worden opgeofferd. Ik wil je niet omdat je niet aan mijn concept beantwoordt. Of het instrumentele euvel onder de vorm van

structuren en gebruiken die losmaking bemoeilijken. Ik verwacht dat je je aan bepaalde rituelen houdt, die éénder zinnvolle tijdelijke hulpstructuren waren.

De moeilijkheid is wellicht in gesprek en interactie geen 'of-of'-keuze voor te staan, maar eerder de voorkeur te geven aan een 'en-en'-keuze. Er op lettend een eventueel waarden-conflict niet te verwarren met een feitelijk behoeften- of belangenconflict, een conflict over de voorgestelde toekomstige realiteit niet te verwarren met een conflict over de aanwezige huidige realiteit. Ook op het vlak van eigen belangen speelt een parallelle inkadering: deze van mijn belangen, onze belangen, samenlevings- of nog ruimere tijd-ruimtelijke belangen. Waarbij persoonlijke, meer nabije waarden en belangen, ook nabij in de tijd, meestal gemakkelijker worden aan gevoeld. Maar mogelijk meteen ook weer verschillen laten zien.

Communicatie- en interactieproblemen als menings- en gedragsverschillen

Als ouders meer zicht weten krijgen op hun ervaren problemen door ze terug te kunnen brengen tot verschillen tussen hen en bij hen, kunnen ze ook een beter uitgangspunt vinden om hier mee om te gaan. Je kan dan als ouder de verschillen beter begrijpen en aanvaarden, of de verschillen trachten te verkleinen. Of nog, kan je ze trachten te overbruggen.

Verschillen tussen ouders onderling hoeven evenwel niet noodzakelijk een probleem te vormen en spanning te creëren. Ze kunnen ook als rijkdom worden ervaren en zo worden overgebracht. Bijvoorbeeld, er zijn twee wijzen om iets te begrijpen en er zijn twee manieren om te reageren. Elke wijze heeft zijn sterke kanten, maar ook zijn zwakke kanten. Zolang onderlinge verschillen geen aanleiding geven tot botsing en zo lang ze geen negatieve uitwerking hebben, kunnen ze zelfs een meerwaarde inhouden, zo passend aangewend.

Ouders vrezen in dit verband vooral dat kinderen dit verschil zouden uitspelen om hen als ouder te verzwakken en hier zelf een voordeel mee te doen en er sterker uit te komen. Bijvoorbeeld, iets waar de ene ouder geen begrip voor heeft, zal de andere ouder dit mogelijk wel hebben. Waar de ene ouder niet op wil ingaan, zal de andere ouder dit mogelijk wel doen. Vooral door hen als ouder tegen elkaar uit te spelen of op te zetten, zou dit kunnen gebeuren. Bijvoorbeeld, door te zeggen dat de andere ouder iets wel begrijpt en wel akkoord is. Bijvoorbeeld nog, door te stellen dat jij de goede en geliefde ouder bent, of net omgekeerde de slechte en niet geliefde ouder. Bijvoorbeeld, waar jij niet akkoord mee was of niet wou zijn, de andere ouder ompraten om wel akkoord te gaan en het wel toe te laten.

Een kind kan evenwel geleerd worden en vertrouwd gemaakt worden om te gaan met een zeker verschil tussen

ouders in iets oppakken en reageren. Dit zolang het niet ingaat tegen de andere ouder en deze niet buiten spel gezet wordt. 'Ons mama houdt niet van luide muziek, ons papa geeft daar helemaal niet om.' 'Ons mama heeft meer geduld, onze papa heel wat minder.' Het kind hier mee leren rekening houden, zonder als ouder geneigd te zijn zich te moeten aanpassen, om geliefder of even geliefd over te komen. Door meer te geloven in zichzelf als ouder het kind minder kans geven om je van je lijn te doen afwijken. Door meer te aanvaarden dat je kind voor dit beter bij je partner terecht kan, en voor dat beter bij je, is de kans geringer zich als ouder bedreigd of achtergesteld te voelen.

Als ouder zal het hierbij belangrijk zijn niet beter of meer geliefd dan je partner naar voor te willen komen en daarvoor bewust of onbewust je kind in te schakelen. Als ouder zal het ook belangrijk zijn in je kind geen bondgenoot te willen zoeken om je sterker te maken in de gezinsgroep en dit ten koste van je partner. Door coalitievorming te vermijden ten koste van je partner, kan je vermijden je partner tot slachtoffer te maken. Je kan dit door geen partner te willen zijn die favoritisme aanmoedigt en nodig heeft om zich te weten handhaven. Dit betekent ook niet overdreven samenhang tussen ouders nastreven dat ten koste kan gaan van het kind. Maar een samenhang tussen ouders waar mogelijk en in zover nodig, zonder dit tot in het extreme te willen nastreven.

Als ouders kan je best vermijden je partner tegen te spreken en te ondermijnen. Als je verschil in reactie niet deze bedoeling heeft, maar enkel laat zien dat jij iets op een andere mogelijke manier benadert met respect voor de benadering van je partner, hoeft het helemaal niet te betekenen dat je de inspanningen van je partner ongedaan maakt of in de wind stelt. Bij je partner kan het zo, bij jou enigszins anders. Er kunnen dan afspraken gemaakt en er kan dan duidelijkheid gecreëerd worden wanneer iets verloopt zoals je partner prefereert en wanneer iets verloopt zoals jijzelf het verkiest. Op die manier kunnen spanningen voorkomen omdat er geen niemandsland en geen conflictruimte aanwezig is.

Dus met de opgemerkte verschillen kunnen ouders gunstig en respectvol omgaan. Zo kan het een verrijking worden voor het kind en zijn ontwikkeling. Ouders vullen dan elkaar aan. Het kan het kind net meerdere ervaringen bieden. Zo nodig kunnen de tijd of de domeinen verdeeld worden waarin een van beide ouders aan bod komt.

In de realiteit wordt evenwel nog vaak vastgesteld dat ouders het moeilijk hebben met deze verschillen. Dit kan dan een ongunstig effect hebben. Vastgesteld kan worden dat ouders niet steeds eensgezind communiceren en omgaan met hun kind. Hun visie verschilt evenals hun manier van opvoeden. Ze ondersteunen elkaar onvoldoende, werken elkaar tegen al of niet bewust en

brengen weinig waardering op voor elkaar en hun aanpak.

Zich bewust worden van deze moeilijkheden kan dan helpen deze negatieve gevolgen te vermijden en uit te zoeken hoe hierin verandering te brengen. Het zijn hierbij niet zozeer de verschillen die een moeilijkheid vormen, maar wel de wijze waarop er mee omgegaan wordt. Verschillen kunnen niet steeds veranderd, wel de manier hoe er mee om te gaan. Best kunnen ouders hierbij in hun aanpak niet het handelen van elkaar naar het kind toe compenseren. Dit door net het tegengestelde meer of minder te doen voor wat de andere naliert of teveel deed.

Onze menings- en gedragsverschillen kunnen we begrijpen als communicatie- en interactieproblemen die te maken hebben met :

de communicatie- en interactiesituatie – ‘het waar’

de communicatie- en interactiemethodiek – ‘het hoe’

de communicatie- en interactie-inhoud – ‘het wat’

de communicatie- en interactiepersoonlijkheid – ‘het wie’

de communicatie- en interactiedoel – ‘het waartoe’

Wat aanwenden als ouder ?



Als ouder is niet steeds duidelijk hoe wat je zegt of doet te situeren tussen andere mogelijkheden.

Elke ouder heeft zowat zijn **eigen manier in het omgaan met zijn kind**. Dit merk je in de manier waarop jijzelf of je partner met je kind omgaat. Dit merk je vaak nog duidelijker als je andere ouders met hun kind ziet omgaan, of er over hoort vertellen. Een ding is duidelijk er zijn grote verschillen en dus blijkbaar heel verschillende wijzen om met je kind om te gaan.

Het is evenwel niet gemakkelijk precies zicht te krijgen welke wijze jij of iemand anders nu juist aanwendt. Intuïtief voel je aan dat dit interessant zou zijn om te weten. In het geval dat de omgang met je kind dan niet goed lukt, zou je precies kunnen te weten komen wat je anders zou kunnen doen.

Over opvoeding is veel geschreven. Meestal met als ondertoon je duidelijk te maken wat je best kan doen om

tot een gunstige omgang met je kind te komen. Meestal is dit zeer fragmentair en wordt iets specifiek over opvoeding belicht. Wat wordt belicht wordt dan zelden gesitueerd tussen andere mogelijkheden en weinig van daaruit benoemd. Deze optiek de aangegeven mogelijkheden te ordenen in een structuur en kader zou kunnen helpen in het zicht krijgen op wat je als ouder doet en op wat je zondig zou kunnen doen. In dit thema-onderdeel wordt een poging gedaan dit te doen vanuit een communicatieve invalshoek. Hoe communiceer je met je kind en wat communiceer je vooral met je kind ? Wat plaats je op de voorgrond in de communicatie met je kind ? Waarrond draait je communicatie in de manier waarop je omgaat met je kind ?

In communicatie weten we dat als we iets zeggen of doen **meerdere zaken tegelijk doorklinken of meeklinken**. Zeg je, bijvoorbeeld, 'Wie heeft dit gedaan ?' Dan stel je niet alleen een concrete zakelijke vraag. Je geeft meteen iets aan over jezelf : je bent nieuwsgierig of een nieuwsgierig iemand. Je geeft ook iets aan over de relatie met aan wie je de vraag stelde, je kind, bijvoorbeeld : ik ben nieuwsgierig in wat je doet en hoe het je gaat. Je zegt iets over de ander, je kind in ons voorbeeld : jij bent iemand die iets voor me deed. Je zegt iets over de context : het gaat om een opvoedingssituatie waarin ik me betrokken voel voor wat jij doet. Tenslotte zeg je iets over het referentiekader : een ouder heeft zich verantwoordelijk te voelen voor zijn kind. Dit zakelijke, noemt

men het inhoudsniveau van de communicatie. Dit persoonlijke : wie jij zegt dat jij bent, wie je kind is en het relationele : wie jij zegt dat je verhouding tot elkaar is, noemt men het betrekkingniveau van de communicatie. Welke context je aangeeft, noemt men het contextniveau van de communicatie en welk referentiekader je naar voor schuift, noemt men het referentieel niveau van de communicatie.

Overlopen we de communicatie van je als ouder met je kind dan kunnen we vaststellen, zoals ook in het algemeen voorkomt, dat sommigen vooral een concrete zakelijke taal aanwenden. Ze stellen het concrete zakelijke in het centrum van hun aandacht. Het gaat om het opgeruimd zijn en wie dit deed, bijvoorbeeld, bij de vraag 'Wie heeft dit gedaan?'. Andere ouders hanteren meer een persoonlijke taal. Het gaat om het flink zijn van hun kind en om de blijheid die ze bij dit alles ervaren. Weer andere ouders hanteren een relationele taal. Ze knuffelen hun kind bij zoveel meeval en blijheid en drukken dit relationeel met aandacht en warmte uit. Nog weer andere ouders kleven een zonnetje op een kaart als expressieve aanmoediging voor zoveel medewerking. Zo laten ze de opvoedingscontext duidelijk blijken in hun contexttaal en de bevestiging die hierin past. Tenslotte zijn er ouders die luidop denken 'Wat goed dat we duidelijk maken wat we van je als kind verwachten en hier niet te snel

van afwijken.' Zo brengen ze het referentie- en denkkader duidelijk via hun referentietaal in beeld voor hun kind.

Als ouder kan je met andere woorden, zoals ook in het algemeen, eerder een zakelijke taal, of een persoonstaal (jijzelf of je kind), een relatietaal, een context- of een referentietaal aanwenden. Meer direct op inhoudsniveau of indirect op betrekings-, context- of referentieniveau plaats je dan je boodschap. Het gaat je dan om wat er werd gedaan, of het gaat je om wie het deed, of het gaat je om je relatie met wie het deed, of het gaat je om de opvoedings situatie, of om je opvoedingsdenken en -overtuigingen. Je zegt, bijvoorbeeld : 'Waarom vroeg je niets ?' Hiermee aangevend dat het kind in een opvoedingscontext best eerst iets kan vragen. Of hiermee aangevend dat je op je opvoedingsprincipe staat dat een kind steeds toestemming voor iets moet vragen. Het niveau en de taal die je aanwendt om aan te geven waarover het gaat wordt dan ondersteund door de andere niveaus en talen die mee doorklinken. Deze dienen vaak om de boodschap te preciseren. Waarom vroeg je niets, is niet bedoeld om je te bekritisieren of te kwetsen, maar past in het kader van de betrokken opvoeding die we je willen geven waarin we je niet aan je lot overlaten omdat we te veel van je houden en we vinden dat het nog te vroeg is om zelf beslissingen te nemen en op eigen benen te staan.

In onderzoek heeft men tot hiertoe drie (sub)talen en bijhorende (sub)niveaus centraal gesteld. Ze kregen als benaming **gedragsmatige controle, psychologische controle en responsiviteit**. Met gedragscontrole bedoelt men ingrijpen op wat het kind doet, het wie en wat van het handelen en dit door wat de ouder doet, het wie en wat van het ingrijpen. De ouder tracht door supervisie het gedrag van het kind te reguleren. Het zijn in feite twee facetten van de persoonstaal en -niveau. Met psychologische controle bedoelt men via zicht en vat trachten te krijgen op wat er in het kind omgaat en wie het kind is, het in goede banen leiden. De ouder gaat hierbij indringend te werk en wekt vaak bepaalde gevoelens in het kind op. Het is een facet van de persoonstaal en -niveau. Met responsiviteit bedoelt men een accepterende, kindgerichte en warme relatie met het kind. De ouder tracht hoogte te krijgen van de aanwezige behoeften bij het kind en tracht hier op in te gaan. Het is een facet van de relatietaal en -niveau. Waar gedragsmatige en psychologische controle vooral inperkend gericht zijn, is responsiviteit vooral stimulerend gericht. Onderzoek wijst uit dat vooral responsiviteit in combinatie met gedragsmatige controle opvoedkundig gunstig uitwerkt. Hieraan wordt in recent onderzoek toenemende psychologische autonomie aan toegevoegd. Dit als tegenhanger voor een te veel aan psychologische controle die te inperkend kan zijn voor kinderen en hinderend zou werken voor zelfontdekking, voor het ontwikkelen van een identiteit, en het zelfvertrouwen zou kunnen ondermijnen en

zou kunnen resulteren in een niet passend begrijpen en uiten van emoties.

Ouders kunnen elk van de **communicatietalen op een positieve of negatieve wijze aanwenden**, zodat er positieve communicatieniveaus en negatieve communicatieniveaus kunnen onderscheiden worden. In het eerste geval gaat het om aanwenden van communicatiewijzen ter begeleiding, stimulering en ondersteuning. In het tweede geval om het aanwenden van communicatiewijzen ter bewaking, controle en afremming. Vergelijk, bijvoorbeeld, de uitdrukking 'Wat knap van je !' met 'Wat dom van je !' op persoonsniveau.

Ouders die vooral op **een zakelijke wijze** met hun kind communiceren zullen vooral aangeven wat kan en wat niet kan. Ze geven, bijvoorbeeld, aan dat ze orde of stilte willen. Dat ze niet willen dat iets stuk gaat of zoek raakt. Ze hanteren een ervaringbiedende maar vooral ook ervaringbegrenzende benadering. Ze geven aan hoe iets kan en vooral hoe iets niet kan. Ze bewaken in hun reactie de begrenzing die ze voorzien. 'Graag alles op zijn plaats.' 'Graag iedereen op zijn beurt.' 'Graag alles op het juiste moment.' 'Zo laat wil ik geen lawaai.' Deze ouders geven aan wat ze in de concrete omgeving al of niet willen aantreffen, zonder te verwijzen naar gedrag dat aan de basis ervan ligt. Deze wijze van communiceren kan vooral aangewezen zijn zo het verwijzen naar iemand of

zijn handelen weerstand kan oproepen. 'Kan dit opgeruimd !' versus 'Wie het stukmaakte, ruimt het op!'

Ouders die **op een persoonlijke wijze** met hun kind communiceren kunnen dit op gedragsniveau, op vaardigheidsniveau, op denkniveau of op gevoels- & identiteitsniveau doen. Zo kan je, bijvoorbeeld, zeggen : 'Ruim jij dit op.', of 'Jij kan goed opruimen.' 'Jij hebt meteen door wanneer er moet opgeruimd.' of 'Opruimen is net iets voor je.' Wanneer positieve dingen worden gezegd, kan dit voor het kind erg aangenaam klinken, zeg je negatieve dingen, dan kan dit hard aankomen. 'Jij hebt echt niet door wanneer er moet opgeruimd.' of 'Opruimen daar voel je precies niets voor.' De eerder genoemde psychologische controle via beoordeling en benoeming van iemand maakt van dit laatste gebruik. Ouders trachten vooral bepaald gedrag aan te moedigen of te ontmoedigen. Gedragmatige controle en discipline besteedt hier vooral aandacht aan. Op die manier wordt ook getracht positief gedrag meer tot een persoonskenmerk te maken. Je kan meer lezen hierover in het thema-onderdeel '*Hoe persoonlijk ben je?*' van deze encyclopedie.

Ouders die **op een zelfexpressieve wijze** met hun kind praten doen dit op gedragsniveau, vaardigheidsniveau, denkniveau of gevoels- & identiteitsniveau. Ze geven aan wat ze voor hun kind willen doen, welke kwaliteiten ze in zichzelf willen aanspreken, waar zij aan denken, hoe ze

zich voelen en wie ze willen zijn. 'Ik doe het wel voor.' 'Kijk hoe goed ik dit kan.' 'Daar besteed ik bijzondere aandacht aan.' 'Ik voel me niet goed als je zo doet.' 'Ik ben iemand die open en direct is.' Ze stellen zichzelf vaak in het centrum en ze verwachten van het kind dat het hen volgt en met hen rekening houdt. 'Als je zo doet, zou ik me veel beter voelen, omdat je dan laat zien dat je me respecteert.' Ze geven precies aan wat ze van hun kind verwachten. Ze laten soms blijken niet meer (affectief) over de brug te komen zo het kind niet is zoals ze kiezen en wensen. Zo negatief ingevuld maakt psychologische controle hiervan gebruik.

Ouders die **een relatietaal aanwenden** geven vooral aan welke relatie ze met hun kind willen en in welke verhouding ze tot hun kind willen staan. 'Kom, ik zal je troosten.' Ze tonen warmte, liefde en zorg. Ze geven hun beschikbaarheid aan. 'Ik ben er voor je.' 'Ik zal je helpen en steunen waar nodig.' 'Ik verwacht ook dat je lief voor me bent en open.' 'Met praten komen we er.' Ouders geven vooral aan welke leiding ze willen geven en hoe ze gezag willen uitoefenen in hun relatie ouder-kind. 'Je moet naar me luisteren, zo weet je wat je moet doen.' 'Ik wil wel naar je luisteren, zo weet ik wat ik best kan doen.' Kinderen geven aan vooral van iemand te houden die relationeel luisterbereid is, geduldig, flexibel, positief ingesteld, steun biedt en rechtvaardig is.

Ouders die **op een contextuele wijze** met hun kind communiceren brengen hun opvoedende taak op de voorgrond. Ze stellen vooral het hanteren van situaties, het bieden van structuur en het toepassen van regels centraal om de ontwikkeling van hun kind mogelijk te maken. Ze geven precies aan welke ruimte ze voor hun kind voorzien rekening houdend met de ontwikkelingsfase waarin het vertoeft. 'Je mag alleen naar een feestje als je zo oud bent als je broer nu.' 'Ik wil precies weten waar je bent.' Ze willen wat ze hun kind aanbieden zo passend mogelijk afstemmen op de ontwikkelingsbehoeften en – vragen van hun kind. Wat hun kind reeds kan, wat hun kind nog niet kan, waar hun kind aan toe is, willen ze telkenmale passend benaderen met autonomie, met begrenzing, of met hulp en steun. 'Wil je je schoenen zelf knopen.' 'Dit krijg je als je twaalf bent.' 'Ik wijs en leer je hoe het moet.'

Ouders die **een referentie- of denktal aanwenden** vertolken hun principes, overtuigingen, ideeën, voorstellingen, verbanden die ze zich toegeëigend hebben. Zo hebben ze vaak een persoonlijke theorie over kinderen en over opvoeden, of een verhaal over en voor hun kind : hoe zij vinden dat een kind is en hun kind zich best kan ontwikkelen en zijn leven bij voorkeur kan oriënteren. 'Het minste wat we je vragen is dat je rekening houdt met ons.' 'Van dit komt dat.' 'Veel vrijheid is vragen om moeilijkheden.' 'Een diploma is alles wat telt in iemands leven.'

Zo kunnen ouders die **bij wijze van voorbeeld** willen dat het kind het op school beter doet, dit via een heel verschillende wijze doen.

Ze zeggen dat ze betere cijfers willen zien. Ze zeggen dat het kind het kan en intelligent is. Ze geven aan niet te willen teleurgesteld worden. Ze zeggen van hun kind te houden en achter hun kind te staan. Ze zeggen dat ze het aan zichzelf als ouder verplicht zijn alles in het werk te stellen om hun kind te helpen. Ze geven aan dat goede cijfers het belangrijkste zijn in het leven voor een verzekerde probleemlose toekomst.

Elk van deze benaderingswijzen geeft aan waar het om draait. Toch wordt telkens communicatief iets anders centraal gesteld van wat het kind ertoe moet brengen tot hogere prestaties te komen.

Zoek zelf een voorbeeld *van iets wat je je kind zegt of van een reactie van je op je kind :*

Vertaal wat je zegt of doet telkenmale in een andere communicatietaal op een ander communicatieniveau :

zakelijke of omgevingstaal

gedragmatige taal

psychologische taal

zelfexpressieve taal

relationele taal

contextuele taal

referentie- of denктаal

Geef aan welke taal je gebruikte. Ga voor jezelf na welke taal een voordeel zou kunnen opleveren :

aangewende taal

voordeeltaal

Welke *ouder*
voor het kind ?



Niet wat laat ik van mijn eigenheid los,
wel wat voeg ik aan mijn eigenheid toe
ten behoeve van mijn kind.

Ouders kunnen soms erg onzeker zijn over zichzelf, zeker als het om de omgang met en de opvoeding van hun kind gaat. Ze willen het beste voor hun kind en het beste van zichzelf laten zien. Evenwel stellen ze soms vast dat hun kind niet zomaar het beste van zichzelf laat zien en dat dit beste tonen ook niet voor henzelf als ouder lukt.

Ouders kunnen vanuit de ontstane onzekerheid antwoorden gaan zoeken bij andere volwassenen of in verschillende informatiebronnen. Hierbij komt gemakkelijk naar voor dat ze het best anders kunnen aanpakken, wat hun verwarring en onzekerheid nog doet toenemen.

Het neemt tevens hun natuurlijkheid en spontaniteit weg en nog veel meer hun zelfvertrouwen en eigenwaardige gevoel als ouder.

Het gaat er als ouder veelal niet om zichzelf te veranderen, waardoor aan authenticiteit te verliezen. Het gaat er vaak om meer zichzelf te worden en aan authenticiteit te winnen. De ouder als persoon met zelfrespect die tegenover de persoon van het kind staat die het respecteert.

Vanuit die authenticiteit kan dan getracht worden bepaalde facetten van zichzelf aan te spreken voor het kind of deze eigen facetten verder tot ontwikkeling te brengen en te verfijnen ten behoeve van het kind.

Welke facetten van zichzelf te willen aanspreken en te willen verfijnen is als ouder niet steeds duidelijk. Veelal heeft men een idee wie niet voor het kind te willen zijn, zoals ongeduldig bijvoorbeeld. Soms vanuit eigen negatieve ervaring als kind. Het risico bestaat dat men als ouder hierbij erg vasthangt aan het eigen mogelijk nog niet helemaal verwerkte en losgelaten ervaren uit het verleden. Dit kan dan mogelijk de vanzelfsprekendheid als ouder en het kindgerichte in het gedrang brengen.

Er wordt dan weinig stilgestaan bij het kind. Bij welke ouder het kind wil. Aan welke ouder het kind behoefte of nood heeft om zich ten volle te kunnen ontwikkelen.

Alhoewel elk kind anders is en in elke ontwikkelingsfase vraagt om een iets andere benadering, kunnen toch een aantal gemeenschappelijkheden ontdekt.

Eerder dan gemakkelijk te onderkennen wat in zichzelf als ouder aan te spreken, blijkt het **gemakkelijker te ontdekken wat of wie niet voor het kind te zijn** als antwoord op de vraag wat het kind wil of heeft voor zijn ontwikkeling.

Even uitproberen :

Je kan zo je wil de facetten van ouder zijn links die je niet wil aanpreken in jezelf en de facetten van ouder zijn rechts die je wel wil aanspreken in jezelf voor je kind en zijn ontwikkeling, wijzigen of aanvullen.

de afwezige ouder
de mentaal afwezige ouder
de gedesinteresseerde ouder
de niet beschikbare ouder
de zwakke ouder
de onzekere ouder
de toegeeflijke ouder
de overbeschermende ouder
de (over)bezorgde ouder
de overnemende ouder
de dwingende ouder
de misnoegde ouder
de perfectionistische ouder
de teleurgestelde ouder
de afstandelijke ouder
de koele ouder
de niet betrokken ouder
de niet luisterende ouder
de niet begrijpende ouder
de bevooroordeelde ouder
de eigenzinnige ouder
de beterwetende ouder
de betuttelende ouder
de niet steunende ouder
de niet stimulerende ouder
de inperkende ouder
de niet open-minded ouder
de autonomie-begrenzende ouder
de autoritaire ouder

de aanwezige ouder
de mentaal aanwezige ouder
de geïnteresseerde ouder
de beschikbare ouder
de sterke ouder
de zelfzekere ouder
de toestemmende ouder
de beschermende ouder
de onbezorgde ouder
de aanlerende ouder
de uitnodigende ouder
de verzoende ouder
de niet-perfectionistische ouder
de tevreden ouder
de nabije ouder
de gevoelige ouder
de betrokken ouder
de luisterende ouder
de begrijpende ouder
de onbevooroordeelde ouder
de overtuigbare ouder
de lerende ouder
de egale ouder
de steunende ouder
de stimulerende ouder
de kansenbiedende ouder
de open-minded ouder
de autonomie-ondersteunende ouder
de autoritatieve ouder

de verbiedende ouder
de ontmoedigende ouder
de vermoeide ouder
de moedeloze ouder
de neerslachtige ouder
de angstige ouder
de drukke ouder
de onbegrijpende ouder
de gestreste ouder
de ongeduldige ouder
de onvriendelijke ouder
de liefdeloze ouder
de afwijzende ouder
de straffende ouder
de kwetsende ouder
de starre ouder
de ernstige ouder
de modelouder
de onverschillige ouder
de kritische ouder
de inconsequente ouder
de structuurloze ouder
de onbetrouwbare ouder
de onvolwassen ouder
...

de aanwijzende ouder
de aanmoedigende ouder
de fitte ouder
de hoopvolle ouder
de opgewekte ouder
de vertrouwenbiedende ouder
de rustige ouder
de begrijpende ouder
de ontspannen ouder
de geduldige ouder
de vriendelijke ouder
de liefdevolle ouder
de aansprekende ouder
de belonende ouder
de respectvolle ouder
de soepele ouder
de speelse ouder
de authentieke ouder
de metgezel ouder
de bondgenoot ouder
de consequente ouder
de structurerende ouder
de betrouwbare ouder
de volwassen ouder
...

Als ouder weet je dat je zoals in de linkerkolom weergegeven niet wil zijn omdat je kind niet wil dat je zo bent.

Toch ontdek je dat je soms zo bent of in zekere mate zo bent. Als ouder weet je ook dat je liever het tegengestelde zoals rechts aangegeven wil zijn voor je kind en dat dit hem of haar ten goede komt.

In werkelijkheid ga je er vanuit dat je het omgekeerde bent of wil zijn en dat dit slechts door omstandigheden niet lukt en je dan in het tegengestelde vervalt. In de praktijk zal het dan een hele oefening of inspanning vergen weg te komen van deze facetten en je eigen richting niet te verlaten, beseffend dat dit niet zo vanzelfsprekend is en soms niet lukt of niet helemaal.

Ook al wil je beiden - ouder en kind - dat je de voorkeurfacetten in je aanspreekt, toch kan nu en dan vastgesteld worden dat de tegengestelde facetten in je geactiveerd worden.

Het kind reageert niet op je positieve opstelling. Het is goed dan naar dit niet lukken te kijken, hier en nu. En er niet uit te besluiten dat deze benadering niet of onvoldoende werkt. Nu en dan faalt ze en werkt ze niet. In het algemeen evenwel werkt ze uitstekend en lukt ze naar wens en voldoening. Misschien vroeg je kind naar een ietsje meer positieve opstelling en reageerde je met een ietsje meer negatieve opstelling. Of wou je iets meer erkenning voor je positieve opstelling en lokte je kind door een gebrek aan erkenning een minder positieve opstelling uit.

Een kind heeft wellicht minder behoefte aan iemand die het accent legt op wat niet kan, maar eerder aan iemand die het accent legt op hoe iets kan (niet zo, wel zo). Door iets in een ruimer kader te plaatsen en niet escalerend te fixeren op één punt kan wellicht je kind gemakkelijker overhaald worden.

Soms kan je merken wanneer het moeilijk vlot met je kind **niet langer de ouder te zijn die je wil zijn**. Je wordt strikter, ongeduldiger, dwingender en negatiever dan je bent. Daar kan je het zelf moeilijk mee hebben. Toch slaag je er niet steeds in zomaar hiervan los te komen en het achterwege te laten. Het kind wekt iets in je dat sterker is dan jezelf. Je wil iets helemaal anders van je kind en van jezelf. Toch lukt het niet en dit maakt van nog meer onder druk te komen. Je stelt jezelf dan mogelijk de vraag hoe je je beste zelf als ouder kan blijven. Hoe je, bijvoorbeeld, de overstap terug kan maken van een gespannen naar een ontspannen ouder.

Belangrijk zal dan zijn de verandering in gevoel, opstelling en reactie tijdig waar te nemen en er zich van bewust te worden. Vervolgens na te gaan hoe je terug zou kunnen naar dit betere zelf door nog even je gevoel, opstelling en reactie uit te stellen. Vooral eerst te kijken en te zoeken naar wat de verandering uitlokte of veroorzaakte. Zo vervolgens na te gaan hoe je hierin verandering kan brengen. Bijvoorbeeld, door je wijze van kijken,

interpretatie of benoemen te veranderen. Of door niet enkel te kijken naar wat gebeurt of wat je kind doet, maar ook de aanwezige omstandigheden, bedoeling of intentie trachten te vatten. Tegelijk kan je aandacht vragen voor je opgewekte gevoelens en actuele belasting. Ook kan je uitgaan van je eigenwaarde, zelfvertrouwen en kracht en ze niet laten ondergraven door het opgemerkte gebeuren of gedrag. Tenslotte kan je beroep doen op je geloof dat het je wel zal lukken en dat het uiteindelijk in orde komt. Je zelfgevoel kan je tevens trachten verhogen door tijd te nemen voor jezelf en regelmatig pauzes in te lassen. Tegelijk kan je je trachten voorzien in steun en hulp van de omgeving. Zo kan je merken er niet alleen voor te staan, dat ook anderen hetzelfde ervaren en meemaken, en kan je bekomen dat ze je tijdig weten te ontlasten.

Het kan een goed idee zijn te kijken naar de ouder die je in de praktijk bent en te zien of je kind hier iets van kan leren voor zijn ontwikkeling. Welke facetten van jezelf op de voorgrond treden en of het kind deze voor zichzelf kan aanwenden in zijn doen en laten nu en later.

Het kind heeft wellicht minder behoefte aan te ontdekken wat allemaal niet kan, dan samen te ontdekken hoe het met een aantal voor het kind nieuwe situaties en dingen kan omgaan. Opvoeden niet in de eerste plaats als grenzen stellen, maar als het aanreiken van wegen. Het kan een basis leggen voor zijn eigen weerbaarheid later.

Vastgesteld kan worden dat bij de eerst aangegeven opstelling het wij-, het jij- en het ik-gevoel ontbreekt. En dat bij de tweede opstelling dit wij-, jij- en ik-gevoel juist de kern vormt. Het is dan juist de kern en het uitgangspunt van het handelen als ouder zowel het wij als gezinsgroep, als het jij als kind, als het ik als ouder aan bod en tot zijn recht te laten komen.

Niet door alles toe te laten, of alles op zich te nemen, of zich weinig van iets aan te trekken, of eisen te stellen, maar door samen te zoeken en elk aan te spreken hoe een leefbare en ontwikkelingsgunstige situatie voor elk te creëren.

Het kind dat niet tegenover je komt te staan waarbij jij voor grenzen zorgt, maar het kind en jij tegenover de werkelijkheid waarin grenzen aanwezig zijn en die samen een werkelijkheid opbouwen waarin voor grenzen te kiezen.

Enkele voorbeelden :

Als je (of ik) nu alles (opdoet, verbruikt, op zijn beloop laat, voor je uitschijft, te veel, alleen maar,), kom je (of ik) weldra in de problemen. Misschien kan je (of ik) beter alles spreiden, zo voorkom je (of ik) problemen.

Als je geen oog hebt voor je vriendjes en ze onder druk zet of ze uitlacht of pest of geen oog hebt voor jezelf en je laat gebruiken en uitlachen of pesten, kom je weldra in

de problemen. Misschien kan je beter rekening houden met je vriendjes en tegelijk ook met jezelf en anderen niet gebruiken, maar je ook niet laten gebruiken.

Juist door het kind open te stellen voor een ruimer perspectief in de huidige situatie (jij en je vriendjes) en in de tijd (nu en later) door je opstelling en het kind niet af te sluiten door hier en nu grenzen te stellen en het de zin te ontzeggen aandacht en zorg aan iets anders te besteden, kan het kind leren voor zijn handelen rekening te houden met diverse facetten.

Onderzoek in dit verband heeft herhaaldelijk aangetoond dat kinderen die reeds vanaf jonge leeftijd een breder perspectief met meerder facetten hebben leren hanteren ook in hun latere ontwikkeling verder komen dan kinderen bij wie deze diepte en breedte ontbreekt.

Door zelf als ouder evenwichtig en uitnodigend in het leven te staan, kan je **model staan** voor je kind om een eigen gunstig zelfbeeld tot ontwikkeling te laten komen.

In de vakliteratuur wordt onder meer door Young en Bouwkamp aandacht gevraagd voor **mogelijk ongunstige interactiepatronen tussen ouder en kind die mogelijk samenhangen met de ongunstige invulling van het ouderzijn.**

Zo kunnen volgen Young ouders die weinig of niet tegemoetkomen aan de behoefte aan verbondenheid van hun kind zoals door het bieden van weinig zekerheid, veiligheid en stabiliteit, bij het kind disfunctionele denk- en gedragsschema's tot ontwikkeling brengen mogelijk inhoudelijk gekenmerkt door verlating-instabiliteit, wantrouwen-misbruik, emotionele deprivatie, onvolwaardigheid-schaamte of sociaal isolement-vervreemding.

Zo kunnen ouders die weinig of niet tegemoetkomen aan de behoefte aan autonomie van hun kind zoals door overmatig beschermend of betrokken zijn, bij het kind disfunctionele denk- en gedragsschema's tot ontwikkeling brengen mogelijk inhoudelijk gekenmerkt door afhankelijkheid-onbekwaamheid, kwetsbaarheid, verstremgeling-onvoldoende eigenheid of mislukking.

Zo kunnen ouders die weinig of niet tegemoetkomen aan de nood aan begrenzing van hun kind zoals door grote permissiviteit of grote toegeeflijkheid, bij het kind disfunctionele denk- en gedragsschema's tot ontwikkeling brengen mogelijk inhoudelijk gekenmerkt door aanmatiging-grandeur of ontoereikende zelfcontrole of -discipline.

Zo kunnen ouders die weinig of niet tegemoetkomen aan de behoefte aan wederkerigheid van hun kind zoals door voorwaardelijke acceptatie, bij het kind disfunctio-

nele denk- en gedragsschema's tot ontwikkeling brengen mogelijk gekenmerkt door onderwerping, zelfopoffering of nood aan goedkeuring-erkenning.

Zo kunnen tenslotte ouders die weinig of niet tegemoetkomen aan de behoefte aan vrije expressie en spontaneiteit van hun kind zoals door het stellen van veel eisen en verwachtingen, bij het kind disfunctionele denk- en gedragsschema's tot ontwikkeling brengen mogelijk gekenmerkt door negativisme-overgevoeligheid voor het negatieve, emotionele geremdheid-overmatige controle, meedogenloze normen-overkritische houding of bestraffende houding.

Bouwkamp vermeldt mogelijk het samengaan van volgende interactiepatronen waaronder sommige meer gunstig of ongunstig : toegeeflijke ouder en impulsief, woedend kind; begrijpende ouder en open, speels kind; liefhebbende ouder en blij, competent kind; beschermende ouder en loyaal kind; overbezorgde ouder en onzeker kind; autoritaire ouder en aangepast kind; straffende ouder en verongelijkt kind; gewelddadige ouder en geïntimideerd kind, verwaarlozende ouder en verloren kind; inconsequente ouder en lastig kind; onbetrouwbare ouder en instabiel kind; en tenslotte onvolwassen ouder en geparentificeerd kind dat ouderlijke rol speelt.

Bij elk van deze wijzen van ouder-zijn hoort naast typisch gedrag van de ouder en interpersoonlijk en intrapsychisch gedrag van het kind, een typisch cognitief schema en cognitief verwachtingspatroon van de ouder en een cognitief zelfschema, een cognitief verwachtingspatroon en een cognitief ouderschema van het kind.

Bijvoorbeeld, is voor de toegeeflijke ouder – als meer ongunstig - vrijlaten en verwennen kenmerkend ouderlijk gedrag, is kenmerkend voor het cognitief schema van de ouder een kind ontplooit zich best wanneer het zo weinig mogelijk ingeperkt wordt en moet het alle middelen aangereikt krijgen om zijn behoeften te bevredigen en is ten slotte kenmerkend voor het ouderlijk verwachtings-schema ik ben de ideale ouder, dus moet mijn kind wel van me houden.

Voor het mogelijk hiermee samengaand impulsief, woedend kind is het aan zich voorbij laten gaan van verantwoordelijkheid en verwachtingen kenmerkend voor het kindgedrag, is kenmerkend voor zijn cognitief zelfschema ik moet niets en mag alles en is kenmerkend voor het cognitief verwachtingsschema zijn zin te krijgen en voor het cognitief ouderschema ouders zijn ondergeschikt om aan zijn behoeften tegemoet te komen.

Bijvoorbeeld, is anderszins voor de liefhebbende ouder - als meer gunstig - liefdevol en duidelijk benaderen, tijd en aandacht, maar duidelijke grenzen kenmerkend ouderlijk

gedrag, is kenmerkend voor het cognitief schema van de ouder ik hou van je zoals je bent en is tenslotte kenmerkend voor het ouderlijk verwachtingsschema ik ben blij met je.

Voor het mogelijk hiermee samengaand blije, competente kind is blij met zichzelf en de ander, zichzelf waarderen en zichzelf vermaken kenmerkend voor het kindgedrag, is kenmerkend voor zijn cognitief zelfschema ik ben de moeite waard en is kenmerkend voor het cognitief verwachtingsschema ik hou van je en tenslotte voor het cognitief ouderschema ik ben blij met je.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties' en 'Circulaire beïnvloeding' van deze encyclopedie.

Meer lezen :

Bouwkamp R. Bouwkamp S. & Bartelds C. (2013). *Dicht bij huis : praktijkboek werken met gezinnen : aanpak van patronen in gezin hulpverlening en werkveld*. Utrecht : De Tijdstroom.

Ouder-zijn en partner-zijn

*Partner-zijn naar
elkaar toe en
partner zijn naar
het kind toe*



Partners zijn niet enkel partner in hun relatie, maar zijn ook partner bij het opvoeden van hun kind.

Hoe beide aan bod laten komen en op elkaar afstemmen ?

Vandaag

Vandaag wint opvoeding aan betekenis, maar dit is ook zo voor de partnerrelatie en de persoonlijke ontwikkeling van de ouders. Lukt je geboden opvoeding, dan kan dit gunstig uitwerken op je relatie als ouders en jezelf. Maar ook omgekeerd, lukt je partnerrelatie en voel je je wel, dan kan dit gunstig zijn voor je geboden opvoeding. Volwassenen hechten steeds meer belang aan hun relationeel en persoonlijk leven, naast hun leven als ouder. Ze willen vooral een prettig beleven als persoon, partner en ouder. Elk van deze dimensies is voor hen betekenisvol en zinvol voor elkaar.

Als relatiepartner telt de kwaliteit van de relatie, maar telt ook de kwaliteit van het partner zijn bij de opvoeding. Hoe goed schieten we met elkaar op en hoe goed schieten we met elkaar op bij het opvoeden. Vormen we een hechte relatie en vormen we een echt team bij het opvoeden.

Partner-zijn voor elkaar

Nieuwe ouders ervaren hoe ouder worden van een kind tot grote veranderingen leidt. Dit zowel in hun relationeel (be)leven als in hun persoonlijk (be)leven. Zowel in de transitie van koppel naar in verwachting zijn en vervolgens in de transitie naar een kind hebben. Wie ze zijn voor elkaar en wie ze zijn voor zichzelf, blijken te veranderen. Er komt naast de relationele en persoonlijke dimensie de ouderlijke dimensie bij die vraagt om nieuwe evenwichten en inhouden. Het vraagt om een herverdelen van tijd en aandacht, zonder een dimensie te veronachtzamen. Veel koppels ervaren dat in de eerste tijd na de geboorte de kwaliteit van de relatie minder is. Toch kan voor sommige koppels het hebben van een kind voor meer eenheid zorgen, omwille van het kind en het emotioneel ervaren dat gedeeld wordt.

Nieuwe ouders verwachten niet de druk op zichzelf en hun relatie bij de geboorte van hun kind. De eerste maanden kunnen evenwel een spanningsvolle en moei-

lijke tijd zijn. Bovendien kan een ouder door de grote veranderingen makkelijk emotioneel en kwetsbaar zijn. De eerste periode na de geboorte vraagt veel energie en tijd om zich in te stellen op het ouder zijn en om zich aan te passen als persoon en relatie. Het vraagt organisatie om tijd te vinden voor zichzelf en de relatie. Zo kan er naar gestreefd om zekere activiteiten en bezigheden van voorheen hun plaats te geven.

Als koppel kunnen ouders ervaren aan nabijheid, intimiteit, beschikbaarheid en spontaniteit te verliezen. Ze merken dan een vermindering van relationele kwaliteit. Dit kan hen als koppel mogelijk uit elkaar halen. Soms kan het hen ook dichterbij brengen, als een samen zoeken hoe verwijdering te voorkomen. Dit kan door hun relatie te onderhouden en regelmatig met elkaar te praten, vooral op moeilijke momenten.

Volgens onderzoek van Gottman van het 'Bringing Baby Home' programma zou voor maar liefst 67% van jonge ouders de overgang naar ouderschap samengaan met een merkelijke afname van de kwaliteit van de partnerrelatie, samen met een toename van het aantal partnerrelatie conflicten. Ook is er een toename van depressie en andere psychische klachten merkbaar. Dit zou samenhangen met een afname van de kwaliteit van de ouder-kind interactie.

Uit nieuw onderzoek van de Universiteit Utrecht blijkt dat ouders met meer hulpbronnen en minder risicofactoren vóór of tijdens de eerste zwangerschap na de geboorte van hun eerste kind het beter doen in termen van relatietevredenheid, commitment aan de relatie en aanpassing aan het ouderschap.

Een eerste kind zou geen plotselinge veranderingen in de relatie veroorzaken. Het zou wel reeds bestaande sterke en zwakke punten in de relatie doen toenemen. De relatietevredenheid van de meeste ouders verandert weinig na de geboorte, terwijl slechts een kleine groep ouders ervaart een (sterke) afname in tevredenheid.

Zo blijkt uit onderzoek in Nederland dat de kwaliteit van de partnerrelatie vóór het hebben van kinderen bepalend is voor de kwaliteit van de partnerrelatie met kinderen. Is de kwaliteit gering voor de komst van kinderen dan zal ze nadien nog lager zijn. De kwaliteit werd beoordeeld op basis van elkaar minder steunen, minder constructieve omgang met conflicten, veel stress en depressieve gevoelens. Een geringe relatiekwaliteit heeft gevolgen voor de ontwikkeling van het kind dat vraagt om een veilige, harmonische, stressarme en warmtebiedende omgeving. Het heeft ook gevolgen voor het emotioneel en fysiek welbevinden van de ouders individueel.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Onzekerheid en stress bij jonge ouders*' van deze encyclopedie.

Ouder-zijn vraagt om het onderkennen en aanvaarden van het kind als deel van het leven en de relatie. Het is een levenslange verbintenis. Het verlegt de focus in belangrijke mate van zichzelf en eigen behoeften naar het kind en zijn behoeften. Dit verleggen van de focus kan als een verrijking worden ervaren, waardoor nieuwe en andere facetten van zichzelf aan bod kunnen komen.

Het ouder zijn heeft ook effect op de bredere familie- en vriendenrelaties. Zo kan het hen dichter bij hun ouders brengen. Het kan ook maken dat nieuwe vriendschappen ontstaan met koppels met kinderen omwille van de dezelfde situatie en de hierbij ervaren affiniteiten. Toch kunnen oude vriendschappen met koppels zonder kinderen als erg belangrijk worden ervaren. Zo kunnen continuïteit en erbijhoren blijvend worden ervaren.

Partner-zijn naar kind toe

Hoe beter de relatie naar elkaar toe als partners, hoe meer kans op een goede relatie onderling naar het kind toe. Belangrijk zal zijn partners te zijn bij de opvoeding van het kind. Zodat een teamervaren kan ontstaan en er sprake kan zijn van een samenwerkingsrelatie. Niet de een tegen de ander en geen polarisatie, maar de een met de ander en elkaar vinden in het opvoeden. Zo kan

gezocht naar overeenstemming en een gezamenlijke opstelling, met een ervaren van wederzijdse steun. De een vult de ander aan en waar nodig wordt gezocht naar een evenwichtige verdeling. Druk en spanning worden vermeden en waar deze opduiken, wordt tijdig gepraat en overlegd. Open communicatie als ouders en nu en dan eens vanop afstand kijken hoe alles verloopt, vormen een goede basis om problemen te vermijden of op te lossen. Zo kan alles op koers gehouden en kan tijdig bijgestuurd.

Lukt het samenwerken niet en zijn er veel spanningen en conflicten, dan kan dit negatief uitwerken op de partners en de partnerrelatie en indirect op de ontwikkeling van het kind. Anderzijds kunnen spanningen en conflicten als erbij horend worden beschouwd zonder onmiddellijk problematisch te hoeven zijn op termijn.

Het belang van de ouderlijke partnerrelatie voor kinderen en hun ontwikkeling blijkt uit onderzoek aan de Erasmus Universiteit Rotterdam naar de wijze waarop ouders omgaan met hun onenigheid.

De manier waarop ouders omgaan met meningsverschillen en de inhoud van hun ruzies kunnen kinderen sterk beïnvloeden. Kinderen lijden onder ouders die op een agressieve toon of manier ruzie onder elkaar maken in hun bijzijn. Dit kan voor hen spanningen teweegbrengen en confronterend zijn. Kinderen laten meer agressief en depressief ge-

drag zien wanneer hun ouders verbale of fysieke agressie gebruiken bij hun conflicten. Maar ook wanneer ouders in een soort stilzwijgen zijn beland in de vorm van conflictvermijdend en wegloop gedrag omdat het hen niet meer lukt over meningsverschillen te praten, lijden kinderen daar even erg onder. Kinderen merken het op als ouders niet meer met elkaar praten en de conflicten stilzwijgen. Zowel jongere als oudere kinderen lijden evenveel onder niet bijgelegde ruzies, of het nu gaat om confrontatie of ontwijking.

Het blijkt dat vooral opvoedingsgerelateerde conflicten, bijvoorbeeld over het geven van straf bij ongewenst gedrag, het sterkst samenhangen met agressie bij kinderen.

Een belangrijke bevinding is ook dat kinderen een actieve bijdrage kunnen hebben aan de partnerrelatie. Enerzijds blijkt dat meer agressief gedrag van kinderen kan leiden tot een lagere kwaliteit in de ouderlijke partnerrelatie. Anderzijds blijkt dat wanneer adolescenten meer depressief gedrag ervaren, ouders minder agressief conflictgedrag vertonen. Agressie drijft ouders wellicht gemakkelijker uiteen in hoe er mee om te gaan, neerslachtigheid daarentegen brengt ouders mogelijk meer samen in hun gezamenlijke bezorgdheid.

Meningsverschillen zijn nu eenmaal onvermijdelijk in een relatie. Bovendien kan het hebben van een kind voor meer discussie zorgen. Maar het constructief oplossen van deze conflicten houdt kansen in. Meningsverschillen hoeven kinderen niet per definitie negatief te beïnvloeden. Uit het onderzoek blijkt dat wanneer ouders verzoenend gedrag tonen, kinderen weinig of geen last hebben van ouderlijke conflicten. Dit kan verklaard worden doordat ouders een belangrijk sociaal model voor hun kinderen zijn. Door naar elkaar te luisteren, begrip te tonen, dingen uit te praten en oplossingen aan te dragen, leren zij hoe meningsverschillen die eigen zijn aan relaties constructief opgelost kunnen worden. Ouders kunnen de tijd nemen om over onenigheid te praten, zo nodig op een later rustiger moment, zodat de ruzie niet uit de hand loopt voor de ogen van kinderen. Deze constructieve omgang lijkt positief bij te dragen aan

Samenwerkende benadering

Het als ouders kiezen voor een samenwerkende benadering biedt heel wat mogelijkheden. Deze verbindende samenwerkende benadering houdt de ingesteldheid in om

via samenwerking bij overleg en uitvoering zo goed mogelijk tegemoet te komen aan aanwezige opgaven, moeilijkheden en doelstellingen. Het idee is dat de onderlinge afhankelijkheid en de gezamenlijke uitdagingen binnen het ouderteam coöperatie vragen in de vorm van wederzijds vertrouwen, begrip en waardering, onderleg overleg en afspraakregeling, met taakverdeling, solidariteit en elkaar helpen. Hieruit resulteren een sterker groepsgevoel en een groter samenhorigheidsgevoel en tegelijk een beter persoonlijk gevoel met meer zelfvertrouwen. Dit doordat beter wordt tegemoetgekomen aan individuele en groepsbehoeften en aan verwachtingen vanuit de situatie en de context.

Deze samenwerkende benadering is vooral bruikbaar zo door een moeilijke periode heen te moeten. Of zo het alleen minder makkelijk lukt, zonder anderzijds de partner voor zich te willen inschakelen. Kenmerkend partnerhandelen is onder meer : Afstemmen op elkaar. Samen duidelijke afspraken maken, zodat het kind precies weet wat kan en wat niet. Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen. Samen plannen in moeilijke gedragsituaties. Samenwerken met accent op respect voor wie de partner als persoon is. Een positieve relatie met de partner uitbouwen, waarin wederzijds vertrouwen mogelijk is. Verbondenheid met de partner bewerkstelligen als basis voor het samen verwerven van ouderlijke vaardigheden. Een als onbevredigend of bedreigend ervaren relatie weten

rechttrekken. Mislukkingen doorpraten zodat ze in de toekomst kunnen voorkomen worden.

Deze samenwerkingsrelatie zal bij gunstig verloop meer eenheid brengen in het opvoeden en meer welzijn voor het kind mogelijk maken.

Partner-zijn en adolescentie kind

Kenmerkend voor de adolescentie is dat veel in beweging komt, dat ook de relatie tussen de ouders kan beïnvloeden. Anderzijds kan de adolescentie ook getekend worden door de relatie tussen de ouders. Voor de adolescent is kenmerkend dat hij een eigen identiteit ontwikkelt en hierbij losser komt te staan van anderen. Van een één zijn in het gezin, evolueert hij tot een uiteen gaan, uitmondend in een alleen zijn. Dit wordt gevolgd door een bijeen zijn nu vanuit de eigen verworven identiteit en autonomie. Ook de ouders als koppel kennen in hun relatie een gelijkaardige evolutie in fasen. Van een wij-gevoel (één), over een ik-gerichtheid (uiteen), over een samen-naast-elkaar (be)staan (alleen), tot een samen-met-elkaar-(be)staan (bijeem). De al of niet harmonieuze afstemming van de ouder-kind fasen en de partnerrelatiefasen zullen dan van invloed zijn op de relatie als koppel en als ouder onderling maar ook op ontwikkelingskansen voor de adolescent. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Partner- én ouder-kindrelatie*' van deze encyclopedie.

Investeren

Alle redenen om als koppel te investeren in de partner- en samenwerkingsrelatie. Veel ouders geven dit aan als een gemis. Dat ze niet of onvoldoende geïnformeerd en voorbereid zijn op het hebben van een kind en op de betekenis ervan voor hun relatie. Het ouder worden zorgt er dan voor dat ze reflecteren over hoe ze zichzelf en hun relatie zien vergeleken met vóór het ouderschap. Ook doet het het besef ontstaan van hoe het veranderingen doet ontstaan in de relaties met familieleden en vrienden.

Om tot een gunstige en positieve partnerrelatie bij het opvoeden te komen is het tevens van belang niet kritisch te zijn over elkaars opvoedingsvaardigheden. Zo bleek uit nieuw onderzoek aan Ohio State University dat de mannelijke partner minder goed functioneerde als de vrouwelijke partner zes maanden eerder ervaren werd als kritisch over de eigen opvoedingsvaardigheden als man. Hoe een nieuwe moeder reageert op de vroege interacties van haar partner met de baby, kan later dus van invloed zijn op de kwaliteit van zijn opvoeding, zo bleek. Het gedrag van moeders bleek, met andere woorden te kunnen bepalen hoe vaders omgaan met hun kind.

Moederlijke 'gatekeeping' zou hierbij van invloed kunnen zijn op de kwaliteit van opvoeding van de va-

der. Met gatekeeping worden de attitudes en het gedrag van moeders bedoeld die de betrokkenheid van de vader bij de opvoeding kunnen steunen of beperken. Deze opstelling bleek niet samen te hangen met tekenen van slecht ouderschap van de vader. Als vaders evenwel voelen dat hun partner geen vertrouwen heeft in hun opvoeding, kunnen ze zich terugtrekken en minder positief en gevoelig worden tegenover hun kind. Tekenen van negatieve gatekeeping (poortsluiting) waren hoe vaak babytaken werden overgenomen vanuit de indruk van niet goed doen en hoe vaak geïrriteerde blikken werden geworpen. Tekenen van positieve gatekeeping (poortopening) waren aanmoedigingen om baby te helpen baden en het waarderen van zijn bijdragen. Mogelijk zijn moeders zich misschien niet eens bewust hoe kritiek uiteindelijk een negatieve invloed kan hebben.

Belangrijk is bijgevolg dat ouderpartners elkaar in de eerste maanden ondersteunen. De overgang naar ouderschap is een uitdaging en beide ouders voelen zich tevens vaak kwetsbaar. Ze zijn immers nog volop bezig hun identiteit als ouder te ontwikkelen. Ouderpartner zijn vraagt bijgevolg om elkaar ruimte te geven, communicatie open te houden, elkaar niet te snel kritiek te geven en respect te hebben voor hoe elk met het kind omgaat.

Het ouder-zijn neemt vandaag steeds andere vormen

aan : van biologische ouder over co-ouder, over stief- of plusouder tot afstandsouder. De relaties waarbinnen dit ouder-zijn zich afspeelt nemen ook steeds weer andere vormen aan. Partners kunnen gehuwd of ongehuwd samenwonen, ze kunnen uit elkaar gaan en alleenstaande zijn, of partnerrelaties kunnen elkaar opvolgen. Het zal bijzondere aandacht vragen wanneer het ouder-zijn en het partner-zijn niet samenvallen of niet met elkaar verbonden zijn.

Ouders hebben vaak een beeld vooraf van wie ze (zullen) zijn als persoon, partner en ouder. Ook over hoe de relatie is (of zal zijn) met zichzelf, hun partner en hun kind. In de realiteit stemt dit vaak niet overeen of is het zo niet combineerbaar. Dit vergt het bijstellen van hun persoonlijke en relationele beelden zodat de realiteit opnieuw als bevredigend kan worden ervaren. Dit vraagt meestal tijd en inspanning zodat nieuwe ervaringen kunnen worden opgedaan die leiden tot nieuwe voorstellingsbeelden. Bij het ouder worden kunnen partners er voor kiezen hun beelden vooraf zoveel mogelijk achterwege of zelfs los te laten. Ze kunnen dan het ouder worden als koppel op zich af laten komen en pas van daaruit op basis van ervaringen met de aanwezige realiteiten eigen beelden opbouwen met een grotere mate van bruikbaarheid.

Wordt de sfeer verstoort door slecht gezind-zijn en verwijten omdat men zich overvraagd voelt en de ander in eigen ogen te kort schiet, dan is het goed luisterend te

praten. Welke gevoelens, inschattingen en verwachtingen zijn er bij elk. Hoe hier met respect vanuitgaan om elkaar te vinden. Zo kan een partner bij het willen reageren op iets luisteren naar de ander en vervolgens luisteren naar zichzelf en kan die vervolgens praten met zichzelf en vervolgens met de ander. Wil een partner zelf iets bereiken, zoals iets bepraten of iets vragen, dan kan die praten met zichzelf, vervolgens praten met de ander, waarna luisteren naar de ander en tenslotte luisteren naar zichzelf. Tijd hiervoor vrijmaken, maar ook informele momenten kunnen hierbij behulpzaam zijn. Ook in stapjes tewerkgaan kan helpen. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Luisterend praten*' en '*Luisteren en praten*' van deze encyclopedie.

Op regelmatige basis de batterijen als koppel opnieuw opladen, zonder kinderen, zal meestal enige organisatie vragen, maar laat toe zich ook persoonlijk op te laden door de aandacht en zorg die men van elkaar krijgt. Er komt tijd vrij voor ontspanning en plezier, tijd om te genieten van elkaar zoals voorheen en voor een leuke tijd samen. Ook voldoende tijd voor zichzelf nemen en regelmatig de pauzeknop induwen kan zorgen voor een prettig gevoel ook naar elkaar toe en kan zorgen voor nieuwe energie om in zijn kracht te komen.

Soms gaan ervaren opvoedingsproblemen terug op relatie en persoonlijke problemen van de ouder(s) en kunnen ze benaderd als relatie of persoonlijke problemen

van de ouder(s). Maar ook omgekeerd kunnen ervaren relatieproblemen soms herleid tot problemen met de opvoeding die veel spanningen met zich meebrengt en de relatie uiteendrijft. Relatieproblemen kunnen dan mogelijk als opvoedingsproblemen worden benaderd.

Door meer aandacht en investering in de partnerrelatie en niet uitsluitend in de ouder-kind relatie kan overstimulering van het jonge kind voorkomen worden. Uit onderzoek blijkt immers dat wanneer een baby te veel gestimuleerd wordt het risico bestaat dat de ouders de signalen van hun baby negeren, zoals een neen aan het voorgestelde spelplan of een andere interactie. Het kind kan hierop dan stressvol reageren, zonder dat de overbezorgde ouders dit in hun ijver doorhebben. Op dit zich niet aanpassen van de ouders kan het kind reageren met een zich meer afsluiten en afstand houden. Zo leert het overgestimuleerde kind dat het onvoldoende invloed heeft, waardoor het moeilijk tot rust kan komen of zich tot rust weet te brengen. Wat het ook doet er wordt onvoldoende op ingespeeld door het overijverig zijn van de ouders.

Dit net wanneer volgens onderzoek in deze eerste drie levensjaren fundamentele neurale processen worden gevormd, zoals het vermogen van een baby om zichzelf te kalmeren, aandacht te richten en vertrouwen te verwerven in de fundamentele liefde en koestering van de ouders en zo gehechtheid aan hen te ontwikkelen. Het

neurale deel van deze processen omvat de myelinisatie van een specifieke hersenzenuw en de ontwikkeling van de frontale kwabben. Hersenkwabben die niet alleen bepalen hoe emoties worden verwerkt, maar ook sturing geven aan de uitvoerende functies van cognitie, zoals planning, organisatie en probleemoplossing.

Herkenbaar ?

Herken je als ouder de meerwaarde van partner-zijn in je relatie en van partner-zijn bij het opvoeden ?

Herken je spanningen tussen je ouder-zijn en partner-zijn ?

Herken je aandachts- en actiepunten als partner in je relatie en als partner bij het opvoeden ?

Meer lezen :

Emmery, K. & Luyten, D. (Red.) (2018). *Partners in tijden van ouderschap: Ouders en relaties in gezinnen vandaag* (Gezinnen, relaties en opvoeding (4)). Antwerpen : Garant.

**Over activering
Een kwestie van
heractivering,
deactivering of
overactivering**



Wat wordt geactiveerd bij de emotionele en gedragsproblemen die je kind ervaart ?

Wat ligt aan de basis ?

Vaak kan vastgesteld worden dat de mogelijke gedragsproblemen van je kind samengaan met uitgesproken emoties, zoals opwinding, woede, angst en teleurstelling. Het problematisch gedrag van je kind is dan een expressie van deze emoties.

Wordt gekeken naar de oorsprong van deze emoties dan wordt vaak uitgekomen op het denken van het kind. De gedachten van het kind in de situatie veroorzaken dan de emoties en indirect de gedragsproblemen. Bijvoorbeeld, het kind denkt iets niet te kunnen, dat iets te

moeilijk is voor hem of haar. Hierdoor ontstaat veel onzekerheid en angst. Dit doet het kind blokkeren en het voortijdig opgeven.

Deze gedachten en gevoelens vormen vaak geen geïsoleerde of afzonderlijke ervaringen maar zijn vaak gelinkt aan elkaar en gelinkt aan bepaalde situaties of aan zichzelf. Ze vormen een samenhangend geheel dat zich in de loop van de tijd ontwikkeld heeft op basis van eerdere ervaringen en een cognitief of geheugenschema wordt genoemd. Deze schema's worden in bepaalde situaties actief en gaan dan de benoeming en reactie in die situatie bepalen. Bijvoorbeeld, leren krijgt een negatieve connotatie en wordt omschreven als iets dat veel inspanning kost en weinig resultaat oplevert.

In bepaalde van de situaties komt het kind erg op de voorgrond doordat het erg wordt beroerd en getekend door het gebeuren. Hierdoor worden opvattingen over zichzelf en de relatie met de omgeving en anderen actief. Ze vormen een geheel van schema's, hanteringswijzen en stemmingen dat een schemamodus wordt genoemd. Een denken, voelen en handelen dat met elkaar in overeenstemming is, wordt dan actief en maakt dat het kind op een bepaalde wijze denkt, voelt en reageert. Bijvoorbeeld, leren is niets voor mezelf, ik ben een slechte leerder en ik tracht leersituaties te ontwijken om zo gevoelens van mislukking te voorkomen.

Soms kan niet enkel onderscheid gemaakt in wat wordt gedacht, wat wordt gevoeld en hoe wordt gereageerd, zodat al of niet een gedragsprobleem tot uiting komt. Soms kan ook vastgesteld dat de gedachte-, gevoels- en gedragsprocessen zelf kunnen onderscheiden worden. In die zin dat voor het kind met gedragsproblemen deze processen een andere intensiteit, vorm en wijze aannemen. Deze processen gaan voor dit kind verder in vergelijking met een kind zonder zulke problemen. Bijvoorbeeld, het gevoel iets niet te kunnen, het negatieve oordeel tegenover leren en de pijnlijke zelfperceptie niet te kunnen leren, worden sneller en langduriger, sterker en massaler gewekt. Hierdoor wordt het leergedrag meer verstoord.

Hoe verhelpen ?

Om de gedragsproblemen van het kind te verhelpen, kan aan de oppervlakte getracht worden de gedachten te veranderen die aanleiding geven tot de gevoelens die op hun beurt aan de basis liggen van de gedragsproblemen. Bijvoorbeeld, samen met het kind er achter komen dat zijn denken iets niet te kunnen, dat iets te moeilijk is voor hem of haar, geen steek houdt. Dit blijkt uit zijn gemaakte vorderingen en tussentijdse resultaten. Dit heractiveren van andere gedachten moet zijn onzekerheid en angst wegnemen, zodat het kind niet langer blokkeert en het niet langer voortijdig opgeeft.

Meer in de diepte kan getracht worden het cognitief schema rond wat leren is voor het kind los te laten en zo te deactiveren. In de plaats kan dan getracht worden een ander meer bruikbaar en gunstiger schema te activeren. Bijvoorbeeld, leren niet als iets zonder veel zin en iets met tegenzin. Maar leren als weten ontdekken en verkennen waarvan je sterker wordt.

Meer persoonlijk kan getracht worden het kind te helpen weinig bruikbare en hinderende schemamodi waarin het zich bevindt en die het kind hanteert, los te laten. In de plaats kan met het kind gewerkt aan meer gunstige en helpende schemamodi. Bijvoorbeeld, zo kan je het kind helpen de omgangswijze los te laten van leren is niets voor mezelf, ik ben een slechte leerder. In de plaats daarvan kunnen schemamodi gezocht die draaien rond verantwoordelijkheid nemen om leersituaties tegemoet te gaan, om zo gevoelens van lukken te kunnen ervaren. Zo kan de deactivering van de eerdere schemamodi plaats maken voor de activering van kwalitatief meer geschikte schemamodi.

Tenslotte kan getracht worden de intensiteit, wijze en vorm die de denk-, voel- en gedragsprocessen aannemen, af te doen nemen. Zodat hierin niet zo ver gegaan wordt. Bijvoorbeeld, het kind helpen zijn gevoel iets niet te kunnen, zijn negatief oordeel tegenover leren en de pijnlijke zelfperceptie niet te kunnen leren, minder snel en langdurig, minder sterk en minder massaal te wekken.

Of zo gewekt te halveren of in voldoende mate af te doen nemen. Bijvoorbeeld, door er enige afstand tegenover te winnen. Zodat hierdoor het leergedrag minder getekend wordt en het aansluitend minder verstoord wordt.

Meerdere invalshoeken

Op die manier kan zo nodig op meerdere manieren tegelijk gewerkt worden aan wat aan de basis ligt van de opgemerkte emotionele en gedragsproblemen bij het kind.

Er kan vooreerst gewerkt worden aan het veranderen van de inhoud van cognitieve schema's. Er kan getracht worden andere inhoud te heractiveren. Een tweede mogelijkheid is te werken aan de activering van cognitieve schema's in hun geheel. Zo kan getracht niet passende schema's te deactiveren en meer passende schema's te activeren. Schema's in de eerste plaats wat de gedragsituatie betreft, maar zo nodig ook wat het kind zelf betreft. Getracht kan worden onaangepaste schema's achterwege te laten en ze te vervangen door meer passende schema's in opbouw. Een derde mogelijkheid is te werken aan de vorm van cognitieve schema's. Dit door hun vorm van activering in te perken zodat hun impact minder uitgesproken is en de overactivering kan weggenomen worden.

Naar het kind toe kan het geholpen worden zich meer bewust te worden van inhouden, wijzen en vormen. Van hieruit kan het kind geleerd worden hoe inhouden te kunnen heractiveren, hoe wijzen te kunnen de- en activeren en hoe de overactivering van de activeringsvormen terug te dringen.

Door vanuit zichzelf zicht te krijgen op wat aan de basis ligt van zijn emotionele en gedragsprobleem en door het kind handvaten aan te reiken hoe wat hieraan te kunnen doen en veranderen, verwerft het meer greep op zijn ervaren problemen. Bovendien kan het kind zo ontdekken hoe problemen te voorkomen door tijdig anders te proberen denken, door tijdig anders de situatie en zichzelf te benoemen en door tijdig minder extreem met situaties en het ervaren ervan om te gaan.

In concreto

Stel je een concreet emotioneel en gedragsprobleem van je kind voor, waar je samen met je kind aan wil werken.

Geef je aandacht weer voor de activeringsinhoud :

...

(bijvoorbeeld : niet denken dat ze je niet mogen)

Geef je aandacht weer voor de activeringswijze :

...

(bijvoorbeeld : niet benoemen als afwijzing en niet jezelf benoemen als niet interessant)

Geef je aandacht weer voor de activeringsvorm :

...

(bijvoorbeeld : niet denken dat niemand je mag en je voor niemand de moeite waard bent)

Als ouder in *overdrive*



Als ouder kan je meer of minder in *overdrive* raken.

Wanneer hieraan aandacht schenken en op welke manier ?

Wanneer doet *overdrive* zich voor ?

Een kind opvoeden is niet makkelijk. Een kind kan heel wat in je losmaken. Ook iets wat je helemaal niet wil, maar waar je op een bepaald ogenblik, als reactie op je kind, op uit komt. Van deze krachtige reactie ben je je niet altijd bewust, mede omdat je kind mogelijk ook krachtig uit de hoek komt.

In pedagogische werken word je bovendien gemakkelijk uitgenodigd voldoende krachtig uit de hoek te komen en niet zomaar toegeeflijk en inschikkelijk te zijn. De vraag is dan waar je best rekening mee kan houden en hoe je best kan reageren zonder ongewenste neveneffecten bij je kind in zijn reactie uit te lokken.

Belangrijk om vast te stellen is dat de kracht van je ouderlijk handelen veelal vanuit wat in jezelf geactiveerd wordt, bepaald wordt. Wat activeert dan mogelijk het kind in je door zijn houding, zijn handelen of zijn expressie? Heeft het enkel te maken met zijn niet involgen wat je vroeg of verwachtte? Of is het tegelijk het beeld van het onwillige kind en de onhandige ouder? Wordt tegelijk met de ervaren weigering een aantal principes in je geactiveerd: dat een kind toch moet luisteren en toch moet ingaan op wat zijn ouders verwachten of vragen?

Al naargelang de situatie en de voorgeschiedenis schudt het kind veel in je wakker, meer dan wat beperkt blijft tot het hier en nu. Er kan al heel wat in je opgestapeld zijn aan overtuigingen en gevoelens wat dan plots worden geactiveerd en zo een overreactie bij je veroorzaakt.

Bovendien kan je een gevoelig iemand zijn die meer dan een andere ouder gevoeliger registreert wat gebeurt en op basis van deze gevoeligheid ook meer uitgesproken reageert.

In dit hele gebeuren kan ook de steun van de partner of net de afwezigheid van zijn of haar steun een aandeel hebben. Mogelijk kan er ook zelfs een actief verzwakende rol van de partner naar je als ouder toe zijn. Zodat de partner je ofwel minder kwetsbaar en meer weerbaar maakt, ofwel door zijn afwezigheid of tussenkomst je meer kwetsbaar en minder weerbaar maakt.

Maar ook fysieke factoren als je gezondheid, of relationele factoren als inbedding in je omgeving en kunnen rekenen op deze omgeving, of economische-maatschappelijke factoren als je materiële mogelijkheden, zowel financieel, als wat huisvesting en woonbuurt betreft, of tijdsfactoren als duurzaamheid of instabiliteit van je leef- en omgangssituatie kunnen meer gunstig of minder gunstig zijn. Deze factoren werken uit op het algemeen en persoonlijk welbevinden. Ze kunnen elementen van zorg zijn, ze kunnen ook elementen van steun zijn. De één belastend, de ander ontlastend. De één de kwetsbaarheid verhogend en de weerbaarheid verminderend, de ander de kwetsbaarheid verminderend en de weerbaarheid verhogend.

Hoe omgaan met overdrive ?

Belangrijk is tijdig te merken van in overdrive te raken, zodat getracht kan worden dit proces alsnog te stoppen. Bijvoorbeeld, door een adempauze in te lassen om zowel mentaal als gedragsmatig tot een zekere rust te kunnen komen. Wanneer je als ouder hier gemakkelijk mee te maken krijgt, kan je letten op situaties en op je inschatting van deze situaties die zulks veroorzaken. Je kan dan deze situaties trachten te voorkomen, of je kan inspanning doen ze anders te bekijken en te beoordelen.

Belangrijk is ook zo overdrive niet langer te voorkomen is, voor zich te onderkennen dat een overdrive zich voor doet. Dat je sneller, krachtiger en verder door iets geraakt wordt en dit zich uit in een sterkere gevoelsreactie. Dit mogelijk zowel wat snelheid, intensiteit en omvang betreft. Door deze overdrive ga je mogelijk te snel uit de hoek komen, ga je te intensief reageren, en ga je te ver gaan in je reactie.

Dit veroorzaakt veelal een grote onrust bij je kind. Hier tegen gaat het zich mogelijk willen verdedigen door zich af te sluiten en niet te reageren, of door zich te verzetten of in de tegenaanval te gaan. Het gebrek aan reactie van je kind of de averechtse reactie zal gemakkelijk bij je gevoeligheid en de spanning nog verhogen. Hierdoor riskeer je nog feller uit de hoek te komen. Met als risico nog meer de ongewenste reactie bij je kind te bewerkstelligen. En zo in een negatieve spiraal terecht te komen.

Als ouder kan je er op letten op twee wijzen in overdrive te kunnen raken. Enerzijds vanuit een externe oorsprong, van wat tegenvallend of problematisch is. Je raakt dan zo onder de stress en dit wekt neurologisch zo een activering op, dat je scherp uit de hoek komt en drukkend en moeilijk gaat doen. Dit omdat je erg gefocust bent geraakt en de in je uitgelokte gedachten en gevoelens het van je over dreigen te nemen.

Anderzijds vanuit een interne oorsprong. Je aanwezig gevoel dat mogelijk deels neurologisch onderbouwd is, maakt dat je negatiever ingesteld bent en gemakkelijker gaat focussen op het negatieve. Je schenkt dan vooral aandacht aan wat tegenvalt en niet overeenkomt met je voorkeur en je wensen, zodat je gemakkelijk in overdrive raakt. Een zekere afstand en vijandigheid duiken op en dit maakt je uitval gemakkelijker en krachtiger.

De externe stressbron wekt vooral een toename van het cortisolniveau in het lichaam op, zodat een stressreactie optreedt en je gemakkelijk drukkend, dwingend, eisend en verplichtend gaat doen. Dit met nog weinig ruimte biedend, maar erg structurerend. Zo dat je erg begrenzend uit de hoek gaat komen.

De interne stressbron is vooral gelinkt aan een lager serotonineniveau in de hersenen die een toename van het cortisolniveau tot gevolg kan hebben en als circulair proces het serotonineniveau laag houdt, zodat een vijandige en afstandelijke sfeer gemakkelijk aanhoudt.

Door de externe stressbron wordt een stress-schema in je geactiveerd vaak samen met een prominent aanwezig machtsschema. Dit met een naar zich toehalen en een uitgesproken betrokkenheid tot gevolg. Door de interne stressbron wordt vaak een afstandelijk en vijandig schema geactiveerd samen met een stress-schema. Dit

met een confronterende en aanvallende inhoud tot gevolg. In het eerste geval wil je alles naar je toehalen om het te controleren en in goede banen te leiden. In het tweede geval wil je alles van je wegduwen om controle te behouden en jezelf veilig te stellen.

Waarom problematisch ?

Het problematische van het ogenschijnlijk gezagvol uit de hoek komen is het wisselende en het extreme. Is spanning afwezig, dan reageer je erg rustig en vriendelijk. Met als risico te rustig en te vriendelijk. Is spanning aanwezig, dan reageer je erg onrustig en erg onvriendelijk. Met als risico te onrustig en te onvriendelijk.

Het moeilijke voor het kind is dat het in de ontspannen situatie te veel vrijheid en ruimte ervaart. Het krijgt de indruk dat alles kan. Omdat je als ouder intuïtief deze ontspannen toestand tracht aan te houden, ben je niet snel geneigd te reageren en niet erg geneigd een situatie goed in te schatten. Het kan evenwel ook zijn dat om deze ontspannen toestand zo lang mogelijk te kunnen aanhouden, je net heel snel onraad opmerkt en te voorbarig reageert. Je kijkt dan negatiever dan nodig en zoekt te ver. Je laat dan heel weinig toe om spanning te vermijden. Spanning die gemakkelijk voor je erg oploopt.

Het moeilijke voor het kind in de gespannen situatie is dat het te veel druk en onwil ervaart. Het krijgt de indruk

dat niets kan. Omdat je als ouder intuïtief deze gespannen toestand tracht ongedaan te maken, ben je snel geneigd extreem te reageren en niet meer geneigd de situatie goed in te schatten. Je lijkt dan voor het kind erg onredelijk en niet langer vatbaar voor uitleg en overleg. Het kind tracht dan zo goed als kan deze situatie door te komen.

Het gevaar is dat je door je aanpak ook heel wat spanning bij je kind opwekt en er sprake is van escalatie. Was je kind bovendien reeds gespannen, of is je kind spanningsgevoelig, dan kan dit erg escaleren en kan je in een crisissituatie terecht komen.

Je kind kan net hetzelfde probleem als jijzelf hebben en erg wisselend en erg extreem zijn in zijn aanvoelen en reageren. Dit veroorzaakt erg emotionele situaties waarin wederzijds soms ver gegaan wordt in interpretatie en reactie.

Gevolg is gemakkelijk een wederzijds ervaren van onmacht, met als risico nog een stap verder te willen gaan om alsnog enige invloed te verwerven of te merken. Belangrijk is zich dan niet te laten uitlokken door elkaar om op dit spoor verder te gaan.

In zulke crisissituaties kan jijzelf of je kind willen uittesten of je nog enig begrip bij de ander kan vinden en je nog

enige invloed hebt. Hierdoor kan de escalatie nog toenemen. Vooral ook wanneer het resultaat negatief uitvalt, kan je willen dit alsnog af te dwingen, of kan je je ongenoegen willen uiten.

Overdrive als ouder gaat meestal een bepaalde voor iemand typische richting uit : gaande van afwezigheid als ouder, over permissiviteit en een overbeschermend kluwen, tot overmatige sociale eisen en hoogstaande verwachtingen tegenover het kind om zich waar te maken. Je kan meer hierover lezen in het thema-onderdeel '*Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties*' van deze encyclopedie.

Hoe vat krijgen op overdrive ?

Door te weten dat je gemakkelijk in overdrive raakt en door te weten hoe dit proces verloopt en wat dit inhoudt, kan je er meer vat op krijgen en de omvang ervan verminderen.

Vooral door gas terug te nemen in tempo, intensiteit en omvang kan je in rustiger en meer toegankelijk vaarwater terecht komen, gekenmerkt door meer ervaren invloed. De boodschap is niet nog meer iets van hetzelfde doen, maar net minder. Niet nog meer inspanning en je best doen, maar net minder. Dingen niet vasthouden, maar net loslaten. Daardoor vermindert de spanning en verdwijnt overdrive. Zo wordt het starre verminderd en

verschijnt er meer openheid, soepelheid, invloed en veranderbaarheid. Net wat je niet meer verwachtte.

Door iets even te laten rusten, iets minder op te focussen en iets minder uit te vergroten of in verband met andere dingen te brengen, kan er rustiger, ruimer en mee relativerend naar gekeken en mee omgegaan worden.

Net door minder *in*-spanning ontstaat er ruimte voor *ont*-spanning. Mindere spanning die je net nodig hebt om erin en eruit te raken.

Je kan ook trachten de externe stressbronnen buiten jezelf te verminderen. Dit kan je door de omvang ervan te trachten verminderen, door de manier waarop je er tegen aankijkt te trachten te veranderen en door je meer tijd en ruimte te gunnen om ermee om te gaan. Door meer zicht te krijgen op wat stress in je oproept, kan je dingen voorkomen door, bijvoorbeeld, tijdig te reageren vooraleer stress veroorzaakt wordt. Globaal ook kan je trachten je stressniveau zo laag mogelijk te houden, zodat meer en voldoende energie en reserveruimte beschikbaar is.

Accidenteel of niet ?

Elke ouder geraakt wel eens in overdrive. Maar de regelmaat en de duur, en vooral de mate waarin, kunnen een

verschil uitmaken met andere ouders. Doordat ook andere ouders hiermee te maken krijgen is niet steeds gemakkelijk waarneembaar dat je er meer gevoelig voor bent en dat je hoger piekt.

Moeders met een hoge emotionele en cognitieve controle slagen er beter in hun kinderen tot gunstig gedrag te brengen, zo bleek uit onderzoek van de Brigham Young University. De nieuwe opvoedingsstudie constateert dat hoe groter de emotionele beheersing en het probleemoplossend vermogen van een moeder is, hoe minder waarschijnlijk het is dat haar kinderen gedragsproblemen zullen krijgen, zoals driftbuien of agressie. Boze uitbarstingen en overdreven reageren op kleine problemen, kwamen bij deze moeders minder gemakkelijk voor. Een moeder die de emotionele controle weet te houden zal minder geneigd zijn verbaal hard te zijn. Een moeder die cognitief de controle heeft is minder geneigd tot controlerende opvoedingsattitudes. Een verbaal harde ouder zijn en controlerende ouderlijke attitudes, vertonen beide een sterk verband met gedragsproblemen van het kind.

Moeders met een hogere emotionele en cognitieve controle waren minder geneigd om ongunstig gedrag van kinderen te melden, zoals vechten met andere kinderen en driftbuien als ze niet krijgen wat ze willen. Er bleek een verband tussen de controle vaardigheden van de moeder en opvoedingsgedrag. Moeders met een betere

emotionele controle bekijken, bijvoorbeeld, minder snel het dubbelzinnig gedrag van hun kind op een negatieve manier. Wanneer een ouder de controle over zijn leven verliest heeft dit niet enkel invloed op zijn ouder zijn, maar ook op het gedrag van zijn kind. Willen gedragsproblemen bij kinderen voorkomen worden, dan zouden bijgevolg moeders moeten geholpen worden om hun emotionele en cognitieve controle vaardigheden te optimaliseren.

Neemt de zelfcontrole tijdelijk af, dan doen zich signalen voor als zich afgeleid, geïrriteerd en zich vermoeid voelen. Het ouders leren deze signalen te herkennen bij zichzelf of hun kind kan behulpzaam zijn. Dit door, bijvoorbeeld, een pauze in te lassen. Alhoewel de executieve functies van zelfcontrole tegen de volwassenheid zijn ontwikkeld, kunnen kleine veranderingen een groot verschil maken voor het ouderlijk functioneren. Aandacht voor eigen slaap, voeding en beweging kunnen, bijvoorbeeld, reeds van invloed zijn op het uitvoerend functioneren als ouder.

Een kind geraakt gemakkelijker overheen het acciden- teel voorkomen ervan, of wanneer overdrive een minder uitgesproken vorm aanneemt.

Kinderen die meer met overdrive van de ouder te maken krijgen en in ernstiger mate, worden meer verplicht om zich te organiseren, om met deze emotionele situaties

om te kunnen gaan. Ze zijn voorzichtiger en minder reactief om minder iets uit te lokken en minder zichtbaar te zijn. Of meer star en eigengereid om meer sterkte en onverzettelijkheid tentoon te spreiden. Juist deze elementen kunnen dan weer als trigger verschijnen voor de waarneming en reactie van de ouder. Met een ongunstig escalerend circulair proces tot gevolg.

Tenslotte kan nog vermeld dat in overdrive raken niet steeds betekent iets meer en strikter te doen. Het kan ook net andersom inhouden van net iets minder en losser te doen. Bij het ervaren van een blijvende machteloosheid kan het zelfs leiden tot een opgeven als ouder en het helemaal loslaten van het kind. Ook dan zal het bewustzijn van dit escalerende proces en hoe hiertegen in te gaan van cruciaal belang zijn om dit terug te draaien, zodat meer bezorgdheid en betrokkenheid hieruit kan resulteren, ook al levert het niet onmiddellijk resultaat op.

Overdrive bekijken ?

Ik heb gemakkelijk te maken met overdrive van mezelf : ja/nee

Ik heb gemakkelijk te maken met overdrive van mijn kind : ja/nee

Ik krijg gemakkelijk te maken met externe stressbronnen in de omgang met mijn kind (bijvoorbeeld, stress afkomstig van mijn kind) : ja/nee

Ik krijg gemakkelijk te maken met interne stressbronnen in de omgang met mijn kind (bijvoorbeeld, stress afkomstig van mijn gevoelens en mijn manier van kijken) : ja/nee

De ervaren spanningen maken dat ik gemakkelijk in overdrive raak en mijn waarneming en reactie verstoord raken : ja/nee

Ik tracht ten alle prijze spanningen te vermijden en oefen dan druk uit om niet in overdrive te raken en mijn waarneming en reactie niet te laten verstoren : ja/nee

Ik houd er rekening mee dat de aanwezige spanning en overdrive bij me mee bepaald worden door neurologische processen in mijn lichaam en niet enkel door de situatie of de opstelling en het gedrag van mijn kind : ja/nee

Ik ben me bewust onze spanningen en overdrive in de omgang wederzijds versterkt kunnen worden en ook verminderd kunnen worden : ja/nee

Ik tracht door de intensiteit in tijd, kracht en omvang van eigen ervaren terug te schroeven, spanning en overdrive te verminderen en mogelijk weg te nemen : ja/nee

Ik ben me bewust dat bij overdrive net minder inspanning voor ontspanning kan zorgen en zo meer in beweging kan brengen : ja/nee

Ik tracht bewust externe stressbronnen buiten mezelf te verminderen vanuit inzicht in wat spanning in me kan opwekken : ja/nee

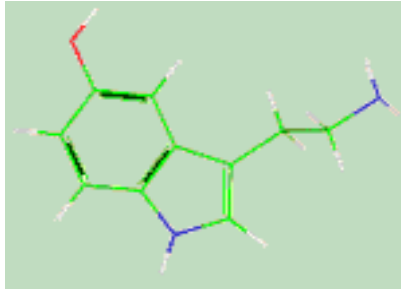
Ik tracht de omvang van de externe stressbronnen te verminderen, tot een andere manier van kijken en omgang tegenover stressbronnen te komen en meer tijd en ruimte te voorzien : ja/nee

Ik weet mijn emoties te beheersen en oefen controle uit over mezelf en mijn reacties : ja/nee

Ik vermijd verbaal harde taal en wil niet overmatig controlerend zijn : ja/nee

Ik werk gericht aan mijn zelfcontrole : ja/nee

**Overgevoeligheid
en overreactie
Proeve van
neurowetenschap-
pelijke onderbouw**



Soms zal je kind meer met iets bezig zijn en sterker reageren.

Wat ligt mogelijk lichamelijk aan de basis ?

Sommige ouders stellen vast dat hun kind of jongere geconfronteerd wordt met overgevoeligheid. Overgevoeligheid die zo merken zij gemakkelijk leidt tot overreactie. Noch deze overgevoeligheid, noch deze overreactie maakt het hen en hun kind of jongere gemakkelijk. Het vraagt van ouders veel aandacht voor hun kind of jongere omdat veel hun kind erg raakt en omdat hun kind gemakkelijk vastloopt. Als ouder zou je graag je kind of jongere helpen minder gevoelig te worden en minder gemakkelijk tot overreactie te komen. Maar de pogingen die je tot hiertoe ondernam, bereikten niet altijd of niet gemakkelijk het gewenste effect.

Begrijpen wat aan de basis ligt van deze overgevoeligheid en overreactie, psychologisch maar ook neurologisch, kan wellicht helpen. Op heel wat vlakken kunnen kinderen en jongeren overgevoeligheid vertonen. Je kind kan angstig zijn, je kind kan depressief zijn, je kind kan gefocust zijn op zijn voorkomen en gewicht, je kind kan neigen tot zelfbeschadiging, je kind kan gepreoccupeerd zijn, je kind kan een neiging vertonen tot verslaving, je kind kan bang zijn om te falen, of meer algemeen bang voor fysieke en emotionele pijn.

In elk van deze gevallen veroorzaakt de situatie waarmee je kind of jongere te maken krijgt stress, of veroorzaakt de wijze waarop het kind met de situatie omgaat, stress. Doet de situatie zich regelmatig voor of doet ze zich voor langere tijd voor dan neemt het stresshormoon cortisol in het lichaam toe. Dit toegenomen cortisolniveau gaat gemakkelijk samen met een afname van de productie van de neurotransmitter serotonine in de hersenen. Serotonine staat in voor de regulatie van slaap, stemming, eetlust en pijn, en de agressie- en impulscontrole. Een lager serotonineniveau is terug te vinden bij depressie, bij obsessief gedrag, bij zelfbeschadiging, bij impulsiviteit en agressie. Medicatie bij depressie, zoals Prozac, speelt net in op dit serotonineniveau.

Dit mechanisme is nog meer uitgesproken bij de moeilijk te achterhalen borderline persoonlijkheidsstoornis, ook emotieregulatiestoornis genoemd, waarvoor typerend is

dat een laag serotonineniveau wordt aangetroffen. Kenmerkend voor deze stoornis is de emotionele gevoeligheid, een denken en voelen in termen van uitersten, zoals heel prettig of verschrikkelijk, een gemakkelijk negatieve toeschrijf-ingesteldheid zowel naar anderen als naar zichzelf toe. Alles wordt gemakkelijk sterk aanvoeld, vooral ook fysieke en emotionele pijn. Voor jongeren met deze stoornis zijn stressvolle situaties nog meer risicovol. Het is een stoornis die zich meer bij meisjes voordoet en mogelijk een erfelijke basis heeft.

Verandert de situatie niet en blijft de bron van stress aanwezig, dan kan door de toegenomen gevoeligheid de innerlijke spanning nog oplopen. Zo wordt op een bepaald ogenblik tot handelen gekomen weg van de situatie met de omgeven spanningen, of op weg naar de situatie toe met de spanning om ze op te lossen of te overwinnen. Door de emotionele druk waaronder dit gebeurt is er vaak sprake van een overreactie. Het kind of de jongere slaat op de vlucht, of wil in iets slagen en blijft doorzetten, hij of zij gaat in de aanval om iets te overwinnen. Samen met dit handelen slaagt het kind er mogelijk in de opgebouwde spanning te doen afvloeien. Hierdoor kan het stresshormoon cortisol afnemen en kan de neurotransmitterproductie van serotonine toenemen. Het toegenomen serotonineniveau geeft alzo een gevoel van veiligheid en welbevinden, waardoor de fysieke en emotionele pijn kan verminderen of verdwijnen.

Mogelijk was het om dit laatste te doen. Niet zozeer het zoeken te slagen, of iets of iemand te overwinnen, of iets te bereiken zoals ideaalmaten, of jezelf iets toebrengen, zoals zelfverwonding. Maar iets weten weg te nemen en kwijt te raken, en iets op peil weten krijgen, zoals het hormonale en transmittersniveau. Iets wat samenging met veel fysieke en emotionele pijn. Door druk en mogelijk kwaadheid op jezelf of op de omgeving komen tot overreageren die je overgevoeligheid weet weg te nemen. De spanningsontlading brengt het hormonaal en transmittersysteem terug in balans en meteen ook jezelf.

Naar hulp en aanpak toe kan het zicht krijgen op deze mechanismen helpen. Helpen om te begrijpen wat gebeurt en waarom dit gebeurt en op welke wijze. Op ervaringsvlak, maar ook onderliggend op neurologisch vlak. Helpen ook om te trachten zo weinig mogelijk overgevoeligheid en overreactie op te wekken. Door situaties niet (meer) stresserend te maken en het kind of de jongere te leren niet spanningsvol hiermee om te gaan. Dit door minder in zichzelf te activeren bij de situatie. Door de situatie meer gedoseerd te benaderen : stapsgewijs en op zekere afstand, niet te veel in zichzelf te activeren, maar slechts een voldoende deel ervan, de situatie zo maar ook anders te kunnen benaderen, door niet te ver in de situatie en wat het in je kan opwekken te gaan.

Dit geldt des te meer voor jongeren met de borderline of emotieregulatiestoornis die door hun lagere serotonine-niveau gemakkelijk impulsief en vijandig reageren of soms geneigd zijn zich tegen zichzelf te keren door verslaving, zelfbeschadiging en uitzonderlijk ook zelfdoding. Vaak zitten zij gevangen in het circulair proces van pijn te willen reduceren door zichzelf of iemand op een of andere wijze pijn te doen. De ontlasting en opluchting die de overreactie biedt kan tijdelijk de overgevoeligheid verminderen, een gebeuren dat neurologisch onderbouwd is.

Vanuit dit zicht op de neurologische onderbouw waarvan hier een proeve werd geformuleerd, kunnen in de reactie als ouder andere focussen worden gelegd. Het gaat dan voor de jongere niet zozeer om inhouden en bewuste objectieven als winnen en lijnen, om zich op of tegen te richten in contact met zijn kind. Het gaat veel-
eer om onderliggende hormonale en neurologische processen die je kind of jongere onbewust wil regulariseren. Bewust kan je kind of jongere dan met je hulp trachten niet te veel onnodig in zichzelf te activeren en eerder te doseren, zodat niet onnodig verdere onevenwichten met ongunstige circulaire processen op gang komen. Door je kind te helpen zich mentaal en emotioneel een goed gevoel aan te meten en op te roepen, het de kans geven dit ook hormonaal en neurologisch op te wekken en te weten onderbouwen.

Vanwege de omgeving wordt dan een zeker begrip en tolerantie verwacht. Geen ongepaste en verder problematiserende reacties tegenover iemand die vaak van onwil en negativiteit wordt verdacht, maar in wezen zelf bijzondere zij het ietwat onhandige en schijnbaar niet terzake pogingen doet om terug in evenwicht te raken en welbevinden te hervinden, evenals een rustige en meer positieve kijk en reactie.

De geschetste voorstelling is uiteraard een vereenvoudigde en onvolledige voorstelling van de complexe realiteit. Voorstelling die nog voor discussie vatbaar is. Ze kan evenwel een aanzet zijn om meer ook in die richting te denken en te zoeken bij het trachten begrijpen en verhelpen van de problemen van een kind of jongere.

Welke elementen van overgevoeligheid en overreactie meen je mogelijk op te merken bij je kind of jongere.

Hoe overparenting voorkomen ?



Welke motivaties liggen mogelijk aan de basis van overparenting of hyperopvoeden ? Hoe dit tegengaan of voorkomen ?

Kenmerkend

Kenmerkend voor overparenting of hyperopvoeden is het bieden van een voor het kind ontwikkelingsonaangepaste opvoeding. Dit houdt in denken en doen voor het kind voor wat het zelf kan. In plaats van groeiende autonomie tracht de ouder blijvend controle uitoefenen. Het kind blijft dan gemakkelijk emotioneel en sociaal afhankelijk en kan zich niet op passende wijze ontwikkelen. Zo kunnen de ouders de normale ontwikkeling van het kind verstoren door te veel voor het kind te denken en te doen. Overparenting leidt gemakkelijk tot negatieve effecten voor het kind en kan de relatie met het kind schaden.

Onderliggende motivaties

Op basis van onderzoek blijken er twee onderliggende motivaties te kunnen worden onderscheiden. Opvallend hierbij is dat ze meer gaan om de ouder zelf, dan om het kind waarop de opvoeding gericht is. Ze hebben meer te maken met hoe het eigen ouderschap wordt ingevuld.

Het kan dan gaan over onzekerheid en twijfel over eigen ouderschap, waardoor als ouder in de opvoeding geen enkele fout te durven of willen maken, waardoor te komen tot een overdreven opvoeden. Het kan anderzijds ook gaan om als ouder succes te willen boeken en hoe hierdoor te komen tot overdreven opvoeden. In het eerste geval wil je zwakte voorkomen en ben je bang voor die zwakte. In het tweede geval wil je sterkte bereiken of behouden en ben je gedreven voor die sterkte. In het eerste geval gaat het om onzekere (over)angstige ouders, in het tweede geval om perfectionistische succesgerichte ouders. Deze onderliggende motivaties van ouders hebben belangrijke implicaties om te begrijpen van hoe ze als ouder handelen en voor wat er met de kinderen gebeurt.

Onzekerheid

Onzekere ouders zijn bang het niet juist aan te pakken en hun kind tekort te doen en onvoldoende te beschermen en veiligheid te bieden. Soms willen ze het beter

doen dan hun ouders die te weinig hielpen en steun gaven. Maar helaas ontbreekt voor hen het voorbeeld van vroeger bij hen thuis. Soms gaat het om onzekere kwetsbare personen met een laag zelfbeeld die ook als ouder vrezende te mislukken. Bezorgde ouders hebben de neiging zich veel zorgen te maken en te piekeren over wat hun kind kan overkomen. Ze kenmerken zich in gedachten en gedrag door een risicoaversie.

Deze ouders leven in een cultuur van bezorgdheid : dat als ze proberen te stoppen met zich zoveel zorgen te maken, het risico bestaat hun kind te verwaarlozen. De wereld zit voor hen vol gevaren en risico's en zich zorgen maken moet hun kind hiervoor behoeden. Zo moeten ze veel regelen voor hun kind om erger en kritiek te voorkomen.

Perfectionisme

Perfectionistische ouders daarentegen willen hun leven op alle vlakken zo perfect mogelijk laten verlopen om zeer succesvol te zijn en om er lof voor te ontvangen. Ze streven succes na en hebben een overeenkomstig zelfbeeld dat niet in het gedrang mag komen. Ook bij het opvoeden willen ze kinderen die bijdragen aan hun eigenwaardegevoel, dit door succesvol te zijn. Ze meten hun eigenwaarde af aan het succes van hun kinderen. Hiertoe willen ze alles perfect laten verlopen, zonder rekening te houden met aan wat hun kind behoefte

heeft of wat het zelf wil. Omdat het kind niet zelfstandig aan de gestelde verwachtingen kan beantwoorden heeft het hulp nodig. Deze willen ouders vanuit hun succesperspectief graag geven. Dit kan evenwel bij het kind gemakkelijk leiden tot onzekerheid, afhankelijkheid, gemakzucht en een laag zelfbeeld zonder veel geloof in eigen kunnen.

Ouders vandaag zijn veelal opgegroeid vanuit het idee dat prijzen en lof de remedie was voor een laag zelfbeeld bij hun kind. Ze zijn daarom opgegroeid in een cultuur van zelf speciaal en geweldig te zijn. Dit voedt gemakkelijk hun perfectionistische drijfveren.

Wat voor ouder en kind

Om ouders tot een meer gunstige motivatie te brengen is het belangrijk dat ze hun eigenwaarde leren erkennen los van hun kind en dat ze hun waarde buiten het ouderschap weten vinden. Dat ze meer vertrouwen in zichzelf en hun kind tot ontwikkeling weten te brengen. Zodat ze eisen en wantrouwen tegenover andere volwassenen die zich inlaten met het kind kunnen achterwege laten. Ook belangrijk is motivaties te zoeken voor hun opvoedingsdenken en -handelen waarin het kind centraal komt te staan. Niet een omgeving waarin van alles moet vermeden of van alles moet nagestreefd, maar een omgeving waarin het kind gewoon zichzelf kan zijn en op zijn eigen ritme kan verkennen en zich kan ontwikkelen. Dus

met weglating van de overdreven en eenzijdige externe don'ts en do's.

Niet alleen ouders die nalaten veel te vragen van kinderen en hen zelf verantwoordelijk te stellen, maar ook een samenleving die nalaat te veel te verwachten en te stuwen zowel voor ouder als kind. Wat anders mogelijk een afwenden van deze filosofie bij de betrokkenen tot gevolg kan hebben, dit om het eigen zelfbeeld en eigen-waardegevoel te beschermen. Veeleer is het belangrijk perspectief te bieden en kansen te geven.

Zo kunnen ze hun kind de noodzakelijke ruimte bieden die het nodig heeft om op verkenning te gaan en een eigen leven te ontdekken en uit te bouwen. Dit kan erg bijdragen aan hun welzijn. Dit kunnen ouders doen door hun kind los te laten en het toe te staan om te groeien naar een leeftijdseigen autonomie, zodra mogelijk. Dit kunnen ze ook door niet elk probleem te willen weg nemen of oplossen. Zodat ze waardevolle vaardigheden voor hun kinderen, zoals zelfvertrouwen en zelfredzaamheid, tot ontwikkeling kunnen laten komen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Van hyperopvoeden naar ontspannen opvoeden*' van deze encyclopedie.

Eigen situatie

Geef aan wat voor je centraal staat in de geboden opvoeding ?

Geef aan wat maatschappelijk aan de basis kan liggen van je motivaties bij het opvoeden ?

Geef aan hoe dit mogelijk voor de geboden opvoeding in de weg kan staan ?

Geef aan hoe onzeker je bent bij het opvoeden ?

Geef aan hoe perfectionistisch je bent bij het opvoeden ?

Wat zou je kunnen doen aan je eigen motivaties bij het opvoeden ?

Welke andere motivatie zou in de plaats centraal kunnen staan ?

Hoe zou dit de ontwikkeling van je kind kunnen helpen ?

Meer lezen :

Chris Segrin, Tricia J. Burke, Trevor Kauer. Overparenting is associated with perfectionism in parents of young adults. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2020; 9 (3).

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z.
12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove
(Antw.- België), 2023.

ISBN 978-90-802113-12-9 info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 6 ENCYCLOPEDIE : van On tot Ov

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en –handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-12-9

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



**12-delige
wetenschappelijke encyclopedie
Deel 7 : Ov - Re**

Accent op het reactieve en (probleem)oplossing

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 7 ENCYCLOPEDIË

Als het kind het van je overneemt 12

Je wil er zeker niet graag mee te maken krijgen dat het kind het van je overneemt. Wanneer is er risico voor? Wat kan je beschermend doen? Hoe oudergeweld en oudermishandeling voorkomen?

Eerst jezelf overtuigen en veranderen, dan elkaar 31

Als ouder wil je vaak dat je kind verandert. Zelden denk je eraan wat zelf te kunnen veranderen, zodat je kind gemakkelijker tot verandering kan komen.

Hoe pak ik iets aan? *jongerenthema* 40

In hoe je iets aanpakt is de kans op lukken of mislukken verscholen. Hoe meer bewust worden van hoe je iets aanpakt? Hoe tot verandering komen?

Partner- en ouder-kindrelatie 57

De partnerrelatie en de ouder-kindrelatie kennen elk hun eigen ontwikkelingsritme. In welke mate sluiten ze op elkaar aan of doorkruisen ze elkaar?

Schemapedagogie 65

Welke rol kunnen schema's toebedeeld worden in het kader van opvoeding?

Perceptie en meer in de opvoeding 78

In welke mate heeft je perceptie te maken met de realiteit, in welke mate met je verwachtingen? Hoe individueel is je perceptie?

Perceptuele symbolen en schema's 90

Door kennis dichterbij zijn zintuiglijke oorsprong te brengen kan je een ander spoor bewandelen.

Persoonlijke ontwikkeling 95

Vaak wordt de eigen inbreng in zijn ontwikkeling onderschat. Hoe aan je eigen ontwikkeling kunnen werken?

Persoonlijkheidsontwikkeling kind 104

Iemands persoonlijkheid wordt vaak gekoppeld aan iemands wijze van zijn, minder aandacht gaat naar de onderliggende inhouden waardoor iemand zo doet.

Persoonlijkheid, of waar het om draait 114

Op vijf of zes dimensies kan de persoonlijkheid van je kind weergegeven.

Van gedragsgericht naar persoonsgericht 123

Een gedragsgerichte aanpak gaat uit van je perspectief als volwassene. Zo blijft gemakkelijk meer afstand. Met een persoonsgerichte aanpak ga je uit van het perspectief van het kind. Zo is meer nabijheid mogelijk.

Persoonsinvulling 135

Hoe je elkaar kent, bepaalt voor wat je op elkaar beroep doet, wie je voor elkaar bent en wat je van elkaar verwacht.

Persoonswaarneming van je kind 147

Hoe jij je kind waarneemt, bepaalt niet enkel je reactie maar mogelijk ook die van je kind. Hoe neem je wat van je kind waar ?

Ontwikkeling in perspectief 162

Een kind is voortdurend in ontwikkeling. Deze ontwikkeling vertoont een eigen dynamiek. Hoe het kind helpen en inspelen op deze dynamiek ?

Perspectiefname 168

Als ouder of kind kan je kiezen voor een éénpunts- of meerpuntperspectief. Elk biedt een heel andere gerichtheid op jezelf, personen en objecten uit je omgeving.

Sociale perspectiefname 174

Naast het eigen perspectief dit van iemand anders kunnen innemen vraagt om ontwikkeling.

Pesten anders benaderd 187

In de antwoorden op pesten zijn de vragen die je stelt cruciaal. Pesten is een signaal van wat ? Hoe komen tot een benadering die aansluit bij kinderrechten ?

Pesten in het teken van angst 209

Welke rol speelt angst bij het pesten aan de zijde van gepesten, getuigen en pesters ?

Pesten cognitief benaderd 223

Niet zozeer ingaan tegen pesten, maar focussen op erbij horende gedachten om tot verandering te komen.

Pesten communicatief benaderd 237

Pesten is ook communicatie. Maar hoe kan pesten teruggedrongen via communicatie ?

Risico op pesten 248

Pesten heeft niet altijd te maken met opvoeding of een interactieprobleem. Soms heeft het te maken met het kind zelf dat een stoornis vertoont.

Pesten ... een kwestie van (de)gradatie 265

Pesten in zijn diverse vormen en facetten heeft steeds te maken met excessen. Door deze weg te nemen kan degradatie opgeheven en komt er ruimte voor gradatie.

Plan B – over valkuilen en drempels jongerenthema 277

Als jongere is het steeds goed te beschikken over een plan B. Op die manier ontkomt men aan valkuilen en drempels.

Het adaptieve *plastische* ouderlijk brein 286

Het ouderlijk brein ondergaat op basis van ouderlijke ervaringen voortdurend wijzigingen structureel en functioneel om de best mogelijke ouder te worden in de gegeven opvoedingssituatie.

Interne en externe *polarisatie* 291

Soms kan iets je kind of jezelf erg bezighouden. Wat geactiveerd wordt, wordt toenemend bepalend voor je kind of jezelf en de omgeving. Hoe hiermee omgaan ?

***Polarisering* gezin samenleving** 303

Er wordt vandaag gemakkelijk over helikopterouders, curlingouders en grasmaaierouders gesproken. Voor ouders gaat het veeleer om een ontwikkelingsgunstig evenwicht te bieden tussen gezin en samenleving.

Positief of negatief ingesteld 312

Wat heeft het meer toegankelijk zijn van een positief of een negatief kindgerelateerd kenschema tot gevolg ?

***Positieve reactie* bekomen** 322

Geef aan hoe je gewoonlijk tewerk gaat om een positieve reactie te bekomen. Kijk welke andere mogelijkheden er zijn en hoe hoog hun kans is op succes.

Positieve voorstelling 333

Een positieve voorstelling van jezelf en elkaar kan een effect hebben op jezelf, elkaar en je relatie.

Praten en luisteren 341

Hoe iets bepraten, vragen, beluisteren, weigeren, een compliment krijgen, je mening en standpunt bepalen.

Mijn kind wil niet praten 352

Ouders krijgen soms heel moeilijk hoogte van wat er in hun kind omgaat. Hoe meer ze hun best doen hoe minder het lukt. Wat gebeurt er concreet en hoe hierop kunnen inspelen ?

Met ouder(s) praten over kind 369

Een kind opvoeden doe je niet alleen. Kinderen krijgen ook te maken met andere verantwoordelijke(n) voor hun opvoeding. Belangrijk is dan een goede communicatie en samenwerking tussen deze verantwoordelijke(n) en ouder(s).

Hoe praten als (ouder)koppel. Over communicatiekanalen 396

Als ouders is het in de eerste plaats belangrijk als partners met elkaar te kunnen praten. Het hoe ervan zal bepalend zijn voor de kwaliteit. Deze kwaliteit zal mee van invloed zijn op het opvoedgedrag als ouder.

Problemen met je kind problemen met jezelf ? 438

Vaak is er niet alleen een probleem met het kind, maar is er ook een probleem met jezelf. Hoe dit onderkennen en hierop reageren ?

Probleemoplossing of oplossing probleem 454

Kiezen voor de oplossing van een probleem, of voor een oplossing waardoor het probleem niet gemakkelijk opnieuw kan optreden ?

Probleemschema 462

Precies hoogte weten krijgen van een probleem en haar samenstellende elementen kan helpen er meer vat op te krijgen.

Beïnvloedingsprocessen en –schema's 472

Hoe word je door je sociale omgeving beïnvloed ? Wat beïnvloeding voor je is speelt hierin een rol.

Schema leerprocessen 484

De ontmoete werkelijkheid zetten we om in informatie die zo verwerkt kan opgeslagen in kenschema's voor later gebruik.

Opvoeding als proces 493

Opvoeding kan benaderd worden als een geheel van processen ter beïnvloeding.

Procesgerichte benadering 505

Kijken naar onderliggende processen om problemen op te lossen en doelen te bereiken, kan een stevige basis bieden om er op in te spelen en gebruik van te maken.

Volwassene als processor 515

In analogie met de hulpverlening biedt het leren kennen en hanteren van processen in de opvoeding een belangrijk voordeel.

Schema's en proceswerk 523

Wat er niet bijhoort kan in je heel wat spanningen oproepen, wat appeleert om eraan te werken.

Profielen in de opvoeding 529

Profielen kunnen helpen beschrijven waaraan behoefte en hoe hieraan tegemoet te komen.

Ontwikkeling pro sociaal gedrag 537

Pro sociaal gedrag als gedrag met een gunstig effect voor een ander of de groep vraagt een hele ontwikkeling en begeleiding

Psycho-educatie in de opvoeding 552

Psycho-educatie legt uit wat zich precies afspeelt in de opvoeding. Het laat een betere omgang toe met wat gebeurt.

Wat lokt mijn reactie uit ? 562

Soms wekt het kind iets in je dat erg je reactie bepaalt. Hoe kan je hier iets aan doen ?

Je reactie en wat je activeert 566

Je reactie als ouder is niet zomaar toevallig. Tegelijk activeert je reactie heel wat in je kind.

Reactieweging 572

Je kan in je reactie als ouder erg principieel zijn tegenover het gedrag van je kind. Maar ben je ook humaan en realistisch tegelijk ?

Reactiewijzen 583

Je kan aanvaarden en ingaan op wat je elkaar zegt, je kan ook hiertegen in gaan, of uitgaan van jezelf of de situatie.

Waarom reageerde ik zo ? 594

Je reactie als ouder is soms onverwacht. Ook jijzelf begrijpt ze niet steeds helemaal. Wat ligt er aan de basis ?

Hoe reageren als ouder ? 609

Als ouder kan je reageren met straf of druk. Welke andere reactiemogelijkheden zijn er ?

Hoe kinderen reageren 634

Kinderen reageren niet steeds onmiddellijk, niet steeds zoals je zou wensen of niet in overeenstemming met de situatie.

Reageren vanuit emotie ? 646

Als ouder of kind neig je gemakkelijk te reageren vanuit opgewekte emoties. Hoe met emotie te reageren ?

Als ik eens anders deed of reageerde 656

Wat zou het effect of resultaat kunnen zijn van je anders doen en reageren ? Wat zou het op gang kunnen brengen ?

Communicatie- & interactie-realisme 665

Communicatie- en interactie-realisme gaat om de mate waarin tijdens een gesprek of interactie tussen ouder en kind de realiteit wordt onderkend. Van de realiteit uitgaan en erbij blijven, zorgt voor een stevig fundament en biedt nieuwe kansen.

Realiteitbenadering in de opvoeding 714

In welke mate stel je de realiteit voor het kind present in de opvoeding. Wat als deze realiteit niet erg kindvriendelijk is ?

Rechten, kansen & kwaliteit 720

Het kind heeft niet enkel behoefte aan rechten zo geen reële kansen en welbevinden worden geboden.

Als het kind
het van je
overneemt?



Je wil er zeker niet graag mee te maken krijgen dat je kind het van je overneemt.

Wanneer is er risico voor ? Wat kan je beschermend doen ?

Hoe oudergeweld en oudermishandeling voorkomen?

Als ouder wil je er niet graag mee te maken krijgen dat je kind het van je overneemt.

Het risico dat je er als ouder mee te maken krijgt is evenwel niet groot. Een kind vraagt immers van nature om leiding en hulp om zich te kunnen ontwikkelen. Het is in zijn opvoedingsvraag - wat het nodig heeft om zich te kunnen ontwikkelen - impliciet aanwezig. Een ouder van zijn kant is van nature geneigd om leiding en hulp te bieden om de ontwikkeling van het kind te bevorderen. Het is in zijn opvoedingsaanbod - wat je het kind biedt om

het toe te laten zich te ontwikkelen - impliciet aanwezig. Beide vormen ze beschermende factoren tegen een rolomkering.

Hoe het precies komt dat ouders toch hun gezag verliezen is nog niet helemaal duidelijk. Wel is duidelijk welke de mogelijke risicofactoren kunnen zijn. Meestal dienen een aantal van deze risicofactoren samen aanwezig te zijn wil sprake zijn van rolomkering. Op deze risicofactoren gaan we nader in, zodat ze eventueel kunnen weggenomen of vermeden worden. Het zal uiteraard ook dan nog belangrijk blijven voldoende aandacht te besteden aan de beschermende factoren zodat het risico op rolomkering tot een minimum kan herleid worden.

Globaal genomen kan gesteld worden dat hoe jonger het kind is, hoe meer de invloed van de beschermende factoren kan spelen. Het kind is afhankelijk en vraagt voortdurend om hulp. Als ouder merk je deze onzelfstandigheid en ben je zorg- en steunegend ingesteld.

Het is pas op het eind van de kindleeftijd, als het kind minder afhankelijk wordt en minder hulp wenst, en het gemakkelijk zelf de leiding wil nemen en een en ander zelf wil uitzoeken en uitproberen, dat het minder de tussenkomst van de ouder zoekt en wenst. Merkt de ouder deze verandering niet op bij de jongere, dan kan het gebeuren dat de jongere duidelijk en expliciet deze ouderlijke inbreng afwijst. Eerst in wat die zegt, later ook in zijn

houding en tenslotte mogelijk in zijn doen en laten. Wanneer als ouder niet met deze veranderde opvoedingsvraag wordt rekening gehouden en het kind in een afhankelijke en hulpbehoevende positie wordt vastgehouden, kan vastgesteld worden dat het kind steeds meer dit opvoedingsaanbod en mogelijk ook de ouder afwijst en er weerstand tegenover biedt.

Maar ook tijdens de kindleeftijd kunnen zich risico's voordoen :

Risicofactoren aan de kant van het kind in interactie met de ouder.

Voor elke risicofactor wordt telkens een beschermende factor aangegeven. Deze beschermende factor geeft aan hoe je deze risicofactor kunt vermijden of ongedaan maken.

Risicofactor 1:

[Als ouder ben je niet geneigd op elk verzoek van het kind in te gaan. Een kind kan dan trachten je alsnog te bewegen op het verzoek in te gaan. De druk die het kind hiervoor gebruikt, kan maken dat je op een bepaald ogenblik hier niet meer tegenop kan en geneigd bent op het verzoek in te gaan om de druk weg te nemen, zowel voor het kind als voor jezelf. Het toenemen van deze druk kan soms leiden tot een of andere vorm van her-

haald geweld, zoals psychisch geweld in de vorm van verwijten en kritiek, maar mogelijk ook fysiek geweld in de vorm van je duwen en slaan. Je bent dan slachtoffer van oudermishandeling, waarvoor je je dan gemakkelijk erg schaamt. Iets wat je ook veelal overlaadt met gevoelens van mislukken en schuld. Iets waarover je moeilijk kan communiceren naar de buitenwereld toe, zodat je nalaat hulp te zoeken. Dit oudergeweld zou zich in een op de tien gezinnen voordoen.

Doet zich in de toekomst een gelijkaardige situatie voor, dan kan het kind geneigd zijn snel naar dit drukkings**mid-****del** te grijpen, waarbij jezelf als ouder geneigd bent herhaling te voorkomen door voortijdig in te binden en toe te geven. Stilaan kan dan een situatie ontstaan waarbij het kind het voor het zeggen heeft zoniet het drukkingsmiddel dreigt te gebruiken of direct gebruikt wat je wil voorkomen door geneigd te zijn je verzet op te geven of dat je gewoon al bij voorbaat toegeeft. Stilaan vormt zich dan een situatie waarin de dreiging van buitenaf door je kind wordt tot een afschrikking binnenin bij je. Je wordt bang binnenin voor zijn dreiging buitenaf en houdt zo jezelf tegen om ertegenin te gaan. Bij dreiging van je kind verschijn je als vijand voor je kind, bij afschrikking ben je zelf bang slachtoffer te worden. Omdat je vijand, noch slachtoffer wil worden, rem je jezelf af. Bij dreiging verschijn je als oorzaak, bij afschrikking als gevolg. Omdat je niet oorzaak wil zijn, noch gevolg wil ervaren, ben je ge-

neigd in te binden. De buitenwereld houdt je dan gemakkelijk een spiegel voor van zich niet te laten bedreigen of zichzelf niet tot slachtoffer te maken door bang te zijn en tot actie te komen. Maar vaak voel je je machteloos.]

Beschermende factor 1 :

[Het kind neemt het van je over als drukkingsmiddel. Dit om je de leiding te laten afgeven en het kind zo zijn zin te geven of te laten doen. Noch dat het kind iets wil doordrukken, noch de manier waarop het dit wil doen, vinden ouders zomaar oké. Concreet kan het kind hiertoe geleerd worden dat het niet zomaar iets kan doordrukken, dat voor veel dingen overleg en wederzijds akkoord vereist is, en een aantal dingen niet kunnen. Het kind kan ook geleerd worden andere middelen dan drukkingsmiddelen te gebruiken zo het iets wil verkrijgen. Bijvoorbeeld, het gewoon vragen, een regeling afspreken, de ouder erkennen en niet miskennen, een moeilijkheid aankaarten, nagaan hoe iets te verdienen, ... Als ouder kan dan gekeken hoe het kind te kunnen bevestigen zo het geen druk en geen middelen hiervoor gebruikt.]

Risicofactor 2:

[Als ouder geneigd zijn pas op een verzoek in te gaan zo het kind het van je dreigt over te nemen. Zo het kind ongewild zichzelf en je de **signaaltaal** aan te leren 'zodra ik als kind iets zeg of doe waarbij ik het van je als ouder overneem' dan weet ik en jij dat je hierop zult en moet reageren. Op een andere taal, met name 'iets zeggen of

doen waarbij jij de controle behoudt', weet ik en jij dat je hierop niet zult reageren. Als je me vraagt om met iets op te houden, begin ik er juist mee, zo weet ik en jij dat je nu iets zult doen. Dit iets doen voor me geeft je terug controle over de situatie.]

Beschermende factor 2:

[Als ouder kan je geleerd hebben te luisteren naar wat je kind zegt, of naar wat het met zijn uitdrukking of houding laat zien, of enkel naar wat het kind met zijn gedrag je laat voelen. Het kind merkt snel op welke taal woordtaal, gezichts- of lichaamsexpressieve taal of gedragstaal jouw aandacht krijgt. Veelal stel je je aandacht geven uit tot je niet anders meer kan. Het kind is dan gemakkelijk al aan gedragstaal toe. Het doet wat niet kan of mag. Veelal heeft het kind ook in zijn expressie hier al signalen van gegeven dat het toch in iets doorgaat. Op dit moment zal je gemakkelijk aandacht geven, maar je vaak verplicht voelen toe te geven om terug gezag te verkrijgen. Je kan een kind leren een andere signaaltaal te gebruiken. Geen gedragstaal en niet het feitelijk van je overnemen als taal waarop je reageert, maar bij voorkeur een woordtaal waarbij jij de leiding houdt. Je kan een kind hiertoe brengen door aan te geven te zullen luisteren zodra hij terug binnen de grenzen functioneert en zolang het andersom blijft geen aandacht te schenken. 'Als je stopt met roepen en mij vraagt wat je wil dan kan ik zien wat kan en wat niet.' Op zo'n moment er op letten niet je kind af te straffen zodra je het terug voor het zeggen hebt.]

Risicofactor 3:

[Als ouder kan je vaststellen zo je je kind iets weigert of iets vraagt het hierop reageert door vervelend te doen. Dit vervelend doen kan aanhouden tot je niet langer weigert of je vraagt loslaat. Het kind tracht je op deze manier af te leren iets te weigeren of iets te vragen. Het gebruikt hiertoe zijn vervelend doen als straf zodat je in de toekomst niet meer zo gemakkelijk of zo veel zult weigeren of zult vragen. Zodra je je weigering opgeeft of je vraag loslaat zal het kind gemakkelijk geneigd zijn je hiervoor te belonen zolang deze nieuwe toestand duurt. Het kind tracht je op deze manier aan te leren iets toe te geven of na te laten iets te vragen. Het gebruikt hiertoe zijn vriendelijk doen als beloning zodat je in de toekomst meer gemakkelijk of meer zult toelaten of zult nalaten te vragen. Ouders kunnen op die manier geneigd zijn zich niet langer te houden aan wat ze niet wensen of wel wensen. De bestraffende reacties van het kind zo ze zich hier wel aan houden en de belonende reacties van het kind zo ze zich hier niet aan houden leert hen progressief hier van af te zien. Ouders zijn zich veelal niet bewust van dit **leermechanisme.**]

Beschermende factor 3:

[Als ouder ga je er gemakkelijk van uit dat jij het monopolie hebt op belonen, straffen en negeren. Je let er dan niet op dat een kind eveneens via belonen, straffen en negeren je reactie nu en voor de toekomst tracht te be-

invloeden en te wijzigen. Toch proberen kinderen gemakkelijk dit mechanisme uit. Ouders kunnen de vriendelijkheid en de medewerking bij hun kind soms opmerken zo iets kan, en anderzijds de onvriendelijkheid en tegenwerking van hun kind zo iets niet kan. Ouders kunnen soms ook opmerken dat hun kind niet hoort of reageert en op die manier de ouders negeert voor wat niet kan. Als ouder kan je dit voorkomen door van bij het begin duidelijk te maken dat pogingen tot belonen, straffen en negeren geen invloed zullen hebben op je houding en reactie, en je hier ook aan houden. Het blijft zoals aangegeven of afgesproken. Na dit consequent een aantal maal duidelijk gemaakt te hebben, kan je merken dat enkel nog wat kortstondig stoom afblazen overblijft. Je vermijdt dan dat een weigering van iets voor het komend week-end inhoudt dat je kind een ganse week eigenge-reid doet.]

Risicofactor 4:

[Een kind kan geneigd zijn je sterkte aan te spreken om je tot iets over te halen. Jij bent daar geweldig goed in en kan dat als de beste. Het kan ook omgekeerd, het kind kan zijn sterkte naar voor schuiven om je tot iets over te halen. Hij of zij is daar geweldig goed in en kan dat als de beste. In het eerste geval kan je geflatteerd zijn of je aangesproken voelen, de liefste bovenbeste ouder die het voor je zal doen of niet zal weigeren, dit kan je toch niet ongedaan maken zelf. In het tweede geval kan je fier zijn

op je kind of je door je kind **aangesproken voelen**, je liefste bovenbeste kind die het voor je zal doen of die je niet zal weigeren, dit kan je toch niet stukmaken zelf.]

lBeschermdende factor 4:

[Het kind probeert via een omweg zijn doel te bereiken en je te bewerken. Via iets wat geen probleem inhoudt wordt getracht iets te bereiken wat wel een probleem inhoudt. Zo kan je ongemerkt overgehaald worden of in een moeilijke positie geplaatst worden om iets wat op zich oké is af te breken. Niet dat er iets gevraagd wordt is storend, wel de manier waarop kan ambivalente gevoelens bij je opwekken omdat je aanvoelt dat iets niet in orde is. Je kan je kind vragen terzake te komen en openlijk weer te geven waarover het gaat en de omkadering van sterkte weg te laten. Zo kan het kind geleerd het verdokene, het ondoorzichtige en het dubbelzinnige in zijn expressie achterwege te laten en na te laten van te trachten je te manipuleren.]

Risicofactor 5:

[Een kind kan geneigd zijn zijn zwakte naar voor te schuiven om je tot iets over te halen. Ik ben daar geweldig slecht in en kan dat helemaal niet. Het kan ook omgekeerd : het kind kan je zwakte naar voor schuiven om je tot iets over te halen. Jij bent daar geweldig slecht in en kan dat helemaal niet. In het eerste geval kan je erg bezorgd zijn en je door je kind aangesproken voelen om het van hem of haar over te nemen, het allerzwakste kind

dat je moet beschermen en waarvan je het moet overnemen, dit kan je toch niet weigeren. In het tweede geval kan je je erg gekwetst voelen en je erg **aangesproken voelen** om het aan hem of haar over te laten, de allerswaktste ouder die het beter aan zijn kind kan overlaten en waarvan je het niet moet overnemen, door iets te weigeren.]

Beschermende factor 5:

[Het kind probeert via een omweg zijn doel te bereiken en je te bewerken. Via iets wat een groter probleem inhoudt wordt getracht iets te bekomen wat een probleem inhoudt, met name iets wat niet kan. Zo kan je ongemerkt overgehaald worden of in een moeilijke positie geplaatst worden om iets wat niet oké is te negeren. Niet dat er iets gevraagd wordt is storend, wel de manier waarop kan ambivalente gevoelens bij je opwekken, omdat je aanvoelt dat iets niet in orde is. Je kan je kind vragen terzake te komen en openlijk weer te geven waarover het gaat en de omkadering van zwakte weg te laten. Zo kan het kind geleerd het verdokene, het ondoorzichtige en het dubbelzinnige in zijn expressie achterwege te laten en na te laten van te trachten je te manipuleren door je te verplichten.]

Risicofactoren aan de kant van de ouder in interactie met het kind

Risicofactor 1:

[**Onenigheid** tussen de ouders die wordt uitgespeeld. **Isolatie** die dreigt. Moeders worden hierbij mogelijk gemakkelijker slachtoffer dan vaders, in het bijzonder alleenstaande moeders.]

Beschermende factor 1:

[Als ouder steun weten vinden bij (ex)partner, of andere volwassenen kan maken over een sterker gezag te kunnen beschikken of zich sterker te voelen in zijn gezag. Door te vermijden van zich te isoleren en door met andere volwassenen te kunnen praten over het opvoedingsgebeuren de nodige morele en feitelijke steun weten ervaren. Met (ex)partner trachten tot eensgezindheid te komen, zeker op essentiële punten en afspreken elkaars gezag niet te ondermijnen. Mogelijke problemen onderling uitvechten en niet via het kind. Vermijden van (ex)partner uit te sluiten om coalitievorming met kind te voorkomen.]

Risicofactor 2:

[Kind niets ontzeggen of niets eisen van het kind zodat kind **niet leert omgaan** met uitstel of afstel (of heeft leren omgaan).]

Beschermende factor 2:

[De realiteit houdt voor ieder enerzijds talloze beperkingen en anderzijds veelvuldige eisen en verwachtingen in. Als ouder het kind hier tijdig mee vertrouwd maken kan een veilige toegang betekenen tot die werkelijkheid. Het kind kan hierdoor ontdekken dat naast zijn wensen naar anderen toe er ook wensen zijn van anderen naar hem of haar toe.]

Risicofactor 3:

[Kind te veel ontzeggen of **te veel verwachten** zodat kind hierin verandering eist of afdwingt via zijn 'tegenvallend' gedrag.]

Beschermende factor 3:

[Elk kind heeft een beperkte draagkracht en kan slechts met een zekere draaglast om. Wordt deze draagkracht te veel aangesproken door de draaglast, dan komt het kind in een spanningstoestand terecht, waarop het kan reageren door verandering te willen of af te haken. Het verzet of de blokkage kan vermeden door rekening te houden met de draagkracht van het kind en deze eventueel te versterken en rekening te houden met de draaglast voor het kind en deze zo mogelijk te verminderen. Op tijd je kind ontlasten om terug op krachten te komen, kan hierbij helpen.]

Risicofactor 4:

[Het kind voor kortere of langere tijd, voor het geheel of een deel **het van je laten overnemen** omdat je hier zelf tijdelijk voor een zeker deel niet toe in staat was, niet aan toe kwam, of het zo wou of verkoos.]

Beschermdende factor 4:

[Elk kind is tot op zekere hoogte bereid een ouder te helpen. Het gevaar bestaat evenwel dat het kind zijn eigen ontwikkeling hiervoor opzij wil zetten. Beter dan op het kind een beroep te doen of het op te eisen, is bij andere volwassenen begrip, steun en praktische hulp te zoeken. Dit kan door een aanwezig probleem eerder aan te pakken met je (ex)partner, of beroep te doen op bereidwillige of professionele krachten buiten het gezin.]

Risicofactor 5:

[Als ouder **communicatief** te weinig duidelijk zijn over wat, hoe, waar, wanneer, wie, waarom, waartoe, waarheen, ... waardoor kind eigen invulling hieraan gaat geven en dit ook indirect van zijn omgeving gaat verwachten.]

Beschermdende factor 5:

[Er niet vanuit gaan dat je kind wel alles weet en kan, maar wel dat je kind alles moet leren kennen en progressief vaardigheid via ervaring moet opbouwen om iemand te worden. Je kind helpen door het te informeren en model te staan voor het wat, hoe, waar, wanneer, wie,

waarom, waartoe, waarheen, ... met voldoende vrijheid voor het kind om eigen accenten te leggen en alternatieven te vinden. Op die manier een basis biedend van waaruit te kunnen vertrekken en stilaan zijn eigen weg en richting te kunnen vinden, zonder dit te willen opleggen. Zo vermijd je te weinig leiding te bieden, zodat het kind zelf de leiding in handen neemt.]

Risicofactor 6:

[Realiteit van toenemend controleverlies voor zichzelf als ouder en voor omgeving **afschermen**. Voor zichzelf ontkennen, voor omgeving niet toegeven en zo geen hulp en ondersteuning weten vinden.]

Beschermende factor 6:

[Opvoeden vandaag is wellicht moeilijker dan voorheen. Niet alleen werken op het kind heel wat invloeden in, ook is dit zo voor je als ouder. Dit maakt de kans groter dat het samenspel ouder en kind niet lukt. Dit toenemend mislukken onder ogen zien en je het recht toe-eigenen voor jezelf en je kind hulp van buitenaf in te roepen, kan het begin zijn om je gezagsverhouding terug op orde te krijgen.]

Risicofactor 7:

[Zich als ouder niet opgewassen zien en ervaren tegenover opvoedende taak. Weet niet hoe opvoeding van kind aan te pakken of hoe aanpak waar te maken. Idee

en/of realisatie ontbreken. Als ouder heeft men te maken met **onbekendheid en/of onzekerheid.**]

Beschermende factor 7:

[Elke ouder krijgt in zekere mate te maken met onbekendheid en onzekerheid wat zijn opvoedende omgang met zijn kind aangaat. Als ouder zijn er vaak weinig modellen in je onmiddellijke leefomgeving aanwezig, of ze voldoen niet. Als ouder krijg je bovendien in je familiale of kennissen-omgeving meestal weinig oefenkansen. Toch kan je wellicht meer dan je denkt beroep doen op je eigen intuïtie en je natuurlijke aanleg om een kind in zijn ontwikkeling te begeleiden. Meer dan in het verleden is thans bovendien informatie en advies beschikbaar en bereikbaar om je meer vertrouwd te maken met hoe een kind is en wat het vraagt voor zijn ontwikkeling en hoe je als ouder kan zijn en wat je nodig hebt om de ontwikkeling van je kind te begeleiden.]

Risicofactor 8:

[Het gevoel hebben bij het kind **in krediet te staan**. Het gevoel hebben tegenover het kind tekortgeschoten te zijn in tijd, aandacht, affectie, betrokkenheid, nabijheid, begrip, hulp, steun, levensstandaard, levenskwaliteit, ... en het ten alle prijze willen goedmaken.]

Beschermende factor 8:

[Schuld- en schaamtegevoelens vormen geen optimale basis om op een evenwichtige wijze aandacht en zorg

aan je kind en zijn ontwikkeling te besteden. Wellicht kan je voor jezelf uit het verleden leren en er achter komen hoe dit voor de toekomst te kunnen vermijden. Zo blijf je niet vasthangen aan wat voorbij is en maak je ruimte voor een andere en meer op je kind afgestemde benadering, vanuit wat je kind nu vraagt om zich te kunnen ontwikkelen. Het idee van de schade uit het verleden te kunnen herstellen door overdaad om jezelf te sussen is wellicht niet het beste idee. Het gaat hierbij eerder over wat het kind nodig heeft dan over wat jijzelf nodig vindt.]

Uiteraard stelt zich als ouder de vraag wat te kunnen doen zo een risicofactor aanwezig is. Getracht kan worden de risicofactor weg te nemen en zo mogelijk in de plaats ervan te werken aan de opbouw van een beschermende factor.

Veel zal afhangen van aanwezige opvoedingsfactoren en hoe deze te kunnen bijsturen. Zo is er recent onderzoek aan de Madrileense Universiteit naar wat agressie van de jongere op de ouder kan voorspellen. Hieruit bleek dat blootstelling aan geweld thuis, zoals ouders die tegen elkaar agressief zijn en niet effectief ouderschap, zoals geen warmte tonen tegenover het kind of overdreven zowat alles toelaten, ongunstige kenschema's bij het kind - als hoe het iets kent - doet ontstaan en beïnvloedt. Hierdoor nemen deze kinderen zichzelf en de wereld om hen heen op een andere wijze waar. Zij vinden agressie normaal, of ze ontwikkelen een zelfbeeld

alsof buitengewoon, of ze voelen zich niet verbonden en afgewezen. Dit kan op zijn beurt agressie van de jongere tegenover de ouder doen ontstaan en voorspellen.

De ongunstige ontwikkelde kenschema's als hoe ze de omwereld en zichzelf kennen op basis van opgedane ervaringen als kind liggen dus mede aan de basis van de ervaren agressie als ouder. Door zich hier van bewust te zijn, kan als ouder getracht het kind andere ervaringen binnen het gezin aan te bieden, zoals onderlinge agressie als koppel achterwege laten, het kind meer warmte laten ervaren en het kind niet helemaal vrijspel geven.

Bij de realisatie van nieuwe beschermende factoren kunnen reeds aanwezige beschermende factoren aangewend worden als basis om de nieuwe te realiseren. Zo kan gekeken naar de relationele basis ouder en kind : het kind dat op de ouder beroep doet, de ouder die zich voor het kind wil inzetten. Dit wat is wellicht aanwezig, voornamelijk zijn er moeilijkheden met de manier waarop, het hoe.

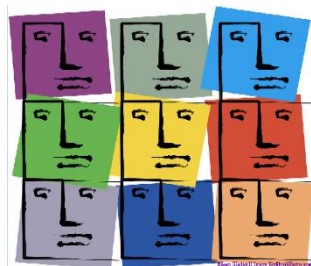
Zo mogelijk kan hierover met het kind zelf gesproken, om samen uit te zoeken hoe hetzelfde wat op een andere manier aan bod kan komen. 'Je mag op ons rekenen, hoe minder je iets afdwingt en hoe meer je met ons praat, hoe gemakkelijker je ons bereid kan vinden.' Zo kan gewerkt aan een win-win situatie. Het herwinnen

van gezag dat samengaat met herwinnen van een benadering waarop als kind gunstig te kunnen reageren. 'Je mag het op jouw manier doen als je ons volledig op de hoogte houdt en ons verzekert dat het gebeurt.'

Hieronder vind je enkele risicofactoren uitgebeeld aan de kant van het kind in interactie met de ouder. Zoek de risicofactor bij de overeenkomstige weergave :



Eerst jezelf overtuigen
en veranderen,
dan elkaar



Als ouder wil je vaak dat je kind verandert.

Zelden denk je eraan wat zelf te kunnen veranderen,
zodat je kind gemakkelijker tot verandering kan komen.

Moeilijk met elkaar of met jezelf?

Als ouder of als kind heb je het soms moeilijk met elkaar. Als ouder zou je soms willen dat je kind anders dacht, andere dingen wilde en anders reageerde. Als kind wou je soms net het omgekeerde, dat je ouders anders dachten, andere dingen wilden en anders reageerden.

Voorals zo je kind problemen geeft, vind je dat het zou moeten veranderen. Je verwacht dat het zijn houding en zijn gedrag zou veranderen. Je doet allerlei pogingen naar je kind toe om het te overtuigen en tot verandering

te brengen. Je praat met je kind over zijn houding en zijn gedrag, zo nodig zet je stappen en neem je initiatieven om zijn houding en gedrag te doen veranderen. Je verplicht je kind dan met iets op te houden en je geeft precies aan wat het moet doen. Zo nodig eis je het, of dwing je het af, mogelijk door te waarschuwen of te dreigen.

Het gevaar bestaat dat je een volgende maal al onmiddellijk begint met eisen, dwingen, waarschuwen of dreigen. Je hebt dit gedragsschema geactiveerd. Mogelijk vanuit een denken dat signaleren, praten en instrueren toch niet lukt. Mogelijk gecombineerd met een denken niet vaardig te zijn als ouder en weinig gezag uit te stralen en te hebben. Ook deze denkschema's over je aanpak en jezelf heb je dan geactiveerd. Zij worden vaak nog aangevuld met denkschema's over het gedrag van je kind en over je kind zelf. Mogelijk oordeel je ietwat overdreven dat je kind moeilijk gedrag vertoont en heb je mogelijk kritiek op je kind dat je mogelijk teleurstelt. Mogelijk breng je een en ander in verband met je geactiveerd wils- of contextschema van een kind met geringe frustratietolerantie, zoals je ook toenemend bij jezelf meent op te merken. Dit gezien je gespannen en prikkelbaar reageren op elkaar, waaruit blijkt wat je elk anders wil.

Bij je kind gaat het net andersom. Het wordt geconfronteerd met verwachtingen en eisen van je als ouder waaraan het niet steeds weet te voldoen. Het zou dan vanuit

zijn geactiveerd wils- of contextschema willen dat je je verwachtingen zou bijstellen. Evenals de manier waarop je die verwachtingen probeert waar te maken. Mogelijk wil het graag dat je je dreigen en vooral je straffen zou afleren, en wil het je hierbij graag helpen. Het doet dan vaak erg moeilijk zodat je een volgende maal meer inschikkelijk zou zijn en je houding en je gedrag zou veranderen. Zijn gedragsschema volharden of blokkeren en zijn denkschema zich te moeten verdedigen tegen zoveel onredelijkheid, zijn dan mogelijk geactiveerd.

Omdat je reactie op elkaar veelal niet het gewenste resultaat heeft, bestaat het risico dat je je aanpak nog krachtiger gaat maken om alsnog verandering te bekomen. Dit heeft mogelijk evenwel nog een vergroten van de weerstand bij je kind tot gevolg. Ieders gedragschema's, wilsschema's en denkschema's blijven dan gelijk, alleen worden ze nog krachtiger en nog meer bevestigd. Blijvende verandering wordt evenwel steeds minder waarschijnlijk.

Ander spoor?

Eerder dan op hetzelfde spoor verder te gaan, kan je er voor kiezen een ander spoor te bewandelen. Niet het spoor van wat zou bij elkaar moeten veranderen aan denken, willen en doen. Maar kijken, zoeken en verkennen wat bij jezelf zou kunnen veranderen in je denken, willen en doen. Iets wat bovendien veel gemakkelijker

is - als je het emotioneel aankan althans - omdat je het zelf in de hand hebt. Op jezelf kan je rechtstreekse en onmiddellijke impact hebben, op elkaar moet je het steeds nog uitproberen en afwachten in welke mate het lukt.

Door een ander denken, willen en doen te activeren, maak je mogelijk de weg vrij en nodig je mogelijk je kind uit tot een ander denken, willen en doen. Zowel je kind als jijzelf als ouder voelen gemakkelijk intuïtief aan wat bij elkaar geactiveerd is aan denken, willen en gedrag. Welke denk-, wils- en gedragsschema's mogelijk actief zijn bij elkaar. Als kind en als ouder ga je dan reageren op elkaars geactiveerde schema's. Omdat deze schema's vaak niet gunstig of niet stimulerend zijn om tot verandering te komen in je denken, willen en doen, remmen ze het af.

In concreto betekent dit dat je eerst bij jezelf een ander denk-, wils- en gedragsschema zult moeten activeren. Dus eerst jezelf hiertoe zult moeten overtuigen om tot verandering te komen, vooraleer de mogelijkheid te bieden aan elkaar om tot verandering te kunnen komen. Concreet kan je dit door een minder afdwingend gedragsspoor te bewandelen vanuit minder extreme verwachtingen met minder ongeduld en door een meer positief denken te hanteren over je eigen vaardigheid en gezag en over de moeilijkheden met je kind en zijn bereidwilligheid om hier wat aan te doen.

Eenzelfde iets geldt voor je kind om je tot verandering te kunnen brengen. Het zal eerst zelf andere denk-, wils- en gedragsschema's moeten activeren die jij in zijn houding en gedrag kan opmerken, zodat je bereid en in staat bent tot verandering te komen. Concreet zou dit kunnen betekenen een minder aflerend gedragsspoor naar je toe, vanuit minder weerstand, met meer geduld samen, met een meer vertrouwvol denken dat bij je redelijkheid als gevormd oordeel uitkomt.

Langs beide zijden en minder extreem?

Kan deze verandering in schema's en aansluitend in je houding en gedrag langs beide zijden komen, dan kan heel snel een basis worden gelegd voor wederzijdse verandering. Zo kan je in een positieve spiraal terecht komen van verandering en wederzijdse toenadering. Je elkaar steeds meer tegemoetkomende houding en gedrag vanuit beter op elkaar afgestemde schema's maken dan dat er minder spanningen en moeilijkheden opduiken. Je minder hoge eisen aan elkaar en je meer inschikkelijk en uitnodigend gedrag vanuit een groter geloof in elkaar, met meer geduld en met meer met elkaar rekening houden, moeten je dichterbij elkaar brengen.

Globaal genomen zal dit overtuigen en veranderen van jezelf met kansen en stimulering voor verandering van de ander, gemakkelijker gaan naarmate de inhoud van je geactiveerde schema's minder extreem en minder

krachtig is en tegelijk minder snel op de proppen komt. Als je, bijvoorbeeld, niet te snel gaat dwingen en niet te krachtig en te extreem, dan kan dit een heel verschil voor je kind maken. Als ook je kind, bijvoorbeeld, niet te snel weerstand gaat ontwikkelen en niet te krachtig en extreem gaat volharden en blokkeren, dan kan dit een heel verschil voor je maken als ouder.

Het gevaar is evenwel dubbel. Enerzijds dat je elkaar tot deze snelle, krachtige en extreme activering gaat brengen, maar anderzijds dat ook ieder vanuit zichzelf geneigd kan zijn tot een snelle, krachtige en extreme activering te komen.

Zo kan te snel, te krachtig en te extreem denken, willen en reageren bij je als ouder geactiveerd worden, dit vanuit een voorspelbare alomtegenwoordige niet meewilende verwachting. Deze verwachting komt mogelijk vanuit te hoge verwachtingen die je koestert tegenover je kind en tegelijk tegenover jezelf. Zo ook kan je kind te snel, te krachtig en te extreem denken, willen en reageren vanuit een voorspelbaar alomtegenwoordig geen gehoor vinden, dit vanuit te grote verwachtingen tegenover je en zichzelf die niet worden beantwoord.

Door deze snelle, krachtige en extreme activering te kunnen temperen wordt er meer ruimte en mogelijkheden gecreëerd, die meer haalbaar en realistisch zijn. Tegelijk zullen ze minder gemakkelijk teleurstelling met zich

meebrengen en minder snel escalatie uitlokken. Zo blijft alles gemakkelijker binnen proportie. Er zijn dingen die kunnen en dingen die lukken. Daarnaast zijn er ook dingen die niet kunnen en dingen die niet lukken. De focus blijft hierbij op wat mogelijk is en werkelijkheid wordt. Dat een kind wat aanmoediging nodig heeft en iets niet perfect uitvoert, vormt dan geen punt. Dat je als ouder de keuze laat wanneer het iets doet en je niet steeds beschikbaar bent, vormt evenmin een punt.

Dit minder uitgesproken laat ieder toe zichzelf gemakkelijker te kunnen overtuigen en bijgevolg te veranderen, zodat het ook gemakkelijk de weg kan vrijmaken voor verandering van de ander. Je redelijkheid die redelijkheid ontmoet. Je gevoeligheid die gevoeligheid ontmoet. Je interesse die interesse ontmoet. En dit langs beide kanten.

Een bijkomende factor in het kunnen temperen kan zijn te beseffen dat wat je activeert in je denken, willen en doen niet uitgelokt worden door elkaar. Het is niet de ander of de situatie met de ander, maar wat jijzelf hierbij als denken, willen en doen activeert. Door die oorsprong en verantwoordelijkheid bij jezelf te leggen, heb je meer mogelijkheden en tegelijk meer controle op wat en in welke mate je iets activeert.

Nog behulpzaam om tot verandering te komen kan zijn, het besef dat je vooral een denkschema, wilsschema en

gedragsschema zal activeren wanneer de werkelijkheid van elkaar niet overeenstemt met wat je verkiest. Luistert je kind niet, dan ga je mogelijk kritisch denken, ga je mogelijk willen dat het luistert en ga je middelen zoeken om dit luisteren alsnog te bereiken. Naarmate de waarschijnlijkheid om deze overeenstemming tussen je voorkeur en de werkelijkheid minder gemakkelijk en minder waarschijnlijk is, zal de intensiteit van deze geactiveerde schema's gemakkelijk toenemen. De moeilijkheid is dan dat deze geactiveerde schema's die oorspronkelijk dienden om deze overbrugging te bewerkstelligen, steeds meer dreigen verantwoordelijk te worden om deze verwerkelijking te bemoeilijken. Door tijdig een ommekeer op gang te brengen door andere meer bruikbare gunstige schema's te activeren, ontstaan er meer kansen om dit alsnog te verwerkelijken.

Beginnen bij je kind of bij jezelf?

Welke geactiveerde schema's herken je bij je kind?

Welke geactiveerde schema's herken je bij jezelf als ouder?

Welke schema's zou je bij jezelf willen activeren?

Welke verandering zou dit bij jezelf mogelijk maken?

Welke verandering zou dit bij je kind mogelijk maken?

Hoe pak ik
iets aan ?



In hoe je iets aanpakt is de kans op lukken of mislukken verscholen.

Hoe meer bewust worden van hoe je iets aanpakt ?

Hoe tot verandering komen ? JONGERENTHEMA

We zijn uitstekend toegerust. Voor alles wat we doen hebben we opgeslagen in ons geheugen een schema. In dit schema is opgeslagen wat iets inhoudt, hoe met iets om te gaan, wanneer, waar of tegenover wie iets wordt geactiveerd en tenslotte waarvoor we iets zelf kunnen activeren.

Een beetje concreet graag. Wel onmiddellijk terzake. Als we iets aanpakken, dan hebben we daar een schema voor in ons geheugen. Een schema dat actief gemaakt

wordt als we iets moeten aanpakken. Als we, bijvoorbeeld, voor een taak, opgave of opdracht staan of als ons een vraag wordt gesteld waarop een antwoord en reactie wordt verwacht. Een schema dat we zelf ook actief kunnen maken als we ons zelf een doel stellen. Bijvoorbeeld, iets te bereiken waarvoor we dan ons schema 'iets aanpakken' wakker schudden.

De inhoud van dit schema 'iets aanpakken' zegt wat dit voor ons zal inhouden en hoe we dat zullen doen. Houd, bijvoorbeeld, iets aanpakken in dat we iets snel willen afmaken, of dat we voor iets tijd uittrekken om er wat van te maken. Dit als voorbeeld van wat het schema kan inhouden. Houd, bijvoorbeeld, iets aanpakken in dat we het zo zelfstandig mogelijk trachten doen, of dat we graag zoveel mogelijk hulp inschakelen. Dit als voorbeeld van hoe van een schema kan inhouden.

Een kenmerk van schema's is dat hun inhoud erg individueel en persoonlijk is. Wat in het schema zit is stilaan gegroeid op basis van zelf meegekregen informatie en op basis van eigen opgedane ervaring. De inhoud kan voor elk van ons dan ook erg verschillen. Het is wat wij onder iets verstaan en hoe wij met iets omgaan. Zo is 'hoe je iets aanpakt' aanvankelijk niet zo vanzelfsprekend. Als jongere weet je niet steeds zomaar hoe iets aan te pakken. Het is iets wat je stilaan in min of meerdere

mate leert. Het is een competentie die je stilaan in toenemende mate verwerft en waar je blijvend in kan groeien.

Hieronder vind je zo een aantal uitspraken van jongeren die de inhoud van hun geheugenschema 'iets aanpakken' weergeven. *Plaats in de ruimte links hieronder drie uitspraken die in de buurt komen van je geheugenschema. Plaats in de ruimte rechts hieronder drie uitspraken waarvan je iets kan opsteken, die een meerwaarde voor je aanpak kunnen inhouden, en die voor je bruikbaar en haalbaar zijn.*

Het kan een goed idee zijn eens buiten je schema 'iets aanpakken' : wat is het en hoe doe ik het', te stappen. Automatisch ga je een zekere weerstand voelen. Dit is dan een teken dat je het inderdaad aandurft buiten je schema te treden. Het kan een stap zijn om voorbij je mogelijk wat beperkt of beperkend schema te komen. Een breder schema kan je nieuwe kansen bieden. Met mogelijkheden die je tot hiertoe nog niet wist te ontdekken.

| | |
|------------|--------------|
| herkenbaar | te ontdekken |
| herkenbaar | te ontdekken |
| herkenbaar | te ontdekken |

Als ik een probleem heb, haal ik mijn grotere broer erbij, desnoods mijn papa. Een probleem waar ik niet onmiddellijk een oplossing voor zie is : over naar familie.

Een opgave tracht ik zo snel mogelijk tot een goed eind te brengen. Vooral de snelheid waarmee ze klaar raakt, telt voor mij. Of ze nog goed is, is voor mij bijzaak. Zodra gedaan kan ik me met prettiger dingen bezighouden. Dan valt ook de druk weg en kan ik terug gewoon doen.

Ik denk de hele tijd aan wat ik nog moet doen, dat ik het niet mag vergeten, aan wanneer ik er ten laatste aan moet beginnen, dat ik in feite al bezig zou moeten zijn, maar er maar niet toe kom. Als het echt tijd wordt om er aan te beginnen, zodat ik nog net kan klaar raken, begin ik er pas aan.

Ik denk niet te veel na bij wat ik moet doen. Denken maakt je onzeker en dan ga je twijfelen. Dat twijfelen maakt je maar onrustig. Eens ermee klaar, niet te veel meer mee bezig zijn. Je hoort wel of het oké was en dan nog. Hoe minder je er mee bezig bent, hoe minder het je kan raken.

Als ik iets doe, wil ik vooraf steeds weten wat dit oplevert. Als het zo maar is, of als er geen negatieve gevolgen zijn, dan kan ik me moeilijk inzetten. Alleen als ik weet wat al die moeite als resultaat heeft, kan ik mezelf overhalen me in te zetten.

In feite ben ik de hele tijd met opdrachten bezig. Ik maak dan ook weinig aanstalten voort te doen. Ik kan beter de indruk geven nog bezig te zijn. Ik ben dan ook vlug afgeleid. Tussendoor doe ik dan van alles anders. Uiteindelijk keer ik dan terug tot wat ik moet doen, als ik niets anders aan de hand heb.

Als ik een taak moet maken duurt het altijd een hele tijd. Ik kom maar moeilijk op dreef. Ik twijfel gans de tijd of ik wel goed bezig ben. Ik durf ook maar met moeite een volgende stap zetten. Steeds kijk ik achterom. Steeds wil ik herbeginnen. Achteraf merk ik, dat ik moeilijk met iets klaar raak.

Ik geef het soms snel op, of ik doe strikt het nodige. Ik denk gemakkelijk dat het weinig verschil uitmaakt of je je uitslooft of het minimale doet. Soms denk ik dat het iets met mezelf te maken heeft. Hoe hard ik ook mijn best doe, ik kan niet beter. Iedereen ziet steeds hetzelfde in wat ik doe.

Ik tracht zo weinig mogelijk fouten te maken. Ik heb het moeilijk met opmerkingen krijgen. Dus probeer ik zoveel mogelijk te vermijden dat iets zou worden afgekeurd. Ik begin dan meestal gewoon niet. Zo kan er ook niets fout. Ik kan dan nog altijd zeggen dat ik er aan moet beginnen, of dat ik nog volop met denken bezig ben.

Het laatste wat ik wens, is dat ik anderen zou tegenkrijgen door wat ik doe. Boven de rest uitsteken, dat zou ik vervelend vinden. Niet meekunnen dat vind ik nog erger. Liever gewoon met de rest meedoen, zoals iedereen. Ik let daar indirect wel op, dat ik het op een manier doe waarop anderen niets aan te merken hebben. Zo kom ik niet alleen te staan en maak ik mezelf niet belachelijk. Of loop ik niet de risico hiervoor.

De instructie lezen, hoe iets moet, vind ik vaak overbodig. Het is toch altijd hetzelfde. Je weet zo wat gevraagd wordt. Ik weet zo wat ze bedoelen. Ik doe dingen liever op mijn manier. Die ken ik beter en ben ik meer mee vertrouwd. Ik heb lak aan zien of alles is zoals gevraagd, of je niets vergeten bent. Je hebt jezelf ook niet gemaakt, ze moeten het maar nemen zoals jij het deed en je bent. Ze moeten ook niet alles willen. Vitten kan je altijd.

Als ik iets doe, heb ik voortdurend bevestiging nodig. Ik wil voortdurend weten of ik goed bezig ben, of het dit is wat wordt verwacht. Komt die bevestiging niet van buiten, dan doe ik het zelf maar. Ik hou regelmatig halt en kijk dan terug. Ik heb er echt behoefte aan tevreden te zijn met de stappen die ik reeds heb gezet. Ik moet hieruit dan kunnen putten om door te gaan.

Ik hou wel van een uitdaging. Mijn omgeving laat meermaals blijken dat ze geloven in mijn kunnen. Soms zeggen ze zulke positieve dingen over me, dat ik geneigd

ben hen niet teleur te stellen. En ook mezelf niet. Zo heb ik wel wat zelfvertrouwen. Ik geloof in de goede afloop. Ik neem even de tijd om een opdracht voldoende in te schatten. Ik reageer liever niet onmiddellijk. Een tweede reactie die je zoekt, houdt soms meer mogelijkheden en voordelen in.

Ik heb zo mijn gebruikelijke manier om iets uit te voeren. Ik zal daar niet gemakkelijk van afwijken. Het is zo een vast patroontje. Het past zowat overal, ofwel doe ik het zo goed mogelijk passen. Zo moet ik niet te veel uitzoeken. Zo moet ik niet van voor af aan beginnen denken hoe je dit nu precies zou kunnen oppakken. Neen, wat je kent is altijd gemakkelijker. Bovendien heb ik er al heel wat ervaring mee. Iets nieuw uitproberen is steeds afwachten of het bruikbaar is. Neen, ik houd van zekerheden in het leven. Zo loop je minder risico.

Iets wat ik haat is routine. Zo steeds maar weer hetzelfde. Ik hou ervan iets nieuw te ontdekken en uit te proberen. Daar heb je wel wat durf voor nodig. Ja, soms moet je echt wel op je tanden bijten en op je tenen staan. Dat geeft me een kick. Te merken dat je het echt wel kunt, ook iets totaal nieuws tot een goed einde weten brengen. Mislukt het toch, dan nog heb je er veel uit opgestoken. Ik wil echt wel veel opsteken en telkens iets nieuws leren.

Als je iets moet doen, sta je voor een opdracht die je naar

behoren moet zien uit te voeren. Tegelijk sta je ook tegenover jezelf. Vaak moet je tegen jezelf vechten : om te beginnen, om het vol te houden, om het volledig af te werken, om ook nog op dit en dat te letten. Dat is meestal jezelf tot iets verplichten, wat zomaar niet vanzelfsprekend is. Maak je het je wat gemakkelijker, dan zie je dat meestal wel aan het mindere resultaat.

Wat ik uit iets leer, vind ik minder belangrijk. Waar ik me volledig op concentreer is dat ik een opdracht tot een goed einde weet te brengen. Soms vraagt dat wel echt kunst- en vliegwerk. Als het er maar goed uitziet, of ik er iets van opgestoken heb, dat is niet echt mijn zorg. Scoren dat wil ik, de rest is niet echt mijn zorg. En om te scoren kan je wel wat technieken gebruiken die indruk maken, of de schijn ophouden.

Ik heb echt al zo veel negatieve ervaringen gehad met taken, dat ik elk greintje zelfgeloof kwijt ben gespeeld. Nog plezier vinden in iets moeten doen, is reeds lang zoek. Ik sleep mezelf gewoon voort. Het is echt omdat het moet en omdat er geen ontsnappen mogelijk is, dat ik er met veel tegenzin aan begin. Ik zal dan het gebrek aan waardering er wel terug bijnemen. Ik ben dat gewoon gekwetst te worden.

Onverschillig zijn is vaak nog de beste strategie. Ik put mijn eigenwaarde wel uit andere dingen. Ik doe aan sport. Vrienden mogen me wel. Ik val nogal in de smaak.

Zo heb ik die prestaties op die saaie taken niet echt nodig. Ik vind wel mijn eigen aanmoedigen en stimulanzen. Zo wat afstand houden tegenover al wat je moet, dat het je zo weinig mogelijk raakt.

Als ik voor iets sta, ga ik eerst na wat ik allemaal al weet en kan. Ik schud in mezelf eerst alles wakker van wat ik op een of andere manier al weet en waar ik op een of andere manier praktisch mee te maken had. Zo schiet me van alles te binnen en maak ik een en ander actief. Zo kan ik gemakkelijk een en ander aanwenden voor de nieuwe opdracht. Zo kan ik wat ik reeds weet en kan, gemakkelijker aanvullen met nieuwe ervaringen. Ik heb actieve kapstukken waaraan ik een en ander kan ophangen.

Mijn omgeving verwijt me wel eens dat ik mezelf overschat, en wat ik moet doen onderschat. Dat ik mezelf en wat van me verwacht wordt, niet goed kan inschatten. Dat ik alles te rooskleurig zie. Dat ik ook weinig leer hierdoor.

Als ik in een opdracht niet slaag, leg ik gemakkelijk het probleem buiten mij. De opdracht was niet duidelijk, of er wordt te weinig rekening gehouden met wie ze moet uitvoeren. Ik denk niet in de eerste plaats aan mezelf. Het kan wel eens gebeuren dat ik mislukken toeschrijf aan geringe inspanning van me, niet dat ik het niet zou aankunnen.

Vooraleer ik aan iets begin, wil ik steeds de bedoeling kennen. Als ik weet wat precies verwacht wordt, kan ik er beter op inspelen. Ik let niet zozeer op wat gevraagd wordt, wel op wat erachter zit. Is het bedoeld als hulp voor je, of om je te beoordelen, wil men je gewoon gebruiken, of heeft men je nodig en wil men zijn waardering voor je inzet laten blijken. Soms kan je je echt optrekken aan de bedoeling, maar soms ook is de bedoeling ontgoochelend.

Als ik voor een taak sta, begin ik niet onmiddellijk met de praktische uitvoering. Ik tracht eerst de opgave goed te begrijpen en zoek eerst uit hoe best tot een oplossing te komen. Vooraleer ik dan begin, tracht ik me eerst zo concreet mogelijk in mijn fantasie voor te stellen hoe de gekozen oplossing er concreet zal uitzien. En of het op die manier kan. Zo kan ik me beter de te zetten stappen voorstellen. Pas dan begin ik.

Ik volg in gedachten steeds wat ik aan het doen ben. Zo kan ik best volgen wat concreet gebeurt, of dit de bedoeling was, of niet moet bijgestuurd. Zo merk ik ook tijdig dat iets fout loopt en kan ik nog uitzoeken wat te veranderen en op welke manier. Zo kan ik ook volgen wanneer iets af is en of dit beantwoordt aan wat ik me voorgenomen had.

Ik heb voor mezelf al een paar dingen ontdekt die ik wil waarmaken : wat ik wil bereiken, wie ik wil zijn, hoe ik wil

zijn. Als ik voor iets sta wat ik moet doen, tracht ik dit erin te passen. Zo kan ik het als stap zien in het bereiken wat ik uiteindelijk wil voor me. Zo kom ik er gemakkelijk toe ook dingen te doen waar ik niet onmiddellijk zin in heb, maar die ik dan toch maar doe omdat ze een brug vormen voor waar ik wel zin in heb. Eigen doelen maken het je soms gemakkelijker, ervaar ik, dan doelen die ander voor je stellen.

Ik denk graag over mezelf in positieve termen. Ik kan het soms niet hebben dat iets tegen zit. Ik moedig me dan ook aan een extra inspanning te doen, zo kan ik mezelf weer meevallen. Ik hou mijn doen en laten nauwkeurig in het oog, zo kan ik gemakkelijk extra inspanning doen zodra dit nodig blijkt.

Ik kijk gemakkelijk naar iets alsof het te moeilijk is en alsof ikzelf tekortschiet om het aan te kunnen. Ik kan me dan ook behoorlijk opwinden. Dat maakt alleen maar dat ik wat ik moet doen nog als moeilijker, om maar niet te zeggen ondoenbaar ervaar, en dat ik mezelf alsnog zwakker ervaar. Het helpt me echt niet : ofwel word ik dan boos, ofwel druk, of bang, of moedeloos. Het wordt me dan gemakkelijk te zwaar en geraak zo niet meer vooruit.

Ik wil mezelf echt een kans geven. Ik begin niet onmiddellijk met te oordelen over wat ik moet doen en over wat ik kan of niet. Ik tracht al zoveel mogelijk delen van een taak uit te voeren en tracht de sterke delen in mezelf

aan te spreken die ik hierbij kan gebruiken. Nadien kan ik nog aandacht besteden aan wat niet lukte en waarin ikzelf niet slaagde met mijn inzet. Ik probeer het nogmaals en eens anders.

Als ik voor een taak sta, is het alsof ik tegen mezelf praat over hoe het concreet aan te pakken. Zo tracht ik alles te vatten in woorden. Door dit benoemen krijg ik er naar mijn gevoel meer vat op. Ook wat nog niet duidelijk is, komt zo beter naar voor. Daarover blijf je met vragen zitten, omdat antwoorden nog ontbreken. Eens ik heb verwoord hoe het aan te pakken, kan ik mezelf concrete instructies geven. Dit biedt heel wat houvast. Het is niet langer vaag.

Ik maak steeds eerst een plan van wat ik wil bereiken en hoe het aan te pakken en tot een goed eind te brengen. Dit plan tracht ik zo nauwkeurig mogelijk uit te voeren. Vervolgens kijk ik wat ik ervan terecht bracht. Tenslotte voer ik uit wat ik van mijn eigen beoordeling leerde. Ik doe dat plannen, doen, beoordelen en afwerken liever zelf dan dit aan anderen over te laten. Zo heb ik op alles zelf meer vat en controle. Zo ben ik minder afhankelijk van anderen.

Als ik iets moet doen, vermijd ik het minimum te doen. Integendeel, ik vind het prettig iets extra te doen. Iets van mezelf in een taak te leggen. Ik wil ook graag zelf tevreden zijn als ik voor een taak al die inspanning doe.

Met dit extra tracht ik een extra dimensie te geven aan wat ik tracht te realiseren. Zo ontstaat er direct een meerwaarde. Super vind ik dat.

Mijn devies is elk onderdeel van een opdracht met evenveel aandacht en zorg te omringen. Als elk deel kwaliteit vormt, dan zal het geheel meteen ook kwaliteit zijn. Iets is maar zo goed, als het goed zijn van elk onderdeel. Ik besteed gewoon aan alles zorg. Zwakke punten en tekorten vallen meestal het eerst op, bij mij zal je ze niet vinden.

Mijn devies is elk onderdeel van een opdracht met evenveel aandacht en zorg te omringen. Als elk deel kwaliteit vormt, dan zal het geheel meteen ook kwaliteit zijn. Iets is maar zo goed als het goed zijn van elk onderdeel. Ik besteed gewoon aan alles zorg. Zwakke punten en tekorten vallen meestal het eerst op, bij mij zal je ze niet vinden.

Als ik iets moet aanpakken, stel ik me eerst de vraag welke van mijn vaardigheden die ik reeds bezit mij kunnen helpen. Die vaardigheden activeer ik al onmiddellijk. Vervolgens ga ik na welke kennis en ervaring ik reeds bezit die me zouden kunnen helpen. Die kennis en ervaring activeer ik onmiddellijk. Zo ben ik beter gewapend als ik met iets concreet begin.

Als ik voor een opdracht sta ga ik na wat ikzelf al ken en kan, tegelijk ga ik na wat en wie me kan helpen voor wat ik nog niet ken en kan. Ik schakel op zo een manier die hulpbronnen in dat ik niet alleen de opdracht kan uitvoeren, maar dat ik het nadien reeds meer zelf ken en kan.

Ik ben niet het type dat met veel goede bedoelingen start : 'Ik ga dit, ik ga dat', maar niet verder komt. Ik hou er ook niet van als iets niet klaar raakt een uitleg te bedenken en hiermee te volstaan : 'Ik had ...'. Voor mij is iets pas af, als het in werkelijkheid in orde is. Niet in je fantasie maar in de realiteit moet het lukken.

Ik doe niet graag iets alleen. Ik zoek gemakkelijk anderen op die iets gelijkaardigs moeten doen. Samen vind ik het prettiger en vind je meer steun. Je kan samen praten over hoe iets aan te pakken. Je kan ook de taak onder elkaar verdelen. Zo is het voor iedereen aangenamer. Samen lukt het gemakkelijker. Het gaat ook niet zo snel vervelen, of te veel worden.

Ik heb ervaren dat wanneer ik iets moet aanpakken ik niet zozeer de elementen uiteen moet halen, maar moet trachten de elementen samen te voegen. Me niet moet concentreren op de onderdelen, maar op de samenhang en het verband tussen de onderdelen. Zo begrijp je iets sneller en kom je sneller tot een resultaat.

Als ik iets uitvoer, zorg ik ervoor dat het resultaat beantwoordt aan zoveel mogelijk waarden en criteria. Ook voor de uitvoering zelf let ik erop dat aan zoveel mogelijk voorwaarden wordt voldaan. Is het resultaat en de uitvoering efficiënt, is de kwaliteit hoog, heb ik het nauwkeurig gedaan en is het afgewerkt, verloopt het ordelijk, vermijd ik zo afval en neveneffecten.

Ik tracht zo iets aan te pakken, dat ik tot oplossingen en resultaten kom die definitief zijn. Ik tracht te vermijden dat een probleem steeds opnieuw terugkomt of dat ik iets steeds opnieuw moet herdoen. Van bij het begin iets bedenken en doen wat blijvend werkt en bruikbaar is. Zo heb ik een zorg minder, kan ik een stap vooruit en me volledig concentreren op iets nieuw.

Ik maak bij het begin altijd een werkplan en stel een schema op van wat ik hoe wens te doen op welk moment. Zo ben ik zeker dat ik geen delen vergeet en geen stappen oversla. Achteraf kijk ik terug of mijn plan volledig werd uitgevoerd.

Ik denk even na wie goed is in het aanpakken van iets gelijkaardigs. Iemand met meer ervaring of die er meer van weet. Ik tracht me voor te stellen hoe die tewerk zou gaan, eventueel vraag ik het. Zo tracht ik het goede model te gebruiken om zelf aan de slag te gaan.

Terwijl ik iets doe reflecteer ik continu over mijn manier van doen en de bekomen effecten ervan. Ik tracht door dit begeleidend denken mijn aanpak en resultaat nog voortdurend te verbeteren : ik vraag me af wat ik goed doe, wat minder, wat ik nog zou kunnen doen, waar ik op moet letten.

Voor ik begin met de concrete uitvoering, besteed ik eerst voldoende tijd en aandacht aan het verzamelen en doornemen van alle gekregen, nodige en nuttige informatie. Tegelijk zoek ik ook eerst hulpmiddelen. Ik beschouw me goed informeren en gebruiksmiddelen zoeken helemaal niet als tijdverlies. Integendeel, het is tijd-winst eenmaal je begint met de uitvoering. Alle bruikbare informatie en alle nodige gereedschappen heb je dan reeds bij de hand.

Terwijl ik iets aanpak, tracht ik er ook altijd uit te leren hoe ik een volgende maal iets gelijkaardigs zou aanpakken. Ik let op wat goed ging en ik verder kan doen. Ik let ook op wat fout ging of minder goed. Ik ga dan na hoe ik wat in de toekomst zou kunnen doen om fouten en mindere kwaliteit te voorkomen.

Ik ben snel afgeleid en vergeetachtig. Ik let niet goed op, ik kan me ook moeilijk concentreren. Alles trekt gemakkelijk mijn aandacht. Zo denk ik niet gemakkelijk aan wat ik nog moet doen. Achteraf blijkt dan dat ik iets over het hoofd heb gezien.

Partner- én ouder-kindrelatie

| | PARTNER- RELATIE | OUDER- KINDRELATIE |
|----------|---------------------|-----------------------|
| VERLEDEN | ÉÉN | ÉÉN |
| NU | UITEEN AL IFFEN | UITEEN AL IFFEN |
| TOEKOMST | BIJEEN | BIJEEN |

De partnerrelatie en de ouder-kind relatie kennen elk hun eigen ontwikkelingsritme.

In welke mate sluiten ze op elkaar aan of doorkruisen ze elkaar ?

DUBBELE ROL

Als koppel ben je beide niet enkel partner voor elkaar, je bent beide ook ouder voor je kind, zodra er kinderen zijn. Beide rollen bestaan naast elkaar : je bent partner en je bent ouder. Beide rollen lopen ook door elkaar : je partner zijn beïnvloedt je ouder zijn, maar ook omgekeerd : je ouder zijn beïnvloedt je partner zijn.

Je partner zijn is een opgave op zich. Je partner zijn kent momenten van meer harmonie en van minder. In feite

kent je partnerrelatie een hele ontwikkeling, op zoek naar maximale intimiteit met minimaal verlies voor elk.

FASEN PARTNERRELATIE

De fasen in je intimiteitsontwikkeling worden hierna beschreven. In feite bestaat er in de opeenvolging van fasen in de relatie met je partner een zeker parallel met de relatie met je kind : van maximale harmonie (één), over een zich losmaken en loslaten (uiteen), over een opbouwen van een eigen identiteit bij je kind (alleen) met ruimte hiervoor, naar een verkozen en haalbare harmonie van je kind met je (bijeem).

Het kan behulpzaam zijn de partnerrelatiefasen te onderkennen, hun nut te ontdekken en door de opeenvolging van de fasen het perspectief van de verdere toekomst te zien. Het kan maken met meer begrip, met meer vertrouwen en zelfvertrouwen de relationele toekomst tegemoet te kunnen zien en verder op weg te kunnen gaan.

Wij-gevoel (één)

Als relatiepartners zoek en ervaar je in je relatie bij het begin een intens samenzijn, een wij-gevoel, dat evenwel

bij wijlen (te) drukkend blijkt te worden en veel van jezelf vergt.

Ik-gerichtheid (uiteen)

Op basis van dit ervaren ga je of kies je gemakkelijk richting jezelf, een ik-gerichtheid. Een jezelf op de voorgrond plaatsen, wat druk impliceert op de ander om te veranderen en te worden zoals je je de ander voorstelt of wenst.

Samen-naast-elkaar-(be)staan (alleen)

Temperende ervaringen brengen dan weer het perspectief van het samen-naast-elkaar-(be)staan op het voorplan. Vanuit gegroeid inzicht, liefst met zo weinig mogelijk inperkende druk van de relatie en van de ander. Maar veeleer, zoals duidelijk geworden, met ruimte laten voor de relatie zoals haalbaar en zoals gewenst en met ruimte voor elk zoals je bent en elk zelf wenst te worden. Niet zoals bepaald door de ander, maar met aanvaard worden door en met hulp van die ander en de relatie.

Samen-met-elkaar-(be)staan (bijeem)

Om dan misschien weer uit te monden in een samen-met-elkaar-(be)staan, waarin je tot delen met de ander komt vanuit de gewonnen autonomie en de verworven integriteit. Met een verrijken en versterken van elkaar en

de relatie gebaseerd op affectieve betrokkenheid, gedeelde intimiteit, waardering, solidariteit en participatie.

Wisselend perspectief

Veel koppels ervaren zich op bepaalde momenten niet langer één, maar ervaren een uiteen gaan, een alleen staan, om uiteindelijk tot een hernieuwd bijeen ervaren te komen. Wat zich op ervaringsniveau afspeelt wordt veelal hooguit vertolkt op gedragsniveau, als een naast elkaar handelen, zonder dat dit vertaald wordt op relationeel niveau, met een effectief uiteengaan.

Je relatie verwerft steeds weer een ander perspectief, balancerend tussen wij en ik en een samengaan van beide, om continu een leefbare en voldoeninggevende samen-situatie te blijven realiseren.

PARTNER- ÉN OUDER-KINDRELATIE

De fase waarin je partnerrelatie zich bevindt op het ogenblik waarin je ouderrol zich aandient, kan een beschermende of risicofactor inhouden voor je ouderrelatie met je kind. Vooral de fase van de ik-gerichtheid met druk op elkaar om te veranderen, kan maken dat het kind mee betrokken raakt in aanwezige spanningen, of zelfs strijd. Ook de fase van het naast-elkaar-staan kan maken dat er eerder weinig steun is van elkaar bij de zorg

voor het kind. Elk doet iets op zijn manier, voor zijn deel. Deze steun is er wél in de fase van het samen-met-elkaar-bestaan. Een maximaal rekenen en kunnen rekenen op elkaar is er in de eerste fase van het wij-gevoel. Voor het kind geldt dan eveneens dat het maximaal kan rekenen op het gezamenlijk aandeel van beide ouders.

Door de opeenvolging van de relationele fasen is het mogelijk dat het kind ook op een later moment te maken krijgt met minder harmonie in de relatie van zijn ouders als partner voor elkaar.

Ouders kunnen er aandacht aan besteden hun kind niet te betrekken in hun wederzijdse druk of in hun uit elkaar staan. Ze kunnen er voor zorgen dat hun kind geen slachtoffer wordt van hun onenigheid en hun afstand.

Ieders eigen reactie tegenover het kind kan op bepaalde momenten wel het verschil tussen beide partners in alle duidelijkheid naar voor brengen, of het verschil nog versterken. Het zal op die momenten belangrijk zijn het kind niet verantwoordelijk te stellen voor de minder gunstige relatie met elkaar. Ook niet het kind de rol toe te bedelen het verschil te dempen door minder de ouders op te eisen.

Best kan vermeden kinderen partij te laten kiezen voor één van beide ouders in hun conflict met elkaar als partner. Het kind niet te laten kiezen om zich zo als ouder

meer begrepen en meer gesteund te voelen, vaak tegen de andere partner in. Het risico bestaat anders het kind ertoe te brengen meer afstand te nemen van de andere ouder. Het kind wil evenwel aan beide ouders loyaal zijn. Het risico bestaat dan dat het kind pogingen zal doen om beide ouders te verzoenen, mogelijk ten koste van zichzelf. Het kind kan dan ziek worden of gedragsproblemen ontwikkelen in een poging de ouders dichterbij elkaar te brengen, dit in hun gedeelde zorg voor hem of haar. Het kind kan zich ook verplicht voelen een onzichtbare loyaliteit te ontwikkelen tegenover één van beide ouders, wat remmend werkt op de zichtbare loyaliteit. De zichtbare relatie kan dan niet beter zijn dan de onzichtbare.

Als een kind in de adolescentie op zoek is naar zichzelf en een vernieuwde relatie met zijn ouders, kan dit proces afgeremd als één of beide ouders het kind aan zich tracht te binden. Ouders kunnen dit doen om zo het verlies aan partnerbegrip en -steun te compenseren, of om zo sterker te komen staan tegenover elkaar als partner. Het kind kan dan zijn losmakingsproces uitstellen, of eventueel zelfs afblazen, met minder gunstige gevolgen voor zijn eigen ontwikkeling.

JE PARTNER- EN OUDER-KINDRELATIE IN BEELD

Ga hieronder voor jezelf na waar je partner- en je ouder-kindrelatie zich in de tijd situeert. Verschuif hiertoe de bijpassende elementen.

Kijk hoe je partner- en je ouder-kindrelatie zich tegenover elkaar verhouden.

Ga na hoe je partnerrelatie mogelijk je ouder-kindrelatie beïnvloedt, of omgekeerd je ouder-kindrelatie je partnerrelatie.

Ga na welke bescherming of risico deze verhouding en invloed inhouden voor je partnerrelatie en voor je ouder-kindrelatie.

| | PARTNER- RELATIE | OUDER- KINDRELATIE |
|----------|---------------------|-----------------------|
| VERLEDEN | ÉÉN | ÉÉN |
| NU | UITEEN ALLEEN | UITEEN ALLEEN |
| TOEKOMST | BIJEEN | BIJEEN |

Schema- pedagogie



Welke rol kunnen schema's toebedeeld worden in het kader van opvoeding ?

De theorie van schemapedagogie

In Duitsland is sedert enige tijd schemapedagogie (in het Duits Schemapädagogik) in opgang bij monde van Marcus Damm en Christof Loose. Waar de eerste vooral aandacht besteedt aan de rol van schema's in de ontwikkeling van jongeren, is voor de tweede schemapedagogie beperkt tot wat de ouders kunnen doen ten gunste van een passende schema ontwikkeling voor hun kind. Schemapedagogie kan niet enkel aangewend in een familiaal opvoedingskader, het kan ook ingeschakeld in een sociaal-emotioneel schoolkader. Zowel ouders als leerkrachten kunnen actief betrokken worden.

Schemapedagogie streeft naar een holistische aanpak. Zij vindt haar wetenschappelijke grondslag in schema ge-

oriënteerde psychotherapieën, in het bijzonder de schematherapie, met daarnaast de 'klärungsorientierte psychotherapie' en cognitieve therapie, en in de neurobiologie, motivatiepsychologie, transactionele analyse en hechtingstheorie. Ze ligt op het raakvlak tussen psychotherapie en pedagogie en wil een bijdrage leveren om relatie- en opvoedingsproblemen beter te begrijpen en ze weg te helpen nemen. Ze transfereert hiertoe schematherapeutische inzichten en methoden naar het psychosociaal en sociaalpedagogisch terrein.

Schemapedagogie gaat er vanuit dat tussenmenselijke problemen veroorzaakt worden door ongunstige innerlijke schema's en dat deze laatste een biografische oorsprong hebben. In die zin dat eerdere tussenmenselijke problemen vooral in de eerste kinderjaren deze ongunstige schema's tot ontwikkeling hebben gebracht. Dit gebeurt vooral wanneer volwassen hechtingsfiguren niet weten tegemoet te komen aan de basisbehoeften van het kind aan een stabiele, veilige en zekere relatie, aan autonomie, aan begrenzing, aan wederkerigheid en aan vrije expressie van wat in zich omgaat.

Een jongere krijgt dan ideeën over zichzelf, over anderen en over gebeurtenissen, schema's genoemd, die veelal weinig overeenstemmen met de realiteit. De schadelijke ervaringen die hier aan de basis van liggen kunnen traumatische voorvallen zijn of steeds weer dezelfde soort gebeurtenissen meemaken en boodschappen te horen

krijgen. De jongere kan hieruit, bijvoorbeeld, afleiden 'ik ben weinig waard' of wat het te horen krijgt overnemen van zijn omgeving, bijvoorbeeld, 'je bent niets waard'. Het hoge affectieve aandeel is gewoonlijk ten koste van het meer rationele en stimuleert tot irrationele denk- en verhoudingswijzen. Deze vormen stilaan zijn persoonlijkheid en identiteit.

Een schema eens aanwezig vertoont gemakkelijk de neiging zichzelf te bevestigen en te versterken. 'Vind je jezelf weinig waard als jongere', dan ga je gemakkelijk nog weinig inspanning doen, waaruit het tegendeel zou blijken. 'Vind je als jongere anderen waardevoller', dan ga je gemakkelijk jezelf en wat je wil negeren, zodat je minder gemakkelijk aan bod komt en je anderen laat voor gaan. Zo kan je moeilijk aan waarde winnen. Zo ontstaat gemakkelijk een blijvend tekort aan tegemoetkoming aan een basisbehoefte, hier de basisbehoefte van iemand te zijn die uitdrukking mag geven aan zijn behoeften en gevoelens.

De praktijk van schemapedagogie

In situaties waarin deze schema's geactiveerd worden komt het automatisch tot overeenkomstige gedachten, emoties en lichamelijke ervaringen. Dit verhindert een objectieve voorstelling van concrete situaties en zo ontstaan er waarnemingsfouten. Bovendien worden deze

schema's, zoals, bijvoorbeeld, 'ik kan weinig aan', gemakkelijk en snel geactiveerd in bepaalde situaties, zoals, bijvoorbeeld, wanneer een prestatie wordt gevraagd of in een situatie die niet vertrouwd is. Zo komen zijn mogelijk ongunstige schema's, als vaste overtuigingen, tot uiting als modi in gedachten, gevoelens en gedrag.

De jongere denkt dat de omstandigheden of zijn omgeving aan de basis liggen van zijn emoties, waartegen hij zich enkel weert en er zo toe komt de ander aan te vallen. Hij ziet niet dat de andere enkel zijn in de kinderjaren ontstane negatieve schema's activeert. Zo komt het dat vrij onschuldige opmerkingen van volwassenen door de jongere als onterecht waargenomen worden, waar tegenover hij zich automatisch verdedigt. De volwassene heeft evenwel enkel door zijn opmerking een disfunctioneel schema in de jongere geactiveerd dat reeds eerder tot ontwikkeling is gekomen.

Op deze en andere spanningen gaat de schemapedagogie in. Volwassenen trachten hiertoe vanuit dit schemapedagogisch denken in een eerste fase een speciale complementaire relatieverhouding aan te gaan om vertrouwen, solidariteit en sympathie op te bouwen als een soort verworven relatiekrediet.

Eerst dan kunnen de probleem- en schadeveroorzakende persoonlijkheidsfacetten, ook schema-modi genaamd, besproken worden met de jongere. Schema-

modi zijn het geheel van geactiveerde schema's in een situatie. Waar schema's staan voor tot ontwikkeling gekomen 'trekken', staan schema-modi voor de actueel aanwezige gemoedstoestand vanuit wat geactiveerd werd. Schema's zijn wat mentaal tot ontwikkeling gekomen is, modi staan voor wat emotioneel en gedragsmatig actueel aanwezig is. Zo een actuele modus houdt in dat de jongere een denken, voelen en handelen vertoont dat met elkaar in overeenstemming is maar anders is dan wanneer in een andere modus. De manier waarmee de jongere omgaat met zijn geactiveerde schema's en de gevoelens en houding hierbij opgewekt, geven samen de schema-modus waarin hij zich bevindt. Zo vloeit de modus voort uit de geactiveerde schema's en de omgangswijzen, zoals copingsstijlen, gevoelens en houding, van de jongere hiertegenover.

Ter illustratie : Bij waarneming en contact duiken gemakkelijk vroege onaangepaste schema's op. Bijvoorbeeld : die uitdaging ... "kan ik niet". Bij een uitdaging ontwikkelt zich quasi onmiddellijk de gedachte dit niet te kunnen, het gevoel onvoldoende sterk te zijn en de ervaring onvoldoende zelfvertrouwen te hebben. Zo denk ik verstoord bij uitdagingen. Als gevolg leg ik me er bij neer. Of loop ik van de uitdaging weg. Of wil ik krampachtig bewijzen dat ik het toch kan, dit als drie mogelijke modi of omgangswijzen. Steeds verschijnt het niet kunnen van de uitdaging door het gebrek aan sterkte en zelfvertrouwen

als waar het om draait in mijn reactie en omgang. Ik kom hier niet van los.

Zo kan de jongere zich bevinden in de modus van het kwetsbare kind, het impulsieve-ongedisciplineerde kind of het blij/gelukkige kind. De eerste modus verwijst naar het schema van emotionele verwaarlozing, de tweede modus naar de schema's van sociaal isolement-vervreemding en minderwaardigheid-schaamte, en de derde modus verwijst naar het blij/gelukkige kind, gekenmerkt door zich geliefd voelen, tevredenheid, onbezorgdheid, zich verbonden, begrepen en gewaardeerd voelen. Bij het activeren van deze modus ontstaat gemakkelijk ontspanning en plezier, en deze kan bijgevolg bij voorkeur zoveel mogelijk geactiveerd worden. Zo worden naast deze vormen van kind-modi, onaangepaste geïnternaliseerde ouder-modi, zoals eisende en straffende ouder, onaangepaste omgangsmodi, als passieve-onderwerpende, vluchtend-vermijdende, overcompenserende-actieve modus, en de verkieslijke modus van gezonde volwassene onderscheiden. Het is deze laatste modus waar naar toe gewerkt wordt, zodat de jongere in staat is tot zelfreflectie, inzicht, reactiesoepelheid, openheid en openstaan te komen, zodat verandering mogelijk wordt en de jongere voldoende hiertoe kan gemotiveerd worden.

Op die manier ontwikkelt de jongere stapsgewijs een groter probleembewustzijn, zonder het welke verhoudingsveranderingen met zijn omgeving zeer onwaarschijnlijk zijn. De jongere beseft steeds meer dat zijn actuele manier van zijn of zijn persoonlijkheidsfacet wat op de voorgrond staat in specifieke (probleem)situaties zijn denken, voelen en handelen beïnvloedt. Hij leert voor de toekomst een bewuste controle uit te oefenen op wat als context bepaalde schema's triggert en leert zo zijn omgangsautomatisme waartoe hij overgeleverd was te doorbreken. Op die manier kunnen disfunctionele schema's veranderd worden. Schemapedagogie helpt hierbij irrationele zelf- en relatieschema's van de jongere te verminderen en gelijktijdig meer sociaal wenselijke omgangswijzen op te bouwen. Hierbij wordt getracht naast aandacht voor de tweede generatie schemabepaling gericht op het veranderen van de inhoud van schema's, de aandacht ook te richten op de derde generatie schemabepaling gericht op het veranderen van de manier waarop wordt omgegaan met eigen ervaringen.

Belangrijk is dat de jongere beseft dat de inhoud van zijn schema's en zijn omgangswijze ermee indien geactiveerd, hem net tegenhouden en belemmeren zijn onvervulde behoeften te kunnen voldoen. Belangrijk is hem te helpen zoeken naar inhoud en wijzen die wel helpend zijn om alsnog aan zijn basisbehoeften tegemoet te komen. Vooral omdat de situatie nu niet gelijk is aan die van voordien. De situatie voordien vroeg, bijvoorbeeld,

om wantrouwen om mogelijk geweld te detecteren met een tijdig vluchtend-vermijdende omgang, zodat bijgevolg hechting en veiligheid als tegemoetkoming aan basisbehoeften onmogelijk waren. De omgeving nu, zoals, bijvoorbeeld, op school of in het (pleeg of nieuw)gezin, vraagt niet langer om wantrouwen, maar om dit stapsgewijs los te laten, zodat vluchten en vermijden niet langer nodig zijn, maar veiligheid en nabijheid kan gevonden bij de huidige volwassenen, zodat aan zijn basisbehoeften alsnog kan worden voldaan. Zo kunnen gewoonten in denken, doen en zijn die blijven maar niet langer nodig, nuttig of zinvol zijn, worden vervangen door een ander meer passend en helpend denken, doen en zijn.

Bij gebruik in schoolverband wordt met behulp van een speciale complementaire relatievorming gewerkt om via het bespreken van ongunstige persoonlijkheidsfacetten (schema-modi) en via ondersteuning van de transfer van oplossingen naar alledaagse situaties de disfunctionele schema's duurzaam te veranderen. Het biedt mogelijkheden onder andere bij pesten, geweldspogingen, extremisme, dubbel spel, zelfverwonding en provocatief gedrag.

Bij gebruik in een sociaalpedagogische omgeving biedt het onder meer mogelijkheden voor kinderdagverblijven, bij opvoedingsondersteuning en gezinsbegeleiding

en in het kader van jeugdhulpverlening. Zo wil het bijdragen tot het verminderen van waarnemingsvervormingen, het bevorderen van zelfinzicht in problematische interacties en het doen toenemen van zelfcontrole in de toekomst. Zo wil het voorhanden competenties tot zijn recht laten komen en beschikbare bronnen activeren.

Naar zorgfiguren toe kan het zinvol en nuttig zijn hen zoveel mogelijk te informeren en te betrekken. Hun verworven kennis van basisbehoeften van het kind, meest belangrijke vroege onaangepaste schema's en vier hoofdtypen van schema-modi kan erg behulpzaam zijn. Hierbij kan het nuttig zijn kennis te hebben over eigen schema's. Zo kan het om tegemoet te komen aan de aanwezige relationele behoeften van het kind nodig zijn verschillende rollen of modi te weten aannemen en niet vast te zitten in één opvoedingsrelatie. Zo zal de kwetsbare kind-modus bij het kind vragen om een volhoudende ondersteunende zorgfiguur, terwijl een ongedisciplineerde kind-modus zal vragen om een empathische, soms confronterende zorgfiguur. Zo kan een tekort aan kennis over schema's en schema-modi leiden tot een schema koppeling waarbij de onevenwichtige schema's van kind en zorgfiguur elkaar vasthouden. Zoals, bijvoorbeeld, kan het schema afhankelijkheid van het kind op een ongunstige wijze perfect passen bij het schema 'zelfopoffering' van de zorgfiguur, maar geen evolutie toelaten. Meer lezen hierover kan in het thema-onderdeel *'Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties'* van deze

encyclopedie. Naast schemakoppeling, kunnen zo blijkt kind en zorgfiguren dezelfde schema's of modi delen, die elkaar triggeren. Het kan dan behulpzaam zijn er achter te komen welke soort van schema's en modi de familie zich over generaties heen toe eigende. Dit inzicht kan een vertrekbasis zijn om de keten van doorgegeven on-aangepaste schema's en modi te doorbreken, wat het kind kan helpen te leren op een adequate gepaste wijze te denken, voelen en handelen. Dit neemt dan de vorm aan van schema oudercoaching.

Meer concreet kan de aandacht van zorgfiguren gevraagd voor een mogelijke ongunstige schema-activering in de opvoedingsrelatie met hun kind. Niet steeds is een kind in staat onmiddellijk aan je wensen en verwachtingen te voldoen. Als ouder kan je dit evenwel mogelijk persoonlijk opnemen als je gezag niet aanvaarden, je niet respecteren en je helemaal niet graag hebben. Tegen deze onwil van je kind in, vind je dan dat je nog weinig interesse moet tonen voor je kind, laat staan er moeite voor moet doen. Als gevolg van je reactie kan ook je kind ervaren niet geaccepteerd te worden, weinig of geen respect te krijgen en weinig genegenheid te ondervinden. Zo kan elk het heel persoonlijk nemen en zich onbegrepen en miskend afsluiten voor elkaar. Zo wordt in zichzelf nog weinig energie en zin gevonden het tij te keren. Zo neemt de afstandelijke en gespannen interactie nog verder toe.

Ouders en kind kunnen dan gevraagd worden aandacht te geven aan wat elk door zijn reactie bij elkaar activeert zodat ongunstig gedrag ontstaat. Dit geeft ook zicht op het eigen gedrag dat mogelijk wordt uitgelokt door elkaar, zoals ouderlijk gedrag opgeroepen door het kind of kindgedrag opgeroepen door je als ouder. Vervolgens kan dan nagegaan waar onderliggend dit activatie- en reactiepatroon als schema vandaan komt en mogelijk in zijn eigen verleden en ontwikkeling zijn oorsprong vindt. Zoals zich als kind miskend voelen door zijn ouders of zich persoonlijk aangepakt ervaren. Zodat van dit activatie- en reactiepatroon kan losgekomen of er anders mee kan omgegaan en het niet langer in de weg zit. Vervolgens kan nagegaan of een ander activatie- en reactiepatroon als schema niet gunstiger kan zijn om wederzijds begrip en toenadering te vinden zodat een meer positieve omgangscyclus zou kunnen ontstaan met meer mogelijkheden en voldoening. Zodat elk zich aanvaard kan voelen, gerespecteerd en geliefd. Zo verdwijnen de redenen voor een negatieve activatie en reactie tegenover elkaar.

De laatste tijd wordt getracht elementen van mindfulness en positieve psychologie in de schemabenedering te integreren. Mindfulness als milde focus op een hier-en-nu denken. Positieve psychologie met focus op positief helpende ervaringen, eigenschappen en omgeving en het individu versterkende. Recent komen hier nog elementen bij van een contextuele invalshoek, met een

link naar de Acceptance and Commitment Therapy. Hierin ligt de focus niet op het veranderen van de inhoud van schema's. Er wordt geleerd op compassievolle wijze te kijken naar de eigen geschiedenis, de functies die schema's hadden en de neiging om schema's opnieuw te bevestigen in wat men hoe doet. De bedoeling is dat niet langer zelfbescherming wordt gezocht voor behoeften waaraan niet wordt voldaan. Er is ondersteuning om een bocht te maken naar een meer waarde(n)-volle oriëntatie. Omdat een eigen zelf te weinig tot ontwikkeling kwam, met overmatige aandacht voor de buitenwereld tot gevolg, wordt een vervanger gezocht in de gezonde-volwassene modus. Vanuit een accepterende en positieve aandacht vanuit de omgeving voor de eigen innerlijke beleving en basisbehoeften, wordt stapsgewijze geleerd dit zichzelf eigen te maken. Zo kan een eigen positie ingenomen worden van waaruit zich te kunnen oriënteren. Zo is er meer plaats voor toenadering tot zichzelf en de omgeving. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Zelfbescherming*' van deze encyclopedie.

Sedert kort is er vanuit de schematherapie ook interesse voor de ontwikkeling van positieve schema's over zichzelf en de relatie tot anderen bij het kind in de opvoeding en welke ouderschapsschema's hiervoor gunstig zijn doordat ze tegemoetkomen aan emotionele basisbehoeften van het kind. Ze vormen de tegenpolen van de

ontwikkeling van negatieve schema's bij het kind en ongunstige ouderschapsschema's die hiervan aan de basis liggen doordat ze niet tegemoetkomen aan de emotionele basisbehoeften van het kind. Deze negatieve processen vormen de focus van de schematherapie.

De belangrijke inbreng van deze schemabebanding is dat ze concreet focust, bespreekbaar maakt en inwerkt op de innerlijke psychische processen die zich bij de jongere afspelen en deze processen tracht te optimaliseren zodat een betere sociale interactie mogelijk wordt.

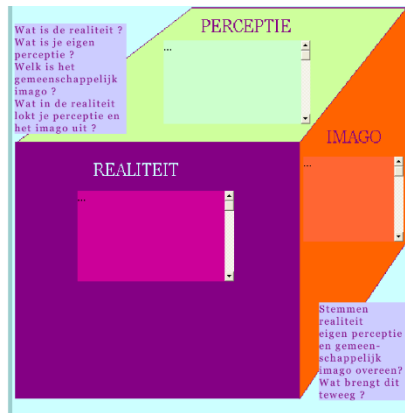
Meer lezen kan in de thema-onderdelen '*Ontwikkeling positieve schema's*', '*Positieve ouderschapsschema's*' en '*Gunstige en ongunstige schema's Schemamodel versus schematherapie en -pedagogie*' van deze encyclopedie.

Duid zo je wil in de tekst hiervoor aan welke van de vermelde inzichten en methodieken je bruikbaar voor je vindt.

Meer lezen:

Damm, M. (2010). *Schemapädagogik: Möglichkeiten und Methoden der Schematherapie im Praxisfeld Erziehung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage, Wiesbaden.

Perceptie en meer in de opvoeding



In welke mate heeft je perceptie te maken met de realiteit,

in welke mate met je verwachtingen ?

Hoe individueel is je perceptie ?

Het wat bepaalt het hoe, het hoe bepaalt het wat.

Als ouder en als kind heb je geen rechtstreekse toegang tot elkaar, zoals je ook geen rechtstreekse toegang hebt tot de werkelijkheid.

Wat je bent, kan je enkel tot uiting brengen via hoe je bent in je expressie en omgang. Het ernstige, het be-

zorgde, het verantwoordelijke, het leidende, het stimulerende, het begrenzende, en zomeer verraden je ouder zijn.

Zo ook verraden het speelse, het kommerloze, het volgzame, het onvermoeibare, en zomeer het kind zijn.

Het wat bepaalt hoe je overkomt.

Omgekeerd bepaalt hoe je overkomt, wat je bent.

Het kind merkt aan hoe je stem is, aan hoe je iets wil en aan het hoe van de situatie dat jij het bent.

Je drukke stem die ongeduld uitstraalt terwijl het kind iets doet wat niet kan, verwijst overduidelijk naar je. Het gebruikte begrip 'merken' wijst er trouwens op dat het kind bezig is te identificeren of te merken dat jij het bent als ouder.

Ook haal je als ouder uit een groep kinderen zonder problemen onmiddellijk je kind. Hoe het gekleed is, hoe het stil is en hoe de context van het verjaardagsfeestje is, laten onmiddellijk toe je kind te herkennen.

Hoe je overkomt bepaalt het wat je bent.

Drie kenmerken zijn bepalend :

1. de vaste typerende kenmerken : hoe groot je bent, hoe oud je bent, hoe je gezicht is;
2. de veranderlijke interactieve kenmerken : hoe aandachtig je bent, hoe geïnteresseerd je bent, hoe geduldig je bent;
3. de situationele en contextuele kenmerken : hoe vertrouwd is de situatie, hoe is de relatie ouder-kind, hoe is de omgeving.

De eerste vormen de declaratieve kenmerken, de tweede vormen de procedurale kenmerken, en de derde vormen de contextuele kenmerken.

Deze drie 'hoe'-kenmerken bepalen uiteindelijk het wat. Meestal zijn een van de drie kenmerken voldoende en is iets van één van die kenmerken op zich al voldoende om een bepaald wat bij iemand te activeren : dat wenen, dat is mijn kind; die glimlach dat is mijn mama.

Wat iets voor je is, wordt bepaald door hoe

Wat iets voor je is, wordt bepaald door hoe iets voor je is, hoe je erop reageert en in welke situatie (waar) en context (wanneer) het voor je is.

Wat je kind voor je is, wordt bepaald door wat je je kind toebedeelt aan kenmerken zowel uiterlijk als innerlijk.

Wat je kind voor je is, wordt bepaald door je precies hoogte nemen van je kind en door je ongelimiteerde inzetbereidheid. Wat je kind voor je is, wordt bepaald door de sterke affectieve en ouderlijke band met je kind.

Zo ga je niet om met je kind zelf, maar met hoe je kind is voor je, met hoe je er op reageert en met hoe de verhouding is met je kind.

Zo ga je om met het speelse van je kind, met het afhankelijke van je kind en met het veelbetekenende van je kind voor je.

Het wat van je kind gaat terug op hoe het kind voor je is : wat je het toebedeelt, hoe je er mee omgaat en wat het voor je betekent of welke betekenis je het geeft.

Zo ga je niet om met je kind, maar met het beeld dat je van je kind hebt of maakt. Ga je om met je kind, of met het zwakke, afhankelijke, zieke, eigengereide, schattige, afstandelijke, gevoelige of ongevoelige, geliefde of tegenvallende kind ?

Opslag en synthese van ervaringen en informatie

Wat de dingen zijn, wordt vastgelegd in hoe deze dingen voor je zijn. Hoe de dingen voor je zijn, is vastgelegd in je geheugenschema's.

Deze geheugenschema's bevatten de opslag en synthese van je ervaringen en informatie met de dingen in de realiteit. Ze bevatten gegevens over hoe het is, hoe ermee om te gaan en hoe de verhouding ermee is. Naast de best mogelijke voorstelling bevatten de geheugenschema's ook illustratieve voorstellingen, voorbeelden zeg maar.

Geheugenschema's zien vooruit hoe iets is

Hoe iets is, activeert opgeslagen geheugenschema's die verder in- en aanvullen hoe iets is.

De glimlach van je kind activeert het beeld van het schattige kindje en roept vriendelijke gevoelens en reacties in je op.

In eerste instantie worden die kenmerken opgemerkt die een bestaand schema van je bevestigen. Zijn duidelijk andere kenmerken aanwezig, dan valt dit op bij vergelijking met het aanwezige geactiveerde schema en wordt nagegaan hoe die te plaatsen in een nieuw of aangepast schema.

Bepaalde kenmerken zijn uniek voor bepaalde schema's. Zodra ze verschijnen of tot expressie worden gebracht, activeren ze het specifieke schema bij je. Zij kunnen ook andere schema's die reeds werden geactiveerd, de-activeren. Zij vormen een teken dat verwijst naar een

bepaald schema en vormen als het ware een uiting van dit schema.

Bijvoorbeeld, delen met iemand maakt je meteen tot een sociaal kind. Iets afnemen maakt je meteen tot een asociaal kind.

Een kenmerk in de werkelijkheid doet als trigger of uitlokker een schema activeren waardoor de werkelijkheid opgeslagen kenmerken krijgt toebedeeld. De trigger fungeert als 'pull'-element de toegekende kenmerken als 'push'-element.

Geheugenschema's bepalen ook je omgang en je verhouding

Het schema oriënteert je omgang overeenkomstig de inhoud van je geactiveerd passend schema. Het motiveert je ook om de inhoud van je schema te bewerkstelligen. Het zet je in gang en doet je ook ophouden. Het zet je in gang zo niet wordt beantwoord aan de inhoud en doet je ophouden zodra eraan wordt beantwoord.

Zo je schema 'helpen' wordt geactiveerd, zal je je kind concreet trachten tegemoet te komen met praktische en/of emotionele hulp en steun. Eens je schema helpen actief, zal het je energie en kracht bezorgen om het nodige voor je kind te doen. Zo het kind voor moeilijkheden staat die het alleen niet aankan, start je helpen. Het

houdt op zodra de moeilijkheden met je hulp zijn overwonnen.

De gezamenlijke perceptie, ervaring en verhouding

Wat iets voor je is, wordt niet steeds alleen door je bepaald. In veel gevallen of tot op zekere hoogte is dit het resultaat van samen praten en ervaren met voor je relevante anderen. In hoe iets is voor anderen, hoe anderen er mee omgaan, hoe anderen er zich tegenover verhouden, bepaalt samen met hoe iets voor je is, hoe jij er mee omgaat en hoe jij je er tegenover verhoudt wat iets is. Zo wordt een imago gevormd.

Wie de kinderverzorgster, onthaalmoeder of juf van je kind is, wordt bepaald door zowat alle ouders die er een kind bij hebben. Hoe zij die kennen, mee omgaan en er zich tot verhouden.

Volwassenen zijn zich vaak bewust van het belang van deze gezamenlijke beeldvorming en doen hiervoor inspanning om mee hun imago op te bouwen, zodat het positief zou zijn en blijven. Vaak doen ze of zeggen ze iets op een bepaalde wijze, of laten iets na om hun imago niet te schaden.

Vaak is er een verschil tussen de realiteit en wat overkomt

Bepaalde kenmerken van de realiteit kunnen zo dominant zijn dat ze steeds dezelfde schema's en dus perceptie, reactie en verhouding activeren.

Zo zal vaak getwijfeld worden aan het kunnen, de betrouwbaarheid, de doordachtheid, en zomeer van het kind. Juist omdat het een kind is en meteen nog weinig kan, weinig betrouwbaar, weinig doordacht handelt en zomeer.

Hoe erg je je als ouder ook wil inzetten voor je kind en er van wil houden en dit ouderschema bij je geactiveerd is, toch kan je soms als ouder merken dat het je in de realiteit niet lukt. Het ontbreekt je aan inzet, je slaagt er niet echt in van je kind te houden. In de realiteit kan dan weinig van je inzet merkbaar en terug te vinden zijn, zo ook van je liefde voor je kind.

De perceptie verwijst mogelijk niet naar de realiteit maar naar je verwachtingen

Als ouder tracht je soms de realiteit aan te passen aan het beeld dat je wenst en verhoopt. Je activeert dan, bijvoorbeeld, een schema van het kind dat je zou wensen en niet van je kind dat je in werkelijkheid hebt.

Je gaat dan, bijvoorbeeld, niet om met de realiteit van je kind, maar met de realiteit over je kind die je zou wensen. Je merkt dan, bijvoorbeeld, niet de ontwikkelingsvertraging van je kind op een bepaald vlak en stelt zo te hoge verwachtingen aan je kind. Of je merkt wel de achterstand, maar gaat overmatig trachten die achterstand te overwinnen, zodat je kind alsnog aan je wensbeeld beantwoordt.

Als ouder kan het nochtans zinvol zijn de perceptie van je kind voortdurend te willen bijsturen. Het kind ontwikkelt zich voortdurend en het is belangrijk als ouder dit te volgen en er voor open te staan. Op die manier vermijd je je kind vast te pinnen op iets dat niet langer beantwoordt aan een realiteit.

Als ouder bestaat het risico niet of onvoldoende op te merken dat je kind iets zelf aanweest en aankan. Als ouder koester je nog het beeld van het afhankelijke kind dat je erg nodig heeft. Te weinig ruimte wordt dan mogelijk gecreëerd voor het toenemend onafhankelijke kind dat je steeds minder nodig heeft.

Door ontwikkeling vooruit te zien, kan je er ruimte voor creëren, zodat het realiteit wordt. Zo kan je aandacht besteden aan de zone van naaste ontwikkeling die een haalbare realiteit voor je kind inhoudt.

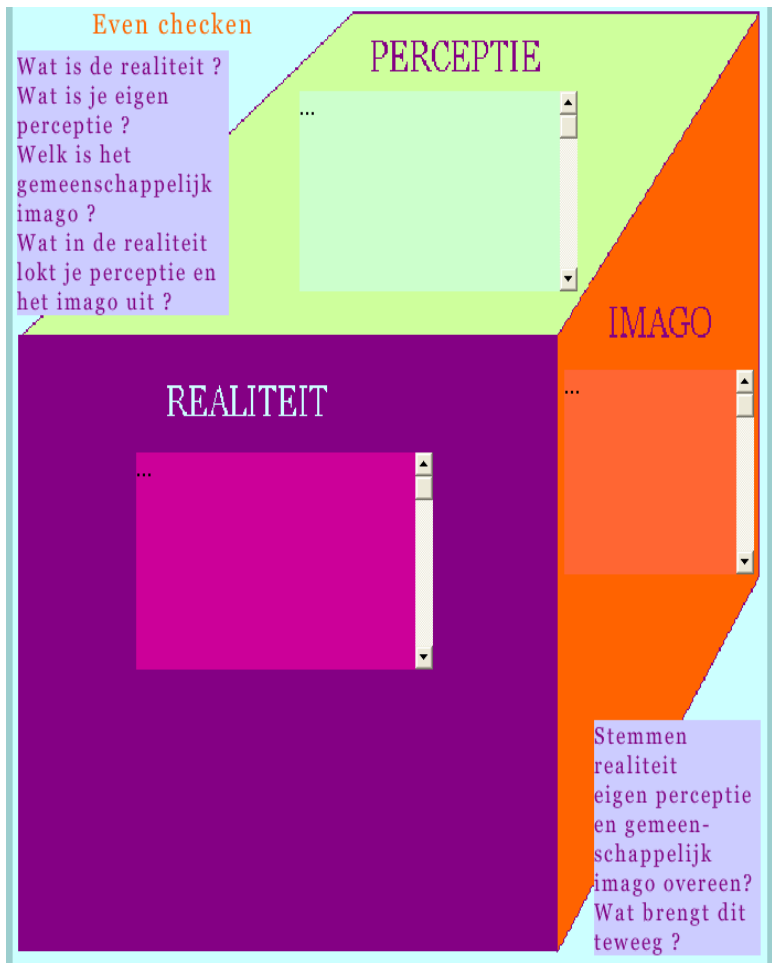
Een gevoel van spanning

Zo iets in de werkelijkheid niet beantwoordt aan iets in je hoofd, ontstaat er een zekere spanning.

Deze spanning kan je er op wijzen iets in de werkelijkheid te moeten ondernemen om het in overeenstemming te brengen met wat in je hoofd ligt opgeslagen.

Je verwacht van jezelf als ouder op een liefdevolle en attente wijze met je kind om te gaan. Zo je door de reactie en houding van je kind hier momenteel moeilijk toe komt, brengt dit spanning met zich mee. Waar is je respectvolle omgang gebleven. Mogelijk doet dit je inbinden en je kalmte terugvinden : 'Zo wil ik niet zijn, dit laat ik mijn kind niet toe mij buiten mijn zelfschema als ouder te doen vallen. Ik blijf positief naar mijn kind toe, ook al heb ik het moeilijk met bepaald gedrag van hem of haar.' Deze spanning kan je er ook op wijzen wat in je hoofd opgeslagen ligt in overeenstemming te brengen met de werkelijkheid en je aan te zetten om je geheugen-schema ervan aan te passen.

Je dacht dat je kind onvoorwaardelijk in je geloofde en je nooit zou teleurstellen. Thans moet je merken dat leeftijdgenoten steeds belangrijker worden en dat je kind soms voorrang aan hen geeft.



Vorm en inhoud als twee kanten van hetzelfde

Zo geeft inhoud vorm en geeft vorm inhoud. Zo ook krijgt de inhoud vorm en krijgt de vorm inhoud. Dit is een circulair proces waarin het moeilijk is aan te geven wat er eerst is : inhoud of vorm. Wie wat geeft of wie wat krijgt. Beide vormen bepalende bestanddelen van elke interactie, zo ook deze van ouder en kind in een opvoedingssituatie. Het wat en hoe zijn twee kanten van dezelfde ouder, het zijn ook twee kanten van hetzelfde kind. Ook al kom je alleen het hoe tegen, toch ontmoet je zo elkaar, wat elk is en betekent.

De moeilijkheid zit hem in het verschil in vertaling van wat naar hoe en van hoe naar wat. Elk van ons heeft op basis van ontvangen informatie en opgedane ervaring zowat zijn eigen woordenboek samengesteld. Woordenboek dat ligt opgeslagen in cognitieve schema's in ieders geheugen. Dit woordenboek bevat deels gemeenschappelijke informatie en ervaringen, het bevat ook deels persoonlijke informatie en ervaringen.

Het is deze eigen inhoud-vorm vertaling - welke inhoud versta ik onder welke vorm, welke vorm geef ik aan welke inhoud - die gemakkelijk tot communicatie- en omgangsproblemen leidt. De verheldering in gesprek van deze vertalingsverschillen bij problemen, kan hierbij erg behulpzaam zijn.

Perceptuele symbolen en schema's



Door kennis dichterbij zijn zintuiglijke oorsprong te brengen kan je een ander spoor bewandelen.

Amodale en modale opslag

Een schema is een structuur of kader dat eerdere ervaringen samenbrengt en ordent en zo bijdraagt tot het interpreteren van nieuwe situaties. Haar kernfunctie is te zorgen voor een samenvatting van voorbije ervaringen door te komen tot haar belangrijke en stabiele componenten.

Klassiek gebeurt dit door abstractie te maken van de perceptuele waarneming zodat kennis zoals terug te vinden in taal, geheugen en denken niet langer aan de eigen waarneming en haar zintuiglijke vorm zoals oorspronkelijk aanwezig, gerelateerd is.

Tegenover deze amodale voorstelling staat de modale voorstelling van Barsalou die stelt dat kennis gerelateerd is aan eigen waarnemingen en hun zintuiglijke vorm. Uit de aanwezige perceptie ontwikkelen zich via extractie perceptuele symbolen die voorgesteld worden in dezelfde neurale systemen als waaruit ze zijn ontstaan. Doordat deze symbolen via selectieve aandacht geëxtra-geerd worden en opgeslagen worden in het permanent geheugen vormen ze componenten die in simulaties als gedachteprocessen aangewend kunnen worden en hun zintuiglijke kleur behouden. Zulke simulators ontwikkelen zich voor aspecten van zintuiglijke ervaringen bij perceptie (zoals vorm en kleur), maar ook voor aspecten van proprioceptie bij beweging en handeling (zoals optillen en lopen) en voor introspectie in situaties en context (zoals vergelijking, blijheid, honger). Deze simulators kunnen geïntegreerd in complexe simulaties. Zo worden abstracte concepten opgebouwd uit complexe simulaties van zintuiglijke, proprioceptieve en introspectieve componenten.

Interessant in dit verband is recent onderzoek aan de University of Western Ontario. Het toont aan dat er hersencellen in de laterale prefrontale cortex zijn die belangrijk zijn in het helpen onderscheid maken tussen realiteit en verbeelding. Zo kan je naar iets kijken en wanneer het weg is nog steeds de kleur en vorm ervan zien in je gedachten, ook met geopende ogen.

Voor dit laatste zijn werkgeheugen- of kortetermijngeheugenrepresentaties, zoals ze worden genoemd, verantwoordelijk. Deze zijn abstract, denkbeeldig en bestaan niet in de werkelijkheid, maar enkel in ons brein. Echte objecten in ons gezichtsveld hiertegenover worden perceptuele representaties genoemd.

In het onderzoek werd vastgesteld dat er hersencellen zijn die zowel actief zijn bij het visueel waarnemen als bij het onthouden, maar dat er daarnaast een groep neuronen is die objecten waarneemt en er een geheel andere groep is die deze onthoudt. Deze onderscheiden groepen helpen realiteit van voorstelling te onderscheiden.

Er waren dus zowel dezelfde als onderscheiden groepen neuronen betrokken bij waarnemen en onthouden.

Functie van modale en amodale opslag

De sensorische, motorische en introspectieve toestand die ontstaat bij de ervaring van een gebeurtenis of interactie en selectief wordt opgeslagen, wordt deels gesimuleerd of opgeroepen bij herinnering, denken, lezen en praten over gelijkende gebeurtenissen of interacties. Zo

wordt niet enkel iets gesimuleerd, maar ook de erbij passende reacties en introspecties als setting opgeroepen. Zo is het ontstane gevoel gelinkt aan weleer.

In de amodale voorstelling is de geabstraheerde amodale kennis terug te vinden in de klassieke cognitieve schema's die instaan voor de interpretatiewijze van nieuwe situaties.

In de modale voorstelling vormen de simulators van een samenstel van componenten perceptuele schema's als kennis van zintuiglijke aard en dito niveau waarvoor overeenstemming in de realiteit kan gezocht of gerealiseerd worden. Het perceptuele symbolisch systeem benadrukt hierbij de perceptuele, multisensoriële en fysieke inhoud van schema gelijkende voorstellingen.

Waar in de klassieke cognitieve schema's abstracties een beschrijvende niet-perceptuele vorm aannemen waartegenover de realiteit kan benaderd en geïnterpreteerd worden, zal in de modale perceptuele schema's geschematiseerde zintuiglijk-motorische ervaringen onder de vorm van perceptuele symbolen een directe tool vormen om de realiteit te benaderen en voor te stellen.

Perceptuele schema's of simulaties laten toe de werkelijkheid zintuiglijk en ervaringsgericht voor te stellen, dit terwijl cognitieve schema's of neerslag de werkelijkheid beschrijvend en interpreterend omvormen. Zo staan

perceptuele schema's dicht bij de ervaren werkelijkheid, terwijl cognitieve schema's verder staan van de gelabelde werkelijkheid.

Modale en amodale opslag toegepast

Als ouder of kind kan je van beide schema's, cognitieve en perceptuele, gebruik maken. De cognitieve kan je aanwenden om de werkelijkheid te benoemen en te beoordelen, de perceptuele om de werkelijkheid aan te voelen en te simuleren.

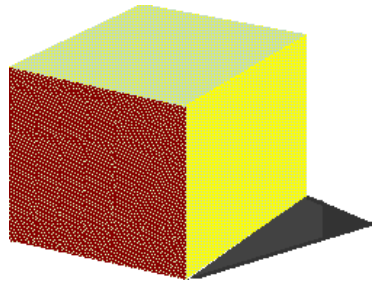
Als ouder of kind kan je er voor kiezen zo de ene benadering niet goed werkt, de andere benadering uit te proberen om dichterbij te komen en meer impact te hebben.

Geef aan hoe een meer zintuiglijke voorstelling je als ouder of kind kan helpen en een voordeel kan opleveren tegenover een meer abstracte benadering.

Meer lezen :

Barsalou, L.W. (1999). Perceptual symbol systems. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 577-660.

Persoonlijke ontwikkeling



Vaak wordt de eigen inbreng in zijn ontwikkeling onderschat.

Hoe aan je eigen ontwikkeling kunnen werken ?

Tijdens zijn ontwikkeling legt een jongere een hele weg af. Van het weinig of niet aanwezig zijn van bepaalde kwaliteiten in zijn denken, doen en zich uitdrukken, naar een stilaan verschijnen van bepaalde kwaliteiten in zijn denken, doen en zich uitdrukken. In zijn verdere ontwikkeling kan dan steeds meer inhoud en vorm gegeven aan deze kwaliteiten. Ze kunnen ook steeds meer gericht aangewend worden naargelang plaats, tijdstip, situatie, persoon en objectief.

ZONDER



MET

OMGAAN MET DE REALITEIT

zonder realiteitszin

'Dat is toch allemaal hetzelfde !'

met realiteitszin

'Je hebt inderdaad gelijk. Ik zie ook verschillen.'

OMGAAN MET JEZELF

zonder assertiviteit

'Ik traacht er gewoon niet aan te denken.'

met assertiviteit

'Ik wil precies weten wat me overkwam.'

OMGAAN MET ANDEREN

zonder contactbereidheid

'Ik heb een hekel aan bepaalde mensen.'

met contactbereidheid

'Ik probeer met iedereen overweg te kunnen.'

OMGAAN MET RELATIES

zonder vertrouwen

'Ik hou altijd een zekere afstand en geef me niet gemakkelijk.'

met vertrouwen

'Eens ik me goed voel bij iemand, weet ik veel te delen.'

OMGAAN MET CONTEXT

zonder engagement

'Ik vermijd van verantwoordelijkheid op te nemen. Ik doe liever mijn zin'

met engagement

'Eens ik toezeg kan men op me rekenen.'

OMGAAN MET DENKINHOUDEN EN -KADERS

zonder relativiseringsvermogen

'Iedereen zou zo moeten denken.'

met relativiseringsvermogen

'Ik begrijp dat ieder zijn opvattingen heeft.'

In de voorstelling links kan je een aantal uitdrukkingen vinden waarin bepaalde kwaliteiten ontbreken. Rechts vind je uitdrukkingen waarin die kwaliteiten aanwezig zijn.

Als jongere kan je argumenteren dat je jezelf niet gemaakt hebt. Dat je jezelf ook niet hebt opgevoed. Dat wie je geworden bent weinig met je van doen heeft. Dat hier ook weinig aan kan veranderd worden. 'Je hebt me te nemen zoals ik ben. Ik kan er ook niet aan doen.' Hierin wordt dan weinig de eigen inbreng in de persoonlijke ontwikkeling onderkend. Evenwel is elk in staat zijn persoonlijkheid mee tot ontwikkeling te brengen en verder kwalitatief te verbeteren. Zo dat kan gesproken van een continue persoonlijkheidsontwikkeling.

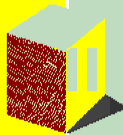
In dit proces van persoonlijke ontwikkeling zijn er verschillende stappen die je als jongere kan zetten.

1. Je bewust worden van de mogelijkheid en behoefte aan persoonlijke ontwikkeling.
2. De wil ontwikkelen om continu aan je gedrags- en persoonsontwikkeling te werken.
3. Kijken welke kwaliteiten reeds ontwikkeld zijn en welke nog te ontwikkelen zijn, kijken welke kwaliteiten verder kunnen ontwikkeld worden.

4. Objectieven en plan ontwikkelen voor persoonlijke ontwikkeling.
5. Je plan uitvoeren met hulp en ondersteuning van je omgeving.
6. Je evolutie in beeld brengen en er waarderend op terugblikken.

Zodra een bepaalde kwaliteit aanwezig is, kan verder aan de inhoud en vorm ervan gewerkt worden tijdens de verdere ontwikkeling. Aanvankelijk is een beperkte en enge inhoud en een begrensde vorm aanwezig. Persoonlijk kunnen dan inspanningen gedaan worden om de inhoud te optimaliseren en te verruimen en een beter inspelende vorm te ontwikkelen. Concreet kan de vraag gesteld wat een kwaliteit voor je inhoudt en hoe die kwaliteit voor je vorm krijgt in de praktijk. In de verdere ontwikkeling kan dan aandacht besteed aan wat die kwaliteit verder zou kunnen inhouden en hoe die in de ontwikkeling verder praktisch vorm zou kunnen krijgen.

WINDER



MEER

OMGAAN MET DE REALITEIT

minder alertheid

'Ik kijk naar wat er gebeurt.'

meer alertheid

'Ik hou er ook rekening mee hoe elk zich bij een gebeuren voelt.'

OMGAAN MET JEZELF

minder zelfvertrouwen

'Ik voel me onwennig en onzeker bij elke verandering.'

meer zelfvertrouwen

'Ik kan op mezelf en mijn ervaring rekenen bij een verandering.'

OMGAAN MET ANDEREN

minder empathie

'Ik tracht te achterhalen wat iemand denkt.'

meer empathie

'Ik vraag iemand naar zijn gevoelens en verlangens.'

OMGAAN MET RELATIES

minder souplesse

'Ik wil vooraf steeds weten waar we aan toe zijn.'

meer souplesse

'Ik durf het aan binnen een relatie dingen uit handen te geven.'

OMGAAN MET CONTEXT

minder verantwoordelijkheidszin

'Ik sta in voor wat men mij vraagt.'

meer verantwoordelijkheidszin

'Ik neem spontaan op voor wat ik kan instaan.'

OMGAAN MET DENKINHOUDEN EN -KADERS

minder bewust

'Ik doe vaak iets uit zuivere gewoonte.'

meer bewust

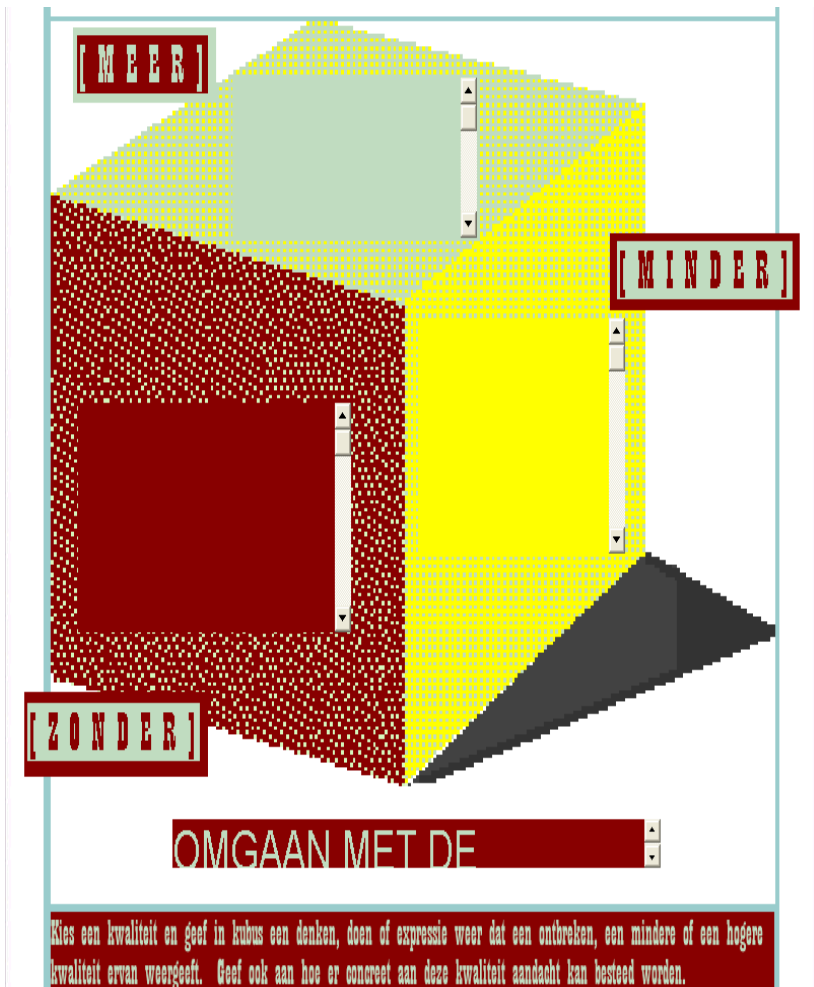
'Ik heb meestal enkele goede argumenten iets op een bepaalde manier te doen.'

Een kwaliteit neemt aan inhouds- en vormkwaliteit toe als naast aandacht, zorg en steun voor de realiteit, er in ook aandacht, zorg en steun is voor jezelf, aandacht, zorg en steun voor de ander, aandacht, zorg en steun voor je relatie, aandacht, zorg en steun voor de context en aandacht, zorg en steun voor de denkinhouden en -vormen.

Anders gezegd als de kansen toenemen zo de kwaliteit in een handelen terug te vinden is. En als tegelijkertijd de risico's afnemen. Een kwaliteit en de kwaliteit van de kwaliteit waarborgen alzo dat geen verlies, geen schade, geen benadeling, geen destructie of geweld, niets of niemand slachtoffer wordt. De reden waarom iets dan zo te denken, zo te doen en zo uit te drukken is dan niet omdat iets zo moet van buiten- of bovenaf, maar omdat het een kwaliteitswaarborg inhoudt van binnen- en onderuit

Alle redenen om in de persoonlijke ontwikkeling meer kwaliteiten en meer kwaliteit aan bod te laten komen.

Kies een kwaliteit en geef in kubus een denken, doen of expressie weer dat een ontbreken, een mindere of een hogere kwaliteit ervan weergeeft. Geef ook aan hoe er concreet aan deze kwaliteit aandacht kan besteed worden.



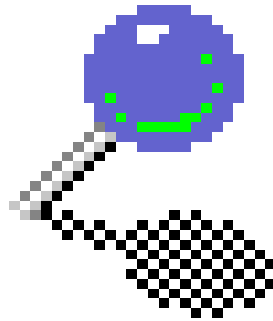
OMGAAN MET DE REALITEIT : realiteitszin

OMGAAN MET DE REALITEIT : alertheid
OMGAAN MET DE REALITEIT : aanvaarding
OMGAAN MET DE REALITEIT : nauwkeurigheid
OMGAAN MET DE REALITEIT : betrokkenheid
OMGAAN MET DE REALITEIT : bevragend
OMGAAN MET DE REALITEIT : initiatiefname
OMGAAN MET DE REALITEIT : nieuwsgierigheid
OMGAAN MET JEZELF : assertiviteit
OMGAAN MET JEZELF : zelfvertrouwen
OMGAAN MET JEZELF : zelfstandigheid
OMGAAN MET JEZELF : welbevinden
OMGAAN MET JEZELF : levenslust
OMGAAN MET JEZELF : leerbehoefte
OMGAAN MET JEZELF : stressweerbaarheid
OMGAAN MET JEZELF : doorzetting
OMGAAN MET JEZELF : keuze maken
OMGAAN MET ANDEREN : contactbereidheid
OMGAAN MET ANDEREN : empathie
OMGAAN MET ANDEREN : contactvaardigheid
OMGAAN MET ANDEREN : dienstverlenend
OMGAAN MET RELATIES : vertrouwen
OMGAAN MET RELATIES : souplesse
OMGAAN MET RELATIES : verbondenheid
OMGAAN MET RELATIES : loyaliteit
OMGAAN MET RELATIES : solidariteit
OMGAAN MET CONTEXT : engagement
OMGAAN MET CONTEXT : verantwoordelijkheidszin
OMGAAN MET CONTEXT : samenwerkingszin
OMGAAN MET DENKKADERS : relativingsvermogen
OMGAAN MET DENKKADERS : bewustzijn
OMGAAN MET DENKKADERS : procesbewustzijn
OMGAAN MET DENKKADERS : resultaatbewustzijn
OMGAAN MET DENKKADERS : gevolg bewustzijn
OMGAAN MET DENKKADERS : creativiteit
OMGAAN MET DENKKADERS : rechtsbewustzijn

OMGAAN MET :

Zo kan je in je denken, je doen en je uitdrukken een bepaalde kwaliteit niet, minder of meer aan bod laten komen. Je zou het kunnen voorstellen als welke kant van jezelf je in je denken, je doen en je uitdrukken aan bod laat komen : je kant waarin deze kwaliteit niet aanwezig is, je kant waarin minder van deze kwaliteit aanwezig is, of je kant waarin meer van deze kwaliteit aanwezig is.

Persoonlijke- ontwikkeling kind



Iemands persoonlijkheid wordt vaak gekoppeld aan
iemand's wijze van zijn,

minder aandacht gaat naar de onderliggende in-
houden waardoor iemand zo doet.

Persoonlijkheid gaat over

Persoonlijkheid wordt vaak in verband gebracht met iemands eigen wijzen om situaties te interpreteren en er op te reageren. Deze wijzen worden benoemd als iemands persoonlijkheidskenmerken die teruggaan op aanleg, opvoeding en eigen inbreng. De nadruk komt dan erg te liggen op voor iemand kenmerkende gedragsvormen die tijdens zijn ontwikkeling zijn ontstaan.

De zichtbare vormen om een situatie op te vatten en er op te reageren worden op zich benaderd. Ze worden

weinig opgevat als uitingsvormen van onderliggende inhouden. Ze worden niet ervaren als gedragen door bepaalde aanwezige inhouden. Toch zou de aarzeling of het zelfvertrouwen van een kind, bijvoorbeeld, om met dagelijkse situaties om te gaan in verband gebracht kunnen worden met het zelfbeeld en het eigenwaardegevoel dat het kind heeft. De inhoud van dit zelfbeeld en -gevoel zouden erg bepalend kunnen zijn voor de nabijheid of afstand die het kind houdt tegenover aanwezige situaties.

Zo zou ook de ijver die een kind vertoont terug kunnen gaan op doelen die het kind voor zichzelf en zijn toekomst heeft gesteld. Ontbreken deze doelen of zijn ze erg gelimiteerd dan zal ook de inspanning van het kind hierdoor getekend worden. Zijn ze concreet geformuleerd en voor langere termijn dan zullen ze het kind gemakkelijk in actie brengen en het langer doen volhouden. De aanwezige inhouden over eigen leven en toekomst kunnen richting geven aan het gedrag van het kind.

Zo ook kunnen de aanwezige inhouden over de omgevings- en levenscontext erg bepalend zijn voor iemands kenmerkende inzet en volharding. Biedt de context weinig mogelijkheden en kansen in de ogen van het kind dan zal het zich gemakkelijk hulpeloos voelen, het maakt weinig uit hoe te reageren. Biedt de context wel degelijk mogelijkheden en kansen in de ogen van het kind al of niet

onder bepaalde voorwaarden, dan zal ze het kind aansporen tot inzet, mogelijk op een bepaalde wijze.

Zich ontwikkelende inhouden

Meteen kan je als ouder aandacht besteden aan voor je kind aanwezige en zich verder ontwikkelende inhouden. Inhouden die meestal redelijk stabiel zijn en veelal voornamelijk verschuivingen vertonen. Dit omdat de inhouden opgeslagen en telkens verder aangevuld worden. Inhouden die betrekking hebben over hoe iets op te vatten, hoe te reageren, en wanneer en waarom.

Lukken, bijvoorbeeld, heeft voor een kind op basis van eigen ervaringen en gekregen informatie te maken met inzet of gewoon met geluk, lukken vraagt inspanning of beroep doen op anderen, is een constante uitdaging of enkel wanneer de omgeving genoeg tegemoetkomend is. Naargelang de aanwezige opvattingen rond lukken, hoe ermee om te gaan en wanneer aan bod te laten komen zal bij een kind ook een andere reactie en een ander resultaat vastgesteld kunnen worden. Zo kan een kind weinig actiegeneigd zijn of juist erg actiegeneigd, zo kan een kind eerder afwachtend of juist ondernemend zijn, zo kan een kind snel opgevend of volhardend zijn.

Inhouden die iemand vooral typeren gaan over zichzelf, over anderen, over de omgeving en over het leven. Het zijn inhouden wie zelf te zijn, hoe ermee om te gaan en

wanneer mee te maken. Inhouden wie anderen zijn, hoe ermee om te gaan en wanneer mee te maken. Inhouden wat de omgevingsrealiteit is, hoe mee om te gaan en wanneer mee te maken. Inhouden tenslotte wat het leven is, hoe mee om te gaan en wanneer mee te maken.

Deze inhouden kleuren erg hoe iets op te vatten, hoe met iets om te gaan en wanneer of waarom. Het zijn kerninhouden die mee in het spel zijn bij alledaagse interactie. Ze kenmerken iemands persoonlijkheid en de ontwikkeling ervan. Zo kan een teleurstelling in zichzelf die samengaat met een veroordelende ingesteldheid tegenover zichzelf opgewekt wanneer voor een opgave gesteld, maken erg onzeker of moedeloos te reageren. Zo kan een hoopvol zijn tegenover anderen die samengaat met een aanleunende ingesteldheid wanneer voor een moeilijkheid gesteld, maken erg afhankelijk en volgzaam te reageren. Zo kan een omgeving die ervaren wordt als niet van het kind te houden of geïnteresseerd te zijn en die weinig interactie toelaat wanneer in contact ermee, maken erg afstandelijk en gesloten te zijn. Zo kan een toekomst die veel perspectieven biedt, met groot verschil tussen iets doen en niets doen in een omgeving die ontwikkelingsgericht is zelfactiviteit opwekken.

Meer gunstige inhouden

Zijn deze inhouden minder gunstig, dan kan samen met het kind gezocht worden naar deze ongunstige inhouden

van wie of wat, hoe en wanneer of waarom. Vervolgens kan getracht deze inhouden bij te sturen of aan te vullen.

Het nuanceren ervan kan hierbij behulpzaam zijn. Het concreet verbinden aan iets kan meer houvast bieden. Bijvoorbeeld, ontdekken gemakkelijk teleurgesteld te worden in zichzelf wanneer de situatie te moeilijk is of wanneer er alleen voor te staan en te zwaar belast te worden zonder steun te genieten. Inhouden niet als vastliggend maar als veranderbaar aanzien, kan maken niet bij voorbaat zichzelf af te remmen, of telkens weer opnieuw dezelfde ervaring op te doen vanuit zichzelf waarmakende verwachtingen.

Zo nodig kan nagegaan waar bepaalde inhouden vandaan komen. Welke ervaring of informatie tot een bepaalde geheugeninhoud geleid heeft. Geheugeninhoud die in de weg staat of erg inperkend of ondermijnd is voor het handelen in het nu. Bijvoorbeeld, de ervaring dat volwassenen zoveel competentier zijn dan jezelf als kind, zodat het eigen zelfvertrouwen en de eigen zelfstandigheid worden ondermijnd. Ervaring die mogelijk het gevolg is van de overdreven tussenkomst en bezorgdheid van je als ouder.

Zo kan nagegaan wanneer deze inhouden actief worden en de interpretatie en reactie van het kind gaan kenmerken. Wanneer voelt het kind zich zwak en misbegrepen en wanneer kan het kind zich sterk en begrepen voelen.

Hoe kunnen situaties gecreëerd of gezocht worden waarin gunstige kindkenmerken aan bod kunnen komen en verder tot ontwikkeling kunnen gebracht.

Ongunstige inhouden nemen immers na verloop van tijd gemakkelijk een bepaald patroon aan dat in specifieke situaties telkens opnieuw actief wordt, zodat steeds iets op een bepaalde wijze wordt opgevat met telkens gelijkaardige reacties tot gevolg. Reacties die gunstig maar telkens opnieuw weer ongunstig kunnen zijn door dit patroon en je kind tegenhouden, voor problemen zorgen of het doen vastlopen en een valkuil vormen. Zijn gedrag wordt dan niet zozeer bepaald door zijn vormelijke persoonlijkheid, maar door zijn inhoudelijke patronen : wat is iets voor hem opvattingsgewijs, hoe is iets voor hem omgangsgewijs, waar, wanneer of waartoe is iets voor hem selectie- of situatiegewijs.

Doordat het kind zo gemakkelijk steeds op eenzelfde wijze denkt, reageert en selecteert, lijkt het alsof het om vaste moeilijk veranderlijke persoonlijkheidstrekken gaat. Door je kind evenwel meer bewust te laten worden van deze ontwikkelde en veranderbare denk-, reactie en keuzepatronen, kan het anders willen denken, reageren en kiezen. Het kan hiertoe stapsgewijs op weg gaan tot dat nieuwe patronen tot stand komen. Aanvankelijk zal je kind hiertoe buiten zijn comfortzone moeten treden om bestaande inhoudelijke patronen te doorbreken en nieuwe meer voldoeninggevende op te bouwen.

BEATs als illustratie van onzichtbare persoonlijke inhouden

Carol Dweck van de Stanford universiteit, bekend van de notie mindset als de open of gesloten manier waarop je over jezelf en je kunnen denkt, ontwikkelde recent een persoonlijkheidstheorie waarin cognitieve schema's een sleutelrol spelen.

Zij gaat er vanuit dat aanwezige behoeften de vorm aannemen van doelen die we stellen. Om hieraan tegemoet te komen ontwikkelen we mentale representaties of cognitieve schema's in de vorm van overtuigingen, emoties en actietendensen. Deze mentale representaties leiden vervolgens de verder gestelde doelen. Dit leidt geleidelijk tot bepaalde wijzen in doelen stellen en aansluitende gedragstendensen. Zo ontstaan typische persoonlijkheidskenmerken. Volgens Dweck vormen deze mentale representaties de basis van hoe de persoonlijkheid zich ontwikkelt.

Van bij de geboorte trachten baby's informatie te verzamelen waaruit overtuigingen groeien over hoe de wereld in elkaar zit en wat de eigen rol is om aan eigen doelen en behoeften te voldoen. Deze overtuigingen, plus emoties en actietendensen die ermee opgeslagen worden, worden aangeduid met BEATs, wat staat voor *beliefs*, *emotions* en *action tendencies*.

Het onzichtbare deel van de persoonlijkheid bestaat also uit behoeften en BEATs. Ze vormen de basis van de persoonlijkheid en dirigeren het zichtbare deel als de wijze van zich gedragen. Het zichtbare deel komt tot uiting wanneer onzichtbare behoeften en BEATs actuele doelen doen ontstaan die in de werkelijkheid worden nagestreefd.

Ter illustratie, als ouder of kind kan je gewetensvol zijn en actief trachten te presteren en zelfdiscipline en volharding tonen. Onder dit zichtbare deel bevindt zich onzichtbaar de behoefte aan lukken en competentie en de BEATs als bepalend voor de manier om dit te realiseren in de werkelijkheid. Hier, voor doorzetten de overtuiging dat inzet leidt naar succes.

Een persoonlijkheid die zich ontwikkelt kan veranderen. Dat laat persoonlijke groei toe. Om dit te optimaliseren kan zich bewust worden, al of niet met hulp, van eigen in ontwikkeling zijnde overtuigingen, emoties en actietendenzen van nut zijn.

Wil aan iemands persoonlijkheid gewerkt worden ten slotte, dan vraagt dit specifiek te werken aan iemands cognitieve schema's. En meer concreet te werken aan de zich ontwikkelende overtuigingen, emoties en actietendenzen. Inhoudelijke patronen die bij iemand tot ontwikkeling zijn gekomen, zijn dan mogelijk belangrijker dan vormelijke patronen.

| | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Gedrag <i>concreet</i> | Vorm <i>algemeen</i> | Inhoud <i>basis</i> |
|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|

Kies een concreet gedrag van je kind.

Ga na welke vorm het aanneemt.

Zoek welke onderliggende inhoud dit gedrag vorm gaf.

Een voorbeeld ter illustratie:

| | | |
|---|--|--|
| Je kind verkiest niet mee te doen aan iets waarmee het niet vertrouwd is. | Je kind is aarzelend en heeft weinig durf. | Je kind is erg onzeker over zichzelf. Dit op basis van eerdere mislukkingen die het meemaakte. |
|---|--|--|

Geef hieronder zelf voorbeelden in:

| | | |
|-----|-----|-----|
| ... | ... | ... |
|-----|-----|-----|

Meer lezen :

Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*, 124(6), 689–719.

Persoonlijkheid, of waar het om draait ?



Op vijf of zes dimensies kan de persoonlijkheid van je kind weergegeven worden.

De laatste tijd is het erg in trek de persoonlijkheid van iemand, ook van een kind, te beschrijven in vijf kenmerken die in meerdere of mindere mate aanwezig zijn. Deze vijf kenmerken gaan terug op categorieën die gevonden werden om de vele termen die er zijn om iemands persoonlijkheid te beschrijven in onder te verdelen. Deze kenmerken zijn ondergebracht in het vijf-factoren model, in het Engels The Big Five dimensions of personality. De vijf factoren zijn persoonlijkheidsdimensies en geen persoonlijkheidstypes. Zo kan een dimensie meer of minder aanwezig zijn, met een zekere constante vanaf jongvolwassen leeftijd. Nagegaan kan worden waar een kind zich situeert op elke dimensie om zo aan de verdere ontwikkeling ervan te kunnen werken. Met het model kunnen individuele verschillen tussen kinderen in beeld gebracht.

Deze vijf persoonlijkheidsdimensies zijn :

Openheid : Een hoge mate van openheid kenmerkt zich door nieuwsgierigheid en inzicht, verfijndheid en diepgang, creativiteit en verbeelding, naar binnen gerichtheid en intelligentie. Weet het kind precies hoogte te krijgen van wat zich precies en feitelijk afspeelt in de realiteit. Een lage mate van openheid kenmerkt zich door geringe opmerkzaamheid en onbewustheid, eng en imitatief-zijn, oppervlakkigheid en geringe verbeelding.

Emotionele stabiliteit : Een hoge mate van emotionele stabiliteit kenmerkt zich door niet snel opgewonden of emotioneel reagerend, zelfstandig en op zich. Een geringe mate van emotionele stabiliteit kenmerkt zich door onzekerheid en angstigheid, gevoelig en emotioneel reagerend, uit evenwicht te brengen en kwetsbaar.

Extraversie : Een hoge mate van extraversie kenmerkt zich door energiek-zijn en hartelijkheid, speels en expressief-zijn, spraakzaam en assertief-zijn, ondoordacht en vertrouwvol-zijn, durvend en ondernemend, optimisme. Een geringe mate van extraversie kenmerkt zich door weinig contactgeneigd en spraakzaam, terughoudend en teruggetrokken, verlegen en onderdanig, inactief en gedrukt.

Vriendelijkheid : Een hoge mate van vriendelijkheid kenmerkt zich door empathie en begrip, mildheid en zich

aanpassend, natuurlijk en soepelheid, liefhebbend en welwillend. Een geringe mate van vriendelijkheid kenmerkt zich door ongevoelig en op zichzelf gericht-zijn, onvriendelijkheid en eisend, irriteerbaar en bevooroordeeld, onbedachtzaam en niet-betrokken.

Verantwoordelijkheid : Een hoge mate van verantwoordelijkheid kenmerkt zich door organisatie en betrouwbaarheid, nauwkeurig en bedachtzaam, precies en efficiënt-zijn, overtuigd en respectvol. Een geringe mate van verantwoordelijkheid kenmerkt zich door niet georganiseerd en zorgeloos, vergeetachtig en onsamenhangend, onbeslist en niet handzaam, zonder zelfdiscipline.

Een kind kan dan gesitueerd op elk van deze vijf persoonlijkheidsdimensies. Bijvoorbeeld, Tina (9 jaar) scoort hoog voor emotionele stabiliteit en positief voor extraversie, vriendelijkheid en verantwoordelijkheid. Daan (7 jaar) scoort positief voor extraversie maar laag voor openheid, vriendelijkheid, verantwoordelijkheid.

Zo kan afgeleid aan wat het kind in zijn gedrag aandacht en zorg besteedt, zodat het als een aanwezig en ontwikkeld gedragsaspect voor dit kind naar voor komt.

Via openheid wordt aangegeven in welke mate het kind aandacht en zorg besteedt aan de realiteit waarin het vertoeft. Is het kind precies op de hoogte van zijn leefsituatie en kan het zich deze mentaal voorstellen, ook wat

eventuele gewenste veranderingen aangaat. Weet het kind precies hoogte te krijgen van wat zich precies en feitelijk afspeelt in de realiteit en kan het hier een passend antwoord op geven in zijn expressie en reactie.

Via emotionele stabiliteit wordt aangegeven in welke mate het kind aandacht en zorg besteedt aan zichzelf. Is het kind zich bewust van zichzelf en in zichzelf aanwezige krachten, zodat het vanuit kracht weet te handelen.

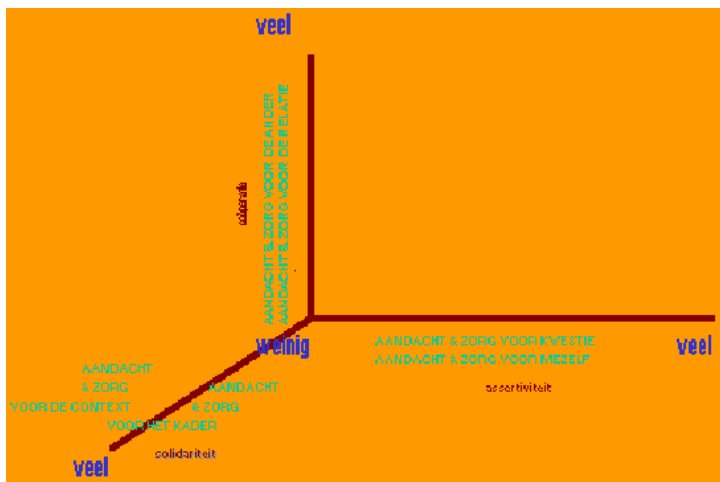
Via extraversie wordt aangegeven in welke mate het kind aandacht en zorg besteedt aan de ander en niet opgesloten is in zichzelf. Weet het kind van zijn eigen mogelijkheden gebruik te maken om in contact te treden met de omgeving.

Via vriendelijkheid wordt aangegeven in welke mate het kind aandacht en zorg besteedt aan de relatie met elkaar. Weet het kind in te spelen op de relatie met de ander, is er uitwisseling met elkaar mogelijk.

Via verantwoordelijkheid wordt aangegeven in welke mate het kind aandacht en zorg besteedt aan de feitelijke context waarin het vertoeft. Is het kind afgestemd op en zorgvol met de omgeving, houdt het er voldoende rekening mee en is het voldoende aangepast.

In het vijf-factoren model ontbreekt enigszins het aangeven in welke mate het kind aandacht en zorg besteedt

aan een ruimer en meer diepgaand denkkader. Weet het kind rekening te houden met aanwezige externe en interne opvattingen, ideeën, verwachtingen en normen. Kan het hier een passend antwoord op geven in zijn expressie en reactie. Via een dimensie denkkader-bewustheid en -gerichtheid zou dit kunnen ondervangen worden.



In het drie-assenstelsel van het (p)referentieel model wordt de aandacht en zorg die iemand op zes dimensies besteedt weergegeven. Deze dimensies zijn de realiteit, zichzelf, de ander, de relatie van zichzelf met de ander, de context en het denkkader. Twee van deze dimensies zijn steeds op één as gegroepeerd. Zo vallen realiteit en zelf samen, evenals de ander en de relatie, en tenslotte

de context en het denkkader. De ene dimensie impliceert de ander en omgekeerd, zodat er ook een overeenstemming is in de mate dat ze voorkomen bij iemand.

Uit onderzoek blijkt dat het bij een groep kinderen erg rond in de realiteit aanwezige opportuniteiten en zichzelf als geïnteresseerde kan komen draaien. Het zijn undercontrollers die impulsief reageren met weinig zelfcontrole en die laag scoren voor vriendelijkheid en verantwoordelijkheid.

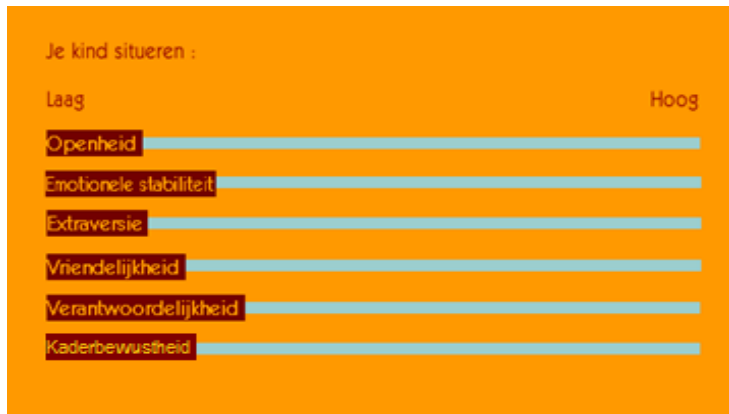
Voor een andere groep kinderen komt het erg rond de context en het denkkader te draaien. Overcontrollers scoren laag voor extraversie en emotionele stabiliteit.

Voor een laatste groep kinderen komt het onder meer erg rond de ander en de relatie van het kind met de ander te draaien. Weerbaren of veerkrachtigen scoren niet alleen hoog voor extraversie en vriendelijkheid maar voor zowat alle dimensies. Ze weten zich zowat aan alle omstandigheden aan te passen.

Zo ontstaan typische combinaties van persoonlijkheidsdimensies die persoonlijkheidstypes vormen die regelmatig terug te vinden zijn. Ze wijzen erop dat bepaalde dimensies en duo-dimensies meer ontwikkeld zijn. Ze wijzen er eveneens op dat het in iemands persoonlijkheid meer om die of die dimensie of dimensies in aandacht en zorg komt te draaien.

Wil met het kind aan verdere ontwikkeling van één of meerdere dimensies gewerkt worden, dan kan aandacht en zorg besteed worden aan waarrond een bepaalde persoonlijkheidsdimensie draait : de realiteit, zichzelf, de ander, de relatie, de context en het denkkader.

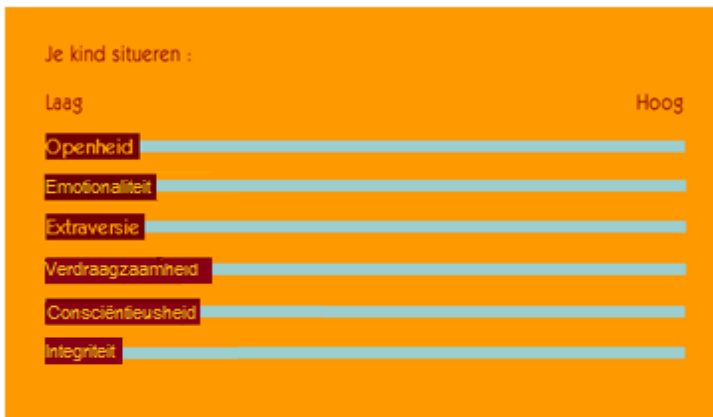
Als ouder kan je hierbij model staan door met een open kijk gebeurtenissen en opgedane indrukken te benaderen, emotioneel evenwichtig te reageren, door expressief naar buiten te komen, door zich in te leven en betrokkenheid te tonen, door verantwoordelijkheid op te nemen en rekening te houden met een ontwikkeld denkkader.



Recent werd het lexicaal onderzoek bij middel van statistische groepering van in een taal bestaande persoonlijkheidstermen meer geavanceerd overgedaan. Hieruit kwam een zesde persoonlijkheidsfactor naar voor. Deze

factor lijkt erg op de factor denkkader-bewustheid en -gerichtheid waar we op uit kwamen in de drie-assenstelsel van het (p)referentieel model.

Het gaat om de persoonlijkheidsfactor integriteit die een maat is voor moreel gedrag. Deze integriteitsfactor wordt gekenmerkt door ethisch, rechtvaardig, eerlijk, loyaal en bescheiden denken en handelen. Drie van de overige persoonlijkheidsfactoren, openheid voor ervaringen, extraversie en consciëntieusheid (of verantwoordelijkheid) in het nieuwe Hexaco-model stemmen nagenoeg overeen met deze van het Big Five-model. Emotionaliteit en vriendelijkheid (of verdraagzaamheid) krijgen onderling een ietwat andere invulling. De term Hexaco is ontleend aan de beginletters van de Engelstalige persoonlijkheidsfactoren.



Meer lezen :

Prinzie, P., *Waarom doet mijn kind zo moeilijk ? Moeilijk gedrag begrijpen, efficiënt straffen en belonen*. Tielt, Lan-
noo, 2004.

De Fruyt, F., Mervielde, I. & Van Leeuwen, K., The consistency of personality type classification across samples and five-factor measures. *European Journal of Personality*, 2002, 16, S57-S72.

Asendorpf, J.B. & van Aken, M.A.G., Resilient, overcontrolled and undercontrolled personality prototypes in childhood : Replicability, predictive power, and the trait/type issue. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77, 815-832.

Lee, K. (2013). *H Factor of Personality: Why Some People Are Manipulative, Self-Entitled, Materialistic, and Exploitive - and Why It Matters for Everyone*. Wilfrid Laurier University Press.

Van gedragsgericht naar *persoons-* gericht



Een gedragsgerichte aanpak gaat uit van je perspectief als volwassene. Zo blijft gemakkelijk meer afstand.

Met een persoonsgerichte aanpak ga je uit van het perspectief van het kind. Zo is meer nabijheid mogelijk.

Gedragsgerichte benadering

In opvoeding en onderwijs is er een lange traditie van een gedragsgerichte benadering. Deze richt zich op het hier en nu. Dit wil zeggen dat je als ouder of leerkracht van buitenaf focust op het gedrag dat je bij het kind of de jongere waarneemt. Vanuit je denken, je gevoel, je verwachting en je voorstelling kijk je naar het opgemerkte gedrag bij het kind of de jongere. Je gaat na of dit gedrag overeenstemt met wat bij je leeft. Is dit zo, dan kan je het gemakkelijk aanvaarden en aanmoedigen. Is

dit niet zo, dan zal je het mogelijk willen bijsturen of begrenzen.

Mogelijk ga je bij jezelf aanwezige principes, waarden en normen hanteren om je uit te spreken over het gedrag van het kind of de jongere. Wijkt het gedrag van het kind systematisch af van bij je aanwezige verwachtingen en voorkeuren, dan ga je het gemakkelijk benoemen als afwijkend, problematisch of zelfs gestoord.

Hanteer je hierbij een wetenschappelijke of professionele benadering, dan hanteer je objectieve en onderzochte criteria om te oordelen over het gedrag en om het van hieruit te benoemen, te beïnvloeden, te sturen of te begrenzen.

Er is dan bewust of onbewust een hiërarchische relatie aanwezig waarin jij als ouder of leerkracht het gedrag benoemt en van waaruit je handelt of reageert. Je wendt mogelijk van hieruit een vrij directe en directieve benadering aan. Je geeft aan wat hier en nu kan en op die manier, en wat hier en nu niet kan en niet op die manier. Jij als volwassene bent zelfactief in het sturen of begrenzen, in het aanmoedigen of ontmoedigen.

Zo kom je gemakkelijk tegenover het kind te staan. Hoe jij zijn gedrag ervaart is niet voor bespreking of wijziging vatbaar. Voor je is het zo, alsof feitelijk. Reageert het kind of de jongere hiertegen, dan bestaat het gevaar op

eenzelfde wijze het kind of de jongere te benoemen als zijn gedrag.

Je komt dan gemakkelijk in een defensieve opstelling en verhouding terecht, gekenmerkt door een oordeel- en probleemoplossingoplegging, door een afstandelijke superioriteit en strategische aanpak, door een vasthouden en geslotenheid.

Je rekent het kind af op zijn gedrag en laat je reactie en omgang hierdoor bepalen. Het is je kind dat mogelijk een probleem heeft en verantwoordelijk is voor de oplossing. Als ouder of leerkracht kom je zo gemakkelijk terecht in een zelfbeschermende opstelling als verdediging tegenover het gedrag van het kind of de jongere. De teneur is gemakkelijk een nee-houding omdat mogelijk je grenzen te vaak en te erg worden overschreden, of omdat je dit net tracht te voorkomen.

Je neemt het tegenvallend gedrag van het kind of de jongere dan mogelijk persoonlijk op. Je beschouwt het als een miskennis van je en je voelt je mogelijk uitgedaagd zo niet onmiddellijk verandering wordt bekomen. Dit zet mogelijk een gunstige en positieve relatie met het kind of de jongere op de tocht.

Persoonsgerichte benadering

Om de beperkingen van deze gedragsgerichte benadering te overkomen is er een groeiende aandacht voor een persoonsgerichte benadering. Deze situeert zich in een breder en ruimer kader, ook in de tijd. In deze benadering wordt gefocust op wat achter het gedrag aanwezig is bij het kind of de jongere. Zowel intern aanwezig, maar ook wat extern aanwezig is. Intern wat als gedachten, gevoelens, verwachtingen en voorstellingen in het kind of de jongere geactiveerd zijn. Extern wat als omstandigheden of gebeurtenissen aanwezig zijn en in het kind of de jongere net dat activeren wat als achtergrond voor het gedrag geldt.

Deze benadering hecht veel waarde aan wat intern maar ook extern aanwezig is en specifieke gedachten, gevoelens, behoeften en voorstellingen uitlokt of bevestigt die op basis van eerdere ervaringen in het kind of de jongere tot ontwikkeling gekomen zijn. Zo gaat je na waar geuite negatieve gevoelens van je kind vandaan komen, zonder ze aan te vallen of je kind erachter te viseren. Deze eerdere in het geheugen opgeslagen ervaringen vormen het criterium voor het kind of de jongere om te bepalen hoe iets te ervaren en betekenis te geven en op basis hiervan te reageren.

Vanuit deze empathische en holistische benadering blijf je als ouder of leerkracht steeds oog hebben voor de persoon van het kind of de jongere. Je beperkt de focus niet tot zijn gedrag maar kijkt naar de onderliggende dynamiek en de persoon van het kind of de jongere in specifieke omstandigheden.

Je hanteert een horizontale relatie gekenmerkt door nabijheid en interactie. Je wendt een gedragsinteractieve en samenwerkende benadering aan met veel uitwisseling en samen doen. Je blijft open staan voor het kind ondanks de tijdelijke moeilijkheden of spanningen. Je ondersteunt de zelfactiviteit van het kind en tracht de eigen kracht van het kind te laten toenemen, zodat het beter zelf de tot uiting komende moeilijkheden aankan.

Zo blijven nabijheid en op eenzelfde golflengte zitten mogelijk. Uitwisseling, overleg en ondersteuning blijven aanwendbaar. Zo kan je samen op zoek gaan naar wat de moeilijkheid is en wat oplossing zou kunnen zijn. Zo vermijd je dat escalatie ontstaat. Je spreekt het beste in jezelf en in het kind of de jongere aan om het samen tot een oplossing te doen komen.

Zo kan je gemakkelijk een constructieve opstelling bereiken en behouden, gekenmerkt door ervaringsuitwisseling en oplossingzoeken, door een nabije gelijkwaardigheid en spontane aanpak, door soepelheid en openheid.

Je rekent je kind niet af op zijn gedrag en blijft je reactie en omgang laten bepalen door zijn persoon. Je hebt beiden een probleem en voelt je beiden verantwoordelijk voor de oplossing. Het perspectief van de ander blijft zo gemakkelijk behouden. Je neemt je toevlucht niet tot een nee-houding maar probeert door een ja-houding mogelijkheden, alternatieven en uitwegen kansen te geven.

Je neemt het tegenvallend gedrag van het kind of de jongere niet persoonlijk op. Je voelt je niet miskent en je voelt je niet uitgedaagd om je gezag en invloed te vestigen. Dit zorgt ervoor dat je relatie met het kind of de jongere niet in gevaar komt.

Een voorbeeld van persoonsgerichte benadering in de opvoeding is onvoorwaardelijk ouderschap :

Unconditional parenting

'Unconditional parenting', in het Nederlands onvoorwaardelijk ouderschap, is geen methode maar een visie of denken waarin de relatie ouder-kind gunstig kan blijven omdat de ouder niet focust op het gedrag van het kind, maar op de gevoelens en behoeften achter dit gedrag. Daardoor wordt dit gedrag begrijpelijker en meer aanvaardbaar. Bijvoorbeeld, het kind doet dwars omdat het moe of bang is en behoefte heeft aan slaap of veiligheid. Er is een grote betrokkenheid op het kind waarmee je als ouder tracht samen te werken. Inspraak, overleg en keuzes

aanbieden met respect voor het kind staan centraal.

Vermeden wordt het gedrag van buitenaf te beïnvloeden met belonen en straffen als ouder. Integendeel wordt getracht innerlijke motivatie te vermeerderen zodat het kind zelf tot iets komt of iets nalaat, omdat het er zelf achter staat en het zelf wil. Als ouder wil je een goede relatie met je kind opbouwen, op basis van wederzijds respect, vertrouwen, openheid en samenwerking. Je investeren in een goede relatie vormt dan een basis hiervoor.

Je laat voelen sowieso van je kind te houden, hoe zijn gedrag ook is, onvoorwaardelijk. Je accepteert het kind om wie het is en niet om wat het al of niet doet. Je laat merken dat het steeds bij je terecht kan, in het bijzonder wanneer er spanningen zijn, zo kan dit bijdragen aan je relatie met elkaar. Eerder dan in een machtsstrijd terecht te komen en je relatie als drukingsmiddel te gebruiken, zoek je samen naar oplossingen en alternatieven. Bij het stellen van grenzen tracht je het kind zoveel mogelijk te betrekken, geef je uitleg over het waarom en zoek je voor jezelf de achterliggende reden en noodzaak waarom iets voor je al of niet mag. Bijvoorbeeld, is het haalbaar, is het uit gewoonte, aan welke eigen behoefte komt het tegemoet? Hierbij neem je het lange termijnperspectief in waarheen te willen en ga je na of je reactie nú dit niet bemoeilijkt. Bijvoorbeeld, bevordert je reactie nu openheid, zelfstandigheid of eigen motivatie op termijn.

Zo kom je tot een nieuwe kijk en een ander denken over opvoeden, dat je gedrag als ouder stuurt. Een denken waarin plaats is voor redelijkheid en soepelheid, rekening houdend met de leeftijd van het kind. Deze visie op ouderschap gaat terug op inzichten uit de humanistische psychologie. Hierin wordt een belangrijke rol toebedeeld aan aandacht voor het individu, zijn behoeften, inbreng en ontwikkeling.

Gedrag- en persoonsgericht ?

Geef aan welke kenmerken van een gedrags- en persoonsgerichte benadering je in je eigen handelen als ouder of leerkracht terugvindt. Ga na welke kenmerken van beide benaderingen je het meest aantreft.

Meerstemmigheid ?

In de vakliteratuur wordt wel eens onderscheid gemaakt tussen monologische ouders en dialogische ouders. De eerste, monologische ouders, zijn vooral gericht om op directe wijze opdrachten en commando's te formuleren en rechtstreekse adviezen te geven. Ze praten *tegen* hun kind. Bijvoorbeeld, doe dit niet, of doe dit zo, of dit kan nare gevolgen hebben. Hun aanpak is vooral direct gedragsgericht, wat hoe best te doen of net te laten.

De tweede, dialogische ouders, zijn vooral gericht om het kind zelf tot een antwoord of reactie te laten komen. Ze praten *met* het kind. Ze stimuleren het kind niet enkel in dialoog te gaan met je als ouder, maar nog veel meer met zichzelf om tot een keuze of oplossing te komen. Bijvoorbeeld, hoe vind je een antwoord, heb je al aan de mogelijkheden maar ook de beperkingen gedacht, kan je er nog eens over nadenken, hoe voel je bij elke optie, wat zou aan de oorsprong kunnen liggen, wat zou dit voor je kunnen betekenen.

Zo ontstaat er meerstemmigheid : praten tussen je kind en jezelf als ouder, maar ook praten als kind met zichzelf. Als ouder stimuleer je zo het dialogisch zelf, een begrip van Hermans en Kempen. Het is vermogen om in een innerlijke dialoog te gaan met zichzelf zodat verschillende standpunten, posities en rollen vooraf kunnen worden ingenomen. Als ouder kan je je zo richten op de persoon van het kind om het aan te spreken, maar ook opdat het zichzelf zou aanspreken. Bovendien kan je als ouder ook je dialogisch zelf aanspreken in het praten en de omgang met je kind.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Praten en luisteren*' van deze encyclopedie.

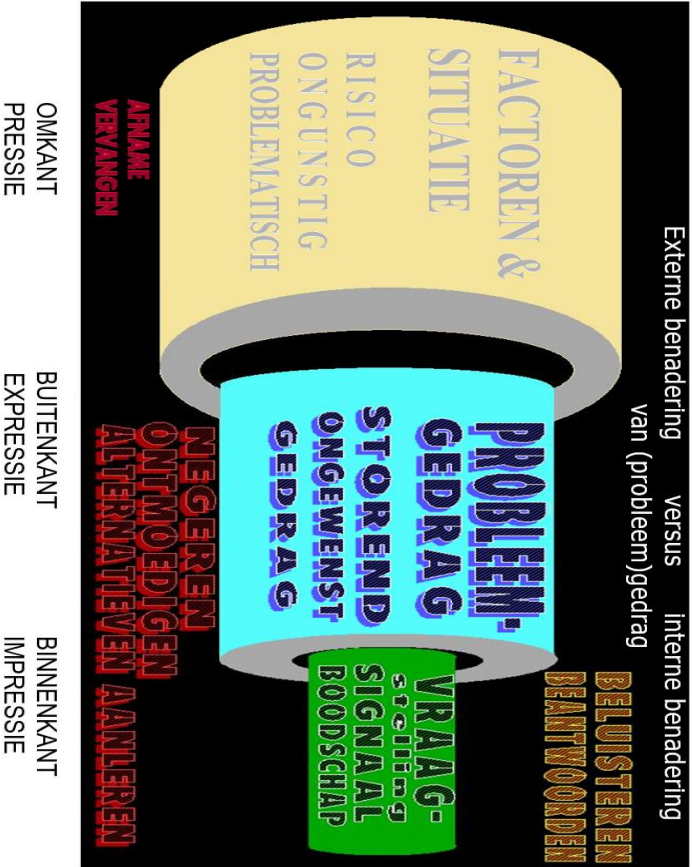
Toegepast

Voorheen raakte ik als volwassene gemakkelijk geïrriteerd. Het was de typische irritatie die opkwam zo ik merkte niet onmiddellijk gehoor te krijgen. Ik riep dan het beeld op van het kind met veel weerwil en ik zag mezelf als de onmachtige ouder die op het punt stond over zich heen te laten lopen. Deze opgeslagen gevoelens van voorheen en deze eerder gevormde voorstellingen en omringende gedachten die door de situatie in me geactiveerd werden, maakten in me de herkenbare behoefte wakker eens orde op zaken te stellen. Op die manier trachtte ik de beelden die ik bij mijn kind vermoedde bij te sturen. Zoals het beeld van de ouder die maar laat doen omdat hij geen hommeles wil of die het opgegeven heeft.

Nu tracht ik mijn geactiveerde gevoelens, voorstellingen, gedachten en behoeften het niet meer van mij te laten overnemen. Ik ga niet meer vanuit mijn irritatie of opwinding, of mijn tegenvallende beelden en verwachtingen naar het kind toe. Ik tracht in de eerste plaats te zien en te achterhalen wat in het kind zelf geactiveerd is. Geactiveerd ook door de situatie waarvan ik zelf een wezenlijk deel van uitmaak. Zoals het kind dat boosheid heeft gewekt vanuit de opgeslagen voorstelling bij moeilijkheden gemakkelijk als veroorzaker en schuldige te worden aanzien en de verwachting van het kind weer bekritiseerd te

worden. Tegelijk heb ik oog voor de bij het kind geactiveerde en voor het kind herkenbare behoefte in zo een situatie van zich hiervoor af te sluiten en alles maar over zich heen te laten gaan alsof het hem of haar niet raakt. Ik tracht het kind zich niet te laten overweldigen door deze gevoelens, voorstellingen, gedachten en verwachtingen die zich op basis van eerdere ervaringen hebben gevormd en werden opgeslagen. Ik tracht eerder een ander deel van het kind aan te spreken. Het deel dat rustig blijft en blijft geloven in zichzelf om de moeilijkheid uit te klaren en zo mogelijk zijn bijdrage te leveren aan de oplossing. Het deel van het kind dat ook gunstige voorstellingen, gedachten en verwachtingen in zich weet te activeren die het helpen. Die ook helpen bij zijn omgeving andere voorstellingen op te bouwen en andere gevoelens tot ontwikkeling te laten komen.

Samengevat



- van gedragsgericht naar persoonsgericht
- van gedrag naar achtergrond & context van gedrag
- van perspectief volwassene naar perspectief jongere
- van neen-houding naar ja-houding indien

Persoonsinvulling



Hoe je elkaar kent, bepaalt voor wat je op elkaar beroep doet, wie je voor elkaar bent en wat je van elkaar verwacht.

Wie en hoe is iemand ? Wie en hoe ben ik ?

Het gekke is dat we niet alleen over dingen, activiteiten, gedragingen en zijnswijzen waarmee we te maken krijgen cognitieve of geheugenschema's aanmaken. Cognitieve schema's zoals opgeslagen in ons geheugen, die ons steeds beter toelaten te vatten wat en hoe iets is. Ook over personen, zowel anderen als onszelf, maken we cognitieve schema's aan. Ze laten ons toe steeds beter iemand te begrijpen en er beter op te reageren.

een voorbeeld :

mijn vriend is .. vrolijk ..

.. even oud als ikzelf ..

.. heeft overgewicht ..

*mijn vriend doet zo .. kan goed en gemakkelijk lachen ..
.. praat veel over sport ..
.. doet alles op zijn gemakje ..*

Deze invullingen over wie en hoe iemand is vormen vaak het vertrekpunt van waaruit we nieuwe ervaringen opdoen over iemand en die de selectie van die nieuwe ervaringen meebepalen. Nieuwe ervaringen vormen hierdoor gemakkelijk een bevestiging van oude invullingen. Alles wordt vanuit die invulling bekeken en er aan toegevoegd. Vaak ga je ook niet verder dan de begripsinvulling, of ga je niet verder dan je gedragsinvulling. Niet voorbij wie en hoe iemand voor je is, zoals, bijvoorbeeld, grappig en oppervlakkig.

Dit geldt ook voor het cognitief schema over het wie en hoe van jezelf, of je zelfschema.

een voorbeeld van invullingen over jezelf :

ik ben .. een jongen of een meisje ..

.. nog niet volwassen ..

.. eerder eigengereid ..

ik doe zo .. kan gemakkelijk contact leggen ..

.. praat gemakkelijk mijn mond voorbij ..

.. kan moeilijk een beslissing nemen ..

Ook deze invullingen over onszelf vormen vaak het vertrekpunt voor nieuwe ervaringen. Uit het veelvoud van

ervaringen worden dan die gemakkelijk of eenzijdig opgemerkt die een bevestiging zijn van het beeld waarvan je uitging. Op een dag kom je gemakkelijk enkele malen je eigengereidheid tegen, bijvoorbeeld. De keren dat het niet zo was, daar besteedde je geen aandacht aan. Val je jezelf tegen, dan is het vaak geen pretje verschillende malen per dag je negatief zelfschema te ontmoeten. Bijvoorbeeld, je niet interessant zijn voor anderen.

Een deel van deze invullingen wie en hoe we zijn, wordt ontleend aan de leefgroepen waarvan we deel uitmaken of waaruit we voortkomen en waarmee we ons identificeren en een nauwe band hebben.

een voorbeeld :

ik ben .. een familie-, stads-, streeknaam ..

een familie-, stads-, streeknaam is zo ... en doet zo ...

een familie-, stads-, streeknaam is zo niet ... en doet niet zo ...

hij of zij is .. een familie-, stads-, streeknaam ..

een familie-, stads-, streeknaam is zo ... en doet zo ...

een familie-, stads-, streeknaam is zo niet ... en doet niet zo ...

Deze invullingen kunnen zeer helpend en ondersteunend zijn, maar ook zeer limiterend en inperkend. Deze invullingen bepalen mee ons handelen en reageren in dagdagelijkse situaties. Ze bepalen mee onze loyaliteit die we vertonen met de voor ons relevante personen en verbanden. Ze bepalen mee onze eigenheid of persoonlijke identiteit en onze sociale identiteit, onderscheiden van of deelachtig met anderen.

Een aantal van die begripsinvullingen over jezelf en de ander kunnen de vorm aannemen van kwaliteiten of tekorten hieraan.

een voorbeeld :

*ik ben .. goed in probleemoplossing ..
.. niet goed in samenwerking ..*

*de ander is .. goed in je ompraten ..
.. niet goed in je vrijheid bieden ..*

Een aantal van die gedragsinvullingen over jezelf en de ander kunnen de vorm aannemen van vaardigheden of tekorten hieraan.

een voorbeeld :

*ik doe zo .. hou rekening met de gevoelens van anderen ..
.. weet onvoldoende te luisteren naar wat de
ander bedoelt ..*

*de ander doet zo .. kan goed argumenteren ..
.. weet niet wanneer die te ver gaat ..*

Deze begrips- en gedragsinvullingen kunnen je erg stimuleren zo ze ervaren worden als kwaliteiten of vaardigheden, maar kunnen ook erg remmen zo ze ervaren worden als tekorten. Zo wordt, bijvoorbeeld, bij de ontmoeting met nieuwe mensen gemakkelijk al of niet vertrouwen gewekt, afhankelijk van de opgemerkte gelijkenis met wie eerder al of niet kon vertrouwd worden, zo blijkt uit een Amerikaans onderzoek. Iemand wordt dan gemakkelijk vertrouwd zo deze lijkt op iemand die je eerder kon vertrouwen. Iemand wordt dan gemakkelijk gewantrouwd zo deze lijkt op iemand die je eerder niet kon vertrouwen.

Soms kan voor de begripsinvulling een onderscheid gemaakt worden tussen:

- . wie men is
- . wie men laat zien
- . wie men geworden is door en voor anderen, situatie en context
- . wie men had willen zijn.

Dit is vooral zo als er geen overeenstemming hiertussen bestaat. Bijvoorbeeld, als men anders is dan men laat zien, of als men anders is dan men had willen zijn.

Overeenkomstig kan voor de gedragsinvulling een onderscheid gemaakt worden tussen :

- . hoe men doet
- . hoe men expressief doet
- . hoe men waargenomen doet
- . hoe men had willen doen.

Dit kan heel wat spanningen oproepen als de ervaren invulling, niet overeenstemt met de geuite invulling, de overkomende invulling en de gedroomde invulling. Zowel innerlijke spanningen als interactieve spanningen kunnen hier het gevolg van zijn. Zo je persoonlijke ik, je expressieve ik, je sociale ik en je ideale ik erg uiteenliggen, zullen er meestal pogingen zijn om meer overeenstemming te bewerkstelligen.

een voorbeeld :

- . ik ben altijd heel speels, vrolijk en spontaan geweest*
- . ik voel me erg gespannen, star en geremd zijn*
- . ik kom over als stil, afgesloten en levenloos.*
- . ik droom ervan meer zelfbewust, zelfzeker en vol zelfvertrouwen te zijn*

Ik doe inspanningen om de oude opgewekte ik meer te hervinden en aan bod te laten komen door meer expressief mijn ware ik te tonen in wat ik doe. Zodat anderen mijn ware ik weggedrukt onder mijn getoonde ik beter leren kennen. Zo kan ik de basis leggen voor het dichters

tot mezelf te komen en zo kan ik aan kracht en vertrouwen winnen met de steun en de bevestiging van anderen. Om mezelf te helpen kan ik mijn ik telkens met een dier, een plant, een personage, een beroep, een symbool, een gebeuren, ... vergelijken.

Elke persoonlijke ervaring zal feitelijk het cognitief schema 'wie ik ben' bijwerken. Dit proces kan mogelijk nog versterkt worden doordat een bepaalde ervaring op mentaal vlak als aanwijzing en illustratie van een bepaald cognitief schema van mezelf wordt ervaren, in vakjargon een indicator genoemd.

een voorbeeld :

Zo ik uitgelachen wordt, zal dat mijn cognitief schema over mezelf bijwerken in de richting van flauw en lachwekkend zijn.

Ik kan bovendien dit uitgelachen worden opvatten als illustratie van flauw en lachwekkend zijn, want alleen zo iemand overkomt zo iets. Zo dreigt mijn zelfbeeld nog sneller verstoord te geraken en negatief ingevuld te worden.

Zo anderen naar me lachen, zal dat mijn cognitief schema over mezelf bijwerken in de richting van oké en meetellen.

Ik kan bovendien dit naar me lachen oppakken als illustratie van er mogen zijn en meetellen, want vooral zo

iemand overkomt zo iets gemakkelijk. Zo wordt mijn zelfbeeld verder positief ingevuld als een waardevol iemand.

Wie is de ander voor mij ? Wie ben ik voor de ander ?

In gesprek en in interactie met de omgeving wenden we ons tot bepaalde personen naargelang wat ze voor ons betekenen of kunnen betekenen. Je kan dit het best achterhalen door iemand te vragen naar zijn persoonsinvulling in de verhouding tot anderen : het wat voor wie of het wie voor wat. In het Engels het 'knowing-who' genoemd.

een voorbeeld :

voor emotionele steun is er
en ook
en eventueel nog

er kan gevraagd worden naar de perso(o)n(en) bij wie men vòòr alles, eveneens en zonodig terecht kan, tot wie men zich wendt, op wie men een beroep doet, op wie men kan rekenen.

De praktijk wijst uit dat zulke vragen gemakkelijk beantwoord kunnen worden en een grote relevantie vertonen voor het eigen handelen.

Met evenveel gemak kunnen relevante en handelingsgerichte vragen geformuleerd worden tot wie men zich wendt, voor materiële steun, voor praktische hulp, voor informatieve hulp, voor bemiddeling, enzomeer. Vaak dienen deze vragen heel specifiek gesteld te worden, omdat de aflijning van wat voor wie heel genuanceerd en subtiel kan zijn. Het kan een heel verschil uitmaken of je informatie wilt over zakelijke dingen, over persoonlijke dingen of intieme dingen. Met andere woorden, naargelang de leeftijd en het onderwerp zijn verschuivingen mogelijk.

Het is heel belangrijk dat men steeds voor iets bij iemand terecht kan. Zoniet, bestaat het gevaar op isolatie en vervreemding. Zo kunnen ouders en opvoeders trachten achterhalen of er iemand is, en wat de kwaliteit en de beschikbaarheid is van personen waartoe een jongere zich wendt.

Deze persoonsinvulling houdt meteen ook in dat voor de verschillende aanwezige behoeften, vragen en interacties ook bepaalde personen worden uitgesloten.

een voorbeeld :

voor emotionele steun is er niet

en ook niet

en zo mogelijk ook niet

er kan gevraagd worden naar de perso(o)n(en) bij wie men helemaal niet, niet of normaal niet terecht kan of wil, tot wie men zich niet wendt, op wie men niet een beroep doet, op wie men niet kan rekenen.

Ook het beantwoorden van deze vragen levert in de praktijk weinig problemen op en de antwoorden hebben een grote handelingsrelevantie.

Deze vaststelling dat bepaalde behoeften, vragen en interacties verbonden worden aan bepaalde personen en aan andere niet, laat meteen ook een andere voorstelling toe. Met name, dat bepaalde personen verbonden worden aan bepaalde behoeften, vragen en interacties.

een voorbeeld :

die persoon is er voor
.....
.....

er kan gevraagd worden naar de prioritaire dingen waarvoor men bij iemand terecht kan, waarvoor men zich tot iemand wendt, waarvoor men op iemand beroep doet, waarvoor men op iemand kan rekenen. Ook blijkt een precieze omlijning aanwezig en kan naargelang leeftijd en onderwerp een verschuiving optreden.

Ook hier geldt dat personen voor bepaalde behoeften, gesprekken en interacties worden uitgesloten.

een voorbeeld :

die persoon is er niet voor
.....
.....

er kan gevraagd worden naar de 'taboe' dingen waarvoor men bij iemand niet terecht kan, waarvoor men zich tot iemand niet wendt, waarvoor men op iemand geen beroep doet, waarvoor men op iemand niet kan rekenen, althans vanuit het eigen ervaren. Ook dit houdt een specifieke omlijning in.

De persoonlijke 'sociale kaart' kan er erg eng uitzien en zich beperken tot een kleine gesloten kring. Ze kan er ook erg ruim uitzien en zich uitstreken tot een grote open kring. Ze kan erg gevuld en samenhangend zijn, ze kan ook erg leeg en versnipperd zijn. Ze kan leemten, maar ook dubbels inhouden. Ze kan kansrijk zijn voor iemand, maar ook kansarm. Ze is evenwel geen vast gegeven, maar iets waaraan kan (samen)gewerkt worden.

Zoals je de vraag kan stellen wie een persoon al of niet voor je voor iets kan zijn, zo kan je ook de vraag stellen wie jezelf al of niet voor iemand voor iets kan zijn.

Tot slot, schema's laten je toe heel snel een beeld te vormen van iemand en zijn gedrag en in welke context iemand voor je iets kan betekenen. Zo kan je je eigen gedrag hier op afstemmen. Evenwel is het hierbij belangrijk je beelden en je eigen gedrag steeds aan te passen aan het concreet iemand en de concrete situatie. Vandaar het belang van de persoons- en contextinvulling.

Wie en hoe is iemand voor mij wanneer? Wie en hoe ben ik voor iemand wanneer?

... is zo ...

... doet zo ...

... is zo, zo er ...

Ik ben zo ...

Ik doe zo ...

Ik ben zo, zo ...

Persoons- waarneming van je kind



Hoe jij je kind waarneemt, bepaalt niet enkel je reactie, maar mogelijk ook die van je kind.

Hoe neem je wat van je kind waar ?

Wat telt : je kind of het beeld van je kind ?

Als ouder ben je je niet altijd bewust dat je niet zozeer reageert op je kind, maar op het beeld dat je van je kind en zijn gedrag hebt. Dit beeld kan een getrouw beeld zijn, dit beeld kan ook vertekend zijn. Een beetje vertekend, maar ook erg vertekend en verschillend van de realiteit van je kind en zijn gedrag.

Vaak denk je je kind te kennen, en doe je nog weinig moeite om te kijken en te luisteren naar je kind en zijn reactie. Toch ben je in tegenstelling tot het waarnemen van de omwereld, niet altijd zo zeker van je waarneming.

Weet je wel precies en juist op basis van wat je opmerkte, dat je kind zo is of zo doet ? Die twijfel merk je wanneer je met iemand anders, bijvoorbeeld je partner, over je kind en zijn gedrag praat.

Dit is niet zo verwonderlijk. Soms doet je kind zelfs moeite om een bepaald beeld op te hangen bij je of een specifiek beeld op te roepen. Zo kom je gemakkelijk tot een door je kind gewenst beeld dat niet overeenstemt met de werkelijkheid. Maar waarvan je kind hoopt hierbij te winnen. Soms merk je dat je kind zich hiervoor bijzonder inspant. Soms te veel, waardoor het niet in zijn opzet slaagt.

Soms doe je ook als ouder moeite om tot een bepaald beeld van je kind te komen, vanuit bepaalde verwachtingen of verlangens van je over je kind. Zo kom je tot een door je gewenst beeld dat niet overeenstemt met de werkelijkheid. Maar waarvan je hoopt het waar te kunnen maken. Soms doe je evenwel te veel je best je kind gunstig voor te stellen, maar weet je kind het niet te realiseren. Omdat de situatie het niet toelaat, of omdat je kind het onmogelijk kan.

Waar haal je je kennis over je kind ?

Als we iemand waarnemen willen we spontaan heel wat te weten komen. We willen allerlei kenmerken te weten komen, zodat we die persoon kunnen leren kennen en

achteraf gezien gemakkelijk kunnen herkennen. We willen weten hoe die is, zo weten we hoe we er best mee kunnen omgaan en hoe zeker niet. We willen weten of wat we opmerken aan kenmerken en gedrag past in de context en in welke context, zodat we weten waar en wanneer en tegenover wie iemand zo is.

Zo zullen we bij het waarnemen spontaan letten op uiterlijke kentekens. Zoals gezicht, lichaamsbouw en uitstraling. Het zijn vaak kentekens die de waargenomene in een sociale groep situeren, zoals geslacht en huidskleur. Naast deze waarneembare statische kentekens wordt vervolgens aandacht geschonken aan dynamische kentekens, de lichaamstaal, hoe wordt bewogen en gepraat. Tenslotte wordt gelet op de verbale taal als verbale kentekens, wat wordt hoe in gesprek uitgewisseld. Zo kunnen we, bijvoorbeeld, uit kleine onbewust waargenomen details betrouwbaarheid of gevaarlijkheid afleiden. Bijvoorbeeld, via de grootte van de pupillen, of het opgetrokken zijn van een wenkbrauw.

Zo vormen we bij een eerste ontmoeting een cognitief of geheugenschema van iemand. Hierbij gaan we na welke reeds gekende schema's we aan iemand kunnen linken, zodat deze kennisvorming sneller kan en niet van punt nul moet beginnen. Zo gaan we na of iemand geen toepassing is van wat we al kennen. Het is een jongen of een meisje en we weten wat kenmerkend is voor hen in voorkomen en in gedrag in welke situaties. Zo een collectief

schema over een groep gelijke mensen wordt stereotype genoemd. Een individueel schema wordt individuschema genoemd.

Bij de volgende ontmoetingen kunnen we dan gebruik maken van wat we al weten over iemand en opgeslagen is in ons schema. Aan dit schema kunnen we dan nieuwe dingen toevoegen wat we dan verder te weten komen en ervaren. Telkenmale kunnen we merken dat het aandeel van onze geheugenschema's toeneemt, zodat bij een nieuw contact zowat onmiddellijk een totaalbeeld ontstaat. Dit is zeker zo voor wat de persoonskenmerken zelf betreft, dit is ook zo voor zijn typegedrag en zo voor de standaardsituaties die kenmerkend zijn voor iemand. Dit is minder zo voor de veranderlijke kenmerken van iemand, voor zijn situatiegedrag en voor zijn onvertrouwde en variabele situaties.

Wat wil je allemaal weten over je kind ?

De waarneming van je kind is een toepassing van deze persoonswaarneming. Volgende dingen die we willen weten over iemand, zoals onder meer zijn demografische kenmerken, halen we uit een reeds bestaand geheugenschema hiervoor : geslacht, leeftijd, sociale klasse, (sub)cultuur, etnische en religieuze achtergrond, sociale verhouding, relatie en positie, lichaams- en kledingkenmerken. Ze gaan mogelijk terug op een collectief schema zoals dat in onze samenleving bestaat. De

meeste van deze dingen over je kind zijn reeds lang gekend en vertrouwd. Uiteraard weet je zo wie je kind is zonder hier nog waarnemingsaandacht aan te besteden.

Volgende dingen die je wil weten over hoe je kind is, haal je gedeeltelijk uit het persoonschema van je kind, zoals zijn persoonlijkheids- of gedragskenmerken. Andere link je tijdelijk aan je kind, zoals zijn emoties en zijn bedoelingen of motieven, en zijn redenen of oorsprong van zijn gedrag. Vooral op basis van zijn concrete expressies en reacties zal je trachten af te leiden welk emotieschema, of motivatieschema, of nog verklaringsschema je voor je kind moet activeren.

Tenslotte wil je de context weten waarin je kind zich bevindt en waarin zijn reacties passen : is het deze van het gezin, of deze van zijn vriendenkring, van de familie, school, club of buurt. Dit laat veelal toe zijn expressie en gedrag te plaatsen en te begrijpen. Wil hij of zij mama of papa helpen, of is dit niet cool in de ogen van de vriendjes ?

Zo weet je continu reeds veel over je kind en wil je verder over wat momenteel relevant is het nodige te weten komen. Zo wil je weten wat je moeten activeren met betrekking tot je kind : welke kenmerken, welk gedrag en welke situatie.

Hoe kom je iets te weten over je kind ?

Hiertoe maken we gebruik van een aantal indicatoren : het zijn indicatoren die we waarnemen en die als triggers optreden om een bepaald schema te activeren. Zo kan een vlek als fysiek verschijnsel een trigger zijn voor het persoonskenmerk onverzorgd, zo kan niet antwoorden als gedrag een trigger zijn voor het gedragskenmerk onoprechtheid, zo kan giechelen als non-verbale communicatie een trigger zijn voor het situatiekenmerk zich amuseren met vriendjes.

Hoe minder informatie we hebben hoe meer we geneigd zijn ongenueanceerd en voortijdig iets persoonlijk toe te dichten. Zo zijn we soms geneigd snel te oordelen over anderen en vreemden meer dan over onszelf en bekenden, onder meer ons kind. Hier zullen we meer met situationele elementen en verschillen rekening houden die over anderen veelal onbekend blijven.

Zo kan de eerste informatie en de meest recente informatie meer invloed hebben, zo kan negatieve informatie of treffende informatie en frequent voorkomende informatie ook krachtiger doorwegen in de beeldvorming en in wat geactiveerd wordt. Wordt iets gunstig geactiveerd dan werkt dit ook gemakkelijk door op de rest, wordt iets ongunstig geactiveerd dan werkt dit ook gemakkelijk door op de rest.

Merken we bij ons kind gedrag op dat niet toevallig is waarbij ook een ander gedrag mogelijk was, gedrag dat anders is dan gewoon of verwacht en gevolgen heeft voor ons, dan zijn we geneigd bepaalde intenties aan ons kind toe te schrijven of het gedrag te zien als gevolg van een kenmerk van ons kind.

Zo gaan we ook op zoek naar de reden of verklaring voor het gedrag van ons kind. We trachten het opgemerkte gedrag te verklaren door het te willen toeschrijven aan een vast onveranderlijk of niet-vast veranderlijk kenmerk van ons kind, of aan een vast of variabel situatie- en contextkenmerk. Tegelijk willen we weten of en in hoeverre het kind invloed had op het gebeuren, iets kan immers veranderlijk zijn maar daarom nog niet door het kind te beïnvloeden of te veranderen. Als indicator zal je dan gebruik trachten te maken van de algemeenheid of specificiteit : wie allemaal toont dit gedrag tegenover wie allemaal in welke situaties allemaal. Zo kom je te weten of iets wat je kind doet aan je kind ligt (alleen je kind toont het bij iedereen in elke situatie) of aan de ander (iedereen toont het bij elke situatie met die persoon) of aan de situatie (alleen je kind toont het in die situatie los van die persoon). Zo kan je mogelijk komen tot een verklaren dat een samengaan is van een persoonlijk en een situationeel kenmerk. Je kind dat opvliegend en eisend is thuis, maar kalm en geduldig buitenshuis.

Vaak leiden we uit de expressie en het gedrag van ons kind niet enkel een eigenschap of trek af. Vaak ook koppelen we die eigenschap of trek aan andere eigenschappen of trekken. Dit omdat we ervaren of geleerd hebben dat eigenschappen of trekken gemakkelijk of veelal samengaan. Zo kennen we clusters van gunstige eigenschappen of trekken, zo kennen we ook clusters van ongunstige eigenschappen of trekken. Eigenschappen of trekken van een cluster beïnvloeden elkaar ook. Zo kan één centrale gunstige of ongunstige eigenschap of trek de betekenisgeving aan de andere bijkleuren en de totaalbeoordeling van iemand beïnvloeden. Dit is vooral zo als de andere eigenschappen of trekken aanzien kunnen worden als uitingen van de centrale eigenschap of trek en er erg bij aanleunen. Zo hebben we veelal een impliciete persoonlijkheidstheorie om dit te doen. Is je kind traag of onhandig, dan zie je er niet zo gemakkelijk een 'clever' iemand in. Is je kind sportief, dan koppel je dit mogelijk gemakkelijk aan actief en weerbaar zijn. Zo bestaat de kans en het risico dat eens we één eigenschap of trek bij ons kind menen te onderkennen, we er automatisch andere aan toevoegen. Het gevaar bestaat dan dat we geen moeite meer doen om na te gaan of dit terecht is en er voldoende aanwijzingen voor zijn. We leiden dan gewoon andere gunstige of ongunstige eigenschappen of trekken af op basis van de reeds actieve gunstige of ongunstige eigenschap of trek.

Blijken de eigenschappen of trekken die we bij ons kind effectief vaststellen niet zomaar gelijklopend, dan zoeken we naar een mogelijke relatie tussen deze eigenschappen of trekken die dan het beeld bepaalt. Is je kind onhandig en sportief, dan wordt het sportief zijn gezien als bedoeld om zijn bewegingsvaardigheid te verbeteren.

Tot hiertoe gaven we indicatoren en invloeden van buitenaf aan die maken dat je die interpretatie maakt en dit of dat schema activeert als persoons-, gedrags- of contextkenmerk. Daarnaast zijn er ook invloeden binnenin jezelf die maken dat je gemakkelijker die interpretatie maakt en dit of dat geheugenschema activeert. Het gaat om wat gemakkelijker in je opkomt en wat meer toegankelijk is van wat je al weet. Volgende invloeden spelen hierin een rol : je verwachtingen, je verlangens, je emoties, de context, recente activatie en frequente activatie. Je richt, bijvoorbeeld, een activiteit voor je kind in waarvan je denkt dat het dit prettig zal vinden en zal weten te waarderen. Je verwachting, verlangen en emotie zal gemakkelijk maken dat je zulke activiteit als prettig voor je kind inschat. De context waarin het zich afspeelt, je laatste ervaring en je frequente ervaringen uit het verleden, doen je besluiten dat je kind dit zeker zal weten te smaken en te appreciëren.

Bij het waarnemen van gezichten wordt ook de persoonlijkheid geïnterpreteerd op basis van persoonlijke overtuigingen over hoe persoonlijkheid werkt, zo blijkt uit nieuw onderzoek aan New York University.

Zo worden snelle beoordelingen van anderen gemaakt, niet enkel op basis van het gezichtsuitsluitend, maar ook op basis van reeds bestaande opvattingen over hoe persoonlijkheden van anderen werken. In slechts een paar honderd milliseconden worden persoonlijkheidsimpressies van het gezichtsuitsluitend van anderen gemaakt.

Het bleek, bijvoorbeeld, dat de signalen die een gezicht er competent laten uitzien en een gezicht er vriendelijk laten uitzien, meer voorkomen bij wie gelooft dat competentie en vriendelijkheid in één persoonlijkheid kunnen voorkomen.

Zo wordt iemand met babyachtig gezicht veelal als aangenaam en ongevaarlijk gezien en iemand met een meer boos gezicht als oneerlijk en onvriendelijk. Alsof er mentale beelden zijn van een aangenaam gezicht en een vriendelijk gezicht die fysiek meer op elkaar lijken. Hoe meer gedacht werd dat twee eigenschappen, zoals competentie en vriendelijkheid, samen in anderen voorkomen, hoe meer indrukken van die twee eigenschappen op gezichten meer op elkaar lijken.

Zo bleken de meeste persoonlijkheidseigenschappen waargenomen vanuit het gezicht van anderen niet uniek, maar van elkaar afgeleid, met enkele kernkenmerken die het proces aansturen. Mogelijk worden alleen signalen in een gezicht opgemerkt die direct meerdere persoonlijkheidsimpressies uitlokken. Bij het waarnemen kunnen deze paar indrukken echter wel samen opgenomen worden en samengevoegd.

Uit onderzoek blijkt dat afleidingen over iemand op basis van zijn uiterlijk en zijn gezichtsexpressie niet steeds voldoende zijn om een volledig en nauwkeurig beeld over iemand te vormen. Vooral afleidingen over de persoonlijkheid zijn moeilijk voor een nieuw iemand. We leren dan iemand maar fragmentair kennen in een bepaalde situatie. Om die kennis vollediger en nauwkeuriger te maken zijn afleidingen nodig in verschillende contexten en dus meer ervaringen met iemand. Zo kan dan blijken dat iemand enkel zo is in die context, maar in andere contexten heel andere persoonlijkheidskenmerken laat zien. Toch blijft het moeilijk om dit beeld dan bij te sturen. Er zouden volgens onderzoek gemiddeld zo een achttal andere meer positieve ontmoetingen hiervoor nodig zijn. Of de waargenomene zou ons moeten uitleggen dat hij of zij enkel zo was in die negatieve situatie. We blijken eerder geneigd ons beeld bij te sturen zo het negatief is. Maar niet zo het positief is, omdat deze overtuiging zekerder voorkomt. Dus hoe meer informatie

over iemand in meerdere contexten, hoe meer het kan helpen om tot een juistere beeldvorming te komen.

Wat doe je met wat je weet over je kind ?

Wat je over je kind activeert, zal niet alleen doorwegen op je reactie, het zal ook doorwegen op de reactie van je kind. Met andere woorden je voorstelling van je kind zal door je reactie en door je verwachting die ze uitstraalt met veel kans maken dat je kind zich ook zo gaat gedragen, onder meer omdat het geen andere mogelijkheid of kans meer wordt geboden. Zo wordt je geactiveerd schema over je kind tot een zichzelfwaarmakende verwachting.

Vind je dat je kind weinig zelfstandig doet en ga je er vanuit weer te moeten helpen, dan laat je je kind niet toe zelf initiatief te nemen en iets eerst zelf uit te proberen. Door het gedrag van je kind dat je waarneemt, wordt je indruk van onzelfstandig zijn bevestigd.

Je hebt, bijvoorbeeld, het schema 'afhankelijk kind' geactiveerd en je gedrag past in dit kader, waardoor je een situatie van afhankelijkheid creëert. Je stelt jezelf te veel centraal, waardoor het kind niet anders kan dan zich afhankelijk te gedragen. Bovendien kan het kind uit je gedrag achterhalen welke je persoonswaarneming is over hem of haar en dit lokt gemakkelijk bij je kind een hierbij passend gedrag uit.

Belangrijk hierbij vast te stellen is, dat je kind vaak op je en je geactiveerde voorstelling reageert en zo via zijn reactie je voorstelling waarmaakt. Zo kan het nuttig zijn zoveel mogelijk te komen tot een gunstige voorstelling van je kind of deze te activeren, zodat je je kind de kans geeft ze tot ontwikkeling te brengen. Dit zonder extreme dingen te verwachten die niet binnen het bereik van je kind liggen. Doordat het kind op je voorstelling reageert, kan het tot gunstig gedrag komen die dan reden geeft voor je voorstelling.

Bijvoorbeeld, je gaat ervan uit dat je kind kan leren zelfstandig zijn en ziet in je voorstelling reeds dat zelfstandige kind voor je. Je laat bijgevolg zo veel mogelijk aan je kind over en als je tussenkomt tracht je de zelfstandigheid te herstellen of te activeren, zo laat je de uitvoering van iets aan je kind over. Je moedigt alleen aan vanuit het geactiveerde beeld dat je kind het alleen zal kunnen of het zal kunnen leren. Doordat je kind iets zelf uitvoert, kunnen jij en je kind de waarneming over hem of haar bevestigen. Het kind kan het zelfstandig.

In de waarneming van je kind hebt je vaak de neiging waar te nemen wat er is en wat aan de basis hiervan ligt. Zoals het waarnemen van zijn gedrag en wat aan de basis ervan lag, zoals zijn persoonlijkheid. Wat minder gebeurt, is de waarneming te richten op wat je graag wil zien bij je kind en te zoeken naar de manier waarop je dit

kan. Meer concreet door je kind ertoe te brengen zo te handelen om dit te bereiken. Je zou graag willen dat je kind niet zou opgeven en wat moet het kind daarvoor doen en wat kan jij doen, zodat het kind zich er toe kan brengen door te doen en niet op te geven. Zo gaat het niet om een oorzaak toe te schrijven aan een opgemerkt gevolg, maar om het zoeken naar middelen bij je kind en bij jezelf om wat je verkiest waar te kunnen maken. Een zoeken naar middel-doel verbanden met je perceptie als steun.

Opmerkelijk bij de persoonswaarneming is dat je dit heel snel weet rond te krijgen en dat je dit complex interactiegebeuren met relatief gemak weet uit te voeren. In feite zijn we heel competent op dit vlak en hebben we een hele ervaring en databank met schema's opgebouwd waaruit we kunnen putten om iets snel en precies te labelen en te verklaren. Onze geheugenschema's zorgen ervoor dat we wat we waarnemen snel kunnen duiden en de inhoud van deze schema's kunnen toevoegen aan wat we opmerken.

Je kind in beeld

Wat maakt welk beeld ?

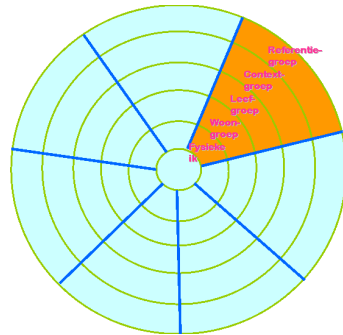
Welk beeld maakt welke reactie ?

Welke reactie maakt wat ?

Je kan zo je wil deze vragen beantwoorden voor je kind.

Ook leuk om doen, is voor het gezicht in de afbeelding vooraan het thema-onderdeel aan te geven wat je erover zou willen weten en wat je er met de gegevens die je hebt van maakt. Je kan dan nagaan in welke mate het gezicht of jijzelf bepalend zijn voor wat je denkt te weten.

Ontwikkeling in perspectief



Een kind is voortdurend in ontwikkeling.

Deze ontwikkeling vertoont een eigen dynamiek.

Hoe het kind helpen en inspelen op deze dynamiek ?

Ontwikkelingsperspectief

De ontwikkeling van een kind vertoont een eigen dynamiek. In verschillende denk- en gedragsmodellen wordt deze beschreven. Ouders wensen vaak op deze dynamiek in te spelen. Zodat het kind de opeenvolgende ontwikkelingsstappen weet te zetten. Ook zo dat het kind deze stappen op een positieve en succesvolle wijze weet te zetten, zo dat het voldoening en sterkte ervaart en hier kracht uit kan putten.

Deze stappen zijn in feite de beschrijving van ontwikkelingstaken voor het kind die het tot een goed eind heeft te brengen. Voor de ouder worden ze ervaren als opvoedingstaken om hun kind hierbij te helpen en te ondersteunen. Hierna geven we een beknopt overzicht van deze ontwikkeling in perspectief. In het schema hierna kan je telkens de verwijzing vinden naar het denk- en gedragsmodel dat er aandacht op vestigt.

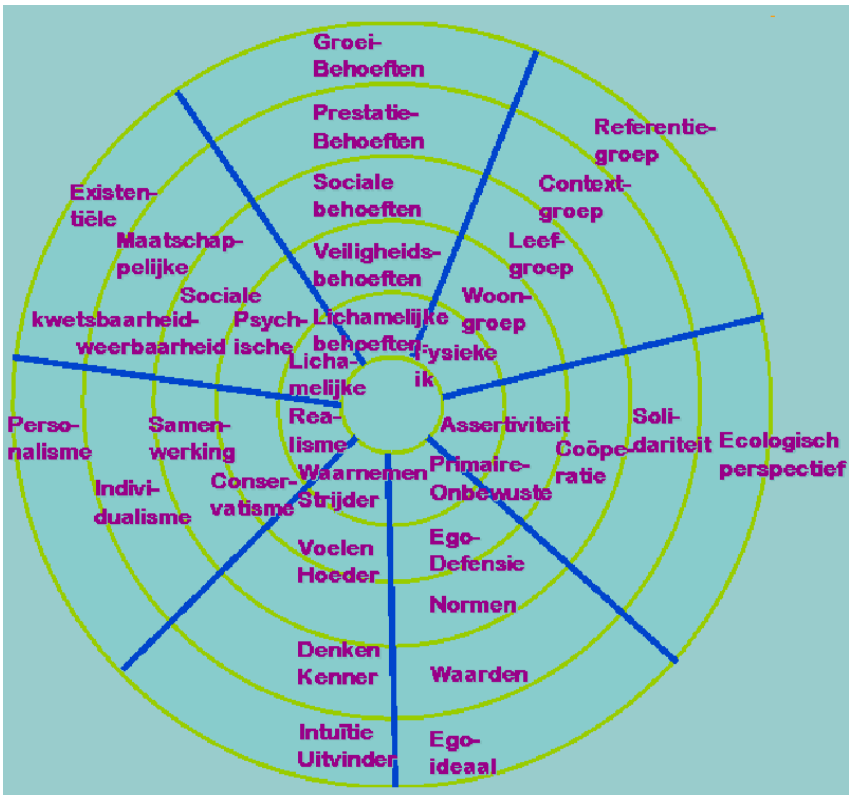
De ontwikkelingsmogelijkheden worden beschreven als wat ouders voor hun kind hopen. Elk kind weet een aantal stappen te zetten en een zekere weg in de aangegeven richting af te leggen. Er moet evenwel rekening gehouden worden met de mogelijkheden van het kind, zodat geen overdreven druk op het kind wordt uitgeoefend. Elk kind ontwikkelt zich immers op zijn manier.

Ontwikkelingsperspectieven

In omgang met hun kind hopen ouders dat het vanuit zijn groeiend lichamelijk welbevinden, de gevonden veiligheid en de geboden geborgenheid sterker zal worden en het via zijn zich ontwikkelend gericht handelen samen met anderen uiteindelijk door zal groeien en dichter bij zijn ware zelf zal komen en zijn eigen richting zal vinden en gaan. Zo hopen zij dat hun kind het gedroomde zelf zal weten bereiken vanuit de aansluiting met anderen en zijn inzet voor hen, rekening houdend met hun normen

en waarden maar aangevuld met de zijne vanuit zijn ontwakende en groeiende levensovertuiging. Zo hopen zij als ouders dat wat het kind nu bij zich en zijn omgeving waarneemt en voelt, het kind zal aanzetten tot denken en intuïtief verkennen. Vanuit een realistische houding, over een behoudsgezinde instelling, stilaan tot een tot samenwerking neigen, om via individuele inzetbereidheid te komen tot een groter persoonlijk zijn. Ze hopen dat hun kind niet voortdurend bescherming zal hoeven zoeken op lichamelijk, psychisch, sociaal, maatschappelijk en bestaansvlak om pijn en verlieservaren te vermijden vanuit een gevoel van kwetsbaarheid. Maar dat hun kind dit bescherming zoeken zal weten overkomen of vermijden vanuit het durven onderkennen van achter de onbevredigende veiligheid verborgen verlangens, mogelijkheden en kansen. Ze hopen dat hun kind zelf ondernemend zal weten worden voor elk van de te zetten stappen om zo meer controle te verwerven en te ervaren en zo te komen tot grotere zelfregulatie, meer en meer. Ze hopen dat voor hun kind de weg openligt voor het opeenvolgend aan bod laten komen van zijn lichamelijke, veiligheids-, sociale, prestatie- en groeibehoefden en voor integratie ervan. Ze hopen dat hun kind dit weet te bereiken doordat elk van deze behoeften weerspiegeld zijn in de voor het kind beschikbare onbewuste-ego, bewuste- ego-, super- (normen & waarden) ego en ideaal-ego krachten en mechanismen en specifiek door openheid en onderling overleg tussen deze mechanismen te bewerkstelligen. Zo hopen ze dat hun kind hierbij

geholpen zal worden door de kansen op voldoening geboden bij zich en in zijn woon-, leef-, maatschappelijke en culturele omgeving. Ze hopen hun kind te sparen voor lichamelijk onwelbevinden, angstige onzekerheid, een afwerend zich uitsluiten, een dwangmatig zich en anderen overtreffen of irreëel denken dat het tot depressie en wanhoop zou kunnen brengen. Ze hopen hun kind te behoeden voor een zichzelf of de ander aanvallen, voor rusteloos zoeken, opgeven of ontvluchten. Ze hopen dat hun kind voldoeninggevende toenadering weet te vinden. Zodat de strijder in hun kind, hoeder kan worden, kenner en vinder tegelijk. Zodat het kind voor zich kan werken aan een samenspel van assertiviteit, coöperatie, solidariteit en 'ecologisch' actief zijn. Zo dat hun kind van bij het begin vanuit wat echt voldoening geeft en door deelachtigheid, stap voor stap grenzen weet te overschrijden op weg naar zijn te ontdekken bestemming.



Zo je wil kan je nagaan welk denk- en werkmodel achter elk van deze segmenten schuilgaat.

Tegelijk kan je ontdekken welke parallellen er bestaan tussen de diverse denk- en werkmodellen.

Van bovenaan in uurwerkwijzerzin vind je opeenvolgend volgende denk- en werkmodellen (let hierbij op de parallellen) :

Behoeftehiërarchisch model van Maslow

Omgevings- of ecologisch model/groepsvormen & -grootte model

Perspectieven model/referentieel (drie-assen)model

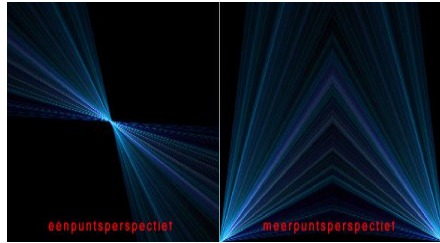
Psychoanalyse van Freud

Analytische psychologie van Jung/teamrollen & -gedrag

Maatschappelijke stromingen model

Wetenschappelijke invalshoeken model

Perspectiefname



Als ouder of kind kan je kiezen voor een éénpunts- of meerpuntperspectief.

Elk biedt een heel andere gerichtheid op jezelf, personen en objecten uit je omgeving.

Eén- of meerpuntperspectief

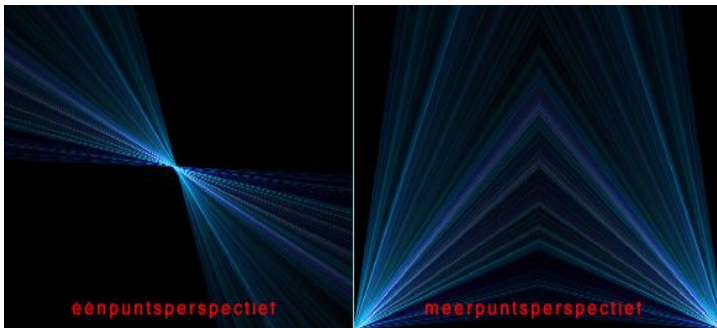
Als ouder of kind kan je de dingen om je heen op twee wijzen benaderen. Een eerste wijze gaat uit van een centraal perspectief. Je focust je op iets uit je omgeving en gaat na met wat je dit in verband kan brengen. Met wat je het in relatie tracht te brengen ligt opgeslagen in je hoofd op basis van eerder opgedane ervaringen. Aan deze relaties tracht je er in je actuele ontmoeting nieuwe toe te voegen. Deze relaties gaan over wat iets is, wat kenmerkend is en wat het typeert. Deze relaties gaan ook over hoe je er mee omgaat, hoe je interageert. Deze relaties gaan tenslotte ook over wanneer en waar en met of tegenover wie het zich voordoet. In tekentaal spreekt

men in analogie van het frontaal perspectief of éénpuntperspectief. Alles vertrekt vanuit een in het centrum gelegen punt en de vluchtlijnen gaan richting wat het ontmoet. Alles draait rond het centrale punt en wordt er mee verbonden en door samen gehouden. Hier vormt de kern het uitgangspunt. De vluchtlijnen zijn divergent. Wat wordt gevonden is een bevestiging of toepassing en concretisatie.

Een tweede wijze van benaderen gaat uit van meerdere punten, minimaal twee. Je focust op meerdere punten die uitgangspunt- of vertrekpunten vormen waarmee je rekening houdt en waarvan je uitgaat. Je gaat na wat, hoe, wanneer, waar en wie zich op de kruispunten of snijlijnen bevindt. Wat beantwoordt eraan als je deze meerdere perspectieven in ogenschouw neemt. In teken taal spreekt men in analogie van het zijdelings, vogel- en kikkerperspectief of meerpuntperspectief. Bij zijdelings perspectief vind je een perspectiefpunt links en rechts. Bij het vogelperspectief vind je een extra perspectiefpunt bovenaan, bij het kikkerperspectief een extra perspectiefpunt onderaan. Alles gaat uit van de diverse perspectiefpunten en de vluchtlijnen gaan waaier- vormig richting wat het zijdelings, van bovenuit of beneden uit ontmoet. Er zijn diverse perspectieven als basis die wat het ontmoet verbinden en samen houden. Hier vormt de omringende context het uitgangspunt. In deze context bevinden zich de voorwaarden voor wat op het snijpunt wordt aangetroffen. Het zijn de voorwaarden

waaraan moet voldaan opdat iets tot leven zou komen. De vluchtlijnen hier zijn convergent. Wat wordt gevonden is een samenvoeging en abstractie.

In de eerste benadering neem jezelf als ouder of kind de leiding en pas je toe wat je reeds verworven hebt op basis van eerdere ervaringen. In de tweede benadering assimileer je wat om je heen gegeven is en zoek je wat er uit kan resulteren. In de eerste benadering gebruik je een toepassingsheuristiek. In de tweede benadering wend je een zoekheuristiek aan.



Zelfgerichtheid als illustratie

Even enkele illustraties van beide benaderingen. Zo wordt op basis van onderzoek gesproken over private zelfgerichtheid en publieke zelfgerichtheid als voorbeelden van de eerste benadering. Daarnaast wordt er ge-

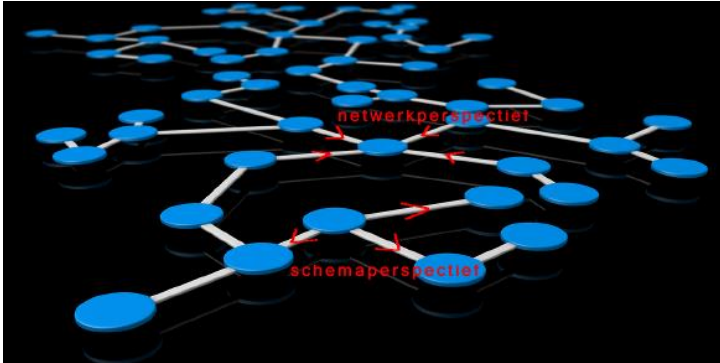
sproken over situationele zelfgerichtheid en zelfcategorisatie gerichtheid als voorbeelden van de tweede benadering.

Private zelfgerichtheid is kenmerkend voor een privaat zelfbewustzijn. Je bent erg gericht op eigen gedachten en gevoelens die je bovendien gebruikt als maatstaven om wat je omgeeft af te wegen.

Publieke zelfgerichtheid is kenmerkend voor een publiek zelfbewustzijn. Je bent erg gericht op gedachten en gevoelens van anderen over jezelf en je wendt deze gedachten en gevoelens van anderen over je aan als maatstaven om jezelf af te wegen en te beoordelen.

Situationele zelfgerichtheid houdt in dat elementen uit de omringende situatie je er toe brengen op jezelf te focussen om zo tot bewustzijn van jezelf te komen.

Zelfcategorisatie gerichtheid houdt in dat je een aantal sociale categorieën gaat toepassen op jezelf om zo tot bewustzijn van jezelf en je identiteit te komen. Je rekent je tot een aantal sociale groepen en wil graag hun kenmerken overnemen. Zo tracht je je eigen identiteit te ontdekken en op te bouwen.



Persoons- en objectgerichtheid als illustratie

Passen we de perspectiefbenaderingen toe op de wijze waarop ervaringsinhouden liggen opgeslagen in ons geheugen, dan kunnen we onderscheid maken tussen het schema- en het netwerkperspectief.

Het schemaperspectief stemt overeen met het centraal perspectief. Het schema activeert de invullingen die in het schema liggen opgeslagen.

Het netwerkperspectief stemt overeen met het meerpuntspectief. Het netwerk activeert het schema dat beantwoordt aan de invullingen in het netwerk.

Even een illustratie van beide perspectieven. Met het schema kind of ouder stemmen een aantal herkenings-, gedrags- en situatiekenmerken overeen. Het

schema kind of ouder zal als centraal perspectief deze kenmerken of invullingen uit het netwerk mee activeren. Met een aantal herkennings-, gedrags- en situatiekenmerken uit het netwerk stemt het kind of de ouder overeen. Het netwerk zal als meerpuntspectief andersom het schema kind of ouder activeren.

Perspectiefname toegepast

Ga, zo je wil, voor jezelf na wanneer eerder een éénpunts-, centraal of schemaperspectief te hanteren :

Ga, zo je wil, voor jezelf na wanneer de voorkeur te geven aan een meerpunts- of netwerkperspectief :

Sociale perspectiefname



Naast het eigen perspectief dit van iemand anders kunnen innemen vraagt om ontwikkeling.

Empathie en perspectiefname

Empathie als je inleven in de ervaringswereld van een ander kan je helpen te ervaren wat er bij de ander leeft en wat het effect is van wat je bij de ander teweegbrengt. Zo kan je aandacht besteden aan wat de ander waarneemt, denkt, voelt en wil.

Perspectiefname is een gebeuren niet vanuit jezelf bekijken, maar het vanuit het oogpunt van een ander bekijken, alsof je die ander was. Empathie kan je daarbij behulpzaam zijn, doordat je je dan in de ervaringswereld van de ander kan inleven en dan beter kan merken - zo je een gebeuren vanuit zijn perspectief benadert alsof je die andere was - welk ervaren dat met zich mee zou kunnen brengen.

Perspectiefname kan toelaten vanuit de overkant een gebeuren te ervaren en te merken welk gevolg dit voor een ander heeft en of dit een win- of verlieservaren voor de ander inhoudt. Zo kan je aandacht besteden aan hoe de ander iets waarneemt, denkt, voelt en wil. Welke logica hanteert die, welke prioriteiten, welk kader, ...

Een voorbeeld :

Je gaat na of een ander loyaal met je is zoals jij loyaal zou zijn met die ander

Je let empathisch op wat de uitwerking is van je verwachting tegenover de ander. Je geeft aandacht aan hoe je verwachting vanuit het perspectief van de ander wordt ervaren. Je gaat na of de ander ook naar loyaliteit neigt, of eerder zich hieraan weinig gelegen laat.

Concreet kan je aan iemand vragen wat en hoe hij of zij iets waarneemt, voelt, wil en denkt. Zo moet je niet gissen, blijf je niet enkel bij de feiten, richt je zowel je eigen blik als die van de ander naar binnen en kom je al niet onmiddellijk met antwoorden, reacties en oplossingen aandragen.

Naast aandacht voor wat zich in iemand afspeelt, wat die waarneemt, denkt, voelt of wil, kan empathie ook gaan

over het zich weten inleven in wat er zich tussen een ander en jezelf afspeelt, welke wederzijdse waarnemingen, gedachten, gevoelens en verlangens er zijn.

Enkele voorbeelden :

Je geeft erg veel om de ander, die is echter onverschillig naar je toe.

Je wilt graag met jezelf uitpakken, de ander vindt dit bedreigend.

Je denkt dat de ander je niet mag, de ander denkt je niet te verdienen.

Je bent veel bij de ander, de ander komt je vaak opzoeken, dit weten lezen als vriendschap.

Je wilt iets, de ander wil het telkens ook, weten lezen als rivaliteit.

Naast aandacht voor welk perspectief de ander in het algemeen inneemt, hoe de ander iets waarneemt, denkt, voelt en wil, kan perspectiefname ook gaan over het weten achterhalen welk perspectief de ander inneemt over wat zich tussen je beiden afspeelt, op welke manier en hoe de ander jullie interactie waarneemt, overdenkt, aanvoelt en aanwil.

Het empathische kan zowel een voorvoelen, een invoelen, een meevoelen, als een navoelen inhouden. Mede aan de hand van de eigen behoeften, gevoelens, voor-

stellingen, gedachten en ervaringen in zo'n situatie worden dan de behoeften, gevoelens, gedachten en ervaringen bij de ander herkend. De perspectiefname kan zowel een verkennen als een evaluatie van een gebeuren inhouden.

Deze informatie kan een belangrijke inbreng hebben in wat je hoe zegt en doet, in je aanvangen hiermee, in je bijstellen ervan en in je ophouden ermee. Het laat toe te anticiperen op wat de ander zal zeggen en doen. Het laat ook toe te anticiperen op het effect van wat je zegt en doet op de ander. Dit laat toe een sociale interactie op voorstellingsniveau te overlopen en te simuleren, zonder dat uitproberen in de realiteit nodig is. Dit uitproberen op verbeeldingsniveau kan een belangrijk voordeel hebben. Het kan voorkomen wat zou kunnen kwetsen, fout lopen en tot mislukken zou leiden. Zodat een meer bevestigende, correct verlopende en lukkende interactie meer kansen maakt.

Deze informatie kan ook een belangrijke bijdrage leveren aan het inschatten van het spreken en doen van de ander in bepaalde situaties en aan hier passend op te kunnen inspelen.

In dat perspectiefnemen kan dan ook overwogen worden hoe je inbreng en jezelf bij de ander zullen overkomen, welke gevoelens en gedachten deze bij de ander

zullen oproepen of bevestigen en of dit beantwoordt aan je betrachtingen op dit vlak.

Naast empathie als je inleven in de ervaringswereld van de ander, kan je je ook trachten in te leven in de eigen ervaringswereld die je misschien nu verwaarloosd of weinig aandacht schenkt. Het kan je helpen te ervaren wat er bij je leeft en wat het effect is van wat de ander bij je teweegbrengt. Zo kan je aandacht besteden aan wat je waarneemt, denkt, voelt en wilt.

Naast empathisch inleven in jezelf gericht op jezelf, kan je je ook inleven in jezelf gericht op je relatie, je context en je referentiekader.

Naast perspectiefname als een gebeuren vanuit het oogpunt van de ander bekijken, kan je ook trachten het vanuit je eigen oogpunt te bekijken wat je misschien nu verwaarloosd of weinig aandacht schenkt. Perspectiefname laat dan toe vanuit je kant een gebeuren te ervaren en te merken welk gevolg dit voor je heeft en of dit een win- of verlieservaren voor je inhoudt. Zo kan je aandacht besteden aan hoe je iets waarneemt, denkt, voelt en wilt. Welke logica hanteer je, welke prioriteiten, welk kader, ...

Naast aandacht voor welk perspectief je in het algemeen inneemt, hoe je iets waarneemt, denkt, voelt en wilt, kan perspectiefname ook gaan over het weten achterhalen

welk perspectief je inneemt over wat zich tussen je beiden afspeelt, op welke manier en hoe je jullie interactie waarneemt, overdenkt, aanvoelt en aanwilt.

Naast het perspectief voor je relatie, kan ook aandacht besteed aan het perspectief voor je context en je referentiekader.

Rolneming en -confrontatie

Je voorstellen welke rol voor de ander is weggelegd, al dan niet door je toedoen, is niet steeds gemakkelijk. Deze rolneming betekent een zich op imaginair vlak trachten in te beelden wat de gevolgen voor de ander zijn van wat je teweegbrengt of -bracht.

Deze imaginaire voorstelling is niet steeds gemakkelijk. Dit komt omdat ofwel de interesse of moed hiervoor ontbreekt, ofwel omdat de situatie van de ander je totaal onbekend is en je nooit eerder iets dergelijks mee maakte. Het emotioneel aspect ontbreekt gemakkelijk.

Een meer precieze en levendige indruk kan dan gevormd worden door een ontmoeting in de werkelijkheid met de ander en de gevolgen die die van je ondervindt. Deze rolconfrontatie door omgang met de ander die zich in die situatie bevindt verplicht je enige aandacht te tonen en vraagt moed om de confrontatie aan te gaan of uit de weg te gaan en laat je de mogelijke onbekende situatie

concreet kennen en levert je ervaring hiermee op. Het emotioneel aspect komt meer naar voor.

Waar het bij rolneming mogelijk is je gedachten op iets anders te richten dan op een onprettige of pijnlijke voorstelling, is dit veel moeilijker bij rolconfrontatie wanneer je op waarnemingsvlak oog in oog komt te staan met een onprettige of pijnlijke realiteit. Waar bij rolneming de moeilijkheid blijft je voor te stellen hoe de ander zich in zijn rol ervaart, is dit bij rolconfrontatie heel anders wanneer de ander precies kan verwoorden hoe zijn situatie te ervaren. Waar je bij rolneming kan gissen naar het mogelijk verband tussen je aandeel en de voorgestelde gevolgen, is dit bij rolconfrontatie meer opdrukbaar wanneer de ander precies verwoordt welk aandeel die ziet in de merkbare gevolgen voor hem of haar.

Een voorbeeld :

Door je toedoen geraakt iemand gekwetst en is hij of zij voor een tijdje uitgeschakeld van zijn normale activiteiten.

Je kan je dan trachten voor te stellen welk verlies de ander geleden heeft (rolneming).

Je kan ook gevraagd worden de ander gezelschap te houden en te helpen waar nodig, zo merk je duidelijker de

ernst van het verlies waarmee de ander werd geconfronteerd en verneem je gemakkelijker iets over je aandeel hierin (rolconfrontatie).

Rolomkering en -inneming

Om goed hoogte te krijgen van het effect dat je op anderen hebt of wat je door je toedoen bij anderen teweegbrengt, kan het soms nuttig zijn de opstelling en rollen tegenover elkaar voor kortere of langere tijd om te keren. Deze rolomkering kan in de voorstelling, via een rolspel of in de realiteit. Zo voel je aan jezelf welke gevoelens door je omgang bij de ander worden opgewekt, welke invloed zulk ervaren aansluitend heeft op jezelf, welke gevolgen ze vervolgens inhoudt voor je opstelling en reactie naar de ander toe.

Mogelijk valt in dit proces het weinig respectvolle op naar je toe als je het perspectief van de ander inneemt naar je toe. Je merkt de druk die je ervaart of het gebrek aan aandacht voor je. Ook valt gemakkelijk de afstand op, je merkt dat weinig met je wordt rekening gehouden en je weinig gevolgd wordt en dat men je niet goed kent en je niet goed inschat. Veelal valt ook de geringe bewegingsvrijheid op tegenover de ander, je voelt je vastgezet, merkt het stereotiepe en de herhaling en kan moeilijk hier verandering in brengen. Vaak merk je de gevoelsmatige reacties die het bij je opwekt, je geraakt nerveus, boos, bang of verdrietig. Je ervaart weerstand, verzet,

onzekerheid of teleurstelling. Je voelt je mogelijk miskend, aangevallen, tekortschieten of afgewezen. Duidelijk roept dit spanning op en de neiging om die weg te willen nemen. Hierbij is er gemakkelijk het gevoel, dat wat je probeert de enige en beste mogelijkheid is. Een weg die evenwel niet veel oplevert. Je ervaart weinig of geen andere mogelijkheden te kennen of te verwachten dat, zo ze er al zijn, ze nog minder uitwerking en oplossing gaan bieden. Je gaat er gemakkelijk van uit dat er, zoals geleerd, maar één goede oplossing is en dat andere uitwegen ontbreken of slecht zijn. Je blijft vaak vastzitten in een meer of minder intensief aanwenden van de uitweg waarop gefixeerd. Je merkt dat de creativiteit snel uitgeput is. Dat eventuele noodoplossingen de eigen censuur niet doorstaan : er niet in geloven dat ze wat uithalen, het jezelf niet toelaten ze aan te wenden, ... De omkeerbaarheid van de rollen wordt ook vaak als nihil ervaren : ditzelfde kan ik de ander niet terugzeggen of op diezelfde manier kan ik zeker niet terug reageren. Ik ervaar de grotere isolatie, de geringere communiceerbaarheid, het uitzondering zijn, het terugvallen van herkenbaarheid en steun. Mijn positie en aanzien tegenover anderen verzwakken. Ik voel me tweemaal slachtoffer. Dit probeer ik voor mezelf niet meer te zien en er niet meer zo over te denken. Wat is is. Mijn gevoeligheid neemt af, mijn functioneren op een minder bevredigend en minder waardevol niveau neemt toe.

Een voorbeeld :

Hoe zou jij je ervaren moest je in een groep proberen naast iemand te gaan zitten die telkens zou opstaan om naast iemand anders te gaan zitten ?

Een tegenovergesteld voorbeeld :

Hoe zou jij je voelen moest jij je ten einde raad ergens alleen neerzetten terwijl telkens iemand naast je komt zitten ?

Aan de hand van het ervaren in de rolomkering wordt het proces van de eigen rolinneming meer zichtbaar en meer begrijpbaar. Ook voor de ander, vaak slachtoffer, wordt dan duidelijker wat de tegenspeler precies doet en vooral het hoe ervan dat hem of haar specifiek raakt.

Voor de eigen rolinneming is vooral de context kunnen lezen van groot belang. Elke rol hoort immers in een eigen context thuis. Zich kunnen inleven in deze context met zijn eigen kenmerken, gebruiken en verwachtingen, kan maken dat je beter hierop weet in te spelen en hiermee niet in botsing komt. Door enkel uit te gaan van zichzelf en eigen voorkeur, kan je onbewust voorbijgaan aan de context en de er in aanwezige voorkeur.

Een voorbeeld :

Vastgesteld kan worden dat bij elke ruimte een aantal kenmerken thuishoren die toelaten ze te identificeren, dat er daarnaast voor de aanwezigen een zekere eigen uitrusting bij hoort en dat ze veelal om een zekere eigen omgang en interactie vragen van de aanwezigen.

Zo kan je een sporthal onder meer herkennen aan de erin aanwezige uitrusting die vraagt om een gemakkelijk zittende sportkledij en toelaat fysieke bewegingen te maken mogelijk tegenover mede- en tegenspelers.

Zo kan je een werkkamer herkennen aan het aanwezige materiaal dat vraagt om passende werkkledij en toelaat iets te realiseren.

Zo kan je een school herkennen aan haar leeruitrusting die vraagt om een vlotte, speelse en rustige kledij die leren en interactie vergemakkelijkt en ondersteunt.

Zo kan je een dancing herkennen aan de dansvloer die vraagt om uitgaanskledij die toelaat vlot bewegend te dansen.

Ontwikkeling perspectiefname

Selman onderzocht het toenemend vermogen tot perspectief-nemen en kwam uit bij vijf ontwikkelingsstadia

zoals beschreven in zijn sociale perspectiefname model, ook gekend als het 'role-taking'-model.

Aanvankelijk in de leeftijd van 3 tot 6 jaar is er in stadium 0 een egocentrisch perspectief-nemen. Het kind redeneert uitsluitend vanuit het eigen perspectief. Het is zich nog niet bewust van het perspectief van de ander en als het op het einde van het stadium er wel toe komt dan is de inhoud dezelfde als deze van het eigen perspectief. Als ik erg van iemand hou, dat doen alle anderen dit ook.

Vervolgens in de leeftijd van 6 tot 8 jaar is er in stadium 1 een subjectief perspectief-nemen. Het kind beseft dat anderen andere gevoelens en gedachten kunnen hebben en een verschillend standpunt kunnen innemen. De inhoud van dit ander standpunt is nog rudimentair en ééndimensioneel. Iemand is vrolijk of droevig en zijn doen als lachen of wenen van waar het kind uitgaat valt samen met zijn gevoelens van blij of droevig zijn.

Vervolgens in de leeftijd van 8 tot 10 jaar is er in stadium 2 een gereflecteerd perspectief-nemen. Het kind beseft dat ieder een verschillend standpunt kan innemen. Zo kan het zich verplaatsen in het standpunt van iemand en zijn reactie voorspellen. Het beseft ook dat die ander zich ook in zijn standpunt kan verplaatsen. Het lukt het kind nog niet zich tegelijk in meerdere standpunten te verplaatsen en hiermee rekening te houden. Het kind

beseft dat iemand zich anders kan voelen dan dat die doet en dat dit voelen gemengd kan zijn.

Vervolgens in de leeftijd van 10 tot 12 jaar is er in stadium 3 een wederzijds perspectief-nemen. Het kind kan zich nu tegelijkertijd in verschillende standpunten verplaatsen en er rekening mee houden. Het kind kan ook vanuit een neutrale hoek naar ieders standpunt kijken en ieders reactie tegenover elkaar voorspellen.

Tenslotte in de leeftijd van 12 jaar en ouder is er in stadium 4 een perspectief-nemen op basis van conventies. De jongere maakt zich meer los van de concrete situatie en kan met meer algemene dingen rekening houden. Iemand wordt gezien als het resultaat van verschillende invloeden uit zijn omgeving en niet steeds zelf beseffend waarom hij of zij zo doet. Bredere sociale en conventionele invloeden worden in het perspectief-nemen opgenomen.

Pesten anders benaderd



In de antwoorden op pesten zijn de vragen die je stelt cruciaal.

Pesten is een signaal van wat ?

Hoe komen tot een benadering die aansluit bij kinderrechten ?

In dit thema-onderdeel komen invalshoeken aan bod die nieuw licht werpen op pesten. Ze bieden een aanzet voor een vernieuwde benadering van het pesten. Een hele weg is reeds afgelegd : van een taboe rond pesten, naar aandacht ervoor, tot het trachten vinden van uitwegen. Op die manier wordt getracht steeds meer tegemoet te komen aan de rechten van elk kind. Pesten blijkt echter moeilijker terug te dringen dan verwacht. In het vinden van antwoorden zijn de vragen die worden gesteld bij pesten erg betekenisvol.

Pesten is niet nieuw. Het is van alle tijden. Toch is er een verschil. Pesten krijgt vandaag meer aandacht. Er worden niet alleen vragen gesteld bij pesten. Ook worden antwoorden gegeven. Deze zijn vrij unaniem. Zij komen hierop neer dat pesten niet kan. Dit omdat pesten heel negatief uitwerkt. Niet enkel op wie rechtstreeks slachtoffer is. Maar ook op wie er onrechtstreeks mee wordt geconfronteerd. En zelf op wie de dader is.

Het is evenwel niet omdat men vindt dat pesten niet kan - zie bijvoorbeeld het basiswerk van Gie Deboutte met als titel 'Pesten, gedaan ermee !' een uitgave van Jeugd-dienst Jeugd & Vrede, of de 'Pesten-dat-kan-niet'-prijs die jaarlijks wordt uitgereikt om organisaties aan te moedigen pesten aan te pakken, of nog de 'Move tegen Pesten' waarin iedereen wordt geëngageerd gelanceerd in de 'Week tegen Pesten', hoe waardevol deze ook zijn - dat pesten daarom niet meer zou voorkomen. Jongeren bekennen soms deemoedig zich ook nu en dan verplicht of geroepen te voelen te pesten om zich in een groep te handhaven. Niet enkel op school, maar ook op kamp bijvoorbeeld, of in een dagcentrum bijvoorbeeld, en de laatste tijd steeds meer online via sociale media. Veelal zijn dan de rollen van gepest worden en pesten verwisselbaar.

In deze optiek wil men het pesten aanpakken. In het beste scenario zo preventief mogelijk en rekening hou-

dend met de kinderrechten. Hoe kunnen we er voor zorgen *én bovendien garanderen* dat een kind, elk kind geen onrecht of mogelijk geen schade ondervindt van de omgeving waarin het zich bevindt. Niet enkel thuis, maar ook in andere groeps- en leefverbanden, zoals school, organisatie, vereniging, voorziening, enzomeer en zeker ook bij sociale media-gebruik. Beslist geen gemakkelijke opgave.

Willen successen op het terrein van pesten geboekt worden, dan zal vooral aandacht besteed dienen te worden aan het denken rondom pesten. Het is het denken dat de aanzet vormt voor bepaalde initiatieven, de concrete uitwerking en structurering en de methodische aanpak. Deze moeten op hun beurt het kind toelaten te komen tot een ander gedrag en een andere omgang, vrij van pesten.

Veelal wordt deze stap van het denken overgeslagen en wordt vooral gezocht naar een methodische benadering. Het denken blijft dan evenwel impliciet, als basis. Dit denken expliciteren kan dan meteen verhelderen wat de onderliggende opvattingen zijn, en of deze bruikbaar zijn en voor wat. Concreet blijkt dan dat dit onderliggend denken teruggaat op de beeldvorming rond pesten en meestal gelimiteerd is tot een of enkele adjectieven die aan pesten verbonden worden. Pesten wordt aanzien als verwerpelijk, als antisociaal, als pijn doen, enzomeer. Van hieruit wordt dan onder meer een 'veroordelende'

methodiek met schuld als thema, een 'verwijtende' methodiek met schaamte als thema, een begrenzende methodiek met straf als thema, opgezet. Dit schuld- en schaamtebesef en het strafvervaren kunnen dan wellicht leiden tot een ophouden met of een verminderen van pesten. Ze bieden evenwel nog geen garanties voor wat in de plaats kan komen. Niet voor de dader, niet voor het slachtoffer, ook niet voor de omgeving.

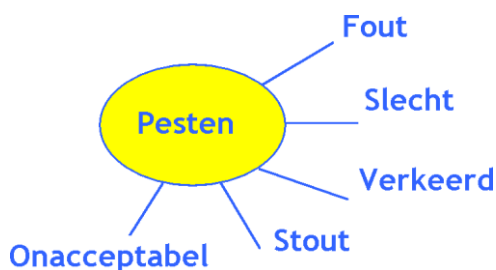
In dit thema-onderdeel willen we de oefening doen te zoeken naar manieren van denken rond pesten en te kijken aan wat pesten zoals verbonden zou kunnen worden, om zo uit te komen bij 'best practices' die zoveel mogelijk garanties kunnen bieden. Dit denken zullen we gepaard laten gaan met vragen rond pesten, van waaruit dan het denken inhoud en vorm krijgt.

Achtereenvolgens komen aan bod de morele benadering, de 'no blame' benadering, de groepsbenadering KiVa, de probleem- of meewerkende benadering, de competentie benadering, de emotionele, trigger- of schemabenadering, de rechten, kansen en welbevindenbenadering en tot slot een geïntegreerde benadering met aandacht voor problemen *én* rechten.

Morele benadering

In heel wat middens wordt tegen pesten ingegaan vanuit morele overwegingen. Men vindt dat pesten niet kan en

moet ophouden omdat het ingaat tegen de gehanteerde (leef)regels en het de vooropgestelde waarden in het gedrag brengt. Bijvoorbeeld, het respect voor anderen als waarde, wat onder meer regels inhoudt als niemand uitsluiten, ook niet bij het spel, niet vechten of ruziemaken, niemand uitschelden, sportief zijn, eerbied voor het bezit van anderen, niemand pesten of niemand aanzetten hiertoe, anderen helpen waar het kan, enzomeer.



Er wordt gereageerd op het gedrag van de jongeren en er wordt met diverse hulpmiddelen en reactiewijzen getracht deze terug in het gareel te krijgen. Als de jongere de meer algemene regels of de zeer concrete afspraken niet naleeft krijgt deze een opmerking, wordt deze een tijdje afgezonderd of onder toezicht gesteld, krijgt deze een specifieke taak als straf, neemt iemand persoonlijk contact op met de ouders, enzomeer. Je kan ze terugvinden als orde- en tuchtmaatregelen in het reglement van de organisatie. Zonodig leidt het tot tijdelijke uitsluiting (schorsing) of definitieve uitsluiting.

In de praktijk wordt veelal ervaren dat deze benadering niet volstaat. Veel pestgedrag wordt niet opgemerkt of niet gemeld. Reacties bieden een tijdelijke oplossing of kunnen door het ingrijpende niet uitgeput worden. Ze zijn confronterend van aard en lokken mogelijk een verdedigende of beschermende reactie uit, bijvoorbeeld van ouders. De zichtbaarheid en bespreekbaarheid neemt mogelijk af, maar daarom verdwijnt pesten nog niet noodzakelijk. Tevens is er geen garantie dat een meer (pro)sociaal gedrag in de plaats komt.

Deze benadering kan vragen oproepen wanneer gelegd naast Artikel 29 over educatieve doelstellingen (o.m. de zo volledig mogelijke ontplooiing van de persoonlijkheid van het kind), van het Verdrag voor de Rechten van het Kind zoals op 20 november 1989 unaniem aanvaard door de Verenigde Naties.

'No blame' benadering, probleem- of meewerkende benadering

Er wordt in deze vooral Angelsaksische benadering niemand afgekeurd. Er wordt uitgegaan van een gevoelsmatig probleem dat er is voor het slachtoffer, probleem waarvan nota genomen wordt in een individueel gesprek. Er wordt met behulp van het slachtoffer een groep samengesteld van wie kan helpen en van wie aan de basis ligt van het probleem. In de groep wordt het probleem voorgelegd, zonder in te gaan op voorvallen

en zonder beschuldigingen te uiten. De groep wordt op de hoogte gebracht van de gevoelens van het slachtoffer en wordt aangesproken om het probleem te helpen oplossen omdat er gedeelde verantwoordelijkheid is voor het slachtoffer en zijn welbevinden. De groep wordt naar persoonlijke ideeën en engagementen gevraagd bij de probleemoplossing : 'Wat zou *ik* concreet kunnen doen?'. Op het einde van de bijeenkomst krijgt de groep de verantwoordelijkheid om het probleem tot een goed eind te brengen. Een week later volgt, zoals afgesproken, met ieder, ook het slachtoffer, een persoonlijk gesprek om te zien hoe het nu gaat.



Eerder dan iemand te wijzen op zijn tekortschieten, wordt beroep gedaan op ieders medewerking om het gevoelsmatig probleem voor het slachtoffer op te lossen. Eerder dan het van de groep over te nemen wordt de groep juist ingeschakeld om een probleem ervaren in de groep actief weg te nemen.

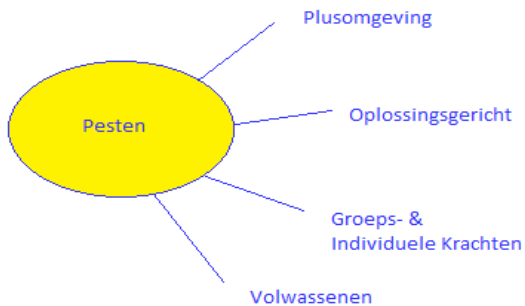
Er wordt vanuit gegaan dat jongeren in staat zijn en bereid zijn tot een andere omgang. Een probleem bij pesten kan juist zijn dat men onvoldoende in staat is zich in te leven in een andere jongere. Dit juist omdat men erg te kampen heeft met eigen gevoelens en de eigen interactiesituatie. Eerder dan aandacht te vragen voor een andere jongere, zou juist aandacht voor eigen situatie en ervaren de basis kunnen vormen voor een andere omgang. De eigen vrees of het persoonlijk risico slachtoffer te worden en niet aan zijn trekken te komen, kan juist de detonator worden om tot pesten over te gaan.

Deze aanpak is conform Artikel 6 over recht op leven en ontwikkeling, van het Verdrag voor de Rechten van het Kind zoals op 20 november 1989 unaniem aanvaard door de Verenigde Naties. Ook is het conform Artikel 39 over passende zorg voor slachtoffers, van dit verdrag.

Groepsbenadering KiVa

KiVa is als antipestprogramma van Finse origine en zegt wetenschappelijk onderbouwd te zijn. Het wil pesten minder kansen geven door het creëren van een veilige, aangename en stimulerende omgeving. Vandaar als naam KiVa wat in het Nederlands 'fijn' of 'leuk' betekent. Het wil pesten zoveel mogelijk voorkomen en zondig zo snel mogelijk aanpakken op een oplossingsgerichte wijze zonder en met confrontatie. Ook ouders worden geïnformeerd en als opvoedingspartners betrokken. Centraal

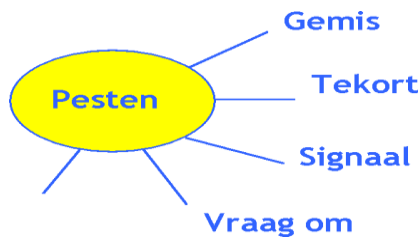
staat het zoeken en benutten van groepskrachten voor een positieve groepsvorming met nadruk op de groep als geheel. Het stimuleert kinderen op te komen voor zichzelf en anderen, aan groepsdruk te weerstaan en een gevoel van steun te ontwikkelen. Zo worden de sociale vaardigheden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen gestimuleerd. Het richt zich vooral op scholen door leerkrachten professioneel te trainen.



Competentie benadering

Ervaring en onderzoek wijzen uit dat alle kinderen wel eens tot pesten durven komen. Wanneer ze in een ongunstige situatie terechtkomen en het hen aan alternatieven ontbreekt om de situatie aan te kunnen. Zij worden dan met een gemis, een tekort, een afwezigheid, een gebrek aan geconfronteerd. Het ontbreekt hen dan aan vaardigheid, aan competentie, aan kwaliteiten, aan mogelijkheden en aanwezige kansen om de situatie aan te kunnen en er passend op te reageren. Pesten vormt

dan hun toevlucht of het ultieme redmiddel om de moeilijkheid te overwinnen of zich tegenover anderen te handhaven. Ze trachten de ander op een afstand te krijgen of zodanig te verzwakken dat ze het kunnen halen, of het kunnen houden. Ze worden heel persoonlijk, heel gedragsgericht en wenden hulpmiddelen, zoals geweld en hulp van anderen, aan om er te komen. Zo willen ze duidelijk laten voelen dat de ander moet wijken. De ander wordt 'weggepest'.



Om de noodzakelijke passende competenties bij te brengen kan je je zo richten op sociale vaardigheidsontwikkeling. Zo onder meer zelfverdediging, zonder de noodzaak tot pesten over te gaan. Zo is het erg belangrijk dat jongeren ontdekken dat ze een sociaal interactiegebeuren niet zomaar dienen te ondergaan. Weg van de idee : 'dat er gepest wordt, dat ik gepest word, of dat ik pest daar kan ikzelf weinig of niets aan doen', naar 'daar kan ik iets of veel aan doen'. Ook communicatief kan heel wat bijgebracht. Zo onder meer van een interactie of een gesprek even stil te zetten en meta-communicatief ernaar te kijken, erover na te denken en te praten over hoe het anders zou kunnen met voordeel en winst voor elkeen.

En na een gunstiger vervolg gevonden te hebben via overleg en erover afspraken gemaakt te hebben, iets te hernemen of verder te gaan maar nu anders te doen. Ook het aanleren van copingsmechanismen om met moeilijke en stressvolle situaties om te gaan, kan erg behulpzaam zijn. Zo kunnen jongeren geleerd worden van spanningen niet te laten oplopen, maar tijdig actie te ondernemen, onder meer door er rechtstreeks met de betrokkene over te praten of onrechtstreeks met een vertrouwenspersoon over te spreken. Zo kan het reactieve pesten, als noodoplossing, worden teruggedrongen.

Tot deze competentie benadering kan het P.E.A.C.E. antipestprogramma gerekend worden. Dit Australisch P.E.A.C.E antipestprogramma is gebaseerd op positieve psychologische theorieën over verandering. Centraal staan hierin het stimuleren en cultiveren van positieve gevoelens, positief gedrag en positieve cognities. Het focust niet op het verminderen of wegnemen van gevoelens, gedrag en cognities van negatieve aard, zoals veelal in andere antipestprogramma's.

De aanpak is geïntegreerd met de belangrijkste elementen van sociale en emotionele competentie ontwikkeling, zoals het zich eigen maken van relatievaardigheden. Het stimuleert positieve attitudes en positief gedrag eerder dan alleen te focussen op negatief denken en handelen.

Het richt zich op het bevorderen van een gezonde en positieve houding, zoals empathie, optimisme, veerkracht, strategieën voor conflictoplossing, vriendelijkheid en positieve emoties bij interactie.

Deze benadering tracht de interpersoonlijke context te verbeteren en de sociale integratie te bevorderen en zo de kwetsbaarheid, onder meer tegenover pesten, te verminderen.

Het probeert hiervoor de nodige tools aan te reiken. Dit gebeurt onder meer door aanmoedigen van vriendschappen, bevorderen van veerkracht, bewustworden van eigen zelfbeeld en dit van anderen, voorkomen van uitsluiting of hoe ermee om te gaan, wijzen van conflict- en probleemoplossing en werken aan een positief groepsklimaat. Hiertoe worden passende lessen, besprekingen en activiteiten voorzien. Hierbij staat P.E.A.C.E voor Preparation, Education, Action, Coping en Evaluation.

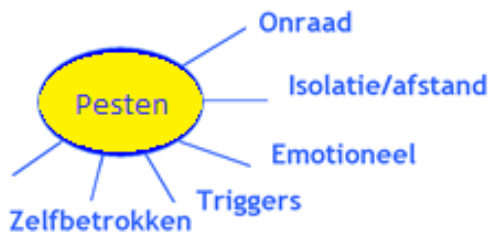
Deze competentie benadering is conform Artikel 29 over educatievedoelstellingen, van het Verdrag voor de Rechten van het Kind zoals op 20 november 1989 unaniem aanvaard door de Verenigde Naties.

Emotionele, trigger- of schemabenedering

In de aanpak van pesten wordt vooral veel aandacht besteed aan het slachtoffer om deze te beschermen en te helpen tegenover pestgedrag. De aandacht op de dader richt zich vooral op deze in te binden, dit door grotere opmerkzaamheid en reactiebereidheid. Zo aan wie pest geen kansen te geven hier mee door te gaan. Op die manier wordt getracht de pester aan macht en sterkte te doen verliezen. Zelden wordt er vanuit gegaan dat wie pest hier juist toe komt om een gevoel van onmacht en zwakte te voorkomen.

Wie pest is erg gevoelig voor situaties die miskennis, achterstelling, onrecht, verlies of zwakte inhouden, of voor een risico hierop. Er ontstaat snel een gevoel van miskennis, achterstelling, onrecht, verlies of zwakte, of een alert zijn voor tekenen of signalen hiervoor. Dit hangt mogelijk samen met een fragiel of gering eigenwaardegevoel, of risico hiervoor en met een gemakkelijk vervormde negatieve verklaring of toeschrijving ingesteldheid. Men ervaart of voorvoelt snel gevaar, zwakte of risico, waarop men impulsief en voortijdig reageert om zich veiligheid, sterkte en bescherming te garanderen. 'Ofwel ik, ofwel jij, ik ? no way, never more !' Elke situatie die gevaar inhoudt vormt een trigger voor pesten. Het kan niet dat jij meer weet, meer kan of durft. Elke situatie die kansen inhoudt voor mezelf vormt een trigger voor

pesten. Bijvoorbeeld, de opgemerkte zwakte bij de ander. Zie eens hoeveel meer ik weet, kan en durf. De gepeste wordt dan 'kapotgepest' om zo gevaar af te wenden, sterkte te manifesteren en bescherming te bevestigen. Het minder goed in de groep zitten of het aangevoeld gevaar hiervoor maken dat gemakkelijk pesten wordt uitgelokt. De afstand, of de ervaring ervan, maakt dat men minder gemakkelijk afgeremd wordt in het pesten. Men is emotioneel erg op zichzelf teruggeplooid, dit emotionele maakt ook het licht ontvlambare. Het sociale onzekerheidsgevoel dat gemakkelijk wordt gewekt lokt pesten uit die een kunstmatige band afdwingt samen met een op 'vrees-voor' gebaseerde status.



In de aanpak is het belangrijk stil te staan bij de gevoelswereld van de pester. Welk beeld en gevoel wordt gemakkelijk bij hem of haar geactiveerd van de situatie zelf (iets is vijandig bedoeld, iets wijst op niet voldoende aanbod te kunnen komen, iets wijst op kansen voor gebruikt of misbruikt te worden, iets houdt mogelijk een mislukken of verlies in), van zichzelf (afgaan van eigenwaardegevoel-alarm, uitgelokt sociaal onzekerheidsgevoel), van

het slachtoffer (zwak iemand, doet zielig en emotioneel, toont gevoelens die het zelf wil ontvluchten). Dit beeld en gevoel, ook wel geactiveerd cognitief schema genaamd van situatie, van zichzelf en van slachtoffer, doet dan gemakkelijk het pesten tevoorschijn komen. Door met de jongere eraan te werken hoe een ander cognitief schema te activeren op basis van wat in de situatie aanwezig is, of in zichzelf te ervaren is, of bij wat slachtoffer ook voor anders laat zien en horen, kan het pesten teruggedrongen. De situatie is niet tegen hem bedoeld, hij hoeft niet onzeker en voorzichtig te zijn, het slachtoffer kan ook tekenen tonen van rustig en voldoende weerbaar te zijn, ook iets anders doen kan werken. De pester kan geholpen worden succes te ervaren vanuit deze andere perceptie en bijgevolg omgang met anderen en de groep. Het groter geloof in de situatie, de anderen en zichzelf kan maken dicht bij de anderen te komen en zo op een niet confronterende wijze aansluiting en zijn plaats te verwerven in de groep. Dit vraagt oefening en volgehouden inspanning om veelal voorbij zijn automatisch opduikende negatieve beeld- en gevoelsactivering te komen dat veiligheid, sterkte en bescherming biedt en over te stappen tot bij de meer kansen en mogelijkheden inhoudend positieve beeld- en gevoelsactivering te komen. Zo kan het instrumentele pesten, voor het kortetermijn voordeel dat het oplevert, teruggedrongen.

Vanuit de volwassen omgeving is hier meestal weinig be-

grip en geduld voor omdat gemakkelijk ook andere beelden en gevoelens in contact met de pester worden ontlokt. Beelden en gevoelens die het moeilijk maken de pester te helpen in zijn emotionele en gedragsontwikkeling.

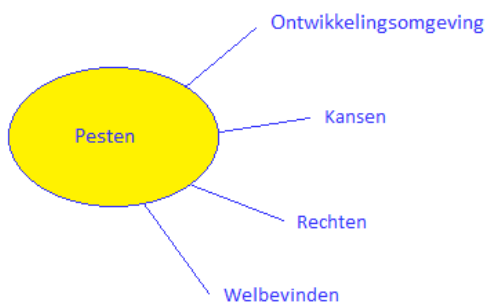
Deze aanpak is conform Artikel 2 over alle kinderen zijn gelijk, van het Verdrag voor de Rechten van het Kind zoals op 20 november 1989 unaniem aanvaard door de Verenigde Naties.

Rechten, kansen en welbevinden-benadering

Het heeft in deze benadering geen enkele zin een kind te veroordelen omdat het pest vanuit een noodsituatie of omdat het voordeel haalt bij het zich veilig willen stellen of sterk willen zijn. Het kind vraagt integendeel om aangesproken te worden bij het kunnen ontwikkelen van kwaliteiten die een meerwaarde kunnen betekenen voor zijn omgang. Ook vraagt het kind om zich aangesproken te voelen om een ander kant van zichzelf te tonen en tot ontwikkeling te brengen. Elk kind vraagt om rechten, kansen en welbevinden.

Dit betekent een grote verantwoordelijkheid voor de omgeving zodat elk kind zijn rechten op ontwikkeling kan doen gelden, kansen krijgt voor zijn ontwikkeling en welbevinden en kwaliteit kan ervaren bij zijn ontwikkeling. Zodat pesten geen plaats krijgt of niet hoeft. Kinderen

willen hierbij meehelpen en hun deel van de verantwoordelijkheid opnemen naarmate ze inderdaad rechten, kansen en welbevinden ervaren.



Elk kind is volop in ontwikkeling. Om zich ten volle te kunnen ontwikkelen heeft het kind nood aan een omgeving, aan relaties en aan een klimaat waarin gelegenheden en mogelijkheden om zich te ontwikkelen geboden worden. Via ontwikkeling verwerft het kind stilaan meer toegang tot de omgeving.

Elk kind is ook : is als persoon en als individu. Om in zijn eigenheid erkend te worden en in zijn integriteit gerespecteerd te worden heeft het kind nood aan een omgeving, aan relaties en aan een klimaat waarin gelegenheden en mogelijkheden geboden worden om te zijn wie het is. Via erkenning en tegemoetkoming in de omgeving als volwaardig individu met zijn eigenheid verwerft de omgeving toegang tot het individu.

De gelegenheden en mogelijkheden tot ontwikkeling kunnen geboden worden door aandacht voor rechten, voor kansen en voor kwaliteit. Pas als het kind een aantal rechten heeft, een aantal kansen krijgt en kwaliteit kan ervaren, kan het groeien en zich ontwikkelen. Ontbreken deze of bepaalde rechten, of deze of bepaalde kansen, of deze of bepaalde kwaliteiten, dan kan het kind zich niet of slechts weinig optimaal ontwikkelen. Zodat het risico verhoogt om met pesten te maken te krijgen.

Tot besluit : een geïntegreerde benadering met aandacht voor problemen *én* rechten

Om als groep rechten, kansen en welbevinden te creëren waarin ontwikkeling van kwaliteiten bij jongeren mogelijk wordt, met nog weinig of geen kans of ruimte voor pesten, kan gekozen voor een geïntegreerde benadering waarin aandacht optimaal aanwezig is zowel voor de context, de groep, als voor individuele jongeren en hun (probleem)gedrag. Deze benadering bestaat uit een preventie-, relatie-, persoons-, reactie-, gevolg-, specifiek-, gespreks- & begeleidings- en samenwerkingsgericht handelen.

Het preventiegericht handelen wendt contextuele preventie aan gericht op cultuur en structuur: via dit handelen tracht je als organisatie team te voorkómen dat jongeren in hun omgangsgedrag te ver gaan. Zo onder meer door het creëren van een context met weinig uitlokkers

van pesten, een context die toelaat tot andere perceptie te komen en andere kanten van jongeren aanspreekt. Dit beleidsmatig handelen speelt zich vooral af op groepsniveau. Hier is volop aandacht voor kinderrechten.

Het relatiegericht handelen wendt relaties aan gericht op klimaat en interactie : via dit handelen maak je als groepsteam gebruik van de mogelijkheden die de omgeving en de groep aan interactie bieden om gedrag in goede banen te leiden en te houden. De achterliggende idee is dat gedrag niet op zich staat, maar relationeel ingebed is. Dit handelen speelt zich vooral af op relationeel niveau. Hier is volop aandacht voor kansen.

Het persoonsgericht handelen richt zich tot de persoon van de jongere voor groei en appèl : dit handelen maakt gebruik van de mogelijkheden die iemands persoon voor interactie biedt om zijn gedrag zelf in goede banen te leiden en te houden. De idee is dat gedrag door een persoon gedragen wordt en dat de benadering en ontwikkeling van die persoon gedragskansen biedt. Dit handelen speelt zich vooral af op individueel niveau. Hier is volop aandacht voor welbevinden.

Het reactiegericht handelen wendt een niet straffende of niet sanctionerende reactie aan gericht op communicatie en gedrag van een jongere : dit handelen is gericht op het specifiek momentaan probleemgedrag van de jongere met de bedoeling het door je reageren alsnog bij

te sturen uitgaand van en inspeland op de intacte positieve ingesteldheid van de jongere. Dit handelen speelt zich vooral af op volwassen niveau. Het bedoelt kinderrechten veilig te stellen. Meer lezen hierover kan in het thema-onderdeel 'Hoe reageren als ouder ?' van deze encyclopedie.

Het gevolggericht handelen wendt een afremmende en bijsturende reactie aan als hulpmiddel of medium : dit handelen is gericht op het toenemend probleemgedrag van de jongere, met de bedoeling het alsnog recht te trekken, rekening houdend met de geschonden positieve ingesteldheid van de jongere. Gezien deze context is het van belang zowel aandacht te besteden aan een relationele benadering als aan deze structuurbiedende benadering. Om het alternatief constructief handelen bij de jongere aan te moedigen kan aanvullend een belonende reactie aangewend als hulpmiddel of medium. Dit handelen speelt zich vooral af op gedragsniveau. Het bedoelt kansen veilig te stellen.

Het specifiekgericht handelen wendt een afgestemd handelen aan gericht op vraagstellingsanalyse en oplossing : dit handelen is gericht op het toenemend specifiek probleemgedrag van de jongere, zoals bij een zich herhalend pesten, met de bedoeling het gedrag alsnog recht te trekken, rekening houdend met de verstoorde positieve ingesteldheid van de jongere. Gezien deze context is het van belang zowel aandacht te besteden aan een

relationele benadering, een persoonlijke benadering als aan een structuurbiedende benadering. Dit handelen dient zich aan waar het reactief handelen niet volstaat, een sanctiegericht handelen ongewenst resultaat zou opleveren en een meer specifieke helpende aanpak nodig is gericht op een meer dan momentaan en voorbijgaand (pest)probleem. Dit handelen speelt zich vooral af op situatieniveau. Het bedoelt welbevinden veilig te stellen.

Het gespreks- & begeleidingsgericht handelen tracht via individuele of groepsmatige gespreksvoering en begeleiding met de direct betrokkenen te komen tot een meer optimaal omgangsgedrag en -verloop van jongeren die nood hebben aan deze extra hulp en steun. Dit handelen speelt zich vooral af op interactieniveau.

Het samenwerkingsgericht handelen wendt samenwerking en extra hulp aan gericht op de contextinbreng en externe ondersteuning : dit handelen trachten via samenwerking met en hulp van anderen (ouders, jeugdwerkers, omgeving, buurt, ..) te komen tot een meer optimaal omgangsgedrag van jongeren die nood hebben aan deze extra hulp en steun. Dit handelen speelt zich vooral af op omgevingsniveau.

Meer lezen :

Boonen, R. (2004). *Kinderrechten aanpakken: Congresboek*. Antwerpen: Garant.



Pesten in het teken van angst



Welke rol speelt angst bij het pesten aan de zijde van gepesten, getuigen en pesters ?

Met tegenzin trok ze de laatste tijd naar school. Bang als ze was voor Tess. Vooral als ze in groep bij elkaar waren was ze uiterst omzichtig en probeerde ze afstand van Tess te houden. Tess kon plots heel kwetsende dingen zeggen die hard aankwamen en waartegen ze weinig of geen verweer had. Dit was omdat het ook voor haar aanvoelde als haar zwak punt, waar ze telkens aan herinnerd werd en waarmee ze het zelf ook erg moeilijk had. Ze was bang dat Tess haar eigen angsten zou wakker schudden. Zo kwamen de persoonlijke opmerkingen dubbelhard aan. Als ze er al in slaagde er zelf overheen te komen, zorgde Tess ervoor dat ze telkens terugviel. Dit maakte haar uiterst onzeker, bang als ze was over hoe het verder moest. Als ze weg kon, wist ze zich te ontspannen. Dan voelde ze zich veilig en geborgen in de anonimiteit. Nie-

mand die opmerkingen maakte, hooguit iemand met positieve aandacht. Haar grootste angst was ooit ook te kijk te staan op sociale media. Daarom vond ze het gebruik ervan dubbel. Ze wou wel graag alles delen, maar hield zich vaak in uit vrees iets bij anderen te triggeren dat haar zou neerhalen en kwetsen. Constant controleerde ze op gedeelde apps of dit niet het geval was. Ze had een grote vrees om uitgesloten te worden en deed daarom angstvallig moeite te zijn als iedereen. Ze was zo bang anders veel te missen. Noch haar fear of being excluded of FOBE, noch haar fear of missing out of FOMO kon ze uit haar hoofd zetten.

Pesten en angst

Onderzoekers aan de universiteit van Illinois toonden aan dat een kind van 21 maanden een onderscheid kan maken tussen op respect gebaseerde macht die wordt uitgeoefend door iemand en een op angst gebaseerde macht die wordt gebruikt door pesters. Eerdere studies hadden al aangetoond dat peuters machtsverschillen kunnen herkennen, maar deze studie geeft aan dat ze ook de basis voor deze verschillen kunnen onderkennen. Jonge kinderen begrijpen dat je wie je leidt, vanuit respect, moet involgen, ook als die er niet is; maar dat je pesters, vanuit angst, alleen moet volgen als ze er zijn. Peuters kunnen dus verschillen in kracht en de aard van deze krachten detecteren en verwachten dat die verschillen na verloop van tijd blijven voortduren.

Uit dit onderzoek blijkt dus dat jonge kinderen reeds heel vroeg vatten dat angst in het spel is bij pesten en dat deze angst gebruikt wordt als machtsmiddel. Er wordt aan macht gewonnen bij middel van angst.

Door iemand te bedreigen ontstaat angst. Deze angst wordt gemakkelijk opnieuw geactiveerd of activeert de gepeste zelf in bepaalde situaties. Zo jaagt de gepeste stilaan zichzelf angst aan, ook al doet de pester actueel niets. Van bedreiging van de pester evolueert het zo tot eigen schrik bij de gepeste. Niet voor niets wordt pesten in het Frans intimidation genoemd en de pester intimideur en de gepeste intimidé of victime d'intimidation. De betekenis van intimidatie is iemands gedrag beïnvloeden door angst aan te jagen door te dreigen met negatieve gevolgen, fysiek, mentaal of sociaal.

Gepesten en angst

Het gevolg is dat door de angst die in het spel is bij pesten het gepeste kind stilaan niet enkel het pesten wil vermijden, maar ook de pester, en uiteindelijk ook de pest-situatie of -omgeving. Zo probeert het er voor te zorgen dat zijn angst extern niet zou worden geactiveerd door anderen, maar ook intern niet door zichzelf.

Hoe meer dit mislukt en het kind toch met een pestervaren te maken krijgt, hoe onzekerder het wordt en tegelijk angstiger. Het heeft dan niet alleen met angst te maken,

maar het is dan ook stilaan angstiger en wordt zo meer kwetsbaar. Zijn angst wordt nog sneller en meer geactiveerd. Zo komt pesten stilaan te draaien rond angst en angst voor angst.

Intern ontstaat een mindset van angst en extern, reëel of online, een klimaat van angst, waarbij beide elkaar aanwakkeren. Het kind vertoont steeds meer tekenen van sociale angst, het voelt zich geïsoleerd en afgewezen door leeftijdsgenoten. Steun van anderen valt weg en dit zorgt voor onzekerheid en angst.

De gevolgen van pesten kunnen langdurig zijn, zoals veralgemeende angst en angstigheid, depressie tot zelfs zelfmoordgedachten. Een kwart van de gepesten krijgt te maken met een angststoornis als ze volwassen zijn. Een grootschalige IJslandse studie bij leerlingen van 11, 13 en 15 jaar laat in dit verband zien dat ze meer pijnstillers gebruiken om ervaren pijn weg te nemen. Wie gepest werd ervaarde meer pijn dan niet-gepeste leeftijdsgenoten. Bovendien bleken gepesten twee keer zoveel kans te hebben om pijnstillers te gebruiken. Dit doet vermoeden dat de gevolgen voor de gezondheid, ook fysiek, zowat alomtegenwoordig zijn, omdat pesten gebeurt in zowat in elke school. In een longitudinaal Brits onderzoek tenslotte bleek slaapwandelen, nachtelijke paniek-aanvallen en nachtmerries vaker voor te komen bij twaalfjarigen die gepest werden toen ze 8 tot 10 jaar oud waren.

Het kind is vaak bang om te reageren omdat het bang is dat het anders nog erger wordt. Het is bang hulp van anderen in te roepen, waardoor steun ontbreekt. Het kind ervaart zo veel onveiligheid wat de angst nog doet toenemen.

Er is niet enkel de emotionele en de ontwikkelingsimpact van pesten, maar er is ook de neurologische impact op de gepeste.

Bij pesten heeft de Anterior Cingulate Gyrus als deel van de hersenen een dubbele rol. Het matigt vooreerst de angstreactie. Het gaat bij pesten in hyperaandrijving : ofwel kalmeert het, of signaleert het wat vecht- of vlucht adrenaline teweegbrengt. Ten tweede speelt het een sleutelrol bij empathie. Dit is cruciaal in pestsituaties om te proberen te begrijpen wat de achtergrond is van de pester en om sociale grenzen en richtlijnen te ontdekken. De amygdala als een hersenkern reageert ook op emotionele omgevingsprikkelers en helpt om te gaan met stress.

Wanneer deze hersengebieden overactief zijn door voortdurend pesten of door angst om in sociale situaties te worden bedreigd, ontwikkelen ze zich niet, of functioneren ze niet goed. Wanneer er een overactief stress-responsstelsel in de amygdala is, kan dit maken impulsiever, agressiever en permanent angstig te worden. Houdt het pesten psychologisch mishandeld worden in,

dan kan het een kleinere corpus callosum tot gevolg hebben. Dit leidt tot verschuivingen in stemmingen, problemen met sociale intelligentie, en maakt het moeilijker om wat er gebeurt te verwerken en correct te reageren. Ook kan er een afname van de bloedtoevoer naar het 'cerebellum vermis' in de hersenstam zijn. Deze mindere doorbloeding in dit gebied betekent mogelijk depressie, prikkelbaarheid en verminderde aandacht. Ook recent onderzoek van King's College London geeft aan dat constant gepest worden door leeftijdgenoten gekoppeld is aan afname in het volume van delen van de hersenen, met name de caudate en het putamen, en dus de structuur van de hersenen kan beïnvloeden. Deze veranderingen worden gedeeltelijk verklaard door de relatie tussen hoge mate van slachtoffer zijn van leeftijdgenoten en hogere niveaus van algemene angst op adolescenten-leeftijd. De volumeafname van deze hersendelen kan gerelateerd zijn aan afname van beloningsgevoeligheid, motivatie, conditionering, aandacht en emotionele verwerking. Tenslotte veroorzaakt permanente stress door pesten ook een verhoogde afgifte van norepinephrine. Dit kan leiden tot permanente angst of het onvermogen om helder te denken.

Vooraf cyberpesten wordt als beangstigend ervaren door zijn anonimiteit, reikwijdte en afwezigheid van controle. Bovendien blijken bepaalde vormen van cyberpesten meer angst teweeg te brengen. Zo wordt het plaat-

sen van foto's of video's die erop gericht zijn te vernederen of te bespotten als meest verontrustende vorm genoemd.

Ook genderpesten komt tot driemaal meer voor bij transgender en andere jongeren met verschillende genderidentiteiten, zo bleek uit nieuw Amerikaans onderzoek. Iets meer dan de helft van de transgenderjongeren meldde verbaal geweld, zoals uitgescholden worden door leeftijdsgenoten, of leeftijdsgenoten die geruchten over hen verspreidden. Ongeveer een op de drie van deze jongeren meldde slachtoffer te worden van cyberpesten. Non-binaire jongeren die zich niet identificeren als man, vrouw of transgender kregen in onevenredig hogere mate te maken met alle vormen van pesten.

Een laatste angst waarmee de gepeste te maken krijgt is angst voor zichzelf, om zichzelf te bekritisieren en neer te halen in navolging van de pester. Als het ware de angst voor de pester in zichzelf die leidt tot negatieve gedachten over zichzelf. Een vrees kan dan zijn dat de inner pester de zijde kiest van de externe pester, zodat ook het zelfrespect bedreigd wordt. Het kind vindt zichzelf zwak of niet de moeite en valt ook zichzelf aan.

Getuigen en angst

Wie getuige is van pesten heeft mogelijk de neiging afzijdig te blijven en afstand te houden uit vrees anders ook

geviseerd te worden. Een andere reactie van getuigen kan de neiging zijn mee te doen met de pester of voor de pester te kiezen. Ook dit kan gebeuren uit angst anders gelijk te worden gesteld met de gepeste en in zijn kamp terecht te komen, met alle risico van zelf ook gepest te worden. Zo durven veel getuigen of meelopers niet tussen te komen. Ze laten gebeuren, of scheppen zelfs ruimte voor pesten, uit angst anders zelf slachtoffer te worden van pesten.

Pesters en angst

Pesters voelen zich vaak niet goed in hun vel zo blijkt bij nadere analyse. Ze hebben te maken met zichzelf en hun omgeving, ook al lijkt het anders of wenden ze het anders voor. Ze krijgen te maken met hoe innerlijke spanningen te overwinnen, bijvoorbeeld frustratie, verveling, onzekerheid, angst, verdriet, ergernis, jaloezie. Hoe zich te handhaven in de groep en aan status te winnen, bijvoorbeeld onvoldoende steun ervaren van vrienden. Hoe zich te handhaven tegenover volwassenen, onder meer ouders, leerkrachten, bijvoorbeeld waarmee ze geen goede band hebben. Hoe zich te handhaven in een omgeving die hen niet ligt, bijvoorbeeld eentonig, hoge verwachtingen, te weinig structuur, sociaal te complex. Hoe om te gaan met zichzelf, zoals het niet onderkennen en niet tonen van eigen emoties, een gering eigenwaardergevoel, op zichzelf gefocust zijn, erg gevoelig zijn voor miskennis, achteruitstelling, onrecht en verlies. Zo kan

een kind dat angstig is, bijvoorbeeld, om zijn of haar positie in de groep te verliezen, of dat niet lekker in zijn of haar vel zit, overgaan tot pesten.

Pesters worden meestal gevreesd omdat ze worden gezien als groter, sterker, populairder en krachtiger. In werkelijkheid zijn pesters soms onzeker en kunnen ze thuis met geweld te maken hebben. Het ontsnappen aan deze gevoelens van machteloosheid door iemand anders te pesten die zij als zwak beschouwen, helpt om hun eigen beschadigde zelfperceptie en gebrek aan zelfrespect te overkomen. Om mislukkingen in hun leven te overstemmen vertonen ze gemakkelijk antagonistisch gedrag om een tijdelijk succes te kunnen ervaren. Hun onzekerheid en angst trachten ze zo om te zetten naar controle en kracht.

Pesters zijn vaak bang dat ze niet goed genoeg zijn, niet sterk genoeg, slim genoeg of krachtig genoeg zijn. Ze willen daarom aan iedereen, en vooral aan zichzelf, bewijzen dat ze dat wel zijn. Ze proberen alles en iedereen te controleren om toch vat te krijgen en kracht te gebruiken om zwakte te maskeren. Zo proberen ze anderen voor te zijn.

De gevoelswereld van de pester is vertekend. Volgende vragen zijn hier aan de orde. Welk beeld en gevoel worden gemakkelijk bij de pester geactiveerd? Welk beeld en gevoel ontstaan er gemakkelijk bij hem of haar van de

situatie zelf (iets is vijandig bedoeld, iets wijst op niet voldoende aan bod te komen, iets wijst op risico om gebruikt of misbruikt te worden, iets houdt mogelijk een mislukken of verlies in). Welk beeld ontstaat er gemakkelijk van zichzelf (schending van eigenwaardegevoel, uitgelokt sociaal onzekerheidsgevoel). Welk beeld ontstaat er van het slachtoffer (zwak iemand, doet zielig en emotioneel, toont bedreigende zwakke gevoelens). Dit beeld en gevoel ook wel geactiveerd cognitief schema genaamd van de situatie, zichzelf en het slachtoffer doen dan gemakkelijk het pesten tevoorschijn komen.

Recent Amerikaans onderzoek wijst uit dat kinderen en adolescenten die zich door hun ouders minder geliefd voelen eerder online zullen pesten. Maar dat omgekeerd, wanneer kinderen en jongeren hun ouders als liefdevol en ondersteunend ervaren ze minder geneigd zijn tot cyberpesten. Ook het gevoel hebben dat hun ouders hen helpen en begrijpen zou cyberpesten tegengaan. Bovendien bleken meisjes in vergelijking met jongens significant minder vaak betrokken bij internetpesten.

Een ander Amerikaans onderzoek wijst uit dat ouders die meer autonomie-ondersteunende strategieën gebruikten, zoals het perspectief van de adolescent begrijpen, keuze bieden en geven van motivering voor verbodsbepalingen, adolescenten hadden die aangaven minder

aan cyberpesten te doen dan ouders die controlestrategieën gebruikten, zoals oproepen van schuld, schaamte, en voorwaardelijke waardering. Dit werd gemedieerd door een lagere reactie op verzoeken van ouders of door een verlangen het tegenovergestelde te doen.

Tot slot

In recent onderzoek werd vastgesteld dat gepesten angstbeelden zien als angstiger, wat de neiging tot angst en hoge gedragsinhibitie bij pesten kan verklaren. Pesters echter bleken angstbeelden als minder angstig te ervaren en waren hierdoor minder geremd voor pesten, mede ook door andere geringere gevoeligheid en geringere empathie.

Aanpak naar gepeste toe

Hoe erg de pester ook angst tracht te zaaien, toch kan de gepeste hier niet in meegaan en angst niet tot zich toelaten. Zo kan hij of zij geholpen worden het geloof in zichzelf en wie hij of zij is niet te laten afhangen van anderen maar van zichzelf. Zodat hij of zij geen zelftwijfel laat binnensluipen door de ervaren pesterijen. Meegegeven kan worden steeds op zichzelf te kunnen blijven rekenen, ook al zijn de externe omstandigheden ongunstig. Meegegeven kan ook van een ondersteunende relatie uit te bouwen met zichzelf (*I am my best friend*), zelf

geen angst toe te voegen aan wat gebeurt en een omgeving te zoeken die wel veiligheid en waardering biedt ter compensatie.

Meegegeven kan ook zijn of haar angst als vertrekpunt en werkpunt te nemen voor wat in de plaats te willen en hoe hier stapsgewijze steeds meer toe te komen. Door zijn of haar angst te minderen, vermindert ook de macht van de pester over hem of haar. Door niet weg te lopen van zijn of haar angsten, maar er naartoe te gaan, krijgt hij of zij er meer vat op. Zo kan de angst niet langer voorop staan, maar hij- of zijzelf en kan zijn of haar angst achter hem of haar geplaatst worden en steeds meer op de achtergrond.

Meegegeven kan ook dat de manier waarop de gepeste voelt en denkt meespeelt in de mate van angst. Door anders te voelen over gevoelens en anders te denken over gedachten, zoals het zijn maar gevoelens of gedachten, maar geen werkelijkheid, kan de angst in grote mate teruggedrongen worden.

Aanpak naar getuigen toe

Hen kan geleerd zich niet te laten leiden door angst en wat niet te willen. Maar er eerder voor te kiezen zich te laten leiden door zelfvertrouwen en wat wel te willen. Steun zoeken bij elkaar en model staan voor een andere omgang, kan ook behulpzaam zijn. Zoals iedereen laten

participeren en uitsluiting vermijden. Zo kan de ganse groep ook heel wat weerwerk en mogelijkheden bieden. Zo kan de mentaliteit van elk voor zich ingewisseld met iedereen voor elk. Ook kan geprobeerd in een rol te stappen van mediator om conflicten, spanningen en tegenstellingen te helpen oplossen en er overheen te komen, zodat toenadering mogelijk wordt. Hierbij kan na een korte introductie en verduidelijking, naar beide kanten geluisterd worden, vervolgens de onderliggende behoeften en wensen in beeld gebracht worden, om tenslotte te zoeken naar oplossingen en uitwegen.

Aanpak naar pester toe

Om het pesten terug te dringen kan samen met de pester gezocht hoe andere relevante cognitieve schema's te activeren. De situatie is niet tegen hem bedoeld, hij hoeft niet onzeker en voorzichtig te zijn, het slachtoffer kan ook tekenen tonen van rustig en voldoende weerbaar te zijn. De pester kan geholpen worden succes te ervaren vanuit deze andere perceptie en bijgevolg omgang met anderen en de groep. Het groter geloof in de situatie, de anderen en zichzelf kan maken dichter bij de anderen te komen en zo op een niet confronterende wijze aansluiting en zijn plaats te verwerven in de groep. Dit vraagt oefening en volgehouden inspanning om met de hulp van de omgeving voorbij zijn automatisch opduikende negatieve beeld- en gevoelsactivering te komen voor de veiligheid en bescherming dat het

bood. En zo over te stappen naar de meer kansen en mogelijkheden biedende positieve beeld- en gevoelsactivering. Zo kan het instrumentele pesten, voor het voordeel op korte termijn dat het oplevert, teruggedrongen.

In onderzoek van de Universiteit van Missouri komt naar voor dat hoe meer een jongere het gevoel heeft thuis te horen bij zijn leeftijdsgenoten en familie, hoe groter de kans is dat het zich thuis voelt op school. Tevens bleek dat hoe meer de jongere het gevoel heeft thuis te zijn op school hoe geringer de kans op pesten. Ouders kunnen op die manier het gevoel van verbondenheid van hun kind op school doen toenemen door het vergroten van het gevoel er bij te horen thuis. En zo de kans op pesten beïnvloeden.

Tot slot

Een andere verhouding tot de aanwezige angst, zichzelf, de ander en de relatie samen, kan pesten en angst irrelevant maken. Zo komt er ruimte voor een betere band en een positieve relatie.

Pesten cognitief benaderd



Niet zozeer ingaan tegen pesten,

maar focussen op erbij horende gedachten om tot verandering te komen.

Over pesten is reeds heel wat geschreven. Ook over de aanpak ervan. Steeds meer blijkt het een steeds terugkerend probleem dat moeilijk definitief oplosbaar is. Methoden om het te begrijpen en aan te pakken genoeg. De meeste blijken evenwel matig succesvol. Misschien hoog tijd om een andere invalshoek te zoeken. Niet in wat zich in de werkelijkheid afspeelt, maar in het hoofd van wie met pesten te maken krijgt, in hun wereld, hoe zij de werkelijkheid beleven.

Om te weten welke relationele voorstellingen bij de pester en de gepeste leven kan gebruik gemaakt worden van de relationele schema theorie van Baldwin. Volgens

Baldwin ontwikkelen we relationele schema's als cognitieve of kenstructuren die regelmatigheden voorstellen in patronen van interpersoonlijke relaties. Deze schema's houden in kennis, perceptie en verwachtingen over anderen in interactie, kennis, perceptie en verwachtingen over zichzelf in interactie, interactiescripts gebaseerd op veralgemeningen van voorbije interactie ervaringen. Sociale interacties die regelmatig worden ervaren worden volgens Baldwin alzo geïnternaliseerd tot schema's. Triggers die met de interactie worden verbonden worden met het schema verbonden, zodat de waarneming van deze sleutels de relationele schema's activeren. Hoe meer bepaalde interacties worden ervaren hoe meer toegankelijk de schema's worden die ermee verbonden zijn en er een afdruk van vormen, zoals hoe de interactie zal zijn, maar ook wie en hoe jij zelf en de anderen hierin zullen zijn.

P e s t e r s c h e m a m o d e l

Louis (7 jaar) weet maar niet op te houden zijn jongere broer Mathis (5 jaar) te pesten. Voor Louis is Mathis een echte 'etter'. Hij doet voortdurend vervelend, werkt hem tegen en gaat hem bij de regelmaat van de klok bij mama verraden. Dit is wat Louis antwoordt wanneer hem door papa wordt gevraagd naar het waarom van de veelvuldige pesterijen. Als dit het beeld is dat je van je jongere broer hebt, geeft dit Louis het recht om tegen Mathis in te gaan. In de ogen van Louis is het Mathis die zijn pesten

uitlokt en het zelf zoekt pesterig behandeld te worden. Mathis begint en hij reageert enkel om zichzelf te verdedigen en te beschermen.

Wat Louis niet weet is dat zijn jongere broer met zijn vervelend doen enkel tracht duidelijk te maken net te willen meedoen, dat het tegenwerken niet opzettelijk gebeurt maar dat Mathis gezien zijn jonge leeftijd nog niet helemaal in staat is om coöperatief en constructief mee te werken en zich nog niet volledig aan afspraken en regels weet te houden ook al doet hij nog zo zijn best, dat het verklikken niet bedoeld is om Louis in een slecht daglicht te stellen, maar enkel bedoeld is de hulp van mama in te roepen om niet uitgesloten te worden en alsnog te mogen meedoen.

Moest Louis dit laatste inzien en dit begrijpen hoe het werkelijk komt dat Mathis zo doet, het zou zijn omgang met Mathis erg kunnen veranderen. Mathis is in werkelijkheid geen 'ettertje, het is gewoon een jonger broertje dat niet wil tegenwerken, maar wie het door zijn geringe vaardigheid nog niet helemaal lukt om mee te werken, het vervelend doen en mama informeren zijn slechts ongelukkige en allerlaatste pogingen om alsnog mee te kunnen doen. Een beetje geduld met het jongere broertje en het niet uitsluiten wanneer alles nog niet lukt, zou maken dat Mathis nalaat van vervelend te doen en zou maken mama niet langer nodig te hebben om erbij te horen.

Een gelijkaardig verhaal zien we op school waar Luna (14 jaar) haar klasgenote Emma (14 jaar) bij de regelmaat van de klok pest. Als Luna in een vertrouwensgesprek met de leerlingbegeleider gevraagd wordt wie Emma in haar ogen is, dan vat ze dat in één woord samen 'een sullig iemand'. Gevraagd naar meer details weet Luna te vertellen dat Emma niet weet wat humor is, ze is gewoon niet grappig. Bovendien doet Emma hautain, ze negeert haar compleet. En tenslotte is ze helemaal niet actief of sportief, kortom levenloos. Als je zo bent, lok je het zelf wel uit : hautain zijn en anderen negeren en geeft ze zelf je het recht hier tegenin te gaan en dit niet te nemen. Als je niet grappig bent en levenloos bent, ben je bovendien zwak en moet je niet verschieten dat pesten je overkomt.

Wat Luna niet weet is dat het niet grappig zijn van Emma en het geen zin hebben om te lachen te maken heeft met de aanslepende echtscheiding van haar ouders waar ze onder lijdt, dat het negeren niet hautain bedoeld is maar een wanhopige poging is om afstand te houden om zich veilig te voelen en zichzelf te beschermen. Dat tenslotte het niet overkomen als actief of sportief te maken heeft met de sterke interesse van Emma in muziek beluisteren, wat ze samen met haar klasgenoten zou willen delen maar niet weet hoe.

Mocht Luna dit alles weten en zo begrijpen hoe het komt dat Emma zo is en doet, dan zou Luna wellicht begrip kunnen opbrengen voor Emma die het thuis moeilijk

heeft en zich momenteel heel kwetsbaar voelt en daarom bang is nog meer gekwetst te raken. Vandaar het zich terugtrekken in zichzelf wat helemaal niet bedoeld is om bewust te negeren. Ook zou Luna interesse kunnen opbrengen voor Emma haar muzikale interesse omdat ze zelf ook lessen moderne dans volgt.

Hoe Luna denkt over Emma, namelijk als sullig, maakt dat ze haar pest. Kunnen we Luna ertoe brengen heel anders te denken over Emma, namelijk als gevoelig, ook muzikaal, dan zou ze wellicht minder geneigd zijn tot pesten en eerder geneigd zijn Emma met begrip of interesse tegemoet te treden.

We hoeven dan niet te trachten het gedrag van Luna zelf te veranderen door daar op in te grijpen. Noodzakelijk is dan evenwel te trachten de cognities opgeslagen in de cognitieve schema's van Luna te achterhalen en ze te trachten bij te sturen. Eerder dan haar pestgedrag te willen begrenzen of te willen bestraffen, of vooral over haar onaanvaardbaar gedrag te willen praten en daar op te focussen, is het belangrijk wat onderliggend de reden is voor haar pestgedrag alle aandacht te schenken, met name de tot stand gekomen ongunstige cognitieve schema's over het slachtoffer.

Beelden, voorstellingen en gedachten kan je evenwel niet in een oogwenk veranderen. Wel kan je trachten nieuwe en andere ervaringen aan te bieden en te laten

opdoen die helpen stapsgewijs de bestaande ongunstige beelden, voorstellingen en gedachten te veranderen in meer gunstige zin.

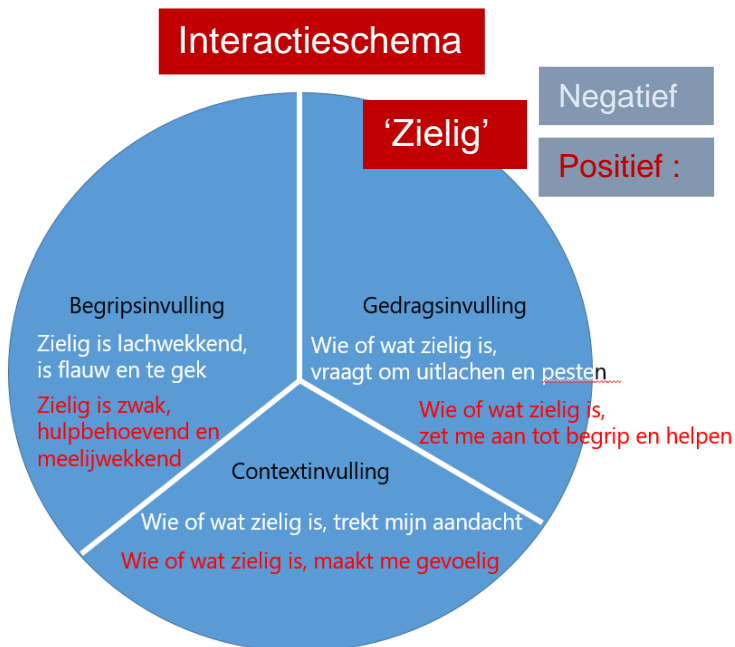
Overeenkomstig Baldwin is voor de pester niet enkel het schema van de gepeste bepalend voor het pesten, ook het eigen geactiveerd schema over zichzelf dat door de gepeste wordt getriggerd is mee bepalend. Het alzo geactiveerde tegengewerkte of miskende zelf dat negatief of vijandig gedrag bij de pester uitlokt verhoogt het risico op pesten. Hierdoor wordt mogelijk het sociaal onzekerheidsgevoel geactiveerd of gaat mogelijk het eigenwaardegevoel-alarm af waardoor de pester meer van zich gaat afbijten en zijn sterkte wil bevestigd zien, dit ten koste van de gepeste.

Ook de aanwezige interactiescripts of -schema's opgebouwd op basis van vroegere interactie-ervaringen in soortgelijke situaties hebben een merkbare invloed. Er is de waargenomen vijandige ondertoon en intentie in de interactie, de interactie wordt ervaren als onveilig, ongevoelig en afstandelijk, verlies en mislukking liggen op de loer en zetten aan tot dominantie en druk.

Als dit de afspiegeling en tegelijk verwachting is van de interactie, opgeslagen in het interactieschema, dan zal dit weinig aanzetten tot een open en betrokken interactie. Wil hiertoe gekomen worden dan zal de afspiegeling en verwachting ernstig dienen te worden bijgestuurd.

Ook dit kan best gebeuren op basis van meer gunstige interactie-ervaringen, mogelijk met behulp van iemand die het verloop van de interactie kan bewaken en zo nodig bijsturen, zodat meer positieve ervaringen kunnen worden verwerkt, die kunnen bijdragen tot het opschuiven richting meer gunstige interactievoorstellingen en -gedachten.

Zolang relationeel gedacht wordt in termen van vijandigheid, onveiligheid, ongevoeligheid, afstandelijkheid, verlies, mislukken, tot zelfs gebruik en misbruik, zal de relationele interactie weinig perspectieven inhouden.



Pas als relationeel kan gedacht worden in termen van vertrouwen, veiligheid, gevoeligheid, nabijheid, voordeel, lukken en garanties zal een meer perspectieven biedende interactie mogelijk worden. Belangrijk zal zijn het in het denken en voorstellingen rond iets anders te laten draaien dat een heel andere reactie tot gevolg kan hebben en mogelijk zal maken.

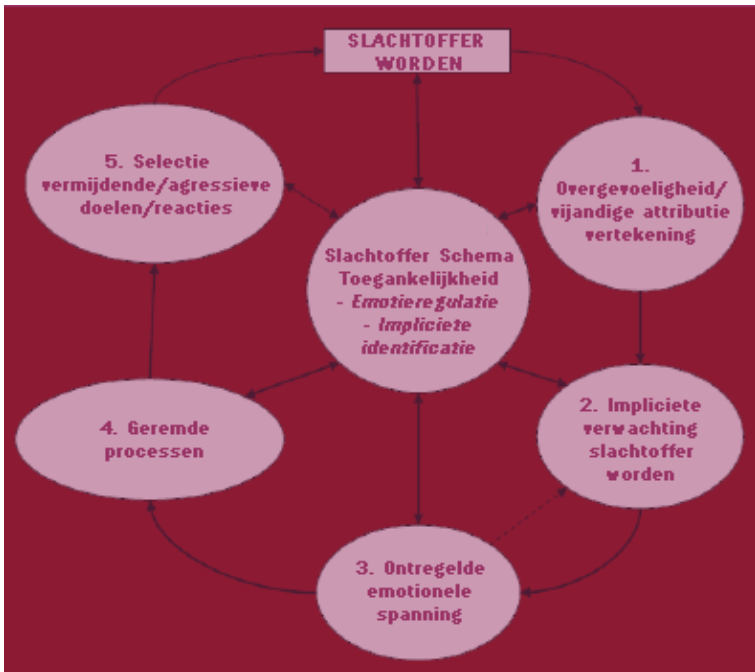
Slachtoffer schema model

Onderzoek wijst uit dat kinderen en jongeren die bij conflict met leeftijdgenoten gemakkelijk tot slachtoffer worden interne scripts of schema's ontwikkelen waarin ze zelf naar voorkomen als slachtoffer en leeftijdgenoten identificeren als agressors. Hoe meer ze dit slachtoffer worden ervaren hoe meer ontwikkeld en toegankelijk hun slachtoffer schema (victim schema) wordt. Dit verhoogt het risico dat gedrag van leeftijdgenoten hun slachtoffer script activeert. Naast deze externe triggers kunnen zich ook interne triggers, zoals interpretaties, vormen op basis van eerdere conflictervaringen. Zo gaan ze impliciet herhaling van slachtoffer worden verwachten bij een heel gamma van gedrag van leeftijdgenoten. Gevolgen hiervan zijn niet min. Zo gaan deze kinderen die regelmatig slachtoffer worden deze slachtoffer ervaringen opnemen in hun interne zelfvoorstellingen. Dit uit zich in toeschrijven van slachtoffer ervaringen aan eigen blijvende persoonlijke kenmerken, zoals het heeft te maken met de manier waarop ik ben en niet het heeft te

maken met wat ik (verkeerd) deed. Kortom, ze schrijven het slachtoffer worden bij interactie met leeftijdgenoten toe aan zichzelf als gevolg van de sterke associatie die ze vormden tussen slachtoffer worden en hun zelfbeeld of -schema. Voorbeelden hiervan zijn overtuigingen als niemand mag mij en ik beteken niets, ik lok het pesten zelf uit en verdien het, ik schaam me over mezelf en het pesten, ik kan zelf niets aan dit pesten veranderen. Ook maken ze, bijvoorbeeld, meer zelfkritische opmerkingen bij relationele conflicten. Dit vermindert hun kansen en mogelijkheden bij nieuwe conflicten met leeftijdgenoten, verhoogt het risico in de verdere toekomst telkens opnieuw slachtoffer te worden en versterkt zo de binding tussen slachtoffer worden en zelfschema. Zo gaan ze bij interactie met leeftijdgenoten gemakkelijk emoties, eenzijdige cognitieve processen en gedrag vertonen eigen aan slachtoffer zijn.

Een bijkomende moeilijkheid voor deze kinderen en jongeren is dat het weten beheersen en modereren van hun negatieve emotionele ervaringen en uitingen, als opwindend, angst en boosheid, essentieel is voor gunstige relaties met leeftijdgenoten, zo blijkt uit onderzoek. Het slachtoffer schema model dat hieronder wordt weergegeven geeft aan dat niet zozeer een dispositie voor negatieve emotionaliteit, maar moeilijkheden met reguleren van negatieve emotionele reacties kinderen en jongeren risico doet lopen tot slachtoffer worden. Het laat hen niet toe een uitweg te vinden uit conflicten, onder

meer omdat ze te maken krijgen met leeftijdgenoten die in het algemeen spontaan een duidelijke voorkeur hebben voor wie meer positieve emoties vertoont dan negatieve.



Slachtoffer Schema Model

Het slachtoffer schema bestaat uit twee onderdelen. Enerzijds de middelste kerncomponenten van het slachtoffer schema met zijn identificatie en zijn emotieregulatie. Anderzijds de buitenste schema-aangestuurde hier

en nu cognitieve, emotionele en gedragsreacties op bedreiging. Een grotere toegankelijkheid of vatbaarheid van de kerncomponenten leidt tot meer schema reacties op bedreiging. Beide de vatbaarheid voor de kerncomponenten als de hier en nu reacties verhogen het risico voor het kind slachtoffer te worden zodra een dreiging aanwezig.

Door de vijandige attributievertekening onder invloed van het slachtoffer schema zal het kind sneller verwachten slachtoffer te worden. Deze verwachting doet negatieve emoties ontstaan die moeilijk kunnen verwerkt worden, waardoor meer spanning ontstaat die ondermijnend werkt. Het onvermogen om de waargenomen dreiging en de opgeroepen spanning te reduceren brengt het kind tot emotionele reactieve vermijdende of agressieve strategieën eerder dan tot zelfzekere probleemoplossingen.

Uit het voorgaande moge blijken dat slachtoffers van pesterijen zelf over weinig tools en krachten beschikken om hier een eind aan te stellen. Vanuit hun identificatie met slachtoffer-zijn, hun verwachting van herhaling en hun negatieve emotionaliteit die ze moeilijk kunnen kanaliseren, krijgen ze weinig kans tot een andere sociale interactie met pesters te komen. Soms vinden ze zichzelf ook 'sullig' of een 'etter' en verwachten ze geen andere omgang of enige appreciatie, wat hen erg gespannen en opgewonden maakt, wat pesters dan in eigen ogen het

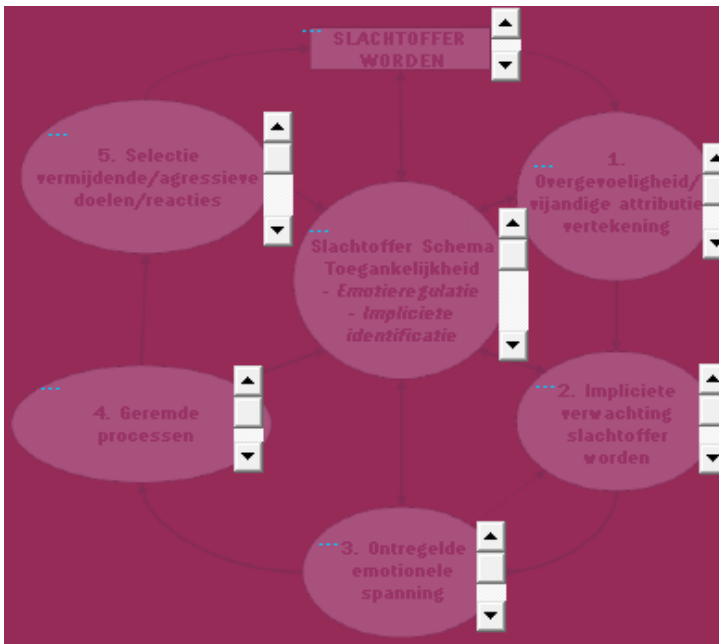
recht zou geven hier onrespectvol en gewelddadig tegenin te gaan. Uit deze spiraal van herhaling en escalatie is moeilijk zelf uit te komen.

Mochten slachtoffers er toe kunnen komen anders over zichzelf te denken en andere verwachtingen te koesteren, zodat ze tot andere waarnemingen en interpretaties zouden kunnen komen, dan zouden ze met minder opgewekte spanningen te maken krijgen en minder negativiteit ervaren, wat hen zou toelaten emotioneel alles beter onder controle te houden en hun toevlucht niet te moeten zoeken tot vermijding of agressiviteit. Zo zouden ze met minder slachtoffer ervaringen te maken krijgen, waardoor hun slachtoffer schema - dat we ergens elk hebben - minder tot ontwikkeling zou komen en veel minder toegankelijk zou zijn. Op deze wijze zou een begin gemaakt kunnen worden de spiraal van herhaling en escalatie te doorbreken en zou het eerder kunnen evolueren in de richting van een verminderen in frequentie en ernst.

In het slachtoffer schema model wordt voornamelijk stilgestaan bij het schema dat bij het slachtoffer met betrekking tot zichzelf actief is. Inhoudelijk zal het mogelijk ontwikkeld schema over de pester en over een interactie met leeftijdgenoten hierop aansluiten. Zo zullen gemakkelijk negatieve en vijandige gedachten en gevoelens leven over de pester. Zo ook zal de voorstelling van inter-

actie met leeftijdgenoten als problematisch en gewelddadig worden gekenmerkt. Dit pesterschema en interactieschema zullen dan nog de prognose van interactie verder bezwaren. Ook aan het bijstellen van gedachten over pester en over interactie zou dan op zijn beurt aandacht moeten kunnen besteed worden. Dit niet op de interactie zelf inwerken, maar op de ontstane impliciete voorstellingen ervan, zou dan een en ander op gang kunnen brengen om tegen pesten in te gaan.

Vul in het slachtoffer schema hieronder een voorval in van wat bij pesten gebeurt voor het slachtoffer. Voeg er vervolgens aan toe wat cognitief, emotioneel en gedragsmatig zou kunnen gewijzigd worden, zodat het risico opnieuw slachtoffer te worden zou kunnen teruggedraaid worden.



Meer lezen :

Harris, M. J. (2009). *Bullying, rejection, and peer victimization: A social cognitive neuroscience perspective*. New York: Springer.

Pesten communicatief benaderd



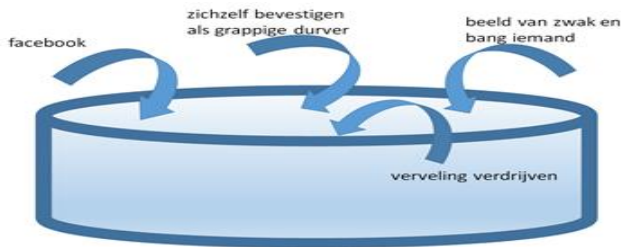
Pesten is ook communicatie.

Maar hoe kan pesten teruggedrongen via communicatie ?

Communicatie-inhouden en -vormen

Via communicatie wordt steeds iets bedoeld, of iets feitelijk overgebracht. In de context van pesten "Hé, kleine", bijvoorbeeld, of 'Ik voel me klein door wat wordt gezegd'. Dit kan expliciet, heel uitdrukkelijk, zoals in voorbeeld één ("kleine"). Dit kan ook impliciet, onderliggend aanwezig zijn, zoals in voorbeeld twee ('me klein voelen'). Pesten is met andere woorden zoals communicatie altijd is, een willen beïnvloeden of een feitelijk beïnvloeden. Naast een doel naar de gepeste toe wordt ook een doel voor zichzelf als pester expliciet of impliciet gecommuniceerd. Zoals erbij horen : "Enkel voor groten" (expliciet) of 'Ik tracht er steeds voor te zorgen in het centrum te staan' (impliciet).

Communicatief kan pesten tegelijk ook een teken zijn van leegte, spanning, afstand, irritatie, onbegrip, onzekerheid, bevestiging zoeken, 'feel good' voor jezelf bereiken en behouden, de ander in je greep hebben, je positie in de groep versterken, afrekenen met wat in jezelf te verfoeien, te veel ruimte, te weinig structuur, slecht contact, slechte relatie, tekort aan respect, tekort aan waardering. Veelal kan opgemerkt dat er meerdere communicatie-facetten in het spel zijn, als ingrediënten van een communicatie-mix.



Pesten wijst op een ik of wij tegenover de ander(en) (hem/haar of zij). Deze opsplitsing wijst op onvoldoende cohesie en binding, en meer op tegenstelling en afstand.

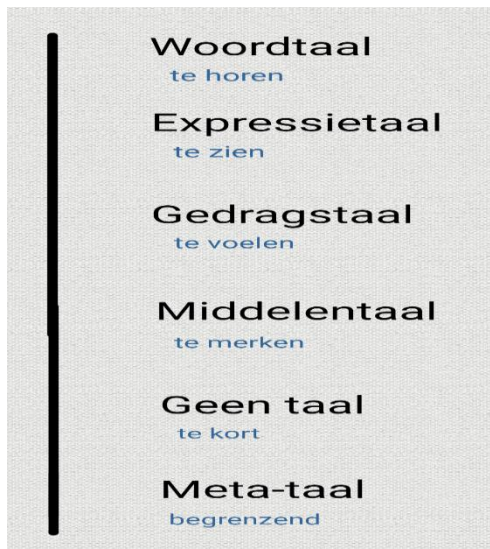
Pesten verschijnt mogelijk als hoorbaar, bijvoorbeeld, hoog stemmetje opzetten, soms ook als zichtbaar, bijvoorbeeld, clownesk gezicht trekken. Vaak doet het zich voor als voelbaar in de vorm van gedragstaal, bijvoorbeeld, grappig of infantiel doen tegenover gepeste.

Pesten als gedragstaal betekent iets laten voelen via

doen, eerder dan het te zeggen met woorden of te laten zien met je gezichts- en lichaamsexpressie.

Pesten maakt vaak ook gebruik van een middelentaal via pestmiddelen (pijn doen, uitlachen, bondgenoten, sociale media, ...) en peststrategieën (te kijk stellen, isoleren, uitsluiten) iets duidelijk maken en willen bereiken.

In zijn meest extreme vorm doet pesten zich voor door het stopzetten van elke communicatie. De gepeste wordt genegeerd en voorbijgelopen. Er wordt op geen enkele wijze met hem of haar rekening gehouden. Er wordt gedaan alsof de gepeste niet bestaat, of niet de moeite is. Dit gebeurt bij cyberpesten door iemand uit te sluiten op de sociale media.



Pesten is tegelijk een beïnvloedingsmiddel en een machtsmiddel : iemand uitsluiten, iemand verzwakken, in je spoor meenemen, zijn identiteit ontnemen, zijn status ondergraven en verzwakken. De pester is bepalend en voelt zich almachtig, de gepeste ondergaat en voelt zich machteloos.

Communicatie is niet zozeer steeds gedragsgericht, als reactie op wat de gepeste doet, maar vaak ook persoonsgericht, als wie de gepeste is viseren en neerhalen, en soms ook wel gericht op zijn sociale aanhang of groep, hierbij worden dan ook soort- en bondgenoten aangepakt. Bijvoorbeeld, van het flauw doen van de ander imiteren (gedragsgericht), over de ander onnozel vinden (persoonsgericht), tot bij groepsleden als groep te kijk stellen (groepsgericht).



Pesten houdt vaak verband met slecht hoogte krijgen van de ander, dit door te weinig inlevingsvermogen, door een te kort in tijd van elkaar leren kennen, of door de eenzijdige situatie waarin elkaar te kennen. Met pesten worden hooguit korte termijn effecten beoogt en worden geen langere termijn gevolgen onderkend.

Communicatie brengt naar voor dat de ander niet in zijn zo en vaak verschillend, of anders zijn wordt aanvaard. Respect voor elkaar is nochtans de basis voor communicatie. Anders beschermt de ander zich gemakkelijk door afstand en toeklappen, met meteen nog minder communicatie tot gevolg. Hierdoor is er nog minder kennis van elkaar, wat anders zou kunnen leiden naar meer begrip en een kunnen rekening houden met elkaar en ieders situatie. Pesten wijst alzo op verenging, waar verbreding gewenst is.

Zo verschijnt pesten als een groepstaal. Het is daar waar de pester veelal op uit. Een mentaliteit en sfeer creëren waar pesten bijhoort. 'Pesten is done' en niet 'Pesten is not done'. De pester wil veelal zijn persoonlijke taal met plaats voor pesten tot de groepstaal maken en zet daarvoor in op pesten.



Frequent is bij pesten ook meta-taal waarneembaar. Er wordt aangegeven hoe iets moet begrepen worden. Het is, bijvoorbeeld, maar om grappig of luchtig te doen. Of er wordt aangegeven hoe de ander moet doen of praten. Precies doen en zeggen wat wordt verwacht. Bijvoorbeeld, flauw doen en zich kinderachtig gedragen, wat anders.

Zo kan samengevat gekeken worden welke talen bij pesten voorkomen die gelden als signaaltaal. Signaaltaal is de gebruikte taal die wordt ingevolg'd of waarop wordt gereageerd. Bijvoorbeeld, er wordt gebruik gemaakt van middelentaal via een peststrategie, die persoonsgericht is, en die tot groepstaal is geworden. Afwijking hiervan leidt als waarschuwing tot meta-taal om bij te sturen of in te binden. Concreet wordt er dan, bijvoorbeeld, bij regelmaat gebruik gemaakt van steken onder water geven. Bijvoorbeeld, "Jij moet ook niet achter je woorden zoeken", bij iemand die niet uit zijn woorden geraakt. Of, "Jij bent thuis zeker de grootste", bij iemand klein van gestalte, enzomeer.

Aan communicatie sleutelen

Vanuit het idee dat pesten draait om ongunstige communicatie, kan je trachten pesten terug te dringen door aan de opgemerkte communicatie te sleutelen. Zo kan je trachten de communicatie te herstellen.

Zo kan je de pester bijbrengen om zijn focus te verleggen van communiceren van zijn denken en voelen over de ander (gepeste) en wat van die te willen, naar zijn denken en voelen over zichzelf (pester) en wat van zichzelf te willen.

Je kan samen met de pester nagaan of het doel naar zichzelf toe communicatief misschien anders kan worden vertaald met een positief doel naar de gepeste toe. Het naar voor brengen van deze beide doelen, naar zichzelf en gepeste toe, kan zo de basis vormen om ze communicatief anders tot uiting te brengen. Bijvoorbeeld, me sterk voelen via mijn expressie met je (gepeste) als bondgenoot en niet ten koste van je.

Misschien nog beter kan je helpen de focus bij de pester te verleggen van wat zich in zichzelf afspeelt, naar wat buiten zich gebeurt. Van, bijvoorbeeld, te gek (persoon, beeld) naar wat gek (situatie, feiten). Het eerst houdt meer verband met pesten, het tweede met plagen en grappen.

Naast aandacht voor de individuele communicatie kan ook werk gemaakt worden van gezamenlijke communicatie, de groepstaal.

Zo kan je naar de groep toe de overstap leren maken van iets laten voelen via gedrag en middelen, over laten zien

via je expressie, naar laten horen via wat je met woorden rustig uitnodigend zegt.

Naar de groep toe kan je ook de switch trachten maken van communiceren van zelfhandhaving via pesten, naar groepshandhaving via zorg opnemen en beschermen, en verdedigen van elkaar.

Naar de groep toe kan je ook aan hun signaaltaal werken, zoals liever met woordtaal, dan met expressietaal, of gedragstaal, of middelentaal, of geen taal. Of zoals liever gedragsgerichte taal, dan persoonsgerichte of groepsgerichte taal. Of liever persoonlijke taal dan ongunstige groepstaal. Of nog met meta-taal de groeps- en zondig persoonlijke taal begrenzen en bijsturen.

Vanuit de groep kan je verder kiezen voor een communicatie dat je niet noodzakelijk steeds overeen moet komen, maar dat je wel steeds respect en zo mogelijk waardering blijft hebben voor elkaar. 'We agree we disagree.'

Ook ertoe komen voldoende aandacht te schenken aan de groepstaal die het opdringen van een persoonlijke taal zondig kan tegengaan. Zoals, pesten zijn we hier niet gewoon, we vinden het erg als iemand geen respect ervaart.

Alles verwijst naar alles, zoals in een neurologisch net-

werk. Pesten verwijst naar zwak-sterkverhouding. Omgekeerd ook verwijst zwak-sterk naar pesten. Zo ook verwijst win-verlies naar pesten, maar omgekeerd ook verwijst pesten naar win-verlies. Hoe bijgevolg via communiceren in termen van een sterk-sterk of een win-win verhouding een uitweg zoeken. Je kan er best via communicatie allen beter uitkomen.

Je kan samen nagaan wat pester communicatief kan veranderen. Je kan ook samen nagaan wat de gepeste communicatief kan bijsturen. Bijvoorbeeld, de gepeste zijn eigenwaarde niet ontnemen. Bijvoorbeeld, tonen in jezelf te blijven geloven als gepeste en niet het bij voorbaat al op te geven. Hierbij indachtig dat het de pester is die in feite moet veranderen.

Zo communicatie tussen pester en gepeste niet lukt, kan steeds een tussenpersoon ingeschakeld worden. Een leeftijdgenoot of een volwassene die enige ervaring heeft. Iemand die als coach kan functioneren. Gaat het om een leeftijdgenoot die enige vorming kreeg, dan wordt over peer-mediation gesproken. Die bemiddelt en helpt om zelf conflicten op te lossen.

Preventief kan het werken aan communicatie gunstig uitwerken. Door te praten kan je spanningen tijdig onderkennen, zodat communicatie niet stopt en naar een oplossing kan worden gezocht. Ook kan je preventief

bewerkstelligen van niet enkel te communiceren met de eigen groep, maar met iedereen.

Ook via meta-communicatie kan je aangeven en herinneren welke de grenzen zijn waarbinnen communicatie zich dient af te spelen (respectvol praten en reageren, niet roepen of uitschelden, iedereen laten uitpraten, pesten doen we niet of doen we niet aan mee, ...).

Wie gepest wordt spreekt daar niet gemakkelijk over. De gepeste wijt het vaak aan zichzelf en gelooft niet dat erover praten zou kunnen helpen. Hij of zij vreest te kijk te worden gezet, waardoor het alleen maar erger wordt. Bij communicatie is dan uiterst belangrijk dat niet-labelend of -beoordelend wordt geluisterd. Dat tegelijk onmiddellijk ondersteunend wordt gecommuniceerd (goed van er juist over te praten, iedereen heeft het recht zichzelf te zijn, iedereen verdient respect).

De sociale media vormen een krachtige middelentaal. Deze taal is vaak eenzijdig en selectief (enkel jongeren). Door er een wederzijdse en open communicatie van te maken, kan er heel wat weerwerk geboden (I dislike, eigen positieve ervaring met iemand, twijfel over online informatie, sensibiliseren van de groep, heterogene groepssamenstelling, ook off line not done, vragen wie er achter zit, enzomeer).

Ga voor jezelf als individu na wat via communicatie te kunnen bijbrengen. Ga na hoe je de diverse communicatietalen zou kunnen aanwenden.

Ga samen met je groep na wat via communicatie te kunnen realiseren. Ga na hoe je samen de diverse communicatietalen zou kunnen inschakelen.

Risico op pesten



Pesten heeft niet altijd te maken met opvoeding of een interactieprobleem.

Soms heeft het te maken met het kind zelf dat een stoornis vertoont die het minder sociaal vaardig maken.

Pesten is niet altijd te herleiden tot een interactieprobleem. Risicofactor is soms een stoornis bij het kind. Vraag is hoe in die omstandigheden passend te reageren om het probleem te onderkennen en te helpen oplossen?

Pesten heeft niet altijd te maken met opvoeding of met een interactieprobleem. Soms heeft het te maken met het kind zelf dat een ontwikkelings-, gedrags- of persoonlijkheidsstoornis vertoont. De stoornis van het kind vormt dan mogelijk een risicofactor die nu eens maakt dat het kind terecht komt in de rol van slachtoffer, dan

weer in de rol van pester, soms worden beide rollen afgewisseld. Wanneer hulpverleners en professionals binnen het onderwijs oog hebben hiervoor, kan dat zeker helpen in het begrijpen en passend weten reageren bij pesten.

Deze aandacht voor de eigen aanleg en aard van het kind of de jongere rond het fenomeen pesten is nieuw. Een van de redenen voor deze interesse is dat de vele inspanningen om pesten tegen te gaan slechts matige resultaten opleveren.

In het balansmodel van Bakker dat beschermende en risicofactoren voor problemen samenhangend ordent op macro-, meso- en micro-schaal, kan deze nieuwe interesse gesitueerd als aandacht voor pesten op micro-risiconiveau. Dit thema-onderdeel wil vooral deze micro-risicofactoren voor pesten naar voor brengen.

Dit thema-onderdeel geeft niet aan of kinderen met een ontwikkelings-, gedrags- of persoonlijkheidsstoornis effectief meer pesten, of gepest worden. Het tracht alleen te omschrijven of het risico hierop voor deze kinderen groter is en waarom dit zo is. Toch zijn er zekere aanwijzingen voor meer pesten. Zo blijkt uit een recent onderzoek van Little (2002) bij meer dan vierhonderd kinderen met het Asperger-syndroom in de leeftijd van vier tot zeventien jaar, dat zij minstens viermaal zo vaak gepest worden als hun leeftijdgenoten.

Beeldvorming in de praktijk

Wie pest is niet altijd sterk of weerbaar, maar is mogelijk erg gevoelig voor situaties die een risico op miskenning, achterstelling, onrecht of verlies inhouden. Er ontstaat bij zo iemand snel een gevoel van miskenning, achterstelling, onrecht of verlies, of een alert zijn voor signalen hiervoor. Dit hangt samen met een fragiel of gering eigenwaardegevoel en met een vervormd negatief attribueren. Men voorvoelt snel gevaar of risico, waarop men impulsief en voortijdig reageert om veiligheid en bescherming voor zichzelf te zoeken. Ofwel word ik gepest, ofwel jij. Elke situatie die een pestrisico inhoudt, vormt mogelijk een trigger voor pesten. Dat deze kinderen zich minder goed op hun gemak voelen in de groep én het veronderstelde gevaar maken dat ze minder gemakkelijk afgeremd worden om te pesten. Het sociale onzekerheidsgevoel dat gemakkelijk wordt gewekt, lokt mogelijk pesten uit. Tegelijk laat pesten toe een status binnen de groep af te dwingen.

Pesten in relatie tot ontwikkeling van het kind of de jongere

Over het algemeen is er nog weinig onderzoek gedaan naar het verband tussen pesten en de eigenheid van kinderen en jongeren. Pesten wordt vaak in verband gebracht met grensoverschrijding en zo als moreel probleem geduid. Of pesten wordt in verband gebracht met

sociale interactieproblemen, het gaat om spanningen of afstand en wordt zo als sociaal probleem geduid.

Zelden wordt hierbij naar de oorsprong van deze grensoverschrijding gezocht, of naar de oorsprong van aanwezige spanningen of afstand. Wordt er al naar gezocht, dan is dit vooral op het vlak van een tekortschietende opvoeding, of een aansluitend leerproces. Het kind verwierf een te gering normbesef, of het kind was onvoldoende gesocialiseerd. Hierdoor had het kind niet geleerd zich af te remmen, of het had onvoldoende geleerd met anderen rekening te houden en op elkaar in te spelen.

De oorsprong van het pesten of gepest worden werd dan niet in verband gebracht met het kind zelf, met zijn ontwikkeling zelf en zijn ontwikkelingsmogelijkheden of -problemen. Toch kan het zinvol zijn zo het kind met pesten te maken krijgt, hetzij als pester, hetzij als gepeste, rekening te houden met zijn aanwezige beperkingen. Beperkingen die maken dat het kind, ondanks de inspanningen van de omgeving om het kind een moreel en sociaal besef en gevoel bij te brengen, het toch moeilijker heeft in zijn sociale omgang. Achterstand of stoornis van het kind die inzichtelijk maken waarom het kind minder sociaal competent is en daardoor indirect met pesten te maken krijgt. Het pesten wordt dan gezien als een symptoom van een geringere sociale vaardigheid die teruggaat op het moeizamer verloop van de ontwikkeling

van het kind. Een moeizamer verloop van de ontwikkeling dat te maken heeft met een ontwikkelingsstoornis, met een leerstoornis of met een gedragsstoornis, die zich in minder of meerdere mate voordoet.

Sociale ontwikkelingsstoornis en risico op pesten

De stoornissen die verderop in dit thema-onderdeel op een rij worden gezet, kunnen in verband gebracht worden met een eruit voortvloeiende stoornis in de sociale ontwikkeling, die het risico op pesten of gepest worden kan verhogen.

Een sociale ontwikkelingsstoornis heeft veelal te maken met een onvoldoende voeling hebben met elkaar, het perspectief van de ander wordt onvoldoende ingenomen, er is een onvoldoende weten kijken en luisteren of inschatten, of dit gebeurt eenzijdig vanuit eigen perspectief.

Het gevolg is dat zo niet voldoende op elkaar kan ingespeeld worden. Dit leidt gemakkelijk tot een grensoverschrijdende en kwetsende omgang en aansluitend het gevoel van miskend en gekwetst te worden. Ook het meer sociaal competente kind dat in het pestgebeuren betrokken raakt kan daarmee het minder sociaal competente kind gaan volgen omdat het zich hiertoe gerechvaardigd voelt.

De stoornis AD(H)D kenmerkt zich door een aandachtszwakte, stoornissen in de bewegingsdrang en impulsiviteit. Een kind met ADHD loopt het risico gemakkelijk in conflict te raken met leeftijdgenoten die zijn gedrag niet begrijpen en waarderen. Het kind kan zijn beurt moeilijk afwachten, weet zich niet zomaar aan de spelregels te houden, doet ondoordachte en onverwachte dingen. Andere kinderen neigen nogal eens het kind met ADHD links te laten liggen omdat het te snel en hevig is, en weinig precies in zijn bewegingen, zodat het spel verstoort raakt en mogelijk verlies optreedt. Zijn ondoordachtheid maakt dat anderen het soms voor iets laten opdraaien, met het risico een opmerking te krijgen. Zijn voortijdige expressie maakt dan weer dat het loslippig is, wat dan op de reactie van de te kijk gezette kinderen stoot. Het niet vooraf inschatten van de gevolgen van zijn reactie wekt gemakkelijk irritatie en protest op.

Doordat het kind met ADHD door zijn impulsieve reactie niet gemakkelijk over zich heen laat gaan (of zich niet gemakkelijk gewonnen geeft) en alsnog zijn positie in de groep probeert te verwerven, treedt gemakkelijk escalatie op, met mogelijk duidelijk makend en krachtig pesterig gedrag langs één of beide zijden tot gevolg. Kinderen met ADHD lopen het risico een deel te vormen van de 4 procent kinderen dat tegelijk gepest wordt en pest. Daarbij wisselen beide rollen elkaar af omdat het kind de reactie van de groep niet zomaar neemt. Het kan helpen het kind met ADHD zich meer bewust te doen worden

van zijn gedrag en hierdoor uitgelokte reacties. Door het kind gedragsalternatieven bij te brengen voor moeilijke situaties, kan het worden geleerd conflictsituaties zo aan te pakken dat ze niet uitlopen op ruzie.

Uit onderzoek van het Erasmus Universitair Medisch Centrum Rotterdam in het kader van GenerationR onderzoek komt naar voor dat kinderen met een lagere intelligentie een grotere kans hebben om betrokken te worden bij pesten. Dit blijkt ook zo voor kinderen met hyperactiviteits- en aandachtsproblemen. Zij hebben een grotere kans om zowel pester als slachtoffer te worden.

NLD (Non verbal learning disabilities) of niet-verbale leerstoornis kenmerkt zich door problemen met het ontcijferen van wat wordt gezien en met moeilijkheden met reacties, motorisch en sociaal, waarin interpreteren van wat wordt gezien vereist is. Dit heeft hinder tot gevolg op motorisch vlak, op visueel, ruimtelijk en organisatorisch vlak en op sociaal vlak. Het kind is weinig in staat tot het ontcijferen van lichaamstaal, zoals het interpreteren van gezichtsexpressies, van gebaren en houdingen. Sociale situaties worden slecht ingeschat, dingen worden letterlijk opgenomen, uitgedrukte betekenissen en onderliggende bedoelingen worden weinig of niet gevat, het kind loopt vast in details waar het zo maar geen afstand van kan nemen. Het kind kan daardoor te ver

gaan in zijn expressie en handelen zonder de afremmende expressies van andere kinderen te merken.

Andere kinderen moeten ver gaan in hun expressie en reactie om iets duidelijk te maken. Onbewust pesten en pesten om uiteindelijk effect te hebben, kunnen het gevolg zijn. Hoe zwakker het kind visueel is, des te sterker is het mogelijk auditief. Het overdreven praten op een schijnbaar volwassen manier met een uitgebreide woordenschat geeft andere kinderen soms weinig kansen. Ze kunnen zich overtroefd voelen, zodat ze wat ze horen gaan ontkrachten. Het kind met NLD is gemakkelijk stroef in zijn handelen en houdt vast aan zijn eigen patroon. Hij komt gemakkelijk in botsing met aanwezige regels, merkt niet hoe die subtiel tot stand komen en wil ze zelf bepalen. Zo dringt het zich te veel op. Pesten verschijnt dan langs één of beide kanten om zichzelf te versterken en de ander te verzwakken.

Het Tourette-syndroom is een neurologische stoornis en kenmerkt zich door ongewenste bewegingstics, zoals oogknippen en grimassen, en geluidstics, zoals keelschrapen en ongewild luid roepen van woorden en zinnen. Later komen er vaak dwanggedachten en dwanghandelingen bij, zoals rituelen, overmatig plannen en geen afscheid kunnen nemen. Sommige kinderen met Tourette ontwikkelen een angststoornis met vreemde occupaties en mogelijk een sociale fobie. Ze zijn bang om met vreemden te praten en maken weinig vrienden. Ze

verkiezen het liefst de vertrouwde omgeving die hen op hun gemak doet voelen. Stress is een belangrijke uitlokkende factor. Bovendien maken ze zich steeds meer zorgen over hun tics. Ze zijn bang dat andere kinderen er opmerkingen over zouden maken. Problemen ontstaan vooral wanneer het kind omwille van zijn symptomen wordt afgewezen en gepest.

Autisme is een ontwikkelingsstoornis met moeilijkheden met het begrijpen van anderen en sociale situaties, met problemen met communiceren en praten dat eigenaardig aanvoelt, met moeilijk loskomen van de realiteit en de voorstelling ervan, met beperkte interesses en activiteiten en met overvallen worden door uitgesproken moeilijk reguleerbare emoties. Het omgaan met een autistisch kind vraagt veel geduld van andere kinderen, die moeilijk kunnen begrijpen waarom het zo doet. De eigenzinnige manier om met dingen en situaties om te gaan en de ervaren geringe inleving in iemands ervaren, zoals niet herkennen van iemands emoties, kunnen te veel worden voor het niet-autistisch kind, waarop het gaat reageren. Mogelijk krachtig omdat het zo weinig meegaandheid ervaart en even krachtig als het autistisch kind dat de toon zet. De kans is groot dat het autistisch kind links gelaten wordt, terwijl dit rustig doorgaat. Pas als dit overduidelijk is, komt hevig emotioneel protest vanuit een niet begrip en vanuit het onverwachte. Om paniek en boosheid bij het autistisch kind te vermij-

den is het belangrijk wat komt goed te plannen en te verduidelijken. Ook is het belangrijk om te veel emotie in de vorm van irritatie en boosheid tegenover het autistisch kind te vermijden, zodat enkel nog de emotie wordt opgepakt en niet de aan de basis liggende bedoeling. Samen met het kind kan er gewerkt worden aan het voldoende onderkennen van de aanwezige hiërarchische groepsordening, aan het te geringe zelfvertrouwen bij een conflict als gevolg van negatieve ervaringen voorheen, en aan het niet blijven vastzitten in een negatieve cyclus die zich telkens herhaalt vanuit ervaren onvermogen, zoals vermijden van risicosituaties of ongeduldig reageren. Zo kunnen oefenkansen, liefst op zo jong mogelijke leeftijd, vóór vaste patronen ontstaan, worden benut.

Jongens met autisme reageren meer boos op pesten dan anderen en vormen zo een gemakkelijker doelwit, zo bleek uit onderzoek van ontwikkelingspsychologe Carolien Rieffe en haar collega's van de Leidse universiteit. Er is vooral sprake van een vicieuze cirkel van zelfversterkende emoties bij gepeste jongeren. Dit geldt in het bijzonder voor jongens met autisme die een sterkere emotionele reactie vertonen. Op zich is er niets mis met voor jezelf opkomen, wat meestal de functie is van boos worden. Het gevaar is dat je een gemakkelijker doelwit wordt. Dit omdat boos en bang zijn, en zich meer beschaamd voelen, maakt van zich terug te trekken en zich

verder van de groep te verwijderen. Hierdoor is minder steun en begrip van de groep te verwachten.

Het syndroom van Asperger kenmerkt zich door een zekere overeenkomst met autisme zonder achterstand in cognitieve en taalontwikkeling. Er is een voorkeur voor voorspelbaarheid en routines. Het taalgebruik is pedant, vreemd, met lang betoog zonder aandacht voor de reactie van de toehoorder, met plotse themawisseling. Er wordt onverwacht gezegd wat wordt gedacht, wat erg kwetsend kan overkomen. Houterige en stuntelige bewegingen zijn kenmerkend, zoals moeite met balsport, fietsen en zich kleden. De stroefheid en opvallende uitlatingen kunnen het voor het kind moeilijk maken in de sociale omgang. Andere kinderen kunnen hier niet altijd goed mee om en reageren hiertegen, onder meer met uitsluiting. Het groeiende besef van anders zijn kan maken dat het kind er wel wil bij horen maar niet weet hoe contact te maken en het alzo de nodige steun en begrip van de omgeving mist.

De oppostioneel-opstandige stoornis begint rond de leeftijd van zes jaar en kenmerkt zich door dwars en opstandig zijn binnen een relatie, vooral het gezin en de school. Anderen worden gemakkelijk gezien met een vijandige opstelling tegenover hem of haar zonder dat hiervoor voldoende reden is, wat dan zijn reactieve defensie rechtvaardigt. Het eigen negatief zelfbeeld en de eigen

ervaren zwakte kunnen aan de basis liggen van negatieve verwachtingen van anderen tegenover hem of haar, die door zijn onhandige aanpak regelmatig worden bevestigd. Het reactief pesten vindt hier mogelijk zijn voedingsbodem vanuit een reële of zich voorgestelde botsing met de omgeving.

De antisociale gedragsstoornis begint rond de leeftijd van negen jaar gekenmerkt door grensoverschrijdend handelen, waarbij rechten van anderen en sociale verwachtingen en regels worden overtreden, dit veelal buiten het gezin en de school. Het kind vertoont gemakkelijk en herhaaldelijk agressief gedrag, zoals pesten, bedreigen en intimideren. Gedrag dat uitloopt op vechtpartijen met gebruik van een voorwerp waarbij het slachtoffer wordt mishandeld of misbruikt. Ook wordt vaak opzettelijk schade aan iets of iemand toegebracht waardoor sprake is van een misdrijf. Ook andere regels worden geschonden, zoals wegblijven of wegllopen van thuis of op school. Deze gedragsstoornis kan in een lichte, matige of ernstige vorm voor komen naargelang het aantal kenmerken en de ernst van de toegebrachte schade aan anderen. Het instrumenteel pesten vindt hier mogelijk zijn voedingsbodem vanuit een reële of ervaren afstand. Anderen die hen niets zeggen en waarmee ze zich niet verbonden voelen. Wat ik hier en nu weet te bereiken, is wat telt.

De borderline persoonlijkheidsstoornis of emotieregulatiestoornis is een stoornis waarvan de eerste tekenen mogelijk tot uiting komen in de puberteit. Ze komt vaker voor bij meisjes dan jongens. De stoornis kenmerkt zich door een grote mate van op zichzelf betrekken van wat in de omgeving gebeurt, een grote behoefte aan aandacht vanuit onzekerheid, angst om niet mee te tellen en in de steek gelaten te worden, een zwart-wit en extreem denken en dito uitspraken, plotselinge en heftige stemmingswisselingen, impulsiviteit en woede-uitbarstingen niet in verhouding tot de aanleiding, een continu opduikend gevoel van innerlijke leegte, een afhaken en ontwaarden in relaties en vlucht in middelengebruik. Een zekere aanleg en ernstige negatieve ervaringen (onveiligheid, geringe tegemoetkoming aan behoeften, onderdrukking) liggen veelal aan de basis. Door de aanwezige innerlijke problematiek en spanningen wordt druk op de omgeving uitgeoefend. Daarnaast is er een claimen én afweren van anderen naargelang actueel aanwezige behoeften en gevoelens. Dit kan in de omgang de vorm aannemen van als manipulatief en onhandelbaar ervaren gedrag, wat helemaal niet de bewuste bedoeling is van de jongere.

Beter begrijpen om risico op pesten te verminderen

Het idee dat pesten en gepest worden niet kan en moet tegengegaan en zo mogelijk moet voorkomen worden, geldt zeker met betrekking tot deze kinderen en jongeren met een of andere stoornis. Zeker geldt dat ze het

recht hebben geen slachtoffer te worden, ook al houdt hun manier van zich uiten en hun manier van doen vaak prikkels in die het pesten gemakkelijk uitlokken. Zeker geldt ook dat deze kinderen en jongeren passend geholpen moeten worden niet zelf te pesten, ook al vertoont hun manier van zijn veel *triggers* die hun pestgedrag gemakkelijk actief maken.

Het zal belangrijk zijn te onderkennen welke stoornis deze kinderen en jongeren vertonen, zodat hiermee kan rekening gehouden worden en ze niet onterecht verantwoordelijk worden gesteld voor hun reactie of beschuldigd worden van geweld zo te reageren. Bij pesten vormt immers de intentie een essentieel criterium om te bepalen of het effectief om pesten gaat.

Door te beseffen dat ze dingen niet bewust zo bedoelen of niet bewust zeggen, dat het te maken heeft met hun manier van zijn en hun stoornis, kan gemakkelijker begrip en geduld gevonden worden voor hun manier van doen en zich uitdrukken. Zo kan vermeden dat er een neiging ontstaat op hun pestgedrag te reageren of op gelijkaardige wijze terug te doen. Het was niet pesterig bedoeld, het had niets met pesten te maken. Het had te maken met iets in de ontwikkeling dat ontbrak of nog ontbreekt, wat om verdere aandacht vraagt.

Het zal bovendien belangrijk zijn de processen die zich bij deze kinderen en jongeren afspeelen te leren kennen

en zo hun terechtkomen in een slachtofferrol of pestrol te begrijpen. Zo kan anders naar hen gekeken en anders met hen omgegaan. Zo kunnen ze ook geholpen pesten niet bij anderen of bij zichzelf te *triggeren*.

Zo kunnen deze kinderen en jongeren met hun sociale perceptie- en reactiestoornissen zelf meer inzicht bij gebracht in wat zich interactief afspeelt. Zo beseffen ze vaak niet dat ze dingen zeggen of doen die andere kinderen kunnen afschrikken en irriteren: zoals hun beurt niet afwachten, of andere kinderen onderbreken, zoals zonder meer zeggen wat zij denken, zoals te weinig hoogte nemen wat er leeft en verwacht wordt in de groep, zoals grenzen van anderen te weinig respecteren en zich opdringen.

Tenslotte kan veel bereikt worden door hen ontwikkelingsbevorderende ervarings- en oefenkansen te bieden. Onder meer om hun communicatie te verbeteren en om het vaak te krachtige in hun waarnemen, aanvoelen en reageren te verminderen en af te zwakken zodat de onderliggende positieve bedoeling meer aan bod kan komen.

Cijfermateriaal over pesten en autisme kun je vinden bij Autisme Centraal te Gent (B) www.autismecentraal.com Cijfermateriaal over pesten en het aspergersyndroom vind je in de Hulpdids Aspergersyndroom van de hand van Tony Attwood een uitgave van Nieuwezijds.

Aanpak in de praktijk

In de aanpak van pesten is het belangrijk niet alleen aandacht te schenken aan het slachtoffer, maar ook stil te staan bij de gevoelswereld van de pester. Welk beeld en gevoel worden gemakkelijk bij de pester geactiveerd? Welk beeld en gevoel ontstaan er gemakkelijk bij hem of haar van de situatie zelf (iets is vijandig bedoeld, iets wijst op niet voldoende aan bod te komen, iets wijst op risico om gebruikt of misbruikt te worden, iets houdt mogelijk een mislukken of verlies in). Welk beeld ontstaat er gemakkelijk van zichzelf (schending van eigenwaardegevoel, uitgelokt sociaal onzekerheidsgevoel). Welk beeld ontstaat er van het slachtoffer (zwak iemand, doet zielig en emotioneel, toont bedreigende zwakke gevoelens). Dit beeld en gevoel ook welk geactiveerd cognitief schema genaamd van de situatie, zichzelf en het slachtoffer doen dan gemakkelijk het pesten tevoorschijn komen.

Om het pesten terug te dringen kan vervolgens samen met de jongere gezocht hoe andere cognitieve schema's te activeren. De situatie is niet tegen hem bedoeld, hij hoeft niet onzeker en voorzichtig te zijn, het slachtoffer kan ook tekenen tonen van rustig en voldoende weerbaar te zijn. De pester kan geholpen worden succes te ervaren vanuit deze andere perceptie en bijgevolg omgang met anderen en de groep. Het groter geloof in de situatie, de anderen en zichzelf kan maken dichter bij de anderen te

komen en zo op een niet confronterende wijze aansluiting en zijn plaats te verwerven in de groep. Dit vraagt oefening en volgehouden inspanning om met de hulp van de omgeving voorbij zijn automatisch opduikende negatieve beeld- en gevoelsactivering te komen voor de veiligheid en bescherming dat het bood. En zo over te stappen naar de meer kansen en mogelijkheden biedende positieve beeld- en gevoelsactivering. Zo kan het instrumentele pesten, voor het voordeel op korte termijn dat het oplevert, teruggedrongen.

**Pesten ...
een kwestie
van (de)grada-
tie**



Pesten in zijn diverse vormen en facetten heeft steeds te maken met excessen.

Door deze weg te nemen kan degradatie opgeheven en komt er ruimte voor gradatie.

Wat pesten verbindt

Over pesten is reeds veel onderzoek gebeurd en is er reeds veel nagedacht. Op basis hiervan werden een veelvoud aan werkvormen en strategieën uitgewerkt en toegepast. Evenwel veelal zonder het gewenste resultaat en zeker niet in verhouding tot de inzet. Een coherent denken werkmodel waarop op een eenvormige wijze pesten inzichtelijk wordt voorgesteld en aangepakt is tot op heden nog niet tot stand gekomen. Veelal gaat het ofwel om een eenzijdige benadering die slechts ten dele pesten inzichtelijk en benaderbaar maakt. Ofwel gaat het

om een samenraapsel van diverse inzichten en werkvormen, zodat pesten als een containerbegrip naar voor komt.

Wil naar een meer samenhangend en kernachtig geheel gekomen worden, dan dient wellicht gezocht naar een constante die in heel het pestgebeuren in zijn diversiteit aan vormen, facetten en contexten terug te vinden is. Deze constante trachten we hier te vatten onder de noemer van exces. Alles wat zich aandient met betrekking tot pesten kan benoemd als extreem. Het pesten zelf is heel extreem als vorm van geweld en machtsoverwicht, het slachtoffer ervaart heel extreme pijn en vernedering met een grote deuk in zijn zelfbeeld en zelfvertrouwen. De omgeving zoekt naar ingrijpende en radicale wijzen om pesten aan banden te leggen met een mobilisatie van zowat iedereen die hier rechtstreeks of onrechtstreeks mee te maken krijgt. Het pestgebeuren doet zich extreem manifesteren en confronterend of extreem verdorven als enkel aan te voelen voor. Pesten is zo onwaarneembaar en ongrijpbaar en daardoor tegelijk duurzaam en zomaar niet beïnvloedbaar. Ook de context is zo extreem : een omgeving met grote aantallen en sterke uniformiteit, met enerzijds een grote zichtbaarheid maar anderzijds een grote anonimiteit, met een grote loyaliteit en druk, met uitgesproken repercussies, met veel structuur en controle. Anderzijds met weinig inbreng, verantwoordelijkheid, participatie, initiatiefname, betrokkenheid en verbondenheid.

Logica in benadering van pesten

Als we pesten opvatten als een exces, dan dient in dezelfde logica wellicht gedacht aan excessen aan de bron, maar ook als gevolg. We ontmoeten dan excessieve processen en contexten met betrekking tot het pestgebeuren. Pesten is dan een symptoom van excessen. Van uitgesproken of gepolariseerde gradaties, maar ook van uitgesproken en gepolariseerde degradaties. Personen, processen, interacties, situaties en contexten lijken dan grondig uit balans. En door hun samenhang zomaar niet terug in balans te krijgen. De uitgesproken onveiligheid en verlamming kunnen niet zomaar ongedaan gemaakt, zo blijkt telkens opnieuw. Misschien ook omdat gezocht wordt naar het tegendeel : een complete veiligheid en impact.

In deze zelfde logica van pesten als exces, kan gezocht naar een manier om pesten te benaderen. Met name, kan de aanpak erin bestaan net het excessieve als zijn constant universeel kenmerk, weg te halen. Als de pester ertoe kan gebracht op een minder excessieve manier zich in de groep waar te maken en zich te handhaven, dan kan vermeden dat de gepeste zo uitgesproken slachtoffer wordt, kunnen de contextuele teugels gelost met minder afstand maar meer nabijheid, met minder toezicht maar meer verantwoordelijkheid, met minder druk maar meer invloed, met minder macht maar meer gelijkheid, met minder uitsluiting maar meer insluiting.

Zonder ook hier evenwel in excessen te vervallen zoals alles samen, gelijkgezind, zelfcontrole of verstikking als invulling. Door een context te creëren met minder zwart-wit tegenstellingen en spanningen, kan wellicht een voedingsbodemp weggenomen voor alles wat excessief is. Meteen wordt ook model gestaan voor het meer gematigde. Niet een model staan voor twee categorieën, zoals je hoort erbij of niet bij, je bent goed bezig of niet goed bezig, enzomeer. Maar een model staan met gradaties, bij voorkeur in het middengebied. We letten niet alleen op principes, maar ook op mensen en op realiteiten. Zo kan je zekerheden opbouwen en loop je niet het risico met erge onzekerheid geconfronteerd te worden. Zo trachten we overgevoeligheid en overreactie te temperen. Je hoort er bij, je hoeft jezelf niet te bevestigen of dit af te dwingen. Je wordt geaccepteerd en gewaardeerd en niet zozeer ten koste van iemand die je hiertoe tot slachtoffer maakt of ten koste van een tweespalt in de groep.

Ronny (15 jaar) wordt op school gepest. Hij is altijd al een buitenbeentje geweest. Hij is een ernstige jongen die te vroeg door de ervaren afwijzingen voor zichzelf heeft moeten zorgen. Liever zondert hij zich af. Drinken en een joint moeten hem een beter gevoel geven. Samen met enkele lotgenoten spijbelt hij regelmatig. Momenten van bespiegelend denken wisselt hij af met elk denken dempen. Om te overleven probeert hij met iedereen erg vriendelijk om te gaan.

Ronny komt over als iemand die er niet bij hoort. Zijn ernst en zijn volwassen denken dragen hier nog toe bij.

De pijn die dit met zich meebrengt tracht hij te dempen met drinken en softdrugs. De vlucht van school en zijn toevlucht zoeken bij lotgenoten moeten hem helpen geen nieuwe confrontaties te moeten aangaan.

Zijn geforceerd en gedwongen vriendelijk zijn, zijn een poging extern geweld af te weren, maar ook een manier om zijn opborrelende eigen agressie bij zoveel ervaren onrecht het hoofd te bieden.

De realiteit is te hard, althans ze wordt als te fel door Ronny ervaren. Het pesten kan door hem niet worden gerelativeerd. Het bepaalt zijn ernst en snel volwassen worden, ook in zijn denken. Zijn leeftijdgenoten zijn maar lummels en doen onverantwoord.

Als er geen pogen meer mogelijk is om erbij te horen, zich dan maar isoleren. Zijn grijpen naar middelen en zijn toevlucht zoeken bij lotgenoten moeten hem op een krachtige manier alsnog bieden wat op een gewone manier niet kan.

Ronny vervalt in extremen, deels gedwongen door de realiteit, maar ook door zijn manier van fel ervaren en fel reageren in deze situatie. Dit fel ervaren en reageren is het gevolg van de escalerende situatie in de realiteit die

escalerende gevoelens, gedachten en reacties met zich meebrengt. Zijn manier van ervaren en reageren houdt de situatie mee in stand of zwingelt haar nog aan.

***Julia (16 jaar)** wordt gevreesd door haar leeftijdsgenoten. Ze houdt er eigen ideeën en voorstellingen op na die haar pesten vergemakkelijken en het tirannieke in haar gedrag begrijpelijk maken. Wie vriend van haar wil zijn en zo door haar ook ervaren wordt, moet volger zijn, moet haar mogen of toch die indruk geven, moet naar haar opkijken, moet de leiding aan haar overlaten, moet er voor haar zijn, moet meedoen en niets in de weg leggen. Het moet een loyaal iemand zijn, als verlengstuk van haar. Dit is haar voorstelling van wie vriend is. Tegelijk waant ze zich in haar voorstelling superieur tegenover de anderen en verwacht ze van zichzelf dit te tonen en te laten aanvoelen. Haar manier van omgaan verloopt voor haar hiërarchisch, op de manier zoals zij dit wil, zodat zij en niemand anders het voor het zeggen heeft en niemand even populair kan zijn. Uit haar gedrag blijkt dat er voor haar slechts twee tegengestelde categorieën bestaan : één, wie sterker is en de leiding en macht heeft, en twee, wie zwakker is en volzaam en machteloos is. Dit heeft ze om zich heen zo ontdekt en ervaren, waarbij die ervaring en voorstelling steeds duidelijker en extremer werden omdat ze meer succes inhielden. Thuis krijgt ze vaak opmerkingen over haar geringe soepelheid en mee-gaandheid. Haar ouders bereikten weinig met praten met haar en namen een toevlucht tot een straffende,*

dreigende, dominante, hiërarchische aanpak die steeds meer kwam te draaien rond wie het voor het zeggen heeft, de macht heeft en wie niet. Op basis van haar eigen ervaren met leeftijdsgenoten en thuis, lijkt interactie met de buitenwereld voor haar steeds meer voortdurend te gaan over wie de baas is en alleen dat. Voor haar ouders is nog onduidelijk waarom ze zo handelt dat iedereen haar involgt. Mogelijk omdat ze anders veel aan zekerheid zou verliezen en in de war zou raken. Zodat bijgevolg haar voorgewende sterkte een zelfbescherming is voor haar kwetsbaarheid.

Hoe beginnen ?

Als pesten wordt beschreven als een kwestie van degradatie zoals slachtoffer niet ernstig nemen en uitlachen of bespotten, dan kan de vraag gesteld naar de oorsprong ervan. Uit een tweede recent onderzoek blijkt nu dat jongeren die door hun ouders bespot worden een groter risico lopen op pesten, of gepest worden, of beide. Deze ouders worden in het Engels omschreven als 'derisive parents' met een uitlachende, niet ernstig nemende opvoedingsstijl.

Waar ook begonnen wordt met het weg-nemen van excessen: bij de pester, bij het slachtoffer, bij de groep, of bij de context, steeds kan een gunstige return verwacht worden. Door

op meerdere terreinen aan meerdere facetten tegelijk aandacht te besteden van niet in extremen te

Recent onderzoek wijst uit dat jongeren die in hun thuissituatie onder druk komen door extreme controle (ook digitaal), disciplineren en vijandigheid vanwege volwassenen, tegenover leeftijdsgenoten, gemakkelijker geneigd zijn tot agressie, waaronder pesten. Dit doen ze door leeftijdsgenoten op een gemene manier te behandelen. Ze doen dit direct impulsief, of indirect berekend.

Deze 'derisive' ouders zoeken hun toevlucht tot emotionele en fysieke dwang om naleving te verkrijgen. Ze reageren op hun kind met kritiek, sarcasme, vernedering en vijandigheid. Ze gebruiken minachtige of kleinerende uitdrukkingen die het kind vernederen en frustreren, zonder duidelijke provocatie van het kind. Ze reageren vijandig, bestraffend en afwijzend op de inbreng van hun kind.

Het ontbreekt deze kinderen bijgevolg aan genegenheid, bevestiging en waardering. Het negatieve grappige tegenover het kind werkt ontregelend en maakt het kind erg onzeker. Het kind kan het geestige moeilijk plaatsen en voelt zich niet aanvaard, maar vernederd.

Dit remt een evenwichtig gevoelsleven af en zo gaat de jongere gemakkelijk over tot agressie, waaronder pesten. Deze ongepaste strategieën voor woedebeheersing vergroten het risico op problemen met leeftijdsgenoten. Het spottend ouderschap leidt tot een cyclus van negatief affect en woede tussen ouders en jongeren. Dit leidt uiteindelijk tot meer pesten en gepest worden in en buiten de gezinssituatie.

vervallen en slachtoffer te worden van polarisering en escalatie, kan wellicht sneller vooruitgang geboekt worden. Veelal wordt vanuit een ervaren van gestelde (ideaal)doelen niet te bereiken, gekozen voor een meer uitgesproken benadering. Zoals een alles controlerende structuur, bijvoorbeeld. Zelden wordt gelet op ongewenste en onzichtbare neveneffecten op andere vlakken en op termijn.

Door alles te vermijden wat degraderend is, kan wellicht gemakkelijker en meer gewerkt worden met gradaties. Door scherpe kanten weg te halen en alles meer te nuanceren, door niet te veralgemenen maar ook niet overdreven te specificeren, door in het hier en nu te blijven

en niet vast te lopen in het verleden of in wat komen gaat, door dingen niet te persoonlijk te betrekken zonder in afstandelijkheid te vervallen, door niet in je denken vast te lopen maar ook niet in de feiten, kunnen gemakkelijker stappen tot verandering gezet.

Praktijk excessieve beeldvorming als illustratie van de combinatie van eerste en tweede benadering :

Wie pest is niet altijd sterk of weerbaar, maar is mogelijk erg gevoelig voor situaties die een risico op miskennen, achterstelling, onrecht of verlies inhouden. Er ontstaat bij zo iemand snel een gevoel van miskennen, achterstelling, onrecht of verlies, of een alert zijn voor signalen hiervoor. Dit hangt samen met een fragiel of gering eigenwaardegevoel en met een vervormde negatieve toeschrijving ingesteldheid. Men voorvoelt snel gevaar of risico, waarop men impulsief en voortijdig reageert om veiligheid en bescherming voor zichzelf te zoeken. Ofwel word ik gepest, ofwel jij, ik ? no way, never more! Elke situatie die een pestrisico inhoudt vormt mogelijk een trigger voor pesten. Het minder goed in de groep zitten en het aangevoeld gevaar maken dat men minder gemakkelijk afgeremd wordt om te pesten. Het sociale onzekerheidsgevoel dat gemakkelijk wordt gewekt, lokt mogelijk pesten uit. Tegelijk laat pesten toe een status binnen de groep af te dwingen.

Praktijk aanpak excessieve beeldvorming als illustratie van de combinatie van eerste en tweede benadering :

In de aanpak van pesten is het belangrijk niet alleen aandacht te schenken aan het slachtoffer, maar ook stil te staan bij de gevoelswereld van de pester. Welk beeld en gevoel worden gemakkelijk snel en excessief bij de pester geactiveerd ? Welk beeld en gevoel ontstaan er gemakkelijk snel en excessief bij hem of haar van de situatie zelf (iets is vijandig bedoeld, iets wijst op niet voldoende aanbod te komen, iets wijst op risico om gebruikt of misbruikt te worden, iets houdt mogelijk een mislukken of verlies in). Welk beeld ontstaat er gemakkelijk snel en excessief van zichzelf (schending van eigenwaardegevoel, uitgelokt sociaal onzekerheidsgevoel). Welk beeld ontstaat er gemakkelijk snel en excessief van het slachtoffer (zwak iemand, doet zielig en emotioneel, toont bedreigende zwakke gevoelens). Dit beeld en gevoel ook welk geactiveerd cognitief schema genaamd van de situatie, zichzelf en het slachtoffer doen dan gemakkelijk het pesten tevoorschijn komen.

Om het pesten terug te dringen kan vervolgens samen met de jongere gezocht worden hoe andere cognitieve schema's te activeren en in minder extreme mate. De situatie is niet tegen hem bedoeld, hij hoeft niet zo onzeker en voorzichtig te zijn, het slachtoffer kan ook tekenen tonen van rustig en voldoende weerbaar te zijn. De pester kan geholpen worden succes te ervaren vanuit deze andere minder excessieve perceptie en bijgevolg omgang

met anderen en de groep. Het meer geloof in de situatie, de anderen en zichzelf kan maken dichterbij de anderen te komen en zo op een niet confronterende en minder excessieve wijze aansluiting en zijn plaats te verwerven in de groep. Dit vraagt oefening en volgehouden inspanning om met de hulp van de omgeving voorbij zijn automatisch opduikende negatieve en excessieve beeld- en gevoelsactivering te komen voor de veiligheid en bescherming dat het bood. En zo over te stappen naar de meer kansen en mogelijkheden biedende positieve en gematigde beeld- en gevoelsactivering. Zo kan het excessieve instrumentele pesten, voor het korte-termijn voordeel dat het oplevert, teruggedrongen.

Uit ervaring met diverse werkvormen rond pesten, blijkt dat vooral minder extreme benaderingen goed scoren in verhouding tot meer extreme. Zo blijkt onder meer de 'no-blame' of meewerkende benadering relatief te werken. Deze methode is niet confronterend, er wordt niet gewezen op een tekortschieten. Integendeel wordt gevraagd hoe ieder zou kunnen meewerken om het gevoelsmatig probleem voor de gepeste op te lossen. Eerder dan het van de groep over te nemen wordt juist de groep ingeschakeld om een probleem ervaren in de groep zelf actief weg te werken. Ook herstelgerichte benaderingen blijken kansen in te houden. Niet door de pester te ontwapenen, maar net door zijn positieve kanten te verkennen en zijn verantwoordelijkheid aan te spreken om hem zo op een meer aanvaardbare wijze te

laten participeren. Dit is onder meer terug te vinden in herstelgerichte kringgesprekken en groepsoverleg, in *peerbemiddeling* en bij vertrouwensleerlingen. Zij lijken beter te werken dan een sanctionerende belastende benadering of een beschermende ontlastende benadering.

Voor en na

Geef de extreme graderende facetten van het pesten en de huidige pestbenadering weer :

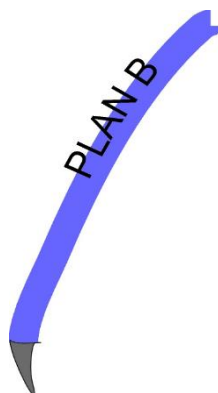
Geef de modale graderende facetten van de gewenste pestbenadering en de resulterende (gedrags)verandering weer :

Meer lezen :

Franck, J. (2014). Referentieel schemadenken en -handelen voor de opvoedingspraktijk. Wetenschappelijke inzichten geüpdatet. Hove: psychcom-research.

Franck, J. (2012). Ontwikkelings- en opvoedingssupplement. Nieuwe essentiële ontwikkelingsfacetten. Hove: psychcom-research.

Plan B
Over valkuilen en drempels



Als jongere is het steeds goed te beschikken over een plan B.

Op die manier ontkom je aan valkuilen en drempels.

JONGERENTHEMA

PLAN A ÉN PLAN B

Vaak heb je als jongere een duidelijke voorkeur voor iets. Wens je dit of dat te bereiken. Wens je dit of dat te doen, op deze of die manier.

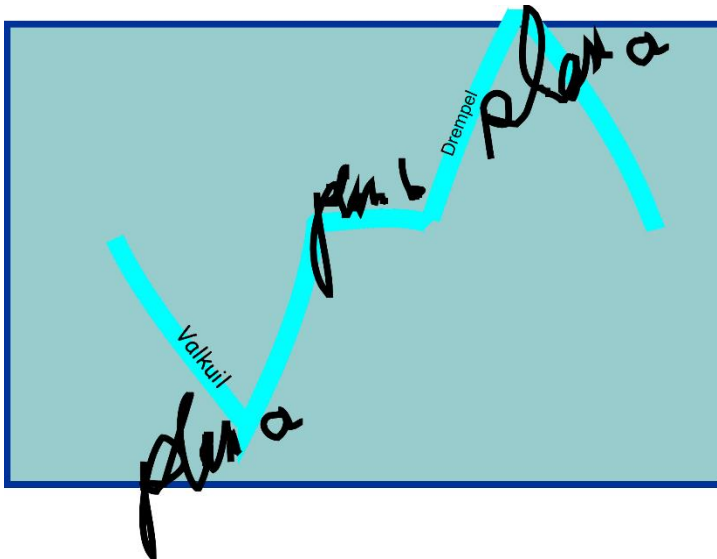
Niet steeds laat de realiteit evenwel toe wat je verkoos of wou bereiken. Niet steeds ook ben je zelf in staat tot wat je verkoos of tot wat je tot een goed eind wou brengen.

Waar je van droomde, of wat je in je gedacht had, stemt dan niet overeen met de realiteit, met wat mogelijk was of waarin je lukte. Het is goed op zo een moment niet met lege handen achter te blijven.

Voor jezelf een waardig, zo mogelijk evenwaardig alternatief hebben, kan op zo een moment, in zo een situatie erg behulpzaam zijn. Het maakt je minder machteloos en kwetsbaar. Het maakt dat je minder gemakkelijk uit je evenwicht wordt gebracht, blokkeert of het opgeeft.

Er voor jezelf de gewoonte van maken twee mogelijkheden of kansen te formuleren. Niet om de eerste mogelijkheid geen kans te geven en snel af te haken, maar om een tweede kans een mogelijkheid te geven, zodat je niet snel opgeeft.

Twee opties hebben maakt je minder kwetsbaar. Biedt je meer kansen. Zet de omgeving of jezelf minder onder druk. Maakt dat je steeds iets in reserve hebt. Zo je ook rekening houdt met de tweede optie en ruimte laat voor de realisatie ervan biedt het extra veiligheid. Komt optie één in gevaar, dan biedt optie twee nog een veilige uitweg. Kom jezelf in gevaar, dan biedt optie twee nog een risicovrije oplossing. Zeker zo je in wat je deed ook steeds rekening hebt gehouden met optie twee en haar realisatie.



VALKUILEN EN DREMPELS

Het vooraf en tijdig onderkennen van mogelijke valkuilen en drempels kan maken dat je de juiste keuze weet te maken en de juiste richting weet uit te gaan zonder in moeilijkheden te geraken. Waar je aanvankelijk dacht aan plan A, verkies je uiteindelijk plan B. Zo kan je reeds in gedachten vooraf plannen en opties afwegen. Zo kan je valkuilen ontwijken en niet met verlies geconfronteerd wordt. Zo kan je drempels ontwijken en minder met mislukken geconfronteerd worden.

Zo vooraf ontdekken dat wat voor de hand ligt aantrekkelijk kan overkomen maar enkel op één vlak, of enkel op korte termijn voordeel oplevert.

Zo bewust worden dat wat veraf ligt aantrekkelijk kan overkomen maar op meerdere vlakken, of voor langere termijn zoveel nadelen oplevert dat ze niet kunnen optornen tegen het zeer onwaarschijnlijk resultaat op lange termijn.

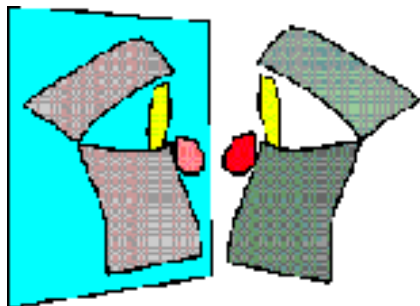
Zo ontdekken dat een gebrek aan ervaring maakt van bepaalde dingen niet op te merken omdat men negatieve resultaten of neveneffecten nooit eerder meemaakte.

Zo ontdekken dat een bepaalde ervaring of je opvoeding maakt van iets eenzijdig te leren bekijken en te beoordelen. En je zo onverwacht met negativiteit kan geconfronteerd worden, terwijl men enkel droomde van het positieve resultaat zonder enig ongewenst neveneffect.

Door vooraf attent te zijn, rekening te houden met mogelijke valkuilen of drempels, kan men er in slagen er aan voorbij te komen zonder kleerscheuren en uiteindelijk daar uit te komen wat men zelf voor ogen had.

Dit vraagt een attent zijn dat niet alles beantwoordt aan een ideale voorstelling, maar dat de realiteit naast positieve ook negatieve kanten kent, dat naast het gewenste, gezochte of bedoelde ook het ongewenste, niet-

gezochte of onbedoelde mogelijk is. Dat naast het opgemerkte, ook het onopgemerkte aanwezig kan zijn. Dat naast het bekende, ook het onbekende voorkomt. Dat het aandacht, vooruitdenken en inspanning vraagt om op de goede route te blijven of langs de goede kant te blijven en niet snel, onverwacht, onvoorbereid en overdonderd uit te komen bij iets wat helemaal niet gewild of verwacht werd.



SOCIAAL PLAN B

Als jongere kan je er, bijvoorbeeld, toe geneigd zijn om ja te zeggen om sociaal niet uitgesloten te worden. Dit levert mogelijk op korte termijn een aanvaard worden op, maar kan op langere termijn een gebrek aan waardering opleveren. Dit door een gebrek aan duidelijkheid, houvast, grenzen stellen, model-zijn, eigenheid, weerbaarheid dat je aan anderen toont. De onzekerheid die je uitstraalt, roept onzekerheid bij de anderen op, juist de tegenpool van wat ze zochten. De ruimte die je biedt

is leeg, terwijl anderen juist behoefte hadden aan een gevulde ruimte. Of je geboden ruimte is chaotisch, terwijl anderen juist behoefte hadden aan duidelijkheid en steun.

In het sociale verkeer vraagt het bijzondere aandacht en een vooruitdenken om een gewenst contact en bevredigende omgang uit te bouwen. Dit niet om te manipuleren en het vooruitdenkend van anderen te winnen. Maar om niet met valkuilen en drempels geconfronteerd te worden die enkel kommer en kwel met zich brengen en risico op verlies. Dit juist door er rekening mee te houden dat ze kunnen voorkomen en door ze tijdig weg te nemen of er overheen te komen.

De afwisselende inbreng van meerdere relatiewijzen kunnen maken niet eenzijdig en veelvuldig voor een bepaalde relatiewijze te kiezen. Te merken dat het kiezen voor een andere relatiewijze andere en mogelijk meer mogelijkheden kan bieden. Bijvoorbeeld, niet steeds de leiding blijven opeisen, zo volgen best ook een aantrekkelijke optie kan zijn. Niet steeds toegeven en loslaten, terwijl weerstaan en vasthouden meer kan bieden. Zo kan over valkuilen en drempels heengekomen en sociaal gescoord worden tot ieders tevredenheid.

TIM (16) - IK WOU BIJ MIJN VRIENDEN NIET ONDERDOEN. ALS ZIJ DRONKEN, DRONK IK STEVIG MET HEN MEE. VAAK ZAT IK NADIEN MET EEN KATER EN BARSTENDE HOOFDPIJN. PAS LATER ONTDEKTE IK DAT JE BEST OOK TOF KAN ZIJN ALS JE ALCOHOL AFWISSELT MET WATER OF IETS ANDER NIET-ALCOHOLISCH. HET GEEFT SOMS EEN KICK ZOMAAR NIET SLAAFS MET DE ANDEREN MEE TE DOEN.

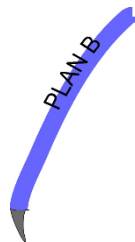
GEERT (16) - IK RIJ SEDERT ENIGE TIJD MET EEN BROMMER. MIJN VRIENDEN HEBBEN NOGAL EENS DE NEIGING HET OP EEN CROSSEN TE ZETTEN ALS WE ERGENS HEEN RIJDEN. IK HOUD ERAAN ME GOED IN TE PAKKEN EN MIJN HELM OP TE ZETTEN. JE WEET MAAR NOOIT. GA JE TEGEN DE VLAKTE. DAN WIL IK ER ECHT HEELHUIDS UITKOMEN.

ELSIE (15) - ALS IK ALLEEN ERGENS NAARTOE GA DURVEN SOMMIGE JONGENS ME WEL EENS LASTIG VALLEN. VOORAL ALS ZE SAMEN ZIJN DURVEN ZE WEL EENS STOER DOEN. IK NEEM DAN OOK LIEVER MIJN BESTE VRIENDIN MEE. SOMS WIL OF KAN ZE NIET. GELUKKIG HEB IK NOG EEN TWEEDE BESTE VRIENDIN.

SOFIE (15) - ROKEN DOE IK VOORNAMELIJK VOOR DE LIJN. NATUURLIJK WEET IK DAT HET NIET GEZOND IS ROKEN. IK ZOU NATUURLIJK OOK GEZONDER KUNNEN ETEN. OF GEWOON MINDER. HÉ, WIE DOET ER MEE ?

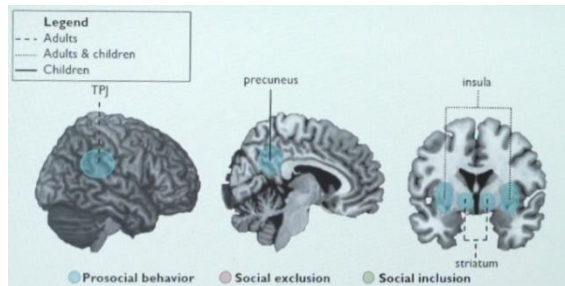
MAARTEN (14) - ZE ZEGGEN DAT IK EEN GEVOELIG KE-
RELTJE BEN. DAT IK ME GEMAKKELIJK LAAT OPJUTTEN.
IK KAN ME SOMS MOEILIK BEHEERSEN. ZE VRAGEN ER
OOK OM. ALS ZE ME UITDAGEN Vlieg ik er op af. MIS-
SCHIEN MOET IK HET EENS ANDERS PROBEREN. GE-
WOON MEZELF BLIJVEN. ME NIET LATEN AANSTEKEN.
ME NIET ZO SNEL GERAAKT OF GEKWETST VOELEN. WAT
MEER IN MEZELF GELOVEN. WETEN DAT ZE HET NIET
MENEN, MAAR IETS ENKEL GEBRUIKEN OM ME OP TE
BOEIEN.

LAURA (14) - SEDERT MIJN ZESDE DOE IK AAN SPORT.
EIGENLIJK BEN IK MAAR EEN GOEDE MIDDELMAAT. MIJN
TRAINER ZEGT DAT ALS IK DE TOP WIL BEREIKEN IK
VANAF NU ZOWAT DRIEMAAL IN DE WEEK INTENSIEF
ZOU MOETEN TRAINEN. IK DOE HET WEL GRAAG. IK
MOET ER OOK VEEL VOOR LATEN. DE KANS DAT IK LATER
BIJ DE TOP GERAAK IS KLEIN. FINANCIEEL STELT HET DAN
NOG NIETS VOOR. MISSCHIEN MOET IK TOCH OVERWE-
GEN OF IK NIET IN IETS ANDERS PLEZIER KAN VINDEN. OF
MISSCHIEN MOET IK MIJN SPORT GEWOON VOOR HET
PLEZIER BLIJVEN DOEN. TOPPRESTATIE IS GEWOON NIET
VOOR MIJ WEGGELEGD.





Het adaptieve plastische ouderlijk brein



Het ouderlijk brein ondergaat op basis van ouderlijke ervaringen voortdurend wijzigingen structureel en functioneel om de best mogelijke ouder te worden in de gegeven opvoedingssituatie.

Basis veranderingen ouderlijk brein

Iemand's brein verandert in elke specifieke situatie om het best mogelijke brein voor iemand te zijn in die situatie. Het doet dit op basis van ervaringen. Zo ook voor ouders. Die verandering begint van bij de zwangerschap en loopt steeds verder door tijdens de evoluerende opvoeding.

Voor elke ervaring die zich herhaalt op basis van ouderlijk gedrag dat zich herhaalt versterkt het ouderlijk brein de ermee samengaannde hersenverbindingen in functie van wat functioneel nodig is. Voor elke ervaring die vermeden wordt op basis van gedrag dat uit de weg wordt gegaan worden hersenverbindingen niet versterkt maar

verzwakken ze na verloop van tijd. Het brein verandert automatisch na elke ongunstige of gunstige gedragservaring.

Het brein kan ook bewust en intentioneel veranderen door het zich openstellen voor bepaalde gedragservaringen of het doelbewust hiernaar op zoek te gaan en deze te (ver)kiezen. Zo komen hersenverbindingen actief tot stand. Hersenverbindingen die meest functioneel zijn voor ouderlijk gedrag in een bepaalde situatie.

Hersenplasticiteit ouder

Het brein vertoont hiertoe ervaringsafhankelijke plasticiteit. Dit is het continu proces van het creëren en organiseren van hersenverbindingen als resultaat van iemands levenservaringen in specifieke levenssituaties. Concrete gedragservaringen beïnvloeden hoe bepaalde delen van de hersenen zich ontwikkelen en continu verder groeien. Zo adapteren de hersenen zich continu aan de situatie, de erbij horende ervaring en het nodige of passende omgangsgedrag.

Onderzoek toont aan dat wanneer een kind opgroeit in een meer complexe en ervaringsrijkere omgeving de hersenen meer dendrietontwikkeling en meer algemene synapsen vormen in de erbij passende gebieden. Als ouder ontwikkel ook jij zo een individueel uniek brein op

basis van wat je zelf actief doet en verkiest als leefsituatie.

Resultaat hersenplasticiteit ouder

De structuur (verbindingen) en functie (aangepaste sturing) van het brein worden door steeds weer nieuwe ervaringen en de eruit voortvloeiende informatie continu beïnvloed. Zo kunnen ervaringen het neuroplastisch brein diepgaand en blijvend vormgeven. Ze kunnen diepgaande en blijvende effecten hebben op diverse neurale regio's die mee instaan voor onder meer cognitie, regulering van emoties, stressregulatie en sociale interactie (prosociaal, inclusie-exclusie).

Ervaringen als ouder met kinderen hebben zo een grote invloed op het ouderlijk brein. Zo ook zal de eruit voortvloeiende ouderlijke zorg de groei van het kind in ontwikkeling in erge mate beïnvloeden.

Samengevat

Ervaringsafhankelijke neuroplasticiteit van het ouderlijk brein verwijst dus naar het vermogen van de hersenen om te veranderen als reactie op specifieke ervaringen, herhaalde gelijkaardige stimuli, wisselende en evoluerende omgevingsfactoren en permanent leren.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Sche-

ma's als netwerken' en 'Neurologische basis cognitieve schema's' en 'Hersenen en ontwikkeling kind' van deze encyclopedie.

Toegepast

Hoe helpen veranderingen in het brein tot het meest functionele ouderlijk handelen te komen ?

Hoe komen deze veranderingen in het ouderlijk brein tot stand ?

Hoe kan je als ouder deze veranderingen in het brein stimuleren ?

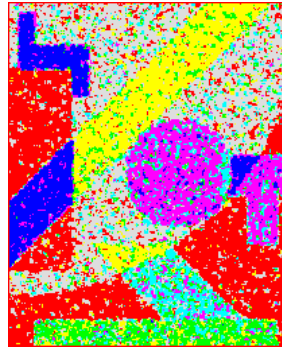
Hoe kan het ouderbrein zich aanpassen aan de specifieke opvoedingssituatie ?

Meer lezen :

E-book *Experience-Dependent Neuroplasticity across the Lifespan : From Risk to Resilience*.

<https://www.frontiersin.org/research-topics/6967/experience-dependent-neuroplasticity-across-the-lifespan-from-risk-to-resilience>

Interne en externe polarisatie



Soms kan iets je kind of jezelf erg bezighouden.

Wat geactiveerd wordt, wordt toenemend bepalend voor je kind of jezelf en de omgeving.

Hoe hiermee omgaan ?

INTERNE POLARISATIE

Soms kan iets je kind of jezelf erg bezighouden. Het kunnen angsten zijn of onzekerheden, het kunnen wrijvingen of afwijzingen zijn, het kunnen verwachtingen of teleurstellingen zijn, het kan geloof in iets of ongeloof zijn, het kunnen overtuigingen zijn over jezelf of anderen. Wat het ook is. Het kan stilaan en progressief uitgroeien tot iets dat je vaak en erg bezighoudt en dat je nog moeilijk naast je neer kan zetten en kan loslaten.

Zo kan stilaan bij je kind of jezelf als ouder interne polarisatie optreden. Je beleven en aansluitend je reacties gaan steeds meer getekend worden door wat in je geactiveerd is. Wat in je geactiveerd wordt, gaat steeds sterker naar voor komen. En het gevaar bestaat doordat het zo centraal komt te staan, dat het steeds meer extreem wordt en afglijdt naar een uiterste van iets dat op een tweepolig continuüm zou kunnen worden voorgesteld.

Bijvoorbeeld, de onzekerheid van je kind of je onzekerheid als ouder. Doordat die onzekerheid zich vaak of langdurig voordoet, gaat ze steeds meer domineren en je overig denken en handelen tekenen en kleuren. Doordat je met veel vragen rondloopt rond je onzekerheid en doordat die onzekerheid heel wat gevoelens in je opwekt en fantasieën over dingen die foutlopen of niet lukken, wordt je onzekerheid gemakkelijk groter en loop je het risico meer in uitersten te vervallen wat je onzekerheid betreft. Je gaat steeds meer geloven in je onkunde en je gaat steeds meer geneigd zijn jezelf reeds af te remmen om herhaling te voorkomen. De activering zorgt ervoor dat je twijfels nog toenemen en doordat je twijfels toenemen, worden ze ook steeds meer extreem.

Nog een voorbeeld, je kind wordt nu en dan door andere kinderen uitgelachen. Op momenten dat dit niet gebeurt, ervaart je kind dat het vaak alleen gelaten wordt, niemand interesseert zich voor hem of haar. Door dit gebeuren verliest je kind veel aan spontaniteit in de omgang

met andere kinderen en verliest het veel aan vertrouwen in zichzelf. Het vanzelfsprekende in de omgang met andere kinderen en in de omgang met zichzelf als kind verdwijnt stilaan. Als gevolg hiervan ervaart je kind dat het erg veel moeite moet doen om zichzelf op te krikken. Juist omdat anderen dit nalaten, of het kind zelfs afbreken. Stilaan neemt het kind mogelijk erg de verdediging van zichzelf op. Ook al kan het nu en dan in een depressieve of ontmoedigde bui erg tegen zichzelf te keer gaan. Maar ook dan ervaart het nadien nog erger partij voor zich te moeten trekken. Wat de anderen zeggen, klopt niet met wie en hoe het is. Integendeel het zijn de anderen die zelf zo zijn. 'Ik ben niet flauw of dom. Het zijn net zij die kinderachtig of plomp zijn', probeert het zichzelf steeds meer en krachtiger wijs te maken, om overeind te blijven tegenover het ongeloof van zijn omgeving en soms van zichzelf. Zo nemen de opvattingen over zichzelf en zijn gevoelens tegenover zichzelf steeds krachtiger en gemakkelijker meer extreme vormen aan. 'Ik ben bijzonder, het zijn zij die ordinair zijn. Ik ben waardevol, het zijn zij die waardeloos zijn.'

EXTERNE POLARISATIE

In het laatste voorbeeld hiervoor kan je reeds opmerken dat niet enkel sprake is van een interne polarisatie : 'Ik ben bijzonder en waardevol', maar tegelijk sprake is van een aanzet voor externe polarisatie : 'Zij zijn ordinair en waardeloos'.

Het gevaar van dergelijke opstelling is dat zich een externe polarisatie gaat voordoen. Vooral wanneer je kind of jezelf met je interne polarisatie in interactie of gesprek naar buiten zou komen. Zo laat je niet enkel je eigen interne polarisatie merken, maar ook je denken in termen van externe polarisatie.

Het gevaar bestaat dat de omgeving dit opmerkt en zich hiertegenover gaat profileren. 'Ha, ik ben ordinair en waardeloos. Wel, ik denk net andersom dat jij de moeite niet waard bent en mij helemaal niet aanspreekt.' Tegelijk worden een aantal argumenten aangevoerd ter ondersteuning. Meteen is het proces van externe polarisatie volop aan de gang. Er vormen zich onderlinge tegenstellingen. Die tegenstellingen worden steeds sterker en lopen gemakkelijk uit op een verharderen en extremer worden. 'Ik ben net je tegenpool, wij verschillen enorm, om niet te zeggen helemaal van elkaar, we hebben weinig of niets gemeen.' Zulke externe polarisatie dient om zichzelf te versterken in een situatie van geen steun ervaren van de omgeving en dient om de ander te verzwakken om er zo beter en sterker uit te kunnen komen. Hoe meer ik mezelf opvijzel, hoe meer ik de ander neerhaal. En omgekeerd.

Op het moment dat dit denken en ervaren zich vertaald in gedrag zien we gemakkelijk spanningen en conflicten optreden. 'Jij bent helemaal niet zoals ik, integendeel jij bent mijn tegenpool. Ik begrijp je niet, ik kan me niet in

je terugvinden.' Communicatiestoornissen en botsingen liggen dan gemakkelijk voor de hand. Dit doet gemakkelijk de externe polarisatie nog toenemen.

Een voorbeeld, doordat je kind niks durft te zeggen of te antwoorden uit vrees te worden uitgelachen of genegeerd, vindt een ander kind dat het je kind te kijk kan zetten. Het doet superieur en verbaal erg stoer tegenover je kind, dat zich steeds meer tracht terug te trekken in zijn schelp. Het wordt helemaal stil en zwak. Hiertegenover tekent zich de luidruchtigheid en kracht af van het ander kind dat je kind pest. Hoe meer je kind verliest aan zelfvertrouwen, hoe meer het ander kind dit gebruikt om zijn eigenwaardegevoel op te krikken. Je kind als 'angsthaas' tegenover het ander kind als 'overmoedige'.

Wat in je kind aan negativiteit over zichzelf geactiveerd is, contrasteert steeds meer tegenover wat bij het andere kind aan 'positiviteit' in zichzelf geactiveerd is. En tegelijk in beiden nog in omvang en extremiteit doet toenemen.

INTERNE EN EXTERNE POLARISATIE

Bij de externe polarisatie kan vastgesteld dat ze gemakkelijk teruggaat op een interne polarisatie aan één of beide kanten. En dat een interne polarisatie aan één van beide kanten reeds voldoende kan zijn om een proces van externe polarisatie op gang te brengen.

Het proces van externe polarisatie kan dan weer aan één of beide kanten de aanzet en voedingsbodem vormen voor interne polarisatie. Bijvoorbeeld, omdat twee jongeren regelmatig met elkaar in botsing komen, kan één van beide jongeren aan zichzelf beginnen twijfelen. De ruzies blijven hem emotioneel en in gedachten achtervolgen en bezighouden. Door dit gebeuren verliest hij progressief aan zelfvertrouwen en treedt interne polarisatie op. 'Ik ben niets waard en het is dan ook normaal dat ik niet mee tel.' De andere jongere vindt hierin een voedingsbodem om zijn imago op te krikken. Hij blaakt van zelfzekerheid en voelt zich gerechtigd zich te distantiëren in denken en doen van iemand die geen greintje zelfrespect heeft.

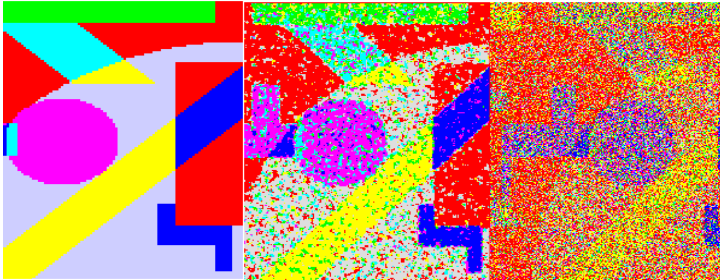
De aanwezige processen van interne en externe polarisatie kunnen elkaar wederzijds en continu versterken, zodat deze een nog sneller, sterker en meer extreem effect tot gevolg hebben. De interne en externe polarisatie nemen nog toe in dit circulair gebeuren.

Een voorbeeld, hij wilde er graag bij horen. Erbij horen was bij de groep die voor hem alles betekende. Dit was welkom omdat hij het aanvankelijk ook allemaal niet zo goed wist. Dat ook zij bij die groep hoorde, voelde erg prettig aan. Zo werd het een echte wij. Zowat hetzelfde denken, voelen en waarderen, hetzelfde doen en reageren en dezelfde context verkiezen en erin kunnen vertoeven, dit was best wel aangenaam. Ze voelden zich het

groepje, veel toffer dan de rest. Om zich te onderscheiden zetten ze zich af tegen alles wat anders was en niet bij hen hoorde. Zo ontstond langzaam aan een afstand die uitgroeide tot tegenstelling. De kritiek die zij op anderen hadden, vanop het neerkijken op die anderen, deed stil-aan meer spanningen ontstaan.

Zo ontstonden er groepjes die elk het grote gelijk claimden, tegen elkaar ingingen en zich opsloten in hun eigen context. Om zichzelf te profileren zette elk zich af tegen wie er niet bij hoorde. Zo kwam men uit in steeds grotere contrasten. Om zichzelf te beschermen en tegelijk te verdedigen deed men er nog wat bij en werd alles aangedikt. Zo kwam elk aan een andere kant te staan. Zo werd alles helderder en was het gemakkelijker om zich met zijn groep en voor wat die stond, te identificeren. Eenheid en overeenstemming raakten evenwel steeds verder en meer zoek.

Doordat de verschillen zo groot en sterk waren, neigde men gemakkelijk verder af te glijden en ging men gemakkelijk in de aanval en tegenaanval. Er was immers niets nog wat elk tegenhield. De gecreëerde afstand maakte het bovendien gemakkelijker tegen elkaar in te gaan.



TERUGSCHROEVEN VAN POLARISATIE

Doordat het steeds meer iemand en zijn interactie gaat beheersen en het alles gemakkelijk naar zich toetrekt, zodat er nog weinig plaats en ruimte blijft voor iets anders, is depolarisatie meer dan wenselijk. Ook om te vermijden dat er stilaan fixatie zou ontstaan, die nog moeilijk ongedaan kan gemaakt worden, is depolarisatie noodzakelijk.

Hoe dit kan gebeuren is evenwel niet evident. Je kind of jezelf hebben meestal dit spontaan reeds trachten te doen, op één of andere manier. Het gevolg was evenwel veelal nog toename van polarisatie.

Er zal bijgevolg gezocht moeten worden naar alternatieven. Dit zo mogelijk met hulp van anderen uit de omgeving, omdat het zelf niet zomaar lukt of niet meer lukt.

Er kan op drie vlakken gewerkt : depolarisatie van de interne polarisatie, depolarisatie van de externe polarisatie en depolarisatie van het wederzijds aanzwengelen van interne en externe polarisatie.

De aanwezige polarisatie kan wellicht best tegengegaan worden, niet door ze aan te vallen, of door er van weg te vluchten, of er zich hulpeloos bij neer te leggen. Maar wellicht door ze onder ogen te zien en te zien wat er gebeurt. De aanwezige gedachten en emoties onder ogen ziend, zonder onmiddellijk van daar uit te reageren of ze te willen wegdrücken. Zo kan er achter gekomen op welke wijze meestal wordt gereageerd maar wat niet behulpzaam is, omdat het aanwezige problemen nog doet toenemen. Van hieruit kan dan in het hier en nu gezocht naar iets anders als uitgangspunt dat positiever is, waar rond het kan draaien en dat kan worden geactiveerd aan één of beide zijden, of in de wederzijdse interactie. Op die manier komt het in het ervaren en in het reageren niet langer rond het extreem negatieve te draaien en niet langer in functie er van. Maar kan het komen te draaien rond een niet extreem positief iets en in functie er van.

Bijvoorbeeld, alles gebeurt niet langer in functie van twijfel en onzekerheid over iemand, wat als eigen en onontkoombaar wordt beschouwd. Maar het komt in functie te staan van wat kunnen we aan elkaar hebben en welke

gelijke interesses hebben we. Dit vanuit wat we gemeen hebben en wat we naar ons willen toehalen.

Belangrijk is dat de oude polarisatie stapsgewijze op relatief korte termijn kan afgebouwd worden. Blijft ze evenwel het denken, voelen en het gedrag kleuren en mogelijk domineren, dan kan er weinig plaats komen voor een andere inkleuring en invulling. De oude polarisatie zal dan het nieuwe zelf- of interactiethema blijven verstoren, zodat het niet stapsgewijze hier rond kan komen draaien. Ze dooft dan de nieuwe inspanningen.

Lukt het niet alternatieven te vinden, dan kan toch naar het eigen ervaren gekeken, zonder er tegen te keer te willen gaan of zonder er wanhopig van te worden, iets wat polarisatie alleen maar gemakkelijk aanzwengelt. Er kan voor gekozen het ervaren te laten komen en gaan, zodat er minder kans is dat polarisatie optreedt. Gedachten en gevoelens hebben immers de neiging in uitgesprokenheid af te nemen en zelfs te verdwijnen, tenzij ze worden vastgehouden of gevoed, zodat ze op die manier actief blijven. Door niet kost wat kost hun inhoud te willen wijzigen, is er geen aanzet voor polarisatie. Door er niet aan vast te houden, is er ook minder risico dat je ervaren tussen jezelf en het gepolariseerde komt te staan. Zo kan je dichter bij de feiten en de realiteit blijven, zonder deze met gedachten en gevoelens te bezwaren en te verstoren.

Interactief is het vooral belangrijk dat het onderling contact wordt behouden of hersteld, zoniet neemt de afstand en aansluitend het onbegrip gemakkelijk nog toe. Het contact moet er voor zorgen dat er opnieuw wordt gepraat en zo overeenkomsten en overeenstemming kunnen worden ontdekt. Belangrijk is dat in dit contact niet onmiddellijk principes worden gehanteerd of oplossingen als iets dat van elkaar verwacht wordt, naar voor worden geschoven. Maar dat de tijd wordt genomen om wederzijds behoeften en belangen te verwoorden en deze te beluisteren langs beide kanten. Hieruit kan dan naar voorstellen toe gewerkt worden, waarin elk zich zo veel mogelijk kan terugvinden. Zodat tot concrete afspraken kan worden gekomen.

Het meer informatie over elkaar verkrijgen zal maken dat de extreme beeldvorming en diametrale opstelling progressief kunnen afgebouwd worden. Op die manier kan een meer redelijke benadering van elkaar stapsgewijs tot stand komen. Niet langer is een conflictdenken actief dat zijn eigen energie genereert, maar is er een harmoniezoeken actief dat ook zijn eigen energie genereert maar om tot de-escalatie en de-polarisatie te komen.

INTERNE EN EXTERNE POLARISATIE
TOEGEPAST

Markeer hieronder de elementen voor je kind en/of jezelf en/of je beiden, zodanig dat ze een indruk geven van eventueel aanwezige interne en externe polarisatie

*Externe
polari-
satie*

*Interne
polarisatie
bij de ander*

*Interne
polarisatie
bij jezelf*

Wat zou de ander kunnen bijdragen aan depolarisatie :

Wat zou je zelf kunnen bijdragen aan depolarisatie :

Polarisering gezin samenleving



Er wordt vandaag gemakkelijk over helikopterouders, curlingouders en grasmaaiers gesproken. Voor ouders gaat het veeleer om een ontwikkelingsgunstig evenwicht te bieden tussen gezin en samenleving.

Verzwakken of versterken ?

Gemakkelijk worden ouders vandaag kritisch getypeerd als helikopterouders, curlingouders of grasmaaiers-ouders. Helikopterouders volgen hun kind overal, curlingouders effenen alles voor hun kind en grasmaaiers nemen alles weg wat hinderend is voor hun kind. Alle drie willen ze hun kind behoeden voor problemen in de buitenwereld en teleurstellingen in hun binnenwereld.

Op die manier worden deze ouders gemakkelijk ervaren alsof verwennend of overbeschermend.

Wanneer ouders hiermee evenwel geconfronteerd worden, komt bij hen een heel andere ervaring en bedoeling naar voor. Ze willen hun kind een stevige basis bieden in

de binnenwereld als toegang tot de buitenwereld. De binnenwereld is hier het gezin, de buitenwereld de samenleving. Door de tegenstelling of het verschil tussen beide komen ouders tot hun opstelling tegenover hun kind, dit uit noodzaak en als tegengewicht. Zo zal wat in de samenleving meer speelt van invloed zijn op wat in het gezin steeds meer gaat spelen. Zo zijn beide in balans en wordt continuïteit gegarandeerd.

Zoals bij een systeem zal dit meer dit minder meebrengen en vice versa dit minder dit meer als effect hebben. Dit om het voortbestaan en de status quo van het geheel te behouden. Dit proces krijgt aandacht in het behoudend denkmodel, zoals het systeemdenken, waar twee elementen elkaar in balans houden voor het voortbestaan van het geheel. Hierbij kan het ene element de oorzaak zijn van het ander element als gevolg, of kan het ene element een middel zijn voor het ander element als doel.

Het gezin heeft zo een voedende functie tegenover het belastende van de samenleving. Waar voorheen de samenleving een beschermende functie had, wil nu het gezin helpen om een reserve op te bouwen. Wat van jongeren gevraagd wordt in de samenleving, de draaglast, vraagt immers veel draag- en veerkracht. Veerkracht als herstel van draagkracht. Het gezin wil dan door het verminderen van de draaglast kansen bieden om de draag-

kracht te versterken. Het gezin zorgt zo voor op plooi komen en herstel. Zo kan de draagkracht van het kind toenemen en de veerkracht hersteld.

Ouders hebben hiertoe vandaag steeds meer mogelijkheden, middelen en aandacht. Ze willen hierin ook meer tijd en energie steken. Zo verzachten ze de werkelijkheid voor hun kind, zodat het kan groeien zonder het evenwel te verzwakken. Zo versterken ze het kind, zonder de werkelijkheid te hard te laten zijn, wat remmend of blokkerend zou kunnen uitwerken op hun ontwikkeling. Ze verkiezen eerder een stapsgewijze aanpak op het ritme van hun kind. Zo kan de interactie gezin samenleving ontwikkelingsgunstig uitwerken.

Groeiende tegenstelling gezin samenleving

Vastgesteld kan worden dat de samenleving vandaag zich typeert door :

Steeds meer vrijheid

Steeds meer mogelijkheden

Steeds meer keuze

Steeds meer diversiteit

Steeds meer individualisme

Steeds meer tegenstellingen

Steeds meer spanningen

Steeds meer faalkans

Steeds meer batterij-‘aflader’ : energie en aandacht

verbruikend
Steeds meer belasten
Steeds hoger tempo of ritme
Steeds hoger risico op teleurstellingen, tegenslagen,
verdriet, pijn, drempels, obstakels, moeilijkheden, pro-
blemen, mislukkingen, uitstel, afwijzing, weerstand, on-
gemak
Steeds meer eigen verantwoordelijkheid
Steeds minder paraat
Steeds minder beschikbaar
Steeds meer sterk zijn
Steeds meer verdeeldheid
Steeds meer voorwaardelijke waardering
Steeds meer afstand
Steeds minder engagement
Steeds meer profilering
Steeds meer iemand zijn
Steeds meer complex
Steeds meer onduidelijk en verwarrend
Steeds meer instabiliteit
Steeds meer discontinuïteit
Steeds meer veranderlijk
Steeds minder vertrouwelijkheid
Steeds minder kwaliteit(garantie)
Steeds minder gevoelig en empathie
Steeds minder persoonlijk
Steeds minder gedifferentieerd
Steeds meer reactief : eerst ruimte geven, dan er tegen
in gaan

Steeds meer feitelijk, collectief en principieel gecentreerd

Steeds snellere verandering

Steeds meer volwassene gericht

Het gezin hiertegenover kenmerkt zich als tegenhanger in wat ze biedt door :

Steeds meer houvast

Steeds meer kansen

Steeds meer selectie en voorkeur

Steeds meer gelijkens

Steeds meer steun

Steeds meer bescherming

Steeds meer overeenstemming

Steeds meer ontspanning

Steeds meer vangnet

Steeds meer batterij-‘oplader’ : energie en interesse ter beschikking stellend

Steeds meer ontlasten

Steeds trager tempo of ritme

Weinig of geen risico op teleurstellingen, tegenslagen, verdriet, pijn, drempels, obstakels, moeilijkheden, problemen, mislukkingen, uitstel, afwijzing, weerstand, ongemak

Steeds meer gedeelde verantwoordelijkheid

Steeds meer paraat

Steeds meer beschikbaar

Steeds meer zwak mogen zijn

Steeds meer eenheid
Steeds meer onvoorwaardelijke waardering : in je hart sluiten
Steeds meer nabijheid
Steeds meer engagement
Steeds meer opgaan in, samenvallen met
Steeds meer zichzelf zijn
Steeds meer eenvoudig
Steeds meer duidelijk en eenduidig
Steeds meer stabiliteit
Steeds meer continuïteit
Steeds meer duurzaam
Steeds meer vertrouwelijkheid
Steeds meer kwaliteit(garantie)
Steeds meer gevoelig en empathie
Steeds meer pro-actief (goede start, gunstige uitgangspositie, voldoende gewapend, ...)
Steeds meer persoonlijk, relationeel en emotioneel ge-centreerd
Steeds meer persoonlijk
Steeds meer gedifferentieerd
Steeds meer uitzoeken hoe
Steeds meer kindgericht

Aandeel ouders

Dit verschil gezin samenleving en deze tegenstelling houden een zeker risico in. Doordat het gezin heel wat biedt voor het kind, kan de samenleving heel wat vragen en

verwachten. Door als gezin voortdurend wat meer te bieden, kan de samenleving steeds meer vragen en verwachten. Er is hierbij geen afname van het aandeel van ouders dat de samenleving zou verzwakken. Maar eerder omgekeerd een toename van het aandeel van ouders die een krachtiger samenleving mogelijk maakt. Het gezin vangt steeds meer op en zorgt voor steeds meer.

Als ouder wil je het kind zoveel mogelijk kansen bieden om te lukken en succesvol te zijn. Hiertoe tracht je het kind te helpen en hinderpalen weg te nemen. Zodat zijn kansen al niet bij voorbaat ingeperkt worden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Jongeren vandaag'* van deze encyclopedie.

Opvoeden staat dan in het teken van wat wenselijk of verkieslijk is en werkelijkheid kan worden, en niet in het teken van wat niet-wenselijk of niet-verkieslijk is, maar werkelijkheid zou zijn. De optiek is in het positieve gebied te raken en te blijven. Zo kan je het kind bijbrengen hoe iets te voorkomen of iets te vermijden. Ontwikkeling verloopt voor ouders stapsgewijze aan het ritme van het kind. Zo kan de ouder merken dat een kind aan iets nog niet toe is of dat het teveel wordt voor kind of het kind nog te zwak is. Als ouder kan je dan proberen met uitstel of dosering versterking op gang te brengen. Het is niet onbewust het kind verzwakken, maar bewust optimale kansen bieden voor zelfversterking.

Bovendien zijn ouders niet enkel bezig hun kind voor te bereiden op de wereld, ze trachten ook een zo wenselijk mogelijke wereld voor hun kind aan te reiken. Een wereld waarin ze hun kind optimale kansen kunnen bieden op ontwikkeling. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Welke wereld voor het kind ?*' van deze encyclopedie.

Vastgesteld kan worden dat ouders door hun opstelling vaak polarisering met de samenleving trachten te vermijden, maar dat ze evenwel hierin soms terecht komen om de leefbaarheid voor hun kind en henzelf veilig te stellen. Vooral ook hun perceptie van de samenleving, mogelijk op basis van opgedane ervaringen, kan maken een uitgesproken tegengewicht te willen bieden.

Voorkeur voor intensief ouderschap

Wetenschappelijke ondersteuning van ouderlijke betrokkenheid is te vinden in nieuw landelijk representatief onderzoek van de Cornell University. Het suggereert dat intensief ouderschap het dominante model is geworden in de Verenigde Staten. De meeste ouders, ongeacht opleiding, inkomen of ras, zeggen dat een op het kindgerichte, tijd-intensieve benadering van het ouderschap de beste manier is om hun kinderen op te voeden.

In de intensieve opvoedingsbenadering van gezamenlijke cultivatie, faciliteren ouders de deelname van hun

kind aan buitenschoolse activiteiten, spelen ze thuis met hen, vragen ze over hun gedachten en gevoelens en reageren ze op wangedrag met discussie en uitleg.

In de niet-intensieve opvoedingsbenadering van natuurlijke groei stellen ouders daarentegen regels voor de veiligheid van hun kinderen, maar geven hen de flexibiliteit om alleen of met vrienden te spelen. Ouders zijn minder betrokken bij de activiteiten van de kinderen en geven hen duidelijke richtlijnen met weinig onderhandelingsruimte.

Een overgrote meerderheid van 75 procent beoordeelde een intensieve aanpak als zeer goed of uitstekend ouderschap. De resultaten suggereren dat ouders moeite hebben om deze idealen te bereiken, in het bijzonder als ze een laag inkomen en een laag opleidingsniveau hebben. De meesten zijn van mening dat ouderschap een praktisch en tijdrovend proces is.

Welke gezins- en samenlevingskenmerken herken je ?

Op welke wijze tracht je een ontwikkelingsgunstig evenwicht te bereiken tussen je gezin en de samenleving ?

Positief of negatief ingesteld



Wat heeft het meer toegankelijk zijn van een positief of een negatief kindgerelateerd kenschema tot gevolg ?

EVEN EEN ZELFTEST

Kijk even naar de expressies van de hiernavolgende kinderen. Welke interpretatie komt dan bij je op ? Komt je interpretatie of evaluatie meer overeen met de ernaast vermelde woorden in de linkerkolom of met deze in de rechterkolom ?



Positief

Negatief



Speels

Vijandig



Vrede

Vijand



Blij

Boos



Zacht

Hard



Liefde

Haat



Zorg

Gemeen



Fijn

Slap



Vriendelijk Kick



Omhelzing Geraakt



Aanvaarden Afwijzen



Kalmeren Lastig



Koesteren Afmaken



Gemakkelijk Moelijk



Veilig Ruw



Tevreden Ontevreden

ONBEWUST POSITIEF OF NEGATIEF

Onderzoek wijst uit dat je bij onduidelijke expressies of gedrag van een kind gemakkelijker geneigd bent ofwel een positief kindgerelateerd kenschema te activeren ofwel een negatief kindgerelateerd kenschema. Het positief kindgerelateerd schema zorgt ervoor dat positieve kindgerelateerde interpretaties of evaluaties van expressies en gedrag van het kind toenemen en negatieve kindgerelateerde interpretaties of evaluaties van expressie en gedrag van het kind afnemen. Daardoor vermindert het risico op het gebruik van geweld tegenover het kind.

Dit is niet zo wanneer een negatief kindgerelateerd schema wordt geactiveerd. Dit kan de kans op negatieve kindgerelateerde evaluaties en verklaringen verhogen. Dit vermeerderd het risico op geweld tegenover het kind. Zo blijken volwassenen met een hoger risico tot kindermishandeling in vergelijking tot volwassenen met een lager risico meer toegang te hebben tot negatief kindgerelateerde schema's.

Stelde je bij de interpretaties van de kindexpressies hierboven meer overeenstemming vast met de omschrijvingen uit de linkerkolom, dan wijst dit op de beschikbaarheid en toegankelijkheid van positieve kindgerelateerde kenschema's bij je. Vond je evenwel meer overeenstemming met de omschrijvingen uit de rechterkolom dan kan dit er op wijzen dat je meer beschikt over negatieve

kindgerelateerde kenschema's die gemakkelijker toegankelijk zijn bij onduidelijkheid over expressie en gedrag van je kind.

In onderzoek werd bij volwassenen met een laag risico op kindermishandeling vastgesteld dat ze het moeilijker hadden met onduidelijke expressies van de afgebeelde kinderen wanneer er tegelijk (negatieve) benoemingen uit de rechterkolom werden toegevoegd. Dit was zo omdat deze benoemingen niet pasten bij hun bij de afbeelding spontaan geactiveerde positieve kindgerelateerde schema's. Wanneer de benoemingen bij de onduidelijke expressies van de afgebeelde kinderen uit de (positieve) linkerkolom kwamen, kostte het hen minder moeite deze te integreren in hun spontaan geactiveerde positieve kindgerelateerde schema's. Deze bevindingen kwamen al naar voor bij volwassenen vooraleer ze zelf kinderen hadden. Dit wijst er op dat de aard van de kindgerelateerde schema's tijdens de eigen opvoeding al mee tot ontwikkeling kwam.

WERKEN AAN JE POSITIEVE OF NEGATIEVE INGESTELDHEID

Alle reden om je geactiveerde kindgerelateerde schema's na te gaan. Vooral ook omdat je je er meestal niet expliciet bewust van bent. Dit alhoewel ze toch erg doorwerken op je denken en reageren. Deze schema's kan je

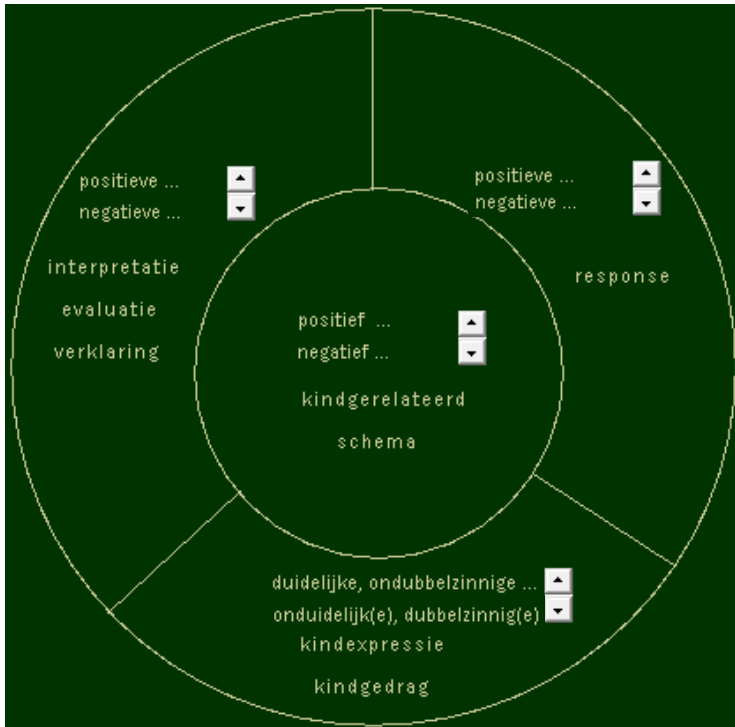
achterhalen door aandacht te besteden aan je gebruikelijke interpretaties, evaluaties en verklaringen van de expressies en gedragingen van je kind. Meer bepaald door na te gaan of ze overwegend positief of negatief zijn, of in de eerste plaats positief eerder dan negatief en pas in de tweede plaats zo noodzakelijk negatief. Deze geactiveerde kindgerelateerde schema's kan je ook trachten te achterhalen door aandacht te besteden aan je mogelijke harde aanpak van je kind dat mede het gevolg kan zijn van je negatieve kindgerelateerde schema's. Zo dat je, bijvoorbeeld, komt tot iets negatief toeschrijven aan je kind. Bijvoorbeeld, van negatieve of vijandige bedoelingen bij je kind die je agressie vergemakkelijken.

Door je bewuster te worden van je vooraf bestaande positieve of negatieve kindgerelateerde schema's, kan je gemakkelijker voor jezelf begrijpen waarom je zo of zo reageert of handelt. Waarom je jezelf er, bijvoorbeeld, niet toe kan brengen aandacht te besteden aan positief gedrag tegenover je kind, zoals je kind helpen of troosten. Of jezelf er niet toe kan brengen iets aardig te zeggen tegen je kind. De geactiveerde negatieve kinschema's weerhouden je hier dan van.

Op die manier kan je er dan voor kiezen te werken naar meer positieve kindgerelateerde kinschema's toe. Dit kan je door bewust te zoeken naar positieve interpretaties, beoordelingen en verklaringen van expressies en gedrag van je kind. Dit kan je ook door bewust een harde

respons en aanpak achterwege te laten. Dit kan je ten slotte door de voorkeur te geven aan de op die manier stilaan in opbouw zijnde positieve kindgerelateerde ken-schema's. Concreet door deze bij voorkeur en vooreerst te activeren. Zo help je je kind op een positief spoor en houd je het niet vast op een negatief spoor.

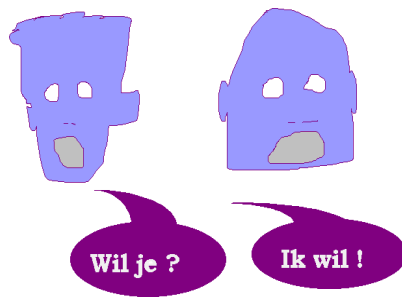
In onderstaande schemaweergave kan je je antwoord weergeven door wat toepasselijk is (positief of negatief) te omcirkelen. Je kan zo je wenst ook je antwoord verder preciseren door het in de ruimte ernaast of eronder weer te geven.



Meer lezen :

Milner, J.S., Rabenhorst, M.M., McCanne, T.R., Crouch, J.L., Skowronski, J.J., Fleming, M.T., Hiraoka, R., & Risser, H.J. (2011). Event-related potentials: search for positive and negative childrelated schemata in individuals at low and high risk for child physical abuse. *Child Abuse & Neglect*, 35(4), 49-66.

Positieve reactie bekomen



Geef aan hoe je gewoonlijk tewerk gaat om een positieve reactie te bekomen.

Kijk welke andere mogelijkheden er zijn

en hoe hoog hun kans is op succes.

Zowel in het gezin als erbuiten in de samenleving zijn er veel situaties waarin je invloed wil uitoefenen en uit bent op een positieve reactie te bekomen. Veelal meen je het goed als je iets vraagt of iets weigert. Maar merk je dat je niet de gewenste reactie bekomt, of helemaal geen reactie.

Mogelijke reacties

In de manier waarop je wil beïnvloeden, wil overhalen en iemand tot een bepaald handelen wil brengen, is een heel continuüm terug te vinden :

- . van meer positief naar meer negatief gekleurd,
- . van zachter naar harder,
- . van meer vrijheid biedend tot meer vrijheid beperkend,
- . van gelijk naar meer ongelijk,
- . van meer aanspreken naar minder samenspraak,
- . van meer aangeven naar meer laten aanvoelen,
- . van minder krachtig tot meer krachtig,
- . van meer kortaf tot omstandig,
- . van meer tijd gunnend tot onmiddellijk,
- . van meer zichtbaar tot minder zichtbaar,
- . van meer extern tot meer intern,
- . van meer opleggend tot meer motiverend,
- . van meer veiligheid tot minder veiligheid.

Overzicht mogelijke reacties :

- . mening, zin en vrijheid laten
- . informeren
- . praten
- . overleggen
- . tijdig aangeven
- . keuzemogelijkheden aanbieden
- . voordelen aangeven
- . voorwaarden aangeven
- . voorkeur kenbaar maken
- . verlangen uiten
- . uitleggen

- . betrokken inspelen
- . aanspreken
- . beroep doen op eigen kracht
- . uitnodigen
- . uitnodigend maken
- . stimuleren
- . duwtje in de rug geven (nudging)
- . eigen kracht activeren
- . motiveren voor nu en later
- . voorstellen
- . voordoen
- . vragen
- . oproep
- . verwachting uitspreken
- . samen overleggen
- . instrueren
- . opdragen
- . herhalen
- . variëren
- . aanbevelen
- . aansporen
- . pleiten
- . voor keuze stellen
- . delegeren
- . verzoeken
- . samen doen
- . roepen
- . schreeuwen
- . eisen

- . verplichten
- . dwingen
- . waarschuwen
- . dreigen
- . afschrikken
- . beoordelen
- . schuld opwekken
- . vervelen
- . vergelijken
- . storen
- . plagen
- . pesten
- . verwijten
- . straffen
- . schade berokkenen
- . groepsdruk
- . negeren
- . uitsluiten
- . afkopen
- . eigengereid opleggen
- . optreden
- . voor voldongen feiten stellen
- . andere mogelijkheid

Een tik en slaan werden hier niet opgenomen omdat ze zelden leiden tot een positieve reactie en op termijn erg negatief kunnen uitdraaien. De hiervoor aangegeven reacties bieden heel wat andere mogelijkheden en kunnen wellicht inspirerend werken.

Soms kan het nuttig zijn niet te vragen of de ander het wil, maar te vragen naar het wanneer van iets. Zo laat, bijvoorbeeld, recent onderzoek van de Queen Mary University of London en de University of Oxford zien dat mensen nudges eerder accepteren als ze weten waar ze zullen worden gebruikt, hoe ze zullen worden gebruikt en hoe waarschijnlijk het is dat ze zullen werken, dit eerder dan door wie ze worden gebruikt.

De manier waarop je met de ander praat, laat deze zien hoe je wil dat die op je reageert. Deze manier van praten heeft invloed op het luisteren en het van je leren en op de mate ervan.

Ter illustratie kenmerken van dreigen en afschrikken :

*beide zijn heel krachtig en hard,
beide zijn negatief en weinig ruimte latend,
beide zijn ongelijke relatie inhoudend,
beide houden veel onveiligheid in,
beide kunnen heel intimiderend zijn zo afhankelijk,
meer zichtbaar zijn van (be)dreigen en minder zichtbaar zijn van afschrikken,
meer extern werkend van (be)dreigen (iemand verplichten, anders) en meer intern werkend van afschrikken (jezelf verplichten, anders).*

Zelf positieve reactie bekomen

1. Stip aan hoe je bij voorkeur tewerk zou gaan om een positieve reactie te bekomen

2. Stip aan wat je zou doen zo je geen reactie zou bekomen

3. Stip aan wat je zou doen zo je een negatieve reactie zou bekomen

4. Stip aan hoever je zou gaan om een positieve reactie te bekomen

5. Stip aan wat je een volgende maal zou doen om een positieve reactie te bekomen

6. Vul gegevens in voor je partner

7.Vul gegevens in voor succes- vol iemand

Ook in de bekomen reactie is een heel continuüm merkbaar :

- . genieten van vrijheid
- . genieten van ervaren vertrouwen en respect
- . bereidheid (te) aanvaarden
- . verzet
- . noodgedwongen onderwerping

Of je resultaat hebt zal afhangen :

- . van hoe wat je doet aanvoelt, samenhangend met wat gewoon,
- . van band met je, en van afhankelijkheid van je,
- . van de aanwezige uitwijkmogelijkheden,
- . van wat je activeert bij de ander.

Omdat men vandaag gevoeliger is voor wat je doet, minder afhankelijk is en er meer uitwijkmogelijkheden zijn,

ervaar je gemakkelijker je toevlucht te moeten nemen tot opleggen, handelen en keuzebeperkend voor voldongen feiten stellen.

Iets wat moeilijker wordt door de gewijzigde, meer gelijke gespreksverhouding tot elkaar.

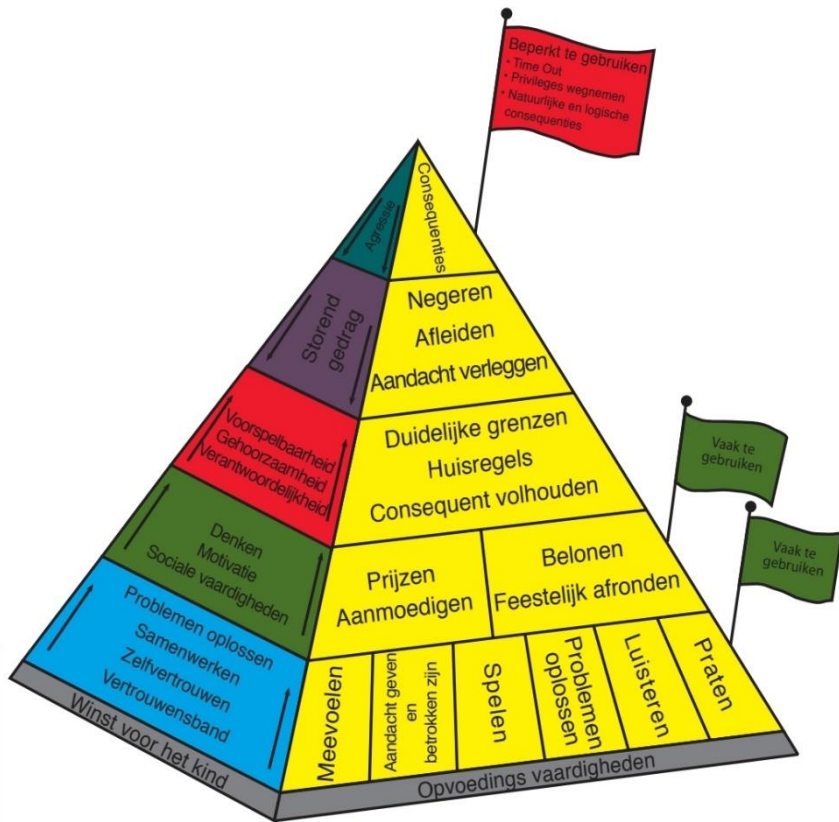
Naargelang het gevoel van macht of machteloosheid bij de ander en jezelf zal de reactie van de ander en deze van jezelf gekenmerkt worden door :

- . lief zijn
- . aardig zijn
- . neutraal zijn
- . onaardig zijn
- . vervelend zijn
- . dwingend zijn
- . afschrikkend zijn
- . intimiderend zijn
- . verplichtend zijn
- . brutaal zijn
- . agressief zijn
- . buiten zichzelf zijn

Oudertraining


De opvoedingspiramide of piramide van ouderlijk gedrag van Webster-Stratton en Hancock geeft enkele van deze mogelijke manieren weer om een gunstige reactie van

het kind te bekomen. Onderaan bevindt zich de basisdimensie gekenmerkt door een basisklimaat van responsief zijn (aandacht geven, betrokken zijn, praten, luisteren, meevoelen, oplossen, spelen). Daarboven bevinden zich dimensies gekenmerkt door een gedragsconditionerend of -lerend ouderhandelen (belonen, structureren, negeren, buiten situatie plaatsen en straffen). Ze worden ingeschakeld van onderaan naar bovenaan om resultaat te bereiken. Door vooral handelingswijzen aan de basis te gebruiken hoeven de hoger gelegen minder aangewend. Zo wordt getracht optimale winst voor het kind op te leveren, gewenst gedrag en vaardigheid aan te leren en ongewenst gedrag af te leren. Het aansluitend oudertrainingsprogramma beoogt het verminderen van uitdagend gedrag bij kinderen en het vergroten van hun sociaal-emotionele, leer- en zelfbeheersingsvaardigheden.



Sindsdien zijn er heel wat andere opvoedingsbenaderingen bijgekomen, zoals eigen kracht aanspreken en activeren. Tegelijk worden andere opvoedingsbenaderingen afgebouwd (straffen, belonen).

Samengevat :



POSITIEVE REACTIE BEKOMEN

- mening, zin en vrijheid laten
- voorkeur kenbaar maken
- verlangen uiten
- betrokken inspelen
- aanspreken
- uitnodigen
- stimuleren
- voorstellen
- vragen
- verwachting uitspreken
- samen overleggen
- instrueren
- opdragen
- aansporen
- pleiten
- verzoeken
- eisen
- verplichten
- dwingen
- waarschuwen
- dreigen
- vervelen
- storen
- plagen
- pesten
- straffen
- eigengereid opleggen
- optreden
- voor voldongen feiten stellen

1. Klik aan hoe je bij voorkeur tewerk zou gaan om een positieve reactie te bekomen

2. Klik aan wat je zou doen zo je geen reactie zou bekomen

3. Klik aan wat je zou doen zo je een negatieve reactie zou bekomen

4. Klik aan hoever je zou gaan om een positieve reactie te bekomen

5. Klik aan wat je een volgende maal zou doen om een positieve reactie te bekomen

In de manier waarop je wil beïnvloeden, wil overhalen en tot een bepaald handelen wil brengen is een heel continuum terug te vinden :

- van meer positief naar meer negatief gekleurd,
- van zachter naar harder,
- van meer vrijheid biedend tot meer vrijheid wegnemen,
- van gelijk naar meer ongelijk,
- van meer aanspreken naar minder samenpraak,
- van meer aangeven naar meer laten aanvoelen.

Ook in de bekomen reactie is een heel continuum merkbaar :

- genieten van vrijheid
- genieten van ervaren vertrouwen en respect
- bereidheid aanvaarden
- verzet
- noodgedwongen onderwerping

| | | |
|----------------------|---------------|----------------------------------|
| Actief luisteren (L) | Veel ruimte | Kijken 'hri', 'ja' |
| Samenvatten (S) | | "Je zegt dus..." |
| Reflecteren | | "Je doet er tegen op" |
| Ordenen | | "Het voornaamste is dus..." |
| Doornagen (D) | | "Vertel daar eens verder over" |
| Ondersteunen | | "... En toch maar doorgaan" |
| Vragend bevoegen | | "En hoe is het met...?" |
| Interpretieren | | "Je bedoelt eigenlijk..." |
| Informeren | | "Laat ik je vertellen..." |
| Suggesteren | | "Heb je er al eens aan gedacht?" |
| Adviseren | Weinig ruimte | "Het zou goed zijn als je" |

bron : nader te bepalen

4307

Positieve voorstelling



Kunstacademie Boechout

Een positieve voorstelling van jezelf en elkaar kan een effect hebben op jezelf, elkaar en je relatie.

Persoonlijke voorstellingen

Ieder van ons heeft een voorstelling van zichzelf die min of meer bewust is. Iedereen heeft ook een voorstelling van anderen waarmee je in relatie staat, hetzij als partner, hetzij als ouder en kind.

Deze voorstelling is meestal positief. Uit onderzoek blijkt meestal wat positiever dan echt. Je stelt jezelf wat mooier voor, ook met wie je in relatie staat. Dit heeft als gunstig effect dat je je beter en sterker voelt. Dit heeft ook een gunstig effect voor met wie in je relatie staat. Die gaat zich beter voelen. Ook je tevredenheid met je relatie is groter, zo blijkt uit onderzoek. Een win-win effect voor iedereen. Jij voelt je beter, de ander

voelt zich beter, en je relatie voelt positiever aan. Alsof je elkaar besmet met tevredenheid en welbevinden. Je beschermt hierdoor jezelf en elkaar voor als het even tegengaat. Het biedt een basis en houvast om door te gaan.

Door je positieve energie bereik je wellicht meer en heb je een groter vangkussen voor als het mis gaat. Wanneer de positievere voorstelling van jezelf en leefgenoten matig is kan dit een gunstig effect hebben. Ze laten toe het gevoel van eigenwaarde te behouden ook bij falen. Is de positievere voorstelling van jezelf en leefgenoten extreem dan kan ze contact verliezen met de werkelijkheid en niet langer behulpzaam zijn. De gematigd positievere voorstelling geeft alleen de beste voorstelling van iemand weer die op bepaalde momenten en bepaalde situaties tot uiting komt.

Heel wat ouders hebben een erg positieve voorstelling van hun kind. Ze geloven erg in hun kind en zijn mogelijkheden. Wat het kind ook zegt of doet hun voorstelling blijft even positief. Is dit gematigd dan kan je kind hier aan groeien, is dit overdreven onrealistisch en niet haalbaar dan kan dit negatief uitwerken. Het kind voelt zich overvraagd, of het kind blijft vasthangen in de irrealiteit.

Kenschema's

De impliciete voorstelling van jezelf is opgeslagen in je

zelschema. Dit zelschema kan actief worden en stuurt dan je gedrag. Dit zelschema kan ook tot op zekere hoogte bewust worden en stuurt dan je denken en kennen. De impliciete voorstelling van je naasten is dan weer opgeslagen in een persoonsschema dat denken en gedrag beïnvloedt.

De inhoud van de positieve(re) voorstelling is terug te vinden in de begrips-, gedrags- en contextinvulling van het zelf- en persoonsschema. Zo gaat de begripsinvulling over eigenschappen en kunnen van iemand, de gedragsinvulling over de mate en wijze van controle bij uitvoering en de contextinvulling over de optimistische toekomst waar naar toe. Wat kan ik of iemand; hoe kan ik of iemand; waar, wanneer, waarom en waartoe kan ik of iemand. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Het zelschema*' van deze encyclopedie.

In een gelukkige relatie is er niet enkel de positieve kijk op elkaar (begripsinvulling), maar uiten partners dat ook (gedragsinvulling) en bereiken ze dat ook (context-invulling). Minpunten worden wel opgemerkt, maar in de aanwezige positieve context geplaatst. Zo kan wat minder gunstig is hooguit een lichte verschuiving in waardering teweegbrengen. Wat gewaardeerd wordt aan elkaar vormt de referentie waarrond de omgang met elkaar draait. Er wordt dan minder gefocust of wat tegenvalt, zodat de omgang met elkaar hierrond niet komt te draaien. Door uit te gaan van een waardevolle partner

en je interactie zo te benaderen kan je elkaar toelaten waardevol te zijn en kan je een waardevolle relatie aantrekken en stimuleren. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Van druk tot aantrekking*' van deze encyclopedie.

Spreken we elkaar respectvol en vriendschappelijk aan, dan krijgen we een respectvol en vriendelijk iemand te zien en blijft of wordt onze relatie respectvol en vriendschappelijk. Er wordt door je eigen positieve voorstelling, kijk en benadering de ander de kans gegeven positief te reageren en het beste van zichzelf te tonen, zodat ook de relatie aan positiviteit, waarde en kwaliteit kan winnen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Anders kijken, anders doen*' van deze encyclopedie.

Neurologische basis

Uit een beperkt Amerikaans neurologisch onderzoek is gebleken dat bij een langdurige liefdevolle relatie een opmerkelijke activiteit waar te nemen is in hersengebieden gelinkt aan het positieve hormoon dopamine en aan beloningssystemen. Tevens werd een grotere activiteit vastgesteld in hersengebieden gekoppeld aan gevoelens van afhankelijkheid en empathie en aan emotieregulatie. Dit ging samen met een verminderde activiteit in hersengebieden gelinkt aan de neiging om zich eerder op negatieve dan positieve elementen te focussen, zodat

er ruimte blijft om zich te focussen op positieve elementen in een relatie. Dit kan in verband gebracht worden met grotere tevredenheid in relaties, met minder conflicten en twijfels en met een verminderd risico op uiteenvallen.

Kenmerken positieve zelfvoorstelling

Een positieve voorstelling houdt mogelijk in het zichzelf positiever waarnemen dan anderen en het zichzelf minder negatief waarnemen dan anderen. Het meer aan zichzelf toedichten van positieve eigenschappen en minder van negatieve eigenschappen. Meer bewust zijn van zijn sterke kanten en minder van zwakke. Uitgaan van meer invloed en controle op de omgeving dan echt is, waarbij omgevingsfactoren worden onderschat. Ook nog een meer positief en optimistisch inschatten van de persoonlijke toekomst en van haar haalbaarheid, terwijl mogelijke tegenslagen en falen minder of weinig aandacht krijgen.

Positieve opvoeding

Een gunstiger opvoedingsomgeving blijkt meer kansen te bieden voor de ontwikkeling van positieve voorstellingen over zichzelf en anderen. Zo zou een warme opvoedingsstijl bevorderlijk zijn en levenslang voor positieve voorstellingen zorgen die enkel geleidelijk kunnen afnemen.

Ook het in de opvoeding leren behouden van een positieve voorstelling ondanks mogelijke tegenslagen, maakt een betere omgang met tegenslagen mogelijk en maakt minder kwetsbaar. Zo bleek dat een positieve zelfvoorstelling kan fungeren als buffer bij stressvolle dagelijkse gebeurtenissen of bij bedreigende gebeurtenissen.

Een tot ontwikkeling komende lichte positieve vertekening die binnen een optimale voorstellingsgrens blijft, zou het meest gunstig effect hebben als de situatie hier toe bevorderlijk is. Een tot ontwikkeling gekomen te extreme eenzijdige onrealistische voorstelling maakt meestal weinig kansen, ook omdat de omgeving hier tegenin gaat en ze niet overeenstemt met de werkelijkheid.

Misschien kan bij de identiteitsontwikkeling van iemand het onderscheid tussen drie soorten entiteiten behulpzaam zijn. Zo is er de feitelijke identiteit met sterke voeling met de realiteit, de gewenste identiteit waar iemand zich aan wil spiegelen en de voorkeur aan geeft en wil realiseren en naartoe wil, en tenslotte de toegekende identiteit zoals de leefomgeving iemand ervaart en graag typeert. De positieve voorstellingen bij iemand zouden dan passen in de gewenste persoonlijke identiteit die iemand verkiest en tot uiting wil brengen en de toegekende identiteit waar de leefomgeving de voorkeur aan geeft. Met als resultaat een meer voldoening gevende

relatie vanuit de voorkeur identiteiten waar elk naar toe wil voor zichzelf en zijn leefgenoten.

Inzichten rond positieve voorstellingen sluiten aan bij de positieve psychologie als stroming binnen de psychologie. Deze stroming focust op positieve ervaringen, positieve eigenschappen en positieve eenheden gericht op groei en welbevinden.

Eigen voorstellingen

Hoe zou je de voorstelling die je van jezelf hebt typeren ?

Hoe zou je de voorstelling van je leefgenoten typeren (partner, kind, ouder, ...) ?

Hoe positief zou je je eigen relatie typeren ?

Hoe zou je kunnen komen tot meer gunstige voorstellingen en ervaringen van jezelf, elkaar en je relatie ?

Wat zou het effect hiervan kunnen zijn voor jezelf, elkaar en je relatie ?

Meer lezen :

Bannink, F. (2019). *Positieve psychologie in de praktijk*. Amsterdam: Hogrefe.

Praten en luisteren



Hoe iets bepraten, vragen, beluisteren, weigeren, een compliment krijgen, je mening en standpunt bepalen.

Met je kind praten lijkt eenvoudig. Toch ervaar je vaak dat dit moeilijker is dan verwacht. Vooral als jijzelf of je kind iets wil bepraten en je van elkaar iets wilt gedaan krijgen. Je wilt dan iets verduidelijken, of je wilt elkaar beïnvloeden of je wilt bij elkaar iets bereiken.

Praten vraagt een gerichtheid op jezelf en een gerichtheid op elkaar. Communicatie vraagt een opnemen, verwerken en een weergeven. Volgende methodiek tracht deze elementen, jezelf en je kind, opnemen, verwerken en weergeven aan bod te laten komen :

Communicatie-interactie als afwisseling van intensioneel en extensioneel gericht zijn, dit is voeling krijgen met jezelf en passend hier iets van uiten samen met voeling krijgen met de ander en zien wat dit voor je betekent.

Bijvoorbeeld :

je wilt iets bepraten:

eerst ga je na wat je wilt bepraten, vervolgens geef je aan hoe je het wilt bepraten, dan kijk je of de ander dit goed vindt en wat zijn reactie voor je betekent.

opnieuw kijk je bij jezelf wat je verder wilt doen en vervolgens druk je dit uit, dan kijk je of dit overkomt, wat de ander er van vindt en hoe je je hier bij voelt.

verder ga je bij jezelf na of je hierop wilt reageren en druk je dit op een bepaalde wijze uit, dan merk je hoe dit overkomt wat de ander er van overneemt en hoe je dit ervaart.

Dus telkens vier stappen :

ik praat met mezelf

ik praat met de ander

ik luister naar de ander

ik luister naar mezelf

Nog een voorbeeld :

iets vragen

stap 1 praten met jezelf : ik ga na wat ik wil vragen en hoe dit te doen om een positieve reactie te bekomen

stap 2 praten met de ander : ik stel mijn vraag aan mijn kind nadat ik zijn aandacht trok

stap 3 ik luister naar de ander : ik let op hoe mijn kind op mijn vraag antwoordt

stap 4 ik luister naar mezelf : ik ga na wat ik met dit antwoord kan doen

stap 1 praten met jezelf : ik overleg met mezelf of ik verder wil doorgaan met mijn vraag en of ik het antwoord van mijn kind aanvaard

stap 2 praten met de ander : ik zeg wat ik precies zou willen en waarom

stap 3 ik luister naar de ander : ik let op hoe mijn kind concreet reageert

stap 4 ik luister naar mezelf : ik ga na of dit beantwoordt aan mijn vraag

stap 1 praten met jezelf : ik overleg of het de reactie is die ik van mijn kind wil

stap 2 praten met de ander : ik vraag mijn kind of die dit voor me wil doen

stap 3 ik luister naar de ander : ik tracht te vatten of mijn kind zich wil en kan engageren

stap 4 ik luister naar mezelf : ik voel of ik hier blij mee ben, of teleurgesteld ben

Naargelang de gespreksituatie, wordt begonnen met een andere stap. Zo zal bij luisteren een andere volgorde gelden :

Dus telkens vier stappen :

ik luister naar de ander

ik luister naar mezelf

ik praat met mezelf

ik praat met de ander

Een voorbeeld :

een compliment krijgen

stap 1 ik luister naar de ander : ik tracht te vatten wat mijn kind me wil zeggen

stap 2 ik luister naar mezelf : ik ga na wat dit voor mij betekent

stap 3 ik praat met mezelf : ik maak een veronderstelling over de voorliggende bedoeling van mijn kind

stap 4 ik praat met de ander : ik zeg dat ik een en al oor ben

stap 1 ik luister naar de ander : mijn kind zegt iets prettig over wat ik doe voor hem of haar

stap 2 ik luister naar mezelf : ik merk dat me dit goed doet

stap 3 ik praat met mezelf : ik vind dat ik mijn blijheid best kan delen

stap 4 ik praat met de ander : ik zeg dat ik er blij mee ben, met wat mijn kind zei

Toelichting stappenplan

ik luister naar mezelf : hier wordt ruimte gemaakt voor waar je behoefte aan hebt, wat je voelt, wat je je voorstelt of van droomt, wat je fysiek welbevinden is. Zo deze stap volgt op stap 3 luisteren naar de ander, houdt dit in dat je voeling tracht te krijgen met wat dit bij je teweeg brengt en welke betekenis je geeft aan wat de ander je zei. Je gaat na welk effect wat de ander zegt op je heeft.

ik praat met mezelf : hier wordt ruimte gemaakt voor persoonlijk overleg, of wat je voelt en wilt met de ander kan gedeeld worden en hoe je dit wilt oppakken. Hierbij maak je gebruik van eerdere ervaringen, van wat je waarneemt en van wat je denkt het best te kunnen oppakken, in welke onderdelen met welke kans op succes. Je gaat ook na of wat je wilt doen overeenstemt met wat er in je omgaat, met wat je voelt of wat je verlangt. Je gaat tevens na hoe de ander het en je zal vinden en wat het effect zal zijn op de ander en zijn gevoelens zo je dit

of dat zegt. Zo deze stap volgt op stap 4 luisteren naar mezelf, ga je na of dit het beoogde resultaat was, ofwel dat wat je voorgenomen hebt nog niet is bereikt.

ik praat met de ander : wat je voelt en wat je je concreet voorgenomen hebt, breng je over op een voor de ander zo aanvaardbaar mogelijke wijze. Gelet kan worden op eigen expressiviteit en duidelijkheid rekening houdend met het perspectief van en het respect voor de ander. Hierbij trachtend elk tot zijn recht te laten komen en elkaar zo veel mogelijk te vinden zodat je relatie hieraan groeit.

ik luister naar de ander : er op letten hoe wat je uitdrukt begrepen wordt en overkomt bij de ander, hierbij aandacht bestedend aan wat je ziet, hoort en de ander je laat voelen, het is omgaan met feedback van de ander, welk effect heb je op de ander. Zo getrouw mogelijk hoogte trachten te krijgen zonder drempels, weerstanden en vooroordelen. Ik tracht meer te weten waaraan de ander behoefte heeft en wat die wil en bedoelt. Ik tracht hoogte te krijgen van de gevoelens en de gedachten van de ander, onder meer bij wat ik zeg en tracht me in zijn situatie te verplaatsen en me in te leven. Ik tracht de dingen vanuit zijn perspectief te ervaren en vanuit hoe die iets ervaart en oppakt. Ik tracht tevens precies het effect te leren kennen dat ik op de ander had door wat ik uitdrukte en of dit overeenstemt met mijn bedoe-

ling. Ik tracht dit af te leiden uit het antwoord en de reactie van de ander op wat ik uitdrukte. Ik let hierbij onder meer op de getoonde of gehoorde gevoelens. Zo kom ik te weten of de ander reageerde op wat ik zei of op wat ik op een andere wijze liet merken. Ik tracht hierbij te achterhalen of wat de ander zegt of doet teruggaat op wat ik eerst vertolkte en in welke mate dit is of er eerder los van staat.

Zo je voor elk van deze stappen nog geen inhoud kan formuleren of kan opvangen, houdt dan ruimte open voor de inhoud of vul deze voorlopig in in de vorm van vragen: wat voel ikzelf, wat wil ikzelf, wat zeg ik hoe, wat zegt de ander hoe ?

Voordelen

Je wordt uitgenodigd niet alleen voeling te krijgen met de ander, maar evenzeer met jezelf. Je wordt gestimuleerd om te praten met de ander, maar ook te overleggen met jezelf. Naast cognitieve elementen als waarneming, als herinnering van vroegere ervaring en denkwerk, wordt beroep gedaan op de emotionele elementen als eigen behoeften, gevoelens, voorstellingen en welbevinden. Persoonlijke elementen en de draagwijdte voor jezelf krijgen de nodige aandacht. Zowel het gevoelsmatige als het rationele worden aangesproken en kunnen elkaar aanvullen en bijsturen. Niet alleen het subjectieve is belangrijk ook het objectieve, niet alleen

het logische en doelmatige is belangrijk, maar ook de eigen betrokkenheid en keuze-verantwoordelijkheid. Zo leer je meer aandacht te besteden aan jezelf, maar ook aan anderen. Leer je beter inschatten en hoogte krijgen van wat bij jezelf en anderen leeft. Zo leer je jezelf en anderen beter kennen. Leer je in het algemeen mensen, hun gevoeligheden en hoe zij reageren beter kennen. Vanuit dit begrijpen kan je er ook beter op inspelen en mee omgaan, tot eigen voldoening en die van anderen. Kan je dichter bij jezelf en de ander komen staan. Vooral in de meer complexe groepssituaties en verbanden kan dit een belangrijk voordeel en meerwaarde opleveren. De sfeer en de samenhang in de groep kunnen hierdoor merkkelijk verbeteren, omdat je elkaar minder voorbij loopt en minder met elkaar in botsing komt. Dit kan erg op de kwaliteit van het samenwerken en -leven afstralen.

Een moeilijke situatie :

lets weigeren terwijl je door de ander onder druk wordt gezet

stap 1 ik luister naar de ander : ik tracht precies hoogte te krijgen van de vraag en wat de ander van me verwacht en waar die op uit is, zoals, bijvoorbeeld, mogelijk hulp voor wat die uit zichzelf niet aandurft.

stap 2 ik luister naar mezelf : ik ga na of ikzelf wat voel voor wat wordt gevraagd, ik ga na of ik akkoord ga met de uitgeoefende druk op me en hoe ik me bij zulke druk ervaar, ik stel me voor hoe iets zal verlopen en of ik mezelf erin kan terugvinden, ik tracht concreet te zien of het gebeuren binnen bepaalde voor me gewenste grenzen zal gehouden kunnen worden, ik stel me het slechtste voor wat zou kunnen gebeuren.

stap 3 ik praat met mezelf : ik ga na of ik voldoende weet over wat de ander vraagt, ik overleg met mezelf over de mogelijke gevolgen voor me van ingaan op de vraag en van niet in te gaan op de vraag, ik ga na of ik mijn eigen waarden en normen wil schenden, ik put uit eerdere ervaringen in gelijkaardige situaties toen ik ook weigerde mee te doen, ik ga na hoe ikzelf er uitkom voor mezelf en of het geen kansen biedt om mezelf te laten kennen, als sterk in mezelf-te-blijven en niet in sterkte voor te wenden of het te moeten bewijzen, ik neem de beslissing af te haken.

stap 4 ik praat met de ander : ik maak mijn antwoord zonder uitstel kenbaar, maar laat de ander in zijn waarde, ik voer het gesprek vanuit mijn gemaakte keuze, ik geef aan dat ik verkies niet op het voorstel in te gaan, ik spreek me niet uit over de vraag van de ander, zonodig herhaal ik nog eens duidelijk mijn antwoord, dat je aanneemt dat de ander je niet wil verplichten, ik geef eventueel aan voor wat ik wel te vinden ben.

Een moeilijke keuze :

Vormen van je mening en bepalen van je standpunt

stap 1 praten met de ander : om je eigen standpunt te kunnen bepalen is het goed met de ander te praten en zoveel mogelijk vragen naar hem of haar toe te formuleren

stap 2 luisteren naar de ander : ik tracht zoveel mogelijk van de verkregen antwoorden en de redenen hiervoor te vatten, ik tracht te begrijpen waarom of waartoe de ander zo denkt, welke gevoelens bij de ander in dit verband bestaan en kunnen ontstaan

stap 3 luisteren naar mezelf : ik probeer zo goed mogelijk te begrijpen wat de informatie voor me betekent, hoe ik de objectiviteit en de waarde ervan beoordeel

stap 4 praten met mezelf : ik tracht op basis van de informatie van de ander en mijn eigen ervaren en belangen een eigen standpunt te vormen, ik doe dit door over de verschillende mogelijke standpunten en erbij horende gevoelens na te denken en ze af te wegen binnen de grenzen die ik voor mezelf heb getrokken. Ik kies wat me de meest waardevolle opstelling lijkt en wat ik met mezelf kan verzoenen.

Stappenplan in de praktijk

Begin hier voor praten :

Ik praat met mezelf :

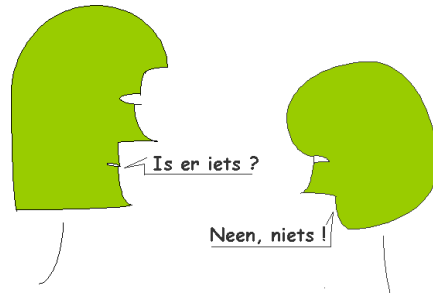
Ik praat met de ander :

Begin hier voor luisteren :

Ik luister naar de ander :

Ik luister naar mezelf :

Mijn kind wil niet praten



Ouders krijgen soms heel moeilijk hoogte van wat er in hun kind omgaat.

Hoe meer ze hun best doen hoe minder het lukt.

Wat gebeurt er concreet en hoe hierop kunnen inspelen?

Ouders kunnen indirect soms merken of aanvoelen dat er met hun kind wat aan de hand is, zonder dat hun kind met hen hierover praat of wenst te praten. Het kind vertelt spontaan niets en zo ernaar gevraagd, zegt het kind weinig of niets en weigert het hierop door te gaan.

Ouders denken dan gemakkelijk dat hun kind niet in staat is zijn gevoelens te uiten en maken zich hier dan mogelijk zorgen om. Ze denken dat hun kind zijn gevoelens opkropt en binnenin hiermee blijft zitten. Ze vrezen dat hun kind zo niet over zijn gevoelens heenkomt, maar

ze integendeel nog verder zal voeden. Zijn boosheid riskeert nog groter te worden, of zijn opwinding zou nog kunnen vergroten, of zijn angst zou tot fobie kunnen uitgroeien, of zijn verdriet zou het kind depressief kunnen maken.

Het is belangrijk om weten dat hulp van buitenaf voor een kind in het verwerken van zijn gevoelens erg behulpzaam kan zijn. Dat neemt niet weg dat ook een kind niet alleen zijn gevoelens zelf zou kunnen verwerken. Veel hangt af hoe het met die gevoelens omgaat. Is het er voor op de vlucht, is het er op gefixeerd, of vecht het tegen zijn gevoelens.

Vele ouders wijten het niet praten aan het gesloten karakter van hun kind. Zij denken dat hun kind niet over zichzelf en wat er in hem of haar omgaat of waar het mee te maken krijgt kan praten. Je krijgt er weinig of geen hoogte van wat er van binnen omgaat, hoe die iets of zich ervaart, hoe die over iets of zich denkt, hoe die over iets of zich voelt, wat die rond iets of voor zich wil of verkiest. Vooral zo er problemen zijn of het het kind moeilijk gaat sluit het zich af. Het kruipt in zijn schelp en laat niets meer los. Zo je toch met het kind wil praten, moet je grote inspanningen doen om doorheen een stilzwijgen te raken en moet het kind zelf een hoge drempel over en veel weerstand overwinnen om schoorvoetend iets los te laten. Als ouder kan je dan de indruk hebben dat het kind zelf met iets niet om kan, zelf met zijn ervaren, zijn

gevoelens, zijn behoeften en zijn denken geen blijf weet. Als ouder merk je dan mogelijk deze strijd en verwarring en hoop je het kind hierbij te kunnen helpen, zo het maar zou praten. Voor een kind kan het overkomen dat deze tussenkomst van buitenaf het alleen nog moeilijker en verwarrender zou maken voor hem of haar.

Het is wellicht goed het onderscheid te weten maken tussen je kind dat van natuur uit weinig vertelt over zichzelf, hoe het iets ervaart en wat er in hem of haar omgaat en je kind dat van natuur uit anders is, maar mogelijk door een pijnlijk gebeuren of een moeilijke situatie stiller en meer gesloten is geworden.

Belangrijk om weten is wellicht met wat het niet willen praten van het kind verband houdt :

- . *met het kind en zijn persoonlijkheid zelf*
- . *met het gebeuren of de situatie waarmee het kind te maken krijgt*
- . *met jezelf als ouder en met je persoonlijkheid*
- . *met de manier waarop het gesprek verloopt*
- . *met de context waarin het plaatsheeft*
- . *met het doel dat met praten wil bereikt worden.*

Alhoewel het niet mogelijk is elk van vernoemde elementen te veranderen, kan toch, zodra achterhaald is met wat het niet praten verband zou kunnen houden, getracht worden deze elementen ten gunste te verande-

ren. Wanneer, bijvoorbeeld, het doel van praten is 'je gelijk te halen' en dit tijdens een gesprek sterk kan aangevoeld worden, dan kan al snel blijken dat praten niet langer mogelijk is, tenzij ... het doel eerder wordt 'elkaars kijk en mening uit te wisselen en zo te leren kennen, en vervolgens zien en zoeken wat je met dit verschil samen aankunt'. Belangrijk is dat voor het kind naar voor komt dat praten de impasse waarin het terecht is gekomen kan helpen doorbreken.

Ook als een kind niet wil praten, praat het toch. Het niet willen praten is op zich al betekenisvol. Het kind drukt hiermee uit dat je in zijn ogen in deze situatie niet iemand bent die het kind (best) kan helpen.

Praten is niet enkel met woorden, of je stem, anders gezegd met wat je laat horen. Praten is ook in belangrijke mate met wat je laat zien, je mimiek en je lichaamshouding. Het is ook in belangrijke mate met wat je laat voelen, je gedrag, de (hulp)middelen en eventueel andere personen je inschakelt. Ook al wil het kind niets zeggen, toch kan je zien en voelen dat er iets is, hoe erg het is en mogelijk ook wat er is.

Als ouder kan je **trachten de weerstanden bij het kind om te praten weg te nemen of te verminderen**. Een eerste stap hiertoe is zicht te krijgen op mogelijke weerstanden. Zonodig kan je het kind hiernaar vragen, in dit geval kan

je meteen ook vragen hoe volgens je kind deze weerstand zou kunnen verdwijnen. In het ander geval kan je bij je kind polsen of je het juist voor hebt en hoe de weerstanden te verhelpen.

. *Het kind voelt zich niet veilig om te praten.*

. *Het kind voelt zich niet vrij om te praten.*

. *Het kind ervaart te veel druk bij het praten en te weinig aanmoediging.*

. *Het kind voelt een te gespannen sfeer om te praten.*

. *Het kind voelt zich niet gerespecteerd bij het praten.*

. *Het kind voelt zich niet au sérieux genomen bij het praten.*

. *Het kind voelt zich niet begrepen bij het praten.*

. *Het kind voelt het overgenomen van zichzelf.*

. *Het kind voelt geen controle op het gespreksverloop.*

. *Het kind voelt zich niet beantwoorden aan de omgeving.*

. *Het kind voelt zich zwak bij het praten.*

- . *Het kind voelt de spanning toenemen bij het praten.*
- . *Het kind voelt zich minder vrij door het praten.*
- . *Het kind vreest de gevolgen van het praten.*
- . *Het kind vreest dat praten niet helpt omdat er toch niets aan te veranderen is.*
- . *Het kind vreest het in verlegenheid brengen van iemand bij het praten.*
- . *Het kind vreest de afleidingen over zichzelf bij het praten.*
- . *Het kind voelt de voorspelbaarheid van het praten.*

Geen enkel kind is gelijk. Niet elk kind voelt in een even sterke mate de behoefte om te praten, of te praten bij een moeilijkheid. Sommige kinderen houden ervan alles waarmee ze te maken krijgen met anderen te delen. Andere kinderen houden ervan heel prettige of heel onprettige ervaringen met anderen te delen. Nog weer andere kinderen trachten zelf iets op te pakken of over iets heen te komen, en zo dit niet lukt alleen, dan zoeken ze dit met anderen te delen. Nog weer andere kinderen verkiezen alleen prettige dingen te delen, en houden on-

prettige liever voor zich. Standaardwijzen zijn hierin weinig te onderkennen en tot op zekere hoogte kan je je kind daarin volgen.

Het kind dat er alleen voorstaat. Waar ouders zich vooral zorgen over maken, is dat zo het hun kind niet goed gaat en het hulp nodig heeft, dat ze dan hun kind niet zouden weten bereiken en het zo aan zijn lot zouden overlaten, juist op een moment dat het hun hulp nodig zou hebben. Dat ze niet weten hoe het hun kind gaat en niet weten of ze dienen te helpen en hoe. Dat ze hun kind alleen met zijn problemen en zorgen zouden laten en niet zouden helpen om de problemen mee op te lossen en de zorgen van hun kind weg te nemen of te verminderen. Ouders vrezen dan voor het slechtste : hun kind dat zonder hulp, begrip of steun met zijn problemen blijft zitten en onder de zorgen die het zich maakt zou lijden. Het kind dat geen oplossing of uitweg weet, overvallen wordt door spanningen en angsten, en niet verder wil of wel wil, terwijl niemand het weet of kan helpen. Hun kind als slachtoffer zonder dat je het weet en zonder dat je kan helpen. Als ouder associeer je gemakkelijk niet praten met onzeker zijn en weinig krachtig zijn, terwijl praten dan gemakkelijk met zelfzekerheid en sterkte verbonden wordt. Het is ook hier dat ouders bang voor zijn, dat de zwijgzaamheid van hun kind te maken zou hebben met een negatief zelfbeeld, een gering zelfvertrouwen en een gebrek aan eigenwaardegevoel. Dat hun kind te weinig weerbaar is om te praten, te zwak, te gevoelig, te kwetsbaar

is om met zichzelf naar buiten te komen. Ouders vrezen dan dat hun kind de kracht die praten zou opleveren moet missen omdat ze te bang en te onzeker zijn om te praten. Ze vrezen dan dat hun zo verzwakt kind niet meer bereikbaar is om geholpen te worden. Wellicht kunnen ze er dan in woordtaal niet meer bij, dit neemt niet weg dat ze met hun stem-, lichaams-, gedrags-, omgangs-, middelentaal best hun kind nog wel kunnen bereiken. Maar ook kunnen ze hun woordtaal van hen uit naar het kind toe verder aanwenden. Belangrijk zal dan zijn er vanuit hun kracht er voor het kind te zijn en dit door gebruik van de verschillende talen aan het kind duidelijk te maken. Zo te zorgen voor een steunend contact vanuit een positief beeld van hun kind, met vertrouwen in hun kind en met expressie van de waarde en betekenis die het kind heeft op zich en voor hen.

Zin, behoefte of nood om te praten. Een kind kan er zin in hebben om te praten. Bijvoorbeeld, als het kind erg ontspannen is, of als het zich goed voelt. Het kind wil dan zijn goed gevoel met iemand delen, zodat het zich nog beter kan voelen.

Een kind kan er behoefte aan hebben om te praten. Bijvoorbeeld, als het kind erg gespannen is, of als het zich niet goed voelt. Het kind hoopt dan door er over te praten spanning kwijt te raken en met behulp van de ander zich beter te voelen.

Een kind kan er nood aan hebben om te praten. Bijvoorbeeld, als het kind in een moeilijke of penibele situatie terecht is gekomen. Het kind kan de situatie alleen niet aan, of de omstandigheden zijn zo ongunstig dat hulp en inbreng van een volwassene zich opdringen.

Een kind kan er geen zin in hebben om te praten. Bijvoorbeeld, als het gespannen raakte in het contact met anderen, of als het nog door iets in beslag genomen voelt.

Een kind kan er geen behoefte aan hebben om te praten. Bijvoorbeeld, omdat het kind iets liever voor zich houdt, zo hoopt het best controle over iets te verwerven, of omdat er weinig of een negatief effect of resultaat van praten verwacht wordt.

Een kind kan er geen nood aan hebben om te praten. Bijvoorbeeld, als de tussenkomst van de volwassenen de situatie voor het kind bemoeilijken of penibel maken. Het kind kan beter zonder de tussenkomst van de volwassenen die te weinig uitgaan van het kind, er te weinig mee rekening houden en het te weinig stimuleren.

Gevoelens kunnen het kind er soms van weerhouden te praten. Er kunnen momentane negatieve gevoelens of meer blijvende negatieve gevoelens zijn tegenover de gesprekspartner. Boosheid, opwinding, angst of besluiteloosheid kunnen maken dat men het gesprek ontwijkt of dat het bij de gesprekspartner onmiddellijk weerstand

of weigerachtigheid oproept als tegenreactie, zodat een gesprek niet lukt.

Er kunnen momentane negatieve gevoelens of meer blijvende negatieve gevoelens zijn tegenover iets of iemand buiten het gesprek. De boosheid, opwinding, angst of besluiteloosheid is zo groot dat geen rustig en terzake gesprek mogelijk is. Al wat wordt gezegd verhoogt nog de gevoeligheid en emotionaliteit.

Met wie praat mijn kind (niet) ? Er kan nagegaan of het kind niemand heeft waarmee het kan praten. Misschien kan dan blijken dat het kind toch praat, maar het met je als ouder niet lukt. Jongeren verkiezen soms te praten met iemand die dicht bij hen staat, met iemand met wie ze iets gemeenschappelijks hebben. Jongeren verkiezen soms ook te praten met iemand die op een zekere afstand staat, met iemand die geen deel uitmaakt van hun leefwereld. Beide kunnen veiligheid voor het kind creëren : raakpunten of geen raakpunten. In beide gevallen is echter gemeenschappelijk dat het kind door de gelijkens of door het verschil controle in het gesprek behoudt en kan doseren over wat hoe te praten. Als ouder is het belangrijk zich er van te vergewissen of het kind effectief iemand heeft waarmee het over zichzelf en wat het bezighoudt op een open wijze kan praten en niet met alles alleen blijft zitten. Ook kan aandacht besteed worden aan de kwaliteit van dit praten, in welke mate het aan de behoeften en noden van het kind tegemoet komt.

Misschien kan als ouders iets opgepikt worden van met wie je kind wel praat. Hoe de afstand tot je kind misschien te verkleinen, of de afstand tot je kind juist wat te vergroten. Hoe je kind meer zelf zijn praten te laten doseren en meer zelf controle te geven over het verloop en de inhoud van het praten. Praten verloopt meestal stapsgewijze met een wederkerige toenadering naar grotere intimiteit waarin kansen worden geboden tot praten maar ook tot niet praten.

Gedachten en voorstellingen kunnen het kind ervan weerhouden om te praten. Vooraleer een kind met iemand praat mogen er geen gedachten of voorstellingen aanwezig zijn die het kind ervan zouden kunnen weerhouden. Zo zou het kind kunnen denken van niet of verkeerd begrepen te kunnen worden. Zo zou het kind ook kunnen denken hiermee anderen te belasten, erg uit hun doen te brengen en te verstoren. Zo zou het kind kunnen denken aanwezige beelden hiermee te kunnen stukmaken. Zo zou het kind kunnen denken hierdoor niet loyaal te zijn tegenover sommigen. Het kind kan zich voorstellen dat hierdoor de problemen voor hem of haar nog zullen toenemen. Dat het misschien wel zelf de schuld zou krijgen, dat het niet zou worden geloofd, dat zijn moeilijkheden zouden worden geminimaliseerd, dat het nog meer bevestigd zou worden in wat het zelf ook al vreesde. Wil het kind praten, dan kan het zinvol zijn te achterhalen welke gedachten en voorstellingen het kind thans nog weerhouden om dit te doen. Op deze wijze

kunnen de gedachten en voorstellingen bijgestuurd, zodat er openheid ontstaat om te kunnen praten, zonder risico's voor het kind.

Signalen merken zo een kind probeert te praten. Een kind dat behoefte heeft om te praten zal eerst vooraf aftasten of het met je kan praten op een manier waaraan het op dat moment behoefte heeft. Het kind zal ook de bakens trachten zetten en bewaken waarbinnen het gesprek kan verlopen : hoe persoonlijk, vertrouwelijk, open, luisterend, niet-adviserend, niet-moraliserend, begrijpend, steunend, etc. Levert het aftasten en begrenzen negatieve signalen op, dan is de kans groot dat het praten stopt of een andere wending neemt en niet lukt. Het kan een goed idee zijn het kind hiertoe de leiding te geven over het gespreksverloop en de gespreksinhoud. Jij volgt dan het kind en houdt rekening met de signalen over het gespreksverloop die het kind samen met de inhoud meegeeft. Hiervoor kan vooral gelet worden op hoe het kind iets uitdrukt.

Leren met elkaar praten. Ouders kunnen de gewoonte aangenomen hebben met hun kind te praten. Ouders kunnen ook de gewoonte hebben weinig of niet met hun kind te praten. In het eerste geval voorkomt dit vervreemding, in het tweede geval kan vervreemding van elkaar ontstaan. Praten met elkaar is iets dat men stapsgewijze leert door het te doen. Wat aanvankelijk onwenn-

nig aanvoelt en aarzelend verloopt, kan stilaan meer vertrouwd en vlotter verlopen, en tenslotte iets worden dat aanspreekt en beantwoordt aan een behoefte. Veel zal afhangen van wat elk kan hebben aan en ervaren bij deze gesprekken. Het kan hierbij een goed idee zijn vooraf de bedoeling van je praten duidelijk te maken. Door regelmatig met elkaar te praten kan je er preventief voor zorgen dat de drempel om met elkaar te praten niet te hoog is. Toch ook dan is het goed te bewaken dat ook meer persoonlijke en meer probleembetrokken gesprekken aan bod komen en een gesprek niet steeds op eenzelfde wijze hoeft te verlopen.

Er kan vanuitgegaan dat elk kind een bepaalde behoefte heeft aan praten. Dit is zijn vraag naar een bepaalde frequentie, diepte, interactie en aard van praten waaraan je als ouder voor een deel kan voldoen. Dit door het werken aan een voor het kind beantwoordende praat-gevoonte, -klimaat en -cultuur. Deze kan dan instaan voor een groter welbevinden, meer veiligheid, zich rustig en goed voelen, zich begrepen, opgenomen en gesteund voelen, meer begrip en zicht op waarmee te maken, en ruimte voor vrijheid en hulp bij keuzes.

Praten als vooral luisteren. Als ouder kan je gemakkelijk de neiging hebben de leiding te nemen in het gesprek, vooral zelf aan het woord te zijn en je eigen gelijklopende ervaring en je eigen mening weer te geven en snel af te komen met ongevraagde oplossingen en adviezen.

Het is goed om te beluisteren of het kind hiernaar vraagt of hieraan behoefte heeft in het gesprek. Veelal houden kinderen van iemand die de leiding van het gesprek aan hen laat, die geen eigen ervaringen en meningen op de voorgrond plaatst en toelaat met enige hulp zelf tot oplossingen en keuzes te komen. Zo een kind vooraf reeds weet wat het praten niet zal opleveren, dan vermindert dit erg de kans op willen praten. Als ouder kan je vermijden te dominant in het gesprek naar voor te komen en eerder juist die inbreng te doen waarom het kind vraagt of waaraan het kind behoefte heeft op dat moment. Hierbij kan het nuttig zijn het gesprek niet met kracht te voeren, maar vanuit je kracht.

Ook als een kind niet wil praten, kan je **je bereidheid hiertoe duidelijk maken en de mogelijkheid om te praten voor je kind openhouden**. Eerder dan van buitenaf druk op je kind uit te oefenen om te praten, kan je trachten het van binnenaf te stimuleren om te praten. Niet waarom jij wil dat het kind zou praten, maar wat je kind zou kunnen hebben aan praten met je. Ook je kind willen overhalen door het te belasten met je angsten, je teleurstelling, je onrust, je verdriet of je boosheid kan het voor het kind nog moeilijker maken om te praten. Door eerder uitnodigend te blijven voorkom je tegen je kind te willen praten, maar maak je duidelijk met je kind te willen praten. Het niet te benaderen van bovenuit, maar van onderuit.

Elk kind heeft meerdere kanten. Het is misschien een goed idee er vanuit te gaan dat in elk kind een zwijgzame kant en een communicatieve kant kan onderkend worden. Waar bij het ene kind meestal in de situaties waarmee te maken zijn communicatieve kant op de voorgrond treedt, kan bij een ander kind in de situaties waarmee te maken vooral zijn zwijgzame kant naar voren komen. Dit neemt niet weg dat het communicatieve kind toch in bepaalde situaties met zijn zwijgzame kant kan te maken hebben, en dat het zwijgzame kind in bepaalde situaties zijn communicatieve kant weet aan te spreken. Op deze wijze kan je er als ouder aandacht aan besteden hoe bepaalde situaties uitlokkers kunnen bevatten die de communicatieve of zwijgzame kant van het kind activeren. Concreet kan je er op letten wat in een situatie moet aanwezig zijn wil de communicatieve kant van het kind gewekt en niet gedoofd en wat in een situatie moet aanwezig zijn wil de zwijgzame kant van het kind gedoofd en niet gewekt.

Mama : Tine, is er iets ?
- Tine : Neen, er is niets.
Mama : Ik zie het aan je gezicht.
- Tine : Mama, begin niet !
Mama : Ik mag toch vragen wat er aan de hand is ?
- Tine : Jij met je vragen, altijd maar vragen.
Mama : Ik vind dat erg als je me zo afsnauwt.
- Tine : Je vraagt er wel om, hé.
Mama : Wat wil je dan ?
- Tine : Ik wil dat je me met rust laat.

Mama : Hé, Tine. Ik ben blij dat ik je zie.
- Tine : Ja mama, ik ook.
Mama : Kan het dat je de laatste tijd erg gespannen bent ?
- Tine : Waarom ?
Mama : Ik weet niet of ik je kan helpen. Je kan altijd met me praten, dat weet je. Misschien kan het je meer ontspannen maken.
- Tine : Het is altijd hetzelfde. Niemand interesseert zich aan me ?
Mama : Wie bedoel je ?
- Tine : Iedereen pakt maar met zichzelf uit. Niemand vraagt me wat.
Mama : En je weet niet hoe dit te veranderen ?
- Tine : Weet jij een goede oplossing ?
Mama : Misschien net doen als zij ? Misschien hebben ze gewoon behoefte aan praten en niet aan luisteren.

Is er iets?

Nee, niets!

Ik ben blij dat ik je zie!

Ik ook!

DRUK RUIMTE

VER DICHT

ZAKE-
LIJK RELATIO-
NEEL

VAST LOS

DRUK RUIMTE

VER DICHT

ZAKE-
LIJK RELATIO-
NEEL

VAST LOS

Geef aan wat van toepassing is

Met ouder(s) praten over kind



Een kind opvoeden doe je niet alleen. Kinderen krijgen ook te maken met andere verantwoordelijke(n) voor hun opvoeding. Belangrijk is dan een goede communicatie en samenwerking tussen deze verantwoordelijke(n) en ouder(s).

Als ouder(s) sta je niet alleen in voor de opvoeding van je kind. Ook anderen hebben hierin een bijdrage. Zoals jeugdleiders, monitoren, familieleden, leerkrachten, leerlingenbegeleiders, zorgcoördinatoren, ... Belangrijk is dan een goede communicatie en samenwerking tussen deze verantwoordelijke(n) en je als ouder(s). Dit vraagt elkaar op de hoogte houden, regelmatig praten en overleggen met elkaar en via samenwerking een optimale leef- en leeromgeving creëren. Dit is zeker zo voor kinderen die extra hulp en steun kunnen gebruiken. Zo kan er gekomen worden tot een samenwerkingsgericht handelen dat context- en ondersteuningsgericht is.

Concreet kan het zijn dat je als verantwoordelijke(n) ouder(s) wil aanspreken. Of kan het zijn dat ouder(s) je willen aanspreken. In beide situaties is vooral belangrijk de manier waarop dit gebeurt om gunstig resultaat te bekomen. Zo kan gekeken vanuit het standpunt van de verantwoordelijke(n) buitenshuis wanneer ze ouder(s) willen aanspreken of wanneer ze aangesproken worden door ouder(s). Zo kan ook gekeken vanuit het standpunt van ouder(s) wanneer ze verantwoordelijke(n) willen aanspreken of door verantwoordelijke(n) worden aangesproken. Eerst komt het gezichtspunt van de verantwoordelijke(n) buitenshuis aan bod in achtereenvolgens aanspreken of aangesproken worden. Vervolgens komt het gezichtspunt van de ouder(s) aan bod in achtereenvolgens aanspreken en aangesproken worden. Voor die volgorde is gekozen om als ouder zo eerst hoogte te kunnen nemen van wat bij verantwoordelijke(n) buitenshuis leeft en hoe ze te werk gaan. De eigen benadering als ouder(s) kan hier dan beter op aansluiten.

Hieronder volgen een aantal suggesties voor een optimale communicatie en samenwerking zo de opvoedingsituatie hier om vraagt, bijvoorbeeld omdat er problemen zijn, of omdat niet duidelijk is wat er aan de hand is, of wat zou moeten gebeuren, of om problemen voor te zijn, of gewoon om elkaar op de hoogte te houden bij de gezamenlijke opvoedingstaak.

1. Hoe ouder(s) aanspreken

Eerst het kind of de jongere op iets aanspreken en bij uitblijven van resultaat ouder(s) aanspreken na het kind of de jongere dit gemeld te hebben.

Het kind of de jongere aangeven over wat met ouder(s) te willen praten en wat erbuiten te laten.

Het kind of de jongere niet zomaar als go-between gebruiken om ouder(s) iets duidelijk te maken of van ouder(s) iets gedaan te krijgen (zeg hen, vraag eens,).

Ouder(s) tijdig betrekken, hebben vaak geen idee of vermoeden hoe het kind het gedragsmatig buitenshuis doet (had ik).

Vooraf polsen of ouders openstaan voor gesprek (gestresseerd, taboe-onderwerp, gevisieerd voelen,).

Aanwezige schroom om te praten en iets aan te kaarten bij zichzelf onderkennen, zodat je er beter mee kan omgaan en er over heen kan raken. Schroom die gelinkt is aan angst om te kwetsen of op weerstand te stoten. Deze schroom zo wenselijk communiceren.

Ongunstig nieuws eerst melden en dan helpen bij het verwerken ervan (hoe ervaren, hoe reageren,).

Met jezelf vooraf overleggen wat te beogen, wat te willen bepraten en hoe aankaarten wat je wil aankaarten of wat aangekaart moet worden in belang van het kind of de jongere en van daaruit verder gaan.

Ouder(s) tot bondgenoot weten maken : nagaan hoe als partners te kunnen samenwerken rond de gedeelde aandacht en zorg voor het kind of de jongere.

Ouder(s) op hun kracht aanspreken, eerder dan op hun zwakte.

Positief ingesteld blijven ook al geeft het gesprek er weinig aanleiding toe (kritiek, aanval, ontkenning, aandijken, relativieren,).

Blijven geloven in het positieve bij elkaar.

Geloven dat verandering mogelijk is.

Een gesprek zo voeren zoals zelf verkozen en niet als reactie op wat ervaren.

Model staan voor het gesprek zoals te verkiezen en zo ouder(s) ook hiertoe te bewegen.

Als een bepaalde manier van praten niet werkt een alternatieve wijze zoeken en uitproberen.

Even een adempauze inlassen om escalatie tegen te gaan.

Ruimte voorzien om sensibilisering toe te laten.

Nagaan hoe starheid te kunnen ombuigen in soepelheid.

Er mee rekening houden wat je zeker wil voorkomen, door je aanpak zich mogelijk net voordoet.

Overdreven krachtig van stapel lopen, zodat snel escalatie optreedt.

Details niet veronachtzamen zo ze cruciaal blijken om een uitweg te vinden en tot een oplossing te komen.

Vermijden de verantwoordelijkheid voor de ervaren problemen en de oplossing bij elkaar te leggen.

Vermijden probleem als door ouder(s) op te lossen te beschouwen en waarvoor zelf geen inspanningen te leveren.

Niet je taak en verantwoordelijkheid als afgesloten beschouwen na de ouder(s) op de hoogte te hebben gebracht.

Aangeven wat zelf reeds gedaan of wat te kunnen doen. Opletten met te snel, ongevraagd en eenzijdig advies geven.

Er op letten geen slachtoffer te worden van eigen onvervulde wensen dat ouder(s) te weinig eisen stellen aan hun kind.

Er op letten ouder(s) als eindverantwoordelijke(n) te veel te willen belasten met te veel socialiserende taken. Aangeven wat goed gaat en overleggen hoe dit als krachtbron te kunnen aanwenden voor wat nog niet lukt. Aangeven als verantwoordelijke(n) en ouder(s) eenzelfde objectief te hebben : een zo goed mogelijk leef-, school- en leerverloop voor het kind of de jongere en samen het kind of de jongere helpen overheen zijn moeilijkheden te komen.

Formele ouderontmoetingen (info-avonden, oudercontact, terugblikmomenten,) als gelegenheid aanwenden om contact te leggen, een communicatielijntje te openen en elkaar te leren kennen.

Informeren en op de hoogte houden kan mondeling, schriftelijk of digitaal.

Voor gesprek de voorkeur geven aan persoonlijk contact eerder dan via de telefoon.

Impliciet als informatie meegeven het belang dat je hecht aan goede communicatie en samenwerking.

Rekening houden met de eigen sociale context van het kind of de jongere(en) (een-oudergezin, twee-oudergezin, pleeggezin, adoptiegezin, gezinsvervangend, gehuwd, samenwonend, gescheiden,).

Geen sociale context impliciet of expliciet als vanzelfsprekend voorstellen.

Het kind of de jongere niet zomaar vergelijken met andere kinderen of jongeren.

Je richten op wat het kind of de jongere hoe doet of niet en niet op wie het kind of de jongere is als persoonlijkheid.

Feiten aanhalen die een omljnd en goed beeld geven, eerder dan meningen die een overtrokken en eenzijdig beeld inhouden.

Informatie van verantwoordelijke(n)(en) en ouder(s) naast elkaar leggen om duidelijker zicht te krijgen op zwakten en sterkten, op risico's en kansen.

Bij ouder(s) informeren naar sterkten en zwakten bij hun kind om aan beide voldoende aandacht te kunnen besteden.

Aangeven te willen praten over het kind of de jongere en de moeilijkheden die het ervaart buitenshuis of in de groep (lukt er niet in, weet niet, nog niet in staat om,).

Aangeven meer over het kind te willen weten ook buiten de omgeving buitenshuis om het beter te begrijpen en er beter op te kunnen inspelen.

Oprechte belangstelling tonen voor de thuissituatie van het kind of de jongere (overlijden, echtscheiding, adoptiegezin, pleeggezin, instellingsverblijf, ziekte, werkloos-

heid,) met wat dit voor het kind of de jongere betekent en inhoudt, zonder oordeel of inmenging, om zo het kind of de jongere beter te begrijpen en te helpen.

Klare, duidelijke, niet versluisende, niet moeilijke taal verkiezen in gesprek.

Verkiezen morele en beoordelende termen (stout, sluw, lui, slecht, verkeerd, brutaal,) te vermijden, zo toch, niet spreken in termen van zijn (is stout, sluw, lui,), maar in termen van doen (doet stout, doet handig, doet weinig,).

Gevoelsgeladen en emotionele termen (irritant, stresserend, enerverend,) vermijden en de voorkeur geven aan een beschrijvende toelichting (beweeglijk, speels, afleidbaar, moeilijk met veranderingen,).

Eerder praten over en vragen naar wat er in elk omgaat (ervaren, mening, gevoel, betrachting, bedoeling,), dan dit te willen afleiden uit wat hoe elk zegt of elk doet op een onduidelijke wijze (onprecies, incoherent, onvolledig, indirect, kortstondig,).

Heel nabij en persoonlijk over het kind of de jongere praten.

Elkaar op de hoogte houden van merkbare evoluties.

Nagaan wie of wat samenwerking zou kunnen verbeteren of eventueel bemoeilijken.

Ouder(s) laten uitspreken vooraleer te antwoorden.

Eerst samenvattend herhalen wat ouder(s) aangeven, als teken van begrip en valorisering, vooraleer eigen inbreng te doen.

Waken over een ontspannen en positieve sfeer tijdens het met elkaar praten.

Ingaan op boodschap, niet op opwinding eraan verbonden.

Er rekening mee houden dat opwinding situationeel kan verbonden zijn (lukt beter op ander moment, andere plaats, in aanwezigheid van,).

Vermijden aan elkaar te vragen, te zeggen of te doen wat tot je eigen taak behoort (zeg jij eens dat, kan jij er hem of haar toe brengen, laat jij het eens voelen,), wel om steun vragen voor wat jij binnen je taak opneemt

Ouder(s) vragen het kind of de jongere aan te moedigen te doen wat van hem of haar buitenshuis wordt verwacht.

Zo met ouder(s) over het kind of de jongere praten dat weerstand om iets onder ogen te zien (ongeloof, ontkenning, weerlegging, afschuiving, anders bedoeld,) en om verandering op gang te brengen (is zo, niets aan te doen, kan niemand aan doen, lukt nooit,) kunnen overwonnen worden.

Zo met ouder(s) praten dat wederzijds tot realistische en realiseerbare verwachtingen kan gekomen worden.

Zo met ouder(s) over het kind of de jongere praten dat ze bereid zijn mee te werken en te steunen.

Steun vragen voor je aanpak en inspanning.

Zich een beeld trachten vormen van de emotionele band van ouder(s) met het kind of de jongere (hoe beschrijven ouder(s) kind of jongere, welke gevoelens verbinden ze eraan, welke waardering vormt de ondertoon,).

Thuisituatie leren kennen om te vermijden niet onnodig spanning toe te voegen.

Ouder(s) laten merken wat je voor het kind of de jongere voelt en er zich voor te willen blijven inzetten.

Je bezorgdheid uitspreken voor het kind of de jongere en zijn evolutie

Ouder(s) informeren over risico's en gevaren die het kind of de jongere loopt en die je wil helpen voorkómen samen met hun hulp.

Je fair zijn naar ouder(s) en naar het kind of de jongere toe laten zien (geen vooroordeel, eerlijk, oprecht, rechtvaardig, geen achterstelling,).

Waardering uitspreken voor wat ouder(s) concreet deden, vooraleer appèl op ouder(s) te doen.

Een 'ouder(s)' aanwijzen buitenshuis, een 'verantwoordelijke' aanwijzen thuis (vervangende ouder(s) buitenshuis die er ouder(s)rol overneemt, vervangende verantwoordelijke(n) thuis die er verantwoordelijke(n)-rol overneemt) (je weet je ouder(s) vinden het belangrijk, je weet je verantwoordelijke(n) wil dat je).

Ouder(s) niet enkel helpen en steunen als intermediairen maar ook als opvoeders op zich.

Rekening houden met de loyaliteitsband ouder(s) kind en deze respecteren.

Opvolgen of je elkaar begrijpt zoals elk bedoelt en er geen misverstanden ontstaan of blijven.

Mening en voorstellen van ouder(s) valoriseren (naar luisteren, overwegen wat hoe mee te kunnen doen, danken voor suggesties,).

Het kind of de jongere zoveel mogelijk betrekken in dialoog en overleg tussen verantwoordelijke(n) en ouder(s), en zich zo garanderen van zijn akkoord en medewerking. Zo het kind of de jongere niet kan betrokken worden in overleg met ouder(s) afspreken hoe met het kind of de jongere hierover best te kunnen praten om medewerking te bekomen.

In gesprek moeilijkheid specificeren, niet alles mis, dit is positief en is een kwaliteit, dit is negatief en dit ontbreekt aan kwaliteit.

Informeren wat er precies aan de hand is, voorstellen vragen en zelf doen, afspraken maken en toezeggingen precies formuleren, aangeven hoe op te volgen.

Zo wenselijk een en ander schriftelijk formuleren en zo het kan formuleren onder de vorm van een overeenkomst met ondertekening, als concretisering en bevestiging van het engagement van elk en samen.

Nadruk niet leggen op probleem, op oordeel erover en op wie hiervoor verantwoordelijk is, maar op oplossing, op gevoel hierbij en op wie hiervoor mee kan instaan en mee verantwoordelijk kan zijn.

Afspreken elkaar verder te informeren tot moeilijkheid opgelost is.

Zo wenselijk ouder(s) vragen het kind van meer nabij te volgen (zich informeren over en zich op de hoogte houden van tijdsbesteding en activiteiten buitenshuis, met betrekking tot voorziening, in voorziening; observeren en volgen hoe ze met anderen omgaan,).

Mogelijkheden van ouder(s)-verantwoordelijke(n) team nagaan en ouder(s) hiertoe uitnodigen en jezelf hiervoor winnen : coöperatief samenwerken ten voordele van de ontwikkeling van het kind.

Verschillen in benadering van jongere niet uit de weg gaan, maar onderkennen en elkaar hierover informeren. Zo mogelijk elkaar weten te vinden bij niet overbrugbare verschillen tussen school en thuis.

Afspreken dat buitenshuis de verwachtingen en regels van daar gelden en thuis de verwachtingen en regels van thuis, respect en ondersteuning van elkaar hiervoor vragen.

Zo ouder(s) niet in staat zijn (wegens ziekte, omstandigheden, gezagsverlies, vertrouwensverlies,) mentoraat en supervisie van het kind of de jongere thuis op te nemen, zoeken naar wie dit wel mee zou kunnen opnemen (familielid, dagcentrum, begeleidingsdienst, kennis, andere ouder(s), vrijwilliger,) voor kortere of langere termijn.

Zonodig nagaan wie als mentor kan fungeren als meer ervaren iemand die bereid is een volgehouden, nabije, ontwikkelingsgerichte relatie met regelmatig contact, aan te gaan, gebaseerd op wederzijds engagement en vertrouwen, trouw en loyaliteit.

Van ouder(s) niet verwachten voor hun kind een deel van je taak over te nemen, wel deze mee te ondersteunen, ook concreet.

Niet de indruk geven het kind te hebben opgegeven.

Niet ter plaatse trappelen tijdens gesprek, zonodig dit geen progressie maken vermelden als gevoel.

Zo wenselijk ouder(s) voorstellen ouder(s)training te volgen of over de mogelijkheid hiervan informeren.

Gesprek afsluiten met iets positief uit te drukken over samenwerking en over het kind of de jongere.

Op een vriendelijke wijze en in goede verstandhouding uit elkaar gaan.

Zo behoefte hieraan of zo wenselijk in vorming voorzien voor ouder(s) (over belonen en straffen, stress en faalangst, passiviteit en depressie, opwindning en agressie, grenzen stellen, communicatie en samenwerking).

2. Als verantwoordelijke(n) worden aangesproken

Ouder(s) uitnodigen problemen eerst met je als verantwoordelijke(n) te komen bespreken, vooraleer anderen aan te spreken, zo meest vrijheid en mogelijkheden om oplossing te vinden.

Deelnemers aan of aanwezigen bij gesprek zo afstemmen dat een open en constructief gesprek mogelijk is (ouder(s), verantwoordelijke(n), het kind of de jongere, de kind- of jongerenbegeleider, directie,).

Gevoelens en behoeften van ouder(s) onderkennen zo zij je aanspreken (gevoelens van opwindning, irritatie, boosheid, angst, verwarring, onmacht, behoefte aan verdediging, uitleg, verantwoording, rechtvaardigheid, bescherming, oplossing, hulp, bevestiging, steun,).

Schroom van ouder(s) onderkennen je hulp in te roepen

(gevoelens van schuld, onmacht, onvermogen,).

Er rekening mee houden dat ouder(s) je als verantwoordelijke(n) het kind hebben toevertrouwd, omdat ze het beste voor het kind willen en denken op je hiervoor te kunnen rekenen.

Er rekening mee houden dat ouder(s) eerst het terrein willen verkennen en pas nadien met het echte probleem naar voor komen.

Ruimte geven aan ieders verhaal en waar iets voor elk om draait.

Er rekening mee houden dat er een verborgen agenda is : het probleem wordt niet uitgesproken, maar ouder(s) blijven indirect vragen stellen.

Er op letten niet het slachtoffer te worden van onvervulde wensen van ouder(s) dat het verantwoordelijke(n) ontbreekt aan een doordachte pedagogische aanpak en aan communicatie.

Ouder(s) ernstig nemen, zo vermijden een gevoel op te wekken van opwinding, boosheid, onzekerheid, machteloosheid.

Begrip opbrengen voor hun probleem los van je eigen ervaringen.

Neiging van ouder(s) onderkennen soms iets uit te vergroten om je aandacht te kunnen bekomen, laten merken hoogte te willen nemen van de ware toedracht.

Ouder(s) precies trachten begrijpen : wat zeggen en vragen ze en wat willen ze zeggen en vragen.

Ouder(s) helemaal laten uitspreken en hen hiertoe aanmoedigen, eerder dan reeds een antwoord te geven en onmiddellijk in de verdediging of tegenaanval te gaan (Aan)klacht, verwijt, beschuldiging, eis, ... vertalen in vraag, bezorgdheid, probleem, menings- en gedragsverschil.

Voorbij de vorm stappen om naar inhoud als kern te gaan (je klaagt aan dat we, ik neem aan dat je vraag is om, je suggereert dat we, begrijp ik je goed dat je een andere mening hebt met name en dat jij het anders en zo zou aanpakken,).

Het onderscheid weten maken tussen dat ouder(s) zich druk maken over situatie waarmee een probleem en niet over jezelf waarmee geen probleem maar waarop ze rekenen.

Een evenwaardige opstelling nastreven.

Ouder(s) laten merken hun opmerkingen en voorstellen ter harte te nemen.

Niet voorbarig of te snel aangeven dat iets niet gaat en er geen ervaring mee te hebben.

Niet geen tijd voor iets hebben als argument gebruiken.

Niet geen uitzondering of afwijking toestaan zonder meer en principieel als argument gebruiken.

Er rekening mee houden dat er een probleem is voor het kind of de jongere dat de ouder(s) vertolkt en je daar op richten, dat het niet gaat om jezelf als probleem of de ouder(s) als probleem.

Eerder dan de vraag naar individuele verantwoordelijkheid voor het probleem (schuld, falen,), de vraag stellen

naar de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de oplossing.

Nagaan of je eerder te maken hebt met een tegen elkaar aanlopen met *spanningen* tot gevolg, of eerder te maken hebt met een uit elkaar staan met *trekkingen* tot gevolg. Niet jezelf persoonlijk aangevallen voelen, ook ouder(s) niet persoonlijk aanvallen en zeker het kind niet.

Iets wat persoonlijk zou kunnen opgenomen worden of bedoeld kan zijn, terugplaatsen naar de problematische situatie voor het kind of de jongere.

Er rekening mee houden dat ouder(s) gemakkelijk eerdere en eigen jeugdervaringen in zijn optreden verwerkt die het hier en nu gebeuren erg kunnen belasten (verwachte weerstand en onbegrip, verwachte beschuldiging,).

Ruimte en begrip bieden voor de dubbele bezorgdheid van ouder(s) : voor het gebeuren (betrokkenheid) en voor beleven (welbevinden) van hun kind of jongere.

Signalen en bemerkingen van ouder(s) ernstig nemen en zien hoe je hiermee kan rekening houden en dit ook laten merken.

Er rekening mee houden dat ouder(s) gemakkelijk op basis van geuite gevoelens door hun kind of jongere reageren.

Met ouder(s) overlopen waar gevoelens precies op teruggaan.

Aangeven de voorkeur te geven aan duidelijkheid aan beide zijden om precies hoogte te krijgen van situatie of

moeilijkheid (geen informatie voor zich houden, geen informatie onrechtstreeks brengen, informatie niet vertekenen om elkaar te sparen,) en zo precies uit te klaren en te omschrijven waar het om gaat en hoe het zou kunnen opgelost worden met welke middelen

Vragen eventuele kritische opmerkingen concreet, precies en gericht te maken : welke precieze situatie of gedrag, welke aspecten van de situatie of het gedrag, welke wijzigingen mogelijk en geprefereerd.

Meegaan in de opmerkingen van de ouder(s), zo samen kunnen uitzoeken hoe eraan te kunnen tegemoetkomen.

Zo geen onmiddellijk antwoord of reactie op vraag van ouder(s) mogelijk is, zeggen erover te willen nadenken, een zekere bedenktijd nodig te hebben en er dan op te willen terugkomen.

Zo zelf geen onmiddellijke respons kan geboden worden aangeven het onderwerp aan te kaarten met de bevoegde of deskundige personen of diensten.

Toezeggen de gegeven respons mee te willen opvolgen en de ouder(s) uitnodigen je mee op de hoogte te willen houden.

Niet automatisch de verantwoordelijkheid of de schuld voor een gemeld voorval op je nemen en afstand weten nemen van dit denkautomatisme dat genuanceerd luis-teren belet.

Geen aandacht schenken aan manipulatieve, druk-uitoefenende, dreigende, verstorende of klagerige expressie en je aandacht verleggen naar expressie vrij hiervan.

Er rekening mee houden dat je voor de ouder(s) de voorziening vertegenwoordigt.

Garantie geven belangrijke informatie te zullen doorgeven overeenkomstig vraag of afspraak.

Samenwerken om contrast, tegenstelling, verschil, afstand, scheiding, kloof tussen thuis en voorziening buitenshuis te verminderen.

Een probleem meestal niet onmiddellijk kunnen oplossen of een probleemsituatie niet onmiddellijk kunnen rechtekken.

Overleggen en plan afspreken hoe hier gezamenlijk met welke inbreng van elk hieraan te kunnen werken.

Verkies een 'ja'-houding waarbij wordt uitgegaan van ouder en kind en wat het kind nodig heeft voor zijn ontwikkeling, boven een 'nee'-houding waarbij je uitgaat van jezelf en aan jezelf tegemoetkomt.

Uitklaren wat ouder(s) precies van je verwachten en of dit haalbaar is.

Zo ouder(s) te veel of onrealistische verwachtingen koesteren dit aangeven met de redenen waarom.

Niet aan ouder(s) iets toezeggen wat niet realistisch en haalbaar is voor jezelf.

Zo een probleem zelf inhoudelijk niet te kunnen oplossen het trachten procedureel tot een oplossing te laten komen (doorverwijzen, betrekken met elkaar in contact brengen,).

Zo op de medewerking van ouder(s) niet kan gerekend worden, ouder(s) meedelen hier akte van te nemen, dit

te betreuren en de hoop uitspreken dat dit volgende maal wel zal kunnen.

Er op letten dat het kind of de jongere niet het slachtoffer wordt van een dispuut met de ouder(s).

3. Hoe als ouder(s) verantwoordelijke(n) aanspreken

Als ouder(s) bestaat nu en dan de behoefte of nood een verantwoordelijke(n) voor het kind aan te spreken. Veelal gaat het om het delen of uitwisselen van ervaringen. Nu eens is het vrijblijvend bedoeld, je wil als ouder(s) iets vertellen. Soms is het bedoeld om info in te winnen en mogelijk advies te krijgen, je wil als ouder(s) weten hoe anderen denken en reageren. Soms is het bedoeld om info te geven en mogelijk advies, je wil als ouder(s) je eigen denken en reageren overbrengen, mogelijk als model en om invloed uit te oefenen.

Tegelijk gaat dit gepaard met een zekere schroom omdat de ouder(s) vreest op het terrein te komen van deze verantwoordelijke(n) en die zich mogelijk onveilig of onzeker kan voelen.

Tracht een positieve sfeer te creëren door te peilen hoe het met de verantwoordelijke(n) gaat en geef aan hoe erg je hen en hun inspanningen waardeert.

Belangrijk zal zijn de positieve intentie te verduidelijken en aan te geven er een win-win situatie voor iedereen van te willen maken.

Niet al bij voorbaat verwachten geen gehoor te vinden en geen medewerking te verkrijgen.

Geen slachtoffer worden van zelfvervullende verwachtingen (niet gehoord worden, je probleem, geen steun,) waardoor geen moeite meer te doen of waardoor over te reageren uit teleurstelling.

Vermijd door je tussenkomst het belang van je kind te schaden.

Niet uit vrees op weerstand te stoten gemakkelijk te krachtig uit de hoek komen.

Er attent op zijn dat je voorstelling van iets, een gebeuren, iemand, een interactie erg kan verschillen.

Zien hoe je naar een meer gemeenschappelijke voorstelling toe kan werken.

In gesprek je voorstellingen toetsen aan de werkelijkheid.

In gesprek er attent op zijn waar het voor je als ouder(s) om draait (je gelijk, bescherming van je kind, emoties ventileren, zoeken naar oorzaak, zoeken naar oplossing, medewerking verkrijgen,) en waar het voor de verantwoordelijke(n) buitenshuis om draait (zich verdedigen, zich veilig stellen, oorsprong buiten zichzelf situeren, openstaan voor verduidelijkingen, helpen zoeken naar oplossing,).

Onderkennen dat thuis je regels en gewoonten en prioriteiten gelden en dat buitenshuis mogelijk andere regels en gewoonten en prioriteiten van toepassing zijn, zonder dat dit problematisch hoeft te zijn.

Nagaan wat zou kunnen helpen om het om iets meer constructiefs en behulpzaam te laten draaien.

Er rekening mee houden hoe meer of minder je iets denkt, zegt, doet of wil van invloed is op wat een verantwoordelijke(n) buitenshuis meer of minder denkt, zegt, doet of wil. Bijvoorbeeld, hoe meer verandering je wil, hoe meer starheid je mogelijk uitlokt.

Vermijd een beschuldigende indruk te geven die verantwoordelijk(n) gemakkelijk in de verdediging duwt.

Hou rekening bij wat je hoe zegt bij jezelf zou oproepen en hoe jijzelf hierop zou reageren.

Nagaan wat in je gewekt is (ergernis, bezorgdheid, angst, schuldgevoel,) en of het je helpt in gesprek, zoniet dit even terzijde laten, zodat het niet tussen jezelf en de verantwoordelijke(n) voor je kind komt te staan.

Een gesprek aangaan vanuit een gevoel van evenwaardigheid en niet vanuit een gevoel van superioriteit.

Er vanuitgaan dat een verantwoordelijke(n) buitenshuis hetzelfde gunstig doel voor je kind heeft als jijzelf.

Er vanuitgaan dat een verantwoordelijke(n) van je kind evenzeer als jezelf een gunstige relatie tracht te bereiken.

Er vanuitgaan dat een verantwoordelijke(n) van je kind en jezelf over waardevolle informatie beschikken die voor elk erg nuttig kan zijn om het kind en zijn gedrag te begrijpen en er passend op te reageren.

Een waarderende opstelling verkiezen boven een kritische (wat er is versus wat ontbreekt, wat kan veranderd

versus wat liep fout, wat geprobeerd versus waar tekortgeschoten, welke ervaring is er versus welke kennis is er niet,)

Een rustig moment zoeken voor gesprek en zo nodig vooraf afspreken zodat voldoende tijd, aandacht en interesse voor elk beschikbaar is.

Spreek zonodig over je emoties zonder ze te tonen of te laten voelen.

Zonodig de gevoelens beschrijven die in je opkomen (niet echt beluisterd, niet echt willen praten, niet voldoende au sérieux genomen, niet betekenis en belang vatten, niet bewust van de draagwijdte en gevolgen,).

Begrijpen wat een moeilijkheid of probleem is voor je niet noodzakelijk zo is voor de verantwoordelijke(n).

Zo mogelijk pro-actief met elkaar praten vooraleer er moeilijkheden ontstaan.

In dialoog vermijden in jij-termen te praten en verkiezen in ik-termen te praten, zoals 'Zo (feitelijk gebeuren) ... voel ik me (mingevoelen) ... omdat (behoefte) Ik verkiez of vraag je (gebeuren) ... zodat ik me (plusgevoelen) ... zou voelen omdat (tegemoetgekomen behoefte)

Toelaten dat ieder zijn verhaal doet en er bereidheid is hier naar te luisteren.

In gesprek focussen op gedrag en interactie, niet op persoon of relatie.

Niet bij een eerste poging om iets te verduidelijken en iets te bereiken het opgeven. Soms moet iets doordringen en bezinken en dit vraagt tijd en zo nodig herhaling van iets aankaarten.

Aangeven dat het je als ouder(s) niet zozeer gaat om principes of gedachten (vraagt kennis en ervaring,) of om de realiteit (is hier nog te jong voor,), maar veeleer gaat om je gevoelens (ben bang, voelt aan als onveilig, je niet begrepen voelen, ben bezorgd,) en je behoeften (veiligheid, gerustheid, geen problemen, goede afloop, welbevinden en geluk van je kind,).

Aangeven dat het je als ouder(s) niet zozeer gaat om het wat of hoe van iets of een gebeuren, maar om het effect of gevolg, als waartoe, dat je wil voorkomen of net wil bereiken.

Aangeven wat je verkiest, je belangrijk vindt, waar voor je de grens ligt, als appél naar de verantwoordelijke(n) zonder te willen verplichten.

Zo je kind thuis problemen geeft of blijkbaar een moeilijke tijd doormaakt een verantwoordelijke(n) van je kind of jongere hierover informeren en polsen of het buitenshuis ook wordt opgemerkt, wat mogelijk aan de basis kan liggen en wat elk kan doen.

Vragen je kind of jongere te willen volgen en elkaar op de hoogte te houden.

Niet enkel praten over problemen, maar ook over wat vlot en probleemloos verloopt.

Nagaan hoe wat (reeds) vlot verloopt kan helpen om moeilijkheden aan te pakken en problemen op te lossen.

Komen tot aandachts- en werkpunten gezamenlijk en individueel voor elk.

Concreet afspreken hoe tot uitwisseling en opvolging te komen.

Je waardering laten blijken voor de ervaren medewerking en de inbreng van de verantwoordelijke(n).

Aangeven er op te vertrouwen dat je kind hier geen nadeel van zal ondervinden.

Zonodig met enkele ouders naar verantwoordelijke(n) stappen, zo minder risico op nadelige reactie, ook voor het kind.

4. Als ouder(s) door verantwoordelijke(n) worden aangesproken

Een gesprek als ouder(s) niet uit de weg gaan.

Verkiezen dat praten en uitwisseling op regelmatige basis zou gebeuren.

Aangrijpen als gelegenheid om je kind beter te laten kennen en om je bereidwilligheid tot openheid en samenwerking aan te geven.

Vertrouwen hebben in de intenties en benadering van de verantwoordelijke(n) en dit ook laten merken.

De aarzeling tot gesprek van de verantwoordelijke(n) wegnemen door je openheid als ouder(s).

Niet vanuit een onterecht schaamte en schuldgevoel in het defensief terechtkomen.

Trachten precies hoogte te krijgen eerder dan een afstandelijke opstelling.

Niet al bij voorbaat wat aan bod komt als kritiek ervaren op je kind of jezelf als ouder.

Niet blijven steken bij feiten en oordelen erover, maar doorgaan tot de onderliggende gevoelens en behoeften. Liever dan persoonlijk defensief verkiezen van zakelijk interactief te zijn.

Via een constructieve opstelling vermijden in een defensieve opstelling terecht te komen.

Liever dan je bedreigt te voelen het gesprek ervaren als je gesteund voelen en een appél op medewerking.

Niet waar schiet ik tekort als ouder(s), maar wat kan ik meer of anders doen.

Aangekaarte moeilijkheden niet ontkennen of relativeren, of verplaatsen naar verantwoordelijke(n) zelf.

Vermijden in gesprek alles af te wimpelen en van zich af te schuiven (geen reden, geen probleem, niet betrokken, geen aandeel, geen gevolg,).

Jezelf als ouder(s) eerder als bondgenoot en partner ervaren en dit ook laten merken.

Aanwezige krachten en mogelijkheden bundelen eerder dan verdeeldheid te laten groeien.

Polsen wat concreet te kunnen, hoe te kunnen helpen en ondersteunen.

Toezeggen het kind thuis de eerstvolgende tijd te zullen volgen.

Toezeggen thuis ook met het kind over wat buitenshuis gebeurt frequent te zullen praten.

Samen zoeken wat of wie een bijdrage kan leveren op welke manier.

Samen zoeken wat kan veranderd en wat dient aanvaard, waar naartoe kan verwerkt en waar vanuit dient gegaan.

Ruimte scheppen om er samen wat van te kunnen maken en er samen wat aan te kunnen doen.

Drempels wegnemen eerder dan drempels op te werpen.

Van focus op problemen en hun oplossing naar focus op mogelijkheden en te ontwikkelen vaardigheden om problemen te voorkomen.

Van reageren zo probleem naar pro-actief ageren vóór er problemen zijn.

Samen nagaan hoe ik-krachten van het kind of de jongere te kunnen activeren.

Er rekening mee houden dat samen soms meer aandacht vraagt dan alleen (verschil in voorkeur, in keuze, in begrijpen in ervaren, in tempo, in ritme, in zelfstandigheid, in inspanning,).

Op tijd er iemand bijhalen als go-between en bemiddelaar.

Op tijd een deskundige inschakelen als uitweg.

Escalatie in gesprek vermijden.

Een gesprek zonodig opsplitsen met voldoende rust- en verwerkingsmomenten.

Wat in jezelf en in elkaar wekken om vooruitgang te kunnen boeken.

Niet vasthangen aan het verleden maar inzetten op de toekomst.

Verantwoordelijke(n) als teamlid in de opvoeding van je kind ervaren en dit laten merken.

Samenvatten waar op uitgekomen, wat afgesproken wie wat hoe waartoe doet en hoe op te volgen.

Waardering uiten voor gesprek en ervaren engagement.

De reeds afgelegde weg in herinnering brengen.

De garantie geven dat alles in de toekomst verder bespreekbaar is.

Laten merken op je als ouder(s) te kunnen rekenen.

Informatie over je kind krijgen en je reactie als ouder

Als ouder krijg je regelmatig informatie over je kind van wie met je kind omgaat. Dit kan van op school zijn, of van op een jeugd- of sportorganisatie, of van andere ouders of je partner. Deze ontvangen informatie kan meer gunstig of meer ongunstig zijn. Als ouder kan je er meer of minder voor openstaan.

Onderzoek aan de Universiteit Leiden laat zien dat de stemming van ouders beter wordt na het ontvangen van positieve informatie over hun kind en slechter na het ontvangen van negatieve informatie over hun kind. Dat gebeurt vooral wanneer negatieve informatie over hun kind niet strookt met het eigen beeld van hun kind.

Deze informatie activeert hersengebieden die normaal geactiveerd worden wanneer iemand informatie van anderen krijgt over zichzelf, waaronder de hersengebieden

betrokken bij de verwerking van pijn en emoties en bij het begrijpen van bedoelingen en emoties van anderen. Wanneer ouders in het algemeen een rooskleuriger beeld hebben van hun kind, reageren ze nog veel sterker op de informatie over hun kind, zowel in positieve als negatieve zin. Ook worden bij deze ouders bepaalde hersengebieden sterker geactiveerd bij het ontvangen van specifiek negatieve informatie over hun kind.

Op de uitgesproken emoties die bij sommige ouders worden opgeroepen bij negatieve informatie over hun kind, kunnen ze reageren met negatieve informatie over de informator, of over hun kind, of met positieve informatie over hun kind. Dit zou invloed kunnen hebben op het zelfbeeld en de eigenwaarde van kind zelf, vooral zo dit al negatief gekleurd is.

Als ouder bewust worden van deze gevoeligheid in verhouding tot het eigen beeld van hun kind, kan maken meer open te staan voor ontvangen informatie over hun kind.

Hoe praten als (ouder)koppel Over communicatiekanalen



Als ouders is het in de eerste plaats belangrijk als partners met elkaar te kunnen praten. Het hoe ervan zal bepalend zijn voor de kwaliteit. Deze kwaliteit zal mee van invloed zijn op het opvoedgedrag als ouder.

OVER EXPRESSIEKANALEN

Communiceren doe je met wat je expressief zegt met woorden en met wat je expressief doet met je stem, je bewegingen, je lichaam, je gedrag, via hulpmiddelen of andere personen. Het gebruik van deze expressiekanalen gebeurt deels bewust bedoeld, deels onbewust. Bij wat je uit, kan de nadruk komen te liggen op het gebruik van één of meerdere van deze kanalen. Een voorkeur in gebruik in bepaalde situaties van een bepaald expressiekanaal kan hierbij stilaan een gewoonte worden.

Het is aan de ander wat je bedoeld of onbedoeld uitdrukt op te vangen en hierop te reageren. Wat je expressief

uitdrukt heeft voor de ander een informatieve betekenis. Ook al wil je niets uitdrukken, toch kan dit voor de ander veelzeggend zijn. Wat je via de expressiekanalen uit, vormt de enige toegang voor de ander tot jezelf, tot wat er bij je leeft en tot wat je wil overbrengen.

Bij elk van de gebruikte expressiekanalen hoort een eigen taal, zoals woordtaal, lichaamstaal, gedragstaal en middelentaal. Elk van deze talen kan op twee wijzen expressief en informatief gebruikt worden. Vooreerst, door het aanwenden van het wat of de inhoud van deze talen. Welke woorden, gebaren, gedragingen en middelen je gebruikt om iets over te brengen. Over de inhoudelijke betekenis van deze uitdrukkingvormen bestaat er met je gesprekspartner meestal grotendeels overeenstemming. Deze gemeenschappelijke betekenis vloeit voort uit afspraak, gewoonte of ervaring. Een tweede wijze van expressief en informatief gebruik, is door het hoe of de manier waarop je deze talen aanwendt. Hoe je de gebruikte woorden, gebaren en gedragingen uitdrukt. Over deze vormelijke betekenis bestaat heel wat minder overeenstemming. Deze persoonlijke betekenisgeving kan je enkel achterhalen vanuit gewoonte, samenhang, ervaring, opmerkzaamheid, intuïtie of door navraag.

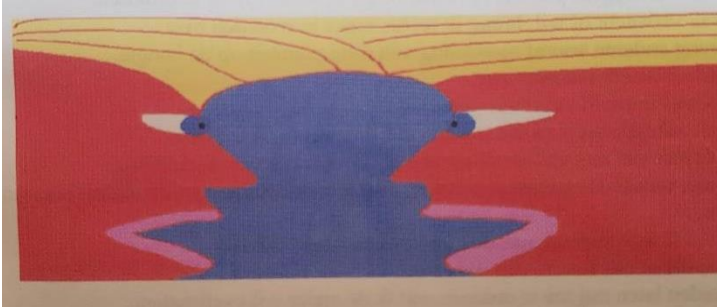
Via de eerste twee van de hierna besproken talen, de woord- en stemtaal, laat je iets horen. Via de volgende twee, de mimische en lichaamstaal, laat je zien wat je wil

uiten of wat er in je omgaat. Via de laatste twee, de gedrags- en mediumtaal, laat je iets aanvoelen of merken.

Deze verschillen in uitingsvormen gaan gepaard met een verschil in de mate van directheid en indirectheid. Van, bijvoorbeeld, direct zeggen wat je al of niet wil tot indirect neerschrijven of laten zeggen wat je al of niet wil.

Parallel hiermee is er tussen deze expressiewijzen een zeker verschil mogelijk in mate van rust of onrust, in mate van prettig of onprettig, in mate van vriendelijk of onvriendelijk, in mate van ervaren macht of machteloosheid, in mate van persoonlijk of onpersoonlijk zijn en in mate van authentiek of niet authentiek zijn van het gespreksverloop. Zo zal, bijvoorbeeld, iets rustig verwoorden getuigen van meer macht in vergelijking met een schreeuwerige nota of telefoon gekleurd door machteloosheid. Op die manier kan het dominante kanaal dat je verkiest of waartoe je je toevlucht neemt, meteen iets duidelijk maken hierover. Dit naast door wat je hierover in het wat en het hoe van de bij deze kanalen horende talen weergeeft, zoals hiervoor reeds aangegeven.

**WOORDTAAL :
HET VERBAAL
EXPRESSIEKANAAL**



Eigen aan het gebruik van het verbaal expressiekanaal is dat je voor wat je naar de ander wil overbrengen de woordtaal gebruikt als medium.

Wat je wil overbrengen kunnen persoonlijke ervaringen zijn, zoals waarnemingen, herinneringen, gevoelens en gedachten. Het kunnen persoonlijke betrachtingen zijn zoals verlangens, bedoelingen en verwachtingen. Of persoonlijke reacties op de ander in de vorm van wat van de ander overgekomen is, meeleven met, interpretaties over, beoordelingen van en ideeën voor.

Het betreft hier het gebruik van een gemeenschappelijke code om de letterlijke en of de bedoelde boodschap zo foutloos mogelijk over te brengen. De foutloosheid wordt bepaald door de zwakste schakel in het communi-

catieproces. Dit proces strekt zich uit van het verwoorden of coderen, over praten of expressie, luisteren of kijken, het begrijpen of decoderen tot de reactie hierop.

Aandacht kan je besteden aan het verwoorden van wat je de ander wil overbrengen. Er kan aandacht gegeven aan de belangrijke voordelen van woordtaal om goed begrepen te worden en misverstanden te vermijden, te overtuigen of te doen aanvaarden, om afstand te verkleinen en een relatie op te bouwen. Weerstand tegen praten kunnen nagegaan. Aandacht kan je besteden aan het onderscheid tussen de inhoud en de manier waarop je iets mededeelt. Beide zijn belangrijk om juist begrepen te worden.

Het gebruik van taal als expressiekanaal wordt getypeerd door :

Wat ik wil duidelijk maken aan de ander, verwoord ik.
Ervaringen, gevoelens en gedachten bij voorkeur direct in woordtaal overbrengen.

Ik verwoord zo genuanceerd en precies mogelijk wat er in mij omgaat.

Woordtaal laat me toe op een rij te zetten wat ik de ander wil duidelijk maken.

Ik verkies wat ik voel in klare taal te verwoorden.

Wat ik wil zeggen, probeer ik rechtstreeks in woorden uit te drukken.

Wat ik verwacht of wil, breng ik rechtstreeks in woorden over.

Ik breng anderen vooraf mondeling van mijn plannen op de hoogte.

Ik bedoel wat ik letterlijk zeg.

Ik breng informatie over via woorden.

Ik kan zakelijk verwoorden zonder veel emotie wat ik bedoel.

Als ik met iets niet akkoord ben, zeg ik dit vooraf klaar en duidelijk.

Om niet verkeerd begrepen te worden, geef ik mondelinge toelichting bij hetgeen ik zeg.

Terwijl ik met anderen iets doe, praat ik met hen hierover.

Als anderen mij storen, zeg ik hen dit.

Woorden laten mij toe te ordenen wat ik de ander wil overbrengen.

We letten niet enkel op hoe iets gezegd wordt, maar ook op wat er precies gezegd wordt.

Uit zijn woorden geraken.

Ik gebruik momenten van stilte afgewisseld met spreken om iets over te brengen.

Minder woordtaalgebruik

Er was veel gelijktijdig in hun leven veranderd. Mogelijk te veel, merkten ze beiden op één of andere wijze. Ze mochten elkaar heel graag. Voelden zich door elkaar opgetild. Geweldig door de nabijheid van de ander zich zo

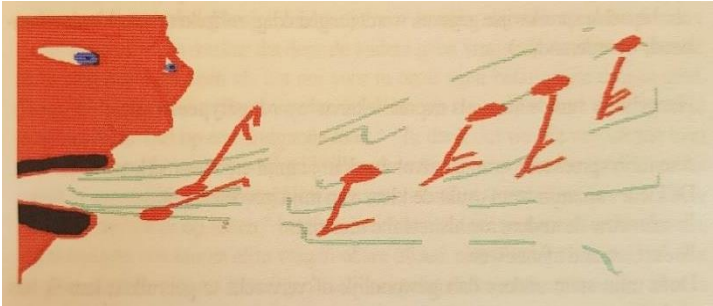
goed te voelen. Je was meer, beter, groter, sterker. Crazy was het, je hoorde er helemaal bij. Die aandacht die je kreeg van iemand die je bijzonder vond en die naar jou toekwam. Naar jou en niet naar iemand anders. Je groeide erdoor, je kwam helemaal tot leven. Je energie en dynamiek namen toe. Soms kon je zingen, lopen, rennen. Het koesteren. In dromen verzonken ervan genieten. Je werd er door bevestigd. Iets dat je had verhoopt, betracht maar nooit als echt had durven ervaren, was er. Iemand had jou opgemerkt, iemand die je lag. Het nam je twijfels weg. Je onwennigheid. Je werd zekerder, vooral van jezelf. Er kwam een zekere rust over je, een spanning viel weg. Alsof je een moeilijke klip had genomen. Iets waar je naar uit had gekeken, waar je je grondig in je verbeelding op had voorbereid. Het was helemaal anders uitgedraaid, je had veel minder controle gehad. De ander had heel wat in je losgemaakt, zodat je kwam mee te trillen als in kadans. De in je hoofd teweeggebrachte resonantie maakte je helemaal van slag. Je werd in dit alles meegezogen. Maar je werkte niet tegen. Je keek verrukt toe hoe dit wonder zich voltrok. Dit alles voelde je aan. Gebeurde aan je. De woorden die je stuntelig gebruikte waren slechts de oppervlakkige uitsteeksels, als van een ijsberg, van iets dat zich veel dieper afspeelde. Waarin je je liet meeslepen, graag. Woordenloos soms, maar fascinerend. Je begreep het samen, zonder dat veel aankondiging of uitleg nodig was. Het was de invulling van wat reeds lang was voorbereid, op een moment dat je er beiden aan toe waart.

Meer woordtaalgebruik

Er was veel gelijktijdig in hun leven veranderd. "We voelen elkaar minder aan", had zij naar Dennis haar onrust geopperd. "Ik heb het gevoel dat ik je soms kwijt ben Sylvie", had hij ten teken van begrip gereageerd. Beiden vochten om zich te verzoenen met de nieuwe situaties waarin ze terecht waren gekomen. Beiden trachten er zich in in te passen. Ze hadden er weliswaar zelf voor gekozen, niet beseffend dat het henzelf en hun relatie zo zou aanspreken. Het leek een testcase voor hun eigen sterkte en deze van hun relatie. Ze deden beiden krampachtig hun best, maar het lukte moeilijk. "Ik denk dat we meer met elkaar moeten praten", stelde ze voor. We mogen ons zo niet laten meeslepen door gebeurtenissen die we niet kunnen vatten. Woorden kunnen ons helpen te begrijpen, te overzien en vat te krijgen." "We kunnen door te overleggen, beter zien waar elk staat, en waar we elk naar toe willen. We kunnen overleggen en keuzes maken. Eerst in woorden iets uitstippelen en dan het trachten te sturen", zei hij ernstig. "Door een gezamenlijk bespreken vooraf en achteraf, kunnen we beter evalueren of alles naar wens verloopt. We worden meer meester over de gebeurtenissen. Ook over onze gevoelens en worden minder onbegrijpend meegesleept", had ze haar visie gegeven. "We merken sneller verschillen en kunnen dan oplossingen uitzoeken", stelde Dennis voor. "Ik vind het ook prettiger mekaar niet op één of andere verdoken wijze onder druk te moeten zetten omdat we het niet

kunnen of durven verwoorden. Dit koelt onze relatie af, verzuurt onze verhouding. Als we tijdig praten en in woorden zeggen wat we bedoelen, hebben we een ruime marge en meer ruimte. Is kiezen en zich verzoenen en de positieve zijden ervan bekijken gemakkelijker", stelde ze tevreden vast. "Zullen we nooit meer zoveel gelijktijdig in ons leven veranderen, Sylvie ?"

STEM : HET PARALINGUIÏSTISCH OF VOCAAL EXPRESSIEKANAAL



Eigen aan het gebruik van het vocaal kanaal is dat je door de wijze waarop je iets zegt bewust of onbewust een bepaalde kleur of ondertoon aan de boodschap kan meegeven.

Variatie is mogelijk in het spreektempo en ritme, de spreektoon en accent, het stemvolume en duidelijkheid, de stemhoogte en variatie ervan, het timbre en de melodie, de spreekcompactheid, de spreektiming en het plaatsen van spreekaccenten.

Het is feitelijk een onderdeel van hoe je lichaam meespraakt. Kenmerkend voor de lichaamstaal, waarvan je stem dus een onderdeel is, is dat ze spontaan weinig te regelen, te controleren en te censureren is. Maar dit wel tot op zekere hoogte via oefening te leren is, waardoor

ze meer gericht kan gebruikt worden. Dat je er enkel mee kan weergeven wat momenteel voor je telt en niet wat je gisteren of morgen vindt en dat je er voornamelijk concrete ik-betrokken gevoelsmatige uitingen (via je stem en gelaat), reacties en neigingen (via je lichaam) mee overbrengt. Juist dingen die vaak moeilijk nauwkeurig te verwoorden zijn. Kenmerkend voor lichaamstaal is ook dat ze een grote communicatieve betekenis, waarde en invloed heeft en er door de ander meestal meer op wordt vertrouwd dan op de woordtaal, vooral als beiden niet met elkaar overeenstemmen. Nog kenmerkend tenslotte is dat lichaamstaal zeer direct is (lachen, wenen, roepen, ...) en confronterend kan zijn voor de spreker (toont eigen intimiteit) en de toehoorder (eigen intimiteit wordt aangesproken). Hierdoor wordt nogal eens gepoogd deze lichaamsexpressies te onderdrukken of er als toehoorder niet op te letten.

Aandacht kan je besteden aan de inbreng van de spreekwijze in wat je uiteindelijk overbrengt, op de natuurlijkheid ervan en het kunnen en durven toelaten ervan. Aandacht kan je besteden aan het zelf beluisteren ervan en het inschatten van hoe dit door anderen wordt beluisterd. Hierdoor kan je verder ontdekken hoe je gevoelsmatig zelf tegenover het meegedeelde staat en hoe dit door anderen wordt opgevat en gewaardeerd. Aandacht kan je besteden aan de interpretatie die vaak aan een bepaalde spreekwijze gegeven wordt (ongeduldig, zelfzeker, betrokken, erkennend, waarderend,...).

Het gebruik van de stem als expressiekanaal wordt getypeerd door :

Aan mijn spreektempo en stemvolume kan je mijn emoties merken.

De kleur van mijn stem drukt de kleur van mijn gevoelens uit.

Ik schreeuw de ander toe als iets me niet zint.

Ik durf iemand wel of niet afsnauwen.

Door mijn stem anders dan gewoonlijk of verwacht te gebruiken, kan ik iets uitdrukken.

Ik druk iets met een zeurderige of een klaaglijke toon uit.

Als ik van de ander iets moet gedaan krijgen, zet ik een vriendelijke toon op.

Mijn spreektoon vertolkt mijn standpunt.

Of ik iets vraag dan wel iets eis, kun je opmaken uit de toon waarop ik het zeg.

Ik gebruik momenten van stilte om iets over te brengen.

Via woordaccentuering geef ik wat ik zeg een specifieke inhoud of wending.

Als ik in een gesprek de ander wil overtuigen, zet ik kracht achter wat ik zeg.

Ik weet vanuit kracht iets te zeggen, eerder dan met kracht.

Zo passend fluister ik de ander iets toe.

Ik spreek soms met een zachte, soms met een harde stem.

Ik mompel om mijn ongenoegen te laten blijken.

Of ik gespannen ben, kan je uit mijn manier van spreken afleiden.

Ik neig te stotteren bij stressvolle gesprekken.

Mijn onzekerheid blijkt uit mijn aarzelende manier van praten met veel tussenpauzes.

Elke emotie gaat samen met een bepaalde ademhalingswijze en is alzo enigszins te beïnvloeden.

Minder evenwichtige stemtaal

Het bonsde in haar hoofd. IJlend, onder het zweet, draaide ze zich moeizaam om. Pijnlijk. Het was alsof zij haar moeder hoorde schreeuwen. Net als vroeger. "Blijf daar af! Kom hier! Ga weg! Doe dit! Doe dat!" Haar moeder kon alle toonaarden opzetten. Meestal moest je niet luisteren naar de inhoud van wat ze zei. Het beluisteren van haar toon was voldoende. Dat kon al van op een redelijke afstand. Als je thuiskwam en de deur opentrok, dan hoorde je al hoe laat het was. Het lag niet steeds aan jezelf. Was de toon stormachtig, dan kon je beter uitkijken. Voorzichtig zijn. Heel voorzichtig. Bij het minste kreeg je een boze uitbrander. Vlammen. Schel. De echo deed je nog meer daveren. Dan waren er ook weer mooie momenten. Relaxed. Dan kon ze op een bijzonder vriendelijke, zachte manier je toespreken, opgewekt, levenslustig. Dit waren prachtige momenten. Niets kon dan stuk. Alles kon je haar dan zeggen. Steeds bleef ze op een rustige toon vragen hoe het was, wat er

fout liep. Het vervelendste was wanneer ze iets wou gedaan krijgen. Ze had daar een gamma strategieën voor. Dat ging van zeurend herhalen, zeg maar zagen, over kortaf dwingend luidruchtig iets opleggen tot klagerig wenen, snikkend, stotterend iets vragen. Telkens liet je uiteindelijk je verzet varen. Om van het gezeur af te zijn, of omdat je er finaal toch niet tegenop kon, of uit medelijden. Vooral wanneer haar hezige stem doorschoot, vielen je defensies weg. Haar toon bepaalde vaak hoe jij je voelde, oké, niet-oké, en hoe je reageerde los van wat ze stelde.

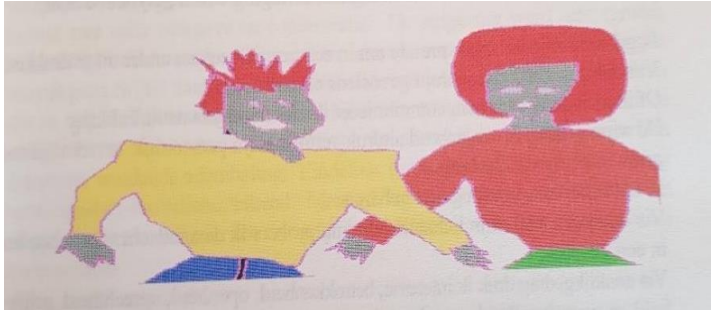
Meer evenwichtige stemtaal

"Ik vrees dat ik precies reageer als mijn moeder", zei Katia wanhopig terwijl ze haar tranen wiste. "Liefste, we moeten dit even laten rusten", fluisterde Ken sussend. Ze was na een vlamme ruzie naar de slaapkamer gerend. "Als ik het gevoel heb dat ik het niet meer kan halen, zet ik een valse toon op", stotterde ze nog na. "Ik voel dit inderdaad zo aan alsof je de druk op me wil verhogen en dan probeer ik zelfzeker te blijven en zet ik rustig wat meer kracht achter mijn stem", reageerde hij. Zoals een kapitein op een schip in nood", gaf hij kalm uitleg. "Ik begin dan te roepen uit onmacht, ik maak me dan zo druk", repliceerde Katia. "Dit probeer ik dan tot evenwicht te brengen door zo weinig mogelijk emotie in mijn stem te leggen", verduidelijkte Ken. "Dat maakt me juist zo nerveus", ervaarde Katia, "Ik geraak buiten mezelf en stoot

op een muur van kilte, stilte, roerloosheid, onbereikbaarheid, onaantastbaarheid." "Moet ik dan ook tegen je beginnen uitvliegen?" probeerde Ken zich voor te stellen. "Ik respecteer je te veel. Ik wil je op die toon niet aanspreken. Als we botsen vind ik dit spijtig. Daarom wil ik je echter niet aanvallen, overheersen, kleineren, belachelijk maken, krenken, isoleren." "Dat wil ik ook niet, Ken, maar het wordt me te machtig. Ik heb zo een vechtersinstinct, vrees ik. Ik wil steeds het laatste woord. Het finaal voor het zeggen hebben en laat anderen weinig keuze." "Ja, ik denk dat het daar vaak spaak loopt. We moeten elkaars territorium leren onderkennen en elkaars gevoeligheden leren verkennen, dan kunnen we er meer rekening mee houden, dit meer respecteren." "Ik denk," ontdekte Katia, "dat mijn onzeker getier en jouw zelfzeker krachtdadigheid vooral naar voor komen als onze eigenheid in het gedrang komt." "En merken dat door de ander geen vragende toon maar eisende toon wordt aangeslagen als het om voor in onze ogen belangrijke dingen gaat. Dingen die we wel willen toegeven of delen als we er passend om gevraagd worden, maar niet op een dreigende toon." "Ik denk dat we die vervelende toon ook opzetten als we ongevraagd willen doordringen op elkaars gebied en we intuïtief aanvoelen dat dit problemen en weerstand gaat opleveren", vulde Katia aan. "Laten we er op letten," besloten ze, "als ons toontje naar voor komt, even stil te staan en ons samen af te vragen of we

elkaar niet plat lopen en hoe we met respect voor de ander misschien toch leengebruik kunnen maken van elkaars eigenheid."

**LICHAAMSHOUDING
& -BEWEGING :
HET MIMISCH
EXPRESSIEKANAAL**



Eigen aan het gebruik van het mimisch kanaal is dat je door middel van de statische en de dynamische lichaamsmotoriek bewust of onbewust informatie overbrengt.

Deze overbrenging kan geconcentreerd zijn in de geaatsuitdrukking, in de lichaamsuitdrukking of in beide samen. Elk onderdeel afzonderlijk, bijvoorbeeld de ogen, een gebaar, of het geheel kan communicatief zijn. De mate, de aard en de richting van de bewegingen kunnen hierbij aanwijzend zijn. Het gaat hier om dit deel van de lichaamsexpressie waarop we invloed kunnen uitoefenen overeenkomstig de bestede aandacht. Een deel van deze uitdrukkingen is aangeleerd en hun betekenis dus (sub)cultuureigen, een ander deel is aangeboren en

hun betekenis dus universeel. De aangeboren expressies worden mogelijk cultureel verfijnd of afgeremd. Sommige van deze mimische expressies zijn uitgesproken intentioneel en bewust, de ander zijn minder doelgericht en spontaan. De één hebben een gewilde communicatieve betekenis, de andere laten toe waar te nemen hoe iemand zich voelt en vormen voor deze een over- en afvloeien van aanwezige emoties. Ze kunnen op zich worden gebruikt, of in samenhang, parallel met woord- of andere expressie, een eigen ondersteunende, toelichtende, ordenende, (uit)beeldende of vervangende bijdrage leveren.

Aandacht kan je besteden aan de inbreng van de lichaamsmotorische expressie in wat je overbrengt, aan de natuurlijkheid ervan en de dosering ervan. Aandacht kan je besteden aan het zelf observeren ervan en het inschatten van hoe dit door anderen wordt waargenomen. Dit laat toe te ontdekken hoe je zelf tegenover het meegedeelde staat en hoe dit door anderen wordt geïnterpreteerd. Op deze wijze kunnen verschillen tussen bedoelde, werkelijk geuite en overgekomen communicatie worden ontdekt. Verschillen die meestal gemakkelijker door de ander worden opgemerkt. Aandacht kan je besteden aan het teruggaan van de betekenisgeving aan lichaamsexpressies van de ander aan wat je er zelf mee zou uitdrukken. Er kan gewerkt worden rond lichaams-expressie en de hantering ervan.

Het gebruik van de lichaamshouding en -beweging wordt getypeerd door :

Ik gebruik mijn gelaatsexpressie om in een gesprek één en ander uit te drukken.

Van mijn gezicht kan je mijn gevoelens aflezen.

Elke emotie gaat samen met een specifiek geheel van spiersamentrekkingen.

Of ik aanspreekbaar ben, communiceer ik met mijn gelaatsuitdrukking.

De wijze waarop ik iets lachend uitdruk vertolkt mijn persoonlijk ervaren (glim-, grim-, uit-, toe-, ...lachen).

Ik ondersteun mijn uitleg met gebaren.

Via oogcontact en mijn lichaamshouding probeer ik de aandacht vast te houden in een gesprek.

Via aankijkgedrag druk ik interesse, betrokkenheid, openheid, oprechtheid, gelijkheid en waardenvolheid uit naar de ander toe.

Mijn gevoelens weerspiegelen zich in mijn ogen.

Ik laat (ook) mijn lichaamshouding en -beweging spreken.

Ik laat mezelf naargelang de situatie meer of minder toe wat er in mij omgaat via gezichts- en lichaamsexpressie te tonen.

Met mijn expressieve gezichtsuitdrukking weet ik de ander dichterbij te halen.

Mijn globale lichaamsexpressie beweging weerspiegelt mijn manier van in het leven staan.

Mijn lichaamsexpressieve beweging of houding is veelzeggend.

Genegenheid druk ik met een gebaar of passende aanraking uit.

Mijn rustige bewegingen weerspiegelen mijn zelfvertrouwen.

Als ik iets met tegenzin moet doen, kan je dit uit mijn lichaamshouding heel klaar zien.

Met mijn lichaam ondersteun of weerleg ik wat ik inhoudelijk zeg.

Met een subtiele en lichte vorm van non-verbale expressie (ernstig kijken, discrete aanwijsgebaren, ...) ondersteun ik wat ik in woorden uitdruk.

Met mijn lichaamshouding illustreer ik mijn al of niet bereikbaar zijn voor samenspraak.

Met het spontaan weerspiegelen van de lichaamsuitdrukking van de ander uit ik mijn sympathie en waardering.

Ik maak me groter of kleiner naargelang ik contact afweer of zoek.

Mijn al of niet rustige gedoseerde lichaamsbewegingen weerspiegelen mijn mate aan zelfvertrouwen.

De mate dat iemand positief of negatief tegenover iets staat en er al of niet problemen mee heeft, kan je merken aan zijn lichamelijke opstelling.

Door mijn mee- of tegengaande lichaamstaal geef ik aan wat voor de ander kan en wat niet in gesprek.

Met je gezichtsexpressie reeds je antwoord of reactie laten zien op wat je verwacht dat je zal gevraagd of zal gezegd worden.

Zo je niet met woorden te kunnen, durven of mogen uitdrukken, je antwoord of reactie laten zien.

Minder evenwichtige mimische taal

De afstand tot elkaar was groot. Niet zozeer fysiek. Ze vertoefden samen in dezelfde ruimte, beiden uitgenodigd op hetzelfde verjaardagsfeestje. Wel in uitstraling. Hij liep over van haar. Zij liet zich niet vangen. Ze kwamen ook uit een heel verschillend milieu, hadden dingen anders leren ervaren. Hij van op de zijlijn. Zij er middenin. Voor hem hadden alle meisjes iets fascinerend, iets warm omwille van het onbekende. Dit had zij voor hem heel sterk. Zij, Lizzy, was voor hem, Will, helemaal te verkenen. Zij zelf voelde zich weinig door hem aangesproken. Zij kende zulke jongens. Meestal zijn zij verbaal heel sterk, maar gaat er weinig van uit als het op handelen aan komt. Ze waren beiden het conglomeraat van een heel andere leefrealiteit. Dit merkte ze aan elk van zijn uitingen. Nadat ze hem al heel de tijd had weten te ontwijken, was hij naast haar komen zitten. Hij had haar met uitnodigende ogen aangestaard, terwijl hij heel enthousiast deed. Dit alles ondersteunde hij met weidse gebaren terwijl hij zich naar haar toe draaide. Hij had zich achteruit laten zakken, terwijl hij achteloos zijn arm achter haar op de rugleuning van de fauteuil had gelegd.

Even achteloos was zij opgeschoven weg van hem terwijl ze haar armen en benen kruiste. Ze had met een onderkoelde blik dwars door hem heen gekeken, alsof hij er niet was, of alsof ze hem wilde wegtoveren. Terwijl hij zich groter maakte om zijn quasi sportieve look te ondersteunen, had zij zich houterig teruggetrokken, zodat ze er plots veel kleiner uitzag. Elk gevoel was van haar gezichtsscherf verdwenen, terwijl zijn ongeduld uit zijn verlangende blik af te lezen viel.

Meer evenwichtige mimische taal

"Heb je zin om te dansen?" had Filip gewenkt. Haar blik klaarde plots op. Met een brede glimlach was ze recht gesprongen. Niet alleen blij zo aan Will te kunnen ontsnappen, maar nog meer omdat juist Filip haar aandacht trok. Filip was een jeugdvriend. Ze hadden een tijdje als kind naast elkaar gewoond. Hij gaf haar een goed gevoel. Ergens wisten ze dat ze op één of andere manier voor elkaar bestemd waren. Maar ze wilden hun tijd nemen. Niets overhaasten. Genieten vanuit de veiligheid die was weggelegd. Elkaar niets zeggen, maar laten aanvoelen dat ze open stonden voor elkaar. Het leek een stiekeme gebarentaal die ze weliswaar nooit hadden aangeleerd. Waar ze vaak met voldoening intense expressies van zagen. Maar waar ze ook nu en dan zichzelf op betrapten als ze in elkaars buurt vertoefden. Ze bewoog met haar ganse lichaam ritmisch op het gedreun van de muziek. Vervloeiend met het geïmproviseerde

licht. Intens als in kadans met zijn expressieve bewegingen. Hun blikken raakten elkaar met plezier, dan keken ze even weg in een dromerige beweging om elkaar weer te zoeken. Elke spanning vloeide van hun gezicht weg, elke nog aanwezige lichamelijke blokkade verdween via de grond als aarding. De in hun opgewekte energie verspreidde zich grenzeloos over hun lichaam. Ze bezetten de gezamenlijke ruimte met volle overgave en concentratie. De omgeving werd achtergrond, bijkomstig, onbelangrijk. Zij maakten sierlijke en expressieve bewegingen waaruit geen twijfel naar elkaar toe sprak. De muziek exalteerde hun gevoelens die ze vrij spel gaven in hun lichamelijke bewegingen. De vibraties van de muziek lieten ze vervloeien met de op- en neergaande beweging van hun intensiever wordende ademhaling. Eindeloos weerkaatsend tegen elkaar, elkaar versterkend en aanvullend, rakend. Mentaal beroerend, éénwordend. Enkel het stoppen van de muziek zou hen terug tot zichzelf kunnen brengen, hen uit elkaar kunnen halen.

LICHAAMSPRESENTATIE : HET FYSIONOMISCH EXPRESSIEKANAAL



Eigen aan het gebruik van het fysionomisch of lichaams-
presentatie kanaal is dat je door middel van je lichamelijk
voorkomen bewust of onbewust informatie overbrengt.

Dit voorkomen is enerzijds het resultaat van momentane
psychofysiologische processen in de verschillende soma-
tische stelsels. Zo is er de lichamelijke expressie van
spanning of ontspanning (denk aan zweten), van opwin-
ding of kalmering (denk aan rood aanlopen), van lust
welbevinden of onlust pijn (denk aan ademhaling). Zo
kan dit het afgeleden zijn van een woordtaalniveau
naar een spannings- en ziekte tekenen vertonend li-
chaamsniveau aangeven. Of aanwijzen dat er ruimte en
gelegenheid is om een woordtaalniveau in te ruilen voor
een ontspannings- en vitaliteitsvol expressief lichaams-
niveau. Daarnaast is er het lichamelijk substraat van de

psychofysiologische processen in de vorm van lichaams-gestalte (o.m. sekse) en leeftijd (o.m. lengte). Het gaat hier om dit deel van de lichaamsexpressie waarop we geen of moeilijk invloed kunnen uitoefenen.

Anderzijds is het voorkomen het resultaat van de lichamelijke opsmuk en aankleding vanuit eigen voorkeur en vanuit sociale verwachtingen.

Aandacht kan je besteden aan het aandeel van de lichaamspresentatie in wat je overbrengt. Waar je rechtstreeks meestal weinig vat hebt op de automatisch verloopende lichamelijke reacties of het lichaamsuiterlijk, kan je via je bewust lichamelijke opmaak aan gewijzigde beeldvorming doen. Het belang van dit laatste kan aangegeven voor de sociale positionering en (fysische) aantrekkelijkheid van de boodschapper en zijn boodschap. Wil je toch meer vat krijgen op je lichaam, dan behoort, eventueel onder begeleiding, oefening in het zich relaxeren en in positieve lichaamsbeleving tot de mogelijkheden. Tegelijk kan je leren uitgezonden ongecontroleerde lichaamssignalen te vervangen door het zenden van bewuste signalen via andere expressiekanalen.

Het gebruik van lichaamspresentatie als expressiekanaal wordt getypeerd door :

Mijn lichamenlijk welbevinden is synoniem met de aangenamenheid van het gesprek.

Aan- of afwezigheid van merkbare lichaamsspanningen vertolken het gespreksverloop.

Met mijn uiterlijk laat ik me aan de ander kennen.

Mijn lichaam vormt een geïntegreerd bestanddeel van mijn communicatie.

Mijn praten met anderen gaat gepaard met gelaatskleurveranderingen.

In moeizaam verlopende gesprekken vertoon ik lichamelijke onlust.

Onze huid weerspiegelt onze aanwezige emoties.

Zweten terwijl ik door iemand wordt uitgevraagd.

Mijn ademhalingsritme is expressief voor mijn rust of onrust.

Mijn lichaam komt tot rust wanneer ik mijn ervaringen met iemand kan uitwisselen.

Mijn praten met anderen gaat gepaard met lichamelijke pijnmanifestaties.

Vóór, tijdens of onmiddellijk na een gesprek voel ik me misselijk of ziek.

Ik ben attent op lichamelijke tekenen van ongemak tijdens een gesprek en vraag dan een pauze in te lassen.

Met lichamelijke ongemakken en klachten de aandacht op mezelf en wat me niet gaat weten vestigen.

Om niet onaardig over te komen zwijgen, maar met kwalen en neerslachtigheid bezorgdheid wekken.

Ik druk naar de ander uit hoe ik mijn gender eigenheid invul.

Mijn voorkomen drukt mijn manier van leven uit.

Mijn kledij vertolkt mijn persoonlijkheid.

Hoe ik mij kled geeft weer wie ik ben en bij wie ik graag behoer.

Kledij als codetaal gebruiken waarmee signalen kunnen uitgezonden.

Mijn opsmuk en sieraden ondersteunen hoe ik wil overkomen.

Mijn lichaamsverzorgdheid geeft mijn persoonlijke situatie weer.

De mate dat iemand positiviteit of negativiteit ervaart en al of niet problemen heeft kan je merken aan zijn lichamelijke veruitwendiging.

Jezelf verwaarlozen of verzorgen (voeding, hygiëne, slaap, ...) als manier om je relationeel uit te drukken.

Minder evenwichtige lichaamsexpressie taal

"Wat zie je er bezorgd uit, Sven", had Nora opgemerkt. Hij was met een vreselijke hoofdpijn opgestaan, na een nacht van woelen. Zijn haar stond met plukken loodrecht. Onder zijn ogen waren wallen zichtbaar. Hij geeuwde terwijl hij zich amper recht leek te kunnen houden. Voorover gebogen liep hij, sloffend. Zijn kamerjas foutief dichtgeknoopt. Hij leek plots veel ouder, stelde Nora bezorgd vast. Hij stamelde wat onverstaanbaar terwijl hij naar de badkamer liep. Hij kwam er ongeschooren weer uit. Hij maakte zich duidelijk zorgen over iets dat hij haar voorlopig wou besparen. Hij liep er al enkele dagen zo bij. Ze had Sven reeds proberen vragen wat er aan de hand was, maar hij had haar gerustgesteld:

"Nora, het komt wel in orde ! Maak je maar geen zorgen." Zij kende dit. Ze had dit eerder nog meegemaakt. Toen was hij een periode misselijk en kon je soms het angstzweet van zijn gezicht aflezen. Hij liet zich toen helemaal gaan. At niet, sliep weinig en was altijd in de weer. Ze had het hem dan naar zijn zin proberen maken, zonder veel vragen te stellen. Na een tijdje was het dan blijkbaar in orde gekomen. Achteraf had hij er iets over gezegd, waarbij ze blij was dat hij er haar toen niet echt lastig mee had gevallen of in had betrokken. Ze had hem toen ook niet meer dan moreel kunnen ondersteunen. Iets wat ze nu ook betrachtte. "Sven, als je er over wil praten, zeg het me dan. Anders geef dan aan hoe ik je kan helpen, steunen. Wat ik kan doen voor je. Ik wil best iets doen dat je vooruithelpt. Ik wil best je zorgen delen." Zijn blik was hierop enigszins opgeklaard ten teken van erkenning.

Meer evenwichtige lichaamsexpressie taal

Ze had zich helemaal opgemaakt. Niet ernstig, maar speels, vlot. Mooi, jeugdig, aantrekkelijk. Haar sterke kanten accentuerend. Ze leek een aureool van zelfzekerheid, warmte en veiligheid uit te stralen. Ze wilde hem verrassen met een weekend weg van huis om zijn fysiek terug op punten te stellen. Lekker eten, sporten, ontspanning, rust. Afleiding vooral. Er eens uit zijn. Afstand nemen, relativeren, loskomen ook. Nieuwe krachten opdoen om beter te doorstaan en te kunnen vechten, zich

verdedigen. Zij had een blos op haar wangen getoverd en zich omringd met een verleidelijk parfum. Eerst had hij nog tegengestribbeld, dat hij geen zin had, dat hij te moe was, er niet bij was. Onderweg naar hun bestemming was hij enigszins opgeklaard. Na een zalige zwempartij leek hij stilaan op adem te komen en bij een heerlijke maaltijd met dito drank had hij zijn zorgen enigszins naast zich weten neerzetten. Ik voel me beter had hij gezegd terwijl ze naar hun kamer liepen. De volgende dag leek hem nog sterker te maken. Hij had zijn ritme herwonnen, liep weer rechtop, had zich langdurig geschoren en zag er stilaan opnieuw fit uit. Blijkbaar had hij zijn dynamiek teruggevonden. Na het middagmaal en de daarop aansluitende siësta, had ze hem weten te verrassen met een nieuw trainingspak en passende sportpet met klep. Ze zagen er beiden opnieuw hip uit terwijl ze diep ademend rondjes liepen in het nabijgelegen park, met de armen krachtige bewegingen makend. Ik ben er klaar voor had hij met opgestoken borst gezegd na een stevige douche en nadat hij zich tiptop had klaargemaakt voor het avonddiner. Klaar om met vereende krachten de komende uitdagingen verder aan te gaan.

GEDRAG : HET ONGANGS- EXPRESSIEKANAAL



Eigen aan het gebruik van het gedragskanaal is dat je door middel van gedragsomgang bewust of onbewust informatie overbrengt.

Of je iets doet, wat je doet en hoe je het doet zijn veelzeggend. De al of niet aan elkaar bestede energie, tijd en aandacht vormen de realiteit waarover je imaginair al dan niet van gedachten wisselt. Zo kan aan je handelen, naast een instrumentele betekenis, wat je ermee wil bereiken, ook een expressieve betekenis onderkend, wat je ermee uitdrukt of wil uitdrukken.

Vaak geeft gedrag iets aan waarover je niet kan, wil of durft of niet meer kan, wil of durft te praten. Het spreken met gedrag wijst er veelal op dat je bent afgegleden

van een hoorbare woordtaal over een zichtbare lichaamstaal naar een voelbare gedragstaal. Anderzijds is deze voelbare communicatievorm de meest tastbare met het hoogste realiteitsgehalte.

Aandacht kan je besteden aan het aandeel van de gedragsomgang in wat je overbrengt. Aandacht kan je besteden aan het voor jezelf leren begrijpen en verklaren van deze gedragstaal. Gelet kan worden op de overeenstemming tussen het gespreksimaginaire en de gedragsrealiteit. Ook voor zichzelf kunnen verschillen verhelderend werken met betrekking tot werkelijke gevoelens en verlangens. Een bijzondere betekenisvolle vorm is het ruimtelijk en territoriaal gedrag. Uit de afstand tot de ander en de afscherming van zichzelf kan veel geleerd over zichzelf en de relatie tot de ander.

Het gebruik van gedragsomgang als expressiekanaal wordt getypeerd door :

De regelmaat waarmee ik de ander opzoek brengt mijn betrokkenheid met deze tot uiting.

Onze affectieve ingesteldheid drukken we uit met onze omgang met elkaar.

De wijze en de intensiteit van elkaar aanraken zijn veelzeggend.

Elkaar de genegenheid die elk toekomt bieden of onthouden.

We hebben de gewoonte spanningen gedragsmatig te uiten.

We vertonen of gebruiken, al dan niet bewust, signaalgedrag naar elkaar toe, bijvoorbeeld ongeduldig doen, niet antwoorden.

"Wie niet horen wil, moet voelen" is toepasbaar op mijn reageren.

Als het tot conflict dreigt te komen, ga ik weg.

Als ik iets niet mag, kan ik heel vervelend doen.

Irritaties op anderen afreageren.

De ruwheid van mijn reactie vertolkt mijn machteloosheid.

Zo in gesprek 'neen'- of 'ja'-zeggen niet kan, overschakelen op 'neen'- of 'ja'-doen (uitstellen, vergeten, nabijheid, weggaan, toegeven, ...).

Wat we voor elkaar doen is veelzeggend.

Afspraken al of niet nakomen.

Al of niet je bijdrage leveren.

Aan de snelheid waarop ik op een vraag reageer, kan je mijn houding merken.

Met hoe ik iets aanpak druk ik me op subtiële manier uit en kom ik indirect op voor mezelf.

In onze gesprekken is veelbetekenend wat we verzwijgen en negeren.

De ruimtelijke afstand of nabijheid van mezelf tot de ander vertolkt de verhouding tot elkaar.

Ons tijdsgebruik met elkaar weerspiegelt ons zich tot elkaar aangetrokken voelen.

In je doen en laten al dan niet rekening houden met de ander.

In je manier van omgaan met de ander laten aanvoelen hoe je verhouding is tot de ander (gelijk, dominant, volgzzaam, afstandelijk, nabij, ...).

Minder evenwichtige gedragstaal

Ze hadden de laatste tijd gemerkt dat ze er met praten niet kwamen. Niet dat ze niet meer kibbelden, discussieerden of twisten met woorden, maar ze kwamen er niet uit. De meningsverschillen bleven, het verschil in voorkeur ook, evenals het absolute gelijk van elk. Het verschil werd nog duidelijker, de kloof nog groter. Elk groef zich halsstarrig in en werd meer onverzettelijk omdat de ander zo was en zo werd. Als kind hadden ze onbewust vastgesteld dat wanneer zeggen, vragen, zeuren, wenen niet hielp, altijd nog 'koppen', blokkeren of tegenwerken kon uitgeprobeerd. Je kon het hen laten voelen. Door niets meer te zeggen, door hardnekkig te weigeren, door lastig te doen, vervelend te zijn al was het tegen je jongere broer of zus. Zo kon je hun geduld op de proef stellen en zouden ze uiteindelijk wel inbinden, toegeven en kon je een en ander uit de brand slepen dat reddeloos verloren leek. Het was een noodoplossing. Je moest er zelf ook veel voor over hebben. Naar je kamer lopen en je daar opsluiten, alleen, zonder hulp. Alle deuren openlaten, waardoor je riskeerde een nog grotere uitbrander te krijgen. Niet naar school willen, treuzelen of te laat

naar huis komen. Geen bad nemen en 's nachts rondlopen. Niets doen of alles fout doen. Het grootste risico was dat je met gelijke munt betaald werd. Onaardig zijn leverde wel eens een spiegelreactie op. Zeggen dat je geen tijd had, maakte ook dat zij geen tijd voor je namen. Dat je iets vergeten was, maakte ook dat zij geen acht sloegen op dingen die je aanbelangden. Iemand duwen kon vertaald worden in een paar rake klappen. Je kon weigeren van te antwoorden of zeggen dat je iets niet wist. Maar hierdoor riskeerde je een even grote zwijgzaamheid van de ander. Dat je iets niet kon of durfde, maar daardoor verzwakte je enkel maar je positie, stelde je vast. Door zo te handelen merkte je bij jezelf de groeiende afstand tegenover je ouders. Deze weg bij herhaling en verder ingaan leek dan vaak te gevaarlijk. Vooral de schrik voor een verdere escalatie en in een negatieve spiraal terecht te komen waar nog moeilijk een terugkeer van mogelijk was, verplichtten je voor het terugnemen van gas en het zoeken naar andere reacties.

Meer evenwichtige gedragstaal

Toen hun relatie vastere vorm begon aan te nemen, hadden ze naar aanleiding van een concreet voorval afgesproken voortaan alles met woorden uit te praten of met woorden uit te vechten als het moest, tot de finish. Niet over te schakelen op andere strategieën als humeurigheid, ongeduldigheid, onaardigheid. Hij had toen op een avond terwijl ze afgesproken hadden een paar van haar

vriendinnen op te zoeken, stiekem zonder dat zij van iets wist, enkele goede gezamenlijke vrienden uitgenodigd bij hen thuis. Zij had hierop gereageerd door zich een ganse avond op de achtergrond te houden en hem alleen voor alles te laten uitsloven. Neen, zij zouden van deze strategie geen gebruik meer maken. Afgesproken zaken niet nalaten, ook hun overeengekomen aandeel niet in het dagdagelijks samenleven. Niet de dingen maar half doen of verkeerd. Niet weglopen of wegblijven, niet ontwijken, niet elkaars terrein of plaats bezetten of inpalmen. Niet doen alsof de ander er niet was of niet bestond. Of deze onbehulpzaam was of naïef. Niet omkopen met iets dat je zou kunnen doen of dreigen met iets dat je niet zou doen. Geen spullen van elkaar weggooiden, verstoppen of vernietigen. Geen lege benzinetank of ijskast, geen volle wasmand. Geen uitgestelde herstelling. Geen extrahoge uitgaven. Geen eindeloos getelefoneer. Geen continu gechat. Geen constant bezoek. Geen keiharde muziek. Geen monopoliseren van de afstandsbediening, van de badkamer, van het bed. Geen verstoren van het seksuele spel of seks ontzeggen. Niet alle tijd en energie in je werk of je hobby stoppen. Niet afreageren op lievelingsdier, op familie. Geen achtergelaten spullen, karweien, rommel. Geen wanorde of chaos. Geen ongewenste verrassingen. Geen achtergehouden informatie. Kortom, geen verstoren, blokkeren, dwarsbomen of chanteren van elkaar als ultiem drukkingsmiddel.

**MEDIUM :
HET TECHNISCH OF
INTERMEDIAAL
EXPRESSIEKANAAL**



Eigen aan het gebruik van het mediumkanaal is dat je door middel van een (technisch) hulpmiddel of een tussenpersoon met de ander in verbinding treedt.

De technische informatiedragers kunnen onder meer visueel zijn (schrift, tekening, beeldopname, ...) of auditief (telefoon, geluidsopname, chat, ...) of tastbaar (kentekens, signalen, ...) of reëel (objecten, plaatsen, situaties, feiten, gevolgen, opdrachten, ...) of digitaal (sociale media, internet, online, smartphone, mail, ...) van aard zijn. Deze intermedia maken een verlenging in de ruimte en de tijd mogelijk tussen de communicerenden. Tevens is in een aantal gevallen een herhaalbaarheid en een permanentie van de communicatie mogelijk.

Als tussenpersoon of mediator kan zowat iedereen ingeschakeld worden. Veelal is het een gekend of vertrouwd iemand die een bijzondere positie tussen de gesprekspartners bekleedt. Naast het onmiddellijk nut van communicatie mee mogelijk te maken, kan deze ook onbewust andere zoals relationele functies toegewezen krijgen in het communicatieproces. Zo het uitoefenen van een stabiliserende, een faciliterende, een bemiddelende, een bufferende, een afschermende, een spanningsverminderende, een ontlastende, een compenseerende, een versterkende of afleidende invloed. Moeilijkst haalbaar is hierbij wellicht aan conflictbemiddeling te doen. Wat een aanvaardende houding van en voor elk vergt, mogelijk gekoppeld aan een onpartijdige of neutrale opstelling tegenover personen en probleem, of een wederzijdse en betrokken opstelling.

Aandacht kan je besteden aan het gebruik van hulpmiddelen en personen om iets over te brengen. Aandacht kan geschonken aan de voordelen van deze communicatievorm, zoals naast vermelde permanentie en herhaalbaarheid, het rustig weloverwogen kunnen formuleren van de boodschap zonder onmiddellijk weerwerk van de ander. Met als keerzijde evenwel het risico op blijvend sporen na te laten, waarmee best bij de formulering kan rekening gehouden worden. Gelet kan worden de kwaliteit van de informatiedrager in overeenstemming te brengen met de informatie. Aandacht kan je besteden

aan de nuttige functies van het communiceren via tussenpersonen. Maar ook aan de keerzijde ervan, doordat die persoon gemakkelijk door een van de gesprekspartners wordt ingepalmd of afgewezen, zodat zich steeds iemand uitgesloten of gemarginaliseerd ervaart. Er kan gelet op de cultuur- en ontwikkelingsgebonden evolutietendens in het gebruik van communicatievormen. Deze gaat van fysiek-gedragsmatige communicatiemiddelen (knuffelen, slaan) over verbale middelen (vriendelijke woorden, boze toon, rechten) naar structureel-mediale communicatiemiddelen (afspraken, regels). Zo kan je, bijvoorbeeld, één of ander laten aanvoelen door gebruik van macht, of van je laten horen door gebruik van recht, of verkiezen je te laten zien met je belangen en gevoeligheden door gebruik van overleg. Zo kan je trachten iets terug te draaien in de realiteit, of iets trachten te bevestigen in de ervaring, of trachten iets te veranderen in de gezamenlijke afspraakregeling. Er is dan sprake van verandering van invloed (van negatief-drukkend naar positief-stimulerend of omgekeerd) zo deze niet enkel kan herleid worden tot verandering van uitingsvorm.

Het gebruik van een medium als expressiekanaal wordt getypeerd door :

Ik onderhoud contact via telefoon of gsm.

Via afgesproken signalen herinner ik aan gemaakte afspraken.

Ik gebruik bepaalde symbolen, signalen en afbeeldingen in communicatie met de ander.

Via schriftelijke boodschappen maak ik mijn bedoelingen duidelijk.

Ik schrijf of teken iets uit om iets te verduidelijken.

Ik zorg ervoor dat iemand me steeds een boodschap kan achterlaten.

Ik laat schriftelijke berichten achter, zoals post-its.

Ik maak gebruik van opnames om mijn boodschap naar de ander over te brengen.

Ik laat iemand anders iets voor mij overbrengen.

We chatten regelmatig met elkaar.

We houden contact via whatsapp, facebook, instagram, twitter, mail, ...

Overeenkomsten en afspraken schrijven we ter ondersteuning uit.

Wat we elkaar geven, maakt tastbaar wat we voor elkaar voelen.

Een uitnodiging aanwenden als attentie.

Overschakelen op de realiteit en de structurering ervan waar samspraak niet werkt.

Het niet afschermen maar laten ervaren van de natuurlijke gevolgen van wat gezegd of gedaan wordt, zodat het als signaal kan fungeren.

Mijn favoriete spullen waarmee ik mij omring, vertolken één en ander over mezelf.

Waar je me gemakkelijk kan vinden, drukt iets van mij uit.

Minder bewuste middelentaal

Ze hadden elkaar voor het eerst ontmoet op één of ander festival, doordat ze toevallig naast elkaar stonden elk met dezelfde pet op het hoofd. Ze was ook bijzonder die pet, opvallend en nieuw. Ze stelde iets voor waarvan enkel ingewijden de symboliek begrepen. Nadien hadden ze elkaar uit sympathie nog enkele malen opgebeld en een tijdje berichtjes verzonden. Maar stilaan waren ze elkaar uit het oog verloren, en uit het hart. Meer dan een jaar later, toen dezelfde groep weer in de buurt kwam, had ze hem een gratis kaart opgestuurd, die ze had weten te bemachtigen. Het was een hele belevenis geworden. Hij had foto's genomen. En of zij ze kwam bekijken. Van dan af zochten ze elkaar regelmatig op. Hij had een motor en zo was afstand geen probleem. Elkaar omklemmend raasden ze van hier naar daar. Muziek verbond hen. Cd's werden heen en weer uitgeleend. Sociale media werden hun favoriete online ontmoetingsplaats. In hun onstuimige mails naar elkaar hanteerden ze een soort geheimtaal die moeilijk te ontcijferen viel voor niet-ingewijden. In zijn portefeuille bewaarde hij naast een zelfgenomen foto van haar, een kaartje dat hij van haar ontving voor zijn verjaardag. Zij had er een veelzeggende tekening op aangebracht. Samen met de tekening op de kaart die zij van hem had ontvangen, vormde dit een onbetwistbare eenheid. Hij hield van haar onstuimigheid, haar openheid, haar betrokkenheid die in haar berichtjes

vorm kregen. Zij hield van zijn overtuiging, ruimdenkendheid en begrip welke hij uitschreef. Op zijn smartphone kon je foto's van elkaar terugvinden. Hun digitale agenda verraadde veel.

Meer bewuste middelentaal

Toen ze er aan toe waren hun leven samen te delen, hadden ze de gewoonte aangenomen er een gemeenschappelijk online dagboek op na te houden. Hierin vermelden ze prettige dingen, vaak amoureuus van aard. Speelse dingen, grappige ervaringen ook. Maar ook informatieve. Wat op het weekprogramma stond, wat diende te gebeuren, waar rekening mee moest gehouden worden, waaraan herinnerd moest worden, wat niet mocht vergeten. Waarover van gedachte diende gewisseld, of een beslissing of keuze diende gemaakt. Wat aan planning toe was. Ook invallen, ideeën. Hun behoeften maakten ze er in kenbaar. Hun interesses en zwakheden. Bezoek, feestjes, festivals en verjaardagen kwamen erin. Heel creatief en leuk soms. Niet dat ze veel van dit alles niet mondeling konden verwoorden, maar om het tastbare, het engagement, het opene, het duidelijke, het samen. Het was ook een digitale plakboek, met belevenissen, herinneringen. Met regelmatig terugkomende dingen. Regels, de pil, medicamenten. Met dokters- en tandartsbezoek. Wat aan vervanging toe was. Onderhoudsbeurten. Speelse verrassingen ook. Lieve woordjes. Aanmoedigungen. Af-

tellingen ook. Met symbolen. Met emoticons. Met grapjes. Met striptekeningen. Met verhalen. Met intieme fantasieën. Met raadsels. Met uitstappen en vakanties. Met weekends en reizen. Met wat je gaat doen en wat niet. Met budgetten, uitgaven en rode cijfers. Met advies en hulp die je aan elkaar vraagt. Met tijd. Met over de brug helpen en lobbyen. Met verschillen ook en compromissen. Met voorstellen en alternatieven. Met vragen. Met oplossingen. Met wie zou kunnen helpen. Op wie men voor iets een beroep zou kunnen doen. Ook professioneel. Met gsm-nummers en mailadressen van familie, vrienden, etc. die je over iets heen of uit iets kunnen helpen wanneer je samen klem zit. Om dingen te verduidelijken, te ordenen en te koesteren.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Ouder-zijn en partner-zijn' en 'Ouder-zijn en partner-zijn. Partner-zijn naar elkaar toe en partner zijn naar kind toe' van deze encyclopedie.

Problemen met je kind problemen met jezelf



Vaak is er niet alleen een probleem met het kind, maar is er ook een probleem met jezelf.

Hoe dit onderkennen en hierop reageren ?

Minder of meer ernstige problemen

Als ouder ervaar je nu en dan problemen met je kind. Vaak zijn deze problemen van minder ernstige aard en tijdelijk. Soms evenwel zijn de problemen ernstiger en niet van voorbijgaande aard.

Als ouder wil je iets aan deze problemen doen en liefst zo snel mogelijk. Niet steeds evenwel zijn deze problemen zomaar oplosbaar. Soms zelfs helemaal niet. Althans zo lijkt het.

Laurines traagheid

Laurine (7 jaar) kan op school moeilijk mee. Ze is traag in de uitvoering van taken. Inspanningen zowel op school als thuis om hieraan iets te doen leveren eerder matige vorderingen op. De mama van Laurine heeft het hier krap moeilijk mee. Zelf ervaarde ze als kind nooit dergelijke moeilijkheden. Ze was bij de snelle leerlingen. Nu nog heeft ze in een oogwenk iets uitgevoerd. Toen zij haar man leerde kennen viel zijn rustig ritme op. Dit kwam haar als rustgevend over bij haar onrustig bezig zijn. Maar de traagheid van Laurine. Op school vinden ze het nog net aanvaardbaar, maar dit is niet zo voor haar. Steeds meer ergert ze zich aan Laurines traagheid. De aansporingen die ze geeft, hebben op Laurine gemakkelijk een averechts effect. Dit doet haar ongeduld en haar moedeloosheid als mama toenemen. Ook Laurine voelt zich niet goed bij deze situatie.

Beschikbare zorg en hulp

Veel mogelijkheden zijn thans aanwezig om aan problemen te werken : zowel leerproblemen als emotionele en gedragsproblemen. Vaak hangt één probleem ook samen met andere problemen en zijn daar dan het gevolg van en wakkeren ze de eerste problemen aan. Beroep kan hiervoor gedaan op de voorziene zorg en de beschikbare diensten. Zij kunnen heel wat zinvol en nuttig werk verrichten.

Toch kan het voor je als ouder moeilijk blijven. Je had immers andere verwachtingen naar je kind toe. Je had een andere voorstelling van je kind. Verwachtingen en voorstelling die niet overeenkomen met de werkelijkheid van je kind.

Voorstelling Laurines mama

Laurines mama zegt : 'Voor mij is een kind levendig en snel. Het is een en al energie. Het merkt alles op en reageert hier onmiddellijk op. Het heeft uiteraard oefening nodig. Maar het is ook leergierig. Het probeert uit wat wordt voorgedaan of uitgelegd. Na een aantal maal proberen lukt het. Na nog een aantal maal oefenen lukt het zelfstandig. Wat het hierna doet verhoogt het tempo van uitvoering. Na zekere tijd is het er goed mee weg en op tempo.'

Gevraagd naar de betekenis voor haar van deze kindvoorstelling, zegt ze dat ze wellicht onbewust deze voorstelling gebruikt bij de verwachtingen die ze heeft tegenover Laurine. Niet dat dit zo expliciet is, maar ergens vergelijkt ze toch de manier van doen en zijn van Laurine met de voorstelling die ze spontaan van een jong kind heeft.

Gevraagd naar de oorsprong van deze voorstelling verwijst ze naar eigen ervaring. Als kind was ik zo zoals ik me een jong kind voorstel. Ook verwijst ze naar andere

kinderen die ze als kind heeft gekend en naar kinderen nu uit haar familie- en kennissenkring.

Wijzigen of vervangen van voorstelling

Problemen die ouders ervaren hebben vaak te maken met voorstellingen die hen eigen zijn, ontstaan op basis van verkregen informatie en opgedane ervaring. Vanuit deze voorstellingen worden verwachtingen geformuleerd die dan niet blijken uit te komen.

Ook al is iets niet problematisch of niet langer problematisch door de geboden zorg en hulpverlening, toch kunnen de voorstellingen de ouder parten blijven spelen.

Wil je als ouder hier iets aan doen, dan zal de inhoud van je voorstelling gewijzigd dienen te worden, of zal in de omgang met je kind een andere voorstelling dienen geactiveerd te worden.

Als ouder kan je je eigen voorstelling op basis van beperkte of specifieke informatie en ervaring trachten aan te vullen met nieuwe informatie en andere ervaringen, zoals concreet met je kind. Zo kan de voorstelling groeien dat er kinderen zijn met heel verschillende kenmerken en mogelijkheden. Kinderen die daarom nog geen probleem hebben.

Als ouder kan je trachten een andere voorstelling toe te

passen. Bijvoorbeeld, niet het trage, het onhandige kind, enzomeer, maar het kind dat traag, onhandig, enzomeer *kan* zijn. De focus komt dan meer op het kind te liggen en niet zozeer op het kunnen van het kind. Zo wordt niet de voorstelling geactiveerd van het problematisch kind maar van het kind, of van het kind met eigen of specifieke kenmerken.

Andere voorstelling van Laurine

Laurines mama tracht haar voor te stellen als een kind. Een kind met haar eigen tempo dat niet moet beantwoorden aan bepaalde eisen of een bepaald kunnen. Een kind dat zich in haar eigen ritme ontwikkelt tot op haar eigen niveau. Een kind dat het recht heeft zichzelf te zijn met haar karakteristieken, dat niet vraagt om beoordeling of om ongelukkig zijn of maken, maar dat bewonderd wil worden om haarzelf en gelukkig wil zijn en gemaakt worden. Een kind zoals elk ander kind, niet meer of niet minder.

Activeren van gevoelsreacties

Door een gunstiger voorstelling te activeren wordt automatisch de minder gunstige voorstelling gedeactiveerd en kan ook de gewekte eraan verbonden opwinding getemperd. De voorstelling vertoont niet langer kenmerken die je emotioneel opwindingsschema als ouder doen

activeren. Opwindingschema dat je alert maakt en bezorgd. De nieuwe voorstelling maakt je rustiger. De voorstelling bevat kenmerken die je gevoelsmatig ontspanningschema activeren. Dit relaxatieschema maakt je rustig en onbezorgd. Opgewekte gevoelens hebben van nature de neiging om weg te ebben. Het zijn vooral de eraan voorafgaande voorstellingen die ze gaande houden. Emoties moeten niet zozeer ontladen worden. Er dient vooral op gelet te worden dat ze niet worden gevoed.

Rustiger in de omgang met Laurine

Laurines mama vertrekt thans van Laurine, van de voorstellingen die Laurine zelf heeft van zichzelf. Laurine die haar best doet om mama ter wille te zijn, maar haar eigen ritme volgt, en passen zet op haar eigen maat. Zodra mama deze voorstelling bij zichzelf weet te wekken, stelt ze vast dat ze rustiger wordt. Minder moet, ze heeft zelf niet langer het gevoel dat Laurine ver afwijkt van de voorstelling over Laurine. Ze kan meer genieten van de momenten met Laurine, haar meer steunen. Ze wordt minder overrompeld door angst en teleurstelling omdat Laurine niet samenvalt met de voorstelling die ze eerder hanteerde. Voorstelling die nu vervangen is door een voorstelling die beter bij Laurine past en dichter bij haar staat. Dit betekent een hele opluchting zegt Laurines mama : 'Ik stond ook eerst erg onder druk om Laurine te doen sa-

menvallen met mijn voorstelling van haar. Ik zette ongewild Laurine ook onder een erge druk. We werden er beide heel gespannen van. Het schiep ook veel spanningen tussen ons beiden.'

Je voorstelling doorgeven

Als ouder ben je - zonder dat je het meestal merkt - erg bezig met het hanteren van een voorstelling van hoe je kind moet zijn of worden. Voorstelling die je hanteert op heel wat vlakken, in feite op zowat alle vlakken. Gaande van hoe je kind omgaat met iedereen uit zijn omgeving, jezelf inbegrepen, over hoe het omgaat met voeding, speelgoed en gebruiksvoorwerpen, tot hoe het omgaat met zichzelf : hoe te praten, wat te kunnen, welke vaardigheden te verwerven.

Voortdurend geef je in je expressie en door je reactie de richting en de weg aan die je kind heeft af te leggen om te beantwoorden aan je voorstellingen op de verschillende vlakken. Dit komt tot uiting in je aanmoedigende en ontmoedigende reactie, in je bewondering, je aansporing, in je herhaling, in je emoties, je teleurstelling, je onmacht, enzomeer. In feite laat elke uiting van je zien, horen en voelen welke voorstelling je hebt en waar je je kind heen wil krijgen. Dit zonder dat je dit meestal als verwachting verwoordt.

Niet alleen stuur je je kind de richting uit van je voorstelling. Je probeert uiteindelijk ook te bewerkstelligen dat je kind je voorstellingen overneemt in zijn eigen expressie en reactie. Dat je kind in zijn uitingen en omgang je voorstellingen aanwendt die je indirect stapsgewijs hebt doorgegeven en die zo hoop je je kind zich ook stilaan eigen maakt.

Door je voorstellingen en door je reacties richting je voorstellingen, geef je meteen richting aan het kind bij het zich ontwikkelen. Je kind kan zo uit je reacties afleiden op welke wijze zich te ontwikkelen en kan door overname van je voorstelling ook bij zichzelf stilaan houvast vinden wat wel of niet, hoe wel of niet tot ontwikkeling te brengen.

Rubens uitstellen

Ruben (3 jaar) antwoordt steevast wanneer iets gevraagd met 'nu niet'. In bad gaan, slapen, opruimen, aan tafel komen, haren knippen, wat ook : 'nu niet'. Papa valt dit telkens onmiddellijk op. Hij wil net steeds 'nu wel' en liefst zonder dralen. Hij geeft duidelijk de voorkeur van onmiddellijk tot de actie overgaan. Ruben krijgt dan ook veelal met papa te maken die zich erg inzet om Ruben ertoe te krijgen sneller op een verwachting of vraag in te gaan. Om op te houden of zo spoedig mogelijk te beëindigen met wat het bezig was. Dit vraagt heel wat aandacht en oefening. Ruben moet aangemoedigd en

vaak aangespoord worden om zonder uitstel of afleiding te doen wat nu verwacht wordt. Soms wordt Ruben geconfronteerd met het ongeduld of zelfs de moedeloosheid van papa die vreest dat het nooit zal lukken. Ruben krijgt dan soms verwijten te horen.

Toch merken de ouders vooruitgang. De laatste tijd horen ze minder vaak 'nu niet'. Of horen ze het nog wel, maar ook de eigen bijsturing van Ruben 'misschien toch eerst wel', gevolgd door 'Mag ik nadien verder doen?'

Je voorstelling afgeleid

Als ouder reageer je op situaties vaak op een manier waar je zelf weinig bewust van bent. Je kind kan dan geneigd zijn deze wijze van reageren over te nemen en hiermee samenhangend de voorstelling die impliciet uit je reactiewijze werd afgeleid.

Het kind is zich vaak niet bewust van deze afleiding, maar ook niet van de voorstelling waarop het uitkwam. Het kind past deze evenwel toe, zoals uit zijn reacties kan afgeleid. Reactiewijze die veel gelijkenis toont met deze van jezelf.

Ruben laat gebeuren

Tot je verwondering stel je als ouder vast dat Ruben bij een moeilijkheid weinig geneigd is te reageren. In het

spel met leeftijdgenoten merk je dat hij zich gemakkelijk laat doen. Hij trekt zijn schouders op als hij niet mag meedoen. Als iemand zijn spel verstoort, dan begint hij makkelijk te wenen, maar doet verder niets concreet om het verstoren te doen ophouden.

Heel toevallig ontdek je, omdat je vriendin het aandurft je hierop attent te maken, dat ook jij zelf heel passief en hooguit wat zeurderig bent wanneer iemand je het moeilijk maakt. Je man is ondernemend, maar jij wil geen problemen of confrontatie. Liever tracht je je van iets weinig aan te trekken bij ervaren moeilijkheden. Hooguit stel je dat je het liever anders had gewild, maar vermijd je in botsing te komen.

Je conflictstijl is dan een van vermijden en voor je uitschuiven, net waaraan ook Ruben beantwoordt.

Je probleem doorgegeven

De moeilijkheid die je zelf ervaart in de omgang met bepaalde situaties en waarvoor je geen werkbare oplossing aanwendt, wordt gemakkelijk aan je kind doorgegeven. Je kind weet ook niet hoe bepaalde moeilijkheden te percipiëren om er op een gunstige wijze ook voor zichzelf op te reageren.

Je geringe vaardigheid of ontbrekende competentie op bepaalde vlakken is dan mogelijk terug te vinden bij je

kind. De passende voorstelling om met bepaalde situaties om te gaan ontbreekt, is niet tot ontwikkeling gekomen, zodat je weinig weerbaar bent tegenover bepaalde problemen.

Het kind kan dan niet die gunstige voorstelling overnemen, zodat het ook te maken krijgt met een geringe weerbaarheid tegenover gelijkaardige problemen.

Je opstapelen door Ruben overgenomen

Zo iemand je het leven zuur maakt, ben je weinig geneigd hier een halt aan toe te roepen. Je wil jezelf niet laten kennen als onvriendelijk en lichtgeraakt. Je houdt je gevoelens voor jezelf, houdt er weinig rekening mee, tot het niet langer kan.

Ook Ruben wordt zwijgzamer zo hij het met iemand aan de stok heeft. Hij weet niet wat te zeggen of wat te doen. Wordt het hem te veel, dan huilen maar. Ongemerkt reageer je als mama hier dan op met 'Je moet je dat zo niet aantrekken. Je moet je niet zo gemakkelijk druk maken. Je moet leren tegen iets te kunnen. Enzomeer.'

Je voorstelling van je ouder zijn

Als ouder heb je een eigen voorstelling gevormd van je ouder zijn : wat het inhoudt en wat niet, hoe je ouder

bent en hoe niet, wanneer je ouder zijn geldt en wanneer niet.

Tegelijk heb je een voorstelling gevormd van welke opvoeding je je kind wil geven : wat het inhoudt opvoeden en wat niet, hoe je opvoedt en hoe niet, wanneer je opvoedend handelt en wanneer niet.

Iris niet te veel speelruimte geven

Iris mama is bang van haar voorstelling dat als je als ouder een kind te veel speelruimte geeft, dit leidt tot problemen. Dit maakt dat ze als mama haar kind steeds kort houdt, zo denkt ze haar gezag te kunnen behouden. Dat haar kind hierdoor minder ontwikkelingskansen krijgt neemt ze erbij, als er maar geen moeilijkheden ontstaan. Ze speelt op veilig. Niet wild doen, niets impulsief doen, niets ongevraagd doen, niets zelfstandig doen, zo loopt Iris weinig risico is haar voorstelling.

Je voorstelling houdt meer of minder kansen en risico's in

Als ouder ben je niet altijd bewust van het belang van ontwikkelingskansen voor je kind. Je wil als ouder zo weinig mogelijk fouten maken en risico's nemen. Vaak zoek je houvast in wat je opstak vanuit je eigen opvoeding, van familie, vrienden en kennissen, van wat je te weet kwam via diverse informatieve bronnen, tijdschriften, tv, enzomeer. Op die manier vormde je stilaan een

voorstelling van wie best te kunnen zijn en hoe het als ouder best te kunnen oppakken voor je kind.

Elke voorstelling heeft uiteraard zijn sterkten en kwaliteiten. Elke voorstelling heeft ook zijn zwakten en tekortkomingen. Zich hier als ouder bewust van trachten te worden, kan helpen je voorstellingen te bevestigen, bij te sturen of zo nodig te vervangen. Belangrijk is ook uiteraard je voorstellingen te toetsen aan je kind en de concrete situatie.

Iris mama twijfelt

Iris mama komt soms in conflict met haar eigen voorstellingen. Enerzijds vindt ze dat ze geen onderscheid kan maken tussen Iris (7 jaar) en Zeno (4 jaar). Ze weet ook welk voordeel dit biedt, zo krijgt jaloezie geen kans. Anderzijds vindt ze dat elke leeftijd een eigen behandeling vraagt. Zo wil ze Iris dingen toelaten waarvoor Zeno nog te jong is. Ze weet ook welk voordeel dit biedt. Ze kan beter inspelen op de (ontwikkelings)behoeften van Iris en loopt minder risico op misnoegdheid van Iris omdat ze nog als een kleuter zou behandeld worden. Vaak komt ze in discussie en twijfel met zichzelf. De twee voorstellingen zijn niet zomaar verzoenbaar, tenzij, tenzij ze Zeno evenveel rechten geeft als Iris. Zij twijfelt. Ze weet ook welk nadeel dit inhoudt. Zeno wordt mogelijk overvraagd, zo met dezelfde rechten. Hij zal mogelijk haar hulp nog in te sterke mate nodig hebben.

Selecteren of integreren van je voorstellingen

Als ouder kan je trachten uit het dilemma van tegengestelde voorstellingen over ouder-zijn en opvoeden te raken door te kiezen voor de voorstelling met de grootste (meer)waarde. Sommige voorstellingen tellen voor je of meer algemeen meer door, anderen tellen voor je of meer algemeen minder door.

Een andere mogelijkheid is tegengestelde voorstellingen te verzoenen als illustratie van een andere voorstelling die beiden overkoepelt. Soms zal je als ouder merken dat je partner andere voorstellingen hanteert. Door hier samen over te praten kan je wellicht binnen een ruimer gebruikt kader komen tot een integratie. Beide voorstellingen zijn waardevol als kanten van een groter geheel.

Veel voorstellingen die ouders hanteren hebben een onduidelijke oorsprong. Ze worden vaak van de ene generatie op de volgende doorgegeven, zonder dat ze evenwel worden getoetst op hun werkelijkheidsgehalte, waarde en relevantie. Veel voorstellingen zijn tijd- en cultuurgebonden, zonder rekening te houden met een aanwezige evolutie.

Op zoek naar een nieuwe voorstelling

Iris mama was overtuigd haar dochter niet te veel speel-

ruimte te geven. Iris papa kwam uit een heel andere opvoedingsomgeving, waarin juist het geven van speelruimte vanzelfsprekend was. Dit leidde in het begin nu en dan tot spanningen tussen beide ouders, met onduidelijkheid voor Iris tot gevolg. Op sommige momenten zette ze onbewust haar ouders tegen elkaar op. Wat ze bij de ene ouder miste, zocht ze bij de andere ouder. Noodgedwongen voelden de ouders de behoefte hierover met elkaar van gedachten te wisselen en een uitweg te zoeken. Bij mama zo bleek ging het niet zozeer over kort houden maar over gezag behouden, bij papa zo bleek ging het niet zozeer om vrijheid geven maar om ervaringskansen bieden. Zo kwamen beide ouders stapsgewijs tot een nieuwe voorstelling van hun ouderzijn en opvoeden. Een omgeving bieden zonder risico voor hun gezag met voldoende ervaringskansen om te ontdekken en zich te ontwikkelen als kind. De voorstelling draaide alzo niet langer rond kort houden of vrijheid, maar rond leiding geven en de ontwikkeling van hun kind veilig stellen en stimuleren. Zo kwamen ze uit op een ondersteunende opstelling waarin het kind spontaan de noodzaak zou aanvoelen van voldoende leiding en structuur te ervaren. Ik mag van alles maar (nog) niet alleen.

Iris mama herinnerde zich dat het kort houden, zoals ze zelf ook ervaren had, wellicht mede te maken had met de geringe mogelijkheden die er vroeger waren. Het kort houden had dan mede te maken met binnen de mo-

gelijkheden blijven en het kind teleurstellingen te besparen. Iris papa herinnerde zich dat de ruimte die hij en zijn zussen en broers kreeg, wellicht mede te maken had met de beperkte mogelijkheden van zijn ouders om op ieder kind te letten, wetende dat zijn ouders beide continu in de weer waren om te trachten alles draaiende te houden.

Vandaag beschikken ze zelf materieel en financieel over een massa mogelijkheden die ze hun kind kunnen bieden. Bovendien wensen ze zich meer bewust toe te leggen op hun ouder zijn en met hun kind 'quality time' te kunnen delen. De boodschap aan hun kind is dan eerder het van bij het begin vertrouwd maken met de vele mogelijkheden om tot voor zich passende en bewuste keuzen te leren komen. En als ouder de nodige ondersteuning en hulp te bieden bij dit verkenningsproces, om het kind stilaan zelf meer vertrouwd en weerbaar te maken.

Verandering die verandering schept

Eens je voor jezelf een probleem hebt opgelost, of een moeilijkheid hebt overwonnen, is het gemakkelijker een uitkomst te vinden voor het ervaren probleem met je kind. Bovendien is het gemakkelijker jezelf te veranderen, dan dit te bewerkstelligen bij je kind. Door zelf te veranderen, ligt bovendien de weg open voor je kind dit zo nodig te doen, of is het bereidheid bij je kind wellicht groter, of nog sta je model voor je kind om tot verandering te komen.

Probleemoplossing of oplossing probleem



Kiezen voor de oplossing van een probleem, of voor een oplossing waardoor het probleem niet gemakkelijk opnieuw kan optreden ?

Kiezen voor wat ?

Zo er in de omgang van je kind met zijn omgeving problemen opduiken is het zinvol hier bij stil te staan. Zo niet kunnen de problemen groter worden en de omstandigheden nopen tot reactie. Verloopt de omgang van je kind met de omgeving zoals met leeftijdgenoten of met volwassenen bijvoorbeeld, niet vlot, dan kan gezocht worden naar wat precies het probleem is. Vervolgens kan gekeken worden wat aan het probleem te kunnen doen. Zo het probleem zelf niet kan weggenomen, kan nagegaan worden of aan de omgang van het kind met het probleem iets kan gedaan worden. De keuze is aandacht voor problemen en voor oplossing van problemen.

In bepaalde gevallen kunnen er meerdere problemen opduiken, zo danig dat de oplossing van elk van deze problemen zoveel inspanning en energie zal kosten, dat beter in een andere richting kan gezocht dan één voor één deze problemen op te lossen. Er kan dan eerder gedacht aan structurele veranderingen die de kans dat problemen opduiken erg verminderen of zo goed als uitsluiten. Zo kunnen inspanning en energie op iets anders gericht worden dan voortdurend op problemen die opduiken en om aandacht vragen. Belangrijk bij dit zoeken naar definitieve oplossingen is er op te letten dat zo weinig mogelijk neveneffecten opduiken die een aantal kansen ontnemen en dat de basisrechten van het kind niet in het gedrang komen. De keuze is aandacht voor een duurzame oplossing en voor probleemoplossing.

In het eerste geval hierboven beschreven kiezen we met andere woorden voor de oplossing van ervaren problemen, in het tweede geval opteren we voor globale probleemoplossing. Heel wat ervaren ontwikkelingsproblemen hebben een sociale dimensie. Om deze reden zal verder vooral aandacht worden besteed aan zulke sociale omgangsproblemen bij het kind.

Aan wat werken ?

De omgang van je kind met zijn omgeving, meer specifiek met andere kinderen en met volwassenen vraagt groei

en ontwikkeling. Een vlotte omgang is niet een vanzelfsprekend gegeven. Communicatieve en interactieprocessen zijn in feite zeer complexe processen waar veel bij komt kijken. Een groot aantal dingen dienen goed te verlopen. Een hele reeks van tussenstappen moeten naar behoren gezet worden wil het resultaat, het communiceren en de interactie, naar wens verlopen.

Zodra je kind ervaart dat er aan zijn communicatie of interactie iets schort, ontstaat gemakkelijk het gevoel hier niet vaardig in te zijn. Dit zwart-wit denken, ofwel als kind te lukken in contact ofwel helemaal niet te lukken, kan dan erg ontmoedigend, remmend en ontwikkelingsblokkerend werken. Het is dan goed voor je kind met je hulp de verschillende stappen die het zet bij dit interactiegebeuren op een rij te zetten en precies te omschrijven. Dit kan toelaten te overlopen welke stappen wel oké zijn en te ontdekken welke het niet zijn. Vast te stellen dat uit het veelvoud van te zetten stappen er één of slechts enkele mislukken of foutlopen, zodat het geheel niet tot zijn recht komt, of helemaal mislukt. Dit lokaliseren van de zwakke punten of de ontbrekende tussenschakels kan toelaten te weten waar aandacht aan besteed moet worden en waaraan gewerkt moet worden. Tegelijk kan het voorkomen te vrezen helemaal niet vaardig te zijn op dit vlak.

Een voorbeeld : opkomen voor mezelf als kind houdt volgende stappen in :

- . een mening vormen door over de betekenis van iets voor je na te denken*
- . je eigen referentiekader weten gebruiken bij je meningsvorming*
- . je mening aan anderen kenbaar maken*
- . je mening als van je naar voor brengen en niet als van iedereen voorstellen in de trant van zo moet je denken*
- . dadelijk of tijdig ze meedelen of op een gunstig moment*
- . ze op een rustige wijze overbrengen*
- . wat je wilt vertolken op een duidelijke, precieze en volledige wijze meedelen*
- . wat je zegt in overeenstemming brengen met wat je doet*
- . enz.*

Door deze stappen een voor een samen met je kind te beschrijven, kan blijken dat je kind, bijvoorbeeld, wel duidelijk zijn mening zegt, maar op zo een opgewonden of onhandige wijze dat ze voor de omgeving onaanvaardbaar wordt. Niet omwille van haar inhoud, maar omwille van de bijvoorbeeld verplichtende wijze waarop ze naar voor wordt gebracht, waardoor de anderen zich miskend voelen. Door het dominante en de miskening weg te laten kan dan mogelijk het overige bewaard worden.

Deze aanpak geeft je kind het gevoel met enige verandering veel verandering te kunnen bereiken. Zo je samen met je kind er moeilijk achter komt wat precies ontbreekt of kan veranderd, lukt het wellicht beter door de aanpak van je kind stapsgewijs te vergelijken met een ander kind die het beter lukt en die je samen voldoende kent. Eventueel kan je dit kind mee betrekken in je zoektocht zo je het in vertrouwen kan nemen. Zo kunnen beide kinderen mogelijk sterke en zwakke punten bij elkaar ontdekken.

Ook voor wat de communicatie of interactie van de omgeving naar je kind toe betreft, of voor wat de communicatie of interactie in een bepaalde groep of omgeving, of tussen groepen aangaat, kan het nuttig en zinvol zijn gericht te vragen, te kijken en aan te voelen waar het mogelijk precies fout loopt of waar de zwakke punten zich bevinden bij betrokkenen. Zo kan nagegaan worden aan welke punten op welke vlakken aan wie of wat aandacht moet besteed worden en waar aan gewerkt dient te worden. Concreet kan in dit verband gedacht kan aan de minder gunstige omgang van andere kinderen naar je kind toe, of je eigen omgang als ouder naar je kind toe, of aan spanningen in de kindgroep, of nog communicatiespanningen tussen school en gezinsgroep.

Zo kunnen energie, beschikbare mogelijkheden en (hulp)middelen specifiek aangewend en optimaal ingezet worden, om wat spaak of mank loopt op te volgen en

recht te trekken, het ontbrekende op gang en op kracht te brengen, en het nodige te herstellen, bij te sturen of toe te voegen.

Welke richting uit ?

In bepaalde gevallen kan het verkieslijk zijn niet zozeer te gaan zoeken naar wat waar hoe fout loopt of faalt in de omgang van je kind. Dit is het geval als er te veel problemen zijn die te vaak of te gemakkelijk opduiken en er meer ingrijpende en structurele oplossingen aangewezen zijn. Er kan dan beter op zoek gegaan worden naar welke de wederzijdse behoeften en de gezamenlijke belangen zijn waaraan moet worden voldaan voor een definitieve oplossing.

In dit geval kiest men dan niet voor een probleemgericht handelen, zoals hoger beschreven, maar geeft men de voorkeur aan een oplossingsgericht handelen. Waar het eerste handelen vraagt om een diagnose van het probleem of de problemen om deze weg te nemen, vraagt het tweede handelen hier niet om. Eerder wordt, uitgaande van vastgestelde behoeften en belangen, onmiddellijk gewerkt aan een oplossing waarin aan deze behoeften en belangen wordt tegemoetgekomen en waardoor waar men wil uitkomen wordt waargemaakt. De problemen zullen dan als vanzelfsprekend en impliciet verdwijnen.

Vooraleer tot die beslissing te komen kan best eerst hoogte genomen, advies ingewonnen en overleg gepleegd. Zo dat gezamenlijk tot deze keuze kan gekomen.

Enkele voorbeelden :

Het leeftijdsverschil tussen twee van je kinderen is zo groot dat dit tot voortdurende spanningen aanleiding geeft zo ze iets trachten samen te doen. Door je kinderen niet langer te verplichten samen te spelen en samen iets te ondernemen, kan elk meer zijn eigen niveau, eigen mogelijkheden, eigen interesses en eigen voorkeur volgen.

Twee jongeren willen alles op een gemeenschappelijke manier doen, dit leidt om de haverklap tot conflicten. Ze besluiten hierop een tijdje elk iets op een eigen manier te doen, tenzij zou blijken dat ze op eenzelfde golflengte zitten.

In een klas kunnen grote verschillen opduiken in mogelijkheden, tempo, omgangswijze, enzomeer tussen de leerlingen. Veelal kan met deze verschillen weinig rekening worden gehouden. Dit leidt regelmatig tot spanningen die zich uiten in opwinding, boosheid, angst of teleurstelling. Door in de klasgroep meer in te spelen op deze verschillen en meer te differentiëren, onder meer door de opsplitsing in deelgroepen, kan een vlottere omgang worden gerealiseerd.

Een kind kan het zo moeilijk krijgen in een groep, dat niemand nog met het kind wil spelen en het kind het zelf ook gevoelsmatig niet meer aankan nog met iemand om te gaan. Zo het kind objectief gezien nog weinig kansen maakt in die groep en de spanningen zo geëscaleerd zijn of de afstand zo groot is, kan gekozen worden voor een nieuwe groep voor je kind, zodat volledig nieuwe kansen kunnen geboden worden.

Zelf een keuze maken

Kiezen voor aandacht voor problemen of uiteindelijk opteren voor een structurele oplossing is niet steeds gemakkelijk. Volgende vragen kunnen in het maken van een keuze behulpzaam zijn :

Is er een probleem ?

Wat is precies het probleem ?

Is er een oplossing voor het probleem ?

Kan het kind om met het probleem ?

Is dit niet het enige probleem ?

Duikt het telkens opnieuw op ?

Is het een groot probleem voor het kind ?

Vergt het probleem veel aandacht en energie ?

Kan verandering een oplossing inhouden ?

Hoe kansrijk is verandering ?

Welke risico's zijn er bij verandering ?

Probleem- schema



Precies hoogte weten krijgen van een probleem en haar samenstellende elementen kan helpen er meer vat op te krijgen.

Probleemverschil

Als ouder kan je in interactie met je kind nu en dan met problemen te maken krijgen. Veel is dan afhankelijk van hoe je dit probleem dan opvat. Meer concreet kan je nagaan welk probleem wordt geactiveerd bij jezelf en welk probleem er aanwezig is voor je kind. Zo het probleem niet gemakkelijk opgelost raakt is er mogelijk een heel verschillend probleemschema bij jezelf en je kind geactiveerd. Om die reden heb je het gevoel naast elkaar te praten en helemaal al niet op elkaar te willen of kunnen ingaan.

Even een voorbeeld, ter illustratie : Je kind komt naar je toegelopen omdat het iets kwijtraakte, of omdat het verloor bij het spel, of nog omdat het werd uitgelachen of

gekwetst werd. Het is helemaal overstuur en verdrietig en wil graag zijn gevoelens met je delen en heeft behoefte aan je begrip en steun. Kortweg gezegd, het probleemschema waarmee het te maken krijgt heeft de vorm aangenomen van een verwerkingsschema. Als ouder heb je gemakkelijk de neiging dit probleemverwerkingsschema om te draaien tot een probleempreventieschema. Je bekommernis heeft dan niet zozeer te maken met iets verliezen, verlies of kwetsuur. Je bekommernis gaat om hoe iets behouden, hoe te winnen, of hoe geliefd te blijven. Het gaat om hoe vrolijk te kunnen blijven en niet verdrietig te hoeven worden. Je geeft dan ook aan hoe dit te bereiken of te behouden: als je wat ordelijker was, als je meer je best deed, als je lief was, geen ruzie maakte, en mekaar niet uitschold, als je het je niet aantrok of het niet zo erg vond, dan zou het probleem zomaar kunnen voorkomen worden of was het gewoon geen probleem.

Op die manier wordt duidelijk dat je als ouder gemakkelijk een eigen invulling hebt van het probleemschema. Je probleemschema ziet er meer algemeen gesproken heel eigen uit en staat mogelijk een gemakkelijke en snelle oplossing in de weg. We gaven hiervoor al een voorbeeld van de wat-invulling van je probleemschema en het verschil dat er op dit vlak gemakkelijk is met je kind. Daarnaast is er de wie-invulling van je probleemschema. Wie heeft er een probleem. Je kind met zijn verdriet of jij die

met dit verdriet wordt geconfronteerd en daar geen onmiddellijk antwoord voor heeft. Integendeel door je niet aan de gevoelens en behoeften van je kind tegemoetkomend antwoord wordt zijn probleem nog groter, wat tot uiting komt in zijn protest of vlucht voor zoveel onbegrip en geringe tegemoetkoming. Tenslotte is er nog de waar-invulling of waar je het probleem precies situeert en lokaliseert. Heeft het te maken met tekortkomingen, eigenzinnigheden, fouten en gebrek aan ervaring van je kind bij wie je het probleem al had geplaatst. Zo heb je jezelf al helemaal veilig gesteld.

Een tweede voorbeeld, ter illustratie : Je kind blijkt in de puberteit wel erg veel risico te nemen en blind te zijn voor heel wat gevaren. Al wat nieuw is en onbekend spreekt het heel erg aan vanuit een aanwezige openheid en liefst wil hij alles tegemoet gaan om het uit te proberen. Dit brengt heel wat problemen met zich mee zowel voor zichzelf als voor je als ouder. Zijn probleemschema is een experimenteer- en risicoschema. Daartegenover staat je reactie waarbij je de ervaren problemen plaatst in een conservatief- en veiligheidsschema. Je vat het aantrekkelijke van het nieuwe en onbekende niet en wil liefst dat je kind zich beperkt tot het vertrouwde en bekende vanuit een verkieslijke geslotenheid en een bij voorkeur alles wat hier van afwijkt uit de weg gaan. Het probleem dat je bij je kind legt en bij zijn ongebreidelde experimenteerdrang is eenvoudig oplosbaar door dit experimenteren af te zweren.

Probleemovereenstemming

Het zal duidelijk zijn dat je je probleemschema's meer op elkaar zal moeten afstemmen en je dichter bij elkaar zult moeten komen om een oplossing te bereiken. Je zal dan mogelijk meer volgend en minder opleggend moeten te werk gaan, je zal minder snel moeten vooruitlopen en zien of je kind op zijn beurt wel volgt.

In het eerste voorbeeld van daarnet zal je moeten meegaan en stilstaan bij het verwerkingsschema van je kind. Hoe aandacht en begrip te tonen voor zijn verdriet gelinkt aan verlies en pijn. Op een later moment buiten de verliessituatie kan dan het preventieschema geactiveerd worden en aan bod komen.

Soms zal het samenvoegen en integreren van de tegenstelde schema's wenselijk zijn. Zo zal je in het tweede gegeven voorbeeld moeten uitkijken hoe experimenteren nu in een veilige context tot op zekere hoogte mogelijk te maken. Zo het experimenteer- en veiligheidsschema in elkaar integrerend en met elkaar verzoenend.

Zo kan je komen tot een gezamenlijk of voor beiden aanvaardbaar oplossingschema, waarbij wat de oplossing is, bij wie de oplossing ligt en waar de oplossing gevonden kan worden door beiden kan gedragen worden en ondersteund. Zo zal je soms ook moeten zoeken hoe het

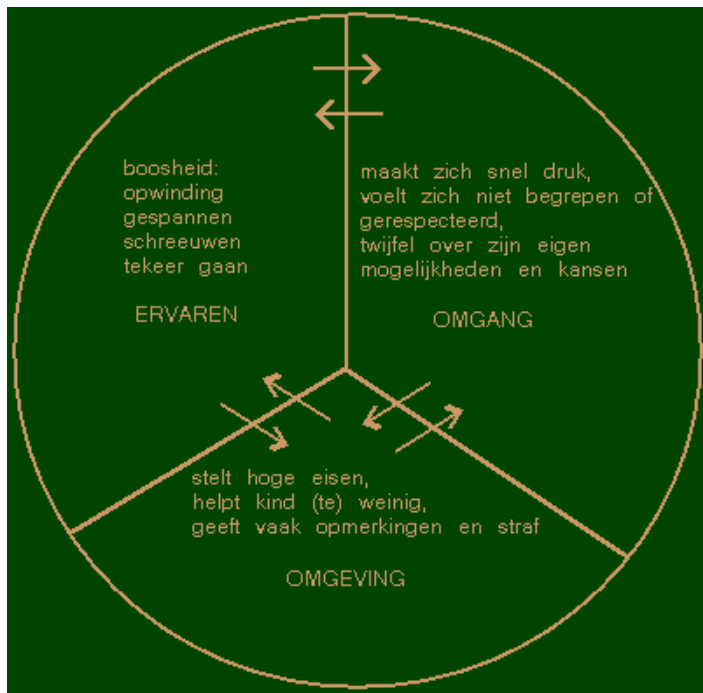
elkaar een stap tegemoet gaan een positief circulair proces op gang kan brengen of het aanwezig negatief circulair proces in de goede richting kan ombuigen. Zo kan je langs beide zijden en gezamenlijk trachten zoeken naar meer schema-overeenstemming en hoe deze weten te bereiken. In de probleembenadering zoek je zo naar je aandeel en dus naar je oorzaak of mede-oorzaak zijn van het probleem. In hoe je met dit probleem omgaat zoek je naar je aandeel en dus je middel-zijn of medewerking zijn van de oplossing. De attributie van de oorzaak schuif je mee in je richting evenals de locus-of-control van de oplossing situeer je voor een deel in jezelf. Zo kan je vanuit wat je bij je kind waarneemt aangeven welk onbevredigend gevoel dit in je opwekt en welk onbevredigde behoefte of verlangen hier aan de basis van ligt. Tegelijk kan je aangeven wat je verkiest of vraagt welk bevredigd gevoel dit zou opleveren en welk bevredigde behoefte of verlangen dit zou mogelijk maken.

Probleemverdieping

Zo zal mogelijk een gemeenschappelijk probleem-schema naar voor komen, waarin duidelijk is wat het probleem voor je kind of voor jezelf is, of nog voor je beiden, waarbij vervolgens met aandacht kan stilgestaan worden. In dit schema kan dan het aandeel en wijze waarop van jezelf als omgeving voor je kind, of van je kind als omgeving voor je als ouder aangegeven, daarnaast kan het aandeel en wijze waarop van jezelf voor je probleem,

of van je kind voor zijn probleem, of nog van je beide samen en wijze waarop in beeld gebracht worden.

Een voorbeeld, ter illustratie : Je kind maakt zich gemakkelijk hevig boos, je kan dan nagaan wat die boosheid precies inhoudt. Vervolgens kan je nagaan wat zijn persoonlijk aandeel is in het optreden van boosheid, maakt het zich snel druk, voelt het zich niet begrepen of gerespecteerd, hoe denkt het over zijn eigen mogelijkheden en kansen. Vervolgens kan je nagaan wat je aandeel is in het ontstaan van de boosheid van je kind, stel je hoge eisen, help je je kind (te) weinig, geef je vaak opmerkingen en straf. Tenslotte kan je nagaan hoe je beider interactie mogelijk bijdraagt tot het ontstaan van zijn boosheid, het zich druk maken waarop je reageert met teleurstelling, of je opmerkingen waarop het reageert met zich niet begrepen of gesteund voelen.



Vanuit het verworven inzicht in de invulling van het probleemschema kan gekeken hoe jij zelf als ouder je kind kan helpen, hoe je het kind kan helpen zichzelf te helpen zodat het probleem kan opgelost worden, en hoe je verandering in interactie kan helpen. Je eisen wat temperen, je kind helpen wat meer geduld te tonen en niet te snel afleidingen te maken en conclusies te trekken, milder met zichzelf en elkaar om te gaan. Op die manier kan je komen tot de invulling van een oplossingschema.

Belangrijk hierbij vast te stellen is dat ervaring, omgeving en omgang zoals naar voor komt in het probleem- en oplossingschema, elkaar wederzijds beïnvloeden. Zo kunnen ze elkaar in twee richtingen versterken, maar ook in twee richtingen verzwakken. Van dit inzicht kan gebruik gemaakt om het probleem beter te begrijpen, maar ook om het probleem te helpen oplossen.

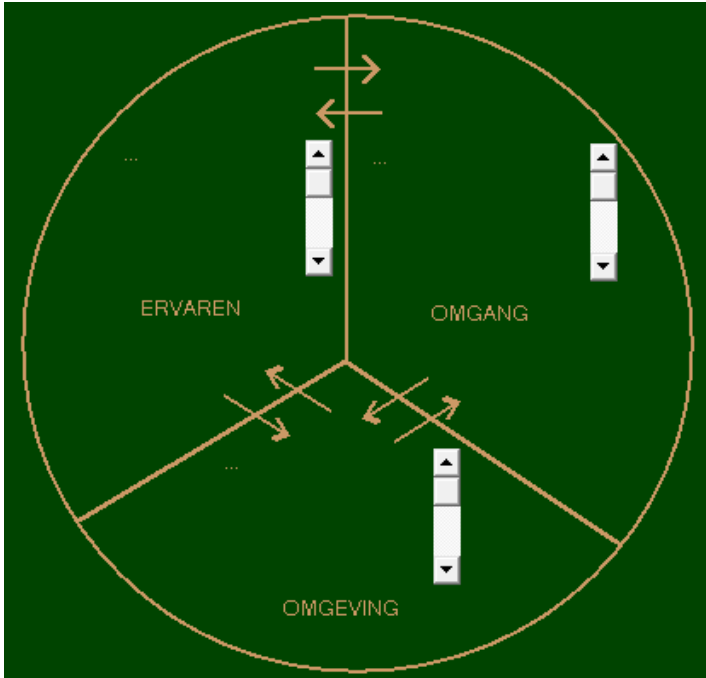
Zelf verdiepen

Herinner je een concreet probleem. Ga na of tussen je als ouder en kind een probleemverschil bestond. Ga na hoe probleemovereenstemming mogelijk had kunnen helpen. Ga concreet na hoe een stilstaan bij de substantiële elementen van het probleem, dit had kunnen helpen begrijpen. Ga na hoe het zoeken naar substantiële elementen van een oplossingschema, dit probleem had kunnen helpen oplossen.

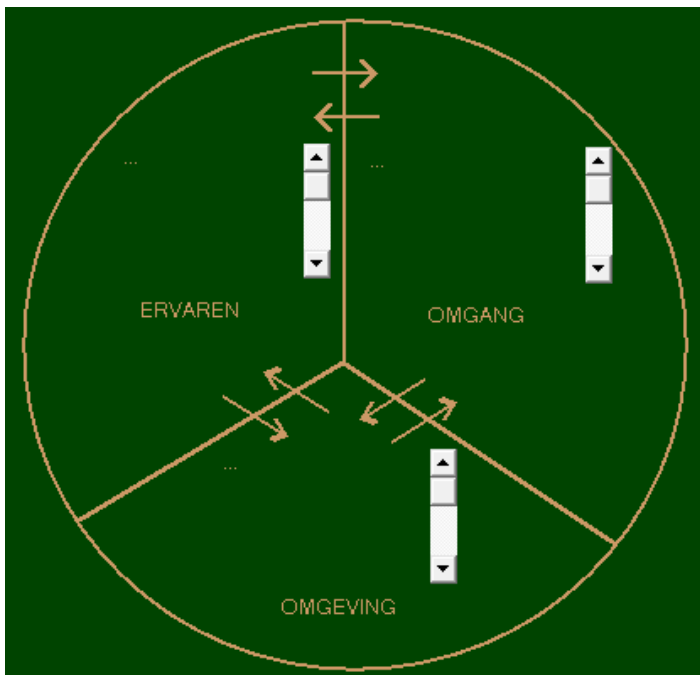
Probleem :

Van probleemverschil naar probleemovereenstemming :

Probleemverdieping vanuit substantiële elementen :



Oplossingsschema met veranderingen substantiële elementen :



Beïnvloedings- processen en -schema's



Hoe word je door je sociale omgeving beïnvloed ?

Wat beïnvloeding voor je is speelt hierin een rol.

Hoe beïnvloed door anderen ?

Als ouder of kind kan je merken dat je in specifieke situaties je gemakkelijk laat beïnvloeden en zelfs laat leiden door anderen. Je kan dan zeggen dat er situationele invloeden spelen waarin je gedrag niet meer door jezelf wordt bepaald, maar grotendeels of helemaal door anderen of wat je aan anderen doet denken.

De vraag die kan gesteld worden is hoe dit beïnvloedingsproces verloopt en waaruit het bestaat. Op wat het terug gaat, zodat het zich telkens opnieuw op eenzelfde of gelijkaardige wijze voordoet. Alsof iets op een bepaald moment in actie komt en de regie voert. Iets wat stilaan op basis van ervaring en leerprocessen tot ontwikkeling

is gekomen als synthese en resultaat en nu je antwoord en reactie aanvoert. Iets wat je omgang vergemakkelijkt in gunstige omstandigheden, maar je ook parten kan spelen in ongunstige omstandigheden, waarin je beter je reactie niet zou vertonen. Maar het toch doet, soms tegen beter weten in en niet overeenkomstig je gevoel. Het lijkt dan een valkuil, waaraan je niet gemakkelijk kan ontsnappen. Je zou er beter niet aan toegeven of op ingaan en toch overkomt het je als ouder of kind.

Deze synthese of regie van specifieke te onderscheiden beïnvloedingsprocessen wordt gevormd door beïnvloedingschema's die veelal zorgen voor een automatisch en grotendeels onbewust verloop waardoor je in die specifieke situatie tot dit specifiek antwoord komt, dat zo je wil herkenbaar is.

Zo worden er specifieke situaties waarin specifieke beïnvloedingsprocessen en -schema's spelen onderscheiden. Ze kunnen achtereenvolgens te maken hebben met de hoeveelheid anderen waarmee je als ouder of kind te maken krijgt, met de nabijheid en directheid van anderen, met de sterkte en autoriteit van anderen. Het kan dan zijn dat die anderen het van je overnemen, of dat die anderen in zekere mate een invloed laten gelden op je. Elk van deze processen zijn uitvoering onderzocht. We brengen ze hier samen in schema's als synthese en regie.

Schema's aan de basis van beïnvloeding

Een eerste beïnvloedingsschema is het conformiteits-schema waarin aantal en meerderheid van anderen de situationele invloed of context vormen om je te doen volgen. Dit schema kan als volgt worden voorgesteld :



Je kan het schema het best lezen beginnend vanuit de contextinvulling, in welke sociale situatie, wat dit inhoudt als betekenis, de begripsinvulling, en wat dit dan als reactie tot gevolg heeft, de gedragsinvulling.

Onderzoek wijst uit dat dit conformiteitsschema individuele fluctuaties kan vertonen. Zo zal dit meer en sterker spelen zo je behoort tot een groeps cultuur dan tot een individuele cultuur. Zo zal je als vrouw mogelijk meer geneigd zijn je in meer publieke situaties te conformeren dan wanneer in meer private, waarbij het voor een man net omgekeerd zou zijn. Dit overeenkomstig de klassieke geslachtsrollen van meer afhankelijk of meer onafhankelijk. Zo kan je als individu meer non-conformistisch ingesteld zijn en de dissidentie en confrontatie net niet schuwen. Hierbij wordt je beïnvloed door je gedragsstijl van sterk, volhardend en onwrikbaar waaruit consistentie spreekt. Of hierbij ervaar je mogelijk voldoende krediet in de groep verworven te hebben, zodat je verschil aandurft en aanweet.

Een tweede beïnvloedingsschema is het inwilligings-schema waarin directheid en nabijheid van anderen de situationele invloed of context vormen om je te doen inschikken. Dit schema kan als volgt worden voorgesteld :



Schommelingen in de omvang van het verzoek kunnen iemand gemakkelijk op gang trekken of op gang houden.

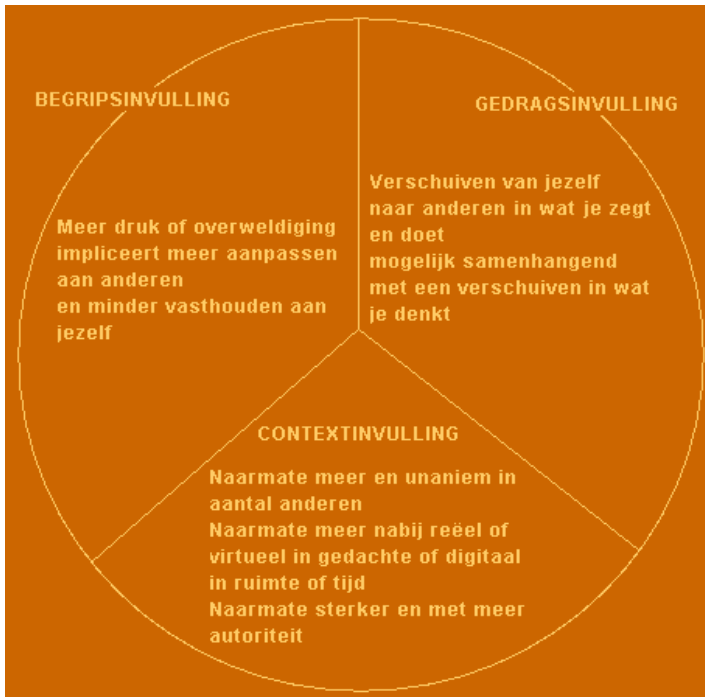
Een derde beïnvloedingsschema is het gehoorzaamheidsschema waarin autoriteit en sterkte van anderen de situationele invloed of context vormen om je te doen involgen. Dit schema kan als volgt worden voorgesteld :



Individuele verschillen kunnen hierbij optreden. Zo blijkt wie zelf meer autoritair is meer geneigd is tot involgen. Ook kan vastgesteld dat zowat iedereen vanaf de kindertijd in mindere of meerdere mate leert te doen wat autoriteiten opleggen. Het wordt je geïnstrueerd, je ziet tal

van modellen dit doen, je wordt beloond voor gehoorzaamheid en afgestraft voor ongehoorzaamheid. Hoe jonger hoe meer je vertoeft in ondergeschikte hiërarchische situaties. Zo wordt het gehoorzaamheidsschema later in soortgelijke sociale situaties gemakkelijk geactiveerd als een automatisme, zonder dat nog veel sprake is van keuze, beslissing of verantwoordelijkheid.

Een laatste beïnvloedingsschema is het sociale impact-schema. Het integreert de vorige drie schema's in één omvattend schema. In dit schema vormen tegelijk het aantal anderen, de nabijheid en directheid van anderen en de autoriteit en sterkte van anderen de gezamenlijke situationele invloed of context die je anders doet reageren. Dit schema kan als volgt worden voorgesteld :



Dit schema houdt ook in dat naarmate er sprake is van minder onder de situationele voorwaarden er ook sprake is van minder invloed. Zoals minder anderen en minder unaniem, minder nabij en grotere afstand, minder autoriteit en zwakker, zodat de invloed in verhouding geringer is. Individuele verschillen kunnen er optreden wat de sterkte van de ander betreft naargelang de status, bekwaamheid of relatie die je deze toebedeelt.

Zo zal de invloed kleiner zijn als je jezelf sterk voelt, meer verwijderd bent en er niet alleen voor staat.

Beïnvloeding in de opvoeding

Bovenstaande bevindingen zijn interessant voor een opvoedingssituatie. Ze helpen begrijpen waarom je kind maar ook jij zelf gemakkelijk beïnvloed wordt en welke situaties die invloed nog doen toenemen. Ze helpen ons als ouder ook in het aanbieden van ervaringen aan ons kind die leiden tot zo gunstig mogelijke schema's zodat ongezonde of niet passende conformiteit, inwilliging en gehoorzaamheid kunnen voorkomen worden. Ervaringen met conformiteit, inwilliging en gehoorzaamheid leiden tot de ontwikkeling van erbij passende schema's die later als helpend of verstorend kunnen ervaren worden, maar waaraan je niet gemakkelijk zo maar kan ontkomen. Je past je meer aan, je geeft meer toe, je schikt je meer naar anderen, dan jezelf zou verkiezen. Iets waarin je evenwel zo maar geen verandering weet te brengen.

Door voor je kind meer evenwichtige ervaringen aan te reiken waarin het zelf meer aan bod komt en het zelf een plaats krijgt, kan de schemadruk en -gewoonte bijgestuurd worden. Dit komt omdat haar inhoud als synthese van ervaringen verschuift en zo meer evenwichtig kan worden.

Doordat ervaringen in een gezin als opvoedingsomgeving vaak gemeenschappelijk zijn, kan de inhoud van de conformiteits-, inwilligings-, gehoorzaamheids- en sociale impactschema's ook grotendeels gedeeld worden door de gezinsleden. Zo spreekt Fitzpatrick over het conformiteitsschema als oriënterend relationeel schema dat hij onderscheidt naast het conversatieschema. Dit conformiteitsschema gaat over de mate waarin communicatie in het gezin een klimaat van homogeniteit van attitudes, waarden en overtuigingen bewerkstelligt. Gezinnen aan de bovenzijde van deze dimensie kenmerken zich door interacties die een uniformiteit van opvattingen en attitudes beklemtonen. Hun interactie staat in het teken van harmonie, conflictvermijding, en wederzijdse afhankelijkheid van gezinsleden. Intergenerationeel kenmerkt communicatie zich door het involgen van ouders en andere volwassenen. Gezinnen aan het andere eind van deze conformiteitsoriëntatie dimensie kenmerken zich door interacties die heterogene attitudes en overtuigingen beklemtonen, evenals individualiteit van gezinsleden en hun onafhankelijkheid van hun familie. Intergenerationeel kenmerkt communicatie zich door gelijkheid van alle gezinsleden, zo worden kinderen gewoonlijk betrokken bij beslissingen. Verbonden met een hoge conformiteitsoriëntatie is het geloof in wat een traditionele gezinsstructuur kan genoemd worden. In deze visie zijn gezinnen samenhangend en hiërarchisch. Je kan meer hierover lezen in het thema-onderdeel '*Gezinscommunicatie schema's*' van deze encyclopedie.

Recent onderzoek wijst uit dat jongeren die sociaal aangepast zijn onderscheid weten te maken tussen jongeren waarmee ze rekening willen houden en jongeren waardoor ze zich niet willen laten beïnvloeden. Dit blijkt niet zo te zijn voor jongeren die weinig sociaal aangepast waren. Deze wisten geen onderscheid te maken en liepen bijgevolg het risico zich te laten beïnvloeden door iedereen.

Vul hieronder voor je kind of jezelf in hoe de concrete inhoud is van je conformiteits-, inwilligings-, gehoorzaamheids- of sociale impactschema.

Geef aan wat je eventueel zou willen bijsturen door het aanbieden van nieuwe ervaringen.

The image shows a circular form divided into three sections by lines meeting at a central point. Each section is labeled with a title in a dark orange box:

- BEGRIPSINVULLING** (top left section)
- GEDRAGSINVULLING** (top right section)
- CONTEXTINVULLING** (bottom section)

Each section contains a vertical scroll bar with up and down arrows and a small grey square in the middle. An ellipsis (...) is placed in the center of each section, indicating that the user can scroll through a list of options.

Schema leerprocessen



De ontmoete werkelijkheid zetten we om in informatie,

die zo verwerkt kan opgeslagen in kenschema's voor later gebruik.

Van werkelijkheid tot informatie

De werkelijkheid die we als kind, jongere of volwassene dagdagelijks ontmoeten ligt in ons hoofd opgeslagen als informatie. Deze informatie vormt antwoorden op vragen die we ons over die werkelijkheid stellen. Deze antwoorden hebben als functie dat ze de toekomstige omgang met deze werkelijkheid vergemakkelijken of mogelijk maken, omdat gebruiksklare antwoorden ter beschikking liggen. Dit is niet enkel zo voor reacties op de werkelijkheid, maar ook zo voor hoe de werkelijkheid moet opgevat en geïnterpreteerd worden, en wanneer, waar, waarom of waartoe dit zo moet. Deze informatie en antwoorden over de werkelijkheid liggen opgeslagen in

schema's als geordende en georganiseerde kennisstructuren die onderling met elkaar verbonden zijn en zo een kennisnetwerk vormen.

Telkenmale als we de werkelijkheid als kind, jongere of volwassene ontmoeten op basis van onze geactiveerde eerder ontwikkelde schema's als kennisstructuren en -netwerk, gaan we na of deze schema-inhouden volstaan als antwoord en de ontmoete werkelijkheid er een bevestiging en bekrachtiging van is. Zo niet worden vragen opgeroepen bij contact met nieuwe informatie vanuit de werkelijkheid, vragen die aanzetten tot wijzigingen van de kennisstructuur. Zo vormen schema's ons vertrekpunt in de ontmoeting met de werkelijkheid en vormen ze tegelijkertijd het eindpunt zo de werkelijkheid niet helemaal overeenstemt en noopt tot wijzigingen van reeds aanwezige schema's. Zo is er een interactie tussen de werkelijkheid en schema's om ze zo getrouw mogelijk op elkaar af te stemmen, zodat ze ons precies leren hoe de werkelijkheid is, hoe ze te interpreteren, er mee om te gaan en wanneer, waar, waarom of waartoe wat te selecteren. Schema's vormen zo interne abstracte concepten die we op de externe werkelijkheid leggen om deze beter te begrijpen. Nieuwe ontmoete informatie wordt begripsmatig verwerkt op een manier die verdergaat dan wat direct wordt waargenomen.

Hoe meer we over schema's als antwoorden beschikken,

hoe meer ook vragen aanwezig zullen zijn bij de ontmoeting met de werkelijkheid. Vragen die om bevestiging vragen vanuit reeds beschikbare informatie als antwoorden in de schema's, of vragen die leiden tot nieuwe informatie voor wijziging van de kenschema's. Deze nieuwe informatie kan gaan over wat iets, iemand, een situatie of gebeuren is, over hoe er mee om te gaan, over wanneer, waar, waarom of waartoe dit wat en dit hoe zich voordoet.

Als we als kind, jongere of volwassene, bijvoorbeeld, iemand ontmoeten, hoe vluchtig ook, trachten we er hoogte van te krijgen, al was het maar om deze te herkennen bij een latere ontmoeting. We letten dan op kentekenen die ons iets leren over geslacht, leeftijd, uiterlijk, sociale afkomst, groep waartoe iemand behoort, rol tegenover ons, persoonlijkheid, emoties, bedoeling of behoefte. We zetten dan de werkelijkheid van iemand via waarneming om tot informatie door gebruik te maken van reeds gevormde kenschema's die vragen om een aantal kentekenen om geactiveerd te worden. Bijvoorbeeld, aan wat kan je zien dat iemand jongen of meisje, man of vrouw is. Deze informatie als geactiveerde schema's slaan we op bij iemands persoonsschema die we bij de ontmoeting vormen. Zo slaan we bij iemands persoonsschema de erbij passende schema's als linken op die toelaten iemand te kennen, er mee om te gaan en te herkennen.

Kortweg gezegd, zetten we de ontmoete realiteit van iemand om tot opslagbare informatie als antwoorden vanuit vragen van schema's. Deze informatie slaan we op in schema's als bevestiging of wijziging van linken. Deze schema's leveren ons dan ophaalbare informatie om zo gebruiksklaar mogelijk met de realiteit om te gaan.

Ons vermogen tot cross-modale waarneming dat elk van ons in zekere mate bezit, levert voor dit gebeuren een bevestiging. Cross-modale waarneming laat namelijk toe iemand die we via zien leerden kennen te herkennen wanneer we deze later zouden te horen krijgen. Uit het enkel zien leidden we dan informatie af, die we later kunnen inzetten om iemand te herkennen als we die enkel zouden horen.

Van informatie tot leerprocessen

Zo we nieuwe informatie ontmoeten die nog niet in reeds ontwikkelde schema's terug te vinden is, dan kunnen drie mogelijke leerprocessen in actie treden. Het eerste breidt alleen de reeds aanwezige kennis in schema's uit, accretion genoemd. Het tweede wijzigt op basis van nieuwe kennis een bestaand schema, tuning genoemd. Het derde vraagt om herschikking van bestaande kennis door de vorming van een nieuw schema, restructuring genoemd.

Bij accretion wordt nieuw waargenomen informatie toegevoegd aan reeds aanwezige schema's zonder dat deze worden gewijzigd. Dit betekent dat vanuit een geactiveerd schema nieuwe informatie wordt opgemerkt die kan ingepast worden in het bestaand schema dat hiermee wordt bevestigd en bekrachtigd. Het opslaan van deze nieuwe informatie vraagt dan enerzijds om activeren van een bestaand schema, het relateren van deze nieuwe informatie met opgeslagen informatie en vervolgens het toevoegen hieraan. Zo is er een aangroei (of accretion) van het bestaand schema met nieuwe informatie.

Ter illustratie, als kind of ouder ken je speelgoed. Regelmatig ontdek je evenwel steeds nieuwe soorten en vormen die je speelgoedschema voortdurend uitbreiden. Ook voor spelgebeurtenissen en -situaties ontdekt je steeds nieuwe dingen die je reeds aanwezig schema van deze gebeurtenissen en situaties aanvullen. Zoals spelactiviteiten en speelmomenten houden ook nog dit en dat in.

Bij tuning leidt nieuw waargenomen informatie tot afstemming als wijziging van een reeds bestaand schema. De nieuwe informatie stemt niet helemaal overeen met wat in het schema aanwezig is, waardoor een zekere wijziging nodig is. Deze verdere afstemming waaraan behoefte is, kan bestaan in verfijning, veralgemening of inperking van een schema.

Verfijning houdt in een meer en beter gedefinieerd zijn van een bestaand schema op basis van nieuwe informatie. Een schema is zo beter en meer inhoudelijk omschreven en beter gelokaliseerd tussen en onderscheiden van andere schema's.

Ter illustratie, wat speelgoed is wordt gekoppeld aan meer precieze kenmerken die een bepaalde grootte van algemeenheid hebben en zo te lokaliseren zijn tussen andere schema's. Speelgoed als spelgedrag toelatend, bijvoorbeeld.

Bij veralgemening gaat het om een breder of minder gedefinieerd zijn van een bestaand schema op basis van nieuwe informatie. Een schema is zo breder en meer algemeen toepasbaar.

Ter illustratie, wat speelgoed is wordt gekoppeld aan een algemene(re) noemer of minder voorwaarden. Speelgoed is niet enkel wat zo bedoeld wordt, maar ook wat zo aangewend kan worden. De voorwaarde(n) is hiertoe minder dwingend of meer variabel.

Bij inperking gaat het om een enger of specifiekere gedefinieerd zijn van een bestaand schema op basis van nieuwe informatie. Een schema is zo beperkter toepasbaar.

Ter illustratie, wat speelgoed is wordt gekoppeld aan een specifieke(re) noemer of meer voorwaarden. Speelgoed is wat enkel zo bedoeld is (door volwassenen) en te onderscheiden is (door kinderen) van niet speelgoed. De voorwaarde(n) is hiertoe meer dwingend en minder variabel.

Door nieuwe informatie wordt zo het schema beter, breder of enger ingevuld en wordt het op die manier meer afgestemd op de werkelijkheid die het beter weergeeft. De grenzen van een schema worden dan veelal aangepast.

Bij restructuring of herstructurering noopt de aanwezige informatie tot een herschikking waardoor een nieuw schema wordt gevormd. Het toevoegen of aanpassen van informatie is dan niet langer mogelijk en vraagt om een herordening waarbij een nieuw schema ontstaat. Waar bij tuning een bestaand schema wordt aangepast, worden bij restructuring nieuwe schema's gevormd. Deze herstructurering is de moeilijkste stap omdat reeds bestaande schema's in de weg kunnen staan. Nieuwe schema's vervangen dan de oude of slorpen ze op.

Ter illustratie, wat sport en sportmateriaal is toont erge gelijkenis met wat spel en speelgoed is, toch is er een fundamenteel onderscheid dat noopt tot het schema sport en sportmateriaal naast het schema spel en speelgoed. Beide komen aan bod in een heel andere context met een

heel andere bedoeling vandaar een noodzaak tot herstructurering niettegenstaande zekere parallellen.

De werkelijkheid die we ontmoeten wordt evenwel niet altijd omgezet tot informatie aan de hand van kenschema's die tevens aanleiding geven tot haar verdere ontwikkelen. Bij een vluchtige of kortstondige ontmoeting met de werkelijkheid wordt soms geen keninformatie gevormd, maar mogelijk enkel waarnemingsinformatie. Hierbij worden mogelijk beelden of perceptuele symbolen gevormd en opgeslagen. Deze kunnen op een later moment mogelijk op voorstellingsniveau vanuit kenschema's bevraagd en alsnog omgezet tot keninformatie voor verdere groei en ontwikkeling van kenschema's.

Duur en basis schema leerprocessen

Zodra de werkelijkheid tot informatie is omgezet en via leerprocessen geordend verwerkt is tot schema's, treedt gewenning op. Wat waar te nemen is, verliest aan aandacht, omdat het reeds gekend is. Hoe sneller deze gewenning optreedt hoe meer een teken van snellere, betere, verdere en diepere verwerking en meteen teken van cognitieve ontwikkeling en kwaliteit.

Wat kennis is, wat betekenis is, wat begrepen is, wat verklaard is, wat onder controle is, wat onder handelen is, wat gekozen en geselecteerd is, wat gezocht is, dit alles wordt gevat onder één begrip informatie in de hier beschreven informatieverwerkingstheorie. Veel van deze

geordende informatie wordt impliciet aangewend, zo ook onze vroegste herinneringen die terug te vinden zijn in de kleine hersenen en de hersenstam. Andere en latere herinneringen zijn expliciet bewust. Voorlopers hiervan zijn terug te vinden in de hippocampus, en echt expliciete herinneringen in de hersenschors vanaf de tweede helft van het eerste levensjaar.

Ga voor jezelf na hoe snel en grondig informatieverwerking via schema leerprocessen persoonlijk bij je als kind, jongere of volwassene verloopt. Ga dit na aan de hand van gewenning en aandachtverlies. Ga dit na via de snelheid en mate van herkenning en herinnering. Ga voor jezelf na welke schema leerprocessen vooral aan bod komen.

Meer lezen :

Rumelhart, D. & Norman, D. (1978). Accretion, tuning and restructuring: Three modes of learning. In J.W. Cotton & R. Klatzky (eds.), *Semantic Factors in Cognition*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Opvoeding als proces



Opvoeding kan benaderd worden als een geheel van processen ter beïnvloeding.

Deze processen opmerken, laat toe ze te hanteren.

Opvoeding een geheel van processen ter beïnvloeding

Opvoeding is een complex gebeuren waarin verschillende processen, zoals opvoedingsprocessen, ontwikkelingsprocessen, leerprocessen, veranderingsprocessen, groeiprocessen, groepsprocessen, interactieprocessen, relatieprocessen, gedragsprocessen, communicatieprocessen, dynamische processen, beïnvloedingsprocessen, circulaire processen, emotionele processen, cognitieve en metacognitieve processen, culturele processen, en andere, tegelijk aanwezig en actief zijn. Het zichtbaar maken van deze processen kan maken hier meer invloed en greep op te krijgen. Door aan deze processen aan-

dacht te geven, kan nagegaan worden hoe deze te optimaliseren en ze zo nodig in hun gunstige vorm toe te voegen aan het opvoedingsgebeuren.

Ouders zijn vaak erg geïnteresseerd in het kennen en hanteren van deze processen. Vanuit hun competentiedenken en -streven voelen ze zelf aan dat een natuurlijk en intuïtief handelen niet altijd volstaat of minder ideaal is. Dat er wijzen moeten bestaan om, bijvoorbeeld, positief te communiceren, om spanningen en conflicten te vermijden, om een positieve ondersteunende relatie te ontwikkelen, om hun kind te stimuleren en te motiveren. Hier gebruik van weten maken kan hen als ouder alleen een groter competentiegevoel geven.

Opvoeding als bidirectioneel en transactioneel proces

Een proces kan omschreven als een dynamisch gebeuren waarbij op elkaar wordt ingewerkt door de samenstellende delen. Dit kan als spontaan gebeuren worden vastgesteld, dit kan ook als middel worden aangewend. Bekijken we opvoeding als een opvoedingsproces dan kan het omschreven als een bidirectioneel en transactioneel proces. Dit betekent dat een wederzijdse invloed ouder en kind kan worden waargenomen, dit betekent ook dat er een uitwisseling plaatsvindt waardoor elk wordt wat die eerder niet was. Zo kunnen ouder en kind iets in elkaar versterken of verzwakken, zo kunnen ouder en kind iets in elkaar activeren of deactiveren. Ouder en kind zijn

voorwaarde voor elkaar opdat iets zou gebeuren. Dit gebeuren kan zowel een verandering, zoals ontwikkeling zijn, dit gebeuren kan ook een bestendinging zijn, zoals elkaar bevestigen of vasthouden in iets. Dit gebeuren kan gunstig zijn voor elkaar, dit gebeuren kan ook ongunstig zijn voor elkaar. Er zal gelet moeten worden op het elkaar versterkend of verzwakkend effect en op het bij elkaar passend of niet passend effect. Zo kan er gewerkt aan het elkaar niet versterken of verzwakken zo ongunstig, zo kan er ook gewerkt aan de verenigbaarheid en afstemming van ouder en kind zo gunstig.

Ter illustratie : Agressie en machteloosheid die agressie en machteloosheid ontmoet met ongunstige wederzijdse effecten tot gevolg en hoe dit te doorbreken. Een opvoedingsomgeving die agressie of machteloosheid bij het kind uitlokt en hoe dit te omvormen tot een omgeving die net openheid en invloed toelaat. Een kind dat agressie of machteloosheid bij de omgeving uitlokt en hoe dit weten omvormen tot een kind dat openheid en invloed toelaat bij de omgeving.

Het bidirectionele en transactionele kan bovendien op drie niveaus worden gesitueerd : enerzijds gedragsmatig, anderzijds cognitief en tenslotte contextueel. Het kan leiden tot ontstaan, verdwijnen, bestendigen, veranderen, versterken of verzwakken van gedrag bij elkaar door inwerking op elkaars gedrag. Het kan ook leiden tot

het ontstaan, verdwijnen, bestendigen, veranderen, versterken of verzwakken van cognitieve interpretatie en betekenisverlening bij elkaar door inwerking op elkaars cognitieve of kenschema's. Het kan tenslotte ook leiden tot het ontstaan, verdwijnen, bestendigen, veranderen, versterken of verzwakken van de context, de voorwaarden en het kader door inwerking op elkaars gebied en keuzes.

Opvoeding en ontwikkelingsprocessen

Opvoeding als interactief gebeuren tussen kind en ouder als opvoedingsomgeving is bij uitstek de plaats waarbinnen ontwikkelingsprocessen plaatshebben. Het kind is continu in ontwikkeling en dit op de diverse ontwikkelingsdomeinen. Zowel lichamelijk, motorisch, perceptueel, cognitief, taalkundig, gedragsmatig, sociaal en emotioneel ontwikkelt het kind zich continu en op een typische wijze in elk van de ontwikkelingsfasen die het doorloopt. Reeds voor de geboorte zijn ontwikkelingsprocessen waarneembaar en deze lopen door tot in de volwassenheid. Kenmerkend voor deze ontwikkelingsprocessen is dat ze steeds voortbouwen op de reeds aanwezige ontwikkeling en dat steeds enkele volgende stappen gezet worden binnen de zone van naaste ontwikkeling. Door kennis te maken met deze ontwikkelingsprocessen kan steeds de typische vordering en de typische eigenaardigheden in ogenschouw genomen worden als te ver-

wachten ontwikkeling en kan in de opvoeding de passende begeleiding opgezet worden zodat deze ontwikkeling mogelijk wordt.

Opvoeding en leerprocessen

Opvoeding wordt ook gekenmerkt door een geheel van leerprocessen waarmee ze gepaard gaat. Zo sta je als ouder veelal model bij het modelleren. Het kind gaat net doen zoals jij voordeed of duidelijk maakte in je handelen. Daarnaast associeer je voor je kind nieuwe stimuli voor een reeds bestaande respons, zodat het eenzelfde gunstige respons nu weet uit te breiden naar nieuwe situaties toe. Vaak ook zal je een toevallige respons aanmoedigen of ontmoedigen door je reactie, zodat de nieuwe respons zich gemakkelijker herhaalt of net meer geneigd is weg te blijven. Niet te vergeten is instructie leren dat je aanwendt, waarbij je precies probeert aan te geven hoe iets moet, wat je precies verwacht en in welke situatie. Door op deze leerprocessen meer zicht te krijgen, kan je ze meer bewust aanwenden om ontwikkeling of verandering op gang te brengen. Zo kan je mogelijk vermijden dat je onbewust je kind ontmoedigt of nalaat te bevestigen voor iets dat gunstig is voor je kind.

Opvoeding als groeiprocessen

Opvoeding als dynamisch gebeuren houdt een groeiprocessen in zowel aan de zijde van de ouder als aan de zijde

van het kind. Groei impliceert verandering en tegelijk optimalisering door het meer vertrouwd en eigen worden van iets, door leerervaringen, door meer passende doelen rekening houdend met de evoluerende realiteit en door een meer optimale afstemming.

Opvoeden is vooreerst voor de ouder een groeiproces. Niet iets dat je wel of niet lukt, maar een levenslang leerproces. Net als het kind maakt de ouder een heel ontwikkelingsproces door en leert het voortdurend bij. Van partner word je plots ouder en dit zonder leer-school. Veel later word je opnieuw ouder zonder kind. Als ouder krijg je telkens met nieuwe opgaven en vragen te maken. Dit groeiproces houdt ook een afstemming op elkaar in als ouder vanuit een verschillend opvoedingsverleden. Deze afstemming zal gemakkelijker verlopen als je geen perfectie nastreeft, niet bij jezelf, niet bij elkaar, maar ook niet bij je kind. Ook kan je vermijden elke teleurstelling voor je kind te willen vermijden, dit kan als logische paradox inhouden als volwassene te ervaren hier later niet mee om te kunnen.

Opgevoed worden is voor het kind eveneens een groeiproces. Het kind geniet de aandacht en zorg van de ouder, maar dient hier zich tegelijk voor open te stellen en er gunstig op te reageren. Hoe afhankelijker het kind bij aanvang hoe gemakkelijker dit zal zijn, hoe zelfstandiger het kind later hoe meer selectief het kind zal willen worden. Telkenmale zal het een andere uitdaging zijn voor

het kind van hoe in te spelen op het opvoedingsaanbod vanuit zijn telkens evoluerende opvoedingsvraag. In toenemende mate zal het meer afstand moeten winnen en de aangeboden zorg moeten loslaten om meer zelfstandigheid en een eigen identiteit te ontwikkelen. Niet steeds zal de ouder hier spontaan in meegaan en zal dit een groeiproces vragen het kind steeds meer zijn eigen weg te laten gaan.

Niet steeds zullen ouder en kind op dezelfde golflengte zitten. Mogelijk heeft het kind een bepaalde voorkeur en krijgt het te maken met de voorkeur van de ouder. Het zal dan een op elkaar afstemmen en een aan elkaar aanpassen vragen, zonder zichzelf te verliezen. De manier waarop en de vaardigheid waarmee dit wederzijds kan gebeuren zal een voortdurende groei vragen.

Opvoeding als sociale interactieprocessen

In de opvoeding doet zich een interactie voor tussen twee individuen, bijgevolg spelen een aantal sociale interactieprocessen een rol. Deze sociale interactieprocessen kunnen ingedeeld worden in 'input'- en 'output'-processen, de eerste zijn van cognitieve aard, de tweede zijn gedragsmatig van aard.

Zo zijn er *cognitief* sociale waarnemingsprocessen volgens welke je jezelf, je kind en je beide samen waarneemt. Hierbij aansluitend kunnen een aantal sociale kenprocessen worden onderkend, zoals attributie- of verklaringsprocessen en verwachtings- of schemaprocessen. Hoe verklaar je je eigen handelen en dit van je kind. Hoe begrijp je jezelf en je kind en welke betekenis geef je aan je eigen handelen en aan dit van je kind.

Zo zijn er *gedragmatig* sociale invloedprocessen, zo zijn er ook samenwerkings- en competitieprocessen met voordeel voor beiden of een voordeel voor de een met mogelijk als risico een nadeel voor de ander.

Opvoeding en groepsprocessen

Opvoeding vindt plaats in een groep, bijgevolg spelen een aantal groepsprocessen, zoals conformiteitsprocessen en hechtingsprocessen, cohesie- en verbondenheidsprocessen, leidinggevings- en prosociale processen. Hoe je je naar elkaar probeert te schikken, hoe erg je een geheel en een eenheid vormt, hoe erg bekommert je voor elkaar bent en hoe erg je wil sturen en verantwoordelijkheid wil nemen. Hoe nabij of afstandelijk ben je en hoe erg sta je naast of boven elkaar.

Ter illustratie : Zo is opvoeding ook een relationeel proces waarbij ouder en kind een relatie ontwikkelen met een

grote emotionele valentie, gekenmerkt door respect, gelijkwaardigheid en betrokkenheid. De ander betekent veel voor je en daar wil je veel voor inzetten en doen. De opvoedingsrelatie vertoont bovendien een aantal specifieke kenmerken, met een overwicht van het aandeel en de inbreng van de ouderfiguur dat stilaan evolueert naar meer evenwicht en autonomie van het kind. Binnen deze opvoedingsrelatie wordt opvoeden mogelijk.

Opvoeding en communicatieprocessen

Opvoeding grijpt erg plaats via communicatieve processen, waarin je je handelen weer- en voorspiegelt, maar waarin je ook erg betekenisgevend bezig bent (wat is iets, welke waarde heeft het, ook affectief), en waarin je veel tracht te situeren zowel in de ruimte (waar, tegenover wie) als in de tijd (wanneer, waarom en waartoe).

Opvoeding en sociale omgevingsprocessen

Opvoeding komt ook tot stand via sociale omgevingsprocessen, zoals gestalt- en syntheseprocessen, territorium- en systeemprocessen, fysieke en sociale leefomgevingsprocessen, sociale voorwaarden- en contextprocessen, sociaal-culturele processen en sociaal-digitale processen.

Zo bepalen onder andere sociaal-culturele processen mee je opvoedingsdenken, je opvoedingshandelen en je

geboden opvoedingsrealiteit. Bijvoorbeeld, hoe belangrijk is de ontwikkeling van je kind, hoe bevorder en ondersteun je deze ontwikkeling en welke kansen en mogelijkheden bied je hiervoor. Maak je, bijvoorbeeld, een verschil voor je zoontje of je dochtertje.

Opvoeding en opgemerkte processen

Geef hieronder voor jezelf als ouder aan welke processen je in de opvoeding van je kind meent op te merken en hoe ze concreet vorm en inhoud krijgen :

Bidirectionele en transactionele processen :

Ontwikkelingsprocessen :

Leerprocessen :

Groeiprocessen :

Sociale interactieprocessen :

Groepsprocessen :

Relatieprocessen :

Communicatieprocessen :

Sociale omgevingsprocessen :

Opvoeding en gehanteerde processen

Geef hieronder voor jezelf als ouder aan welke processen je in de opvoeding van je kind meent te kunnen hanteren en hoe ze concreet vorm en inhoud te kunnen geven :

Bidirectionele en transactionele processen :

Ontwikkelingsprocessen :

Leerprocessen :

Groeiprocessen :

Sociale interactieprocessen :

Groepsprocessen :

Relatieprocessen :

Communicatieprocessen :

Sociale omgevingsprocessen :

Procesgerichte benadering



Kijken naar onderliggende processen om problemen op te lossen en doelen te bereiken,

kan een stevige basis bieden om er op in te spelen en gebruik van te maken.

Een procesgerichte benadering tracht achter de waarneembare feiten te kijken naar onderliggende processen. Ze tracht te achterhalen hoe gevolgen ontstaan en ze tracht te achterhalen hoe doelen te bereiken. Anders gezegd tracht ze enerzijds te formuleren wat als onderliggende oorzaak aanwezig is voor de waargenomen gevolgen. Anderzijds tracht ze te formuleren wat als middelen aanwezig zijn om specifieke doelen te realiseren. Zo kijkt ze terug in de tijd en kijkt ze vooruit in de tijd. Anders gezegd kijkt ze over een langere periode en gaat na welke processen hierin spelen. Oorzaken kunnen hierbij wederzijds zijn, middelen kunnen hierbij ook wederzijds zijn. Oorzaken kunnen hierbij ook gevolgen zijn

en omgekeerd, middelen kunnen hierbij ook doelen zijn en omgekeerd. Op basis van deze informatie tracht de procesgerichte benadering oorzaken weg te nemen of te verminderen en tracht ze middelen aan te wenden en te optimaliseren. Zo tracht ze invloed uit te oefenen op de aanwezige processen of maakt ze er gebruik van en optimaliseert ze.

Passen we dit alles in een opvoedingssituatie toe dan kan je als ouder of als kind geconfronteerd worden met het waarneembare feit dat er wederzijds weinig verstandhouding is. Er is veel onbegrip en afstand, en er is weinig invloed en nabijheid.

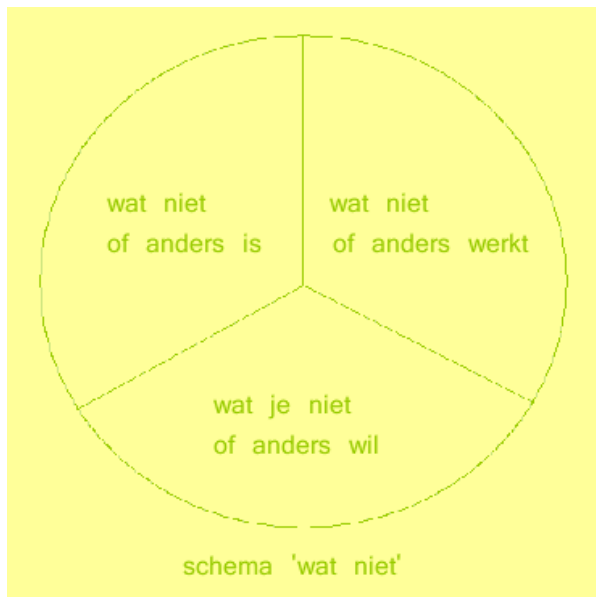
Als ouder of kind kan je dan op zoek gaan naar de oorzaak voor deze situatie. Hoe het komt dat je elkaar niet begrijpt, hoe het komt dat je weinig met elkaar rekening houdt. Je kan de oorzaak dan bij elkaar situeren, of bij jezelf, of bij het verschil tussen je beiden, of bij wat zich tussen je beiden afspeelt. Je kind of je ouders zijn weinig luisterbereid, je leefwereld verschilt erg doordat je in andere tijden leeft, het weinig luisterbereid zijn van de één wakkert de geringe luisterbereidheid van de ander aan en omgekeerd, enzomeer.

Als ouder of kind kan je ook op zoek gaan naar middelen om de verstandhouding te verbeteren. Op welke manier en met welke middelen je een gewenst doel zou weten bereiken. Je kan dan kijken welke mogelijkheden reeds

aanwezig en beschikbaar zijn, je kan ook kijken aan welke mogelijkheden zou kunnen gewerkt worden als eerste stap op weg naar het gewenste doel. Je zou kunnen kijken wat je zou kunnen veranderen aan je manier van omgaan met elkaar, wat je dichter kan brengen bij wat je samen verkiest. Je kan kijken naar wat je al goed doet en wat werkt en zou kunnen gebruiken, je kan ook kijken naar wat als middel haalbaar en bereikbaar zou zijn als stap op weg naar je doel. Je kan ook kijken naar wat nu nog een hinderpaal is op je weg, maar door dit te veranderen een middel zou kunnen worden. Zo bijvoorbeeld, niet iets meer doen van hetzelfde, maar net minder of niet meer. Zodat je een belemmering of weerstand weet weg te nemen.

In het zoeken naar oorzaken voor de opgemerkte gevolgen als probleem, ga je zoeken naar het negatieve of wat afwezig is, naar wat in de weg staat of wat ontbreekt. Je gaat dan zoeken naar wat negatief aanwezig is, storend werkt en je weg wil. Of je gaat zoeken naar wat ontbreekt, niet werkt en je niet wil. Iets staat in de weg, of iets is er net niet. Dit vormt het probleem dat je weg of niet wil. Dit probleem vooraf veroorzaakte het gevolg nadien. Dit probleem ging dan vooraf en daar kan je nog weinig aan doen voor het ervaren gevolg nu. Voor de toekomst wil je er dan iets aan doen, zodat de gevolgen zich niet herhalen. Je gaat dan vooral letten op wat je kwijt wil, of je gaat vooral letten op wat je niet wil. Je focust dan op het gebied van wat je anders of niet wil

maar anders of niet is en anders of niet werkt. Je zit dan in het gebied dat je kwijt wil, waarvan je geen gebruik kan maken, of anders of niet is. Je gaat dan tegen iets in. Als individu zijn we mogelijk hierop georiënteerd, om dit scherp in het oog te houden, zodat we mogelijke gevolgen en problemen hierdoor kunnen voorkomen, of zo ze toch opduiken kunnen wegwerken. We hebben dan mogelijk het schema 'wat niet' geactiveerd. Een schema dat ons helpt problemen te voorkomen, of zo reeds aanwezig weg te werken.



In het zoeken naar middelen om gewenste doelen te bereiken, ga je zoeken naar het positieve of wat aanwezig of bereikbaar is. Naar wat behulpzaam en beschikbaar is. Je gaat dan zoeken naar wat positief is, helpend werkt en je wil. Of je gaat zoeken naar wat aanwezig is, wat werkt en wat je wil. Iets is behulpzaam, of is beschikbaar, of is er gewoon. Deze vormen de middelen die je aanwendt of wil. Deze vormen de middelen die je kan gebruiken en waarop je kan rekenen als weg en stap naar wat je wil realiseren. Voor de toekomst wil je ze inzetten omdat ze beschikbaar zijn en wil je ze zo mogelijk nog laten toeneemen binnen wat bereikbaar is. Je gaat dan vooral letten op wat er is en op wat je wil. Je focust dan op het gebied wat je wil behouden of meer wil, wat er is of bereikbaar is. Je zit dan in het gebied dat je wil, waarvan je gebruik kan maken of zou kunnen maken, en er is of bereikbaar is. Je gaat voor iets. Als individu zijn we via leerprocessen hierop georiënteerd, om de beschik-, bereik- en werk-bare middelen aan te wenden op weg naar doelen. We hebben dan mogelijk het schema 'wat wel' geactiveerd. Een schema dat ons helpt binnen wat we willen, uit te gaan van wat er is en op kunnen voortbouwen met behulp van aanwezige middelen die werken. Zodat wat we willen, weten waar te maken en te realiseren.



Eerder dan passief te observeren 'wat niet' of 'wat wel', kan je beide beschreven schema's 'wat niet' en 'wat wel' activeren, zodat je actief op zoek gaat naar mogelijke oorzaken en actief op zoek gaat naar mogelijke middelen. Zodat je wat je niet wil als gevolg kan vermijden of wegwerken en wat je wel wil kan bereiken en behouden. Zo ben je zowel actief in het gebied wat mogelijk problemen kan veroorzaken, als in het gebied dat werkbare oplossingen inhoudt. Zowel in het gebied wat mogelijk niet of anders is, niet of anders werkt, wat je niet of anders wil. Als in het gebied wat wel of bereikbaar is, wat wel of mogelijk werkt, wat je wel of meer wil. Bovendien laat het achterhalen van de oorzaken toe ze weg te werken of te verminderen en laat het gebruik van de middelen

toe ze in te zetten en te vermeerderen. Zo speel je op aanwezige dynamieken in en weet je ze behulpzaam te oriënteren, zodat problemen kunnen weggenomen en oplossingen kunnen aangewend.

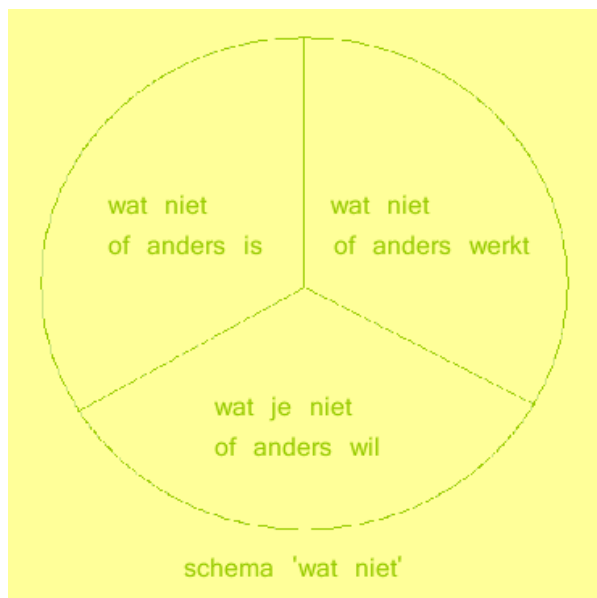
Toegepast op de geringe verstandhouding tussen je als ouder en kind, zou je aandacht kunnen besteden aan wat onbegrip en afstand creëert en hoe je dit zou kunnen verminderen of voorkomen door wat weg te nemen, wat toe te voegen of wat te veranderen. Tegelijk zou je aandacht kunnen besteden aan wat invloed en nabijheid toelaat en mogelijk maakt en hoe je dit zou kunnen inzetten of vermeerderen door wat toe te passen en als volgende stap te zetten binnen wat haalbaar is. Zo ben je tegelijk probleemgericht en oplossingsgericht bezig. De ene benadering kan wellicht ruimte, energie en zin scheppen voor de andere. Door 'wat niet' in het oog te houden en weg te nemen, kan er perspectief komen voor 'wat wel'. Maar ook omgekeerd door 'wat wel' in te zetten, kan er perspectief komen voor 'wat niet' aan te pakken. Zo los je moeilijkheden uit het verleden op die anders de toekomst hypothekeren, zo zet je stappen in de toekomst die toelaten wat je als gevolg achtervolgt te overwinnen of achter je te laten.

Het kijken naar en het werken aan de onderliggende processen bij vastgestelde problematische feiten, kan zo helpen 'wat niet' weg te nemen of te verminderen en

'wat wel' in te schakelen en te vermeerderen. In de praktijk van het dagelijks handelen, of bij een meer bewuste intentionele strategie, kan je naast de geactiveerde 'wat niet' en 'wat wel' schema's, nog andere activeren en inschakelen. Zodat je een rijk en kwaliteitsvol palet krijgt voor wat je wil realiseren, rekening houdend met realiteiten die je kunnen helpen en realiteiten die er een moeilijkheid voor vormen. Zo ga je naast een oplossingsgerichte benadering ook een probleemgerichte benadering inschakelen, dit naast andere benaderingswijzen. Door het procesgerichte schenk je bovendien niet enkel aandacht aan een aanwezige oorzaak of een aanwezig middel, maar ga je ook kijken naar wat de bron van de oorzaak is en naar wat de onderliggende vaardigheid of competentie voor het middel is. Zo kom je tot een bronnen- en middelenbenadering. Tegelijk let je op hoe een en ander op elkaar inwerkt en hoe dit inwerken verloopt, zodat je deze inwerking en verloop ten gunste kan in- of uitschakelen, of kan veranderen. Zo kom je tot een schakelbenadering. Je kan samen kijken naar aanwezige processen zonder onmiddellijk een verantwoordelijke aan te willen wijzen en je kan als actieve agens samen zoeken hoe op deze processen in te kunnen spelen. Het geactiveerde schema 'wat niet' helpt je, zo mogelijk preventief, *in het oog te houden* 'wat niet', het geactiveerde schema 'wat wel' helpt je *te doen* 'wat wel'. Je kan meer lezen over diverse beschikbare benaderingswijzen bij ontwikkelingsbegeleiding in het thema-onderdeel 'Pro-

actieve ontwikkelingsbegeleiding' van deze encyclopedie. Je kan meer lezen over divers activeerbare schema's *waar om heen* iets kan komen draaien in het thema-onderdeel *'Referentiële begeleiding'* van deze encyclopedie.

Verwoord hieronder inhoudelijk het 'wat niet' en het 'wat wel' schema voor je eigen situatie, doe dit zo concreet, beschrijvend, constructief, positief en haalbaar mogelijk:





Volwassene als processor



In analogie met de hulpverlening biedt het leren kennen en hanteren van processen in de opvoeding een belangrijk voordeel.

PROCESSOR ZIJN ?

In de opvoedingshulp zullen professionele hulpverleners vaak fungeren als processor. Dit wil zeggen, ze zullen ouders trachten helpen in het optimaliseren van hun geboden opvoeding door samen te kijken hoe de aanwezige informatieverwerking, interactie en gebeurtenissen verlopen en hoe vanuit deze wetenschap het verloop van de aanwezige informatieverwerking, interactie en gebeurtenissen kan worden geoptimaliseerd. Ze zullen hiertoe samen met de gezinsleden kijken naar de aanwezige sociale en opvoedingsprocessen in het gezin en hun verloop. Vanuit deze bewustwording zullen ze samen zoeken naar alternatieven in het verloop van deze aanwezige sociale en opvoedingsprocessen om zo te komen tot een meer gunstige omgang. Met andere woorden, ze

zullen gezinsleden trachten bewustwording bij te brengen over de aanwezige processen in de opvoeding en hoe deze meer gunstig te kunnen maken.

Op die manier hopen ze dat ouders zelf stilaan als processor zouden kunnen fungeren. Als degenen die meer bewust weten te zijn van de aanwezige informatie-, interactie- en gebeurtenissen-processen en deze meer ten gunste van een meer kwalitatieve opvoeding weten aan te wenden. Volwassenen als hulpverlener en als ouder die processen weten onderkennen en zichtbaar weten maken, en ze van hieruit in goede banen weten leiden voor een meer optimaal verloop en zo te komen tot een betere opvoedingskwaliteit. Zo toelaten zich te weten oriënteren van waar het proces zich thans bevindt naar een meer gunstig resultaat toe en hoe dit te bereiken. Door van processen te leren kennen hoe ze verlopen en zouden kunnen verlopen, toelaten zich te weten oriënteren. Zo kan men beschikken over een valiesje met waarneembare processen ter situering en ter oriëntatie richting meer kwaliteit.

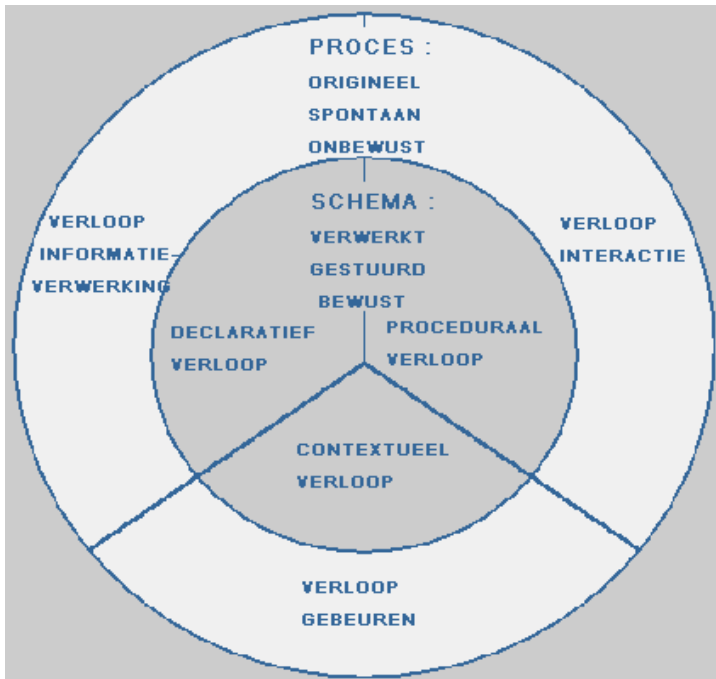
Zo kan je als ouder wanneer zich veelvuldige spanningen met je kind zich voordoen, kijken of je vooral gefocust bent op gedachteniveau, of op gedragsniveau, of nog op realiteitsniveau. Bijvoorbeeld, geef je voortdurend aan wat het kind zou moeten doen vanuit je denken. Of ben je erg begaan met wat je kind doet en stel je hier eisen

aan, zonder veel rekening te houden met het realiteitsniveau, dit is of je kind met zijn handelen en inzet werkelijk weet te lukken of niet. Vaak loop je zo voor op je kind. Je focust dan mogelijk te veel op wat je wil van je kind, of te veel op wat je kind doet, en let te weinig op wat effectief is en bereikt kan worden door je kind. Willen, doen en zijn, vallen dan niet samen en liggen niet op een lijn. Dit maakt dat de verschillen gemakkelijk oplopen waardoor spanningen ontstaan.

Wil je minder spanningen met je kind, dan kan je letten of wat je wil, wat je kind doet en wat er in werkelijkheid van terecht komt meer met elkaar overeenstemmen. Anders gezegd, dat je in gedachten in wat je wil van je kind niet te ver voorop loopt en zo zowat onmogelijke eisen stelt. Nog, dat je niet enkel focust op wat je kind doet maar rekening houdt met wat het werkelijk bereikt, waarbij je er rekening mee houdt dat de werkelijkheid veelal weerbarstiger is. Door uit te gaan van wat werkelijk mogelijk is, kijken naar wat het kind kan doen en je denken over wat je wil hierop oriënteren. Zo voorkom je te ver vooruit te lopen, of enkel rekening te houden met wat je kind doet en onvoldoende aandacht te besteden aan de meer weerbarstige werkelijkheid van wat lukt en niet lukt. Denken is hierbij het gemakkelijkste, doen moeilijker en iets weten realiseren het moeilijkste. Dit bewustzijn kan maken je kind op een heel andere manier te benaderen, zodat je meer realistisch wordt en je kind gemakkelijker mee kan en mee wil in je verhaal.

PROCESSOR WORDEN ?

Het individueel gedragsmodel waarin gedragsomstandigheden, gedrag en informatieverwerking als spontane processen kunnen worden onderscheiden, wordt in het gezin een interactief gedragsmodel waarin een interactief realiteitsgebeuren, een interactief gedrag en interactieve of sociale informatieverwerking als spontane processen kunnen worden onderscheiden



Deze spontane processen zijn veelal automatische processen die buiten veel bewuste aandacht verlopen en weinig extra moeite kosten. Daarnaast zijn er gestuurde processen mogelijk die overwogen, intentioneel en inspanningsvol verlopen. Dit gestuurde kan uitgaan vanuit aanwezige kenschema-inhouden door deze meer te expliciteren en meer bewust te hanteren. Hiertoe kan gebruik gemaakt worden van het schemamodel dat een declaratief, proceduraal en contextueel verloop aangeeft van de schemaprocessen. Hierbij gaat het declaratief verloop over de voorstelling van het wat, het proceduraal verloop over de voorstelling van het hoe en het contextueel verloop over de voorstelling van waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe, en dit minder of meer bewust.

Door de processen te formuleren zoals aangegeven in het interactief gedragsmodel en het schemamodel, kunnen van hieruit formules gezocht worden tot optimalisering. Deze procesoptimalisatie omvat dan enerzijds het zoeken naar formuleringen voor de aanwezige processen op interactie- en schaniveau, om van daaruit te zoeken naar formules voor meer optimale processen. Het draait hier dan in wezen om *formuleringen* van en voor processen, hoe delen in beweging zijn en op elkaar inwerken, of zouden kunnen zijn en op elkaar zouden kunnen inwerken.

In de opvoeding binnen gezinnen zijn zo heel wat processen te onderkennen die hanteerbaar zijn. Zo onder meer communicatieprocessen. Stel, bijvoorbeeld, dat vanuit opvoedingsondersteuning zou blijken dat je als ouder en kind vooral met daden zou communiceren en weinig of niet met woorden. Dit zou zich dan onder meer kunnen uiten in straffen die je je kind geeft, waarop je kind mogelijk reageert met weglopen, waarop je dan mogelijk weer reageert met vrijheidsbeperking, waarop je kind reageert met iets stukmaken. Dan zou het formuleren van de aanwezige en mogelijke communicatieprocessen, zowel naar je als ouder als naar je kind toe een en ander kunnen verduidelijken. Zoals dat je eenvoudigweg voorgesteld naast communiceren met daden ook kan communiceren met woorden. Dat als met woorden niet lukt je gemakkelijk of progressief steeds meer geneigd ben over te schakelen op daden om te communiceren. Deze voorstelling van mogelijke communicatieprocessen zou je dan als ouder en kind kunnen toelaten je te situeren op vlak van communicatie als van het handeltype. Om je vervolgens toe te laten je meer te oriënteren richting communicatie van het woordtype. Zo zou je kunnen experimenteren met een meer preventieve woordtaal in ruil voor de nu gebruikelijke reactieve gedragstaal.

Zo zou je mogelijk kunnen ontdekken dat je je gedrag als ouder of kind kan formuleren en situeren als een reactief proces. Dit houdt in dat je telkens reageert op de ander die zelf ook reageerde op je. Je zou dan mogelijk willen

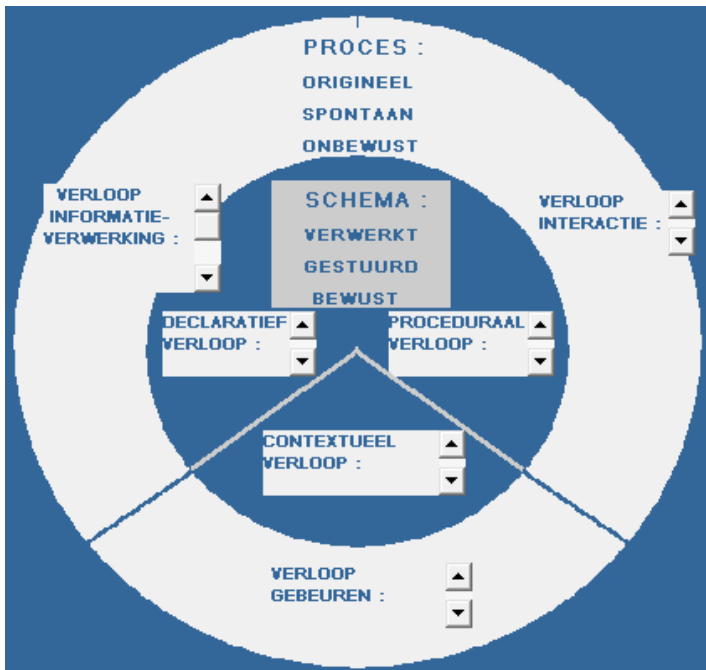
overschakelen op gedrag als een proactief proces. Zo zou je je weten oriënteren weg van een reactief proces richting een proactief proces. Hierbij geef je ofwel zelf actief de richting aan of geef je een antwoord op het gedrag van elkaar zonder een er van afhankelijke of door bepaalde reactie. Het is, bijvoorbeeld, niet omdat de ander steeds meer zijn zelfbeheersing verliest, dat jijzelf dit ook hoeft te doen. Integendeel volg je liever je eigen verlangens om beheerst te blijven en wens je model te staan voor een deëscalatie in de richting van meer zelfbeheersing.

Zo zou je in het waarnemingsproces van je kind en zijn gedrag kunnen bewustworden van het feit dat je hierin mee rekening houdt met zijn persoonlijkheid en mogelijke motieven, die je mee uit zijn doen en laten tracht af te leiden. Door mee in rekening te nemen dat niet enkel zijn persoonlijkheid en eigen beweegredenen zijn reactie bepalen, maar dat deze ook erg gelinkt zijn aan de situatie en je motieven en je verlangens waarmee het kind tracht rekening te houden, kan je tot een meer gunstige beeldvorming komen die een heel andere reactie van jezelf toelaat. Door je meer bewust te zijn van dit sociaal informatieverwerkingsproces kan je nagaan hoe dit thans voor je of voor elkaar verloopt en hoe je dit zou kunnen optimaliseren. Tegelijk zou je meer bewust kunnen trachten te worden hoe het er mee samengaand emotioneel informatieverwerkingsproces verloopt. Hoe je, bijvoorbeeld, omgaat met de gevoelens en gedachten

die de ander bij je opwekt. Aanzie je deze gevoelens en gedachten als reëel en bepalend, of enkel maar als een mogelijke betekenis en belang dat je aan ze hecht.

JEZELF ALS PROCESSOR ?

Vul zo je wil voor een concreet opvoedings- of sociaal proces in hoe dit spontaan verloopt en hoe je wil dat dit zou verlopen. Geef ook aan hoe dit enigszins automatisch wordt gestuurd vanuit schema's en hoe je het meer bewust zou willen kunnen aansturen.



Schema's en proceswerk



Wat er niet bijhoort kan in je heel wat spanningen oproepen,
wat appelleert om eraan te werken.

Om voor jezelf als ouder of kind uit te maken wat dingen, personen, situaties en gebeurtenissen voor je zijn, hoe er op te reageren en mee om te gaan, en uit te maken in welke context ze thuishoren en van toepassing zijn, maak je veelal gebruik van wat in je als verwerkte ervaringen met deze dingen, personen, situaties en gebeurtenissen liggen opgeslagen. Deze verwerkte ervaringen nemen de vorm aan van schema's die je gebruikt als leidraad.

Procestaal

Bij het verwerken van ervaringen met dingen, personen, situaties en gebeurtenissen doen zich twee processen voor. Enerzijds een primair proces van verwerkte ervaringen die voor je oké zijn en waarmee je je identificeert

en in je op de voorgrond staan wat bewustzijn betreft. Anderzijds een secundair proces van ervaringen die niet oké zijn en waarmee je je niet wenst te identificeren en in je op de achtergrond staan wat bewustzijn betreft. Wanneer je gevraagd wordt je te identificeren of open te stellen voor ervaringen uit het tweede proces dan is er een grote weerstand of onbekwaamheid hiertoe waar te nemen alsof een grens de primaire van de secundaire processen scheidt. Deze grens wordt een rand of boord genoemd (edge) en vormt de afgrenzing van iemands identiteit. Deze inzichten zijn terug te vinden in de process oriented psychologie of kortweg proceswerk genoemd van Arnold Mindell. Waar de ervaringen en inhouden in het primair proces worden tegemoet gegaan en opgenomen, worden de ervaringen en inhouden in het secundair proces weggehouden en niet opgenomen. Problemen kunnen zich dan net voordoen omdat iemand zich met zo weinig weet te identificeren en oplossingen kunnen dan mogelijk gevonden in het toch toegang weten vinden in en opnemen van ervaringen en inhouden die eerder waren uitgesloten en polariserend werkten. Voorbij de grens ligt dan het ontwikkelingsgebied, de grens dient als filter voor wat we waarnemen en voor waartoe we in staat zijn om te doen en voor de selecties die we maken. Wat zich tot dan toe voordeed als symptoom, afhankelijkheid, relationeel of groepsprobleem kan zich ontvouwen als gelegenheid tot persoonlijke groei en sociale transformatie.

Schemataal

Uitgedrukt in informatieterminologie betekent dit dat een schema kan staan voor wat je wel als invulling onderkent of kan staan voor wat je niet als invulling kan of wenst te onderkennen. Het eerste is positief gedefinieerd en hoort erbij, het tweede is negatief gedefinieerd en geeft aan wat er niet toe behoort. Kan je je, bijvoorbeeld, identificeren met ervaringen van agressie, of is agressie iets wat voor je uitgesloten is. Kan je je hiermee identificeren of net niet. Of is het net andersom dat je ervaringen van agressieloosheid omarmt, en ervaringen van agressie voor je vreemd zijn. Kan je jezelf herkennen in het schema met agressie of in het schema zonder agressie en wordt het schema ingevuld met dit is het, respectievelijk agressie of net niet, of wordt het schema ingevuld met wat het niet is, respectievelijk ontbreken van geen agressie bij iemand met agressie of het ontbreken van agressie bij iemand zonder agressie. Herken je bijgevolg iets omdat je iets ontmoet dat voor je uitgesloten is. Merk je dat je omgang niet vlot loopt op het moment dat het er spanningen opduiken en het tot een conflict dreigt te komen, iets wat je absoluut niet wil. Of merk je dat je omgang niet vlot verloopt op het moment dat er ontspanning en verstandhouding ontbreekt, iets wat je absoluut wil. Is het verschijnen van wat je niet wil een signaal van een probleem. Of is het ontbreken van wat je wil een signaal van een probleem.

Een schema kan bijgevolg omvatten waarnemingen, voorstellingen en overtuigingen waarmee je je identificeert of omgekeerd waarnemingen, voorstellingen en overtuigingen waarmee je je niet kan of wenst te identificeren. Je leefomgeving dat is stilte voor je, daarmee associeer je je. of je leefomgeving is net het ontbreken van lawaai en daarmee wens je je te identificeren. In het eerste geval neem je positieve ervaringen op, in het tweede geval geef je aan welke negatieve ervaringen je wenst uit te sluiten. In het eerste geval ben je op zoek naar stilte, in het tweede geval wil je lawaai vermijden of ontvluchten. Schema's gaan inderdaad niet enkel over wat iets al of niet is, ze gaan eveneens over wat je al dan niet wil opzoeken en tegemoet gaan of net wil vermijden of aan ontkomen. Schema's gaan tegelijk over wat je als context wil selecteren of als context wil uitsluiten. Waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe voor iets kiezen of het wegfilteren.

Afgrenzingsen tussen primaire en secundaire processen kunnen zich voordoen op persoonlijk, familiaal, sociaal en humaan vlak. Zo kan je voor jezelf bepaalde dingen insluiten of uitsluiten. Hoe volwassen wil je zijn en hoeveel kinderlijkheid wens je uit te sluiten. Zo kan je als gezin bepaalde ervaringen insluiten of wensen uit te sluiten. Welke mate van hulp en steun verkies je en welke mate van tegenkating en rivaliteit zijn uitgesloten. Zo kan je je als sociale groep identificeren met bepaalde ervaringen of ze net wensen uit te sluiten. Bijvoorbeeld, als

mannelijke of vrouwelijke groep sluit je voor je geslachts-genoten of het andere geslacht bepaalde zijnswijzen uit en ga je je met andere willen identificeren. Welke mate van gevoeligheid en ruwheid wens je voor het eigen en het ander geslacht en welke wens je uit te sluiten. Wat reken je tenslotte tot humaan en wat is er van uitgesloten. Welke mate van extremiteit en tegenstelling is aanvaardbaar en welke is uitgesloten en wordt als vreemd ervaren.

Werktaal

Proceswerk wil voor elk van deze categorieën en groepen de primaire en secundaire processen helpen aangeven, evenals de afgrenzingen die hen scheidt. Het tracht hierop aansluitend de verrijking van de identiteit als persoon of groep te vergemakkelijken. Het doet dit door het ontvouwen en versterken van de secundaire processen tot hun zin wordt ontdekt en ze deel kunnen gaan uitmaken van de ervaringswereld, als een heelheid die ontstaat zonder ze te willen nastreven. Bijvoorbeeld, dat naast je volwassenheid een zekere kinderlijkheid een plaats krijgt. Bijvoorbeeld, dat naast toedekken in familiaal verband ook onderkennen mogelijk wordt. Bijvoorbeeld, dat aan de kwaliteiten van het eigen geslacht ook kwaliteiten van het andere geslacht kunnen toegevoegd worden. Bijvoorbeeld tenslotte, dat naast eenvormigheid ook verscheidenheid mogelijk wordt.

Wat je op basis van opgedane ervaringen verkiest en wat je uitsluit kan zich op diverse kanalen van ervaren en zich uiteten situeren. Zo kunnen je ervaringen zich vooral situeren op zakelijk vlak buiten je, of meer op persoonlijk vlak onmiddellijk op je betrokken. De ervaringen kunnen zich ook meer op relationeel vlak situeren, of meer op contextueel, of nog cultureel vlak. Sluit je iets zakelijk, persoonlijk, relationeel, contextueel of cultureel in, of sluit je iets zakelijk, persoonlijk, relationeel, contextueel of cultureel uit. Door een kanaal erbij te nemen of door van kanaal over te schakelen kunnen dan soms heel nieuwe elementen te voorschijn komen of duidelijk worden. Zo kan je, bijvoorbeeld, merken dat je als ouder vooral inzet op relationeel vlak, maar je persoonlijk vlak erg verwaarloost. Door meer zorg te dragen voor het persoonlijke kan ook het relationele erbij winnen.

Geef aan wat je in de tekst hierboven in je ervaren kan terugvinden of zou kunnen terugvinden.

Meer lezen :

Mindell, A., Franken, V., & Grabijn, D. (1994). Aan jezelf werken in je eentje: Praktisch omgaan met je proces. Amsterdam: Mesa Verde.

Profielen in de opvoeding



Profielen kunnen helpen beschrijven waaraan behoefte en hoe hieraan tegemoet te komen.

Profielen en hun nut

Een profiel is een samenhangend geheel van kenmerken die iets of iemand typeert op een bepaald vlak. Profielen zijn vaak onbewust aanwezig. Ze zijn dan niet gekend en de uitwerking ervan of het gebruik ervan is dan niet bewust. De invloed ervan is evenwel dan niet minder aanwezig. Het ontbreekt dan aan zicht hierop. Het ontbreekt dan ook aan het bewust ermee kunnen omgaan.

Profielen leren kennen, maakt dan dat ze zichtbaar worden, evenals hun invloed. Het maakt ook dat ze bewust kunnen gehanteerd worden, zodat er meer kans en zekerheid is op een gunstig gebruik en een gunstige uitwerking.

In de opvoeding kan nuttig gebruik gemaakt worden van profielen om het ontwikkelingsproces van een kind en aansluitend het opvoedingsproces ouder-kind te optimaliseren. Getracht kan worden aan de hand van profielen je kind en jezelf als ouder beter te leren kennen en het interactieproces tussen je beide beter af te stemmen. Dit kan je door het profiel van je kind (kindprofiel), het profiel van jezelf als ouder (ouderprofiel) en het profiel van je interactie (opvoedingsprofiel) in kaart te brengen en te kijken wat je hieruit voor elk en je omgang kan leren.

Profielen zullen vooral nuttig en mogelijk noodzakelijk zijn, zo de ontwikkeling van het kind minder gunstig verloopt. Zo het kind kenmerken vertoont die een risico op ontwikkelingsachterstand met zich meebrengen en die vragen om een specifiek afgestemd opvoedingsprofiel. Profielen kunnen je dan als ouder helpen te verduidelijken wat je kan verwachten van de ontwikkeling van je kind, waaraan je aandacht kan besteden en waarrond je kan werken in de omgang met je kind. Waaraan het kind voor zijn ontwikkeling behoefte heeft kan samengevat onder het hulp- of (opvoedings)vraagprofiel. Wat ouders of andere hulpverleners het kind bieden, kan gevat worden onder hulpverlenings- of (opvoedings)aanbodprofiel.

In het verkennen van profielen kan je aandacht besteden

aan het feitelijk profiel, als het geheel van aanwezige typerende kenmerken, aan het toegekend profiel, als het geheel van toegeschreven of veronderstelde typerende kenmerken, aan het ideaalprofiel, als het geheel van gedroomde typerende kenmerken, en tenslotte het gewenste profiel, als het geheel van geprefereerde typerende kenmerken. Gekeken kan worden in welke mate deze profielen overeenstemmen of hoe erg ze in elkaars buurt liggen. Gekeken kan ook naar hoe gunstig of ongunstig deze profielen zijn. Gekeken kan worden naar welke kansen ze inhouden, of welke risico's. Gekeken kan ook worden naar hoe bewust ze zijn en hoe ze meer bewust gemaakt kunnen worden. Is het profiel ongunstig, dan wordt gesproken van een risicoprofiel. Is het profiel gunstig, dan spreekt men van kansenprofiel.

Profielen toegepast

Zo je in de opvoeding met profielen wil werken, dan kan je trachten een aantal samenhangende kenmerken te verwoorden en te beschrijven. Bijvoorbeeld, over je kind (kindprofiel) of over jezelf (ouderprofiel). Het kan ook gaan over iets voorkomend in de ontwikkeling of opvoeding. Bijvoorbeeld, het leren van je kind (leerprofiel) of het opvoedingshandelen van jezelf (opvoedingsprofiel). Het kan gaan over een aandachtspunt of probleem (aandachtsconcentratieprofiel, geweldsprofiel).

Zo komt mogelijk het typerende en het patroon naar voor. Wat het verschil maakt met iemand of iets anders. Welke herhaling of regelmaat, welke intensiteit naar voor komt.

Zo kan je het kindprofiel trachten op te stellen. Je kan dit vrij spontaan doen, of hiervoor gebruik maken van checklists. Zo kan je de aard van je kind trachten te verwoorden. Is je kind rustig of onrustig van natuur? Is het spontaan op zijn omgeving gericht? Is het zelfactief? Heeft het interesse voor andere kinderen? Zo kan je ook zijn ontwikkeling trachten in beeld te brengen. Is zijn ontwikkeling in overeenstemming met zijn leeftijd? Op welke vlakken wel? Op welke eventueel niet? Zo kan je ook zijn behoeften en interesses trachten achterhalen. Waaraan geeft je kind de voorkeur? Waar houdt het van? Aan wat heeft je kind behoefte? Hoeveel zelfvertrouwen heeft het? Staat het open voor iets nieuws? Waar is het nieuwsgierig naar? Met wat is het veel en intensief bezig?

Zo kan je ook trachten je ouderprofiel op te stellen. Ook hier kan je spontaan tewerk gaan of terugvallen op checklists. Ben je kindgericht of opvoedingsgericht? Ben je nabij of afstandelijk? Ben je sensitief en responsief? Ben je vertrouwenbiedend of onzeker? Ben je stimulerend? Ben je controlerend? Stel je verwachtingen

gen ? Sta je model ? Geloof je in je kind en zijn mogelijkheden ? Ben je pro-actief (vroegtijdig beschikbaar) of reactief (laattijdig geactiveerd) ?

Zo kan je achter je opvoedingsprofiel trachten komen, spontaan of bij middel van checklists. Zo kan je peilen naar je opvoedingsstijl : ben je autoritair (eisend), toegeeflijk (niet eisend), niet-betrokken (onverschillig) of autoritatief (vragend en betrokken) ingesteld. Zo kan je je ontwikkelingsgericht en -stimulerend zijn bekijken. Zo kan je je kansenbiedend of risicobegrenzend zijn nagaan. Zo kan je je autonomie-bevorderend of controlerend zijn in kaart brengen.

Eens deze profielen in kaart gebracht, kan je nagaan of ze op elkaar aansluiten en met elkaar overeenstemmen. Heeft je kind behoefte aan veel steun en begeleiding? Ben je hier op afgestemd ? Of is je ouder- en opvoedingsprofiel vooral gericht op autonomie en zelfstandigheid ? Is je kind hier al aan toe, in welke mate ?

Wat zou je vervolgens kunnen doen om zonedig meer overeenstemming en een betere afstemming te kunnen bekomen. Wat zou je aan je profiel kunnen toevoegen. Hoe zou je minder uitgesproken in je profiel kunnen zijn. Hoe zou je andere accenten kunnen leggen. Zo zou je kunnen merken dat je te grote stappen met je kind wil nemen en dat je kind dan telkenmale blokkeert, omdat je kind niet zo snel, of zoveel ineens aankan. Het kind

vraagt dan om een meer stapsgewijze benadering, waarbij het slechts een volgende stap weet te zetten als de vorige helemaal genomen is. Dit in je profiel weten opnemen, kan maken dat de interactie veel gunstiger verloopt.

Ook wanneer er dingen dreigen fout te lopen, kan het nuttig zijn het risicoprofiel te bekijken. Wanneer in welke omstandigheden en bij welke tussenkomst van je treden problemen gemakkelijk op. Wat kan je aan die situaties en omstandigheden doen en welke andere tussenkomst van je is mogelijk zodat het risico op foutlopen afneemt en de kansen op een gunstig verloop en reactie toemen.

Ook kan aandacht besteed worden aan de opvoedingscontext. Zo kan nagegaan welk het contextprofiel is. Dit in het gezin. Bijvoorbeeld, een gezinscontext in het teken van vertrouwen, veiligheid, openheid, respect en waardering. Dit buiten het gezin. Bijvoorbeeld, een kinderdagverblijf- of schoolcontext in het teken van de ontwikkelingsfasen die het kind doormaakt. Zo kan er in de begeleiding veel aandacht zijn voor de zintuiglijke, cognitieve en motorische ontwikkeling van het kind. Zo kan het bieden van geborgenheid voorop staan voor het jongere kind om het van hieruit gelegenheid te bieden tot ontwikkeling in zijn eigen tempo. Zo kan de omgeving ook gericht zijn op het zelf actief op onderzoek kunnen gaan om zo zelf veel te ontdekken en te kunnen ervaren.

De omgeving kan dan de nodige prikkels en gelegenheid hiertoe bieden.

Voor de latere ontwikkelingsfasen kan dan aandacht besteed aan de school- en vormingscontext. Er kan dan getoet op het geboden opleidingsprofiel dat dan leidt tot het verworven competentieprofiel. Dit moet weer later kansen bieden voor aangeboden hierbij passende jobprofielen in het beroepsleven. Het opleidingsprofiel kan in de praktijk persoonlijk afgestemd bij middel van het prestatieprofiel dat individueel aangeeft wat reeds verworven, waaraan te werken bij middel van geformuleerde doelen overeenkomstig niveaustandaarden.

Wil je in het kader van de opvoeding de hulp inroepen van een of andere voorziening, dan kan aandacht besteed worden aan het profiel van deze voorziening. Op die manier kan nagegaan worden of ze passend is voor het profiel van je kind en het de nodige ondersteuning en hulp kan bieden.

Bij dit alles kan rekening gehouden met het zich in de interactie met de omgeving ontwikkelend persoonlijkheidsprofiel van het kind.

Individuele en gemeenschappelijke profielen

Uiteraard kan je met individuele profielen werken zoals hier beschreven. Ze zijn specifiek en uniek voor iemand

of iets. Het in beeld gebracht profiel is evenwel niet steeds zo eenmalig. Bij nader toezien kan vastgesteld worden dat een zekere gemeenschappelijkheid en regelmaat kan teruggevonden worden. Ook andere kinderen, ouders of opvoedingspatronen en contexten vertonen een gelijkaardig profiel. Zo kan je gebruik maken van beschikbare profielen en nagaan in welke mate ze van toepassing zijn. Is een profiel van toepassing, dan kan gebruik gemaakt worden van de verworven know-how die aan dit profiel gekoppeld is.

Je kind heeft, bijvoorbeeld, waarnemings-, emotionele of cognitieve problemen. Er kan dan nagegaan worden welk gekend profiel met je kind en zijn problemen overeenstemt. Van de beschikbare expertise kan dan gebruik gemaakt worden om je kind te begeleiden.

Profielverkenning

Schets de voor je kind relevante profielen :

Geef aan welke aandacht je hieraan kan besteden :

Ontwikkeling prosociaal gedrag



Prosociaal gedrag als gedrag met een gunstig effect voor een ander of de groep

vraagt een hele ontwikkeling en begeleiding.

Het wat van sociaal gedrag

Een kind van nog geen twee jaar dat een ander kind troost. Een kind dat je helpt als je iets niet alleen kan dragen. Een kind dat zijn stoeltje deelt met een ander kind. Een kind dat samen met andere kinderen een toren bouwt. Een kind dat mee de verdediging van zijn broer of zus opneemt wanneer die wordt uitgelachen of aangevallen. Een kind dat hulp inroept zo het merkt dat een ander kind iets is overkomen.

Dit zijn alle voorbeelden van sociaal gedrag. Het is gedrag met een gunstig effect voor een ander of voor de groep. Het kan al dan niet mede een gunstig effect hebben voor zichzelf. Heeft het geen gunstig effect voor

zichzelf dan spreekt men van altruïsme. Maar deze onderliggende motivatie is niet steeds duidelijk. Daarom wordt meer algemeen gesproken van prosociaal gedrag, dat naast een gunstig effect voor de andere of de groep mogelijk ook een gunstig effect voor zichzelf kan inhouden. Prosociaal gedrag maakt also deel uit van sociale competentie als vaardigheid om in sociale situaties tegemoet te komen aan eigen behoeften en die van anderen.

Om het effect te kunnen achterhalen kan rekening gehouden worden met de drie werkelijkheden die kunnen onderscheiden worden : die van de realiteit, die van de relationaliteit en die van het mentale. Zo kan een kind iets positief doen en bereiken voor de andere in de realiteit (iets afgeven), op relationeel vlak (aandacht geven) en op mentaal vlak (gevoel geven erbij te horen). Zo kan een kind hierbij ook iets positief doen en bereiken voor zichzelf in de realiteit (een bondgenoot winnen), in de relationaliteit (aan populariteit winnen) en op mentaal vlak (zich belangrijk ervaren). Wellicht het prosociaal gedrag dat het meest kans maakt, is een gedrag dat zowel een gunstig effect heeft voor de ander als voor zichzelf.

Prosociaal gedrag kan als tegengesteld aan asociaal, of anti-sociaal of agressief gedrag worden opgevat. Waar dit laatste gedrag als weinig of niet gunstig of constructief kan worden aanzien, is dit wel zo voor het prosociale gedrag.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen net als volwassenen reeds prosociaal gedrag laten zien, zoals door hulpgedrag te vertonen als reactie op waargenomen sociale uitsluiting van anderen. Hiertoe worden specifieke hersengebieden actief.

Voor de ontwikkeling van prosociaal gedrag blijkt uit onderzoek aan de Universiteit Leiden de ontwikkeling van een empathisch vermogen belangrijk. Ontbreekt dit empathisch vermogen dan is er een verhoogde kans op agressie.

Dit kan reeds op peuterleeftijd worden vastgesteld. Bij meisjes kwam dit verband vaker voor dan bij jongens. Ook het niet goed kunnen beheersen van eigen impulsen blijkt een voorspeller van meer agressie. Het vroegtijdig herkennen van een mindere ontwikkeling van empathie maakt een vroege stimulatie mogelijk. Hierbij kan ook aandacht besteed aan zelfregulatie wat ook van invloed is op de relatie empathie en agressie.

Wanneer bij wie prosociaal gedrag in welke mate ?

Al op jonge leeftijd kunnen bij het kind spontaan vormen van prosociaal gedrag worden opgemerkt, zoals troosten, helpen, delen, samenwerken, verdedigen, steunen, aanmoedigen en bewonderen. Zo kan vastgesteld dat kinderen vanaf ongeveer twintig maand actief iets doen

om negatieve emoties van anderen vooral jongere kinderen te verminderen. Ze doen dit door speelgoed aan te reiken, iets te zeggen als 'stil maar', 'niet meer huilen, hé'. Of nog door fysiek te steunen door zachtjes aan te raken en het kind vast te houden. Ze doen dit niet gemakkelijk zo ze zich in de positie van kind bevinden tegenover de ouder, of in de positie van kind tegenover een ander kind. Dan iets lekkers afgeven, of een ander kind aan de beurt laten, kan om een krachtig verzoek vragen of om een ruil voor iets anders. Hun zorgend-zijn is dan namelijk niet geactiveerd.

Het prosociaal gedrag neemt toe met de leeftijd. Dit heeft te maken met de cognitieve ontwikkeling van het kind. Zo kunnen oudere kinderen het voordeel inzien van samenwerken. Ook kunnen zij beter kiezen tussen iets alleen doen, of iets samen met anderen of in groep. Dit waar ze voorheen gemakkelijker automatisch kozen voor zichzelf.

Toch zijn er grote individuele verschillen in de mate van prosociaal gedrag en dit op elke leeftijd. Zo zullen kinderen die aandacht hebben om een vriendschap niet op de helling te zetten, bij een meningsverschil of bij wat elk wil, meer vrienden hebben dan kinderen die alleen rekening houden met hun eigen behoeften op dat moment. Zo zullen adolescenten die een weigering of een gebrek aan medewerking ervaren als een persoonlijke afwijzing,

meer agressief zijn en minder prosociaal gedrag vertonen in een affectieve relatie.

Geslachtsverschillen in prosociaal gedrag zijn er weinig. Meisjes hebben een positieve houding tegenover prosociaal gedrag en tonen meer empathische gevoelens dan jongens, maar dit is niet feitelijk terug te vinden in meer prosociaal gedrag.

Welke invloeden dragen bij tot prosociaal gedrag ?

Vanuit realiteitshoek kan aangenomen dat het helpen van naaste verwanten evolutionair de kans verhoogt dat een deel van de genen die gemeenschappelijk zijn worden doorgegeven, ook al loop je risico voor de eigen genen. Dit kan in de dierenwereld het veelvuldig prosociaal gedrag van verwante dieren verklaren, zoals de verdediging van jonge kuddedieren en het zenden van waarschuwingssignalen voor soortgenoten. Ook mensen zijn meer geneigd familieleden dan vreemden bij te staan.

Bovendien blijkt dat dieren die in coöperatief groepsverband leven meer kans hebben op bescherming, op tegemoetkoming aan levensbehoeften en geslaagde voortplanting dan solitaire dieren. Deze groepsdieren moeten hiertoe de behoeftesignalen van elkaar kunnen opvangen. Zo zouden kinderen al van bij de geboorte over empathie beschikken. Empathie als de mogelijkheid om

emotionele reacties van anderen te herkennen en de instelling om hierop soortgelijke gevoelens te ontwikkelen. Zo zouden baby's gemakkelijk meehuilen met andere baby's en tekenen van onrust vertonen. Kinderen zouden dan door te helpen trachten de eigen ervaren stressgevoelens te verhelpen. Stressgevoelens die waren opgewekt door de gesignaleerde nood van de ander.

Vanuit relationele hoek zal prosociaal gedrag gemakkelijk leiden tot bekrachtiging van dit gedrag. Het kind kan de nood van de ander stillen. Het kan bovendien hierdoor gemakkelijk de dankbaarheid van de ander ervaren en mogelijk ook de waardering van de volwassenen die zijn prosociaal gedrag opmerken. Deze bekrachtiging zal maken dat het prosociale gedrag zich gemakkelijker en meer frequent gaat herhalen. Kinderen kunnen zo geleerd hebben te geven, te zorgen, of te delen. Wat ze hierdoor bereiken en wat ze krijgen van de ander en de omgeving versterkt hun prosociaal handelen.

Eveneens vanuit relationele hoek kan waargenomen prosociaal gedrag van anderen als model dienen voor eigen prosociaal gedrag. Het kind imiteert van andere kinderen of volwassenen het voorgedane prosociaal gedrag. Of via modelleren slaat het kind het waargenomen prosociaal gedrag op, zodat het later dit model kan aanwenden voor eigen handelen. Dit zal nog meer zo zijn zo het model respectabel is en het gedrag belonend is.

Eveneens vanuit relationele hoek kunnen ouders hun kind vragen of stimuleren tot prosociaal gedrag. Ouders doen, bijvoorbeeld, beroep op hun kind. Of de situatie vraagt om een actieve inbreng van het kind. Zo kunnen ook verwachtingen van ouders kinderen meer prosociaal doen zijn. Bijvoorbeeld, als ouders hen meer verantwoordelijkheden geven. Zoals even voor een jonger broertje of zusje zorgen.

Uit recent onderzoek van de Canadese universiteiten van Calgary en Toronto blijkt dat broers en zussen evenals ouders eveneens een gunstige invloed hebben op elkaars ontwikkeling. Zo werd vastgesteld dat warmte en steun van een oudere broer of zus een gunstig effect heeft op de taalontwikkeling en het begrijpen van anderen en hun standpunt van een jongere broer of zus. Ook blijkt het dat een jongere of oudere broer of zus een rol kan spelen in de ontwikkeling van empathie. Het aardig, ondersteunend en begripvol zijn van hen is van invloed op de jongere of oudere broer of zus om op dezelfde manier te handelen en zich te gedragen. Ook als deze laatste moeite heeft met empathie kan een sterke empathische ontwikkeling van een broer of zus helpen om na verloop van tijd zelf meer empathisch te worden.

Een ander recent Amerikaans-Aziatisch onderzoek toont aan dat adolescenten die prosociaal gedrag tegenover onbekenden vertonen nadien een hoger zelfrespect hebben.

Er bestaan grote culturele verschillen in de mate waarin prosociaal gedrag wordt aangemoedigd, wordt voorgedaan en als verwachting wordt aangegeven.

Vanuit cognitieve hoek kan het kind doordat het hoogte weet te nemen van de ander en zijn gevoelens en behoeften, tot het besef komen een bijdrage te kunnen leveren. Of doordat het hoogte weet te nemen van zichzelf en zijn behoeften, inzien dat de ander een bijdrage voor zich kan leveren. Met andere woorden dat samenwerken een belangrijk voordeel voor beiden kan opleveren. Bijvoorbeeld, elk vindt het rottig als iets zoek is waar je net mee wou spelen. Samen naar op zoek gaan biedt de nodige steun om vol te houden.

Eveneens vanuit cognitieve hoek zal het kind van zodra het hiertoe in staat is de baten van het helpen afwegen tegenover de kosten. Van de kosten zal het nagaan wat de kosten zijn van helpen en wat de kosten zijn van niet-helpen. Zijn de kosten van helpen laag en die van niet-helpen hoog, dan zal het bijna zeker helpen. In het omgekeerde geval, zal het waarschijnlijk niet helpen. Bijvoorbeeld, iets wat je dubbel hebt, of als reserve, of wat jezelf niet nodig hebt, ga je gemakkelijk weggeven of laten gebruiken. Dit mede omdat anders misschien een activiteit in het water valt.

Recent onderzoek bij kleuters aan de Ludwig-Maximilians-Universiteit München toont aan dat jongere kinderen tussen drie en vier jaar slechts één standaard hebben voor prosocialiteit. Ze denken dat het goed is om vrijgevig te zijn. Vanaf de leeftijd van vijf jaar ontwikkelen ze meer complexe concepten van rechtvaardigheid. Vijf- en zesjarigen nemen al een norm van wederkerigheid op in hun overwegingen al of niet te handelen naar anderen toe.

Nieuw onderzoek van de Universiteit van California - Davis toont aan dat kinderen van 4 à 6 jaar die een meelevend ouderschap ervaren meer genereus zijn dan hun leeftijdsgenoten. Wanneer meer in het bijzonder jonge kinderen meelevende liefde en empathie hebben ervaren van hun moeder, zijn ze gemakkelijker bereid hun gedachten in daden om te zetten door genereus te zijn voor anderen. Het meelevend zijn van moeders helpt waarschijnlijk emotioneel hechte relaties met hun kind tot stand te brengen. Deze moeders zijn tegelijk ook een vroeg voorbeeld van een prosociale oriëntatie op de behoeften van anderen. De sterkere meelevende liefde van de moeder ondersteunt het vermogen tot sociaal handelen.

Bij iets oudere kinderen van zeven à acht jaar roept uitsluiting van zichzelf of anderen dezelfde respons op als bij adolescenten en volwassenen, zo blijkt uit recent Leids onderzoek. Hetzelfde netwerk van hersenregio's

wordt geactiveerd voor zowel prosociaal gedrag als sociale uitsluiting bij jong en oud. Het prosociaal gedrag blijkt afhankelijk van de unieke omgeving waarin het ene kind ervaringen opdoet en het andere niet. Naargelang potentiële unieke omgevingsinvloeden aanwezig zijn, kan zo prosociaal gedrag worden uitgelokt. Dit past in de theorie dat prosociaal gedrag sterk wordt bepaald door de actuele situatie. Prosociaal gedrag hangt dus af van de context, bijvoorbeeld, of je niet iets dringend omhanden hebt (waarom), of anderen kijken of dat vrienden hetzelfde doen (wanneer). Deze unieke omgevingsinvloeden kunnen gebruikt worden om prosociaal gedrag te versterken. Belangrijk hierbij is erachter te komen waarom (niets om handen) en wanneer (anderen meedoen) sommige kinderen gevoeliger zijn voor hun sociale omgeving. Prosociaal gedrag blijkt dus heel erg bepaald door de situatie waarin iemand zich bevindt.

Onderzoek aan de Universiteit van Wenen en Zürich wijst uit dat stress niet noodzakelijk een meer op zichzelf gericht zijn meebrengt, zoals, bijvoorbeeld, bij vechten of vluchten. In bepaalde omstandigheden bleek stress het op anderen gericht zijn net te versterken, waarbij iemand hulp wil bieden of openstaat voor steun. Dit was, bijvoorbeeld, zo wanneer er geen tijdsdruk was. Ook werden er bij stress individuele verschillen in empathie vastgesteld.

Uiteindelijk kan de vraag gesteld of prosociaal handelen eerder gelinkt is aan programmering, cognitieve of genetische, zoals verwachtingen of kopiëring als begripsinvulling, of aan leerprocessen van gedrag, zoals trial-and-error of modelleren als gedragsinvulling, of aan de situatie als voorwaarden of conditie als contextinvulling? Is het anders gezegd, eerder een kwestie van centrale sturing, of intermediair leerproces, of perifere concrete situatie? Zodat kan gesproken van een sturing op centraal niveau neurologisch of genetisch, of op intermediair niveau gedragsmatig, of op perifere niveau situationeel. Of is het een mix van dit alles?

Tot peuterleeftijd

Interesse in andere kinderen :
onder meer

kijken naar wat andere kinderen doen,
andere kinderen aanraken, aandacht
wekken

Positieve emotionele reacties tegenover
andere kinderen, zoals glimlachen en
naar hen reiken

Imitatie wat anderen doen

Toenemende voorkeur voor contact met
vertrouwde kinderen tegenover niet-ver-
trouwde

In tweede levensjaar verwisselen van rol-
len, zoals wie verstopt zich en wie zoekt

Wat je kan doen

Toon je bezorgdheid voor kinderen die het moeilijk hebben, zodat kinderen die toekijken je inspanning leren kennen om te helpen

Laat kinderen toe met elkaar om te gaan onder je leiding en bescherming

Kinderen die bang zijn of zich niet op hun gemak voelen kan je zachtjes vasthouden terwijl je met anderen kinderen omgaat zodat ze leren zich goed te voelen in nabijheid van andere kinderen

Kleuterleeftijd

Tracht iemand die het moeilijk heeft te troosten, vooral wie het goed kent

Weet nog niet steeds op een passende wijze te helpen, zoals schreeuwen, lachen, weggaan, zelfs slaan zo iemand huilt

Zekere mate van delen met anderen, vooral met wie vooral zorgt voor kind

Tekenen van aandacht voor bezit en bezitter wat de neiging tot delen beperkt

Wat je kan doen

Laat je kind iemand troosten zo de gelegenheid zich voordoet

Doe je meelevende reacties voor en leg

uit hoe je dit doet en waarom
Herken dat ego-gecentreerde en bezit-gecentreerde reacties deel zijn van zijn ontwikkeling

Latentieleeftijd

Toenemende vaardigheid om voor jongere kinderen te zorgen, zoals voeden, aankleden, wondverzorging
Toenemende vaardigheid om iemand anders perspectief in te nemen, wat toelaat meer passend zorg en troost te bieden aan wie er behoefte aan heeft
Toenemend verlangen om anderen te helpen als doel op en in zichzelf

Wat je kan doen

Maak je kind attent op noden van anderen, en moedig het aan om zulke noden te zien als een reden voor het bieden van hulp
Maak je kind attent hoe tevreden een kind kan zijn met zijn tegemoetkoming
Gebruik prosociale benoemingen, zoals lief, behulpzaam, als waardering voor onbaatzuchtig gedrag

Vroege adolescentieleeftijd

Groeiend vermogen om bij te dragen tot

instandhouden van thuis- en schoolomgeving

Ontluikende vaardigheid als verantwoordelijke zorgdrager voor jongere kinderen
Geneigd de verantwoordelijkheid te leggen bij personen in nood

Wat je kan doen

Jongere actief betrekken bij instandhouden omgeving

Leren dat geven, delen en zorgen voor anderen een hoge prioriteit hebben

Jongere aanmoedigen te denken over hoe de samenleving tegemoet komt aan wie in nood

Late adolescentieleeftijd

Groeiende vaardigheid om psychologisch welbevinden van anderen in te schatten en passende wijzen te onderkennen om iemand tegemoet te komen

Toenemend besef dat wie aandacht en hulp nodig heeft heel verschillend kan zijn
Overtuiging dat de samenleving een verantwoordelijkheid heeft wie in nood is te helpen

Wat je kan doen

Aanmoedigen van iets doen op sociaal vlak

Interesse stimuleren voor wie zich inzet op sociaal vlak, zoals door erover te lezen

Geef zo je wil aan welk prosociaal gedrag je bij je kind onderkent ?

Geef zo je wil aan hoe je hierop tracht in te spelen ?

Geef zo je wil aan wat je nog meer zou kunnen doen ?

Meer lezen :

Kail, R., *Children and their development*. Prentice Hall, New Jersey, 2004.

McDevitt, T. & Ormrod, J., *Child development*. Pearson Education, New Jersey, 2004.

Psycho-educatie in de opvoeding



Psycho-educatie in de opvoeding legt uit wat zich precies afspeelt in de opvoeding.

Het laat een betere omgang toe met wat gebeurt.

Het kan een geruststellende gedachte zijn iets dat zich in je of zich in je kind afspeelt in beeld te krijgen, evenals meer te weten over de onderliggend processen in wat zich tussen jezelf en je kind afspeelt.

Als ouder kan dit zicht krijgen op wat procesmatig in en tussen je en je kind gebeurt, maken dat er meer duidelijkheid en begrip ontstaat voor wat er concreet gebeurt.

Dit zicht op deze processen kan een basis vormen om op deze processen in te spelen ten gunste van je kind, jezelf en je wederzijdse omgang. Het kan toelaten anders en beter te reageren op elkaar en op zichzelf. Het maakt dat je andere keuzes kan maken omdat je beter inziet wat zich hoe relationeel afspeelt en hoe elk functioneert.

In dit verband is psycho-educatie in de opvoeding sedert kort erg in trek. Het biedt informatie over wat zich afspeelt op persoonlijk vlak en interpersoonlijk vlak in de

relatie ouder-kind. Met psycho-educatie wordt bedoeld ouders meer zicht, meer vat en meer controle bijbrengen door precies uit te leggen wat zich afspeelt, te laten zien welke processen en interacties er zich voordoen, en te laten ervaren welke mechanismen er zijn om invloed ten gunste uit te oefenen en welke mechanismen weg van wat ongunstig verloopt. Door zicht te geven, door te verwoorden en door er voor vatbaar en werkbaar te maken wordt vaardigheid aangeleerd om zelf verder met meer inzicht en meer impact te handelen en met iets om te gaan.

Waar psycho-educatie in eerste instantie wordt aangewend om iemand en zijn omgeving te informeren over een ernstige gedrags- of psychische problematiek, en de evolutie ervan, vinden we het thans ook terug buiten een problematische context. Het is dan bedoeld ter voorkoming van de ontwikkeling van eventuele problemen. Zo kan iemand en zijn omgeving geïnformeerd worden op welke manier problemen eventueel ontstaan en op welke manier het ontstaan van deze problemen kan vermeden of tegengegaan. Er kan dan aangegeven hoe eerste tekenen en signalen op te merken, zodat er passend op kan gereageerd worden, onder meer door tijdig hulp in te roepen.

In een ouder-kind problematische context vinden we het onder meer terug in 'Let op de kleintjes : handleiding

voor psycho-educatie aan kinderen die getuige zijn (geweest) van geweld in relaties' van A. de Ruiter in een uitgave van Transact te Utrecht uit 1999 (80 p. - ISBN 9072127358).

Ook voor jongeren en volwassenen met de aandachtstekortstoornis AD(H)D, het Attention Deficit (Hyperactivity) Disorder, kan psycho-educatie tot een beter begrip leiden van de ervaren problemen en de reacties van de omgeving. Zo ook de ouders of bij volwassen AD(H)D-ers de partner passend worden geïnformeerd over de voorkomende specifieke moeilijkheden in het gedrag en hoe hiermee kan omgegaan, kunnen veel misverstanden, teleurstellingen en verwijten vermeden worden. De kwetsbaarheid van elk vermindert hierdoor en de weerbaarheid neemt toe.

Psycho-educatie kan zo opgepakt worden dat het uitgaande van een concrete ervaring de processen aangeeft die dit ervaren uitlegt en de onderliggende processen aangeeft die aanleiding waren tot dit ervaren. Verder kan het aangeven welke mogelijkheden en mechanismen beschikbaar zijn die op dit proces invloed uitoefenen, zodat meer greep gekregen wordt in de omgang.

Naast informatie afkomstig van wie professioneel vertrouwd is, kan ook aandacht besteed aan meer persoonlijke ervaringsinformatie van wie zich in een gelijkaardige

situatie bevindt. Dit kan dan, bijvoorbeeld, aan bod komen in een psycho-educatieve groep waarin naast meer veralgemeende informatie ook ruimte is voor informatie-uitwisseling over eigen ervaringen.

Zo kan voor kinderen die te maken kregen met een groot verlies, een schokkende gebeurtenis, of uitgesproken of langdurige stress de ervaren symptomen herkenbaar gemaakt worden door de gegeven of uitgewisselde informatie. Tegelijk kan de verkregen informatie het kind toelaten het verwerkings- en herstelproces met zijn verschillende fasen beter te begrijpen en te volgen. Het kind kan dan, bijvoorbeeld, beter begrijpen waarom het zich zo hulpeloos voelde dit als gevolg van de ervaren spanningen. Het kind kan zo ook thans beter begrijpen waarom het zo gemakkelijk wantrouwig en afstandelijk is tegenover de buitenwereld. En hoe dit stilaan kan voorbijgaan zo het kansen krijgt andere meer positieve vertrouwvolle ervaringen op te doen. Het kind kan hierbij meewerken door stapsgewijze iets meer nabijheid uit te proberen. Het kind kan van andere kinderen die hetzelfde meemaakten leren dat het niet alleen worstelt met dezelfde emoties en ontdekken hoe andere kinderen ermee trachten om te gaan.

De opvoeding van je kind waarmee je als ouder te maken hebt en de eventuele problemen die hierin optreden zijn niet steeds iets waarmee je vertrouwd bent. Vele situa-

ties en taken zijn nieuw of anders dan vertrouwd. Ze vragen vaak om informatie over hoe ernaar te kijken en hoe hier mee om te gaan zodat er een gunstige invloed is op het ontwikkelingsproces van het kind. Weten welke het aanwezige opvoedingsproces is en kan zijn dat zich in je omgaan met je kind afspeelt, is iets waar je stilaan inzicht in verwerft en waarvoor informatie van buitenaf welkom kan zijn. Wat gebeurt er als ik tegen mijn kind neen zeg bij mezelf, bij het kind en in de interactie tussen mezelf en het kind. Hoe kan ik op een andere manier neen zeggen zodat iets anders gebeurt in mezelf, in mijn kind en in de interactie met mijn kind. Wat gebeurt er procesmatig als ik mijn kind zeg : 'Dat het echt nooit kan luisteren.' en wat als ik zeg 'Dat ik echt wel geloof dat mijn kind in staat is te luisteren.'. Wat als ik mijn kind zeg : 'Dat het nu ook eens met niemand of niets kan rekening houden.' en wat als ik zeg 'Dat ik er vanuit ga dat het echt wel met iemand en iets vanuit zichzelf kan rekening houden.' Wat kan er procesmatig aanwezig zijn zo ik merk dat mijn kind niet luistert ? Bijvoorbeeld, dat mijn kind reeds te dicht op iets zit. Het ging er van uit dat het kon. Of bijvoorbeeld, omdat het anders gezichtsverlies lijdt tegenover aanwezige andere kinderen. Of omdat ik voortdurend iets aan mijn kind vraag. Of omdat ik op luisteren van mijn kind reageer door meer of reeds het volgende of alles ineens te vragen en het zo ontmoedig of afstraf voor zijn luisteren. Ik zou hier dan op kunnen inspelen door tijdig aan te geven wat kan en wat niet, het kind bij

mij te roepen en te zeggen hoe ik iets wil en op het luisteren te reageren door me te houden aan mijn misschien iets mildere vraag.

Psycho-educatie in de opvoeding gaat over informeren over opvoeding en processen die in de opvoeding aan bod komen. Het gaat over het bijbrengen van vaardigheden voor het omgaan met opvoedingssituaties en de moeilijkheden erin door de eigenheid of de problematiek van het kind in ontwikkeling. Uitwisseling van ervaringen met andere opvoeders en opvoedingsondersteuning kunnen hierin een aandeel hebben. Psycho-educatie kan zowel tijdens voorziene momenten als informeel wanneer er behoefte aan is. Psycho-educatie kan helpen de weerbaarheid te verhogen door het laten toenemen van inzicht en een zelfactieve inbreng. Het kan ook helpen de kwetsbaarheid te verminderen doordat iets beter kan gesitueerd worden en meer op de eigenheid kan ingespeeld worden.

Psycho-educatie gaat niet over hoe ouders zouden moeten opvoeden. Het gaat over hoe een bepaalde opvoeding zich procesmatig uitwerkt. Welke invloeden uitgaan van een bepaalde opvoedingswijze, zowel de gewilde als de ongewilde invloeden, zowel de directe als de indirecte invloeden, zowel de korte termijn invloeden als deze op langere termijn, zowel de lineaire als de circulaire, enzomeer. Hoe een bepaalde opvoedingssituatie

ontstaat, wat eraan vooraf gaat of wat de betekenis ervan is, wat als context kan aangegeven worden, wat verandering belet, welke de voorwaarden voor verandering zouden kunnen zijn, enzomeer.

Psycho-educatie kan helpen verduidelijken welke processen in de opvoeding niet worden opgemerkt en weinig aandacht krijgen en welke meer bewustwording vragen en meer zorg en op welke wijze dit kan. In de psycho-educatie is niet in de eerste plaats aan de orde het wat en het wie in de opvoeding, wie wat zou moeten zijn en doen waarom. Wat wel aan de orde is, is het hoe van wat gebeurt en welke de inbreng kan zijn waartoe. Psycho-educatie kan vanuit een luisteren afgestemde werkbare informatie aanreiken waaraan behoefte in een taal eigen aan voor wie bedoeld, met oog voor de aanwezige en opgewekte gevoelens. Psycho-educatie kan het aanwezige weten en doen in een bredere en dynamische context plaatsen, zodat situering van eigen kennen en doen mogelijk wordt en er alternatieve expressie-, reactie- en omgangsvormen ter beschikking komen. Psycho-educatie kan helpen komen tot een juist denken en kan vragen oproepen bij onterechte rechtvaardigingen.

BEKNOPT:

PSYCHO-EDUCATIE GAAT OVER JE IETS BIJBRENGEN OP MENTAAL VLAK, ALS HET WARE JE DENKEN VOEDEN MET NIEUWE OF MEER NAUWKEURIGE INFORMATIE DIE EEN ANDERE ONGANG TOELAAT.

PSYCHO-EDUCATIE GAAT TEGELIJK OOK OVER HET MENTALE, ALS HET WARE OVER GEDACHTEN, GEVOELENS EN EEN DYNAMIEK IN ELKAAR EN TUSSEN ELKAAR EN DE UITINGEN EN EXPRESSIES HIERVAN IN BEPAALDE OMSTANDIGHEDEN. OVER HOE DEZE PROCESSEN VERLOPEN EN OVER HOE HIER OP IN TE SPELEN.

- . **Know-How** van wat zich afspeelt en wat tegenspel veroorzaakt.
- . **Know-How** van hoe inspelen en samenspel tot stand brengen.

- knowhow*
- . **Zichtbaar** maken van zich afspelende onzichtbare processen.
 - . **Be-grijpbaar** maken van bruikbare formuleringen.



GEBEUREN

PROCESSEN

Ik heb begrepen hoe je over mij denkt, zo moet je niets van mij verwachten

Ik laat me geen twee keer doen, ik geef je geen andere keuze

Als je me verplicht, weiger ik medewerking

Als je niet meewerkt, verplicht ik je

Formuleer voor jezelf :

Aan welke informatie je bij de opvoeding van je kind(eren) behoefte hebt ?

Over welke onderliggende processen en hun verloop in de opvoeding je meer informatie zou willen ?

Hoe meer zicht, inzicht en overzicht in wat in de opvoeding speelt je zou kunnen helpen ?

Hoe deze geboden of gevonden formuleringen je minder kwetsbaar en meer weerbaar zouden maken ?

Wat lokt
mijn reactie uit ?



Soms wekt het kind iets in je dat erg je reactie bepaalt.

Hoe kan je hier iets aan doen ?

Vaak heb je het idee dat je als ouder je reactie laat bepalen door jezelf. Het is niet je kind dat bepalend is voor je handelen. Het zijn je objectieven, wat je in de opvoeding van je kind aan bod wil laten komen, die je gedrag sturen.

Toch kan vastgesteld dat niet alleen je eigen objectieven je gedrag inhoud en richting geven, maar ook wat het kind in je wakker schudt en wat het gedrag van het kind in je activeert. Zo zal het gedrag van het kind mogelijk in je bepaalde gevoelens wekken welke je geneigd zullen maken op een bepaalde wijze te reageren.

Welke gevoelens het kind in je wekt, gaat vaak terug op de eigen opvoeding en het eigen verleden. Bepaalde situaties die je toen meemaakte riep je toen bepaalde gevoelens in je op. Gevoelens die je op een bepaalde wijze deden reageren. Een herhaling van deze situaties in de omgang met je kind, kunnen gemakkelijk opnieuw deze gevoelens wekken en je ertoe brengen op een gelijkaardige wijze te reageren. Leerde je als kind op basis van eigen ervaring of vanuit je opvoeding op een gunstige wijze reageren, dan is de kans groot dat dit nu opnieuw in het contact met je kind het geval zal zijn. Had je evenwel negatieve ervaringen of was je opvoeding minder gunstig, dan kan je gemakkelijk tegenover je kind minder gunstige gevoelens ervaren en minder optimale reacties tonen.

Volgende gevoelens onder meer kunnen als ouder in de omgang met je kind in je opkomen. Zij kunnen een positieve, prettige of een negatieve, onprettig inhoud hebben. Bij elk gevoel wordt aangegeven welke mogelijke reactie hierdoor kan opgewekt worden.

Zo kan je je fier of miskend voelen. Gevoelens die je kunnen doen reageren met je tonen.

Zo kan je gevoelens van waardering, bewondering en opzien naar je kind ervaren. Gevoelens die je doen reageren met waarderen.

Zo kunnen gevoelens van betrokken zijn en aangesproken worden door het gedrag van je kind in je worden gewekt. Gevoelens waarop je geneigd bent te reageren met zorgen.

Zo kunnen gevoelens van verantwoordelijkheid en je zelfverzekerd voelen in de omgang met je kind domineren. Gevoelens die je doen kiezen voor leiden.

Zo kan je je als ouder bereidwillig voelen en je geholpen voelen door je kind. Wat je gemakkelijk zal aanzetten tot volgen en inschikkelijkheid.

Ervaar je in contact met je kind kritiek, afkeuring, vijandigheid en irritatie. De kans is groot dat je hierop reageert met aanvechten.

Duikt een gevoel van aangevallen worden en verzet, van wantrouwen en rusteloosheid op, dan ga je gemakkelijk met weerstaan reageren.

Krijg je te maken met een gevoel van gehechtheid aan, van zelfzekerheid en zelfvertrouwen in de omgang met je kind, dan kies je gemakkelijk voor houden.

Voel je je integendeel in contact met je kind onzeker, onmachtig en kwetsbaar. Voel je je niet lukken en mislukt en ervaar je afstand of verschil. Dan kan je reageren met lossen en toegeven.

Het gevoel dat je hebt zal je vaak spontaan op een of andere wijze weerspiegelen in je expressie en je reactie. Je zal het op een of andere wijze in je omgang met je kind laten zien. Wil je op deze opwellende reactiewijze niet ingaan, dan zal je inspanning moeten doen om je tot een andere reactie te bewegen. Zoniet is er veel kans op deze spontaan opgewekte reactie op basis van in je geactiveerde gevoelens.

Lukt deze reactiewijze niet, uitgelokt op basis van in je opgewekte gevoelens door wat je kind deed, dan kan je er de voorkeur aan geven in jezelf een ander gevoel te wekken. Dit kan je door de concrete situatie anders te bekijken, of je anders te herinneren, zodat een ander gevoel kan uitgelokt. Zo dat voor je een andere reactie naar je kind toe mogelijk wordt.

Bijvoorbeeld, eerder dan gezeur van je kind als een verwijt naar je toe te beschouwen dat je gemakkelijk in de verdediging drijft, kan je trachten het gezeur een gevoel van betrokkenheid bij je te laten wekken, zodat je geneigd bent tot zorgen. Dit eerder dan je aangevallen of miskend te voelen.

Je reactie en wat je activeert



Je reactie als ouder is niet zomaar toevallig.

Tegelijk activeert je reactie heel wat in je kind.

Hoe je als ouder of kind reageert komt niet zomaar uit de lucht vallen, is niet zomaar toevallig. Je reactie wordt bepaald door iets in je. Iets dat je activeert in contact met de situatie en met elkaar. Wat je activeert bepaalt dan je reactie.

De vraag is dan wat je dan al zowat activeert. Je zou kunnen zeggen bepaalde beelden, bepaalde herinneringen, bepaalde gedachten, bepaalde gevoelens, bepaalde behoeften en verlangens, bepaalde fantasieën, bepaalde lichaamsgevoelens.

De vraag is dan rond wat zoal. Rond de concrete situatie, rond jezelf, rond de ander met wie in contact, rond jullie

verhouding, rond je appèl op elkaar, rond de context, rond je opvattingen.

Mama van Merel (net 6 jaar) - Merel kan soms zo hulpeloos doen. Ze roept in me dan het beeld op van het hulpbehoevende kindje. Ik voel me dan gemakkelijk de sterke ouder op wiens schouders ze dan kan rusten en uithuilen. Ik wil haar dan koesteren, zodat ze gemakkelijk over haar onlust en onvermogen heen komt. Als ouder ben je dat aan haar verplicht. Ik vind dat elk kind iemand moet hebben om op terug te vallen. Ik mag er niet aan denken dat ze hier helemaal alleen voor zou staan. Ik krijg nog koude rillingen van hoe het mij als kind verging toen ik door omstandigheden lange tijd niet thuis kon zijn.

Merel had door haar hulpeloosheid ook heel andere dingen in je kunnen activeren. Je zou je kunnen geïrriteerd voelen door de veelvuldigheid waarmee haar aanleunen en op je rekenen zich voordoet. Je wil dan dat hier een eind aan komt. In je ogen is ze reeds te oud voor dit claimend gedrag. Je ziet jezelf dan als degene die hier tegenin dient te gaan, dit hoort bij je ouder zijn. Je voelt je beklemd bij de gedachte dat ze eens het weer schooltijd is ze nog opnieuw zo zou doen. Je vindt dat eens de kleutertijd voorbij is een kind tot op zekere hoogte zijn plan moet kunnen trekken.

Het kind activeert dan in je heel andere dingen. Of meer genuanceerd, naargelang wat bij je aanwezig is en bij je leeft, activeer je mee in contact met je kind heel andere dingen in jezelf. Bij de ene ouder is dit aanwezig en kan dit tot leven gebracht. Bij de andere ouder is dat aanwezig en kan dat tot leven gewekt. Wat in je als ouder aanwezig is, kan erg verschillen van ouder tot ouder. Het is opgebouwd uit eigen ervaringen en opgenomen informatie van buitenaf. Het kind wekt door zijn gedrag en zijn iets in je op, dat je dan activeert. Of het kind dooft door zijn gedrag en zijn iets in je, dat je dan deactiveert.

Dit iets kan een herinnering zijn over jezelf, of een gevoel rond je kind, of een fantasie rond wat je verwacht of verwacht met welk effect van je kind, het kan een denken zijn over wat voor je telt en van betekenis is in de ontwikkeling van je kind, het kan een behoefte zijn wat voor je kind te betekenen en op te nemen, het kan een aanvoelen zijn van wat onduidelijk en onzeker is en je bezighoudt, het kan een beeld zijn wat voor je kind te betekenen in zijn of haar ogen en of dit met de realiteit overeenstemt.

Dit alles samen kan maken dat je eerder tegemoetkomentend en bevestigend bent naar je kind, of eerder begrenzend en veranderingsgericht.

Wat wordt geactiveerd gaat terug op wat opgeslagen ligt. Wat in het geheugen opgeslagen ligt neemt de vorm aan van schema's als verzamelingen van alles wat terzake iets is. Ze gaan terug op intern ervaren en/of externe informatie rond dit iets dat feitelijk, rationeel, gevoelsmatig, behoeftematig, fantasievol of sensitief van aard is. Zo kunnen geheugenschema's van andere origine en anders getint zijn. Deze schema's komen dan opnieuw tot leven als best mogelijke representatie en omgang met de actuele situatie en aspecten ervan waarmee te maken.

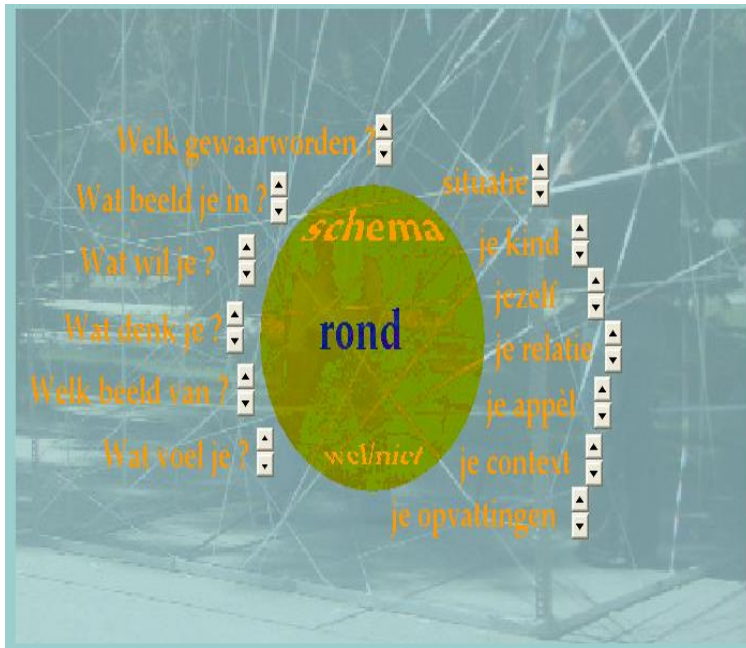
Door hun aanwezigheid laten ze sneller toe een concreet gebeuren in te schatten en zich, het kind, de verhouding tot het kind, zijn keuze en opdracht, zijn verwachtingen en opvattingen tot leven te brengen. Zo kan sneller en gericht gereageerd worden. Dit snelle gebeuren kan evenwel als keerzijde hebben steeds in dezelfde plooiën te vallen en nog ongenueanceerd met de concrete realiteit om te gaan. De situatie wordt dan snel herkenbaar en je reactie vrij stereotiep.

Door dit proces te onderkennen, kan je er voor kiezen niet te snel iets in je te activeren en er misschien voor te kiezen eerder iets anders te activeren dan wat eerst in je opkomt. Zo dat het voor de hand liggende wordt gedeactiveerd omdat het op de achtergrond verdwijnt door wat in de plaats wordt geactiveerd. Zo kan je inperkende

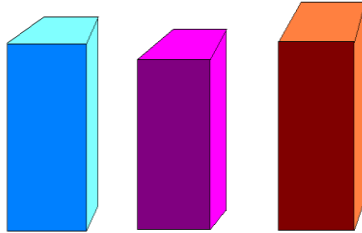
gevoelens, herinneringen, gedachten, verlangens, voorstellingen en verwachtingen die bij je leven vermijden of overkomen. Het gedrag van je kind neigde ze te activeren, wat nu kon vermeden. Toch maakte het kindgedrag duidelijk welke bij je leven en het je soms moeilijk maken in de omgang met je kind.

Merel kan soms zo hulpeloos doen. Ze roept dan in me het beeld op van het kindje dat even te veel van zichzelf gevraagd heeft. Ik voel me dan gemakkelijk de ouder die haar terug tot haarzelf tracht te brengen. Ik wil dan even de schokken mee opvangen, zodat ze niet verder aan kracht verliest. Als ouder tracht ik haar op kracht te houden en haar weerbaarheid zo mogelijk nog te laten groeien. Ik zie haar groeien als stapsgewijs, met nu en dan een terugval. Ik voel nog de vibratie van hoe ik als kind het vangnet thuis kon ervaren. Ik durfde veel, voor de blutsen en builen kon ik bij mijn ouders terecht.

Als je reactie als ouder of deze van je kind niet is die je had gewild, kan je eens terugkijken naar wat werd geactiveerd rond wat. Je kan dan zoeken iets anders te activeren wat meer gunstige mogelijkheden creëert voor je reactie.



Reactieweging



Je kan in je reactie als ouder erg principieel zijn tegenover het gedrag van je kind.

Maar ben je ook humaan en realistisch tegelijk ?

Aanvoelen

Als ouder wil je nu en dan tegen iets reageren. Omdat het tegen je opvattingen ingaat en je vindt dat iets niet kan. In je reactie kan je dan met je opvattingen rekening houden en consequent hiermee reageren. Je handelt dan overeenkomstig je principes en volgt de logica ervan. In heel wat gevallen biedt dit een goede houvast. Je kind roept en schreeuwt. Naar iemand die roept en schreeuwt luister je niet. Tenzij deze er mee ophoudt.

Soms zal je ontdekken dat je logica in theorie wel klopt, maar in de praktijk voor moeilijkheden kan zorgen. Wie vervelend doet, verdient apart te worden gezet, zo vind je. Terwijl je kind apart staat, doet het nog meer verve-

lend. Dan moet het nog maar wat langer apart. Waartegen je kind nog meer protesteert. Dan moet het maar de hele tijd apart, zo vind je principieel en is overeenkomstig je logica. Je hebt argumenten die je hier in steunen. Wat als je er van zou afwijken. Het kind zou ontdekken dat je principes niet gelden. En wat zouden de andere kinderen denken. En je partner en je omgeving. Dat je principeloos was en alles maar toeliet en je principes naast je neer legde of iemand toeliet deze naast je neer te doen leggen. Rationeel vind je dat je je aan je principes moet houden, maar emotioneel ligt het moeilijker voor je kind. Maar mogelijk ook voor jezelf om zo consequent en hard te moeten zijn.

Ergens voel je aan dat er nog iets moet zijn dat mee in je reactie moet tellen. Zodat je reactie niet onmenselijk wordt, of althans geen blijk geeft van minder rekening houden met je kind en met hoe je reactie overkomt. Dat andere aspect naast het principiële, is het humanitaire. Hoe veel houd je rekening met je kind, hoe humaan tracht je in je reactie te zijn. Je bedoelt wel het gedrag van je kind aan te pakken, maar hoe erg kan je hierbij het onderscheid maken met het kind dat je wil ontzien. Apart worden gezet, kan voor je kind erg pijnlijk en vernederend overkomen, zeker wanneer nog andere kinderen of personen aanwezig zijn. Waarom word ik, weliswaar goed bedoeld, aangepakt. Vooral wanneer mijn signalen als kind van het moeilijk te hebben met wat me

overkomt niet worden gehoord en integendeel consequent op hetzelfde spoor wordt verder gegaan. Hoe erg is het voor mij dat ik voor langere tijd apart wordt gezet en zwaar onder druk kom te staan. Ik moet doen wat de omgeving van me verwacht, tegelijk kan ik mezelf steeds minder onder controle krijgen en houden, zoveel weerstand wordt in me opgeroepen. Als ouder ervaar je ook die weerstand en de moeilijkheid van je kind aan je verwachting of eis tegemoet te komen.

Je voelt aan dat er nog iets moet zijn dat je mee in je reactie moet opnemen. Namelijk hoe feitelijk haalbaar en realistisch je verwachting of eis is tegenover je kind. Zelfs als je kind zou willen, hoe realistisch is het je kind af te zonderen voor langere tijd. Hoe haalbaar ook voor je kind dat reeds zijn uiterste best doet om tegemoet te komen aan je wensen, maar ervaart erg tegen zichzelf en zijn mogelijkheden aan te botsen. Aanbotst door wat wordt gevraagd van buitenaf en aanbotst tegen zijn weerstand hier aan tegemoet te komen. Een weerstand die voortdurend nog toeneemt. Als ouder kan je soms ervaren dat wat je principieel wil, niet realiseerbaar of houdbaar is. Bijvoorbeeld, een straf telkens verdubbelen wanneer je kind zich ertegen verzet. Bijvoorbeeld, je kind en niet zijn gedrag negeren, zolang je kind zo is of doet. Als je samenleeft zal je toch over bepaalde dingen, al was het maar praktische dingen, regelmatig moeten praten. Bijvoorbeeld, wie wat weet, of wat heeft, of wat doet.

Vaak zal je een reactie alleen als waarschuwing of dreiging in het vooruitzicht stellen, maar ben je helemaal niet van plan zo te reageren, omdat je zelf ook wel beseft dat zulke reactie te ver gaat of dat je reactie niet zomaar uitvoerbaar is. Bijvoorbeeld, je kind alleen achter laten, of je kind aan de deur zetten. Zo je kind dan niet reageert, zal je samen moeten vaststellen dat je reactie niet uitvoerbaar is en zal het mogelijk je machteloosheid nog erger in de verf zetten.

Wegen

Zo kan je, als je als ouder reageert of wenst te reageren, telkens drie elementen aandacht geven :

. wat is het waardegehalte van mijn reactie : welke waarden zitten erin verweven en hoe sterk zitten die waarden erin verweven, wat is hun aandeel in mijn reactie, welke waarde is uitgangspunt van mijn reactie;

. wat is het humaniteitsgehalte van mijn reactie : hoe human of menselijk is mijn reactie, welke win- of verlieservaren brengt het met zich mee, hoe kindgericht of -vriendelijk is het, hoe grijpt het in op de integriteit van mijn kind, fysiek, emotioneel en sociaal, in welke mate houdt het rekening met de rechten van het kind, hoe erg houdt het rekening met de behoeften en noden

van mijn kind, hoe erg weet ik in mijn reactie onderscheid te maken tussen mijn kind en zijn gedrag dat ik viseer;

. *wat is het realiteitsgehalte van mijn reactie* : hoe haalbaar is het, hoe verwerkelijkbaar is het, welke praktische obstakels en voorbehouden zijn er, welke destructie houdt het mogelijk in, welke side-effects zijn er in de praktijk, welk is het effect nu en wat later.

Enkele voorbeelden

Je vindt dat als je kind niet tijdig thuiskomt, het dan maar niet meer moet weggaan.

. Je eist respect voor jezelf en je verwachting. Je vindt dit principieel : je niet houden aan een afspraak van weggaan tot een bepaald tijdstip, dan maar geen afspraak meer.

. Je komt hierdoor al heel vlug in botsing met de nood en behoefte van jongeren aan ontspanning en sociaal contact. De mentale gezondheid en zijn sociale ontwikkeling kunnen hierdoor op termijn in het gedrang komen.

. Vooral merk je dat dit voor heel wat spanning, discussie en ruzie zorgt met je kind. Je kind neemt het hoe langer hoe minder. Op een bepaald moment merk je dat het

stiekem toch weggaat en zelfs dreigt met weglopen van huis.

Je merkt de laatste tijd dat je kind je van alles voor houdt dat niet met de werkelijkheid strookt dit in wat het zegt. Je vreest dat het ook zo zou kunnen worden in wat het doet.

. Principeel heb je zoiets van zolang je me wat wijsmaakt, dan praat ik niet meer met je. Als je dingen zou doen die je anders voorstelt, dan ken ik je niet meer.

. Een risico dat je principeel zijn hierbij loopt, is dat je communicatie en interactie voor langere tijd zouden achterwege blijven, omdat je in een negatieve spiraal terecht komt.

. Tenslotte zou je kunnen merken dat dit in werkelijkheid wel heel erg moeilijk wordt en stilaan onhoudbaar wordt op eenzelfde plaats samen te leven zonder communicatie en samenwerking.

Mogelijkheden

Wellicht zit in het nastreven van een omgekeerde spiraal meer mogelijkheden. Hoe kunnen we tegenover elkaar het waardengehalte, humaniteitsgehalte en realiteitsgehalte in onze communicatie en interactie respecteren en voortdurend verhogen. Hoe kunnen we én realiteitsvol,

humaniteitsvol en waardevol zijn, of nog meer zijn, in de omgang met elkaar.

Met andere woorden, naar ons voorbeeld toe : Hoe kunnen we er voor zorgen dat er op tijd wordt thuisgekomen ? Hoe kunnen we bereiken dat wat ik hoor of merk overeenstemt met de realiteit ?

Sommige ouders denken en reageren enkel theoretisch waardeprincieel. Andere ouders denken en reageren enkel humanitair en kindvriendelijk. Tenslotte zijn er ouders die enkel realiteitsgericht en pragmatisch zijn. Elk van deze benaderingswijzen biedt mogelijkheden, maar wellicht samen meer.

Risico's

Ze houden echter afzonderlijk elk op zich ook minpunten en valkuilen in. Ben je principieel, dat verlies je elke speelruimte en kan je logica soms erge brokken maken. Ben je humanitair en democratisch, dan laat je mogelijk dingen toe waar je jezelf niet achter staat. Ben je pragmatisch dan laat je mogelijk dingen op zijn beloop die meer aandacht verdienen.

Door de drie elementen in rekening te brengen en het gehalte ervan zo optimaal mogelijk te maken, zonder een element in verdrukking te brengen of over het hoofd te zien en dit van bij het begin, bestaat er het minst kans

dat je geen resultaat hebt. Het minst kans ook dat iets zo loopt dat er zoveel neveneffecten zijn, dat je helemaal niet uitkomt waar je wou.

Zo worden je waarden niet tot wapens, zo wordt je kindgerichtheid niet tot zwakte, of wordt je realistisch zijn niet tot excuus. Maar worden je waarden een middel, je kindgerichtheid een mogelijkheid, en je realisme een opportuniteit voor je reactie.

Bijvoorbeeld, je zou je kind principieel als sanctie zakgeld kunnen ontzeggen, maar merken dat je daardoor je kind veel mogelijkheden ontzegt, en zelfs kunnen vaststellen dat het ergens elders aan geld probeert te raken op een weinig of niet aanvaardbare manier. Zoals geld lenen, of wegnemen, bijvoorbeeld.

Samen wegen

Je zou je kind ook als sanctie minder zakgeld kunnen geven, met de mogelijkheid terug tot meer zakgeld te kunnen komen zo je kind zich aan een aantal afgesproken voorwaarden houdt. Zo heb je meer kans om je kind aan te spreken voor je waarde en creëer je kansen om dit waar te maken. Je kind haalt zijn positieve kant naar voor, samen bouw je aan iets en in de praktijk kan het lukken.

Je denken, je voelen en je doen, weet je dan te verzoenen. Wat je wil kan je op een positieve wijze tot uitvoering brengen. Wat je kind accepteert kan het op een positieve wijze voor je omzetten in de werkelijkheid. Het denken, voelen en doen staan dan in functie van elkaar. Je denken roept dat geen averechts gevoel op dat je tot hard handelen beweegt. Je denken kan dan gepaard gaan met gunstige gevoelens die tot een gunstige interactierealiteit kunnen leiden en hier de weg voor kunnen vrijmaken. Je spreekt in elkaar de positieve en gunstige kanten aan die ruimte scheppen in plaats van de negatieve en ongunstige kanten te wekken die remmend of blokkerend werken.

Je denken en voorstellen elk op zich als ouder en kind en beiden samen kunnen dan mee het waardengehalte in acht helpen nemen. Je voelen en willen elk op zich en samen kunnen dan mee het humaniteitsgehalte in acht helpen nemen. Je herinnering en je waarnemen elk op zich en samen kunnen dan mee instaan voor het realiteitsgehalte. Al je cognitieve en emotionele vermogens schakel je dan elk voor zich en samen in om er het beste van te maken en het beste in elk te activeren.

Nog anders gesteld kan je aandacht besteden aan wat bepalend is : jezelf en voor wat je staat, je beiden samen en voor wat je wil ontzien en wat je wil respecteren, of de realiteit buiten je voor wat kan en niet kan. Wil je rekening houden zowel met jezelf, met je kind en met de

realiteit dan zijn de drie samen bepalend en tracht je elk zo optimaal mogelijk tot hun recht te laten komen.

Nog anders gesteld kan je in je reactie aandacht besteden aan de ethische betekenis en waarde, aan de sociale betekenis en waarde en tenslotte aan de materiële betekenis en waarde. Wat stelt je reactie ethisch voor, wat sociaal en wat materieel-feitelijk.

Waar jij de waarde in het oog tracht te houden, kan je met je kind van zodra wat ouder praten over de wijze van de uitvoering ervan in je reactie. De kans wordt dan groter dat je reactie het gewenste effect zal hebben en dat ongewenste neveneffecten achterwege zullen blijven.

Als ouder kan je jezelf het recht toekennen om op een bepaalde manier te reageren. Het kan tegelijk nuttig zijn te kijken naar de kansen zo je dit recht wil aanwenden en te kijken naar het welbevinden van je kind tegenover wie je dit recht aanwendt.

Als ouder kan je in je reactie ook uitgaan van de rechten van het kind. Het kan nuttig zijn te kijken naar de kansen voor je reactie zo je rekening houdt met deze rechten en te kijken naar hoe je je voelt bij het aan bod laten komen van deze rechten. Zo houd je rekening met hoe je reactie aankomt en hoe aanvaardbaar ze is voor je kind en jezelf.

Zo kan je wat en waarom of waartoe je iets doet, samen laten gaan met hoe je dit doet en met waar, wanneer en tegenover wie je doet.

Tenslotte kan het nuttig zijn in het oog te houden dat waarden en principes er in wezen zijn voor de mensen om hen behulpzaam te zijn en niet omgekeerd. Mensen er zouden zijn voor de waarden en principes, met als risico dat zij er mogelijk het slachtoffer van zouden worden.

Je reactie : kanten en weging

Geef een van je reacties aan :

Geef het waardegehalte aan van je reactie :

Geef het humaniteitsgehalte aan van je reactie :

Geef het realiteitsgehalte aan van je reactie :

Geef aan hoe je de weging van je reactie kan verhogen :

Geef aan hoe je samen de weging van je reactie kan verhogen :

Reactiewijzen



Je kan aanvaarden en ingaan op wat je elkaar zegt,
je kan ook hiertegen ingaan,
of je kan uitgaan van jezelf of de situatie.

Hé, als iemand met je praat, zal die steeds een bepaalde relatiewijze aanbieden. Hij of zij wil de leiding nemen, of volgen. Hij of zij wil iets voor je doen, of iets van je krijgen. Hij of zij wil zich tonen, of hij of zij wil naar je opkijken of opkijken naar wat je doet. Hij of zij wil iets houden zoals het is, of wil iets loslaten en wil iets anders. Hij of zij wil weerstand bieden, of wil iets aanvechten.

Sommige van die relatievoorstellen liggen gemakkelijker voor je, sommige zijn moeilijker voor je. **Je wil hier op een bepaalde wijze op reageren.** Deze reactiewijze kan

verschillende vormen aannemen. Er zijn vijf verschillende reactiewijzen mogelijk.

Als je aanvaardt wat en hoe iets wordt gezegd of gedaan en als je er op ingaat, dan reageer je complementair. Dit wordt een *complementaire reactie* genoemd.

Als je niet aanvaardt wat en hoe iets wordt gezegd of gedaan en je op eenzelfde wijze antwoordt, dan reageer je symmetrisch. Dit wordt een *symmetrische reactie* genoemd.

Als je ingaat op wat en hoe iets wordt gezegd of gedaan en een eigen inbreng doet, dan reageer je gelijksoortig. Dit wordt een *gelijksoortige reactie* genoemd.

Als je ingaat op wat en hoe iets wordt gezegd of gedaan en je overschakelt op een situatiepassende inbreng van je, dan reageer je parallel. Dit wordt een *parallele reactie* genoemd.

Als je niet ingaat op wat en hoe iets wordt gezegd of gedaan en de aandacht richt op het gespreksverloop, dan reageer je meta-communicatief. Dit wordt een *meta-communicatieve reactie* genoemd. Je kan het verloop van het gesprek dan willen bevestigen en herhalen, of je kan een ander gespreksverloop willen en het huidig gespreksverloop verwerpen en verandering willen.

Je al dan niet aanvaarden van wat hoe iets wordt gezegd of gedaan en je al of niet ingaan op wat hoe wordt gezegd of gedaan, gaat gepaard met een eigen relatiewijze van je. Zo kan je ook de leiding willen nemen, of willen volgen. Zo kan je ook iets willen doen, of iets verkrijgen. Zo kan je je ook willen tonen, of willen opkijken. Zo kan je ook iets willen behouden, of willen loslaten en veranderen. Zo kan je ook iets willen weerstaan of aanvechten.

Hé, in feite doen elk van jullie voortdurend relatievoorstellen naar elkaar toe. In je reactiewijze laat je ook voortdurend merken of je de relatievoorstellen van elkaar aanvaardt en of je er op wil ingaan. Soms gaat het echt om wie het voor het zeggen heeft of om het zeggen wil hebben. Soms wil je verder gaan in het gesprek en de interactie met elkaar en voeg je nieuwe dingen vanuit jezelf toe of dingen die passen bij de situatie. Soms kan je je aandacht richten op dit verloop van je praten of samedoen. Je kan dan je blij zijn hierover uitdrukken of je teleurstelling hierover. In dit laatste geval zal je dan uitspreken wat je anders wil voor de toekomst omdat het voor je zo niet verder kan.

Soms neemt je verhouding in het praten met elkaar of in het omgaan met elkaar een vaste vorm aan. Dit wordt een relatiepatroon genoemd. Dit merk je bijvoorbeeld bij vrienden. Hier vind je vier relatiepatronen terug, in

analogie met de reactiewijzen die dan min of meer vaste reactiewijzen zijn tegenover elkaar.

Het *complementair interactiepatroon* is een relatiepatroon waarbij je je tegenover elkaar verschillend gedraagt, maar op zo een wijze dat dit op elkaar aansluit. De verschillen in de relatievoorstellen sluiten op elkaar aan.

Het *symmetrisch interactiepatroon* is een relatiepatroon waarbij je je tegenover elkaar op dezelfde wijze gedraagt en als het ware een spiegelgedrag vertoont. Er zijn geen verschillen in de relatievoorstellen. Beide wil je hetzelfde, wat niet steeds tot een op elkaar aansluitende interactie leidt.

Het *gelijksoortig interactiepatroon* is een relatiepatroon waarbij je je tegenover elkaar op eenzelfde niveau min of meer op dezelfde wijze gedraagt en eenzelfde niveau-gedrag vertoont. Er zijn geen verschillen in de relatievoorstellen. Beide wil je en aanvaard je een gelijksoortige interactie op basis van gelijkheid.

Het *parallel interactiepatroon* is een relatiepatroon waarbij je je tegenover elkaar tot een situationeel aangepaste uitwisseling komt, wat wisselt tussen een complementaire en symmetrische interactie. Er zijn afwisselend al dan niet verschillen in de relatievoorstellen, verschillen die elkaar al dan niet aanvullen.

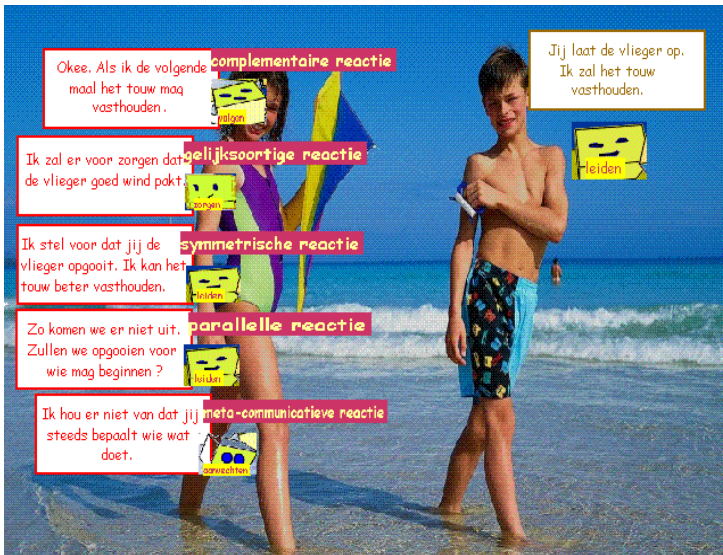
Meer weten hoe je interactie met elkaar verloopt, kan je helpen hier meer bewust mee om te leren gaan. Zo kan je meer invloed hebben op je manier van in relatie staan met elkaar en in je manier van reageren op elkaar.

Aandacht kan je besteden aan de verschillende te onderscheiden relatiepatronen en de situaties waarin verkieslijk. Zo kan je je interactie trachten af te stemmen op de situatie. Vaardigheid kan je proberen verwerven in het soepel overschakelen op en toelaten van de diverse relatiepatronen. Aandacht kan je schenken aan het niet opdringen van een bepaald relatiepatroon, maar in het samen toegroeien naar situatiepassende relatiepatronen waardoor elk beter tot zijn recht komt en je gezamenlijk beter vooruitkomt. Hierbij kan je dan zo optimaal mogelijk gebruik maken van bij je aanwezige ervaring en kennis, van bij een of beiden gegroeid gezag, van bij een of beiden ontstane betrokkenheid, of van bij een of door beiden opgenomen verantwoordelijkheid.

Aandacht kan je besteden aan mogelijke spanningen door onduidelijkheid en het ontbreken van een akkoord over welke relatiepatronen op welk vlak te verkiezen. Je kan letten op stabilisatie en verandering van verhouding af te weten wisselen, overeenkomstig de behoeften en de evolutie van elkaar.

Hé, misschien wil je oefenen met je mogelijke reactiewijzen en je mogelijke relatiewijzen. *Hieronder vind je een*

aantal situaties. Kijk hoe jij meestal zou reageren. Kijk met welke reactiewijze elke reactie overeenstemt. Kijk ook met welke relatiewijze elke reactie overeenkomt. De moeite waard om op verkenning te gaan. Je ontdekt wellicht een heleboel interessante zaken, die je sterker maken bij interactie. Die maken dat je beter met iemand kan praten en omgaan, zodat minder spanningen of problemen ontstaan.






 Zie eens wat ik gemaakt heb!

complementaire reactie  Tof zeg, heb je dit helemaal alleen gedaan?

symmetrische reactie  Dit is niets vergeleken met wat ik gemaakt heb.

gelijksortige reactie  Hoe heb je dit gedaan? Ik zou ook zoiets willen maken.

parallele reactie  Ik stel voor het op te hangen, wil ik het voor je doen?

meta-communicatieve reactie  Ik heb het er wel moeilijk mee dat je altijd met jezelf uitpakt.



Zonder je was het me nooit gelukt.

 ongelukkig

complementaire reactie  Ik heb me speciaal voor je ingezet.

symmetrische reactie  Je mag zo bescheiden niet zijn, je had het vast alleen gekund.

gelijksortige reactie  Hoe zou het geweest zijn was je niet gelukt?

parallele reactie  Je mag gerust nog beroep op me doen, als je me dan ook eens wil helpen.

meta-communicatieve reactie  Ik zou graag steeds zo persoonlijk met jou kunnen praten.

complementaire reactie Ik heb niet graag dat iemand aan zijn lot wordt overgelaten.

symmetrische reactie Ik heb graag dat iedereen erbij hoort en geholpen wordt.

gelijksoortige reactie Als je zegt waar je mee zit kan ik zien of ik of iemand anders je kan helpen.

parallele reactie Het is niet goed als je bang bent hulp te vragen voor je problemen.

meta-communicatieve reactie Ik denk dat het goed is als iemand ergens mee zit, dat die hulp kan vragen.

genieten Ik ben blij dat je me wil helpen en dat ik je in vertrouwen genomen heb.

complementaire reactie Als je je aan de afspraak houdt niet bezig of negatief te doen.

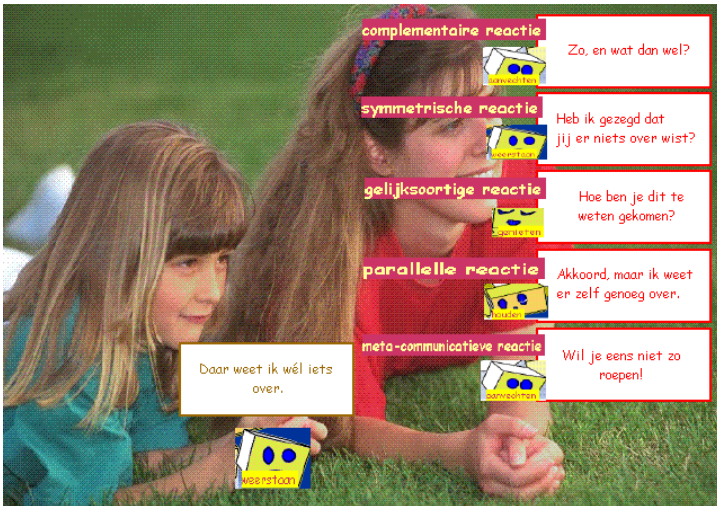
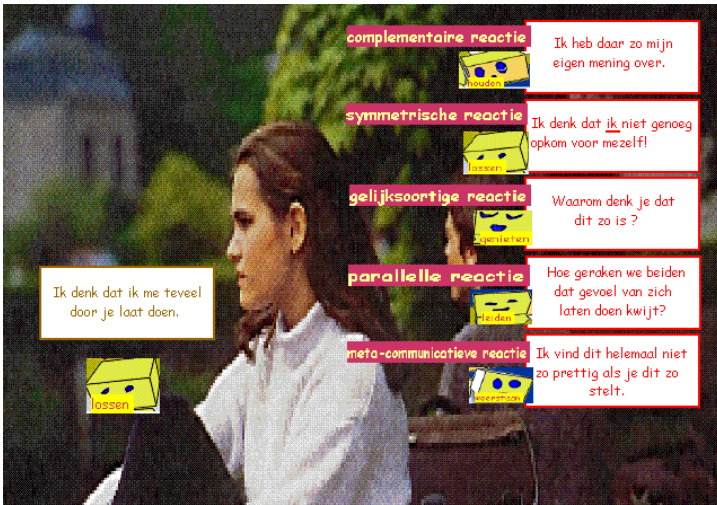
symmetrische reactie Ik dacht dat jij nu eens iets zou bedenken.

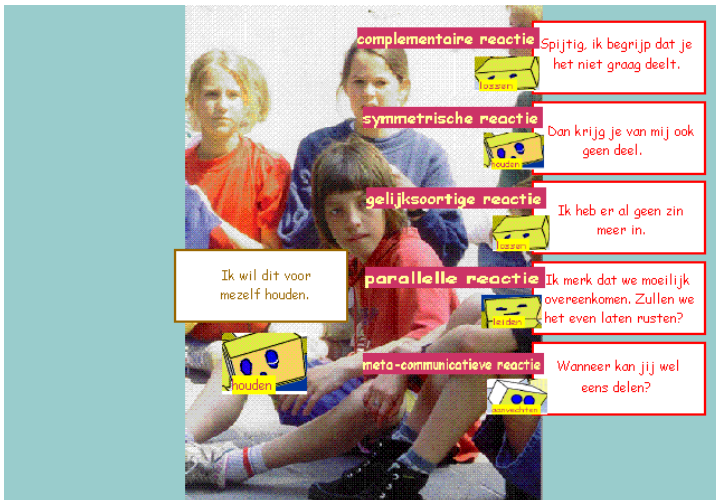
gelijksoortige reactie Mogen we er eerst eens over nadenken voor we je toelaten.

parallele reactie Moet ik je uitleggen wat de afspraak is voor je kiest om mee te doen?

meta-communicatieve reactie Het is tof dat je niet vervelend gaat doen. We willen je er best bij.

volgen Ik zou graag ook meedoen als het kan.





Waarom reageerde ik zo ?



Je reactie als ouder is soms onverwacht. Ook jijzelf begrijpt ze niet steeds helemaal.

Wat ligt er aan de basis ?

Niet helemaal jezelf

Als ouder kan je soms merken dat je op een bepaalde manier op je kind en zijn gedrag reageerde. Een manier die je zelf enigszins verraste. Je wou helemaal niet zo reageren, of niet zo hevig. Je begrijpt dan je eigen reactie niet altijd. Ze overviel je. Je was niet helemaal jezelf. Je blijft dan met de vraag achter : 'Waarom reageerde ik zo ?'.

Ook voor je onmiddellijke omgeving en meer specifiek voor je kind is niet steeds duidelijk waarom je zo deed. Ze hadden dit niet verwacht en begrijpen het niet zo. Het overviel hen eveneens.

Jijzelf en/of je omgeving kunnen er dan behoefte aan hebben hoe je reageerde beter te begrijpen. Zo kan je hier rekening mee houden en zo mogelijk herhaling voorkomen.

Ter illustratie

Stel dat je kind iets stukmaakte. Dan zal het voor je en je reactie een heel verschil uitmaken of je het stukgaan interpreteerde als iets wat slecht gemaakt was of niet, als iets dat accidenteel gebeurde of niet, als iets zonder communicatieve bedoeling of juist wel, als iets wat net de bedoeling was of net niet, als iets dat ondanks voorzichtigheid fout ging of juist een blijk was van geen respectvolle omgang.

Je kan aannemen dat je rustig reageert zo het stukmaken van iets in slechte staat accidenteel gebeurde zonder een bepaalde bedoeling naar je toe, of waarbij het net de bedoeling was het uit elkaar te halen met het oog op hergebruik.

Je kan aannemen dat je reactie minder rustig is zo het stukmaken opzettelijk gebeurde juist om je uit te dagen in een context waarin je juist gevraagd had om voorzichtigheid en om er respectvol mee om te gaan.

Wat je er van maakte

Vooraleer je op een gebeuren reageert, tracht je eerst precies hoogte te krijgen van wat er aan de hand is. Dit doe je via opnemend of observerend gedrag. Dit kan vrij uitgebreid en nauwkeurig gebeuren. Veelal evenwel doen we dit niet zo uitgebreid en weinig nauwkeurig. We zoeken in feite in het gebeuren naar enkele kenmerken die een interpretatie toelaten en in ons wakker schudden. Deze gevonden of gezochte kenmerken worden triggers genoemd. De opgeroepen interpretatie noemen we geactiveerde cognitieve of geheugenschema's.

Terug naar de illustratie

Zo de binnenzijde van wat stukging roest was, of zo je kind erg geschrokken is, of zo je bloed opmerkt, of zo er rondom om reeds veel dingen stuk zijn, of zo de stukken gesorteerd worden, zal dit in je tegemoetkomende en zo nodig helpende reacties activeren, op basis van de interpretatie het gaat om een accident of het was net de bedoeling dingen voor hergebruik uiteen te halen.

Zo evenwel het nieuwe zou opvallen vanuit de stukken, je kind een triomfantelijke blik op heeft, je het intacte en zorgvragende van de context zou treffen, zal je je moge-

lijk uitgedaagd voelen op basis van de interpretatie je onder druk te willen zetten en je af te brengen van wat je net niet toestond.

Gevoelens in beeldvorming

Als ouder kan je merken dat reeds snel bij je bepaalde gevoelens worden gewekt nog voor het gebeuren helemaal duidelijk is. Deze gevoelens werken gemakkelijk mee als innerlijke triggers die mee bepaalde beelden wekken.

Gevoelens in de illustratie

Angstgevoelens kunnen mee gevaarvoorstellingen oproepen.

Irritatiegevoelens kunnen gemakkelijk een weerstandsvoorstelling ontlokken.

Welk beeld ?

Wat je in jezelf opriep over het gebeuren kan te maken hebben met :

- . het gebeuren zelf (object, situatie, ...)
- . het kind en wat erin omgaat en wat het doet

- . jezelf en wat je erin je omgaat in relatie tot je kind
- . de context waarin gebeuren zich situeert
- . opvattingen verbonden aan of geassocieerd met gebeuren.

Zo krijg je een voorstelling van het gebeuren, je kind en jezelf hierin in relatie tot je kind, en de context en opvattingen hierrond. Uit de verzameling van mogelijke voorstellingen werden door de opgemerkte triggers de erbijpassende voorstelling geactiveerd.

Voorstellingen in de illustratie

Het gebeuren komt je over als een accident bij een gekwetst kind dat je bezorgdheid aanspreekt in een opruimcontext met aandacht voor hergebruik.

Het gebeuren komt je over als een opzettelijk stukmaken bij een boos kind dat je verontwaardiging activeert in een opvoedingscontext met tekort aan respect.

Welke reactie ?

De opgeroepen voorstellingen vormen een onderdeel van de geactiveerde geheugenschema's. Deze schema's spelen niet enkel een rol bij de voorstelling, ze geven

meteen ook aan hoe met de voorstelling om te gaan. Ze geven aan hoe te reageren.

Reactie in de illustratie

Wordt het gebeuren ervaren en voorgesteld als een accident dan zullen we een helpende reactie of bereidheid tot helpen in ons activeren.

Wordt het gebeuren ervaren als pressingsmiddel dan zullen we een toegenomen verzet in ons en een bijsturen van de manier van doen naar het kind toe activeren.

Samenkomen van voorstellingen

Meerdere voorstellingen, concreet over het gebeuren, het kind, jezelf in relatie, context en opvattingen, kunnen samenkomen. Elk van deze voorstellingen houdt een geactiveerd cognitief schema in. Doordat elk schema een reactiegeneigdheid inhoudt, kan de opeenstapeling van schema's elk met hun voorstelling, een opeenstapeling van reactie-inhouden activeren. Dit samenkomen van reactie-inhouden kan maken dat je een uitgesproken reactie gaat vertonen, die mogelijk niet meer helemaal overeenkomt met je bedoeling, je opvattingen en aansluitende grenzen.

Het samenkomen van meerdere voorstellingen kan maken dat de ene de ander versterkt, zodat meer uitge-

sproken en meer extreme voorstellingen kunnen geactiveerd worden.

Overreactie in de illustratie

Zo je het gebeuren inschat als een ernstig ongeval, met erge kwetsuren voor je kind en jezelf ervaart als niet wetend hoe met zulke situatie om te gaan in een context waarin niet onmiddellijk hulp beschikbaar is en waarin hieraan niet gedacht werd, kan je serieus panikereren.

Zo je het gebeuren opvat als moedwillig iets stukmaken door je kind dat je niet mag en in een situatie waarin je je als ouder voelt falen, in een context waarin wat je wil opbouwen in gedrang wordt gebracht, in een kader waarin geen respect en erkenning wordt ervaren, kan je behoorlijk uitschieten.

Wat aan doen ?

Om je ervaren overgevoeligheid en overreactie te vermijden kan je meerdere dingen doen :

- . Letten op welke triggers je gemakkelijk aansteken, welke je gemakkelijk opmerkt of in de eerste plaats gaat zoeken. Kijken of geen andere triggers aanwezig zijn.
- . Letten op geheugenschema's die gemakkelijk geactiveerd worden, of hier geen alternatieven voor zijn.

. Letten of je zelf geen geheugenschema's kan activeren eerder dan ze alleen te laten oproepen door het gebeuren

. Letten op het mogelijk samenkomen van meerdere schema's en zien of je ze niet wat kan spreiden en uit elkaar houden, zo dat het ene schema het ander niet activeert.

. Weten welke reactie-inhouden voor komen en zien of je ze niet door activeren van andere schema's kan deactiveren en zoeken naar triggers die je in dit doven kunnen helpen.

Bijsturing in de illustratie

Het opgemerkte bloed bij je kind betekent niet automatisch een ernstig ongeval waarvoor je helemaal niets kan doen. Een omgeving waarin alleen betekent niet automatisch dat geen hulp kan gevonden.

Misschien ging iets accidenteel stuk, ook al vindt je kind het gebeuren nu minder erg vanuit aanwezige spanningen. Misschien geeft het kind meer om je dat je soms ervaart, maar zijn er weinig gelegenheden om dit te uiten, gezien de frequente spanningen. Misschien vraagt het kind om bevestiging dat je toch nog van hem of haar houdt en is dat de onderliggende boodschap, eerder dan je te verzwakken.

Bondig op een rij gezet

Hiervoor bleek dat een reactie deels situationeel bepaald is en deels persoonsgebonden is. Iets in onze onmiddellijke omgeving wat we opmerken, of iets in onszelf waarop we onze aandacht richten, iets wat bij ons leeft of een behoefte, bijvoorbeeld, fungeert dan als uitlokker en activator die bepaalde schema's activeert, zodat we iets op een bepaalde wijze opvatten en we geneigd zijn op een bepaalde manier hierop te reageren. Omdat wat we opmerken of waarop we innerlijk onze aandacht richten pijlsnel gevoelens opwekt en doet ontstaan, spelen deze gevoelens mee een activerende rol in de schema's die worden aangesproken waarvan ze mogelijk een onderdeel vormen. Zo een uitgesproken rol soms dat daardoor andere schema's worden geactiveerd, door de ontstane gevoelswissel.

Enkele illustraties

Je kind is niet akkoord met wat je zegt. Dit zet je er toe aan een discussie hierover te beginnen. Het feit evenwel dat zijn of haar niet akkoord gaan geformuleerd wordt als persoonlijke kritiek naar je toe, wekt heel wat wrevel bij je op. Dit maakt dat je helemaal geen discussie meer wenst en je kind terecht wijst en je opvatting gewoon tracht op te leggen. Van schema overleg kwam je terecht in schema verplichten. Je redelijkheid verwerd tot emotionaliteit.

Je wil je kind iets vertellen dat niet zonder belang voor hem of haar is. Je kind blijkt hiervoor helemaal geen tijd te hebben. Dit kan maken dat je van je objectief afziet en het verhaal helemaal voor jezelf houdt. Van gepland schema meedelen kwam je terecht in het schema niet meedelen. Je enthousiasme verwerd zo tot teleurstelling.

Wat en hoe van triggers

Uitlokkers, activators en ankers kunnen samen gezien worden als triggers, als een soort van prikkelgeheel met een dynamiserende invloed. Deze dynamiserende invloed kan exciterend zijn, iets in beweging brengen, kan remmend zijn, iets uit beweging brengen of kan (her)oriënterend zijn, tot andere beweging brengen. Deze triggers kunnen spontaan zijn als aangeboren, of aangeleerd als gevolg van spontaan opgebouwde ervaringen of meer bewuste leerprocessen. Bepaalde triggers brengen positieve gevoelens en schema's op gang, andere triggers doen een negatief geheel aan gevoelens en schema's ontstaan.

Doordat aan wat op te merken is of waarop de aandacht te richten is, gevoelens gelinkt zijn veelal vanuit eerdere ervaringen, zullen een gebeuren of situatie, personen erin en innerlijke mentale inhouden hierover mogelijk specifieke gevoelens en stemmingen opwekken. De specifieke situatie, het interactief gebeuren en de mentale activiteit fungeren dan als ankers die deze automatische

gevoelens en gemoedstoestanden opwekken. Gevoelens en stemmingen die dan verder mede als trigger fungeren voor specifieke schema's.

Enkele uitgewerkte illustraties van jezelf in relatie tot je kind

Wát in een situatie of wat in wat je kind naar je toe doet vormt een trigger voor een bepaald gevoel dat mede samen een bepaald schema activeert ? Is dit gevoel en dit schema positief of geef je de voorkeur aan een ander gevoel en een ander schema ? Welke trigger heb je daar bij nodig en waar kan hoe deze trigger gevonden worden ? Wat is daar bij nodig in de situatie of in iemand waarmee te maken ? En hoe kan je bijdragen of uitlokken dat wat nodig is lukt, zodat déze trigger kan aanwezig gesteld die je voorkeur gevoelens en schema's kunnen activeren.

Wanneer je kind geen aandacht schenkt aan wat je zegt en je uitgezonden signalen dooft, kan dit je erg opwinden en het schema zelfverdediging en verzet als relatiewijze in je activeren evenals het schema slachtoffer. Daar heb je het zelf wel wat moeilijk mee en je geeft duidelijk de voorkeur aan het schema vriendelijkheid en zorg opbrengen als relatiewijze en het schema van je gerespecteerd te ervaren. Dit vraagt om iemand die wel aandacht schenkt aan wat je zegt. Je kan dan even in-

houdelijk het gesprek onderbreken en je kind informeren over de opwindning en woede die het door geen aandacht te schenken in je opwekt, zodanig dat het verder gesprek verstoord dreigt te worden. Je kind kan hierdoor misschien het signaal opvangen meer aandacht te schenken aan wat je zegt, ook al vraag je niet onmiddellijk akkoord te gaan. Dit signaal kan ervoor zorgen dat je kind meer tijd besteedt aan wat jij zegt en zich bewust wordt van zijn gering respect tonen. Iets wat je kind zelf niet bewust was. Dit maakt je rustiger zodat je vriendelijkheid kan worden aangesproken, je respect ervaart en zo de kans verdwijnt dat het gesprek wordt verstoord of wordt afgebroken.

Zelf kan je je helpen door vanuit voldoende zelfvertrouwen en zelfwaardering te trachten je minder snel te laten opwinden, zodat boosheid, je slachtoffer voelen en weerstand en afhaken minder snel als schema's geactiveerd worden. Of nog door voor jezelf een keuzemoment in te bouwen : de trigger zijn werk te laten doen, of ervoor te kiezen je niet te laten uitlokken.

Soms vind je het na een aantal negatieve ervaringen helemaal niet erg meer dat je kind geen aandacht meer schenkt aan wat je zegt en je initiatieven tot contact afwijst of niet beantwoordt. Zo komt dit stilaan vertrouwd over en word je hier stilaan gelaten bij. Mogelijk activeer

je dan in je het schema relatie-onwaardig of afgeschreven, evenals je negatief zelfbeeld. Het risico hiervoor is groter bij opgroeiende jongeren.

Soms kan je het als ouder, omwille van je verleden, moeilijk hebben met hoe je over jezelf denkt en voelt, met hoe je handelt en in relatie staat met anderen, met hoe je een en ander voor jezelf uitlegt en begrijpt. Je denkt dan terug aan wat je als kind hebt gemist. Bijvoorbeeld, dat niemand je de moeite waard vond om van te houden, en je dit liet voelen, zodat je ook jezelf niet de moeite waard vond voor iemand. Misschien slaag je er nú in te ontdekken dat je niet moet uitgaan van wat anderen van je vonden, maar wat jezelf van je vindt of hoopt te kunnen vinden, zodat je meer van jezelf kan houden en hierdoor gemakkelijker naar buiten kan komen en anderen de kans kan geven van je te houden. Je besluit je zelfrespect aan te spreken zodat je je expressieve assertiviteit en je present stellen en jezelf voorstellen als relatiewijze in je kan wekken. Zodat de kans verdwijnt je telkens bij contact voortijdig terug te trekken, zodat anderen je niet kunnen leren kennen en niet kunnen ontdekken om je te geven.

Met triggers schema's veranderen

Zolang bepaalde triggers aanwezig zijn zullen bepaalde denk- en gedragsschema's geactiveerd blijven. Schema's die een bepaalde expressie en een bepaalde reactie tot

gevolg hebben. Wil men in iemands expressie en reactie verandering brengen dan zullen de denk- en gedrags-schema's die geactiveerd zijn dienen te veranderen. Er zal dan nagegaan dienen te worden welke triggers de huidige schema's geactiveerd hebben en houden. Zodat deze weggelaten kunnen worden en vervangen kunnen worden door triggers die andere denk- en gedrags-schema's activeren die een andere expressie en reactie mogelijk maken.

Illustratie hoe tot verandering komen

Zolang door je kind kritiek wordt geuit en onbegrip wordt getoond, roept dit bij je de schema's van wantrouwen en afstandhouden op, met als gevolg een zwijgzaamheid en veel afweerreacties.

Wordt kritiek van je kind veranderd in informatie over zijn gevoelens en onbegrip in uitkomen voor en situering in de context van zijn behoeften, dan kan dit bij je de schema's vertrouwen en nabijheid oproepen, met een openheid en een tegemoetkomen tot gevolg.

Even checken

- Hoe reageerde je ? : andersom
- Hoe stelde je het gebeuren voor ? : andersom
- Hoe stelde je het kind voor ? : andersom
- Hoe stelde je jezelf in relatie tot voor ? : andersom
- Hoe stelde je de context gebeuren voor ? : andersom
- Hoe stelde je de aanwezige opvattingen voor ? : andersom
- Welke gevoelens doken op ? : andersom
- Wat lokte wat uit ? : andersom

Hoe reageren als ouder ?



Als ouder kan je reageren met straf of druk.

Welke andere reactiemogelijkheden zijn er ?

Straffen of druk ?

Als ouder kan je bij het reageren op je kind gemakkelijk geneigd zijn te denken aan straffen. Je wil dan je kind duidelijk maken dat je wat het zegt of doet niet neemt, of dat je wat het niet zegt of niet doet niet neemt. Je wil dan een 'straf' middel gebruiken om hier verandering in te krijgen. Als ouder kan je merken dat vaak moeten straffen een onaangename sfeer doet ontstaan en een ongunstige uitwerking heeft op de relatie met je kind.

Als ouder kan je dan merken dat je dit intuïtief probeert te voorkomen door druk uit te oefenen op je kind. Eisen, waarschuwingen, dreigingen, ongeduld, verstrakking ne-

men dan de plaats in van straffen. Ook dan kan je merken dat ze de sfeer en de relatie met je kind negatief beïnvloeden.

Andere reactiemogelijkheden

Het kan als ouder nuttig zijn om weten dat heel wat andere mogelijkheden beschikbaar zijn als je wil reageren op je kind en op wat het zegt of doet, of niet zegt of doet.

In het algemeen kan het helpen zo je weet dat je kan reageren zonder direct te denken aan sanctioneren. Zo je tijdig weet te reageren kan dit voldoende zijn om het gedrag van het kind bij te sturen.

Het kan ook helpen zo je weet dat beter dan te moeten reageren het te verkiezen is te 'ageren'. Bij reageren doet eerst je kind iets dat je niet wil en daar reageer je tegen. Bij ageren of pro-actief handelen doe jij eerst iets als ouder waarop het kind positief kan inspelen. Bijvoorbeeld, je doet iets voor of eventueel iets samen. Dat eerst kan dus ook betekenen iets tegelijk met je kind, stapsgewijs.

Zo je ageert kan je best tijdig iets opnemen, zodat het kind tijd heeft om te reageren of zich aan te passen aan wat je wil. Een kind is vaak nog actief in een ander handelen dat moet beëindigd worden en het moet ook met

zijn gedachten op iets anders overschakelen. Bijvoorbeeld kan je zeggen : 'binnen tien minuten gaan we aan tafel'.

Als je reageert kan je letten op hoe best te reageren opdat je invloed op het kind zou hebben. In het algemeen kan je stellen dat je net krachtig genoeg reageert om reactie te bekomen. Te veel kracht kan een omgekeerde werking hebben of op termijn zoveel ongunstige neven-effecten met zich brengen die best kunnen vermeden worden. Bijvoorbeeld, je kind verwijten maken kan maken dat het kind niet meewil, omdat het kind zich in zijn zelfrespect gekwetst voelt en misbegrepen en onrechtvaardig behandeld ervaart. Het wil dan eerst in zijn respect hersteld worden, het wil dat de misverstanden worden weggenomen worden en het onrecht ongedaan gemaakt wordt. Het risico is reëel dat een negatieve omgangsspiraal op gang komt. Bijvoorbeeld, met tegenverwijten en weinig respect, begrip en rechtmatigheid tot gevolg. Die dan mogelijk weer een krachtiger tegenreactie uitlokken.

Als ouder kan je ook trachten een spiraal naar minder krachtig wederzijdse reacties op gang te brengen. Bijvoorbeeld, door te zeggen dat je eerst praten een kans wil geven, zo hierop dan reactie komt, kan je in plaats van elkaar iets te laten voelen overstappen naar elkaar iets te zeggen.

Je kan er ook de voorkeur aan geven van eerder dan te reageren op het gedrag van de jongere, waardoor je in zijn schema blijft, te antwoorden op de persoon van de jongere, waardoor je in je eigen schema kan blijven. Bijvoorbeeld, wanneer de jongere tegendraads doet, ga je hier niet direct tegenin, waardoor het niet blijft draaien rond het schema tegendraads zijn van de jongere. Je verkiest te antwoorden en vraagt, bijvoorbeeld, waarmee de jongere het moeilijk heeft, zo kan je zelf je rust behouden en komt het te draaien rond hoe samen rust te bereiken.

Communicatiegericht

Als ouder kan je er globaal op letten of je je kind eerder iets moet laten voelen, zoals bij straf, of dat je ook effect hebt als je je kind iets laat zien, bijvoorbeeld de blik in je gezicht, of iets laat horen, bijvoorbeeld je stemverheffing, of het gewoon kan in wat je zegt, bijvoorbeeld wat je wil of juist niet. Het gewoon verwoorden heeft dan de voorkeur op laten horen, zien en voelen, die meer ingrijpend zijn.

Meer hierover kan je lezen in de thema-onderdelen '*Talenwijzer : hoe praten met elkaar*' en '*Signaaltaal opvoeder - kind*' van deze encyclopedie.

Belangrijk kan zijn zo mogelijk eerst met je kind te praten over de ervaren moeilijkheid, zodat samen een uitweg kan gevonden worden.

Gedraggericht

Globaal genomen kan je er ook aandacht aan besteden op wat je je richt om invloed te hebben. Richt je je op het momentaan gedrag van het kind, of richt je je eerder op het kind, richt je je op de relatie met je kind, richt je je op de context, of richt je je op het globaal (denk)kader. Bijvoorbeeld, zeg je dat je kind moet ophouden, of zeg je dat je kind niet kan luisteren, of zeg je dat je dan niet meer van je kind moet hebben, zeg je dat het gedaan is met de activiteit, of zeg je dat kinderen ondankbaar zijn en ouders niet langer gerespecteerd worden. Hierbij ga je krachtiger te werk, maar raak je het kind meer gevoelsmatig, met als risico meer weerwerk vooral tegen je aanpak.

Wil je je richten op het kind, op de relatie met je kind, op de context en het (denk)kader, dat kan je je bij voorkeur richten tot het kind om het persoonlijk aan te spreken, of herinneren aan je relatie als steun, of de context om deze te ontzien en niet in het gedrang te brengen en herinneren aan je positief beeld en denken over kind en opvoeding. Door deze elementen als positieve basis te gebruiken, kan je wellicht de gewenste reactie weten bekomen. Bijvoorbeeld, ik weet dat je kan luisteren, wil je

dat voor me doen, ik wil enkel dat dit ophoudt zodat het geheel niet in het gedrang komt, ik ga uit van een positieve ingesteldheid die ik ook bij je hoop te vinden. Op deze wijze geef je aan te willen reageren op wat je kind doet of zegt, maar positief te willen blijven staan tegenover je kind. Dit laat meer kansen toe dat het kind ook positief blijft staan tegenover zichzelf en zo ook zichzelf kan aanspreken om bij te sturen. In het ander geval bestaat het risico dat bij frequente herhaling het zelfbeeld, het zelfvertrouwen en het eigenwaardegevoel van het kind worden aangetast.

Bij je reageren aandacht besteden aan :

- Geef aan wat voor je en je kind bruikbaar is -

Je eerst voldoende informeren alvorens te reageren (wat gebeurt er werkelijk, wat was intentie, was het accidenteel, wie betrokken, ...).

Zien in wiens aan- of afwezigheid gemakkelijk moeilijkheden ontstaan en zien wat hieraan te kunnen veranderen.

Negeren van aandachtvragend onbelangrijk storend gedrag en storende expressie.

Tijdelijk negeren van je kind zolang storend gedrag en storende expressie (ik antwoord maar als je eerst kalmeert en passend iets vraagt, ...).

Bijsturen van storend gedrag (ga eerst eens zitten, ...) en van storende expressie (zeg het eens rustig en kalm, ...).

Eerst wederzijds respect herstellen vooraleer inhoudelijk verder te gaan (kan je of kunnen we het op een minder onvriendelijke, afbrekende, verwijtende, dwingende, eisende, schuldopwekkende, afgewezen, uitgesloten, ... manier zeggen, ...), een tweede toon vragen (als je het zo zegt kan ik er geen aandacht aan besteden, als je het op een andere manier zegt dan wil ik er naar luisteren; kan je het even op een andere manier vragen; ...).

Zien of een gedrag negeren tot afname leidt omdat reactie uitblijft en niet leidt tot toename van meer extreem gedrag omdat dan reactie volgt (van grijnslach op gezicht naar hoorbaar uitlachen, ...).

Kind attent maken zo het te ver gaat en tijdig herinneren aan de regel, afspraak of verwachting (de regel, afspraak of verwachting is van wel of van niet, weet je; wat hadden we gezegd; ...).

Tijdig reageren op een eerste voorval en niet laattijdig na herhaling en uitbreiding.

Reageren op wat je ziet en hoort eerder dan op wat je denkt, je voelt, je verwacht, je veronderstelt, je fantaseert, je vreest (kan je stil zijn eerder dan je gaat toch niet opnieuw beginnen als altijd, ...).

Reageren op waar je kind iets aan kan doen (situatie, gebeuren, gedrag, ...), eerder dan op waar je kind niet direct iets kan aan doen (je denken, je voelen, je verwachtingen, je veronderstellingen, je fantaseren, je vrezen).

Terzake komen en bij de kwestie blijven eerder dan te 'preken' en de 'les te spellen'.

Aandacht geven aan de manier waarop je iets zegt als bepalend om een reactie te bekomen (niet iets zeggen op een manier waaruit ongeloof op verandering spreekt, ...).

Je reactie niet vooral baseren op opgewekte gevoelens (medelijden, opwinding, boosheid, bedreiging, onbegrip, afkeer, onmacht, vrees, ...).

Je niet met sterke negatieve emoties op je kind richten (weezin, irritatie, hekel, ...), zoniet gemakkelijk bevestiging uitlokken.

Tijdig een moeilijkheid aangeven als iets waar niet aan voorbij kan gegaan worden (lawaaï, storen, ...).

Je kind het duwtje in de rug geven dat het nodig heeft om op gang te komen of om over te schakelen van waarmee bezig (drempel overhelpen, aansporing geven, ...).

Zicht en verduidelijking geven op wat handelen van je kind teweegbrengt op je gedrag en op je gevoelens en behoeften (zo je blijft praten, kan ik me niet verstaanbaar maken en maak ik me druk, ...).

Via confronterende ik-boodschappen de (storende) invloed voor je van wat je kind al of niet doet of zegt in beschrijvende eerder dan interpreterende termen aangeven.

Je niet verstoppen achter een façade of een masker, maar inkijk in jezelf geven, aangeven welke gevoelens en welke behoeften je kind in je wakker schudt (als ... voel ik me en heb ik zin om ...).

Uniformiteit en consequent zijn in je reactie nastreven : vermijden van eerst niets te zien en alles toe te laten en dit

nadien te herroepen en alles te zien en niets toe te laten.

Vermijden van je reactie te verbinden aan je niet voorspelbare gemoedsstemming, eerder dan aan een voorspelbare feitelijke situatie.

Eerder dan de aandacht te richten op wat niet te willen, aangeven wat wel te willen en hier de aandacht op te richten (van wil je ophouden met, naar wil je beginnen met ...).

Eerder dan te zoeken wat aanwezig gedrag zou kunnen doen ophouden, zoeken naar wat verwacht gedrag zou kunnen doen ontstaan (van stoppen met praten, naar beginnen met luisteren; ...).

Eens kijken wat ontbreekt zodat gedrag zich (niet) voordoet en wat zou kunnen toegevoegd zodat gedrag verdwijnt (verschijnt).

In je reactie voordoen wat je wil (kalm zijn om kalmte te bereiken, zwijgen om praten te doen ophouden, stilstaan/zitten om stilstaan/zitten te bewerkstelligen, richting uitkijken om zelfde richting uitkijken uit te lokken, zacht praten om iets te verstaan te stimuleren, ...).

Onderkennen dat tussen steeds reageren (met veel conflicten) en nooit reageren (om conflicten te vermijden) tijdig (re)ageren staat (om conflicten te voorkomen).

Vragen wat regel, afspraak of verwachting is en aansporen zich hieraan te houden (eerst vragen, kan je dat ?; meedoen, vind jij dat ook ?; iedereen een kans geven, ik reken op je !; respect tonen, probeer je ?, ...).

Storend doen van kind beoordelen op zijn mogelijk communi-

catieve betekenis (ik merk dat je ... blijkbaar wil je iets duidelijk maken, kan het zijn dat je me iets wil zeggen, dat je met dit dat wil zeggen, ...).

Je kind niet-storende alternatieven leren met zelfde resultaat (aandacht vragen voor ervaren moeilijkheden eerder dan tegen te werken, ...).

Iets negatiefs formuleren tussen twee positieve boodschappen. Bijvoorbeeld, Je doet echt wel moeite om mee te werken, soms evenwel laat je het afweten, we geloven in je dat we op je kunnen rekenen.

Ruimte weten geven aan emoties (aan ervaren, uiten, aanvaarden, situeren, ...) en hoe dit op een constructieve wijze kan (boosheid ervaren, boosheid verwoorden, oorspong zoeken boosheid, oplossing zoeken boosheid; ...).

Voor jezelf uit het gedrag van het kind niet beantwoorde behoeften of noden achterhalen (onwelbevinden, onveiligheid, uitsluiting, hulpeloosheid, miskennis, geen wederkerigheid,...).

Zo mogelijk kind zelf een ervaren moeilijkheid of probleem laten verwoorden, eerder dan dit zelf zonder verificatie te doen (*niet* uw probleem is dat, weet u wat uw probleem is ...).

Een vraag of probleem terugkaatsen en niet zomaar overnemen. Bijvoorbeeld, welke oplossingen zie je zelf, wat zou er nodig zijn om een uitweg te vinden, kan je het opnemen als een uitdaging voor jezelf, wat zou je kunnen leren uit dit voorval, hoe zou je zelf kunnen bijdragen, wat zou je anders kunnen doen.

Met je kind nagaan of het een probleem heeft (geen interesse, geen zin, geen geduld, mogelijk verlies, ...) en hoe het met je hulp zichzelf ertoe kan brengen zelf zijn probleem op te lossen,

of eerder jij een probleem hebt met je kind (geen aandacht, geen medewerking, geen rustig zijn, geen begrijpen, ...) en hoe jij met zijn hulp het ertoe kan brengen je probleem mee op te lossen.

Problemen zo mogelijk anticiperen of voortekenen opmerken en zo hun ontstaan of ontwikkeling weten voorkomen.

Minstens een tweede verklaring zoeken voor gedrag van je kind en zo gedrag in ander kader plaatsen (me niet laten uitpraten, of wil graag ook een inbreng doen, ...).

Zo mogelijk kind aanspreken op feiten of gevolgen, eerder dan direct zijn gedrag aan te halen (verstoord of storend, ...).

Aangeven dat een bepaald gedrag hier en nu niet kan, maar mogelijk wel in een andere context op een later ogenblik.

Nagaan wat mogelijk als trigger voor het gedrag functioneert, en zien wat aan situatie of persoonlijke opstelling te kunnen veranderen om gedrag niet uit te lokken (afwezigheid van je als ouder, aanwezigheid van je als ouder wiens aandacht wordt getrokken, uitgelachen worden, geplaagd worden, ...).

Ruimte geven aan je kind om positief te reageren.

Zonodig een stop inlassen vooraleer te reageren (voldoende geïnformeerd ? emoties getemperd ? voldoende overwogen ? voldoende georiënteerd ? ...).

Nagaan of reden van niet involgen zich in je kind situeert (onwetend, onkunde, onwil, onvoldoende wil, zoekend, overhaald, imiteert, zoekt aandacht, zoekt hulp, onrecht, gewoonte, ...) of in jezelf (onduidelijk, zelf niet overtuigd, verward, inconsequent, te vrijlatend, te dwingend, te veel verwachtend,

te bespreekbaar, te ongevoelig, niet-communicatief : niet luisterend, niet opmerkend, niet expressief, ...).

Niet het negatieve zeggen (te laat, ...) of iets op een negatieve wijze zeggen (laatkomer, ...) om een positieve reactie op te wekken.

Je niet aangevallen, miskend of bedreigd voelen door wat je kind zegt of doet, of althans zo goed mogelijk trachten dit niet gemakkelijk of snel te voelen, zoniet risico op overreactie.

Je kind activeren door moeilijkheid te concretiseren (nu, hier, ditmaal, daar, iemand, iets, dat, dit, ...), eerder dan te immobiliseren door moeilijkheid te veralgemenen (altijd, nooit, steeds, overal, iedereen, alles, niets, weeral, voortdurend, overal, ...).

Er rekening mee houden zo je kind niet reageert het niet duidelijk weet hoe te reageren, aangeven wat hoe precies te verwachten en te doen.

Bij kind informeren waarmee zijn storend (wat het zelf doet) of verstoord gedrag (wat deden anderen dat het zo doet) te maken heeft.

Kind informeren waarmee volgens je zijn gedrag te maken heeft (ik heb het gevoel dat je, zou het kunnen dat ...).
Voor jezelf nagaan door wat je reactie te laten bepalen (door je kind of door jezelf, door reflex of reflectie, door impulsiviteit of door keuze, door wat je denkt of door wat je ziet of hoort, door je gevoelens of behoeften, door wat je niet wil of door wat je wil, ...) en hoe hiermee meer optimaal om te gaan.

Er op letten door je reactie het gedrag van je kind niet zelf uit te lokken of te laten voortduren (je kind tegenwerken,

verwijten maken, ...).

Rekening houden met tijdelijk vergrote prikkelbaarheid van je kind dat positief en actief meewerken verhindert, zo mogelijk helpen spanningen te verminderen.

Je eigen kalmte, zekerheid en zelfvertrouwen op je kind afstralen.

Vanuit ontspannen-zijn, zelfvertrouwen, sterkte, kracht ... naar je kind toegaan eerder dan met spanning, onzekerheid, onmacht, kracht, ...

Vermijden onzeker of vijandig te reageren, kiezen voor een (zelf)zekere reactie (geen reactie tegen, maar voor je kind).

Niet reageren vanuit het uitzicht voor een muur te staan, maar vanuit het uitzicht dat een uitweg mogelijk is.

Niet reageren vanuit teleurstellend beeld van je kind.

Storend doen aanzien als een vervorming van een onderliggende kwaliteit die tijdelijk niet tot haar recht komt, te weinig aan bod komt of te weinig kansen krijgt (agressief doen als overdreven assertiviteit, opgewonden doen als overtrokken levendigheid, overgevoeligheid als te gevoelig, koppig als te veel betrokken, impulsieve reactie als te reactief, ...).

Afwegen of meer te verwachten is van aanmoediging, steun, samenspraak en hulp, dan van kritiek, loslaten, afzondering en straf.

Zo keuze iets een positieve richting uitsturen eerder dan een negatieve (misschien het nog eens willen proberen, misschien reeds ervaren hoe het niet moet, ...).

Aangeven wat de richting, de norm, de regel is, ... maar dat we er nog niet (helemaal) zijn (houden het niet vol, wijken nog af, niet helemaal voldaan, ...), dit samen onder ogen zien (dat moeten we onderkennen, ...) en aangeven nog aan te moeten werken en bij te leren hebben.

Via empathie (inleven in ervaringswereld van je kind) en via perspectiefname (gebeuren vanuit het oogpunt van je kind bekijken) respectievelijk ontdekken wat en hoe je kind iets ervaart, om hier beter (samen) op in te kunnen spelen.

Via rolname (imaginair situatie en gevolgen voor ander voorstellen aan je kind) en rolconfrontatie (je kind reële situatie en gevolgen voor ander laten zien) je kind laten ervaren wat teweeggebracht.

Via rolomkering (je kind situatie en rol van ander laten overnemen imaginair, uitgebeeld of in realiteit) en rolname (situatie en rol van zichzelf innemen imaginair, uitgebeeld of in realiteit) ieders situatie, aandeel en ervaren verhelderen en laten doordringen.

Met positieve verwachtingen naar je kind uitgaan (kunnen, inzet, enthousiasme, lukken, medewerking, ...) eerder dan met negatieve verwachtingen (falen, passiviteit, desinteresse, mislukken, tegenwerking, ...).

In je reactie uitgaan van verwachte positieve bedoelingen van je kind (bereid tot aandacht, tot inspanning, negatieve bedoelingen heropvissen als positieve (ontsnappen als niet duidelijk hoe erg medewerking nodig, ...).

Je kind helpen zoeken wat concreet te kunnen doen om herhaling te voorkomen (hoe reageer je en hoe zou je kunnen

reageren, ...).

Omgaan met het beeld van je kind dat je graag zou willen ook al lukt het nog niet steeds (zichzelf waarmakend verwachting, je geloof van involgen tonen) en niet met beeld van wat je niet graag wil maar meent op te merken (wel geen interesse voor, ...).

Je kind gevoelig maken voor de inhoud van je boodschap en vermijden dat je kind zich moet verharden naar buiten en naar binnen toe, met gevolg dat zijn openheid voor de inhoud van je boodschap niet meer mogelijk is (niet opwekken van onverschilligheid, van passiviteit, wezensloosheid, van onkwetsbaarheid, van ongevoeligheid, van afwezigheid, van verdoving, van ontwijken, van pantsering, ...).

Gevoeligheid en gevoelsexpressie van je kind niet doven.

Vermijden je kind vast te pinnen (door typering, definiëring, gedachtelezen, vooroordeel, veroordeling, ...).

Een onderscheid weten maken tussen wat je waarneemt en je interpretatie (weinig reactie en tegenwerking, geen antwoord en onwillig, te laat en zich niet houden aan afspraak, ...).

Onderkennen je kind niet te herleiden tot ervaren moeilijkheid ermee en perspectief opentrekken van je kind in zijn geheel (je kind meer dan ...).

Eerder dan uitsluitend je aandacht en reacties te richten op het deel van gedrag dat niet aanvaardbaar is, het aanvaardbaar deel van het gedrag stimuleren en geen aandacht schenken en niet reageren op het niet aanvaardbaar deel van het gedrag.

Opletten niet een negatieve vicieuze cirkel op gang te trekken

(niet veel moeite doen omdat je kind toch geen bereidheid laat zien, zodat je kind stilaan minder bereidheid toont omdat je minder moeite doet, ...) en zo het gedrag in de hand werkt dat je wou tegengaan.

Een negatief verlopende interactiespiraal (wederzijds tegenwerken, wederzijds verzwakken, wederzijdse onwil, wederzijdse strijd, wederzijdse ontmoediging, wederzijdse verwerping, wederzijdse teleurstelling, ...) ombuigen naar een positief verlopende (wederzijds meewerken, wederzijds versterken, wederzijdse wil, wederzijdse samenwerking, wederzijdse aanvaarding, wederzijdse aanmoediging, wederzijdse waardering, ...).

Opletten niet zelf het slachtoffer te worden van vooroordelen en mythes, eigen overdreven beeld- en waardenvorming die de realiteit bepaalt in plaats van andersom (je kind doet zelf geen moeite om je tegemoet te komen, het heeft geen zin op de medewerking van je kind een beroep te doen, met een kind heb je altijd problemen, ...).

Ander (innerlijk) deel van je kind aanspreken (vriendelijk deel, constructief deel, redelijk deel, ...).

Er rekening mee houden hoe de buitenkant van je kind kan zijn aan de binnenkant (bravouregedrag om onzekerheid of onkunde te verbergen of te compenseren, ...).

Op tekorten en verwachtingen wijzen (je mag hier niet ..., je moet ..., we verwachten dat je ..., ...) zonder kritiek of oordeel te formuleren.

Nagaan of je kind je grenzen kent én je (vaste) tolerantiegraad.

Even stilstaan bij moeilijkheid voor je kind en vanuit zijn

situatie trachten helpen en aansporen (is lastig in die omstandigheden; misschien nog even volhouden, nadien beloning, ...).

Je kind helpen dezelfde boodschap op een aanvaardbare manier te verpakken (van vervelend doen omdat iets niet mag, ... naar vragen hoe iets wel mag, ...).

Dezelfde reactie van je op een meer aanvaardbare manier verpakken (van slaan, buiten zichzelf geraken, panikerend naar vertolken, zichzelf in de hand houden, zelfverzekerd, ...).

Zo je kind of jezelf door gevoelens wordt overspoeld of beheerst, adempauze inlassen (niet onmiddellijk reageren of iets terug zeggen, ...) zodat ieder terug vat krijgt op zichzelf en zichzelf terug in de hand krijgt.

Je kind informeren wat er aan de hand is (niet gewoon van je, wat gaat niet, ...) en eventueel vragen er over te willen praten.

Tijd en kans bieden om zich uit te drukken en toelichting te geven.

Je kind met een (te) hoog stressniveau, zich uitend in onrust, prikkelbaarheid, onaanspreekbaarheid, humeurigheid, onhandelbaarheid, ... een rustperiode gunnen met mogelijkheid tot praten.

Emotionele gevoeligheid met bijhorende reactie van je kind onderkennen (kritisch-agressief, klagend-onrustig, twijfelend-onzeker, zwijgzaam-passief, ...).

Er rekening mee houden dat je kind zelf erg kan schrikken van zijn emotionele reactie en zelf kans geven ze te temperen

(combinatie van agressie, opwinding, paniek en angst vermijden, ...).

Zien of je beter niet even kan meespreken met je kind vooraleer het tegen te spreken (het moet je wel erg hoog of dwars zitten dat je ...wat is er aan de hand, ...).

Wijzen op verzwakking (ging beter, tijdelijke inzinking, beterschap mogelijk, ...).

Waardering in bijzijn van anderen uitspreken, opmerkingen en kritiek persoonlijk.

Aanmoediging geven (nog even volhouden, nog wat geduld,...).

Vermijden enkel je kind aan te spreken om opmerkingen te maken.

De balans van geven en nemen in evenwicht weten houden (medewerking van je kind gepaard laten gaan met waardering, inzet van je kind vragen voor je inzet, ...).

Eerder kiezen voor iets toevoegen dan voor iets wegnemen.

Nagaan wat meer bieden (eigen inbreng, eigen verantwoordelijkheid, eigen organisatie, eigen timing, ...) en minder vragen (volgen, begrenzen, opleggen, plannen, ...) geeft.

Nieuwe kans geven.

Confronteren met natuurlijke gevolgen en er zo mogelijk niet voor afschermen of behoeden (niet op voorziene plaats, dan maar kwijt; niet op afspraak gelet, dan maar niet, ...).

Je kind er opmerkzaam op maken dat niets vanzelf gaat

(steeds inspanning, inzet, aandacht, zorgzaamheid, controle, opvolging, ... nodig).

Oefenkansen bieden voor gewenst gedrag.

Intentie gewenst gedrag meermaals laten formuleren.

Eens samen uit de situatie stappen en overschouwen, vaststellen dat het fout liep en waar, goede bedoelingen bevestigen en een tweede kans geven.

Een situatie die fout loopt stilzetten en laten herdoen (rewind).

Kind informeren over eigen gedrag (terugkoppeling geven).

Je kind niet de leiding geven over je en je reactie (niet kans en plezier geven met je op stang te jagen en je zelfbeheersing te doen verliezen; je niet laten uitlokken, maar passend respectvol expressief of gedragsmatig antwoorden en zo opjuttten doorbreken en model staan voor verder verloop interactie, ...).

In je opstelling en reactie niet laten afdalen tot op vertoonde niveau van je kind (vervelend doen en vervelend reageren,...).

In elk gesprek en in elke interactie meegeven hoe je wil dat je kind met je en anderen omgaat.

Misschien heb je het recht je af te wenden van je kind, maar nagaan of dat is wat je werkelijk wil.

Er attent op zijn niet alles te laten draaien rond wat je niet wil, zoniet draait alles er inderdaad rond.

Aandacht besteden aan onbedoelde neveneffecten van je

reacties (korte en lange termijn effecten, ...).

Opletten voor vallen verbonden aan je reactie (controle en zich afsluiten, evaluatie en op veilig spelen, kritiek en een afwachtende houding, correctie en passiviteit, bijsturing en verkramping, ...).

Iets niet onnodig of zo niet zinvol opschroeven, opblazen, op de spits drijven en terugkomen op iets.

Aanzet geven tot de-escaleren (kunnen we het even laten rusten; kunnen we even terzake blijven; ik denk niet dat je het zo scherp bedoelde; ik heb het niet goed gehoord, kan je het eens rustig herhalen; ik denk dat we altijd goed met elkaar hebben kunnen opschieten, ik denk niet dat dit moet veranderen; ik mag je wel, alleen nu en dan wordt het wat moeilijk; als we zo verder gaan, komen we er niet uit; ...).

Een stap in de de-escalatie zetten (ik zal geen ... als jij geen ..., ik zal niet langer ... als jij niet langer, ik zal ... als jij eerst ...).

Zo verkieslijk en zo voorbij voorvallen kunnen relativiseren.

Zonodig een bladzijde kunnen omdraaien : je negatieve gevoelens weten loslaten; ze verbinden aan daar, toen, ... niet aan nu, hier, ...

Zo wenselijk humor aanwenden (spanningsontlader, relatieverder, ander perspectief, ander spoor, agressie reduceerder, tolk, grappige aan situatie, ...).

Humor aanwenden om iets sterker te kunnen uitdrukken als signaal, boodschap, appèl, ... zonder opwinding of weerstand op te wekken.

Kwetsende en neerhalende opmerkingen en humor vermijden : ironie (anderszins bedoelen), cynisme (ongeloof in), sarcasme (kwetsend bedoelen), ... houdt risico in op onzekerheid, verwarring, ongelooft, pantsering, afweer, ...

Zonodig hulp bieden bij het nemen van hindernissen en het overwinnen van weerstanden.

Rekening houden met een moment van weerstand bij het begrenzen of bijsturen van je kind, even ruimte en tijd gunnen om van ongewenste spoor, via weerstandsspoor (dat is niet zo, ik ben het altijd geweest, hier mag niets, ..., even negeren, moeizaam, traag, ...) over te schakelen op gewenste spoor.

Eerder dan zich op te winden over de ervaren weerstand bij je kind eerst een oplossing zoeken voor aanwezig probleem bij je kind (wat is de moeilijkheid? ik merk een zekere angst omwille van het onbekende, als we het eens samen deden, ...).

Opletten je niet tegen je kind te verzetten als persoon, zoniet bereik je hem of haar niet en werk je niet aan een positieve relatie met elkaar.

Tijdig en eerst puin ruimen (wegnemen van vooroordelen, misverstanden, onjuistheden, vertekeningen, hiaten, misvattingen, ...).

Er aandacht aan besteden dat je reactie evenveel zegt over jezelf als over gedrag kind (tolerantie, emotionaliteit, positiviteit, tact, interesse, inleefvermogen, begrip, ...).

Er zo wenselijk vanuit gaan dat bepaalde dingen en verwachtingen hier en nu of gewoon niet haalbaar zijn en hier vanuit gaan in je reactie (kan wel zo verwachten, voelen, denken, vragen, zeggen, herhalen, bedoelen, hopen geen of nog

geen reactie).

Nagaan of je door meer nabijheid (meer met elkaar praten en afspreken en elkaar helpen, intenties afstemmen, gevoelige plekken leren kennen, ...) of door meer afstand (elkaar ontzien, elkaar met rust laten, rustpauze inlassen, niet uitdagen, geen strijd, ...) aanvaringen en problemen met elkaar kan verminderen.

Niet zozeer tegen iets willen zijn en het aanvechten (geen lawaai, geen wanorde, ...) verkiezen voor iets te zijn en ervoor te willen opkomen (voor stilte, voor orde, ...).

Onderkennen problemen en hun voortbestaan gemakkelijk te wijten aan iets (tekortschieten, verstoren, ...) buiten jezelf wat niet onmiddellijk te beïnvloeden of aanspreekbaar is en nagaan hoe voor het aandeel in ontstaan en oplossing minder afhankelijk van buitenaf te kunnen zijn.

Je reactie mee toeschrijven aan je gedachten, je gevoelens, je behoeften, je verwachtingen, je idealen, je waarden, je normen, je eisen die niet beantwoord worden eerder dan alleen aan je kind op zich.

Een probleem in de werkelijkheid niet nog groter maken door het probleem in je hoofd (angstige herinneringen, ongunstige voorstelling, risicodenken, bang voorvoelen, verlamdende lichaamssensaties, ...).

Eerst met jezelf tot een akkoord komen voor je reactie zodat je ze kan steunen, jezelf het toelaat, je ze voldoende kracht meegeeft en je ze zelf niet ondergraaft.

In je reactie steeds twee onderdelen of motivaties onderkennen : wat doe ik naar kind toe (het doen ophouden, ...) en wat

doe ik naar mezelf toe (mijn gezag bevestigen, ...).

Ook in reactie van je kind naar je toe twee onderdelen of motivaties onderkennen : wat doet kind naar je toe (ophouden en je gezag erkennen, ...) en wat doet kind naar zichzelf toe (vermijden in problemen te geraken, ...).

Eerst de bedoeling van je reactie aangeven en dan je reactie geven (het is vriendelijk, goed, om je te helpen, ...bedoeld, kan je, wil je, mag ik, ...).

Vermijden door je tussenkomst gedrag enkel minder openlijk en zichtbaar te maken zonder een bijdrage te leveren aan een oplossing (het gedrag bewerken - stop, genoeg, hou op, gedaan ermee, wil het niet meer zien, bent gewaar-schuwd, ... -, zonder de oorsprong te zoeken, ...).

Nagaan welke trigger (of uitlokker) welke ongewenste emotionele en gedragsreactie bij je kind teweegbrengt en hoe die te vervangen door een trigger die een gewenste reactie uitlokt.

Er rekening mee houden door je optreden bepaalde denk- en gedragsschema's bij je kind te activeren, zolang deze schema's geactiveerd blijven kan je kind moeilijk komen tot een ander denken of andere reactie (zolang wantrouwen actief is zal afweer blijven, zodra vertrouwen geactiveerd is wordt openstelling mogelijk, ...).

Samen nagaan waarom een regel of een afspraak niet werkt en hoe dit in orde te brengen door verandering.

Zien of een beoordeling niet in het gedrang brengt wat juist erg nodig is (leugen en geloofwaardigheid, bedrog en ver-trouwen, ...), ook relationeel (wantrouwen, afstand, koelheid,

aanrekening, hinder, ...).

Aandacht besteden aan de reactie van je kind op je reactie (acceptatie, involgen, verzet, afwijzing, opwinding, ontkenning, onbegrip, negeren, niet-doordringend, geschrokken, aangedaan, onbegrepen voelen, aangevallen voelen, afgewezen voelen, geïsoleerd voelen, verongelijkt voelen, ...).

Je kind leren op opmerkingen, kritiek, ... te reageren met rustig blijven, met zich informeren waarover het precies gaat en met zelfvertrouwen en geloof in het specifiek te kunnen oplossen, eerder dan te reageren met onrust en opwinding, met defensie en ontkenning, en met zich slachtoffer en persoonlijk geïsoleerd te voelen.

Zo iets fout loopt, nagaan wat er fout loopt en waarom, eruit trachten leren.

Vermijden waar je zelf geen oplossing voor vindt te (ver)wijzen aan je kind.

Je kind zonnodig laten kiezen uit twee inbindende reacties of antwoorden (naar buiten of stil zijn, antwoord je op mijn vraag of ga je me vertellen wat er is, ...).

Zo iets vastloopt (impasse, te ernstig, gefixeerd, ...) het eens loslaten (hernemen, relativeren, loslaten, ...).

Wat verloren gaat bij spanningen en problemen (aandacht, interesse, empathie, perspectiefname, luisterbereidheid, kalmte, geduld, soepelheid, gelijkheid, gelijkwaardigheid, nabijheid, samen, herkenning, begrip, openheid, realisme, beïnvloedbaarheid, eigen aandeel, erkenning, waarderen, betrokkenheid, vertrouwen, zelfvertrouwen, vrijheid, bewegingsruimte, bekennen, toegeven, tegemoetkomen,

redelijkheid, genuanceerdheid, relativeren, loslaten, voor zich houden, positiviteit, tolereren, aanvaarden, rekening houden met, invloed, kansen, steunen, coöperatie, solidariteit, trouw, engagement, ...) herwinnen zodat spanningen en problemen kunnen verdwijnen, wat verloren gaat juist hard nodig om spanningen en problemen te boven te komen.

Onderkennen welke relatiewijze op een bepaald ogenblik aan bod komt : aanvallerig (openbrekend, in schelp doen kruipen), defensief (afschermend, in schelp blijvend), (op)zoekend (zich informerend, aankloppend aan schelp), (op)bouwend (zich openstellend, uit schelp komend).

Hoe kinderen reageren



Kinderen reageren niet steeds onmiddellijk, niet steeds zoals je zou wensen of niet in overeenstemming met de situatie.

Niet onmiddellijk reageren

Bij een kind kan je het vaak opmerken dat het niet onmiddellijk reageert op wat je zegt of vraagt. Het is alsof het eerst iets bij zichzelf wakker moet schudden vooraleer het tot actie komt.

Dit kan je merken wanneer een kind leert praten. Je zegt iets voor met de bedoeling dat het kind dit zou nazeggen. Maar er gebeurt niets. Je zegt het nogmaals voor. Nog niets. Je zegt het dan anders, eenvoudiger. Nog niets. Dan wacht je even. Dan zeg je het opnieuw. En dan plots komt de echo. Het kind zegt gedeeltelijk na wat je voor zei.

Dit kan je ook merken wanneer je je kind iets vraagt. Er komt geen antwoord. Of het kind zegt iets. Maar het is

geen antwoord op je vraag. Je stelt de vraag nog eens opnieuw. Geen antwoord. Je wacht even. Even later stel je de vraag en nu komt het antwoord. Of je stelde de vraag niet opnieuw, maar het kind zegt iets dat als een antwoord kan lijken op je daarvoor gestelde vraag.

Je vraagt aan het kind om met iets mee te doen. Je deed iets en je wou het kind erin betrekken. Iets dat het kind zelf nog niet kon uitvoeren. Je nodigt het kind uit om een onderdeel voor zijn rekening te nemen. Of om samen een onderdeel uit te voeren, zodat het dit kan leren. Geen reactie. Het kind kijkt nieuwsgierig toe, maar komt zelf niet in actie. Je doet het onderdeel nog eens voor. En nog eens. Je stimuleert het kind met gebaren om samen het onderdeel op te nemen. Nog enige aarzeling. Je moedigt het kind nog eens aan. Doet het nog eens voor en ja daar komt aarzelend het kind naar je toe en voert het onderdeel een of enkele malen uit.

iets wakker maken

Telkenmale is het alsof het kind eerst in zichzelf iets moet wakker maken zodat het precies hoogte krijgt voor zichzelf van wat er verwacht wordt en vervolgens eerst zichzelf moet overtuigen van een antwoord of reactie te geven. Pas als het kind over de eigen drempels heen is, komt het in actie.

Dit is vooral zo, zo iets nieuw en onbekend is. Voor iets waarmee het kind geen ervaring heeft en geen ervaring heeft weten op te bouwen. De interesse en nieuwsgierigheid zijn er vaak, maar de actie en reactie laten nog op zich wachten.

Alsof het kind de nieuwe situatie als het ware moet herleiden tot iets dat vertrouwd is van voorheen. Of dat het kind het enigszins hiermee in verband moet weten te brengen. Pas zo de gelijkenis er is, kan een volgende stap worden gezet. Iets waar geen gelijkenis gevonden wordt, zal gemakkelijk tot een afwachtende houding aanleiding geven.

Alsof het kind ook eerst tot een reactie tegenover zichzelf moet weten komen, vooraleer het tot een reactie tegenover je of de situatie weet te komen. Eerst voor zichzelf het licht op groen zetten en iets doen dat zichzelf ondersteunt en veiligheid biedt vooraleer de stap naar buiten tegenover anderen en de situatie te zetten. Het kind treedt geconcentreerd en behoedzaam nader, alsof het zo weinig mogelijk risico voor zichzelf wil nemen. En het risico vanuit voldoende veiligheid stapsgewijs wil tegemoet gaan, zodat alles voldoende binnen de eigen invloedssfeer blijft.

Het kind maakt als het ware de situatie voor zich toegankelijk door ze te herleiden tot een zo vertrouwd mogelijk iets en door stapsgewijs met de situatie om te gaan. Niet

te vreemd en niet te veel, zodat kan gerekend op zichzelf om met de situatie om te gaan zonder te veel druk en spanning. Druk en spanning die tekenen zijn om gas terug te nemen en meer afstand te houden of te zoeken.

Zich voorstellen en herinneren

Zo zal een kind trachten zich eerst iets in zijn fantasie op voorstellingsniveau voor te stellen. Hieruit kan het dan de nodige extra stimulans putten om actief door te gaan. Of hieruit de nodige informatie te halen om zich af te remmen of niet actief te worden, zoals bij gevaar.

Bij het zich iets op voorstellingsniveau voorstellen zal het kind gebruik trachten maken van informatie en ervaring die het kind reeds bezit en zich eerder eigen maakte. Deze informatie en ervaring ligt opgeslagen in geheugen- of cognitieve schema's die deze gegevens centraliseren en als beste weergavevorm presenteren voor verder gebruik en aanvulling. Wil het kind hiervan gebruik maken dan zullen deze gegevens worden geactiveerd en beschikbaar worden gesteld. Ze bevatten gegevens over het wat, wat kenmerkend is, en over het hoe, hoe hiermee om te gaan. Tevens houdt deze informatie een gevoelsmatige waardering in als te naderen, of uit te weg te gaan.

Een kind haalt dus eerst de informatie op die het reeds bezit en zal hiermee vervolgens zich eerst voorstellen

hoe deze aan te wenden en wat het resultaat ervan is. Als deze geheugen- en voorstellingsinformatie gunstig is en geen te grote risico's inhoudt, zal het kind geneigd zijn met toenadering te reageren.

Van deze nieuwe ervaring zal het de gegevens in zijn geheugen-schema opslaan voor gebruik in de toekomst.

Niet overeenstemmen

Komt een kind door omstandigheden in een situatie terecht die het niet kent en wordt het verplicht tot reageren, dan kan dit heel beangstigend en bedreigend overkomen. Het kind beschikt dan niet over gegevens die het moeten toelaten de situatie te benoemen. Het kind beschikt ook niet over informatie hoe met deze vreemde situatie om te gaan.

Neem, bijvoorbeeld, een kind dat verloren loopt en zijn ouders kwijt is. Het kind zal hier gemakkelijk heel erg emotioneel op reageren. Het kind zal mogelijk ook erg in de war zijn. Sommige kinderen zijn dan erg onrustig en druk. Andere kinderen blokkeren en lijken levenloos. In beide gevallen ontbreekt de voorstelling voor wat zich in de werkelijkheid op dat ogenblik afspeelt.

Soms kan het kind ook te maken krijgen met een situatie die het zich anders voorstelde, vanuit aanwezige verwachtingen op basis van eerdere ervaringen. Het kind zal

dan gemakkelijk reageren overeenkomstig deze verwachting. Deze is dan evenwel niet goed bruikbaar gezien de realiteit anders uitvalt.

Neem, bijvoorbeeld, een kind dat iemand in vertrouwen neemt omdat het geleerd heeft dat het op anderen kan rekenen zo een probleem. Blijkt evenwel dat de persoon die het in vertrouwen genomen heeft dit misbruikt en doorvertelt of erger nog uitspeelt tegen het kind. Dan zal veelal pas laattijdig voor het kind duidelijk worden dat het zich in zijn vertrouwen nemen heeft vergist. Het kind handelt naar zijn verwachting op anderen te kunnen rekenen. Deze teleurstelling zal het kind leren nadien in zijn in vertrouwen nemen selectiever en beperkter te zijn.

Soms ook kan zoveel in de nieuwe situatie op het kind afkomen, naast wat het reeds weet over de situatie. Het kind activeerde dan wat het reeds wist om met de situatie om te gaan. Het ontdekt evenwel zoveel nieuw of er wordt zoveel nieuw of anders in de situatie aangeboden, dat het kind heel wat werk heeft op dit allemaal in zich op te nemen en aan te vullen bij wat het reeds wist. Hierdoor kan een aanwezige reactie tijdelijk stilvallen totdat het nieuwe opgenomen is en mee op basis hiervan de verdere reactie kan vertoond.

Zo kan het, bijvoorbeeld, soms nuttig zijn een schema bij je kind vooraf te activeren, vooraleer het met een situatie te maken krijgt. Een schema als houvast, waaraan je je ook beiden kan houden. Bijvoorbeeld, hoe je in een dierenzaak het overweldigende van een massa vissen voor je kind kan trotseren door vooraf een papieren vis te tekenen, in te kleuren en uit te knippen. Papieren vis die het nadien met een levensechte vis kan omwisselen. Het kind weet alzo duidelijk te gaan voor één vis die het moet kiezen.

Eerst deactiveren

In veel gevallen zal in het kind reeds iets actief zijn. Het kind vertoont een bepaald gedrag mogelijk als reactie op een eerdere situatie. Vooraleer het kind op de nieuwe situatie zal reageren, zal het eerst wat actief is moeten deactiveren vooraleer iets anders actief te maken en op basis hiervan tot een andere reactie te kunnen komen.

Neem, bijvoorbeeld, twee kinderen die in een ruzie verwickeld zijn. Zo je hen tot rust wil brengen en wil laten reageren op je aansporingen van op te houden met ruziën, zullen ze enige afstand moeten zien te winnen tegenover het dispuut dat hen momenteel gaande houdt. Pas dan zullen ze in je invloedssfeer kunnen komen en je roep om op te houden kunnen beantwoorden.

Wat actief is in het kind houdt ook bepaalde verwachtingen in van hoe een situatie zal verlopen en hoe in deze situatie te kunnen interageren. Blijkt nu evenwel dat de situatie anders verloopt dan het kind verwachtte en dat zijn voorziene interactie niet mogelijk is, dan kan dit spanningen in het kind veroorzaken. Heel jonge kinderen en kinderen met autisme kunnen het dan heel moeilijk hebben deze verwachting los te laten of bij te sturen. Ze zijn bijgevolg niet in staat zich aan te passen aan het anders verlopen van de situatie en hier passend op te interageren. Het zal dan de nodige tijd vragen en de nodige uitleg vooraleer het kind het oude kan deactiveren en het nieuwe weet te activeren.

Zo werd onlangs PDA, of Pathological Demand Avoidance, beschreven als een bijzondere vorm van autisme. Kenmerkend hiervoor is dat het kind er alles aan doet om vragen of bevelen uit de weg te gaan, tot het gebruik van woede-buien en -aanvallen toe. Dit kan voor ouders heel wat spanningen, onmacht en hulpeloosheid met zich meebrengen, met hoger risico op depressie en continue angst en onzekerheid. Ouders begrijpen vaak het gedrag van hun kind niet en wijten dit soms aan onwil. Het gaat evenwel niet om een niet willen, maar om een subjectief niet kunnen. In gesprek met de omgeving wordt gemakkelijk de oorsprong bij de persoonlijkheid van het kind gelegd, of bij de ouders door hun toegeeflijke of verwennende manier van opvoeden.

Niet alleen gaat het bij PDA om een niet ingaan op vragen en verwachtingen van de omgeving, maar ook van zichzelf (bijvoorbeeld, opstaan, vrienden ontmoeten). Het vermijden en ontvluchten als omgangswijzen gebeurt hierbij vaak op een 'sociaal' aanvaardbare manier (geen zin, moe, uitstelgedrag).

Onderzoekers gaan er bij deze kinderen vanuit dat ze continu een grote angst hebben tegenover verwachtingen van hun omgeving. Ze trachten dan met deze angst om te gaan door vat te krijgen op de omgeving door hier zo veel mogelijk controle over uit te oefenen. Op die manier trachten ze hun angst te verminderen, wat niet lukt zo de omgeving zich steeds meer eisend opstelt. Dit betekent voor hen nog meer verlies aan controle.

Ouders kunnen hun kind met PDA best helpen door zo met het kind om te gaan dat zijn angst kan verminderen, eerder dan het te straffen of te belonen. Dit straffen of belonen zou alleen maar zijn angst doen toenemen. Gunstiger is het gedrag van het kind trachten te begrijpen en niet te veroordelen. Er rekening mee houden dat er meer achter het oppervlakkig waarneembaar gedrag kan schuilen. Geruststellend met het kind omgaan in een veilige context. Het kind de tijd gunnend eerst te wennen aan een (nieuwe) situatie vooraleer van het kind iets te verwachten.

Als omgeving kan je best verwachtingen en veranderingen doseren. Niet te snel willen gaan of te direct willen zijn (eerder vragen en aanspreken) en passende momenten zoeken. Dingen samen doen. Regels beperken en een zekere keuze en controle toelaten (niet alles moet, kunnen kiezen). Je kind en jezelf helpen ontspannen (tot rust komen, kalm blijven). Even afstandwinnen, een tweede optie openhouden en niet teveel focussen op iets. Eerder kiezen voor ondersteunen, zonder druk, op eigen ritme.

Samengevat, gaat het om kijken wat je als ouder kan vragen, hoe je opkomende angst onder controle kan laten, hoe je kan samenwerken en je aanpassen en hoe je escalatie kan vermijden door dingen te doseren, te verminderen of te vertragen.

Concreet

Ga zo je wil in onderstaande tekst na wat het kind heeft geactiveerd en hoe het dit eerst kan deactiveren om iets anders te activeren? Wat kan mogelijk aan de situatie veranderd? Of wat kan je als ouder mogelijk aan de situatie veranderen zodat verandering mogelijk wordt?

Iets kan het kind bezighouden, iets waarop zijn aandacht is gericht. Hierdoor is er mogelijk weinig of geen aandacht beschikbaar voor wat je zegt of verwacht. Zo kan een kind gefocust zijn op zich laten gelden. Misschien omdat het ervaart weinig inbreng te hebben, of omdat het zich weinig beluisterd voelt. Mogelijk wil het op die manier voor zichzelf aandacht verkrijgen, of wil het iets wel, maar niet op die manier. Zo kan het kind ook gefocust zijn op vrienden of een boeiende activiteit, zoals gamen. Misschien is ook niet duidelijk wat je zegt of verwacht, zoals niet concreet genoeg, of wisselend, of te veel tegelijk. Misschien voelt het kind zich niet in staat aan je verwachtingen tegemoet te komen, of voelt het zich afgewezen door aan hem twijfelende volwassenen. Het voelt zich, bijvoorbeeld, te weinig begrepen of gesteund. Misschien kan het niet volgen of je niet volgen. Misschien heeft het zich iets anders voorgesteld en voorgenomen.

Bij verlegen kinderen in het bijzonder dient rekening gehouden met de mogelijkheid dat het kind nog vasthangt aan wat voorheen werd geactiveerd en het daar zomaar niet onmiddellijk van los weet te komen, omdat het dat is waar het mentaal mee bezig is of waar het momenteel naar streeft. Is de nieuwe werkelijkheid plots (heel) anders, dan heeft het zich mentaal hier nog niet op weten instellen of op weten voorbereiden. De werkelijkheid stemt dan geenszins overeen met wat mentaal actief of voorgesteld is. Dit kan gemakkelijk onrust of zelfs angst

veroorzaken. Dit leidt mogelijk tot toeklappen of zich afwenden. Geweten is dat vaak kenschema's - als iets wat voor iemand is als door hem of haar geweten - als richtbaken dienen om met dingen om te gaan en waar de voorkeur aan wordt gegeven of waarnaartoe wordt gestreefd. Beantwoordt de waargenomen werkelijkheid hier helemaal niet aan, dat kan hier zomaar plots geen afstand van gedaan en vraagt het tijd en moeite om zich aan de nieuwe werkelijkheid aan te passen en een ander kenschema te activeren.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Verlegenheid*' van deze encyclopedie.

Reageren vanuit emotie ?



Als ouder of kind neig je gemakkelijk te reageren vanuit opgewekte emoties.

Hoe met emotie te reageren ?

Wie, waar en wanneer ?

Vooral in een gezin waar gezinsleden per definitie op een intensieve en intense wijze met elkaar communiceren en omgaan, zijn emoties niet uitgesloten. Zijn het positieve emoties, dan kan dit alleen de kwaliteit van de communicatie en omgang bevorderen. Zijn het evenwel negatieve emoties, dan kan dit erg de communicatie en omgang belasten en op termijn ondermijnen.

Als ouder kan je niet akkoord zijn bij wat je kind doet of van plan is te doen. Je kan hierom dan boos zijn en wat je kind doet of wil doen willen tegengaan. Je kan hierom opgewonden raken en wat je kind doet of wil doen extra in het daglicht willen plaatsen om het bij te sturen. Je kan

hierom angstig zijn en wat je kind doet of wil doen willen voorkomen. Je kan hierom teleurgesteld zijn en wat je kind doet of wil doen alsnog willen afremmen of ontmoedigen.

Langs de kant van het kind kan je het mogelijk moeilijk hebben te aanvaarden wat je ouders verwachten of anders willen. Je kan hierom dan boos zijn en hier tegenin gaan. Je kan hierom opgewonden raken en alsnog je ouders over de brug willen halen. Je kan dan angstig zijn niet aan je trekken te kunnen komen en hiervoor aandacht vragen. Of je kan teleurgesteld zijn en alsnog laten blijken hoe moeilijk je het hebt met de hele situatie.

De kans is groot dat je emotie bepalend zal zijn voor je manier van reageren. Dit om alsnog druk uit te oefenen via boosheid en opwinding, of om elkaar af te zwakken via geuite angst en teleurstelling en zo toch alsnog effect te hebben. Hierbij lijken hardere emoties als boosheid, woede, irritatie en minachting moeilijker voor de ander om te accepteren en mee om te gaan dan geuite zachtere emoties als angst, onzekerheid, verdriet en spijt.

Krachtige emoties ?

Omdat een emotie een krachtig gevoel is waarbij je ook lichamelijk gaat reageren, kan dit zich uiten in je stem, in je mimiek, in je gebaren en in je gedrag. Ze laten extra kracht zien of ze laten extra zwakte zien. De extra kracht

moet de ander doen wijken, de extra zwakte moet de ander overhalen.

Het gevaar is dat bij de ander evenwel een extra druk wordt opgewekt, of bij de ander een extra zwakte van zijn kant wordt opgewekt en het zo tot een escalatie dreigt te komen. De boosheid of de opwinding loopt dan op, de angst of teleurstelling neemt nog toe en dit aan beide zijden.

De moeilijkheid bij reageren vanuit emotie is dat je erg geneigd bent te snel en te extreem te reageren. Dat je plots met een sterk gevoel geconfronteerd wordt is meestal vrij automatisch en spontaan. Dat je evenwel plots vanuit dit krachtig gevoel gaat reageren kan voor de ander als moeilijk hanteerbaar overkomen. De ander tracht zich gemakkelijk te beschermen tegen je emotionele uitval. Schijnbaar bindt hij of zij in, of geeft toe. Maar dit lukt niet steeds. Hij of zij gaat hiertegen in, met gevaar voor escalatie tot gevolg.

Emoties temperen ?

Vandaar kan het belangrijk zijn vooraleer te snel te reageren eerst bij jezelf hoogte te nemen waarvoor je opgewekte emotie je waarschuwt en hoe je met deze waarschuwing best kan omgaan. Dit vooraleer je elkaar met je emotie confronteert en verwacht dat de ander er passend mee omgaat. Is je boosheid, opwinding, angst of

teleurstelling terecht ? Gaat het om een probleem voor jezelf ? Of gaat het om een probleem in de realiteit ? En zo ook om een probleem voor de ander ?

Kan je boze, opgewonden, angstige of teleurgestelde emotie en reactie helpen om de ander tegen te houden of tot iets te bewegen ? Zal dit dan de gewenste emotie en reactie bij de ander zijn ? Of wordt de moeilijkheid nog groter en dreig je in een crisis terecht te komen ? Is de moeilijkheid dan beperkt tot het hier en nu ? Of dreigt de situatie en je relatie onder druk of op de helling te komen ? Zit je op het goede spoor als je regelmatig emoties moet inschakelen ? Raakt dit niet uitgehold ? Onder meer door afstand en ongevoeligheid uit zelfbescherming ? Hoe wederzijds is dit dan ?

Kan het net in zulke situaties behulpzaam zijn om minder of niet emotioneel te reageren ? Je emotie als signaal voor jezelf te beschouwen, zonder de emotie per definitie te weerkaatsen in je uitlatingen en je reactie tegenover elkaar. Of gedoseerd te weerkaatsen als signaal en uitnodiging. Gaat het met andere woorden vooral over hoe je je ervaren emotie communiceert, zodat ze de ander kan helpen en ondersteunen om rekening te houden met wat je wil bewerkstelligen of wil duidelijk maken. Zo kan het bij extreme emoties nuttig zijn je emoties te verwoorden en ze niet zozeer je niet-verbale lichamelijke reactie te laten bepalen.

In werkelijkheid kan je zien dat bij je als ouder of aan de kant van je kind emoties worden geventileerd vanuit een ervaren van onmacht. Dit wanneer je als ouder of als kind ervaart geen invloed te hebben. Dat je dan je opgelopen woede, opwinding, angst of ontgoocheling heel expressief gaat uiten omdat je ervaart dat je toch niet verder komt en dit tenslotte het enige is dat nog rest. Op die manier tracht je evenwel wellicht ook de bij je opgebouwde spanning te ontladen.

Gevoeligheid ?

Als ouder of als kind kan je bovendien meer of erg gevoelig zijn. Dit vanuit aanleg, of vanuit vroegkinderlijke ervaringen, of vanuit de actuele opgebouwde spanning. Dit kan maken dat je sneller en meer dan doorsnee emotioneel opgeladen raakt. Je bent gemakkelijker en meer boos, raakt meer opgewonden, bent meer angstig of meer ontgoocheld dan gemiddeld. Vooral in die gevallen zal je rationele bijsturing ontbreken. Het emotionele overweegt en draait het rationele terug of belet het zelfs. Het emotionele zal gemakkelijk iets versterken, het rationele zal meestal iets verzachten, maar is actueel uitgeschakeld door aanwezige emoties. Soms zijn emoties zo sterk, dat ze je volledig overweldigen. Ook al kies je er niet voor en wil je ze temperen, toch blijkt dat je ze niet kan afzetten. In die gevallen kan je trachten in te schatten of je emoties realistisch zijn. Is wat in de werkelijk-

heid gebeurt of ontbreekt zo uitgesproken dat ze je emoties verantwoorden. Geeft de werkelijkheid wel reden voor je emoties. Rekening houden met je blijvende of actuele overgevoeligheid kan dan voorkomen dat je gaat overreageren.

Gedachten ter hulp ?

Ook al werken gedachten zo mogelijk temperend, toch kunnen gedachten die aan emoties voorafgaan ook net iemands emoties uitlokken. Deze gedachten gaan dan meestal om wat je had verwacht of wat je had gewild, of wat je niet had verwacht of niet had gewild. De realiteit stemt dan niet overeen met je eerdere gedachten en dit lokt dan mogelijk je emoties uit. Deze gedachten gaan terug op behoeften en voorkeuren die mogelijk in het gedrang komen. De emotie geeft dan iets aan van de grootte van de behoefte of voorkeur, of van de mate waarin deze behoefte of voorkeur in het gedrang komt.

Deze gedachten vooraf nemen vaak de vorm aan van concrete voorstellingen, dit vanuit kernovertuigingen in je opgeslagen. Als ouder wil je, bijvoorbeeld, dat je kind ingaat op een redelijke vraag van je. Wat jij als ouder als een redelijke vraag beschouwt ligt opgeslagen in je geheugen op basis van eerdere ervaringen met vragen die je ordende in twee categorieën redelijke en onredelijke. Omdat je jezelf ziet als een redelijk iemand, vind je dat

vragen die jij stelt in de regel beantwoorden aan de categorie redelijk. In de omgang met je kind is dan je behoefte aanwezig redelijk over te komen en tegelijk op je redelijke vragen een gunstige reactie te krijgen van je kind. Blijkt dit niet zo te zijn en geeft je kind bovendien aan dat je erg onredelijk bent, dan kan dit je erg gespannen maken. Met boosheid tot gevolg om dit te ontkrachten, of opwinding om dit alsnog bij te sturen tot redelijk, of angst om met het tegendeel geconfronteerd te worden, of teleurstelling met de ervaren tegengestelde realiteit. Je voorstelling van de realiteit als redelijke vraag, maar ook van jezelf als redelijk iemand, dreigen dan in het gedrang te komen en dit kan uitgesproken emoties met zich meebrengen. Emoties die je aanzetten om dit niet zomaar te laten gebeuren en hiertegen te reageren.

Deze gedachten vooraf nemen vaak de vorm aan van wat je boos maakt, wat je enerveert, waar je bang voor bent, of wat je ontgoochelt. Het zijn cognitieve elementen opgeslagen in je geheugen op basis van eerdere negatieve emotionele ervaringen en waarvan je weet dat ze opnieuw respectievelijk woede, opwinding, angst of verdriet als emotie kunnen uitlokken.

Emoties delen ?

Een deel van je emotionele reactie als ze niet succesvol is heeft wellicht als gevolg of mogelijk als functie je kernovertuigingen bij te stellen, je behoeften en voorkeuren

te temperen, je voorstellingen meer haalbaar te maken. Op die manier jezelf te helpen om in de toekomst minder emoties op te wekken. Op die manier onrechtstreeks ook de ander te helpen je meer tegemoet te kunnen komen.

Zo iemands emotionele reactie zo kan opgevat worden, kan je wellicht aan elkaar kansen bieden emoties tot expressie te brengen. Niet om ze in te volgen, maar om iemand over zijn boosheid, opwinding, angst en teleurstelling heen te helpen. Deze verrassende ruimte die je aan elkaar biedt aanwezige emoties te uiten en te verduidelijken, kan maken dat het geheel minder polariseert en dat er aan deze of gene zijde meer redelijkheid en tegemoetkoming mogelijk wordt.

Je kind is, bijvoorbeeld, tegelijk erg boos en teleurgesteld iets niet te mogen. Eerder dan er als ouder tegenin te gaan en niets meer te willen horen, kan je je kind de kans geven zijn boosheid en teleurstelling te ventileren. Zo kan het zich in zijn gevoelens en behoeften (h)erkend voelen en na ontlading ook voor zichzelf in gesprek mee onderkennen waarom het niet kan, maar ook waartoe het niet kan, wat anders namelijk in het gedrang zou komen. Iets wat wellicht een belang of behoefte is op langere termijn of in een bredere context.

Indien mogelijk kan je in plaats van te reageren vanuit

eigen emoties aan de aanwezige emoties bij elkaar aandacht schenken. Je kan dan je emoties uitwisselen en samen zoeken en kijken met wat ze mogelijk verband houden. Zo kan elk zich beter (h)erkend voelen en meer begrepen. Zo kan je ook merken welke positieve en zachte elementen bij elkaar achter de negatieve en harde emoties verscholen liggen. Bijvoorbeeld, boosheid vanuit betrokkenheid, of ontgoocheling vanuit een verlangen naar meer nabijheid. Zo kan je samen nagaan hoe eventueel negatieve en harde gevoelens om te wisselen in positieve en zachte gevoelens. Bijvoorbeeld, afstand, vijandigheid en starheid om te wisselen in nabijheid, respect, waardering en soepelheid.

Emoties loskoppelen ?

Zo kunnen aanwezige emoties mogelijk losgekoppeld van het aanwezig probleem of de actuele situatie, zodat gemakkelijker een oplossing of uitweg kan gevonden worden. En zo in je antwoord en reactie naar elkaar toe ook de emoties niet samen verpakt worden.

Dit impliceert zeker geen gevoelloosheid. Maar emoties die niet hinderend werken, en integendeel net verduidelijkend. Niet langer ofwel extreme gevoelens, ofwel afwezigheid van gevoelens. Maar eerder betrokken en verwerkbaar gevoelens die aandacht en een oplossing ondersteunen en mogelijk maken. Dit zowel bij jezelf, maar ook bij de ander.

Met minder boosheid, minder snelle opwinding, minder uitgesproken angst en onzekerheid, minder gemakkelijk ontgoocheling en teleurstelling. Met rustiger zijn en meer bewaren van je kalmte, met meer geloof in jezelf en elkaar. Met minder macht geven aan jezelf om boos, opgewonden, angstig en verdrietig te zijn. Met minder macht geven ook aan elkaar om je boos, opgewonden, angstig en verdrietig te maken. Alles minder extreem en met meer mate.

En nu zelf ?

Ik geef de voorkeur aan reageren vanuit emotie :

ja neen

Ik geef de voorkeur aan reageren met emotie :

ja neen

Ik geef de voorkeur aan reageren met kracht :

ja neen

Ik geef de voorkeur aan reageren vanuit kracht :

ja neen

Geef telkens aan waarom dit voor je zo is :

Geef aan wat je denkt hierin te willen veranderen :

Als ik eens anders deed of reageerde als ouder



Foto : Family module – Goshka Macuga (2021 - Nieuwpoort)

Wat zou het effect of resultaat kunnen zijn van je anders doen en reageren ? Wat zou het op gang kunnen brengen ?

Steeds hetzelfde doen of hetzelfde reageren

Je kent het wel steeds op dezelfde manier reageren of iets doen. Dit met steeds hetzelfde effect of resultaat : weinig of geen. Met steeds ook hetzelfde denken of gevoel : dat het geen zin heeft en met een gevoel van mislukking en teleurstelling.

Je onderliggend denken en gevoel lagen meestal aan de basis van je reactie of van wat je deed. Je vond je kind onverzettelijk of je vond jezelf zwak. Daarom reageerde je nog weinig of niet, of deed je nog weinig of niets. Met vanzelfsprekend weinig of geen effect of resultaat en

met bevestiging van je denken dat het geen zin heeft en dat je te maken krijgt met gevoelens van zwakte.

Zo is de cirkel rond : je denken en voelen lokten je gedrag uit. Dit terwijl vervolgens je gedrag je denken en voelen bevestigt. Zo loop je vast en blijft er alleen nog een gevoel van machteloosheid en hulpeloosheid over. Wat je ook doet het maakt niet uit, er is geen verschil.

Nochtans zijn er twee wegen als uitweg

Eén, door een situatie, iets of iemand anders te benaderen : er anders naar te kijken, er anders over te denken met andere gevoelens, opent dit de weg naar een andere omgang en een kans voor het opwekken van een ander denken of gevoel.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Anders kijken, anders doen*' van deze encyclopedie.

Twee, een tweede mogelijkheid is anders reageren en anders doen dan gewoonlijk, zodat je andere ervaringen kan opdoen die steeds meer kunnen leiden tot een ander denken en gevoel.

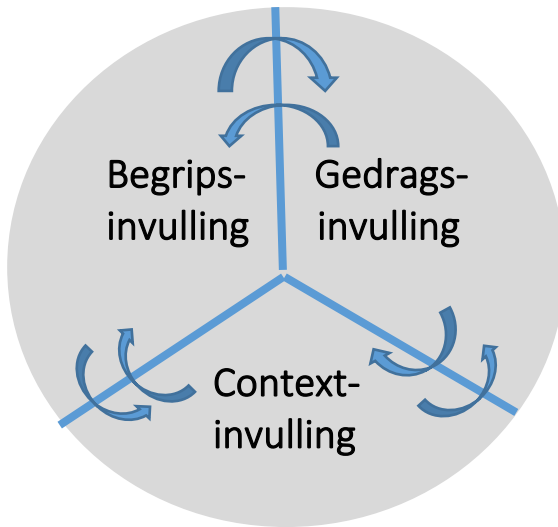
Je geeft het niet op en tracht toch met je kind te praten. In plaats van machteloos te reageren met te veel kracht, tracht je hoogte te krijgen zonder een onmiddellijk aanvallende reactie. Je praten en je bereidheid tot luisteren

zonder vijandige reactie, kan voor je kind de deur openen zodat een denken van onverzettelijkheid van je kind en een gevoel van zwakte van jezelf achterwege kunnen blijven.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Positieve reactie bekomen*' van deze encyclopedie.

Opslagwijze en invloed

Geweten is dat ons denken, voelen en doen of reageren door de tijd heen opgeslagen worden in kenschema's. Dit zijn ontstane min of meer vaste patronen die aan de basis liggen van ons denken, voelen en handelen in een bepaalde situatie en tegenover een specifiek iets of iemand. Wat we denken en voelen ligt volgens het schemamodel opgeslagen in de begripsinvulling van het kenschema, wat we doen en hoe we reageren ligt opgeslagen in de gedragsinvulling van het kenschema, in welke context als waar, wanneer of tegenover wie is terug te vinden in de contextinvulling van het kenschema. Deze drie invullingen zijn ontstaan op basis van ervaringen en zijn aan elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar wederzijds.



Kenschema

Door nu ofwel iets te wijzigen aan de begrips-, gedrags- of contextinvulling kunnen beide andere invullingen tot verandering komen.

Ga ik anders kijken, denken of voelen, dan kan ik op termijn de gedrags- en contextinvulling wijzigen die ik gebruik voor iets of iemand.

Ga ik anders doen of reageren, dan kan ik de begrips- en contextinvulling aanpassen die ik gebruik voor iets of iemand.

Ga ik iets of iemand in een ander context of situatie plaatsen of lokaliseren, dan kan ik de begrips- en gedragsinvulling veranderen rond iets of iemand.

Wetenschappelijke basis : de zelfperceptietheorie

Dat ons gedrag aan de basis kan liggen van denken en voelen over onszelf wordt bestudeerd in de zelfperceptietheorie. We zouden ons zelfbeeld en onze attitudes afleiden uit onze acties. Hierbij zouden we naar onszelf kijken om er gedachten en gevoelens rond te ontwikkelen zoals een vreemd iemand zou doen.

Uit deze perceptietheorie kan afgeleid worden dat een ander gedrag aan de basis kan liggen van een ander denken en voelen niet enkel voor de zelfperceptie, maar ook voor de perceptie van iets of iemand anders, ook in een andere context.

Uit de theorie kan afgeleid dat de weg tot verandering alzo begint bij de verandering van het eigen gedrag, zodanig tegen eigen perceptie, denken en voelen in. De wijziging van die laatste zou later spontaan volgen.

Ook in communicatie- en relatietherapie wordt soms aangeraden niet naar iemand te kijken vanuit wat die zegt, maar vanuit zijn handelen. Zeker in onduidelijke of dubieuze situaties. Zegt, bijvoorbeeld, iemand dat je belangrijk bent voor hem of haar, maar stel je vast dat die

je meermaals in de steek laat, niet komt opdagen en zijn of haar heil zoekt bij iemand anders, dan kan je beter voor de beeldvorming over hem of haar afgaan op zijn of haar handelen tegenover je, eerder dan op wat die zei.

Ook als iemand zelf geen oordeel kan vellen of keuzes kan maken omdat hij er in zijn denken en voelen niet uitgeraakt, kan het verkieslijk zijn te kijken naar het eigen gedrag om meer zicht en duidelijkheid te krijgen. Meen je, bijvoorbeeld, te zeggen dat iets voor je geen probleem is, dan kan het letten op hoe je met iets omgaat in je gedrag, toch duidelijk maken of het toch niet een probleem is. Nog een voorbeeld, je zegt geduldig te zijn, maar je loopt voortdurend erg ongeduldig rond. Of nog, ook al denk je dat iets voor je kan, toch kan je merken dat je er voortdurend tegenin gaat of telkens over begint te discussiëren.

Samengevat : gedachten en gevoelens over jezelf, maar ook over iets, iemand of situatie kan je veranderen door je gedrag te veranderen. Ander gedrag biedt kansen op nieuwe ervaringen die perceptie, gedachten en gevoelens kunnen veranderen. Via andere gedragservaringen kunnen herinneringen en kenschema's bijgestuurd, waardoor andere perceptie, idee en gevoel mogelijk worden. Hierdoor wordt andere omgang mogelijk in een veranderde situatie. Zo kan uit de impasse worden geraakt. Verandering op één vlak, maakt verandering op

een ander vlak mogelijk. Niet langer houdt onveranderlijkheid op één vlak, onveranderlijkheid vast op een ander vlak.

Een derde uitweg

Wat in de zelfperceptietheorie ook aan bod komt is dat een specifiek gedrag, denken en voelen meestal situatiegebonden is. Dit laatste wordt in het vermeld schema-model aangeduid met contextinvulling. De context bepaalt mee je gedrag, denken en voelen.

Een derde uitweg uit een impasse kan dan zijn de situatie te veranderen, of althans de kijk op de situatie te veranderen, zodat er ruimte komt voor een ander gedrag, denken en voelen.

Bijvoorbeeld, zolang je deel uitmaakt van een groep, bijvoorbeeld, ouderkoppel, familie, enzomeer, domineert dit specifiek groepshandelen, denken en voelen, onder meer op basis van onderlinge solidariteit en loyaliteit. Kan je je losmaken van de groep dan kan je zelf kiezen voor een ander gedrag, denken en doen. Zo kan er gemakkelijker ruimte komen voor verandering en toenadering. Wil je toch solidair en loyaal kunnen blijven, dan kan je als groep afspreken een andere situatie te creëren, zodat ander gedrag, denken en voelen kan ontstaan. Bijvoorbeeld, thuis kunnen bepaalde dingen niet,

op vakantie of bij oma en opa gelden andere groepsregels.

Toegepast

In welke mate en op welke wijze bepalen je denken en voelen je gedrag ?

In welke mate en op welke wijze bepaalt je gedrag je denken en voelen ?

Houden je denken, voelen en doen elkaar en jezelf vast ?

Leiden je denken en voelen steeds tot hetzelfde gedrag en leidt je gedrag steeds tot hetzelfde denken en voelen ?

Hoe denk je dat anders denken, voelen en doen een verschil kan maken ?

Op welke wijze kunnen je denken, voelen en je doen je tot verandering brengen ?

Op welke wijze kan je concreet trachten via je veranderd gedrag tot een ander denken en voelen te komen ?

Op welke wijze kan je concreet trachten via je veranderd denken en voelen tot een ander gedrag te komen ?

Hoe kan je concreet trachten via de ene verandering de andere teweeg te brengen ?

Verwacht je van elkaar dat die de eerste stap zet in een ander denken, voelen en doen ?

Hoe zou je concreet zelf de eerste stap kunnen zetten ?

Zou het kunnen helpen als je je denken, voelen en handelen niet zou veralgemenen, maar zou linken aan een bepaalde situatie ?

Wat zou er dan concreet aan de situatie kunnen gebeuren, zodat een ander denken, voelen en gedrag aan bod zou kunnen komen ?

Zou je de nodige ruimte kunnen creëren zodat een ander denken, voelen en doen mogelijk worden ?

Wat zou je concreet als groep aan de situatie kunnen veranderen, zodat een ander denken, voelen en gedrag aan bod zou kunnen komen ?

Communicatie- & interactie-realisme



Communicatie- en interactie-realisme gaat om de mate waarin tijdens een gesprek of interactie tussen ouder en kind de realiteit wordt onderkend. Van de realiteit uitgaan en erbij blijven, zorgt voor een stevig fundament en biedt nieuwe kansen.

"Ik heb nog nooit ruzie gehad met mijn dochter, nu 15 jaar", beweerde Isabelle tegenover haar beste vriendin Sara die merkkelijk juist een andere ervaring met haar adolescente zoon achter de rug had. "Hoe doe je dat?" wou deze laatste weten. "Het is geweldig," vertolkte ze naar Sara toe, "we zijn het gewoon overal onmiddellijk over eens." "Verschillen jullie dan ook nooit van mening of van voorkeur : wat je dochter wil, bijvoorbeeld, en jij helemaal niet ?" meende haar vriendin te ontdekken. "Dit zouden we elkaar nooit toelaten. We zitten in een fijne moeder-dochter relatie en die willen we zo houden. Dan kan je toch niet gaan zeuren over een verschil in voorkeur of verwachting." "Dan geef je steeds onmiddellijk toe om je relatie te redden", vreesde Sara. "Zo voelen

wij dat niet aan. We vinden het gewoon prettig bij elkaar en daar hebben we veel voor over." "Je kind moet toch ook vervelende kanten hebben of zwakheden die je irriteren of dingen waar je tegenin wil gaan ?", repliceerde Sara "Dit moet voor mij ook wel gelden, denk ik, maar daar heeft zij nog nooit op gewezen. We schenken daar gewoon geen aandacht aan.", wist Isabelle. "Wie of wat jullie zijn telt dan niet ?" vroeg Sara zich af. "Wat we willen bereiken telt." "En wat is dat dan ?" "Jezelf zoveel mogelijk inschakelen voor je relatie, dan kan je er ook zo veel mogelijk uithalen." "Ja, een zekere inzet lijkt me wel wenselijk, maar dan wel vanuit jezelf en vanuit eigen keuze en engagement." "Momenteel vlot alles perfect, waarom zou je dit niet ondersteunen, waarom in vraag stellen. We zweven overheerlijk in onze moeder-dochter relatie. We hebben het gevoel dat niets dit kan verstoren."

Het wat, of begripsinvulling

Communicatie-realisme is de mate waarin je tijdens een gesprek of interactie realiteiten onderkent. Het is de mate waarin je uitgaat van de realiteit en bij de realiteit blijft. Het gaat hierbij niet zozeer om het abstracte principiële, maar veeleer om het concrete reëel aanwezige hier en nu. Het zuivere extreme zoals in gedachten, wordt hierbij omgeruild voor het gemengde gematigde, zoals in de realiteit aanwezig. Niet wat je wil of je voorkeur is, is bepalend, maar wat er is en je er vindt. Het

absolute en vaste van opvattingen wordt ingewisseld voor het kwetsbare en veranderlijke van de realiteit. Waar voorstellingen van je zijn, vraagt de realiteit om toenadering en acceptatie, zonder er in vast te komen zitten.

Deze realiteiten kunnen betrekking hebben op jezelf, de andere(n), de verhouding tussen beiden, de uitgewisselde boodschappen en de gespreksonderwerpen. De uitgewisselde boodschappen kunnen betrekking hebben op feiten of meningen over deze feiten. Het afweren of ontkennen van realiteiten vindt hierbij vaak zijn oorsprong in beschermingsoverwegingen.

Het waar en wanneer, of contextinvulling

Aandacht kan je besteden aan hoe objectieve en volledige informatie onder ogen te zien en ermee om te gaan in gesprek en interactie. Je kan trachten de mogelijke beschermingsstrategieën te onderkennen die aan de basis liggen van communicatie-irrealisme. Je kan aandacht besteden aan weerbaarheid bij het verwerken van negatief gecommuniceerde realiteiten. Aandacht kan je schenken aan moeilijkheden die dreigen te escaleren door irreële toevoegingen zoals veronderstellingen, veralgemeningen, verwachtingen, interpretaties, waardeoordelen, toedichtingen, etikettering, groeiend wantrouwen, emotionele reacties, besluiteloosheid, verstar-

ring, verharding, stellingname, principealisering, precedent-definiëring, symptomatisering, verabsolutering of opschroefing. Je kan aandacht besteden aan het oplossen van het basisprobleem (ontstoppen) of aan het bewustmaken van de irreële omkadering (ontzwellen). Je kan er op letten in welke mate impliciete relatie- en communicatie-verwachtingen en -afspraken overeenstemmen met een realiteit.

Het hoe, of gedragsinvulling

. Communicatie-realisme kan je bevorderen door :

De ander precieze en duidelijke informatie geven.

In gesprek de hele werkelijkheid met plus- en minuszijden aan bod laten komen.

In gesprek uitgaan van de situatie zoals ze is en niet zoals je ze zou wensen.

Zo wenselijk uitgaan van de feiten of eerst er naar terugkeren en ze onder ogen zien, vooraleer afleidingen te maken.

Onder ogen zien van een externe realiteit waarop mogelijk geen vat.

Te weinig (of te veel) ingaan op de feitelijke kant en te veel (of te weinig) ingaan op de ervaringskant in functies van de behoeften van jezelf (of de ander).

In gesprek de voorkeur geven aan 'extensionaliteit', dit is geneigd zijn eerst te kijken en dan te praten.

Meer 'extensioneel' dan 'intensioneel' georiënteerd zijn, dit is meer begaan zijn met de levensfeiten buitenuit dan

met gevoelens, gedachten, veronderstellingen, overtuigingen, theorieën, etc. erover binnenin.

Meer 'extensioneel' dan 'intensioneel' ingesteld zijn, dit is meer vooraf het gebied verkennen en dit overeenstemmend in kaart brengen dan opgeslorpt geraken door de weergaven en het gebied verwaarlozen.

Niet te snel en te veel denken en veronderstellen, de voorkeur geven aan eens gaan kijken en gaan praten.

Niet bij je denken, je voelen en je voorstellen blijven, eens tot bij de dingen gaan en ze bekijken, beluisteren en hanteren, zo kom je meer en concrete en genuanceerde dingen te weet.

Voorbij je opgemerkte waarnemingen, toegekende gedachten en gewekte gevoelens komen, om tot bij je onderliggende behoeften en belangen te raken.

Er niet alleen aandacht aan schenken hoe je denken de dingen beïnvloedt, maar ook hoe de dingen je denken beïnvloeden.

Drempels en weerstanden wegnemen, er geen toevoegen.

In gesprek dichter bij jezelf en de ander trachten te komen.

Onderschatten en overschatten vermijden.

De neiging om veel te denken en 'helderziende' te zijn op basis van wat je voelt of ziet en niet (meer) te praten, inruilen voor eerst te praten en dan te denken en 'helderwetende' te worden.

Op een open wijze in gesprek kijken naar je eigen en elkaars ideeën, verwachtingen, gevoelens, fantasieën, oordelen, verbanden, vragen.

In gesprek prefereren niet theoretisch in het algemeen op situaties vooruit te lopen en ze globaal te benaderen, maar ze concreet afwachten en zich van daaruit praktisch oriënteren op basis van een stap voor stap beoordeling.

In gesprek onderkennen of je samendenken over vooruitloopt op de realiteit (illusies) of omgekeerd de realiteit vooruitloopt op je samendenken over (fixatie).

In gesprek onderkennen of je samendenken over achterloopt op de realiteit (dogma) of omgekeerd de realiteit achterblijft bij je samendenken over (traditie).

Door steeds in het verleden te kijken en gevolgtrekkingen te maken vanuit opgemerkte wetmatigheden of door steeds in de toekomst te kijken en voorspellingen te maken vanuit opgemerkte verwachtingen, geen oog, instroom, tijd, energie voor het nu en verandering toelaten.

De dubbele negativiteit tegenover hoe iets is onderkennen : van concrete verwachtingen hoe het zou moeten zijn en van concrete verwachtingen hoe het weer zal zijn. Interne en externe aanpassingen en veranderingen gelijke tred laten houden.

Het innerlijk veranderingsproces en de uiterlijke veranderingen op elkaar weten afstemmen en laten inwerken.

Crisissen niet ontlopen maar opvatten als kansen om dichterbij realiteiten te komen of om aan realiteiten te werken.

In gesprek een overeenstemming zoeken tussen de mentale (her)ordening en de realiteits(her)ordening.

Nagaan of de begripsinvulling en gedragsinvulling van jezelf je helpen of jij je begripsinvulling of gedragsinvulling van jezelf helpt (ik ben zo ...sociaal, vriendelijk, dynamisch ..., ik doe zo ...behulpzaam, luisterbereid, actief ...).

Nagaan of de begripsinvulling en gedragsinvulling van jezelf je helpen in welke situaties op welke momenten en of deze hier nu aan te treffen zijn.

Het oordeel over jezelf, de ander, je leven en je relatie niet gebruiken om je ervaringen aan vast te knopen en in te passen, maar je ervaringen gebruiken om je oordeel aan vast te knopen en in te passen.

Er in gesprek rekening mee houden dat je ongenueeerd (voor)oordeel vaak zijn oorsprong en zijn voorbestaan vindt in een niet-bekend of niet-vertrouwd zijn met de realiteit.

Je uitdijende gedachten en gevoelens begrenzen door exacte en precieze informatie.

In gesprek de eigen begrenzings van je waarnemingen en je weergaven onderkennen en onder ogen zien dat de realiteit meer omvattend is.

In gesprek niet zomaar aannemen, maar nagaan hoe en aan wat je merkt of wat je denkt overeenstemt met de werkelijkheid.

Het eventueel rudimentair, oppervlakkig, algemeen, weinig precies, weinig uitgediept zijn, beperkt en begrensd zijn van wat je als beeld over iets of iemand hebt onder ogen weten zien en hiermee rekening houden in je reactie.

Realistisch zijn in wat je begrijpt van en over elkaar.

Onderkennen dat verwoordingen meestal in termen van tegenstellingen gebeuren, terwijl de realiteit zich er vaak tussenin bevindt.

In gesprek hinderende schermen en be-scherm-ingen wegnemen om de realiteiten te bereiken.

Eerder dan 'of'-termen aan te wenden die ertoe aanzet de werkelijkheid te verdelen in onderdelen en keuzen, de voorkeur geven aan 'en'-termen die de werkelijkheid samenbrengt in gehelen en eenheid.

In gesprek alles wegnemen wat je hindert of belet realiteiten te zien en objectieven erin vooruit te zien.

Wat je dwars zit in de realiteit, in de eigen voorstelling en/of die van de ander(en) weten achterhalen.

Nagaan of het verleden je hindert of helpt om het heden te ervaren.

Nagaan of het verleden je dichter bij jezelf brengt door aandacht ervoor, of van jezelf verwijderd door ontkennen of niet kunnen loslaten ervan.

Attent op zijn of je door je gevoelens de realiteit en elkaar ziet (verhoopt, vreest, verlangt, begeert, ...) en niet zoals de werkelijkheid is.

In gesprekken zoeken naar realiteiten, ze niet construeren.

De realiteit als beginpunt nemen, niet als eindpunt.

Dromen niet voor werkelijkheid nemen.

Wat je wil is realiseerbaar.

Met beide benen op de grond blijven.

De realiteit niet mooier of slechter voorstellen dan ze is.

Je eerder informeren dan vanuit vooronderstellingen, vooroordelen, voorvoelen een geheel van gedachtenconstructies te maken waarin je stilaan verstrikt raakt.

Zo door je gedachtenconstructies opgeslorpt worden dat je tijd, aandacht en energie ontbreken om met de realiteit bezig te zijn.

Alles onder ogen zien, wat in als regel (maat), maar ook wat als uitzondering.

In gesprek oog hebben voor onveranderbare feitelijke realiteiten en veranderbare persoonlijke manieren ze op te vatten.

Er in gesprek attent op zijn dat je manier van ervaren, van denken, van voorstellen, van voelen, van verwoorden, van verhouden, van zijn, van interactie (kader, invalshoek, perspectief, oriëntatie, ...) bepaalt wat de realiteit voor je is.

Attent zijn op je gedachtenvolgorde als de opeenvolgende gedachten waaraan je iets koppelt ((on)gunstig, (on)aanvaardbaar, (on)verzoenbaar, (on)kans, (on)waarschijnlijk, ...).

In gesprek nagaan iets aan een problematische situatie te kunnen veranderen en zoniet, nagaan of iets aan jezelf

veranderen uitkomst kan bieden : door er anders tegenaan te kijken, je gevoelens er tegenover te veranderen of er anders mee om te gaan.

In gesprek nagaan of je manier van gezamenlijk oproepen van negatief herinneringsfalen, je gemeenschappelijk beluisteren van negatieve gedachteninstructies, het samen bekijken van negatieve voorstellingen, het gezamenlijk voelen van negatieve mentale spanningen en lichamelijke sensaties niet kan omgebogen worden naar een manier van gezamenlijke positief putten uit, instrueren, voorstellen en voorvoelen met een andere inhoud tot gevolg.

Nagaan je negatieve, twijfel- en kritische vragen over elkaar, je relatie en jezelf met een verzwakkende invloed niet kunnen ingeruild voor positieve, vertrouwvolle en bevestigende vragen met een versterkende invloed.

Nagaan of je verzwakkende vragen over het tegenvalend verleden en de onzekere toekomst niet kunnen ingeruild voor een versterkend vragen naar een kansen aangrijpend heden.

Ervanuit gaan dat een situatie of gebeuren nooit helemaal negatief of teleurstellend is en door de balans op te maken van wat positief is en wat negatief een aantal negatieve elementen in positieve veranderen en zo je tijd nemen stilaan in meer positieve richting te evolueren.

Negatieve voorstellingen over jezelf en de ander nuanceren door alle elementen en ervaringen die de voorstellingen weerleggen naast deze die ze bevestigen te plaatsen.

Er attent op zijn dat beelden op basis van situatie-ervaren of gedragsgebeuren steeds bekleed zijn met meerdere valenties : een emotionele (onlustvol, lustvol), een oordeels (betekenis- of waardeloos, betekenis- of waardevol) en een dynamische valentie (zinloos, zinvol) die erg gedrags- en omgangsbeïnvloedend zijn en omgekeerd.

Het beeld van wie de andere werkelijk is en van voor wie de ander doorgaat vanuit je geprojecteerde verlangens en gevoelens met elkaar in overeenstemming brengen. Er attent op zijn in gesprek dat wij het zijn die veelal hiërarchische indelingen en afgrenzingen maken en niet de realiteit.

Vanuit het onderkennen dat er in de realiteit ordening en krachten zijn, maar geen territoria en macht, nagaan of een probleemoplossing vergemakkelijkt door dichter bij de realiteit te blijven.

Door een realiteit te ontkennen er rekening mee houden dat ze mentaal en communicatief een grote plaats kan innemen om ze niet te moeten ontmoeten.

Problemen niet verdoezelen, ze ook niet als onoverkomelijk beschouwen.

Eerder dan steeds verder van een probleem weg te lopen en te vluchten in nepoplossingen, terugkeren naar

waar het probleem ontstond en de draad terug heropnemen om een echte oplossing te vinden.

Ervanuit gaan dat alles zijn schaduwkanten heeft en daar oog voor hebben, ze naar voor te halen om ze af te wegen.

In gesprek niet zozeer willen zoeken naar wie gelijk heeft, de waarheid spreekt, het juist voor heeft, het precies weet en wie ongelijk heeft, onware dingen zegt die niet juist zijn of niet exact, maar kunnen onderkennen dat elk een eigen visie heeft, een eigen waarheid, een eigen zin en betekenis aan iets geeft naargelang de eigen situatie, het kader en de invalshoek van waaruit en de specifieke manier waarop je de gemeenschappelijke werkelijkheid opvat en ervaart die tegelijk meer en minder biedt dan de werkelijkheid zelf.

Er attent op zijn of er overeenstemming is tussen wat je meent te zeggen en wat je feitelijk zegt en dit zo mogelijk navragen.

Er attent op zijn of er overeenstemming is tussen wat je meent dat er gezegd wordt en wat je feitelijk hoort zeggen en dit zo mogelijk navragen.

In gesprek zich er van bewust zijn vaak gelijkenissen te zien door verschillen over het hoofd te zien (personen, kleuren, reacties, ...).

Ik herleid de ander niet tot wat deze uitdrukt.

Er rekening mee houden gemakkelijker vanuit een (gekend, zwakste, ...) deel het geheel in te schatten dan vanuit het geheel een deel.

Nagaan of we met wat we zeggen hetzelfde deel van de realiteit bedoelen.

In gesprek door de naar voor getreden verschillen met de ander de eigenheid van je zienswijze, je gevoelens, je behoeften en je verlangens leren onderkennen en leren situeren.

In gesprek letten we op de eigen manier van aanvoelen en met de dingen omgaan die verband houden met de fysieke (leeftijd, geslacht, ...) en sociale (afkomst, leef-situatie) identiteit van elk.

Door stil te staan bij iets en er niets rond te willen de realiteit tot je laten doordringen en dichterbij halen.

Onderkennen dat de wijze waarop iemand de dingen ziet en er zich tot verhoudt mogelijk verband houden met diens ervaren afstand in tijd, energie, middelen en betrokkenheid tegenover deze dingen.

Het beeld van jezelf en je ervaren dat je tot expressie brengt zo goed mogelijk laten aansluiten met de realiteit van jezelf en je ervaren.

Onderkennen dat automatische opkomende gedachten die niet samenhangen met de huidige reële situatie (onzeker over handelen, over reactie, over samenspel, ...) mogelijk terug te voeren zijn tot achterliggende synthese-gedachten die samenhangen met vroegere situaties (onzeker over mezelf, over de ander, over relatie, ...).

In gesprek gegroeide synthese-gedachten (onderbewust) en moment- en situatiegebonden basisdenken (bewust) over je, de ander, je relatie en wat je omringt naast elkaar en samen weten hanteren.

Door (op moeilijke momenten) stil te staan bij je te verwachten synthese-ervaringen en -beelden en gewoonte opneem-, verwerkings- en reactiepatronen (ik weet dat ...) en door het niet reële, niet noodzakelijke, niet wenselijke erin te onderkennen, zo verkieslijk een kans weten geven aan nieuwe basiservaringen en reacties.

In gesprek attent zijn op de wederzijdse beïnvloeding van je denk- en gedragscultuur.

In gesprek de zichtbaarheid en de doorzichtigheid voor elkaar vergroten.

In gesprek nagaan of de voorstelling die we hebben van de werkelijkheid en wat erin zou kunnen gebeuren reëel is.

Reële gelijkenissen en verschillen in gesprek onderkennen.

Met de ander in de eerste plaats praten over feiten en niet over meningen.

We weten de nuchtere feiten te scheiden van erdoor opgewekte gevoelens.

Uitgaan van de realiteitskant om je gevoelens over iets te beschrijven eerder dan uit te gaan van de gevoelskant om de realiteit te beschrijven.

Weten een onderscheid te maken tussen emoties verbonden aan realiteiten en emoties verbonden aan de beschrijving van deze realiteiten.

Aandacht geven of je reageert op het aangekaarte probleem of enkel op de gevoelens die er rondhangen of reageert op beide.

In gesprekken er rekening mee houden dat ieder de werkelijkheid anders waarneemt, aanvoelt en er over denkt. Zo verkieslijk een gesprek oriënteren op de realiteit eerder dan op eerdere gesprekken, gespreksuitingen en -gegevens.

Je samen terug in de realiteit plaatsen zo het op mentaal gespreksvlak fout loopt (van juist, gelijk, precies, beter, ... hebben naar zijn).

In de realiteit stappen, je geest is er om je te helpen niet om je het moeilijk te maken.

Zo je in het mentale plaatsen om samen iets te initiëren en wachten tot de realiteit komt niet lukt, je in de realiteit plaatsen om samen iets te initiëren en wachten tot het mentale komt.

In een gesprek verkiezen je zo nodig eerder zorgen te maken over realiteiten dan over de inschatting van deze realiteiten.

Nagaan wat je in gesprek doet gericht is op een betere beeldvorming en/of op een betere realiteit.

Er attent op zijn dat het meestal niet een gebeuren is in de realiteit dat spanning oproept maar de wijze waarop het wordt opgevat afhankelijk van hoe je denkt ermee om te kunnen gaan en van het aan te kunnen.

Zo wenselijk verkiezen dicht bij het concrete en het zoeken naar zakelijke oplossingen te blijven zo ieder redenen heeft om de dingen anders te ervaren, om zich miskend of gekwetst te voelen of om de ander te ervaren als tekortschietend of aanvallerig.

In gesprek nagaan of iemand de realiteit met zijn minuspunten al of niet aanvaardt zoals ze is en al of niet eist dat de dingen, de mensen, het (samen)leven en de omwereld anders zouden zijn.

Weten accepteren dat je het met de dingen en de mensen zoals ze zijn zult moeten doen.

Uitgaan van mensenwerk : het is wat het is.

Een situatie of gebeuren waarop geen vat of controle als gegeven onderkennen en aanvaarden.

Minuspunten zien in een ruimer perspectief, als aandachtspunten waaruit kan geleerd worden, als werkpunten waaraan kan gewerkt worden, als veranderpunten waaraan kan gesleuteld worden, als eindpunten die dienen onderkend en aanvaard te worden, als startpunten als realiteiten van waaruit te vertrekken en rekening mee te houden.

We hanteren feiten er op lettend ze niet te vervormen door weglatingen of veralgemeningen.

In gesprek opkomende automatische gedachten nader beschouwen, concretiseren en controleren op hun juistheid.

In gesprek een realiteitscheck doen van gevaren en risico's.

We ruilen termen als 'steeds, voortdurend, nooit, overal, nergens, iedereen, niemand, alles, niets, helemaal, zo weer' in voor 'nu, dan, soms, hier, daar, die, dit, dat, iets, ietwat, zo'.

Nagaan of 'steeds, voortdurend, nooit, overal, nergens, iedereen, niemand, alles, niets, helemaal, zo weer' in de

realiteit wel zo is en zoeken naar eventuele voorbeelden van het tegendeel.

Er de voorkeur aan geven de feiten voor zich te laten spreken eerder dan vanuit principes de feiten tegemoet te gaan en te vertolken.

Zo een bepaald denken voortdurend je emoties aanwakert, zo verkieslijk jezelf er toe brengen letterlijk stop te zeggen aan dit denken en de focus te verleggen.

Een denken dat je in de war brengt, even laten rusten en achteraan je mogelijke denkonderwerpen plaatsen.

Bij onbekendheid, onduidelijkheid, twijfel of niet-eensgezindheid werkelijkheidsaanreikende argumentatie verkiezen boven gewoonte- of gezagsargumentatie.

De voorkeur geven aan argumenten die verwijzen naar en garant staan voor doelbewustheid, doelgerichtheid, doelmatigheid en doelvoordelig zijn.

Attent op zijn gemakkelijk zijn gelijk te vinden door te veralgemenen, te accentueren, te reduceren, samen te voegen, los te koppelen, te selecteren, uit te sluiten, onvoldoende bewezen te achten, ... en dat de ander vaak een ander gelijk weet te vinden.

Je gevoelens, ervaren alsof je overgeleverd bent aan onontkoombare feiten, veranderen naar gevoelens vanuit een bij de gekozen feiten blijven.

Je snellere emotioneel mogelijk vertekende niet-helpe reflex aanvullen met je rationeel feitelijke helpe voorstelling en interpretatie.

Zich in gesprek niet verliezen in redeneringen (logische, exemplarische, vergelijkende, ...) die geen equivalent vinden in de werkelijkheid.

In gesprek het gebruik van schijnredenen om elkaar te overtuigen trachten onderkennen en vermijden.

Regels niet gebruiken om beeldvorming en realiteit los te koppelen.

De beeldvorming en haar regels niet gebruiken om aan de realiteit te ontsnappen, deze geweld aan te doen of er onverschillig tegenover te blijven.

In gesprek vraagtekens durven plaatsen naast vanzelfsprekendheden.

Wat bekend is opnieuw in vraag durven stellen.

Iets niet automatisch voor waar nemen waartegen niemand ingaat of waarmee iedereen meegaat.

In gesprek de vraag naar de mogelijkheid als onderscheiden van de vraag naar de waarschijnlijkheid aan bod laten komen.

Je toedichting aan iets toetsen aan de werkelijkheid.

Iets wat typisch of algemeen kenmerkend is niet automatisch als concreet toepasselijk aanzien.

Wat typisch of eigen is aan een gedeelte niet automatisch toedichten aan het geheel of omgekeerd wat typisch of eigen is aan het geheel niet automatisch toedichten aan een gedeelte.

Iets wat analoog opgaat of eerder opging niet automatisch als hier toepasselijk aanzien.

In gesprek nagaan op welke manier oorzaak-gevolg koppelingen en voorwaarde-reactie koppelingen opgaan

(automatisch, overtuiging, afspraak, gewoonte, traditie, reëel, imaginair, formulering, expressie, appèl, conditioneel, signaal, ...) of bij voorbaat zouden kunnen opgaan. Aan de ander vragen stellen waarop je de antwoorden niet reeds hebt bedacht of verhoopt.

Van de ander een echt antwoord verwachten welke het ook mag zijn.

Als je met iemand praat, precies willen weten wat er aan de hand is.

In gesprek zo dicht mogelijk bij de realiteit staan van wat je omringt, van jezelf, de ander, je relatie, je situatie, de ontmoete en gekozen anderen.

Via gesprek ertoe komen de realiteit van je leef- en relatie-situatie onder ogen te zien.

Er attent op zijn in je uitdrukkingen mogelijk elk een andere realiteit op het oog te hebben : feitelijke, persoonlijke, relationele, verwachtings-, omschrijvings-, streefrealiteit.

Er attent op zijn dat je in gesprek steeds op een deel van de externe of interne realiteit je aandacht richt en dat door de grootte of de richting of de aard van deze aandachtsfocus met meer of minder dingen of met andere dingen of met deze op een andere manier mentaal of gedragsmatig wordt omgegaan.

Er rekening mee houden dat onze uitspraken slechts een deel weergeven van de werkelijkheden die veelomvatter zijn (meer kenmerken, meer kanten, meer aspecten, anders situeerbaar, meer mogelijkheden, meer variatie, ...).

In gesprek trachten we zo snel mogelijk tot de essentie door te dringen.

In een gesprek kunnen we onder ogen zien dat de ander een gebeuren heel anders ervaart of opneemt.

Er in gesprek attent op zijn dat kwaliteiten en waarderingen hun oorsprong vinden in ons hoofd en dat kenmerken en beschrijvingen hun oorsprong vinden in de realiteit.

Er op iets op letten iets zo een wijze uit te leggen die de ander kan begrijpen en aanvaarden.

In een gesprek kunnen we onder ogen zien dat de ander onze kijk en onze voorstellen niet steunt of overneemt.

Weten hoe we elkaars boodschappen juist moeten interpreteren.

Weten hoe we elkaar iets moeten medelen om juist begrepen te worden.

Onze manier van praten met elkaar is een afspiegeling van onze relatie tot elkaar.

Onderscheid maken tussen de realiteit en de verwoording ervan (mogelijk onvolledig, negatief, voorbijgestreefd, standaard, ...).

In gesprek attent zijn op hoe elk de realiteit benoemt en hoe elk zijn ervaring omschrijft en op de overeenstemming tussen beide.

Het onderscheid aangeven tussen feiten die je meedeelt en je interpretatie ervan.

Een onderscheid weten maken tussen eerst een verwoording, een aantal redenen te hebben en daar een re-

aliteit op te laten aansluiten en eerst een realiteit te hebben (of willen) en daar een uitleg, argumentatie of verantwoording voor te zoeken.

Er in gesprek van bewust zijn wanneer je jezelf als (subjectieve) maatstaf voor iets gebruikt en wanneer een gemeenschappelijke (objectieve) buiten jezelf.

Er rekening mee houden dat wat zich op mentaal vlak als afspiegeling afspeelt, achterloopt bij wat in de realiteit gebeurt, dit door de aanwezige voorafspiegeling vanuit eerdere leerervaringen.

Er rekening mee houden dat wat zich op mentaal vlak als voorafspiegeling afspeelt, vooruitloopt op wat in de realiteit te gebeuren staat, dit door de eerdere afspiegelingen als leerervaringen.

Met je gedachten, je gevoelens, je verlangens en je handelen op eenzelfde golflengte komen te zitten.

Ik meen ook wat ik zeg.

Eenzelfde ritme ontwikkelen voor je zeggen en doen.

Mijn zeggen en doen op elkaar laten aansluiten of althans de afstand tussen mijn zeggen of mijn doen te zullen doen en mijn doen zo klein en kort mogelijk houden.

In gesprek individueel of gezamenlijk stappen voorneemen die te zetten zijn.

Er rekening mee houden dat er altijd eerst een idee is (verwachting, beeld, opvatting, herinnering, ...) en dan een ervaring (waarneming, gevoel, ...).

Er attent op zijn dat de werkelijkheid die je ziet, als uit zoveel mogelijke werkelijkheden, (gesloten of open,

kansloos of kansrijk, vijandig of vriendelijk, beperkend of stimulerend, weerstandig of uitnodigend, ...) mogelijk de werkelijkheid is die je wenst of verkiest te zien.

In gesprek uitzoeken welke verwachtingen van jezelf en van anderen je eigen ervaren, handelen en reageren bepalen.

Afstemmen van de idee of de verwachting met betrekking tot jezelf of de ander met de realiteit van jezelf of de ander.

Eerder dan wat vaak automatisch gebeurt verwachtingen af te stemmen op het verleden wat niet meer van toepassing is, er de voorkeur aan geven ze aan het heden en de huidige situatie en omstandigheden aan te passen. Aan problemen onderliggende fantasieën naar voor halen in gesprek om ze minder dwingend te maken door ze beter te onderkennen, ze meer bespreekbaar te maken en ze dichter bij de realiteit te brengen.

In gesprek vermijden het slachtoffer te worden van op hol slaande fantasieën door ze onder controle te houden, er niet in op te gaan, ze te onderbreken, ze in te perken, ze positief om te buigen, ze door een meer behulpzame te vervangen of ze te controleren.

In gesprek het onderscheid weten maken tussen het opgeven van je beeld zo het niet aan de werkelijkheid beantwoordt en het opgeven van de werkelijkheid zo ze niet aan je beeld beantwoordt.

Niet bruikbare voorstellingen van jezelf of de ander die je hinderen vervangen door beter op je of de ander afgestemde voorstellingen die je meer ruimte geven en waaraan je nieuwe ervaringen kunt vastknopen.

In gesprek er attent op zijn eerder de gesprekspartner te willen veranderen overeenkomstig je gewenst beeld, of je (ideaal)beeld waaraan de ander niet beantwoord of kan beantwoorden, in overeenstemming te willen brengen met de realiteit van de ander.

Je teleurstelling dat de ander niet beantwoordt aan je droombeeld en niet voldoet aan al je behoeften weten omzetten in het leren kennen van en het inspelen op het reëel beeld van de ander, wie die wel is en wat die je wel kan bieden.

In gesprek eerder dan te verwachten dat de ander alles is en goed is in alles, ontdekken dat de ander iets is en goed is in iets.

In gesprek de ander niet negeren als individu en er niet vanuit gaan dat hij of zij zoals een ander is.

Door herhaalde confrontaties met bepaalde kanten van de ander die niet samengaan met kanten van je, de ander niet herleiden tot deze moeilijke kanten voor je en het perspectief van andere kanten bij de ander niet verliezen.

In gesprek een onderscheid weten maken tussen variabele basiservaringen met de ander en meer stabiele synthesebeelden over de ander.

Er attent op zijn vanuit je telkens net iets andere basiservaringen met de ander toe te laten je synthesebeelden

over de ander voldoende te nuanceren, te variëren, meerdimensioneel en meeromvattend te houden.

In gesprek de ander weten tegemoetgaan in zijn fysieke, persoonlijke, affectieve, sociale en culturele realiteit.

Als de realiteit niet overeenstemt met iemands voorstelling ervan niet de realiteit of iemand in twijfel trekken, maar meer trachten vernemen over iemands ervaring en de oorsprong ervan.

Zo de realiteit niet samenvalt met wat je denkt dat ze moet zijn, meer trachten vernemen en je afvragen of je denken klopt en of wat je opmerkt je aandacht of bezorgdheid verdient.

In een gesprek kunnen we elkaars en eigen beperkingen en zwakke kanten onder ogen zien.

Mogelijk tekortschieten zelf onderkennen eerder dan dat de ander dit in je plaats doet.

In gesprek onderkennen en aanvaarden dat zelden iets, ook de ander niet, perfect is.

Onderkennen dat niemand en dus ook jij niet perfect in zowat alles kan zijn.

In gesprek je situatie niet voortdurend vergelijken met een ideaalsituatie maar met het ontbreken van de situatie.

Zo er naast de negatieve uitleg voor iets of iemands handelen een andere meer positieve uitleg mogelijk is, die in overweging nemen.

Als je op een spoor zit dat je voortdurend met teleurstelling en tekortschieten van de ander confronteert, kan je

steeds van spoor veranderen, van andere of geen verwachtingen naar de ander toe, zodat alleen tevredenheid en voldoening bij de ander wordt gevonden.

Een situatie in gesprek op een voldoende gedifferentieerde en genuanceerde wijze weten ervaren en vertolken.

Bij een negatieve gedachtegang in gesprek verwoorden wat het ergste is wat kan gebeuren, hoe erg dat zou zijn en welke de kans is op dit gebeuren.

In gesprek de praktische bruikbaarheid en haalbaarheid van voorstellen trachten achterhalen.

We weten in gesprek wat is, wat werkzaam is, wat effect heeft en wat resultaat geeft naar elkaar toe en in het algemeen, te onderkennen.

Eerder dan in moeilijke (communicatie)situaties je toevlucht te nemen tot een ontmoedigend negatief of (te) ongunstig denken, of een ontkennend positief of (te) gunstig denken, voorkeur geven aan een relativerend realistisch bruikbaar en functioneel denken.

Relativering bij voorkeur reserveren voor een situatie die niet te veranderen is of nadat verandering niet lukte en niet voor een situatie waarvoor verandering kan of aangewezen is en voordat enige poging tot verandering werd ondernomen.

De moed hebben in gesprek te onderkennen waar je je nu feitelijk precies bevindt en waar je stap voor stap naar toe wil, gebruik makend van gedachten die iets verder maar nog dicht genoeg staan bij waar je nu bent.

In gesprek de invloed die elk denkt te hebben in overeenstemming brengen met de invloed die elk heeft.

Zo aanwezig de neiging onderkennen om je dingen en de redenen hiervoor (in negatieve of positieve zin) over jezelf, de ander, je relatie en de realiteit voor te stellen (in gesprek) die niet overeenkomen met de werkelijkheid en deze neiging nalaten.

Afspraken die een betere realiteit in de weg staan veranderen we.

In gesprek eerder opvattingen betwisten om ze te laten aansluiten op feiten, dan feiten te betwisten om ze te laten aansluiten op opvattingen.

Onderkennen in gesprek in de eerste plaats op zoek te zijn naar een mentale en reële 'fit' of '(in)passing' en zo dit niet lukt tot een mentale of reële aanpassing weten komen.

Zo de ander in gesprek bepaalde realiteiten tracht niet te onderkennen of te ontkennen, laten merken ze te onderkennen of te kennen en je door hun duidelijkheid niet te laten ompraten en door begrip en geen afwijzing voor de ander ruimte te creëren voor aanvaarding.

Onderkennen dat er een groter risico is op problemen zo de uitgewisselde voorstelling niet adequaat overeenstemt met de werkelijkheid en zo je onbewust eerder met de voorstelling omgaat dan met de werkelijkheid.

Zo we niet tot een overeenkomst komen wat principes betreft, trachten we tot een overeenkomst te komen wat realiteiten betreft (van wie heeft hoe gelijk, naar wie wordt hoe geholpen).

Attent zijn op de kwalificaties die je aan je eigen expressies en reacties geeft en de mate waarin ze overeenstemmen met de werkelijkheid of met wat door de ander wordt ervaren.

Er op letten of er achter je communicatie een werkelijkheid aanwezig is, van zo ben ik, dit wil ik, zo voel ik, dit denk ik, dit wil ik voor je doen of niet, daartoe ben ik bereid, dit zijn mijn grenzen.

Ervaren spanningen als gevolg van de opgemerkte afstand tussen wie je bent en hoe de ander je ervaart door het niet weten over te komen of doordat de ander geen hoogte van je weet te krijgen aan elkaar signaleren.

In gesprek rechtlijnigheid nastreven door open en eerlijk uit te komen voor jezelf en voor je wensen en verwachtingen tegenover de ander.

Onderkennen of je reageert op iets of iemand of op datgene waarmee iets of iemand geassocieerd is.

Onderkennen of je reageert op iets of iemand of op de associatie die ontstaat bij de voor dat iets of iemand gebruikte benaming.

Onderkennen of achter de gebruikte verwoording een parallelle realiteit schuilgaat.

In gesprek de moeite nemen om achter de minder of meer aantrekkelijk overkomende voorstelling of verwoording van iets te kijken.

In gesprek vermijden dat de voorstelling of verwoording de realiteit zou verduisteren.

Illustraties zoeken van je perceptie, je herinnering, je behoeften, je denken, je gevoelens, je voorstelling, je gewaarwordingen, wanneer deze in welke omstandigheden voorkomen en waarom dit zo is.

Je ervaringen weten thuisbrengen bij een bepaalde perceptie, herinnering, behoefte, denken, gevoelen, voorstelling, gewaarwording, wat hiertoe vereist moet zijn en waarom dit zo is.

Een opvatting over jezelf, de ander, je leven en je relatie niet nemen voor de werkelijkheid, maar omschrijven als een opvatting waaraan kan gewerkt worden.

In gesprek elkaar leren kennen en ontmoeten zoals je werkelijk bent, onderscheiden van de geïdealiseerde voorstelling.

In (gespreks)interactie uitproberen of een realistisch gunstig beeld van elkaar niet te verkiezen is boven een irrealistisch ongunstig beeld.

In gesprek er attent op zijn dat problemen steeds tweezijdig zijn : naast het reële probleem (keuze, richting, verandering, aanwending, toelating, recht, actie, verantwoordelijkheid, indeling, verdeling, ordening, involving, overeenstemming, verschil, ...) is er ook het mentale probleem (menings-, voorkeur-, interesse-, ervarings-, gevoels-, appreciatie-, ideeën-, principe-, ... verschil) als opvatting van het reële probleem.

Er rekening mee houden dat een probleem maar helemaal opgelost is als het zowel op mentaal als op reëel vlak opgelost is en dat de oplossing op het ene vlak de oplossing op het ander vlak vergemakkelijkt.

In gesprek er attent op zijn eerst het mentale probleem op te lossen en te overkomen voor het reële probleem te kunnen aanpakken en oplossen.

In gesprek zich zo nodig verplichten eerst het reële probleem aan te pakken en op te lossen - wat in werkelijkheid veelal niet zo moeilijk is - vooraleer het mentale probleem kan overwonnen.

Achterhalen of je je van een verandering waar je aan toe bent laat weerhouden door je denken nu of het denken van anderen vroeger.

Als de ander via gesprek op mentaal vlak niet tot verandering of rekening houden met te brengen is, nagaan of verandering of ingreep in de realiteit (weg van of bij de ander, de ander weg van of bij, ...) uitkomst kan bieden.

De gedroomde of verhoopte, niet uitgekomen realiteit weten opgeven en je openstellen voor de aanwezige realiteit door via concrete interactie de mogelijkheden ervan te ervaren zodat de nieuwe realiteit stilaan in de plaats komt van de oude.

Een evenwicht weten vinden tussen communicatiegedrag (samenpraten, afspreken, vragen, opmerken, eisen, napraten, ...) en uitvoerend-gedrag (samenwerken, naleven, reageren, veranderen, involgen, uitproberen, ...).

Nagaan of communicatieproblemen uitdrukken onvoldoende voeling met elkaar te krijgen op mentaal vlak over het relatiemodel (onemigheid over hoe de relatie en de realiteit er voor elk moet uitzien) of onvoldoende

eensgezindheid te vinden in de relatieréaliteit (onbevredigendheid over hoe de relatie en de realiteit in feite zijn) of beide.

In gesprek overwegen of je het zowel in de werkelijkheid als in het dubbel ervan zal opnemen, of enkel de verantwoordelijkheid voor het dubbel zal houden, of nog enkel zal instaan voor uitvoering en sturing en bewaking zal overlaten.

Er attent op zijn of je je richt op de realiteit en van de ander bevestiging wil in de ervaring of je je richt op de ervaring en van de ander bevestiging wil in de realiteit.

Onderkennen of de voorstelling of verwoording van een probleem de oplossing ervan niet bemoeilijkt of verhindert (naar voor gebracht als onoplosbaar, complex, geslachtseigen, nadelig, problematisch, maatschappelijk, tijdeigen, ...).

Zien vanuit welke hoek een probleem geformuleerd wordt (als reële, persoonlijke, relationele, groeps-, contextuele, kosten-baten, referentiële, ... behoefte of aan gelegenheid).

Onderkennen of de inadequate formulering van een probleem niet leidt tot ongepaste, ongewenste en niet-optimale oplossingen.

In gesprek bij een keuze niet enkel oog hebben voor en je verantwoordelijk voelen voor een realiteit je wil of voorziet, maar ook voor die door je tussenkomst kan ontstaan.

Onderkennen dat een situatie of een probleem omschrijven inhoudt de grenzen ervan aangeven : welke kenmerken vallen er hoe binnen en welke kenmerken vallen er hoe buiten (ontspanning is buitenshuis, vrienden en familie, praten met woorden of ook met gedrag,...).

In gesprek je situatie weten opsplitsen in een realiteit dat een gegeven is waarmee je te maken krijgt en een toegekende betekenis die jezelf toekent en maakt en die je al dan niet ondersteunt en helpt.

Er attent op zijn dat een andere manier van denken of voelen steeds tot een andere inhoud leidt en of je niet voor je en samen moet zoeken naar een andere manier van denken of voelen over je situatie en elkaar.

In gesprek zo verkieslijk andere meer positieve, constructieve en behulpzame wijzen zoeken om over iets te denken en de negatieve, ondergravende en hinderende wijzen achterwege laten.

In gesprek automatisch opkomende en ingeslepen verledegebonden hinderlijke, negatieve of verzwakkend gedachtenpatronen over jezelf, de ander, je verhouding, je reactie-appèl, de context of het motivatiekader ombouwen tot bewust gekozen en realiteitspassende nieuwsporige helpende, positieve en versterkende gedachtenpatronen.

In gesprek nagaan welke manieren om de realiteit op te vatten aan de basis liggen van je huidige reacties die problemen in stand houden en samenzoecken hoe andere manieren van denken over de realiteit kunnen helpen om tot andere reacties te komen.

Aandacht besteden aan dingen die vanzelfsprekend zijn of voor de hand liggen.

De realiteit van je (relatie)verleden en je (relatie)toekomst is de betekenis en de invloed die ze voor je en je (relatie)leven nu hebben.

In gesprek je manier van denken en voelen uit je verleden die je mogelijk hindert in je huidige (gespreks)relatie onderkennen en veranderen in een meer eigen manier van denken en voelen uit het nu die je helpt in je relatie. De oorsprong (situaties, personen, relaties, contexten, verwachtingen, ideeën, waarden, normen, ...) achter je manier van je toedekkend, distantiërend, afwerend en jezelf ondermijnend denken en reageren onderkennen en nagaan of deze nog relevant is in het nu en zo nodig kiezen voor een nieuwe oorsprong.

In gesprek beelden en opvattingen uit je verleden die je mogelijk hinderen in je huidige (gespreks)relatie onderkennen en veranderen in meer eigen beelden en opvattingen uit het nu die je helpen in je relatie.

In gesprek nagaan of het beeld van jezelf en de ander overeenstemt met de huidige realiteit of teruggaat op gebeurtenissen, ervaringen of uitspraken van anderen uit het verleden.

Het beeld van jezelf en de ander de realiteit van jezelf en de ander niet in de weg laten staan door niet alleen nog op te merken dat je of de ander zo is of doet, maar door tijdig op te merken dat je of de ander niet alleen of steeds zo is of doet.

De realiteit niet zien als een opeenstapeling van of een bedelven van het ene feit door het ander, of de ene ervaring door de ander, maar als een uiteenleggen van feiten en ervaringen.

In gesprek waarop je vanuit je verleden gericht bent wat je mogelijk hindert in je (gespreks)relatie onderkennen en veranderen in waarop je vanuit jezelf in het heden wenst te richten wat je helpt in je relatie.

De focus in gesprek niet eenzijdig richten op wat niet of nog niet is, of niet meer zo of verloren is, maar ook richten op wat wel of in ontwikkeling is, of anders of in de plaats van is.

Nagaan in gesprek in welke mate de realiteit overeenstemt met wat je er van verwacht of rond voorgenomen had en hoe zo mogelijk meer overeenstemming te bereiken.

Met het oog op mogelijke verandering nagaan of je te maken hebt met een realiteitsbegrenzing (wat lukt niet, ...) of een persoonsbegrenzing (wat belet me, ...).

Met het oog op mogelijke verandering nagaan of je te maken hebt met een realiteitsverplichting of een persoonsnoodzaak of -dwang (wat verplicht me, ...).

In gesprek nagaan hoe een bestaande toestand kan verbeterd, ook al betekent dit dat iemand moet bijsturen of hiertoe uitgenodigd wordt.

In gesprek het negatieve oordeel over me dat ik gemakkelijk aan de ander toebedeel op zijn realiteitsgehalte toetsen (ik denk vooruit dat de ander dit of dat negatiefs over me denkt).

Onderkennen van 'te'-realiteiten (te nabij, te vreemd, te bedreigend, ...) en er mee om leren gaan of ze leren gebruiken.

of het de realiteit is die je helpt of je tegenstaat om iets te ondernemen, of eerder je eigen verklaringsmodel van wat wat beïnvloedt.

Attent zijn op de overeenkomst tussen de werkelijke al of niet wederzijdse beïnvloedingsprocessen en de toegeschreven beïnvloedingsprocessen.

Waar je de realiteit niet steeds in de hand hebt, ze kunt kiezen of veranderen, toch vrij zijn te kiezen, zonder ze te ontkennen, hoe er over te denken en voor je op te vatten (bruikbaar, behulpzaam, leefbaar, ... of onbruikbaar, beperking, onleefbaar).

Zo je niet meer bij een realiteit kan, onderkennen er mentaal naar toe te vluchten om de realiteit te compenseren of ze te ontkennen.

Zo je niet meer bij een mentale voorstelling kan, onderkennen naar de realiteit te vluchten en op een of ander wijze compensatie, verandering of ontkenning van wil.

Onderkennen dat (gespreks)interactie en -rituelen je op een of andere wijze van de ene realiteit naar de andere kunnen brengen.

Een minder bruikbare of minder passende interpretatie of ervaren van een situatie veranderen in een die beter past bij de feiten en meer perspectieven biedt (traag versus zorgzaam, onwetend versus onbekend, tegendraads versus eigen mening of voorkeur, ...).

Het recht hoe over een situatie of een gebeuren te denken en te voelen aan jezelf laten en niet enkel aan de ander overlaten.

Nagaan of de mentale drempel (idee van afstand of kans) al of niet in verhouding is met de reële drempel (grootte van afstand in tijd, energie, mogelijkheden of kans).

In gesprek attent zijn voor valkuilen, voor het eerst het beste of voor het meest voor de hand liggende wat aanspreekt, motiveert met mogelijk risico's, problemen op een ander vlak geeft.

Attent zijn in gesprek op dingen die vanzelfsprekend zijn (valkuilen) en dingen die vanzelfsprekend zijn (drempels).

In gesprek attent zijn voor valkuilen, dat wat aanspreekt, motiveert op een vlak mogelijk risico's, problemen op een ander vlak geeft.

In gesprek attent zijn voor valkuilen, dat wat afstoot, remt op een vlak mogelijk kansen, mogelijkheden op een ander vlak geeft.

In gesprek attent zijn voor valkuilen, dat wat aanspreekt, motiveert op mentaal vlak mogelijk risico's, problemen op reëel vlak oplevert of omgekeerd.

In gesprek attent zijn voor valkuilen, dat wat afstoot, remt op mentaal vlak mogelijk kansen, mogelijkheden op reëel vlak oplevert of omgekeerd.

Er attent op zijn zo je iets wil veranderen dit steeds op twee vlakken dient te gebeuren : in je hoofd en in de realiteit, in de richting van wat je specifiek samen wil eerder dan niet wil en bereikbaar en aanvaardbaar is.

Zo een verandering in de realiteit en/of in je hoofd zit opdringt om de twee in overeenstemming te brengen het eenvoudig of ingewikkeld zijn ervan niet verwarren met het gemakkelijk of moeilijk zijn ervan.

Bij ervaren spanningen en problemen er attent op zijn de afstand tot de situatie niet te vergroten door wensvervullend denken, contact vermijden en een zich mentaal loskoppelen.

Attent zijn op afstand die in gesprek naar voor kan treden en te maken heeft met misverstand, -vatting, -zien, -kennen, -zeggen, -vragen, -doen, -gaan, -noegen, -troosten, -trouwen, -achten, -gunnen, -plaatsen, -tekenen, -vormen, -raden, -lopen, -leiden, -grijpen, -bruik, -(be)handelen.

Attent zijn op de overeenkomst tussen je beeld over het communicatiegebeuren en de realiteit ervan : welk beeld je hebt over je wat er in je omgaat, over jezelf, de relatie, de ander, je bedoeling, je typering, je opvattingen en wat er werkelijk in je omgaat, wie je, de relatie, de ander echt zijn, wat je echte bedoeling, typering en opvattingen zijn; welk beeld je hebt over wat je ervan uitdrukt en wat je werkelijk uitdrukt, welk beeld je hebt dat de ander ervan hoort en wat die werkelijk hoort; welk beeld je hebt van wat de ander ervan begrijpt en wat die in werkelijkheid begrijpt.

Attent zijn op de overeenkomst tussen je beeld over het communicatiegebeuren en de realiteit ervan : welk beeld je hebt over wat er in de ander omgaat, over de ander, de relatie, jezelf, zijn bedoeling, zijn typering, zijn

opvattingen en wat er werkelijk in de ander omgaat, wie die, de relatie, je echt zijn, wat de echte bedoeling, type-ring en opvattingen van de ander zijn; welk beeld je hebt over wat die ervan uitdrukt en wat die werkelijk uitdrukt, welk beeld je hebt wat je ervan hoort en wat je werkelijk hoort; welk beeld je hebt wat je ervan begrijpt en wat je in werkelijkheid begrijpt.

Attent zijn op de overeenkomst tussen je persoonlijke realiteit, de sociale realiteit en de fysische realiteit.

Attent zijn op een mogelijk overtrokken voorstelling van de beoordeling van je in de sociale realiteit (partner, leefgenoten, vrienden, ...) tegenover de werkelijke feitelijke realiteit (eisen, verwachtingen, vooroordelen, waarden, normen, kritiek, ...).

Onderkennen in gesprek dat het een individuele norm is aan een sociale norm te moeten beantwoorden.

Onderkennen dat zo je iets wil weigeren of op iets niet wil ingaan het moeilijker is tegen je individuele norm (niet negatief reageren), dan tegen de sociale norm (niet negatief reageren) en dan tegen de realiteitsnorm (niet negatief reageren) in te gaan.

Zo de realiteit niet samenvalt met je voorstelling ervan of met je verwachtingen erover, je ogen er niet voor sluiten.

Onderkennen dat de realiteit twee kanten of facetten heeft : gunstige en gewenste enerzijds en ongunstige en ongewenste anderzijds.

Haalbare en realiseerbare verwachtingen naar elkaar toe formuleren.

Een onderscheid in gesprek weten maken tussen een gunstige realiteit en een minder of ongunstige realiteit die je niet merkt, waar je je geen zorgen over maakt en waar je niet onder lijdt.

Eerder dan het tot een conflict te laten komen tussen je kijk en de realiteit van de ander, tussen de kijk die de ander heeft en je realiteit of tussen je kijk en die van de ander, verkiezen je kijk en je realiteit open te stellen voor elkaar.

Er attent op zijn dat een onnauwkeurige, onvolledige en ontijdige communicatie van de realiteit kan leiden tot een niet-passend bruikbare beeldvorming die leidt tot een niet-passende (bij)sturing van de realiteit.

Zo vast te zitten in een situatie of in de waarneming ervan, zich afvragen of er zich geen uitzonderingen of signalen van het tegendeel hebben voorgedaan of mogelijk zijn (is het steeds zo, is iedereen zo, is niet omdat het nog niet voorkwam dat het niet kan, is het niet net andersom, is er geen voorbeeld van het tegendeel, ...).

Attent zijn op eventuele kloof tussen 'wishful thinking' en de gespreksrealiteit - wat je zou wensen dat de ander begrepen had of zou denken, willen of hoe zou reageren en de realiteit ervan - en hoe deze kloof te dichten.

Attent zijn op spontane lichamelijke reacties en emoties als aanwijzer van mogelijke weerstand om de realiteit onder ogen te zien.

Er in gesprek attent op zijn zo jij voorbij de feiten loopt, de feiten je wel eens voorbij kunnen lopen.

Je mogelijk min of meer tegenvallende gedachten en gevoelens over iets (jezelf, de ander, je relatie, ...) als de realiteit nemen van waaruit uit te gaan.

De 'omdat-ik-het-zeg'-argumentatie of -verdediging zo verkieslijk aanvullen met 'omdat-ik-het-je-uitleg' of '-laat-zien' of '-laat-ervaren-wat-is'.

Vooruitdenken over wat je meent op te merken of aan te voelen om het te confirmeren of te weerleggen of als mogelijkheid, kans of risico te voorzien.

Je in overleg niet beperken tot wat wordt opgeroepen door de ander maar aanvullen met een vooruitdenken door jezelf.

Geef me maar de feiten, zo ben ik meest bereid er zelf mijn conclusies voor mezelf aan toe te voegen.

Je afvragen wat aan de realiteit of de weergave ervan te moeten veranderen om ze overeenstemmend te maken.

De afstand tussen wat je zegt en wat is kort houden, zo niet wordt enkel nog rekening gehouden met wat is en niet met wat je zegt.

De afstand tussen wat je zegt en doet kort houden, zo niet wordt enkel nog gelet op wat je doet en niet op wat je zegt.

Er rekening mee houden dat zo je zelf gemakkelijk put uit de realiteit, de ander hiertoe ook gemakkelijk(er) bereid zal zijn.

Zo je niet graag achter de feiten aanloopt, de feiten voorop laten lopen.

Uitgewisselde informatie beschouwen als mogelijke monitorings-, stabiliserings-, continuerings- en sturingsfactor.

Afwezigheid van informatie beschouwen als mogelijke imaginatie-, losmakings-, omwentelings- en keuzefactor. Wat jezelf en de ander in zijn hoofd heeft in gesprek weten te achterhalen.

De ander heeft een geheel van informatie en veronderstellingen over je, het kan nuttig zijn dit geheel nu en dan eens te vervolledigen en op orde te stellen.

Gebruik maken van wat er is, wat werkt en wat je wil, eerder dan te focussen op wat er niet is, niet werkt en je niet wil.

De ander stapsgewijs vooruithelpen, achtereenvolgens tot bij en voorbij zijn lichamelijke sensaties, zijn emoties, zijn voorstelling, zijn denken, zijn herinneren, zijn waarneming tot aan de onderliggende (gedrags)realiteit.

Er attent op zijn dat communicatie onvermoede kansen biedt iets dat behoort tot de fantasiesfeer, zoals positief te worden ervaren, tot de realiteitssfeer te brengen, zoals door dit ervaren in gesprek te bevestigen.

Er attent op zijn steeds op jezelf en de realiteit te kunnen rekenen.

Het in overeenstemming brengen van iemands beeld met de werkelijkheid in gesprek in overweging nemen zo de mogelijkheid, de wenselijkheid, de voorkeur, de motivatie en de sterkte hiertoe bestaat.

In (gespreks)interactie onderkennen aan realiteiten steeds twee zijden te kunnen onderkennen en het je eigen verantwoordelijkheid is te onderkennen welke de gunstige is, te bewaken deze aan bod te laten komen, te kiezen voor de gunstige en te blijven bij de gunstige.

Weten onderkennen of de realiteiten er zijn voor je of jij er bent voor de realiteiten.

Weten onderkennen of het leven er is voor je of jij er bent voor het leven.

In je (gespreks)relatie de inhoud (het doel) de vorm (de middelen) niet laten domineren en verwaarlozen, en de vorm (de middelen) de inhoud (het doel) niet laten domineren en verwaarlozen.

Nagaan of je de oorzaak van iets van je kan verwijderen of dat je jezelf van de oorzaak kan verwijderen.

Nagaan of je jezelf kan beschermen tegenover iets of je de veiligheid weg van iets kan bereiken.

Een tweede plan voorzien zo een eerste plan niet realiseerbaar is.

Wat je voor elkaar kan zijn behouden, de manier waarop zo nodig vanuit de realiteit bijstellen.

Wat je voor elkaar kan betekenen behouden, het terrein waarop en de inhoud zo nodig vanuit de realiteit bijstellen.

Onderkennen of wat je denkt hoe je denkt meebepaalt en omgekeerd of hoe je denkt wat je denkt meebepaalt.

Er attent op zijn dat het niet is omdat je bepaalde realiteiten niet onderkend dat ze er niet zijn (zwaartekracht,

fysieke kracht, mentale kracht, overtuigingskracht, sociale kracht, groepskracht, ...), pas bij het ontbreken of plots verschijnen ervan worden ze zichtbaar.

Er attent op zijn dat we kennis opbouwen door het met iets in verband te brengen en dat we relatief vrij zijn waarmee we het in verband brengen.

Onderkennen dat sommige kennis gezamenlijk wordt gedragen, omdat anderen ook zo denken en het ook zo zien, en of dit niet aan herdenken en herzien toe is.

Nagaan of iets op mentaal en informatief vlak kan gebeuren of eerder op reëel en feitelijk vlak dient te gebeuren. Er rekening mee houden dat door iets in de realiteit te veranderen, te verplaatsen of te herschikken er een andere realiteit kan ontstaan die tot ander denken en voelen aanzet.

Er rekening mee houden dat door andere associaties of door associaties te vertalen in de realiteit er een andere zienswijze of een andere realiteit kan ontstaan.

Te realistisch zijn wat remmend werkt vermijden.

In gesprek en interactie realistisch zijn als wat haalbaar is.

In gespreks(interactie) de realiteit aangeven en ze omschrijven voor de ander.

In gespreks(interactie) een spiegel voorhouden : zoals iets is, of zoals iets overkomt.

Rekening houden met begrenzingen van je beide (eenzijdige aandachtsfocus, gering inleefvermogen, begrensde expressie, ...).

In gesprek en interactie gebruiken we gezond verstand of werkelijkheidszin, dit is uitgaan van wat er is, van wat werkt en van wat realistisch of haalbaar is en dit weer- spiegelen we in ons denken, doen en zijn.

. Communicatie-realisme verminder je door :

In gesprek opgeslorpt worden door je ervaringen en je ervaringsreacties eerder dan de werkelijkheid tot je te laten doordringen en begaan zijn met de manier waarop op deze werkelijkheid te reageren.

De dingen te somber of te rooskleurig voorstellen naar elkaar toe.

De dingen te pessimistisch of te optimistische benade- ren in gesprek.

In gesprek een loopje nemen met de werkelijkheid.

In gesprek de eigen realiteit niet onder ogen zien.

In gesprek alles vastknopen aan alles, aan je, aan de an- der, aan je relatie, ...

Van elkaar verwachten aan te voelen en te weten wat er in elkaar omgaat.

De ander steeds maar opnieuw met de realiteit confron- teren.

Weigeren naar de ander te luisteren zo die iets zegt dat je niet wil onderkennen en aanvaarden.

Met je schema's als synthese-ervaringen naar de realiteit gaan eerder dan met de realiteit naar je schema's toe te gaan.

Gebruik maken van kenschema's als synthese-voorstellingen die niet aangepast zijn aan bepaalde realiteiten.

Te ver van de realiteit afstaan in je waarnemen, denken, voelen, willen, voorstellen en ervaren om elkaar te bereiken en vinden.

Vanuit een overbezorgde opstelling tegenover jezelf, de ander, de relatie, de context en de toekomst ervan realiteiten niet onvervormd en niet in hun ware dimensie kunnen vatten.

Wat met de eigen voorstelling niet overeenstemt minder verwachten, minder voor open staan, meer veronachtzamen, minder op reageren en sneller terug vergeten.

Tijd en energie in gesprek verdoen aan je wens dat de realiteit anders zou zijn.

Je excuses, uitleg, verklaring gebruiken om de realiteit van een situatie of gebeuren niet onder ogen te zien.

In gesprek niet loskomen van de voorstelling niets aan de huidige situatie te kunnen veranderen.

Verhopen dat problemen zichzelf oplossen en vanzelf verdwijnen.

Aannemen dat problemen die je niet onder ogen ziet er ook niet zijn.

Problemen in gesprek niet weten gewaarworden of niet weten verwoorden.

Ik praat voorzichtig om de ander te sparen.

Door elkaar in gesprek wederzijds te ontzien en te beschermen steeds verder loskomen en afglijden van de realiteit.

Ik speel spelletjes tijdens een gesprek.

We doen samen alsof, dit maakt het veel gemakkelijker en zo vermijden we onenigheid, afstand en conflict.

We nemen onze toevlucht tot niet terzake doende vragen en antwoorden.

Ik verberg mezelf in een gesprek.

In gesprek willen dat de ander je volledig begrijpt en helemaal achter je staat.

Er attent op zijn in gesprek niet te struikelen over je negatief ervaringsbeeld (kan niets, ...) of je positief ideaalbeeld (moet alles, ...).

Ik heb vooraf een persoonlijk idee hoe de ander is en wat deze wil.

Wat de ander ook zegt, het bevestigt steeds mijn kijk wie de ander is en wat bij deze leeft.

In gesprek de ander reduceren tot de problemen die je er mee ondervindt.

In gesprek meer aandacht schenken aan de negatieve eerder dan de positieve kanten van iets, zodat een onevenwichtig beeld ontstaat.

In gespreks(interactie) alleen oog hebben voor je gedachten en gevoelens en voor wat ze bevestigen.

In gesprek negatieve gevoelens uitdrukken die een vermoeden wekken van negativiteit tegenover de ander.

Op basis van ongunstig (of gunstig) verlopende gesprekken de afstand tot elkaar groter (of kleiner) inschatten dan ze in werkelijkheid is.

Doordat je moeilijk (of gemakkelijk) samen kunt praten, aannemen dat je ook moeilijk (of gemakkelijk) samen kunt zijn.

Een discussie beginnen met de vaststelling dat je eigenlijk hetzelfde wil en er dus niets te bespreken valt.

In een discussie meer vragen dan wat mogelijk is ook al is er bereidheid bij de ander.

Verlangen dat de ander in wat en hoe die iets zegt of doet zich schikt naar je normen en verwachtingen.

Teveel naar je maat en voorstelling verwachten van de ander als teken of bewijs, zonder dit uit te spreken.

De controle en verantwoordelijkheid voor wat en hoe de ander iets zegt of doet niet kunnen afstaan.

In een discussie meer beloven dan je werkelijk kan geven.

Als ik een weigering verwacht, ondergraaf ik mijn eigen voorstel reeds en ontmoedig de ander er op in te gaan.

In gesprek meer begaan zijn met het idee van orde en invloed in de mentale wereld dan in de reële werkelijkheid.

Door dingen en personen te (stereo)typeren ze herkenbaar en voorspelbaar voor je willen maken.

Wat de ander uitdrukt snel als getuigend van, als illustratief voor, als symptomatisch ervaren.

Iets wat niet overeenstemt met het eigen gevormde beeld als uitzondering zien die de regel(maat) bevestigt.

Negatieve kanten van iets over het hoofd zien, negeren of wegstoppen en positieve kanten gaan idealiseren.

Door verkleinwoorden en minimalistische formuleringen te gebruiken, realiteiten en veranderingen maskeren.

Refereren naar aantal als argument (eenmaal, uitzonderlijk, iedereen, overal, altijd, regelmatig, ...) eerder dan naar de realiteit als feit.

Door je reacties op elkaar steeds verder van de aanwezige of gewenste werkelijkheid afgeraken (rustig zijn, open zijn, luisterbereid zijn, redelijk zijn, hoe iets is, ...). Je doelen bepalen en een richting uitgaan zonder rekening te houden met wie je wil zijn en wat je wil doen (behoeften, gevoelens, waarden, idealen, ...).

In wat je in (gespreks)interactie wil bereiken jezelf en je fysieke en mentale mogelijkheden onvoldoende onder ogen zien en aanvoelen en er aan voorbijlopen.

Zo van wat je zelf voorstaat (gelijk, rechtvaardig, voordeel, kwaliteit) overtuigd zijn dat je het mogelijk nadeel of verlies voor de ander niet opmerkt.

De ene vertekende voorstelling trekt gemakkelijk een andere aan.

Eerder dan zich te informeren, vanuit vooronderstellingen, vooroordelen en voorvoelen, een geheel van gedachtenconstructies formuleren over wat er aan de hand is en wat komen gaat die niet overeenstemmen met de werkelijkheid, waarin je stilaan verward geraakt en je erg vasthouden en je (gedrags)expressie erg bepalen.

Voorgespiegelde gevolgen niet op hun juistheid, waarschijnlijkheid en ingrijpend zijn toetsen en er zich door laten overtuigen.

Wat mogelijk is verwarren met wat waarschijnlijk is.

Je aandacht richten op wat waarschijnlijk, niet op wat mogelijk is.

Realiteit verwarren met een gevoel (angst verwarren met gevaar, teleurstelling verwarren met falen, ...).

Moeilijk over jezelf weten reflecteren alleen of samen met ander(en).

Er vanuit gaan dat alles weer goed komt zonder er inspanningen voor te doen.

Ondanks hun gezamenlijke inzet moeder en dochter was het niet gelukt om harmonie te bereiken. Ze waren in ernstige moeilijkheden geraakt en de spanningen namen zienderogen toe. Een onmiddellijke oplossing leek niet mogelijk. Ze hadden heel wat tijd en energie geïnvesteerd om elkaar te vinden, maar het wou niet meer vlotten. Eerst hadden ze het nog proberen te redden door de ontstane moeilijkheden niet te willen zien en het oplossen ervan steeds maar uit te stellen. Totdat het niet langer lukte. De schok was groot, voor het eerst zou hun zogenaamde harmonie zonder verschil en conflicten stranden. Naar elkaar toe wilden ze zich nog op één lijn stellen. Maar vragen en zorgen bleven hen achtervolgen. De schuldvraag werd nog gedempt. Maar plots bleek elk een andere kant uit te willen en werd elk principiëler. Er traden bij elk steeds meer spontane reflexen naar voor, vanuit eerdere gelijkaardige ervaringen in het verleden. Ook het perspectief van eensgezindheid moeder en dochter dat als cement dienst had gedaan, was verdwenen. Elkeen kwam met zijn verdriet om het falen op zichzelf

terug te vallen. Verdriet dat ze voor elkaar trachtten te verbergen. Zo kon het niet verder, een totale impasse was naar buiten toe ontstaan. Maar ook naar binnen toe, in hun relatie moeder-dochter, was alles komen vast te zitten. Niets kon nog gecommuniceerd. Alles deed pijn, lag moeilijk, was frustrerend, was vaak vernederend. Het kon niet gedeeld. Ze wilden elkaar dit leed besparen. Ze dreigden soms met hun kop tegen de muur op te lopen. De buitenwereld met de vele tegenstellingen en verdeeldheid was te star, wilden ze er voor zichzelf iets van maken, dan zouden ze hun binnenwereld op orde moeten zetten. Vertrekkend vanuit de reële positie waar ze stonden, elk voor zich en tegenover elkaar. Onbevangen (h)erkenningspunten zoeken, die als oriëntatiepunten zouden kunnen gebruikt. Om hun weerbaarheid terug te vinden moest een en ander doorgewerkt, niet vermeden. De huidige crisissituatie schiep wellicht de nodige bereidheid om nieuwe fundamente te zoeken vanuit een andere, nieuwe werkelijke realiteit. Harde realiteit, maar waarop kon gesteund. Groeiend naar een misschien gezamenlijk morgen als ouder en kind.

De realiteit- benadering in de opvoeding



In welke mate stel je de realiteit voor het kind present in de opvoeding.

Wat als deze realiteit niet erg kindvriendelijk is ?

De realiteitbenadering in de opvoeding :

- . *houdt naar de ouder toe in* : het als ouder zelf onderkennen van realiteiten met betrekking tot het kind en zijn omwereld, en
- . *houdt naar het kind toe in* : het kind voor de realiteit openstellen, zowel de eigen realiteit als de omgevingsrealiteit.

‘Onze relatieproblemen proberen we zo veel mogelijk voor Maarten verborgen te houden. We zullen nooit ruzie maken in zijn aanwezigheid. Eens dat hij evenwel in bed is, komt het regelmatig tot een hoog oplopende ruzie tussen ons beiden. Soms zijn we bang dat hij het zal horen

en zich vragen zal beginnen stellen. Ik moet er niet aan denken wat te moeten antwoorden. Laatst vroeg hij waarom ik weende, ik zei hem dat het niets betekende. Ik maak me grote zorgen hoe het verder met Maarten moet, zo het verder zo bergaf blijft gaan tussen ons beiden.'

Als ouder kan je de realiteit hard vinden voor jezelf, vooral ook de realiteit van het kind. Het wekt gespannen gevoelens in je op en het beeld van een aantal onvervulde wensen en verlangens.

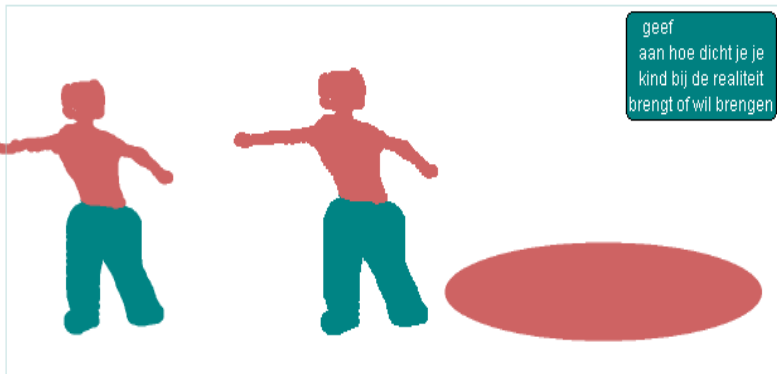
Als ouder kan je ook de realiteit hard vinden voor je kind, vooral de omgevingsrealiteit waarin je kind leeft. De vrees is dat deze realiteit gespannen gevoelens bij het kind zal opwekken en een aantal wensen en verlangens waaraan niet kan worden voldaan.

Je kan er dan voor kiezen of er toe komen jezelf en je kind voor deze realiteit of tegenvallende aspecten van de realiteit te behoeden.

Het gaat in de realiteitbenadering om het bevorderen van een actieve openheid en doen afnemen of vermijden van een zelfdefensieve en -beschermende attitude en reactie. Dit om isolatie, vlucht en vervreemding te voorkomen.

De realiteitsnabijheid en het dito contact leveren een stevige en hanteerbare basis om ontwikkelingsgericht op voort te bouwen in plaats van een onontwarbaar subjectief kluwen.

Als ouder scherm je het kind niet af van of voor de realiteit, maar vorm je juist een veilige toegang tot de realiteit.



Een kind voelt gemakkelijk aan dat de werkelijkheid zoals ze is en de werkelijkheid zoals ze wordt voorgesteld niet overeenstemt. Enerzijds merkt het de gevoelens die bij je opkomen zo er over iets wordt gesproken of getracht wordt erover te praten (ongemak, weerstand, boosheid, verdriet, angst, ...), anderzijds worden op die manier een aantal gevoelens bij het kind opgeroepen (twijfel, angst, schaamte, schuld, ...). Gevoelens waarin zich een mogelijke betrokkenheid van het kind weerspiegelen.

Door **op een niet bedreigende en voor het kind bevatte-lijke wijze open te zijn** kan de realiteit aanwezig gesteld worden en kan verwarring en onduidelijkheid vermeden worden. Wat nog geen realiteit is kan best ook als dusdanig voorgesteld worden, zonder het kind onnodig te verontrusten. Om onterechte voorstellingen bij het kind te voorkomen kan best ook aangegeven hoe het kind hierin moet gesitueerd worden (houdt geen verband met je, ...) en wat het voor het kind betekent en impliceert (niet of iemand, maar wie voor je zal zorgen is nog uitgemaakt, ...). Vermeden kan best om het kind plots voor voldongen feiten te stellen. Het kind geeft vaak de voorkeur om stapsgewijze in een nieuwe realiteit te stappen, zo kan het deze tijdig leren kennen en zich tijdig mee verzoenen. Het kan het kind het gevoel geven enige vat of invloed op de situatie te hebben.

Typend voor de realiteitbenadering in de opvoeding is :

- . *Rekening houden met de mogelijkheden en begrenzungen die het kind heeft.*
- . *Haalbare verwachtingen naar het kind toe formuleren.*
- . *Defensieve houdingen bij het kind voorkomen.*
- . *Actieve openheid naar omwereld toe bevorderen.*
- . *Leren onderkennen en aanvaarden van realiteiten die onveranderbaar zijn.*
- . *Het kind voldoende informeren over realiteiten.*

Ouders hebben soms gemakkelijk de neiging het kind af te schermen voor de realiteit wanneer het gaat om gevolgen van het kindhandelen. De teleurstelling, het verlies, de schuld, de schaamte, de betrokkenheid, het aandeel, de verantwoordelijkheid, de gevolgen en reactie worden dan afgeschermd of opgevangen. Soms worden ze overstemd door de overreactie van de ouders. Als ouders is men dan in paniek, boos, teleurgesteld en dit roept zoveel emoties en beschermende reacties op bij het kind dat de aandacht voor wat er oorspronkelijk gebeurde verloren gaat en alle aandacht wordt gericht op de reactie van de ouder en hoe daar nu en voor de toekomst mee om te gaan. De aandacht wordt dan verlegd van de realiteit, het ervaren ervan en wat er voor zichzelf voor de toekomst uit te leren naar het ouderhandelen en hoe hier mee om te gaan of hoe deze ouderreactie te voorkomen. Dit impliceert dan mogelijk ook voor het kind zelf de realiteit te ontkennen en te ontlopen.

Bij het afschermen let de ouder er dan op of het kind niets overkomt, het wordt hun zorg. Het kind doet maar, de ouder zal wel voor buffer spelen. Het kind niet steeds afschermen voor de gevolgen van verlies, van iets dat stuk gaat, van mislukken, van probleemoplossen, van reactie, van boosheid in de brede omgeving, etc. kan maken dat het kind uit dit ervaren kan leren en zelf zijn handelen meer kan sturen om moeilijkheden en problemen in de toekomst te vermijden.

Zo kunnen ouders met hun kind afspreken dat ze het kind wel eenmaal iets willen vragen of eenmaal aan iets willen herinneren. Dat hiermee geen rekening houden betekent dat de gevolgen voor het kind zijn. Deze gevolgen binnen veilige grenzen laten ervaren zal gemakkelijker als effect hebben dat het kind wat je éénmaal zei als van tel zal beschouwen en niet als iets waar voorlopig nog geen rekening mee te houden, zolang je blijft herhalen. Ouders kunnen dan vaststellen te moeten blijven herhalen.

Ontwikkelingsgericht zijn er als opvoeder verschillende benaderingswijzen mogelijk.

Ze dragen elk op hun wijze bij om een ontwikkelingsgerichte omgeving te creëren.

De realiteitbenadering is één van deze ontwikkelingsgunstige benaderingswijzen.

(Kinder)rechten, kansen & kwaliteit

De K-3 voor ontwikkeling



Het kind heeft niet enkel behoefte aan rechten zo geen reële kansen worden geboden.

Ook kansen op zich zijn niet voldoende, ze vragen om welbevinden.

1. Het kind

Elk kind is volop in ontwikkeling. Om zich ten volle te kunnen ontwikkelen heeft het kind nood aan een omgeving, aan relaties en aan een klimaat waarin gelegenheden en mogelijkheden om zich te ontwikkelen geboden worden. Via ontwikkeling verwerft het kind stilaan meer toegang tot de omgeving.

Elk kind is ook : is als persoon en als individu. Om in zijn eigenheid erkend te worden en in zijn integriteit gerespecteerd te worden heeft het kind nood aan een omgeving, aan relaties en aan een klimaat waarin gelegenheden en mogelijkheden geboden worden om te zijn wie

het is. Via erkenning en tegemoetkoming in de omgeving als volwaardig individu met zijn eigenheid verwerft de omgeving toegang tot het individu.

2. Aandacht voor kinderrechten, kansen en kwaliteit

De gelegenheden en mogelijkheden tot ontwikkeling kunnen geboden worden door aandacht voor rechten, voor kansen en voor kwaliteit. Pas als het kind een aantal rechten heeft, een aantal kansen krijgt en kwaliteit kan ervaren kan het groeien en zich ontwikkelen. Ontbreken deze of bepaalde rechten, of deze of bepaalde kansen, of deze of bepaalde kwaliteiten dan kan het kind zich niet of slechts weinig optimaal ontwikkelen.

Soms geniet het kind bepaalde rechten, maar kan het door een te weinig kindgerichte opstelling van de omgeving die rechten niet waar maken. Het kind krijgt geen kansen hiertoe om zijn rechten in de praktijk waar te maken. Soms krijgt het kind in de praktijk nog wel de kansen, maar ontbreekt het aan kwaliteitservaren. Het kind voelt zich helemaal niet wel in de situatie en ervaart de weerstand of afremming van de omgeving. Het kind mag dan wel, maar ervaart tegendruk of gebrek aan steun of erkenning. Het kind mist dan aan kwaliteit met het zo zijn of doen.

Pas als de omgeving helemaal ook zelf overtuigd is van het belang van rechten, kansen en kwaliteit voor het kind worden de optimale ontwikkelingsomgeving, -relatie

en -klimaat gecreëerd. Zoniet zal steeds aan deze rechten, aan deze kansen en aan deze kwaliteit op een of andere wijze afbreuk worden gedaan, met als gevolg een minder optimale ontwikkeling van het kind.

Om op het kind vat te hebben of te behouden wordt soms gegrepen naar deze rechten, deze kansen en deze kwaliteit. Ze worden dan tijdelijk ontzegd of aan beperkingen onderhevig. Als ouder heeft men er dan meestal weinig zicht op of houdt men er weinig rekening mee dat tegelijk de ontwikkelingsmogelijkheden voor het kind worden verminderd. Gelegenheden die misschien net nodig zijn om de ontstane spanningen ouder-kind weg te nemen.

3. Ondersteuning centraal

Vandaag komt in de opvoeding ondersteuning centraal te staan. Men kiest er dan voor die ondersteuning te bieden die nodig is om met de toegekende rechten, de geboden kansen en de ervaren kwaliteit om te leren gaan. Hier mee leren omgaan vraagt een heel ontwikkelingsproces en is niet iets dat er plots of ineens is. De ondersteuning wordt geboden voor het deel waarin het kind zelf nog niet lukt. Het draait dan om aandacht en zorg ten behoeve van het kind en niet om verwaarlozing en inperking. Als ouder kan je hierbij sturen zonder in vechten te vervallen, kan je coachen zonder het over te nemen van het kind, kan je steunen zonder je volledig naar je kind te willen schikken, kan je delegeren zonder

het te willen opgeven. Binnen de draagkracht en de mogelijkheden van het kind bied je stimulansen. Voor het deel dat er buiten valt, voor wat het kind zelf nog niet kan of aankan, bied je je ondersteuning.

4. Diversiteit

Vaak wordt gezocht naar de specifieke rechten, kansen en kwaliteiten die voor het kind zouden dienen voorzien. Wellicht is het antwoord eenvoudig dat het kind gelijke rechten, kansen en kwaliteit moet kennen als iedereen. Het kind dat in de eerste plaats een persoon is met zijn eigenheid welke een plaats moet kunnen krijgen als iedereen, waarmee rekening gehouden wordt als met iedereen, die een welbevinden moet kunnen ervaren als iedereen. Dit vraagt om een omgeving, relaties en klimaat waarin iedereen met zijn eigenheid tot zijn recht kan komen zonder dat zijn integriteit onder druk komt te staan. Dit vraagt dat ten volle met de eigenheid, integriteit en ongelijkheid van iedereen optimaal wordt rekening gehouden en hier structureel van meet af aan ruimte voor wordt gecreëerd. Deze opstelling is terug te vinden in het inclusief denken dat kiest voor insluiten eerder dan voor uitsluiten.

Dit betekent dat aan een gelijkheid van rechten, kansen en kwaliteit een diversiteit aan omgeving, relaties en klimaat beantwoordt. Welke door aandacht en zorg voor de diversiteit, gelijkheid van rechten, kansen en kwaliteit weet mogelijk te maken.

Hierbij is het belangrijk dat inspelen op de diversiteit geen discriminatie met zich meebrengt zodat bepaalde rechten, kansen of kwaliteit niet in het gedrang worden gebracht. Zoals het recht op participatie evenwaardig zoals iedereen, het recht op autonomie waarvoor te kunnen beschikken over de nodige middelen en mogelijkheden en het recht op zelfbeschikking als zelf zijn leven inhoud en vorm kunnen geven.

5. Misverstanden

Ten onrechte wordt het geven van rechten gelijk gesteld met het bieden van nog niet hanteerbare vrijheden. Het bieden van rechten houdt eerder in het bieden van verantwoordelijkheden voor de jongere. Verantwoordelijkheden waarvoor de jongere ondersteuning kan krijgen voor het nog niet autonoom hanteerbare deel. Ten onrechte ook wordt het bieden van rechten verbonden met minder invloed hebben en aan gezag verliezen als ouder. Bij gebruik ervan kan vastgesteld dat de betrokkenheid van jongeren toeneemt en er sprake is van gedeeld gezag.

Ten onrechte wordt het bieden van gelijke kansen gelijk gesteld met positieve discriminatie. Kinderen vragen niet omwille van hun leeftijd of hun ontwikkelingsniveau anders behandeld te worden. Kinderen zijn niet zozeer anders. Elke leeftijd en elk ontwikkelingsniveau is anders. Diversiteit is regel, gelijkheid is eerder uitzondering. Vandaar de noodzaak aan een omgeving, aan rela-

ties en een klimaat waarin het verschil regel is en de regel het verschil. Door een regeling waarin verscheidenheid een plaats heeft kunnen voor elke eigenheid gelijke kansen aangeboden worden. Diversiteit en differentiatie was het uitgangspunt voor het uitwerken van gelijke kansen en niet eenvormigheid en uniformiteit.

Ten onrechte wordt aandacht voor ervaren kwaliteit en welbevinden gelijk gesteld met subjectiviteit. Kinderen hebben nood aan rekening houden met hoe iets voor hen overkomt, met inspelen van het aanbod op hun persoonlijke opvoedings- en begeleidingsvraag. Standaardopvoeding zonder inleving in hoe iets overkomt en bij hen uitwerkt mist een belangrijke dimensie. Kinderen hebben meer behoefte aan een opvoeding op maat met inleving hoe iets overkomt en bij hen uitwerkt. Het maakt een fijnere afstelling mogelijk, het laat ook toe dat beter wordt ingespeeld op hen en hun actuele behoeften en dat meer inleving en ondersteuning wordt ervaren overeenkomstig de bij kinderen aanwezige behoeften. Het ervaren welbevinden maakt ook mogelijk dat gemakkelijker grenzen worden verlegd en groei mogelijk wordt en niet uit noodzaak geopteerd wordt voor veiligheidszoeken in het vertrouwde met weinig openheid voor ontwikkeling en uitnodigingen hiertoe. Het ervaren welbevinden biedt houvast in de omgeving. Het laat ook toe dat een positief zelfbeeld en voldoende zelfvertrouwen tot ontwikkeling komen.

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z.
12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove
(Antw.- België), 2023.

ISBN 978-90-802113-13-6 info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com, foto voorkaft kunstwerk van Mc William Frederick : Parents and children, 1952, collectie Middelheim Antwerpen

DEEL 7 ENCYCLOPEDIE : van Ov tot Re

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en –handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-13-6

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



**12-delige
wetenschappelijke encyclopedie**
Deel 8 : Re - Sc

Accent op relationele en referentiële

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 8 ENCYCLOPEDIA

Jezelf rechten toekennen *jongerethema 15*

Door niet authentiek te zijn, komt je integriteit vaak in gevaar. Net wat je als jongere op die manier wou vermijden. Door jezelf rechten toe te kennen kom je een heel eind vooruit.

Het referentieel model in de opvoeding 24

In het referentieel model is er aandacht op verschillende vlakken. Het laat zien wat gebeurt als iets in meerdere of mindere mate aanwezig of afwezig is. Het geeft aan wat (p)referentieel te verkiezen.

Referentieel model in sociaal-culturele context 38

Ieder vertoont een eigenheid hoe iets op te vatten, hoe te reageren en wanneer.

Referentieel model en sociaal-emotionele ontwikkeling 50

De sociaal-emotionele ontwikkeling wordt getekend door verzamelde informatie en opgedane ervaringen die in de concrete omgang worden benut.

Referentiële begeleiding 64

Iets waarrond iets komt te draaien krijgt aandacht zodat iets meer gunstig kan verlopen : waar om heen.

Referentiecommunicatie 135

Je gehanteerde ideeën-, waarden- en normtaal praat automatisch, gewild of niet, mee bij wat je uitdrukt.

Referentie-invloed 147

Hoe als ouder referentie-persoon zijn voor je kind, zodat het wat je denkt, voelt en wil gemakkelijk overneemt ?

Referentiële als begin- en eindpunt 155

Zowel bij hoe je iets waarneemt als bij hoe je reageert als ouder of kind speelt waaraan je refereert een rol als begin- en eindpunt.

Referentiële communicatie als schema 166

Als ouder wil je vaak een realiteit of een voorstelling van de realiteit zo precies mogelijk overbrengen naar je kind via communicatie. In je communicatie refereer je dan naar die realiteit of voorstelling hiervan, rekening houdend met je kind.

Referentie-sterkte 176

Niet enkel refereer je naar iets, maar doe je dit ook op een bepaalde wijze. Voor beide is er een zekere sterkte aanwezig. Aandacht hiervoor laat een onderkennen toe, als basis voor invloed hierop, zo gewenst.

Refereren in de opvoeding 184

Door de aandacht te verleggen van de grenzen naar het centrum van iets, kan je het kind zelf aanspreken op een manier die optimale resultaten biedt.

Referentiële opvoeding en begeleiding gericht op kind of jongere 189

Waar opvoeding en begeleiding naar refereert kan heel verscheiden zijn. Hier wordt gerefereerd naar de ontwikkeling bij het kind van een eigen referen-tiekader waar het in de opvoeding en begeleiding om kan komen draaien.

Regulatieproblemen in de eerste levensjaren 192

Regulatieproblemen als moeilijk te temperen prikkelbaarheid van het kind, komt meer voor in de eerste levensjaren. Met wat houdt het verband en hoe hieraan verhelpen ?

Rekening houden met 204

Wat je aan de buitenkant aantreft bij je kind, weeg je af tegen je binnenkant. Het kan interessant zijn de buitenkant van je kind af te wegen tegen zijn binnenkant en je omkant.

Ouder-kind relatie als basis 213

Een goede ouder-kind relatie is zowel voor je kind als voor jezelf als ouder erg belangrijk. Hoe een goede ouder-kind relatie bevorderen en een ongunstige voorkomen ?

Voor een gunstige ouder-kindrelatie 226

De omgang ouder-kind aan de oppervlakte gaat voor een belangrijk deel terug op de relatie ouder-kind in de diepte. Hoe tot een gunstige relatie weten komen ?

Relatiewijzen 235

Elke situatie vraagt om een passende relatiewijze. Welke relatiewijze in welke situatie ?

Hoe relationeel ben je ? 260

Je expressie en je omgang bepalen mee je relatie ouder-kind. Je relatie bepaalt mee je expressie en omgang. Welke zijn de relationele bestanddelen ?

Relationeel dicht bij wie ? 267

Ben je de ander nabij, maar ook jezelf ? En hoe dicht sta je bij de context ?

Relationele schema's 277

Alle opgedane ervaringen in diverse relaties worden op een verwerkte wijze opgeslagen voor later gebruik.

Even relaxen 284

Even tijd nemen voor jezelf. En tot rust komen.

Jongeren en te veel remmen 288

Jongeren die moeilijkheden vertonen, zijn niet steeds ontremd. Veelal kampen jongeren met mingevoelens die het hen moeilijk maken.

Drie kansen of risico's 291

De kansen op veiligheid en lukken verhogen en de risico's verminderen is wat je als ouder je kind wil bijbrengen.

Risicopreventie in de opvoeding 300

Door een anders benoemen, toepassen en toeschrijven kan je komen tot een passende benadering in de opvoeding, met minder risico.

Ruimtebenadering in de opvoeding 312

Een kind heeft hanteerbare ruimte nodig om zich te kunnen ontwikkelen. Hoe deze ruimte beschikbaar stellen ?

Ruimte versus structuur, vrijheid versus controle 332

De voorkeur voor ruimte en vrijheid of voor structuur en controle heeft mogelijk een psychologische en neurologische basis.

Altijd ruzie. Omgaan met kinderruzies 341

Het lijkt wel alsof kinderen zowat altijd ruzie hebben. Hoe ruzie begrijpen en best aanpakken ?

Samenlevingsevolutie en opvoeding 351

De verwetenschappelijking en professionalisering in onze samenleving creëren een druk. Matiging en dienstbaarheid dringen zich op.

Ethische oriëntaties in de samenleving. Ethiek als krachtige referentiële tool 377

Samenleving oriëntatie gaat over waar het als samenleving onderliggend om draait en wat handelen richting geeft en begrenst. Deze oriëntaties gaan terug op wat ethisch centraal staat in de samenleving en waarnaar kan worden gerefereerd. Naast een evolutie in varianten, kan ook een mix worden onderkend. Het bewust hanteren van deze ethische oriëntaties in de samenleving kan een krachtige positieve tool vormen in je refereren, weg van vormen van geweld. Het kan een stevige basis vormen waarop je opvoeden te baseren.

Ontwikkeling van samenspel 392

Aan coöperatief spel gaan andere spelwijzen vooraf. Ze vertonen een samenhang met ontwikkeling op sociaal en cognitief vlak.

Duurzaam samenspel 402

Wat hebben rekenkundige bewerkingen en samenwerking met elkaar te maken. Weinig. Of toch ?

Samenwerkende benadering 410

Er wordt vanuit gegaan dat elk voor dezelfde uitdagingen en moeilijkheden wordt gesteld en dat samenwerking als beste optie naar voor komt.

Scaffolding, activerende hulp 417

Coaching gaat over hoe het kind te helpen zichzelf te helpen. Scaffolding gaat over je aandeel in het leergebeuren van het kind.

Schaalgrootte in de opvoeding 434

Steeds meer wordt je kind in een breder perspectief benaderd. Voor je is je kind je kind, anderen denken steeds meer in termen van je kind als wereldburger.

Wat schakel ik in ? 437

Over welke boeg gooi je het in de omgang met je kind ?

Activeerbaarheid schema's 447

Als ouder wil je graag weten wat je kind tot handelen kan bewegen. Zoals hoe het kind iets waarneemt en hoe je dit kan wijzigen zodat het gemakkelijker tot actie zou komen.

Agency als cognitief schema 457

Hoe erg en op welke manier het kind er relationeel toe doet, kan met het begrip 'agency' worden weergegeven.

Autisme als cognitief schema 467

Kinderen met autisme hebben kenmerkende invullingen van hun kenschema's. Wat is eigen aan deze invullingen, wat typeert ze ?

Basisschema's als automatismen van het brein 478

Het brein en haar werking krijgt steeds meer een actieve rol die iemand aanstuurt en tot concrete actie brengt, dit om zelf te functioneren als brein maar ook om iemand toe te laten optimaal te functioneren. Basisschema's spelen hierin een centrale rol.

Aan schema's beantwoorden 484

Vaak wil je aan veel beantwoorden in je gedrag. Hier zicht op krijgen, laat je toe keuzes te maken.

Behoefteschema's en hun keerzijde 490

Een ken- en gedragsschema kan gelinkt zijn aan een behoeftecontext. Wordt aan de behoefte niet tegemoetgekomen, dan kan in de plaats een emotieschema geactiveerd of ontstaat er mogelijk een fixatie aan het ken- en gedragsschema.

Behoefteschema's in gevaar 504

Zo ervaringen in een behoeftegebied erg ongunstig zijn voor deze behoeften, dringt verandering zich op.

Belichaamd schema 513

Onze ervaringen zijn ook lichamelijk van aard. In schema's worden ze op verwerkte wijze ook op die manier beschikbaar gesteld voor later gebruik.

Bewegingsleren is ook (schema)cognitief 522

Gemaakte bewegingen leveren informatie op die zo passend verwerkt leidt tot optimalisering van deze bewegingen.

Cognitieve schema's en opvoeding 531

De ontwikkeling van het kind gaat samen met de ontwikkeling van cognitieve of kenschema's. In de opvoeding kan het kind geholpen met de opbouw en invulling van cognitieve schema's.

Contact maken met (je) schema's 557

Iemands gedrag weten zien als gestuurd door zijn gedachten, gevoelens, verlangens en bedoelingen, actueel en opgeslagen, levert een belangrijk voordeel op.

Gunstige schema-activering 569

Je mentaal op iets weten instellen door gunstige voorstellingen te activeren geeft je een belangrijk voordeel.

Individuele en relationele schema's 576

Schema's als ontwikkelde voorstellingen onder meer van jezelf, de ander en je onderlinge relatie, kunnen individueel of meer relationeel bepaald zijn. Wat houden ze in en hoe kunnen ze een voordeel vormen ?

Invloedsschema en -processen 586

Tussen jezelf als ouder en je kind spelen zich invloedsprocessen af. Wat invloed voor elk is, speelt hierin een rol.

Meerdimensionele schema-activatie 592

Vat je iets cognitief, emotioneel of behoeftematig op ? Of een combinatie hiervan ? Je reactie zal hierdoor erg bepaald worden.

Metacognitief schema model 598

Je denken over bepaalde opkomende gedachten en je omgaan met deze gedachten in bepaalde situaties, kan maken vast te zitten of los te komen van deze gedachten in die situaties. Het kan zo je reactie meebepalen.

Meta-schema 610

Een meta-schema zorgt er voor dat schema-activatie op een passende wijze verloopt, zodat gedrag leidt tot het gewenste resultaat.

Neurologische basis cognitieve schema's 617

Wat op cognitief vlak samengaat vindt zijn equivalent met wat op neurologisch vlak samengaat en omgekeerd. Wat brengt dit voor je bij ?

Ongunstige cognitieve-affectieve schema's 655

Soms tracht je op een ongunstige manier negativiteit af te weren om positiviteit te vrijwaren.

Ongunstige schema-activering 662

De waarnemingsschema's die in contact met de omgeving worden geactiveerd, bepalen in sterke mate je reactie. Hoe neem je jezelf, je kind en zijn gedrag waar ?

Ongunstige schema-activering en -ontwikkeling bij je kind 669

De voorstelling die je kind activeert over je verwachting, over zichzelf hierbij, over je, je relatie, de context en het omvattend denkkader zijn erg bepalend voor zijn reactie.

Ontwikkeling gunstige of ongunstige schema's 679

Je interactie kan heel bepalend zijn voor de geheugenschema's die je ontwikkelt. Geheugenschema's die op hun beurt erg bepalend zijn voor de voorstellingen die je hanteert in je interactie.

Gunstige en ongunstige schema's Schemamodel versus schematherapie en -pedagogie 688

In de dagelijkse omgang kan je te maken krijgen met de activering van gunstige of ongunstige schema's als modellen van de realiteit voor je. Deze geactiveerde schema's kunnen erg bepalend en sturend zijn voor je reactie en omgang, met een gunstig of ongunstig resultaat tot gevolg.

Ontwikkeling positieve schema's 698

Sedert kort is er vanuit de schematherapie interesse voor positieve schema's over zichzelf en de relatie tot anderen en hoe deze schema's tot ontwikkeling komen.

Positieve ouderschapsschema's 705

Via positieve ouderschapsschema's kan tegemoet gekomen aan de emotionele basisbehoeften van het kind. Het kind kan hierdoor meer positieve schema's ontwikkelen over zichzelf en zijn relatie tot anderen met een positiever (zelf)gevoel tot gevolg.

Ontwikkelingszone schema's 711

Veranderen gaat niet vanzelf. Wat maakt het gemakkelijker en wat moeilijker?

Opslagwijzen schema's 721

Eerdere ervaringen kunnen voor later gebruik in geheugenschema's worden opgeslagen als tot eenheid gebracht prototype, als gegroepeerd op basis van kenmerken, of als verzameling exemplaren.

Problematische schema-activering 731

De activering van een schema voor waarneming en gedragsreactie kan problemen met zich meebrengen. Welke problemen en hoe deze te voorkomen ?

Jezelf rechten toekennen Weerbaarheids- ontwikkeling



Door niet authentiek te zijn, komt je integriteit vaak in gevaar.

Net wat je als jongere op die manier wou vermijden.

Door jezelf rechten toe te kennen, kom je een heel eind vooruit.

JONGERENTHEMA

Als jongere kan je het moeilijk hebben jezelf te handhaven. Mogelijk ervaar je dat andere jongeren vrij expressief zijn en hun idee en voorkeur aan je opdringen. Of dat andere jongeren ervan uit gaan dat jij net zo denkt en net hetzelfde wil.

Je geeft jezelf dan een geringe plaats tussen anderen. Eerder neem je veel van hen over en doe je net als hen.

Je hebt het er voor jezelf ook niet zo moeilijk mee. Je wil immers mee zijn en erbij horen. Leeftijdgenoten zijn nu eenmaal belangrijk voor je.

Toch kan je regelmatig onder druk gezet voelen. Voor jezelf voelt iets anders aan en je wil iets anders, maar dit komt niet aan bod.

De ervaren druk bij jezelf ontstaat omdat je integriteit in gevaar is. Dit voel je spontaan aan.

Recht op integriteit en authenticiteit

Jongeren vullen hun ervaren soms met het ervaren van anderen. Ze denken wat anderen denken, ze voelen wat anderen voelen, ze willen wat anderen willen. Zo willen ze mee zijn. Jongeren vullen ook hun expressie soms niet met hun eigen ervaren. Ze uiten wat ze denken dat anderen aanvaarden of verwachten, niet wat er in hen omgaat. Zo hopen ze er bij te horen.

Recht op mijn ervaren : Wat zich in mij afspeelt, behoort tot mij. Het is wat ik waarneem, me herinner, wat ik voel, ik behoef, wat ik denk, ik me voorstel, wat ik ervaar. Het is iets wat ik ontmoet of wat ik mee oproep. Het is van mij : het zijn mijn waarnemingen, mijn herinneringen, mijn gevoelens, mijn behoeften, mijn gedachten, mijn fantasieën, mijn sensaties. Ik kan ze aantrekken of ze van me wegduwen. Ze op een afstand zetten of ze voor me

uitduwen. Eigenlijk heb ik er de leiding over en niet iets of iemand anders, of kan ik proberen er de leiding over te verwerven. Zo hoef ik mezelf niet zo onder druk te zetten. Niet voor mezelf en er tegen te vechten. Niet voor de anderen die vinden dat ik er een andere invulling aan heb te geven en mij het recht hierop in feite ontzeggen. Of zo denk ik soms.

Recht op expressie van mijn ervaren : Niet alleen het recht op wat zich in je afspeelt, maar ook het recht hebben er communicatief expressie aan te geven. Het te laten horen, zien of voelen wat je wilt meedelen. Zodat je niet hoeft te verstoppen wat je waarneemt, wat je je herinnert, wat je voelt, wat je behoeft, wat je denkt, wat je je voorstelt, wat je ervaart. Of iets anders hoeft voor te wenden. Dit om beoordeling, vergelijking, enzomeer te vermijden en om niet aansluitend kwetsbaar-zijn, teleurstelling, vernedering, enzomeer te moeten ervaren. Je trekt dan gemakkelijk een muurtje rondom jezelf op : je binnenzijde stemt dan niet overheen met je buitenzijde.

Het overnemen van het ervaren van anderen en het niet tot expressie brengen van het eigen ervaren, is niet steeds lang vol te houden. Het eist vaak zijn tol. Jongeren doen dingen waar ze zelf niet achter staan of niet voor kiezen. Jongeren lopen zichzelf voorbij of negeren zichzelf, zodat ze niet langer zichzelf zijn. Zo vervreemden ze van zichzelf en dit maakt hen ongelukkig. Ze laten zich

zelf niet toe zichzelf te zijn. Vooral omdat ze er van uitgaan dat anderen het hen niet toelaten.

Het kan je erg helpen van je als jongere recht te geven op je integriteit in verhouding tot je omgeving. Je verwacht dan dat de omgeving je integriteit erkent en respecteert.

Je gaat er dan vanuit dat de omgeving je integriteit niet schendt. Dat ze enkel toegang heeft tot je zo je hiermee instemt of er om vraagt.

In de praktijk blijkt evenwel dat dit maar goed lukt zo jezelf ook voor jezelf je integriteit erkent en respecteert.

Op die manier alleen neem je er zelf voldoende de verdediging van op.

Door jezelf recht te geven op je integriteit, kan je ze naar buiten toe verdedigen en zonodig afschermen. Door ze voor je zelf niet zomaar los te laten, zal je ze ook minder gemakkelijk voor de ander loslaten.

Integriteit is een term die de laatste tijd veelvuldig wordt gebruikt. Zo je geweld wordt aangedaan, wordt je integriteit op één of andere manier geschonden. Niet steeds merk je onmiddellijk dat je geweld wordt aangedaan, maar voel je dit intuïtief aan. Je voelt je dan onder druk

gezet. Je voelt de spanning in je. Deze druk geeft aan dat je integriteit in gevaar is.

Belangrijk is dan de nodige signalen aan de buitenwereld te geven om je integriteit te beschermen. Belangrijk is ook dat de omgeving deze signalen herkent en er mee rekening houdt. Zo kan je met 'nee' zeggen aangeven dat een grens wordt overschreden. Belangrijk hierbij is ook dat de omgeving geen reactie als een 'nee' interpreteert en bij twijfel over een 'ja' het op een 'nee' houdt en ze respecteert.

Zo is er je fysieke integriteit. Deze heeft te maken met je lichaam, je voorkomen of uiterlijk en je gezondheid.

Zo is er je materieel-ruimtelijke integriteit. Dit zijn je persoonlijke zaken, je plaats en eigen leefruimte, je privé-ruimte, je bewegingsvrijheid.

Zo is er je psychische integriteit. Zoals je gedachten, je mening, je gevoelens, je voorkeur, je keuze, je expressie, je gedrag en je wijze van reageren.

Zo is er je sociaal-relatieve integriteit. Je familie, je vrienden, je relaties, je groepsactiviteiten, je loyaliteiten en emotionele banden, je informatie- en leerbronnen.

Zo is er je juridische integriteit. Je rechten als kind en mens en je recht op verdediging en bijstand.

Zo is er je cultureel-filosofische integriteit. Je overtuigingen, je gewoonten en gebruiken, je afkomst.

Door op te komen voor je integriteit en jezelf hier recht op te geven, kan je ook opkomen voor je **authenticiteit** en jezelf hier recht op te geven in de omgang met je omgeving.

Wat je van jezelf uit en laat zien, kan je dan getrouw laten zijn aan jezelf. Zo hoef je jezelf niet te verstoppen en je anders voor te doen dan je bent.

Hooguit kan je een deel voor jezelf houden. Dit omdat het niet getrouw zou overkomen en tot verkeerde interpretaties en reacties zou leiden. Of omdat je gekwetst zou kunnen worden.

Zo kom je in je uiten niet te ver van jezelf af te staan, zodat je nog steeds je eigen denken en aanvoelen als rem kan gebruiken. En je eigen voorkeur als stimulans kan aanwenden om door te gaan.

Door jezelf rechten toe te kennen, geef je jezelf ruimte. De ruimte om niet zomaar te zijn en te doen als de omgeving. De ruimte ook om de omgeving je niet zomaar te laten bepalen en te laten domineren.

Je bent minder afhankelijk en kan de oorsprong van iets wat je denkt en doet meer in jezelf leggen.

Je kan je vrijer voelen om bij jezelf te blijven, óf op iets in te gaan.

Je kan krachtiger naar buiten komen, omdat je jezelf door je toegekende rechten meer ondersteunt.

Dit kan gemakkelijk afstralen op je interactie met je omgeving. Die voelt dat je sterker bent en minder zwak zoals voorheen. Zo dat ze je gemakkelijker ontzien en je je ruimte geven.

Jezelf rechten toekennen

In de praktijk blijkt vaak dat jongeren willen ze met zichzelf voldoende naar buiten komen en willen ze voldoende de verdediging voor zichzelf opnemen, ze innerlijk zichzelf een aantal rechten moeten toekennen. Als het ware eerste zichzelf moeten overtuigen dat het oké is jezelf te zijn en op te komen voor zichzelf, vooraleer ze hier anderen van durven te overtuigen.

Zo kan je als jongere jezelf het recht toekennen om met respect behandeld te worden.

Zo kan je als jongere jezelf het recht geven op je eigen gevoelens en mening, en ze te uiten.

Zo kan je jezelf het recht toekennen te verschillen van

anderen en je eigenheid te leren kennen en ermee in contact te staan.

Zo kan je jezelf het recht toekennen om beluisterd te worden en om rekening mee gehouden te worden.

Zo kan je jezelf het recht geven naar anderen te luisteren, zonder automatisch alles over te nemen en op hen in te gaan.

Zo kan je jezelf het recht toekennen op te komen voor jezelf en te vragen wat je wenst.

Zo kan je jezelf het recht geven zelf uit te maken wat voor je belangrijk is, waarmee je akkoord kan gaan en waaraan je wil meedoen.

Zo kan je jezelf het recht toekennen voor jezelf een eigen terrein te reserveren, ook om te handelen.

Zo kan je jezelf het recht toekennen zelf in te staan voor waar je voor staat en er ook de verantwoordelijkheid voor op te nemen, ook voor de eraan verbonden gevolgen.

Zo kan je jezelf het recht toekennen je kwetsbaar te mogen opstellen en niet steeds je sterke zijde te moeten tonen of voorwenden.

Zo kan je ook jezelf het recht geven van je te vergissen en iets niet te weten en van nog te moeten leren en ervaring op te moeten doen.

Kies een recht voor je uit :

Ga na wat het concreet voor je kan inhouden :

Geef aan hoe er concreet gevolg aan te geven en hoe het concreet aan te wenden :

Geef aan waar, wanneer en tegenover wie het in te schakelen :

Geef aan welke veranderingen en gevolgen je kan verwachten van je omgeving :

Geef aan welke veranderingen en gevolgen voor jezelf :

Geef aan wat je zou kunnen helpen om dit recht waar te maken :

Geef aan hoe je kan maken dat je het blijvend gaat gebruiken :

Het referentieel model in de opvoeding



In het referentieel model is er aandacht op verschillende vlakken.

Het laat zien wat gebeurt als iets in meerdere of mindere mate aanwezig of afwezig is.

Het geeft aan wat (p)referentieel te verkiezen.

In de omgang met je kind, kan je ervaren dat dit vlotter of minder vlot verloopt. Je kan dan kijken wat de gedragsinvulling is tussen jullie beiden en vooral hoe jij omgaat met je kind.

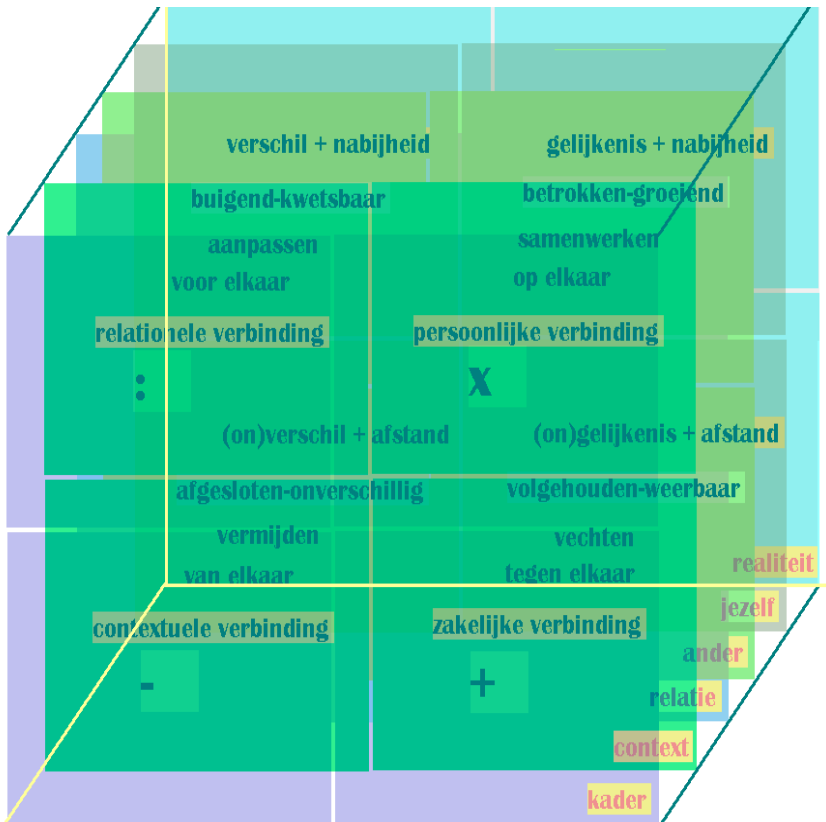
Voorals zo het minder vlot gaat tussen jullie beiden, zal je willen weten wat er mogelijk aan de basis van ligt, wat er achter schuilgaat. Je kan dan kijken naar de **realiteitsinvulling** die kan gevonden worden tussen jullie beiden.

Je kan ook kijken wat je kind in jezelf aanspreekt, wat het in jezelf wakker maakt bij de interactie. Tegelijk kan je kijken wat het kind in zichzelf aanspreekt, of wat je in het kind wakker maakt bij de interactie. Je kan dan hoogte proberen krijgen van je **persoonsinvulling**.

Ook kan je voor jezelf trachten aanvoelen welke relatie er tussen jullie beiden bestaat, welke de **relatie- invulling** is tussen jullie beiden. Zo deze gunstig is, is er krediet aanwezig, is ze ongunstig dan kan dit de dagelijkse omgang belasten.

Naargelang wat je onderling ervaart, maar ook vanuit de onderlinge verhouding die er is of die je wenst, kan je aandacht besteden aan de **contextinvulling**.

Tenslotte en niet weinig belangrijk, kan je kijken wat je onderling nastreeft of wat je denkt dat zou kunnen of zou moeten. Je kan dan letten op de **begrips- of kaderinvulling**. Wanneer denk je te bereiken waar je naar toe werkt.



Vetrekend vanuit de realiteit die gegeven is, kan je steeds meer aandacht en zorg besteden aan de overige invullingen op hogere niveaus. Elk van deze hogere niveaus laten je toe van te handelen, zodat je mee de inhoud en de omgang kan bepalen. Zo kan je je gedragsinvulling afstemmen, evenals je persoons- en relatie-invulling. Je kan zorg besteden aan je contextinvulling en tenslotte aan je begripsinvulling.

Vooraf ook zo deze invullingen meer gunstig zijn en zo deze invullingen tussen je beide meer met elkaar overeenstemmen kan hier een positieve kracht vanuit gaan.

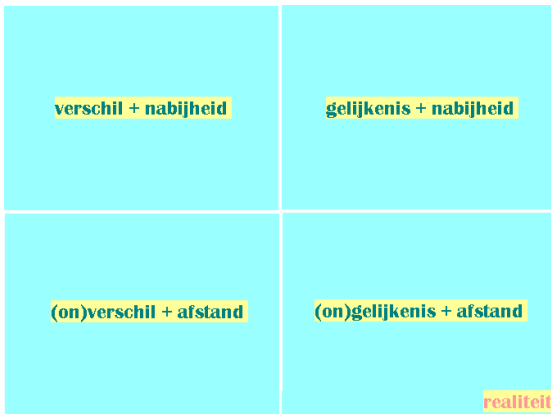
Kijk naar elk van de niveaus en zie welke invullingen mogelijk zijn op dit niveau.

Vind je jezelf ergens terug, kijk dan wat de andere mogelijkheden kunnen zijn op hetzelfde niveau. Kijk welke je verkiest.

Kijk vervolgens op de hogere gelegen tabbladen, wat er enerzijds onder steekt. Kijk daarna op de lagere gelegen tabbladen waar je naartoe zou kunnen en wat je zou kunnen nastreven.

Op de tabbladen vind je terug wat gebeurt of wat je doet. Op de drie aandachts- en zorgassen vind je de kwaliteit

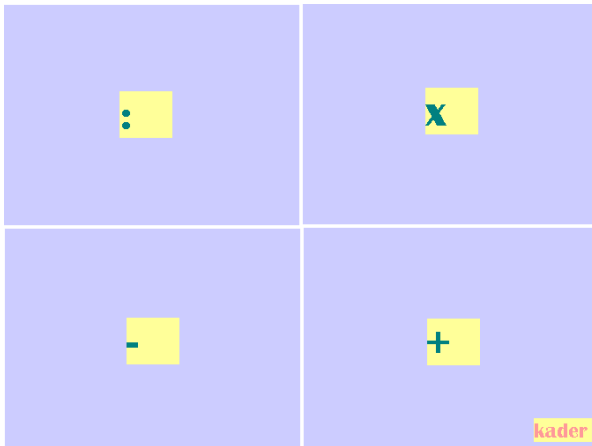
van wat gebeurt of wat je doet terug. De tabbladen bevatten de omgang, de assen bevatten de waardering ervan.



| | |
|---------------------------------|--|
| buigend-kwetsbaar | betrokken-groeiend |
| afgesloten-onverschillig | volgehouden-weerbaar jezelf |

| | |
|------------------|--------------------------------|
| aanpassen | samenwerken |
| vermijden | vechten ander |





Vooral zo het minder goed gaat tussen jezelf en je kind, zal je willen zoeken naar oplossingen. Je kan oog hebben voor de gewenste realiteit en onmiddellijk met oplossingen komen, wat de gewenste realiteitsinvulling is.

Je kan ook oog hebben voor gewenste context en kader en grijpen naar principes, wat de 'noodzakelijke' context- en kaderinvulling is. Telkenmale ben je het contact en de interactie met je kind dan voor.

Je kan je evenwel ook richten op elkaar en op je relationeel verband. Zo kan je aandacht en zorg besteden aan ieders persoonlijke belangen en kan je ook aandacht besteden aan je gezamenlijke belangen, wat de persoons- en relatie-invulling is.

Je komt dan wellicht het best vooruit in de oplossing van je ervaren moeilijkheden, in wat je gedragsinvulling is (zie tabblad ander).

Waar de realiteitsinvulling te weinig aandacht heeft voor elk en de context- en kaderinvulling te dwingend zijn voor elk, zullen de persoons- en relatie-invulling juist inspelen op wat bij elk en bij wat samen leeft, zonder reeds een oplossing of reactie vast te leggen. In de praktijk blijkt dat op dit niveau belangen het gemakkelijkst kunnen samengevoegd worden, zodat een oplossing kan gevonden waarin ieders belangen en de gezamenlijke belangen kunnen teruggevonden worden en er meteen aan tegemoet kan gekomen worden. De realiteitsinvulling en context- en kaderinvulling van elk blijken vaak tegengesteld en niet samenvoegbaar. Reden dus om bij spanningen en conflicten de focus te richten op het persoons- en relatieniveau om ze samen te vertalen naar gedragsniveau welke toelaat tot een oplossing te komen.

Joeri doet de laatste tijd erg dwingend. Hij zegt dat hij het zo of zo wil. Als je zegt dat dit niet kan, reageert hij met te zeggen dat je hem niet respecteert. Al wat je vraagt lijkt te veel. Ga je kijken wat er aan de hand is, dan blijkt dat het hem te doen is om geen gezichtsverlies te leiden tegenover de buurtkinderen. Het valt ook op dat hij vooral zo dwingend is als deze kinderen in de buurt zijn. Door hiermee rekening te houden in je reageren en in het zoeken naar oplossingen, kom je een heel eind vooruit.

Voor jou komt het erop aan dat een aantal dingen gebeuren, zoals zich tijdig wassen en tijdig zijn schoolwerk maken. Door samen hierover persoonlijk met hem te praten en afspraken te maken die niet het risico op gezichtsverlies tegenover andere kinderen inhouden en door te reageren en opmerkingen te maken buiten de aanwezigheid van de buurtkinderen, kan je merken dat Joeri veel minder dwingend doet. Je vermijdt hierdoor te zeggen dat hij niet zo star moet doen als andere kinderen in de buurt zijn. Je vermijdt ook te zeggen dat hij zich niets van de reacties van andere kinderen moet aantrekken. Je verandert iets op gedragsniveau, iets waar Joeri iets concreet aan kan doen. Op termijn denk je er ook aan iets op realiteitsniveau te veranderen, eerder dan iets te blijven doordrukken. Zo denk je eraan voor Joeri per dag duidelijke tijdstippen te voorzien voor het samenzijn met buurtkinderen, maar ook voor het zonder de buurtkinderen zijn. Op termijn wil je ook op begripsniveau tot een ander denken komen dat Joeri minder kwetsbaar maakt voor opmerkingen en reacties van andere kinderen. Van 'niemand mag merken dat ik een opmerking krijg', naar 'opmerkingen hoeven niet noodzakelijk gezichtsverlies in te houden'. Met Joeri geraken we eruit als we samen weten te komen tot bijsturen en veranderen van de gedragsinvulling, realiteits- en mentaliteitsinvulling, eerder dan het aanwezige gedrag, de bestaande realiteit of de bestaande mentaliteit te behouden.

Het referentieel model tracht zichtbaar te maken waarom het in iemands individueel en interactief handelen draait, zowel aan de oppervlakte als meer in de diepte. Het is een recursief model waarin dezelfde elementen op verschillende plaatsen terugkomen. Eens als feitelijk gebeuren, eens als waardering van dit gebeuren.

Dit laat toe de werkelijkheid zoals ze is en tot uiting komt in het handelen, op metaniveau te bekijken als een invalshoek om duidelijkheid te krijgen, of als een objectief dat meer of minder bewust leeft en kan worden nagestreefd. Het laat toe te achterhalen waar iemand individueel of groepsleden in interactie actueel staan, waar ze heen kunnen en hoe dit zou kunnen, en wat dit kwalitatief zou betekenen.

Tot hiertoe kwamen minder gunstige contexten ouder-kind aan bod. Contexten waarin de reële mogelijkheden onvoldoende waren, waarin de mentale bereidheid tekortschoot en waar de relationele verantwoordelijkheid het liet afweten aan de zijde van het kind en/of aan de zijde van de ouder(s). Vandaar de ervaren moeilijkheden en conflicten.

Het is evenwel mogelijk door meer aandacht en zorg aan de context ouder en kind te besteden in een meer gunstige context terecht te komen. Een context waarin de reële mogelijkheden aanwezig zijn, de mentale bereidheid bestaat en relationeel verantwoordelijkheid wordt

opgenomen aan zo mogelijk beide zijden. Het is de richting die kan uitgegaan wanneer aan problemen te werken. Ze biedt de mogelijkheid enigszins in analogie met het model van Hersey & Blanchard van vechten te komen tot sturen en structureren binnen een zakelijke verbinding met plusobjectieven. Ze biedt de mogelijkheid van (samen)werken te komen tot coachen binnen een persoonlijke verbinding met 'maal'objectieven. Ze opent de weg om van aanpassen te komen tot steunen en aanmoedigen binnen een relationele verbinding met 'deel'objectieven. Ze biedt tenslotte het perspectief van vermijden tot delegeren te komen binnen een contextuele verbinding met loslaatobjectieven. Vooral als ouder biedt dit kansen weg te komen uit een ongunstige context en binnen een gunstige context een andere relationele ouderrol te kunnen opnemen. Naargelang de mogelijkheden, de bereidheid en de verantwoordelijkheid van het kind toenemen kan dan steeds meer een invulling gekozen van sturen, over coachen en steunen naar een steeds meer delegeren. Omgekeerd zal deze benadering door de ouder het kind stimuleren om binnen een gunstige context te blijven. Sturing en coaching weten ervaren die kan uitgroeien tot ondersteuning en delegering doen het kind het betere van zichzelf geven en het vol te houden of tot iets te komen.

Volgens Jelle Jolles van het Centrum Brein & Leren van de Vrije Universiteit Amsterdam ontwikkelt het brein van de jongere zich in sterke mate tot de leeftijd van 25 jaar.

Dit brengt volgens hem **een kwetsbaarheid met zich mee die vraagt om een passende begeleiding**. Als begeleidingswijzen onderscheidt hij naargelang de aanwezige kwetsbaarheid : sturing, motivatie, steun en inspiratie. Ze kunnen enigszins als volgt in de reeds weergegeven structuur ingepast worden :

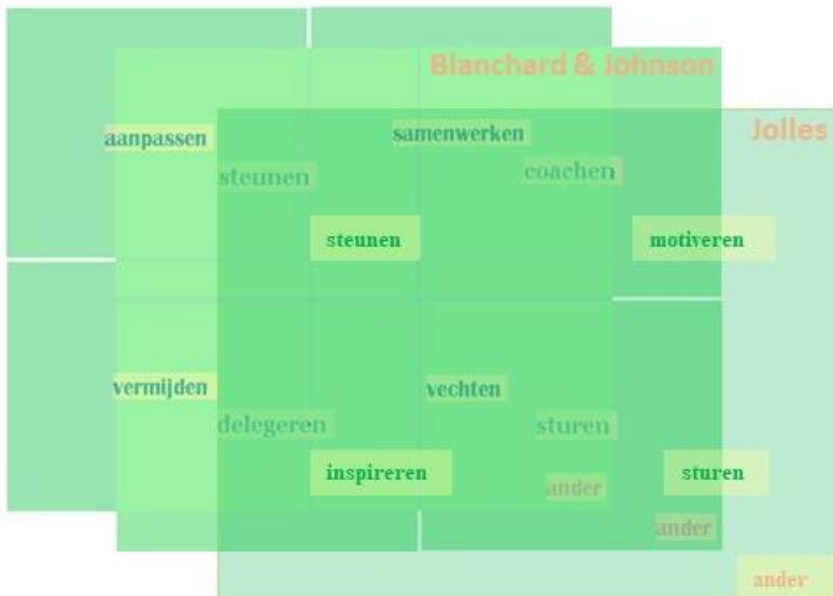
Sturen is een vorm van indirect leiden waarin mogelijke routes worden gesitueerd met hun consequenties. De vrije keuze wordt met de jongere besproken en opgevolgd. Het wil de jongere leren eigen beslissingen te nemen door te leren uit wat fout ging. Dus eerder sturend dan ondersteunend.

Motivatie is de jongere weloverwogen tot iets te bewegen. Tonen in hem te geloven en aangeven van continu te kunnen kiezen. Dus zowel sturend als ondersteunend.

Steun is onvoorwaardelijk emotionele steun bieden, ook als je het niet eens bent. Gevoel van geborgenheid bieden, van steeds bij je terecht te kunnen. Dus eerder ondersteunend dan sturend.

Inspiratie is nieuwe mogelijkheden aanreiken nog onbekend bij jongere zelf. Helpen oplossingen te zoeken waar zelf nog niet aan toe. Dus eerder beperkt sturend en ondersteunend.

Dit betekent voor de verschillende begeleidingswijzen een telkens andere afweging van vrijheid of sturing en nabijheid of afstand, dit om groeikansen te bieden en tegelijk risico's en problemen te vermijden.



Meer lezen :

Hersey, P., Blanchard, K. H., & Johnson, D. E. (2014). *Management of organizational behavior: Leading human resources*. Delhi [India: PHI Learning Private Ltd.

Jolles, J. (2017). *Het tienerbrein: Over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam: AUP.

Referentieel model in sociaal-culturele context



Ieder vertoont een eigenheid

hoe iets op te vatten,
hoe te reageren
en wanneer.

Wat : enkele voorbeelden

Er is niets wat meer dwingt dan tijd. Op tijd komen op een afspraak met je partner of samen met je kind, op je werk, op een vergadering, voor de film, voor de tram of trein. Een opgave. Iedereen doet het op zijn manier. Bepalend voor elk is wat op tijd komen persoonlijk is, dat is een. En twee, hoe je dit persoonlijk doet. Zo kan je vaststellen dat wat op tijd komen voor de een is, dit niet zo is voor iemand anders. Op tijd komen kan voor je zijn net aankomen op het moment dat de hoofdfilm gaat beginnen, geluk hebben dat het portier van de trein nog niet dichtklapt terwijl iedereen reeds is ingestapt, van de ander verwachten dat die zo sociaal is dat die op je blijft

wachten. En dan hoe dat je dat doet op tijd komen. Hopen dat je wekker het juiste uur aangeeft en twee dat het wekkur juist is afgesteld. Vijf minuten voor aankomst van de bus thuis vertrekken en dan maar lopen in de hoop dat de bus vertraging heeft. Op een bijeenkomst er vrede mee nemen achteraan in de zaal te zitten banbliksems trotserend. Noorderlingen zijn veel stipter, dan zuiderlingen. Hun idee en gevoel van tijdig zijn is heel anders. De manier waarop ze hieraan beantwoorden is ook erg verschillend. Dit idee, wat een begrip voor iemand is en de manier, hoe aan een begrip te beantwoorden en wanneer, zijn erg gedragsbepalende elementen. Naargelang deze begripsinvulling, gedragsinvulling en contextinvulling heel anders is, zal het resultaat er ook heel anders uitzien.

Elke week bij het ritueel van een eenvoudig karwei zoals de carwash verwonder je je mogelijk telkens opnieuw. Terwijl je op je beurt wacht en toekijkt hoe anderen hun wagen 'vertroetelen', merk je hoeveel verschillende opvattingen er blijkbaar bestaan over wat het is een auto wassen en hoeveel verschillende wijzen er zijn om dit te doen. Ondanks de uitgebreide instructies die je ter plaatse soms ook onder ogen krijgt. Gezien het jezelf oplegd obligaat karwei, is voor je mogelijk je auto wassen er voor zorgen dat hij er voor anderen acceptabel uitziet. Je objectief is mogelijk met één geldstuk je wagen inzeppen, afspoelen en doen blinken. Je wat gek handelen wordt meestal in dank afgenomen en vergeven door de

korte wachttijd voor wie na je komt. Kortom, heel anders dan voor wie zijn wagen wassen er voor zorgen is dat hij zowel van binnen als van buiten blinkt en dat elke kleinste onreinheid helemaal verdwenen is. Ook heel anders dan wie onderdeel per onderdeel aanpakt en blijkbaar een halve dag verlof genomen heeft, of deze activiteit als wekelijkse uitstap beschouwt. Wat autowassen als begripsinvulling is (het wat), wat autowassen als gedragsinvulling is (het hoe) en wat autowassen als contextinvulling is (het wanneer), kunnen met andere woorden dag en nacht verschillen. Nochtans kan je in elk woordenboek lezen dat autowassen is het reinigen van een wagen. Het taalkundig begrip, dat voor iedereen gelijk is, kent evenwel ook een psychologisch begrip als tegenhanger, dat weer voor ieder net anders is. Naast de collectieve taalkundige invulling van door ons gebruikte begrippen is er een persoonlijke psychologische invulling van deze begrippen die uitmaken wat iets voor elk van ons is of zou moeten zijn, hoe je iets doet of er mee omgaat of zou moeten doen of er mee om zou moeten gaan, en waar, wanneer, waarom of waartoe iets is of je iets doet of mee omgaat om tot iets te komen.

Al wie met mensen omgaat weet hoeveel verschil er is tussen mensen. Weet dat dit deels te maken heeft met aangeboren aanleg en verworven capaciteiten en vaardigheden. Toch kan je telkens ervaren dat een mogelijk superieure aanleg en uitgesproken capaciteiten en vaardigheden geenszins een garantie bieden op kwaliteit.

Het ideeëngoed blijkt vaak doorslaggevend, niet alleen de grote ideeën op denk- en toepassingsniveau, de grote lijnen, maar ook de dagdagelijkse ideeën, de kleine lijnen, kunnen vaak doorslaggevend zijn. 'What isn't here (in mind) will never be there (in reality)'. Begripsinvullingen, gedragsinvullingen en contextinvullingen veelal voor een deel ontleend aan zijn directe omgeving of omgeving van afkomst en deels voortkomend uit eigen ervaring, zijn dan meestal doorslaggevend. Ook omdat je er niet aan voorbij of zomaar van los komt. Deze drie invullingen vormen een onderdeel van het omvattend begrip cognitief schema.

Een cognitief schema vat iemands persoonlijke kennis en ervaring door de jaren heen verworven op een bepaald domein samen als georganiseerde voorstelling. Deze voorstelling heeft betrekking op het wat van dit domein, op het hoe ervan en op het wanneer ervan. Ze maken een heel eigen psychologische invulling uit met een heel eigen betekenis- en vormgeving en context-situering die iemands gedrag oriënteert, stuurt en limiteert. Iemand wordt zo op slag een actieve participant in enerzijds de constructie en mogelijke reconstructie van zijn eigen realiteit en indirect van de sociale realiteit. En anderzijds van de oriëntatie, sturing en limitering van zijn eigen en indirect groepsgedrag.

Sommige groepen en organisaties zijn 'ziek' aan vergaderen. Veelal blijkt wie de leiding heeft over die vergaderingen er opvattingen en een aanpak op na te houden die deze 'overijver' in de hand werken. Het kan dan goed zijn deze invullingen te expliciteren, zodat kan vastgesteld worden dat vergaderen, bijvoorbeeld, beschouwd werd als een vorm van informatie verzamelen en argumenten zoeken, eerder dan, bijvoorbeeld, informatie presenteren en keuzes maken op basis van beschikbare argumenten. Het kan, bijvoorbeeld, ook blijken dat vergaderen als functie heeft te laten zien wat de voorzitter kan, weet en wil, of eerder een naar voor laten komen is van wat alle deelnemers kunnen, weten en willen. Deze begripsinvullingen zullen bepalend zijn voor de kwaliteit en de resultaten van de vergadertijd.

Hoe : enkele inzichten

Het referentieel denk- en werkmodel besteedt uitgebreid aandacht aan deze cognitieve schema's en de aanwending en inschakeling ervan. Tevens gaat er veel aandacht naar processen van schema-explicitering, -verkenning, -opbouwen, -inzet, om het gebruik ervan in de praktijk verder te optimaliseren. De resultaten zijn verhelderend, bemoedigend en soms verrassend.

Schema's kunnen heel gelimiteerd zijn of heel omvattend, en hebben betrekking op zowat alles. Ze kunnen

gaan over heel onpersoonlijke dingen, maar ook over het eigen leven.

De inschakeling of activering van schema's is veelal gebonden enerzijds aan objectieven die iemand stelt, anderzijds aan situaties en personen waarmee te maken. Het samenspel van situatie, persoon en objectief kan een schema aan bod laten komen, zodat het eigen gedrag hierdoor inhoud en vorm krijgt. Een moeilijkheid aangekaart door iemand die je erg vertrouwt en dat je structureel wil oplossen, kan maken dat het schema openheid wordt aangesproken. Een falen aangekaart door iemand die erg competitief naar je is en dat je als uitzondering wil duiden, kan maken dat het schema geslotenheid naar voor komt. De activering van het schema openheid of geslotenheid al naargelang de situatie, zal erg bepalend zijn voor het interactief gebeuren en het uiteindelijke effect en resultaat als gevolg.

Vooraf ook in de analyse van probleemsituaties en bij kwaliteitszorg zowel in werk- als in leefverband biedt deze referentiële methodiek veel mogelijkheden. Waar klassiek vragen gesteld worden als waardoor is iets zo of gebeurt iets zo, of waarom is of gebeurt dit zo, of waartoe is of gebeurt iets zo, of nog waarvoor is of gebeurt het zo, komt er nu een nieuwe vraagstelling bij, met name waar om, waar heen, of samen waar om heen is of gebeurt het zo of zou het kunnen zijn of gebeuren. Waar waardoor teruggaat op situaties die aan de basis liggen,

waarom teruggaat op aanwezige behoeften, waartoe te maken heeft met gewenste invloeden, waarvoor verwijst naar het recht hebben op, geeft waar om heen aan waar je op uit kwam en je je voorhoudt op je manier. Om die reden blijkt dan ook dat gedrag of een gebeuren soms moeilijk direct en onmiddellijk beïnvloedbaar is, alsof een onzichtbare lijn wordt gevolgd ergens naartoe, als van een pijl of een richtingaanwijzer.

Zo werd getracht de elementen van iemands gedrag te definiëren. Zo blijkt dat ook een kind dit intuïtief reeds heel vroeg tracht te doen om inzicht en vat te krijgen op zijn sociale omwereld. Waar, wanneer, tegenover wie, doet iemand wat hoe waar om of waar toe. Zo bestaat een gedragsmatig volledig gedefinieerde zin uit een actor, een actie, een object, een manier, en een richting of objectief. Zo wordt, bijvoorbeeld, volgende gereserveerdheid duidelijk 'Onze groep (actor) verkoos niet mee te doen (actie) aan het protest (manier) bang als ze was anders van deelname (object) te worden uitgesloten (objectief).' Op die manier wordt iemands wereld veel duidelijker en meer voorspelbaar. Ontbreekt nog een element, dan tracht je het zo snel mogelijk te achterhalen uit de andere gekende elementen. 'Doe je, bijvoorbeeld, zo vriendelijk tegen mij, is je objectief dan wellicht verdergaand dan de oorspronkelijke kennismaking en wil je komen tot een vriendschapsverhouding?'

Refereren kan naar heel wat, het staat voor waar naar verwezen wordt bij de aanpak van iets, naar wat als bron, dynamiek, route en oriëntatiepunt dienst doet. Zo kan je onder meer refereren naar de situatie of elementen erin aan de oppervlakte, of meer dieperliggend naar jezelf en je schema's, naar de ander of anderen en je verhouding met elkaar, naar de omgevingscontext, of een opvattingkader. Zo kan je refereren naar de fysieke realiteit, naar je mentale realiteit en de sociale realiteit. Zo kan je refereren naar wat is, wat gebeurt, wat wordt opgevat. Mensen doen, bijvoorbeeld, heel veel moeite om niet ergens het slachtoffer van te worden in hun leef- of werksituatie. Meestal denken ze dan aan een gebeuren of een handeling in hun nadeel en letten dan hier specifiek op. Minder of zelden denken ze aan een toestand of een situatie die in hun nadeel is en ze besteden hieraan dan weinig aandacht. Nog minder denken ze aan een benoeming of interpretatie waardoor ze zich al of niet het slachtoffer kunnen voelen. Door deze drie referentiepunten samen te brengen: iets dat je overkomt als gebeuren, iets wat je meemaakt als toestand, en iets wat je ervaart als onjuist of onrecht, kan je maken dat je attentiever bent en preventiever kan reageren.

Zo kan je enkelvoudig of meervoudig refereren naar meerdere referentiepunten. Zo kan je refereren naar wat meer of minder prioritair is of op welke wijze: naar wat feit is tegenover fictie, naar wat oké is tegenover wat niet, naar wat sociaal tegenover niet, wat werkzaam is

tegenover niet, wat beschikbaar tegenover niet, wat rechtvaardig is tegenover onrechtvaardig, wat juist is tegenover onjuist. Zo kan je refereren op een negatieve wijze door er weinig of geen aandacht en zorg aan te besteden. Zo kan je refereren op een positieve wijze door er veel of maximaal aandacht en zorg aan te besteden. Zo kan je refereren bij wijze van uitsluiting of insluiting, zoals alles ondernemen wat het referentiepunt ontloopt of benadert. Zo kan je refereren naar een zichtbaar en gekend iets, of naar een onzichtbaar en geheim iets. Zo kan je refereren naar een kader als een gemeenschappelijk goed of naar meerdere punten als een persoonlijk goed.

Het referentieel model legt de aanwezige cultuur, het cognitieve en het virtuele bloot. Waar het culturele iets wat meer collectief aanwezig is naar voor brengt, en het cognitieve aangeeft wat persoonlijk aanwezig is, stelt het virtuele wat potentieel aanwezig is en kan. Vooral het virtuele, als iets wat nog te realiseren is wat mentaal reeds aanwezig wordt gesteld, blijkt dan erg gedrags- en ontwikkelingsbeïnvloedend of -remmend. Vaak handelen mensen nu reeds naar wat ze absoluut wensen of helemaal niet wensen. Door nog te ontwikkelen vaardigheden in een groepsgenoot aan te spreken ontstaat er ook kansen en energie voor. Door een aanwezig gestelde vrees wakker te schudden en in de aanval te gaan zijn de risico's en weerstand niet klein of niet irreëel.

Ook een hele reeks andere onderliggende processen waarnaar bij gedrag en interactie kan verwezen worden en waarmee gewerkt kan worden, zijn in het referentieel model aan de orde. Zoals refereren naar oplossingen, naar processen, naar knowing-how, naar invloed, naar wat iemand wil, naar toekomst, naar sterke kant, naar zelfzeker deel, naar leerprocessen, naar versterken, naar positieve zijde, naar persoonlijk leven, naar oorsprong, naar emotionaliteit, naar verwoordingen, naar verhalen (onder meer levensverhaal), naar syntheses, naar tweede-orde ervaren, naar verbanden, naar insluiten, naar aanspreken, naar wat dienstbaar is, naar invloed geven, naar wegen. Eerder dan te refereren naar problemen, naar symptomen, naar weerloosheid, naar machteloosheid, naar afleerprocessen, naar verzwakken, naar wat iemand wil vermijden, naar verleden of heden, naar zwakke kant, naar onzeker deel, naar negatieve zijde, naar onpersoonlijk leven, naar oorzaak, naar rationaliteit, naar vanzelfsprekendheden, naar feiten, naar basiservaren, naar eerste-orde ervaren, naar verschillen, naar uitsluiten, naar afwijzen, naar wat overeenstemt, naar invloed hebben, naar grenzen.

Waar : enkele situeringen

Bijzonder aan dit referentieel model tenslotte is de mogelijkheid andere reeds bestaande denk- en werkmodellen te kunnen integreren en een plaats te kunnen toewij-

zen. Zo vertoont het cognitief constructivisme en het sociaal constructionisme nogal wat parallellen met het referentieel model. Maar laat het referentieel model toe pragmatische, systeemgerichte, contextuele, principiële en andere denk- en werkvormen te integreren door hun referentiekader te situeren als een van de mogelijke. Door eerder de klemtoon te leggen op de in de denk- en werkmodellen vervatte punten en processen zonder de omkadering op de voorgrond te plaatsen, zijn ze gemakkelijker integreerbaar. Het dilemma van de grote invalshoeken en kaders waartussen te moeten kiezen, wordt dan vervangen door de erin beschreven punten, lijnen en processen waarnaar meervoudig te kunnen refereren. Zo kunnen meerdere dimensies en facetten aan elkaar toegevoegd.

Waar dit denk- en werkmodel eerder abstract kan overkomen en weinig praktisch, werd het concreet geïmplementeerd. De bedoeling was een goed uitgebouwde methodiek aan te reiken vanuit een volledig nieuw paradigma. Paradigma in de lijn van verdere en te verwachten ontwikkelingen, waarbij steeds meer wordt rekening gehouden met de socio-culturele context. Het referentieel werkmodel is alzo een blauwdruk van een rijk gevarieerde en veelzijdige werkvorm die inzetbaar is in verschillende domeinen, gaande van opvoeding en vorming, over begeleiding, programmering en organisatie, tot hulpverlening en therapie. Hij kan zowel in problema-

tische als niet problematische situaties aangewend worden, als een geheel van inzichten en methoden die in een samenhangend verband geïntegreerd zijn.

Geef hierboven aan wat je denkt een plaats te kunnen geven in je denken en handelen:

Referentieel denk- & werkmodel en sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling



De sociaal-emotionele ontwikkeling wordt getekend door verzamelde informatie en opgedane ervaringen die in de concrete omgang worden benut.

Er is vandaag veel te doen over de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren.

Deze bezorgdheid is begrijpelijk. De omgeving waarin jongeren terecht komen wordt steeds complexer, gevarieerder en ruimer. Zeker door een toenemend aandeel van de sociale media, waarbij jongeren continu geconnecteerd zijn.

Dit vraagt de nodige vaardigheden om zichzelf te kunnen blijven en met de ander te kunnen omgaan op een niet problematische wijze.

Over een actueel thema gesproken, nu blijkt dat steeds meer volwassenen merken dat het jongeren vaak ontbreekt aan de nodige sociale competentie. Sociale competentie als het weten hoe met anderen om te gaan. Heel wat jongeren weten bovendien steeds minder goed met hun emoties om te springen, om de haverklap komt het tot uitbarstingen van agressie en geweld. Ook geweld op zichzelf, dit in de vorm van zelfverwonding en heel extreem in de vorm van zelfdoding. Ook communicatief lijkt het niet steeds vlot te lopen, zich mogen en passend weten uitdrukken wordt voor hen niet gemakkelijker. Ook hier neemt te vaak de druk op elkaar toe en loopt het nu en dan uit op negatief en pesterig doen.

In de literatuur bestaat reeds een veelvoud aan werken dat hieraan aandacht besteedt. Denk maar aan de top-per 'Emotionele intelligentie' van Daniel Goleman van een tijd terug. Hieruit blijkt dat we niet enkel mentaal verstandig kunnen doen, maar vooral ook sociaal en emotioneel en dat deze competenties kunnen ontwikkeld worden.

Recent wordt vanuit een heel nieuw concept naar de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren gekeken, zodat de aanspreekbare krachten van jongeren kunnen aangewezen worden. Gekeken wordt waar jongeren naar refereren in hun omgang met elkaar. Zo ontwikkelen jongeren schema's van wat iets voor hen is of moet zijn en voor hoe iets voor hen verloopt of moet verlopen

en waar en wanneer dit zo is. Een voorbeeld, tof zijn is en tof zijn doe je zo en doe je in die omstandigheden. Zo kunnen jongeren zowel voor zichzelf als voor anderen aflezen of die tof blijft of doet, en zo naar hen doet, en wanneer. Op die manier blijkt dat elk over een eigen begripsinvulling, het wat, beschikt, elk een eigen gedragsinvulling, het hoe, hanteert, en elk een eigen contextinvulling, het wanneer, toepast, dit als drie onderdelen van zijn progressief opgebouwde cognitieve schema's. Ook voor iets dat meer met de identiteit van jongeren te maken heeft, hanteren ze zulke oriënterende, sturende en limiterende schema's. Jongen zijn is, doe je zo en dan, meisje zijn is, doe je zo en dan, transgender zijn is, doe je zo en dan, non-binair zijn is, doe je zo en dan, jong zijn is, doe je zo en daar, dit groepje is zo, op die manier, en dan hoor je erbij. Deze schema's hanteren jongeren in bepaalde situaties tegenover bepaalde personen. Wanneer gebruik ik als jongere het schema vertrouwen, wanneer wantrouwen. Waaraan moet dan voldaan zijn voor vertrouwen, of wat moet er gebeurd zijn voor wantrouwen.

Eigen aan deze referentiële schemabebanding in opvoeding, begeleiding, hulpverlening en vorming, is dat schema's vooral worden gelinkt aan bepaalde objectieven die jongeren impliciet of expliciet nastreven. Bijvoorbeeld, de liefste zijn of jezelf kunnen zijn zonder in aanvaring te komen met anderen.

Deze benadering belicht hoe het komt dat elk van ons verschilt, op wat die verschillen teruggaan en hoe meer optimaal met die verschillen te kunnen omgaan en elkaar te vinden. Ieder van ons gebruikt voor zijn schema-opbouw immers stapsgewijs andere informatie, andere persoonlijke ervaringen en andere opvoedingservaringen. Bijvoorbeeld, is sterk zijn ongevoelig zijn en niemand nodig hebben. Of, is sterk zijn gevoelens onderkennen en aandurven hulp in te roepen. Of, is het steeds meer het één of het ander.

Deze benadering beschrijft precies de referentiepunten die jongeren hanteren in sociale interactie en die het hen enerzijds moeilijk kunnen maken. Bijvoorbeeld, als liefde of vriendschap een heel andere invulling voor elk van hen heeft en heel anders wordt getoond. Maar die ze anderzijds kunnen aanwenden voor een meer bevredigend contact en een voor beiden meer voldoeninggevend relatie-opbouw. Als het objectief naar elkaar toe momenteel is elkaar beter te leren kennen, wordt gekozen voor het schema van een gezamenlijke babbel en activiteiten waaraan samen te kunnen deelnemen. Wordt het objectief meer een liefdes- of vriendschapsrelatie uit te bouwen, dan wordt gekozen voor het schema van een meer persoonlijke expressie en een laten blijken van groeiende wederzijdse gevoelens. De omgang wordt stilaan heel anders omdat de situatie en de aanwezige objectieven heel anders worden.

Door zicht te krijgen op deze referentiële sociale processen en mechanismen worden ze meteen meer hanterbaar. Zo wordt via het referentieel model duidelijk waar om heen een en ander in onze communicatie en interactie met elkaar draait. Voor het eerst kunnen we de samenstellende elementen : het wat, het hoe, het waar, het wanneer, het tegenover wie, het waarom of waartoe, van ons sociaal handelen onderkennen en stilaan leren hanteren. Als een grote invuloefening, waartoe kinderen zo blijkt uit onderzoek, zich al heel vroeg begeven om het gedrag van anderen naar hen toe te begrijpen en hun eigen gedrag steeds meer zelf en zo bedoeld richting en vorm te geven. Hiertoe schakelen ze steeds meer cognitieve, virtuele en culturele elementen in.

In deze benadering wordt uitgegaan van de huidige realiteit voor jongeren. Jongeren die steeds meer de mogelijkheid hebben zelf hun leven te kunnen maken, waar hun ouders slechts konden participeren aan een groter geheel (familie, gemeenschap, job, ...). Deze benadering getuigt van een grote eerbied voor de moeilijke weg die jongeren te gaan hebben om hun eigen leven te maken en niet terug te kunnen vallen op een onderdeel zijn van iets. Nergens in deze benadering wordt aangegeven dat jongeren of volwassenen zouden tekortschieten in hun nieuwe gezamenlijke zoektocht. Enkel wordt aangegeven hoe dit alles zou kunnen geoptimaliseerd en ver-

sterkt worden. Vooral ook is er aandacht voor de vaststelbare afbouw van machtsverhoudingen, waarmee volwassenen het vaak moeilijk hebben, en de opkomst van dienstbaarheidsverhoudingen als nieuw gegeven. Waarin volwassenen een rol te spelen hebben zo zij iets kunnen bijdragen voor jongeren, zowel praktisch, informatief, emotioneel als zingevend. Wat een twee-richtingscommunicatie vraagt waarin volwassenen vooraf voldoende garanties hebben te geven voor hun engagement voor jongeren, zodat waar volwassenen naar refereren in hun handelen naar jongeren toe zuiver en ook voor hen bedoeld is.

Een benadering die uitzicht biedt en de mogelijkheid aanreikt om het beste uit jongeren te halen door hen persoonlijk aan te spreken. Weg van escalatie van druk op hen, met enkel toenemende stress, spanning, afstand, onbegrip en onwil tot gevolg. Niet om jongeren kort en klein te houden, maar om te refereren naar wat hen helpt en invloed biedt. De jongere niet aan zijn lot overlatend en alles op zijn beloop latend, maar hem of haar aan te spreken en te engageren voor zijn of haar eigen leven in contact met anderen. Het is een benadering die niet wijst op wat fout loopt en de zwakke punten aanwijst, maar aangeeft hoe bewust te worden zo er iets fout loopt en vooral de processen en de krachten aangeeft die beschikbaar of bereikbaar zijn om er samen wat van te maken met begrip van en respect voor ieders eigenheid.

Deze benadering biedt een veelvoud aan vernieuwende inzichten en vooral methoden en handvaten hoe jongeren te begeleiden en te helpen bij hun sociale, emotionele, relationele en communicatieve ontwikkeling. Een benadering die perspectieven biedt om het spoor van geweld en onveiligheid te verlaten en resoluut te kiezen voor het spoor hoe met minder geweld, veroordeling en afwijzing, meer invloed, waardering en betrokkenheid te bereiken.

Jongeren hebben alle klanken in zich, het is aan volwassenen niet hun wanklanken tot expressie te brengen. Een ouder was ten einde raad, zowat alle straffen waren op de jongere uitgeprobeerd. Het ging van kwaad tot erger, nochtans had de ouder begrepen dat straffen dienden om iets af te leren. Pas toen geweld van de ouder werd beantwoord met geweld van de jongere werd het de ouder duidelijk. De jongere had eenvoudig het geweldsmodel van de ouder geïmiteerd. Van dan af aan wou de ouder model staan voor de jongere door het wenselijk gedrag van de jongere aan te moedigen en te belonen, waarop de jongere met steeds meer positiviteit reageerde. Meteen werd duidelijk dat niet enkel belonen werkte, maar nog meer model staan. Meteen ontdekten beiden naar wat te refereren.

In deze benadering gaat volop aandacht naar het cognitieve, het virtuele en het culturele in individuen en groepen van individuen. Deze mentale elementen worden samengebracht om de invloed en de sturing van het individueel en groepsgedrag te beschrijven en te voorspellen. Er wordt aangetoond hoe ieder komt tot een eigen begrips-, gedrags-, en contextinvulling en hoe dit oriënterend, sturend en limiterend inwerkt op de eigen expressie en het eigen doen en laten. Naast de collectieve taalkundige invulling van gebruikte begrippen, is er een persoonlijke psychologische invulling van deze begrippen die uitmaken wat iets voor elk is of zou moeten zijn, hoe je iets doet of zou moeten doen, en waar en wanneer om tot wat te komen.

Betekent dit dat uit de referentiële benadering blijkt dat jongeren onder elkaar de dingen anders opvatten en er anders mee omgaan ?

Hiermee wordt een belangrijke bron van misverstanden en conflicten aangegeven. Jongeren spreken soms blijkbaar dezelfde taal, terwijl ze er iets heel anders mee bedoelen en er iets anders onderstoppen. 'Ik had je toch gezegd assertief te zijn.' 'Dit was ik ook', repliceerde zijn vriend, 'ik zei dat ik het liever anders had gewild.' 'Assertiviteit noem ik, niet inleveren in de realiteit en is niet zoals jij deed, enkel op je standpunt blijven in gedachten.', repliceerde de eerste jongere. Via onze opvoeding, persoonlijke ervaring en verkregen en ingewonnen informatie bouwen jongeren schema's op voor alles waar-

mee ze te maken krijgen. Deze schema's maken hen duidelijk wat iets voor hen is en hoe ze er best mee om kunnen gaan om tot iets te komen of iets waar te maken. Zo is verantwoordelijkheid nemen voor hen, bijvoorbeeld, instaan voor iets dat je wordt toevertrouwd en dat doe je door er voor te zorgen dat iets behouden blijft of gerealiseerd wordt door je toedoen. Je persoonlijke definitie zal bepalen of je je persoonlijk zult engageren of zult terugvallen op anderen om het waar te maken en eventueel achter te schuilen. Je kan best vragen welke kenmerken of handelingen iemand ziet als onderdeel van of als teken of bevestiging van iets. Is bij moeilijkheden zwingen een teken van loyaliteit, of juist spreken een teken hiervan? Elk heeft het mogelijk anders geleerd of anders ervaren. Door het te concretiseren en te operationaliseren wordt het meteen veel duidelijker. Zo kan je merken of zijn begripsinvulling, zijn gedragsinvulling en zijn contextinvulling je liggen.

Is het daarom dat gesproken wordt van referentiële methodiek?

De referentiële benadering tracht te achterhalen en te verduidelijken waar om heen iets werkelijk draait. Welke de onderliggende basis en dynamiek is van wat zich aan de oppervlakte afspeelt. Refereert iemand naar zichzelf of naar de ander, refereert iemand naar de realiteit, naar behoeften, gevoelens, belangen, werkwijze, regels, waarden, opvattingen, principes, enzomeer. Door de aanwezige objectieven te verhelder en de processen

die hierin een rol spelen, kunnen niet terzake of misbruik-elementen naar voor gehaald, zodat kan vermeden worden hier het slachtoffer van te worden of nog langer te zijn. Voor iemand persoonlijk kan gezocht worden naar een meer helpende en bruikbare onderbouwing van eigen situatie en handelen. Zo kan iemands objectief te eenzijdig zijn : steeds weer opduikende problemen op te lossen, terwijl een meer perspectieven biedend objectief zou kunnen zijn te opteren voor een structurele oplossing waardoor meteen alle mogelijk nu of later opduikende problemen uit de wereld worden geholpen. In dit nieuwe objectief kan gefocust op gebruik te maken van wat er is, werkt of bereikbaar is, eerder dan vast te blijven hangen aan wat er niet is, niet werkt of niet bereikbaar is. Voor de omgang met anderen kan gezocht naar een positieve virtuele voorstelling die ruimte en kansen biedt, zonder druk van overdreven of irrealistische verwachtingen te koesteren. Zo kunnen het constructieve en de mogelijkheden in iemand aangesproken worden. Eerder dan zich blind te staren op de tegenvallende feitelijke kenmerken en gedragingen, waarop je de ander vastpint.

In sociale mediateterminologie zou je in de referentiële benadering kunnen spreken van een als het ware zoeken naar een hashtag (#) die in een (aaneengeregen) term precies formuleert waarover het gaat en waar het om draait en toelaat dit op te pikken en te communiceren.

Een formulering en weergave als het ware die een categorie aanduidt en kernachtig samenvat.

Objectieven die iemand of een groep heeft, vormen een voornaam aandachtspunt binnen het referentieel model. Getracht werd precies de elementen van iemands gedrag te definiëren. Zo werd vastgesteld dat een kind dit reeds heel vroeg tracht te doen om inzicht en vat te krijgen op zijn sociale omwereld. Waar, wanneer, tegenover wie, doet iemand wat hoe waar om of waar toe. Zo bestaat een gedragsmatig volledig gedefinieerde zin uit een actor, een actie, een object, een manier en een richting of objectief. Zo wordt, bijvoorbeeld, volgende gereserveerdheid duidelijk. 'Onze groep (actor) verkoos niet mee te doen (actie) aan het protest (manier) bang als ze was anders van deelname (object) te worden uitgesloten (objectief)'. Op die manier wordt onze wereld veel duidelijker en voorspelbaar. Ontbreekt nog een element, dan zal je het zo snel mogelijk trachten te achterhalen uit de andere elementen. Doe je, bijvoorbeeld, zo vriendelijk tegen mij dan is je objectief wellicht verdergaand dan de oorspronkelijke kennismaking, maar wil je komen tot een vriendschapsverhouding.

Een belangrijk punt in deze benadering is dat een hele reeks van processen worden geschetst die zich afspelen en die kunnen aangewend worden.

Veel kracht kan geput uit het aanwijzen van zich afspeelende constructieve, maar ook destructieve processen

tussen jongeren, in groepen, maar ook in jongeren zelf. Vooral wordt gewezen op de kansen, maar ook op de risico's, op wat het oplevert, maar ook wat de gevolgen kunnen zijn op termijn en hoe een en ander in meer gunstige banen kan geleid worden via welke processen. Zo wordt gewezen op hoe iemand tot slachtoffer wordt en hoe dit kan vermeden worden, hoe een voordeel op het één vlak een nadeel op een ander vlak kan inhouden, hoe een korte termijnvoordeel een langere termijnnadeel kan inhouden, enzomeer. Door mensen op zich onderling afspelende processen te wijzen, worden ze meteen meer controleer- en bruikbaar.

In de toepassing van deze referentiële benadering valt een nieuwe kijk op de huidige maatschappelijke evolutie op die te voorschijn komt.

Als een rode draad doorheen de toepassing van deze benadering loopt een verder uitspinnen van wat in de maatschappij als toenemend fenomeen kan vastgesteld worden. Zo blijkt met name dat mensen steeds meer vragen om minder autoritaire structuren, aandringen op tweerichtingscommunicatie, in hun handelen steeds meer uitgaan van zichzelf en hiervoor ondersteuning vragen. Dit vertaalt zich in steeds minder zich laten leiden door verkondigde godsdienstige, filosofische en politieke overtuigingen enerzijds en de noodzaak voor maatschappelijke, politieke en gerechtelijke autoriteiten om ondersteunend in de plaats te treden. Hierbij kan vastgesteld worden dat dit maar tot een goed eind kan

gebracht worden, zo elk individu mee instaat voor wat wel en wat niet, hoe wel en hoe niet, en wanneer wel en wanneer niet. Met andere woorden, dat elk beschikt over een eigen oriëntatie-, stuur- en remvermogen dat best kan aangesproken worden en best verder tot ontwikkeling kan worden gebracht. Eerder dan te verwachten dat alle heil van buiten zal komen, of alles zal dienen opgelegd te worden. Zo blijkt dat mensen zich steeds minder laten gebruiken vanuit hun toegenomen zelfwaardergevoel en hun kansen aanwenden zelf voor het eerst hun leven persoonlijk te kunnen inrichten. Dit zonder te moeten terugvallen op de groep waartoe ze behoorden en er zowat alles van te moeten overnemen en tolereren. Mensen zoeken hierbij zich nuttig en zinvol te maken, zonder dat dit door anderen wordt bepaald of ingevuld, maar door henzelf kan gekozen en uitgemaakt worden.

Deze vastgestelde veranderende mentaliteit wordt soms ten onrechte bestempeld als individualistisch, vanuit een oude determinerende en voor anderen bepalende opstelling. Macht heeft in deze evolutie zo blijkt steeds meer afgedaan, invloed zal moeten gegeven, wil je je in de toekomst weten waar te maken. Dit betekent in gesprek niet langer een eigen mening of overtuiging willen opdringen, maar precies beluisteren van iemands mening of overtuiging en hoogte weten krijgen van de onderliggende gevoelens en behoeften, zonder ze geweld aan te doen door ze te banaliseren of te negeren. Naar

handelen toe vraagt dit eerst een toegelicht en overeengekomen engagement, vooraleer op vertrouwen en medewerking te kunnen rekenen. Een beslist moeilijke opgave en een hele uitdaging voor wie gewoon is aan de oude opstelling. Oude opstelling die zo erg werd opgedrongen door opvoeding en onderwijs in hun beoordelende en opleggende eerder dan waarderende en aanbiedende opstelling.

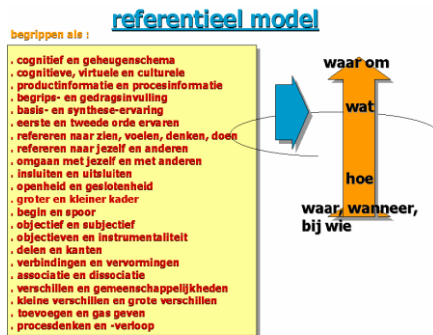
Deze referentiële benadering heeft een erg modulaire opbouw. Dit moet toelaten onderdelen afzonderlijk te kunnen aanwenden zonder het geheel te moeten toepassen of te hebben geassimileerd. Hoe verscheiden de thema's ook zijn, ze vallen allen samen binnen de referentiële structuur die ze omvat.

Meer lezen :

Franck, J. (2014). *Referentieel schemadenken en –handelen voor de opvoedingspraktijk. Wetenschappelijke inzichten geüpdatet.* Hove: psychcom-research.

Franck, J. (1998). *Oog voor jezelf en de ander. Praktische gids voor sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling voor volwassene en jongere.* Hove: psychcom-research.

Referentiële begeleiding



iets waarrond iets komt te draaien, krijgt aandacht,
zodat iets meer gunstig kan verlopen :
waar om heen ?

Een kort overzicht van het referentieel denk- en werkmodel en enkele concrete praktijkillustraties van referentiële hulpverlening en begeleiding

De theorie

Hulpverleners en vormingswerkers hebben de neiging aan iemand met een verstoorde relatie met zijn omgeving vragen te stellen als deze: waardoor is het gekomen dat je zo voelt of zo doet ? Of waarom voel of doe je zo ? Of waartoe voelt of doet iemand zo? Of waarvoor

voel en doe je zo ? Achter deze vragen schuilen telkens andere verklarings- en hulpverleningsmodellen. Waarvoor verwijst naar behaviorisme en psychoanalyse. Waarom verwijst naar psychoanalyse en cliëntgerichte hulpverlening. Waartoe verwijst naar het systeemdenken. Waarvoor tenslotte naar het contextueel denkmodel.

Eén vraag is evenwel gebleven : waar om heen voel en doe je zo ? Waar de eerste vraag te maken had met de situatie waardoor, de tweede met de behoeften waarom, de derde met de invloed waartoe, de vierde met het recht waarvoor, heeft de overgebleven vraag te maken met waar je op uit kwam en je voorhoudt op jouw manier.

Gedrag heeft vaak iets heel persoonlijks en is soms moeilijk direct en onmiddellijk beïnvloedbaar, alsof iemand een onzichtbare lijn volgt ergens naartoe, als van een pijl of richtingaanwijzer. Eerdere beïnvloeding van buitenaf, zoals aan- en ontmoediging, kan dan wel de aard van het gedrag verklaren, maar niet zozeer het eindpunt. Behoeften, invloed en recht kunnen anderzijds wel het begin- en eindpunt bepalen, maar minder de manier waarop. Wil zowel de manier waarop als de richting waarheen in kaart gebracht worden, dan lijkt het nodig zowel de weg waarlangs als het einddoel waarheen aandacht te geven.

Het referentieel model, dat hier wordt beschreven, biedt hier ruimte voor. Dit model geeft aan waarnaar we refereren in ons gedrag, zowel wat objectief, als weg of vorm betreft, zodat het niet willekeurig overkomt, maar eerder innerlijk gestuurd.

In het Engels wordt gesproken over 'revolve around', wat in de wetenschappelijke literatuur staat voor als iets of iemand als het meest centrale of belangrijkste belang of onderwerp hebben; of nog als iets als een zeer belangrijk deel of doel hebben; of nog als geconnecteerd zijn met of gerelateerd zijn aan iets. In het Nederlands is het veelgebruikte begrip 'zin', zoals de zin van iets, hier betekenisvol en relevant. Zin kan staan voor betekenis, als waar iets naar verwijst (waar om). Zin kan ook staan voor doel, als waar naar wordt gestreefd, zoals bij verlangen, verwachting, opzet of richting (waar heen). *Denk, bijvoorbeeld, aan de dubbele zin van samenleven. Samenleven betekent enerzijds een vorm van leven, met anderen samen, en betekent anderzijds een inhoudelijk meer mogelijkheden en voldoeninggevend leven als objectief. Samenleven is dan de vorm of verwijzende zin, meer leven is dan de inhoudelijke zin. Denk, bijvoorbeeld, ook aan opvoeden als enerzijds de emotionele interactie ouder en kind (waar om) en anderzijds de ontwikkeling als kind en ouder (waar heen).* Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Spelen met inhoud en vorm. Over leven en samenleven*' van deze encyclopedie.

Het referentieel model kan in het verlengde van het contextueel model gesitueerd worden, in die zin dat waar in het contextueel model vooral aandacht is voor waarden en normen, het recht doen, er in dit model op een meer abstract niveau aandacht is voor ideeën en overtuigingen, zoals meer naar voor komt in een sociaal constructivistisch of cognitief constructivistisch model. Gezien opvattingen evenwel inhoudsvrij zijn, in de zin elke inhoud te kunnen hebben, kan de inhoud zowel betrekking hebben op iets heel abstracts-ideeel, maar uiteraard ook op iets heel concreets-reëel. Dit biedt dit model de kans soepel aandacht te besteden aan de verschillende reeds bestaande modellen en deze in het eigen werkmodel te integreren. De term refereren verwijst hier ten volle naar, te kunnen refereren naar de realiteit heel pragmatisch, maar ook naar overtuigingen en argumenten heel principieel, en uiteraard naar alles wat hiertussen kan geduid worden, zoals behoeften, belangen en rechten.

De linken naar het culturele, het cognitieve en het virtuele zijn meteen aangegeven. Waar het culturele iets collectiefs aanwezig stelt, stelt het cognitieve iets persoonlijk aanwezig, terwijl het virtuele iets potentieels aanwezig stelt. Drie elementen waarnaar heel wat aandacht gaat in het referentieel model, voor het oriënterend, sturend en limiterend aandeel dat ze hebben in iemands gedrag en bij iemands interactie. Zoals, bijvoorbeeld, iets aanwezig stellen zodat het kan worden gerealiseerd en het kan uitgezocht hoe te bereiken. Begrippen als 'in het

teken van', 'in functie van' of '(denken) in termen van' benaderen dit enigszins. Zo is, bijvoorbeeld, voor Jan Rosier van de Universiteit Leuven het gezin een leerschool voor samenhang, solidariteit, vriendschap en rechtvaardigheid, die evenwel dreigt verloren te gaan.

Als centraal begrip dat een en ander met elkaar in verbinding stelt, wordt gebruik gemaakt van het cognitief schema. Een cognitief schema vat iemands persoonlijke kennis en ervaring op een bepaald domein samen als georganiseerde voorstelling. Deze voorstelling heeft betrekking op het wat van dit domein, op het hoe ervan en op het waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe. Het cognitief schema valt uiteen in drie onderdelen : de begripsinvulling of het wat dat voor iemand geldt, de gedragsinvulling of het hoe dat voor iemand geldt en de contextinvulling of het waar, wanneer, tegenover wie of welke, waarom of waartoe dat voor iemand geldt. Schema's kunnen zo opgevat als actieve organisatie van voorbije ervaringen (begrip), voorbije reacties (gedrag) en voorbije gebeurtenissen of verhalen (context).

Dit sluit aan bij het recente begrip 'situated cognition' (gesitueerde cognitie) van Lave en Wegner waarin leren ook wordt gekoppeld aan een activiteit en situatie of context en niet los ervan. Wat meteen inhoudt dat deze activiteit en situatie het leren bevorderen. Zo is alle kennis meteen ook 'know-how' en gesitueerde kennis,

welke omgang en context - sociaal en cultureel - horen erbij.

Iemands schema-invulling gebeurt in navolging van betekenisvolle anderen, zichzelf en/of een objectief. Dit maakt een heel eigen psychologische invulling uit met heel eigen betekenis- en vormgeving, die iemands gedrag persoonlijk kleurt. Iemand wordt meteen een actieve participant in enerzijds de constructie en mogelijk reconstructie van zijn eigen realiteit en indirect van de sociale realiteit. En anderzijds in de oriëntatie, sturing en limitering van eigen en groepsgedrag.

Schema's kunnen heel gelimiteerd zijn of heel omvattend zijn. Betrekking hebben op eerder onpersoonlijke dingen, maar ook op het eigen leven. Gedragmatig hebben ze een oriënterende, sturende en limiterende functie. Een schema is volgens cognitief psycholoog Neisser niet enkel een actieplan of -patroon maar ook een plan of patroon voor actie. Het stuurt de actie aan en is er de uitvoerder van.

De inschakeling of activering van schema's is veelal gebonden enerzijds aan objectieven, anderzijds aan situaties en personen. Het samenspel van situatie, persoon en objectief kan een schema aan bod laten komen, zodat het gedrag hierdoor inhoud en vorm krijgt. De activerende elementen kunnen zeer specifiek zijn, of meer algemeen.

Door te werken aan iemands schema's of door te werken aan het inzetten van schema's kan getracht de verstoorde relatie van iemand met zijn omgeving vlot te krijgen. In het werkmodel is er dan ook veel aandacht voor aanwezige processen van schema-opbouw en -inzet. De opgewekte activatie, de zelfgekozen activatie, de uitgelokte activatie en de externe en interne dovende de-activatie komen aan bod.

Maar ook een hele reeks andere onderliggende processen worden beschreven waarnaar bij gedrag en interactie kan verwezen worden en waarmee gewerkt kan worden. Zoals refereren naar oplossingen, naar processen, naar knowing-how, naar invloed, naar wat iemand wil, naar toekomst, naar sterke kant, naar zelfzeker deel, naar positieve zijde, naar persoonlijk leven, naar oorsprong, naar emotionaliteit, naar verwoordingen, naar verhalen, naar syntheses, naar tweede-orde ervaren, naar verbanden, naar insluiten, naar aanspreken, naar wat dienstbaar is eerder dan naar problemen, naar symptomen, naar weerloosheid, naar machteloosheid, naar wat iemand wil vermijden, naar verleden of heden, naar zwakke kant, naar onzeker deel, naar negatieve zijde, naar onpersoonlijk leven, naar oorzaak, naar rationaliteit, naar vanzelfsprekendheden, naar feiten, naar basiservaren, naar eerste-orde ervaren, naar verschillen, naar uitsluiten, naar afwijzen, naar wat overeenstemt.

Wat hiervoor beschreven werd op individueel niveau

geldt ook op groepsniveau. Ook daar zijn processen van schema-opbouw en -inzet en aansluitende onderliggende referentiële processen werkzaam. Bovendien is een zekere uitwisseling tussen individuele en groepsmatige referentiële processen waarneembaar.

Uit onderzoek blijkt dat schema's een voorspellende, gisende rol spelen. Zo blijkt dat bij het waarnemen uitgegaan wordt van een waarschijnlijk te activeren schema en dat het waarnemen vooral wil nagaan of de realiteit ermee overeenstemt. Ofwel, dat er mogelijk een verschil, ook voorspellingsfout genoemd, opgemerkt wordt, zodat een ander schema moet geactiveerd, of dat het schema in zijn aangepaste versie kan worden aangevend. Zo wordt gesproken van het voorspellende, gisende brein, of 'the predictive mind' dat de input van de voorspelling vergelijkt met de input van de realiteit. Een vergelijking dus van de voorgestelde sensorische input met de feitelijke sensorische input. Hierbij wordt voortdurend getracht in de ontmoeting van het voorspellend top-down proces en het controlerend bottom-up proces deze voorspellingsfout zo klein mogelijk te maken. Zo is waarneming een proces in verfijning van opgeslagen schemamodellen van de omwereld zodat betere voorspellingen mogelijk worden.

Dit anticiperen als vooruit lopen op en herkennen van situaties en verhoudingen biedt de mogelijkheid risico's te vermijden, kansen op tijd te herkennen en onjuistheden

op te merken, redeneerkeuzes en besluitvorming in nieuwe contexten te begeleiden en vergemakkelijken, zodat de aansluitende gedragsstrategie tijdig kan afgestemd worden. De hierbij aangewende herinnering is een actieve mentale constructie als ontwikkeld kenpatroon van wat verondersteld wordt te zijn gebeurd in het verleden, gebaseerd op informatie die tot nu beschikbaar is.

Kenschema's kunnen daarnaast een energiebesparende functie hebben, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek. Op schema's wordt vertrouwd wanneer veel informatie dient verwerkt, bijvoorbeeld op korte tijd, of als de te analyseren situatie complex is. Ze dragen bij tot cognitieve efficiëntie als erop moet vertrouwd, bijvoorbeeld wanneer vermoeid. Zo maken ze het gemakkelijker wanneer externe omstandigheden (veel informatie, complexe situatie) en interne omstandigheden (vermoeid) er om vragen.

Vastgesteld kan worden dat afwijken van wat als referentie dienst doet of ingeschakeld wordt, als ongemakkelijk en minderwaardig kan aanvoelen en weerstand kan oproepen. Zo wordt het, bijvoorbeeld, soms als ongemakkelijk of 'awkward' ervaren, wanneer iemand in het echt niet beantwoordt aan hoe hij of zij zichzelf voorstelt en zich wil voordoen. In de regel doet iemand moeite om de eigen voorstelling van zichzelf over te brengen en bevestigd te zien. Soms is er zelfs sprake van

plaatsvervangende schaamte of 'cringe' wanneer blijkt dat iemand anders in de realiteit niet beantwoordt aan de verwachte voorstelling.

Schema's stellen alzo de realiteit, herkenning, erbij horen, werkzaamheid, rechtvaardigheid, juistheid en veiligheid voor. De voorkeur wordt gemakkelijk gegeven aan wat niet afwijkt van die realiteit, wat niet onbekend is, wat niet isoleert of risico hiertoe inhoudt, wat niet onwerkzaam lijkt, wat niet onrechtvaardig aanvoelt en wat niet als onjuist aanzien wordt. Zo worden eigen schema's verkozen en meer gewaardeerd, zoals hoe te denken, te voelen, te willen en te reageren, vooral ook omdat ze eerder waren en dus meer vertrouwd zijn. Dit biedt gemakkelijk een voorkeur wat omgeving betreft, bijvoorbeeld, eigen cultuur, wat mensen betreft, bijvoorbeeld, eigen vrienden, wat doelen betreft, bijvoorbeeld, eigen idealen en tradities. Dit biedt een gemakkelijk gevoel en een gevoel van meerwaarde en roept gemakkelijk involgen op. Zo kunnen schema's erg behulpzaam zijn zo gezond, omdat ze gemakkelijk ingevolgd worden zowel bij waarneming als bij uitvoering. Maar kunnen ze om dezelfde redenen ook erg remmend zijn bij het waarnemen en het ageren zo problematisch. Vaste manier en inhoud van percipiëren, vaste manier en inhoud van ageren. Zo kan iemands perceptie en reactie erg irrationeel overkomen. De situatie of het doel vraagt om een heel andere perceptie en reactie, toch lukt het niet. Men blijft vast-

houden aan zijn geactiveerd schema dat zomaar niet ineens kan veranderen. Zo komt dit gedrag als niet realistisch, niet efficiënt, niet afgewogen, niet voordelig, niet bruikbaar of als verstoord over. Ook al merkt iemand dit zelf, toch kan hij niet zomaar zijn perceptie en reactie achter zich laten en er afstand van nemen.

In schema's kan de opeenvolging in de tijd sterk aanwezig zijn, al of niet op oorzakelijke basis, of op doelgerichtheid als basis. Dit is terug te vinden in de contextinvolving van schema's. Het gaat dan niet zozeer om wanneer zich iets voor doet, maar wat is de opeenvolging van diverse gebeurtenissen of handelingen. Hierbij wordt dan gesproken over schema's als scripts die een algemene kennisstructuur vormen van in de tijd, oorzakelijk of doelgerichte opeenvolgende gebeurtenissen of handelingen in een specifieke context. Deze scripts als schemacontexten liggen grotendeels opgeslagen in het episodisch geheugen. Hoe zeg je dag tegen iemand, bijvoorbeeld, of hoe voer je een gesprek, of hoe tracht je iets van iemand te bekomen.

Zo kunnen, samengevat, cognitieve schema's als een soort verhaal aangewend ter betekenisgeving, inspirering, motivering, ondersteuning, rechtvaardiging, argumentering en verklaring voor eigen begrijpen, persoonlijk reageren en opgevatte context. Cognitieve schema's als narratieven die de waarneming van de werkelijkheid

beïnvloeden en die bepaald aansluitend gedrag uitlokken, aanvaardbaar maken, oriënteren, of net bepaald gedrag tegenhouden of bijsturen. Ze geven aan welk gedrag met welke waarneming samengaat in welke context, en welk gedrag niet. Ze zijn constitutief voor of tegen een specifiek gedrag. Gedrag dat het verhaal of narratief waarmaakt of er toe bijdraagt. Om tot verandering te komen zal dan, zoals verder meer concreet zal worden uitgewerkt, vaak verandering van narratief in de vorm van cognitieve schema's nodig zijn. Cognitieve schema's vormen hierbij geen pure en loutere weergave van de werkelijkheid, maar zijn zo tot op zekere hoogte constructies van de werkelijkheid. Zo kunnen deze constructies ook gewijzigd en aansluitend het eigen gedrag.

Wordt bij interactie afgeweken van gehanteerde schema's, dan roept dit gemakkelijk *emoties* op, die pas helemaal kunnen losgelaten worden zo ofwel het referentiële kan evolueren - wat inspanning vraagt -, ofwel - zoals meestal wordt verwacht - naar het referentiële wordt teruggedraaid : het afwijkende van de realiteit, van het bekende, van het aanvaard en erbij horen, van wat werkzaam is, van wat rechtvaardig is, van wat juist is, moet eerst op orde worden gebracht. Gebracht tot de realiteit, tot het bekende, tot het aanvaard en het erbij horen, tot het werkzame, tot het rechtvaardige en tot wat juist is. Zodat remmingen en weerstanden kunnen overwonnen worden en de ander kan bereikt en op een andere manier benaderd worden. Tegelijk wijst het een

keerzijde of gevaar aan bij schema's dat ze remmend werken bij veranderingen of wanneer creatieve oplossingen worden gevraagd. In de plaats wordt veelal de voorkeur gegeven aan wat herkenning en bijpassende emoties oproept.

Wordt afgeweken van het schema dat als referentie dienst doet, dan ontstaat *wils- en gedragsmatig* gemakkelijk desinteresse of weerstand. Wat niet in het 'plaatje' past, wordt niet verkozen en leidt niet tot actie of toenaadering. Het leidt gemakkelijk tot apathie of onverschilligheid. Dit blijkt zo te zijn zowel naar vorm als inhoud. Zo hadden nieuwe kunstvormen het steeds moeilijk om door te breken, zo ook hebben nieuwe ideeën en overtuigingen een lange aanlooptijd. Nog enkele voorbeelden, bij partnerkeuze wordt bij voorkeur gekozen voor een mannelijke partner die groter is en omgekeerd. Zo blijkt eveneens dat iemand die om een of andere reden niet past in een bepaalde omgeving, veel inspanning moet doen om tot zijn recht te komen en kansen te krijgen. Ook iets dat niet past bij iets vertrouwd, wordt niet zomaar geassimileerd.

Zo wordt aangegeven dat blijkt dat ouders met negatieve gevoelens te maken kunnen hebben als hun voorgesteld beeld niet samenvalt met de werkelijkheid. Ook blijkt dat ouders zich erg machteloos kunnen voelen wanneer hun kind en zijn gedrag niet beantwoorden aan wat ze vooropstellen. Ook wordt een zekere samenhang

gevonden tussen kindermishandeling en het als kind in zijn gedrag niet beantwoorden aan een beeld of verwachting van de ouders. Dit kan bij ouders woede en teleurstelling oproepen, zeker zo ze weinig in staat zijn hun onrealistisch beeld en hun reactie bij te sturen.

Ook als de situatie in de realiteit niet overeenstemt met de contextuele invulling van een schema, dan ontstaat gemakkelijk een zekere spanning en komt dit als vreemd of onverwacht over. Het past niet in het 'plaatje' en werd niet verwacht daar, of op dat moment, of tegenover die persoon, niet om die reden of met dit doel. Het komt vreemd over en ietwat irreal. Zo kan een kind raar opkijken en onrustig worden zo het zijn juf ontmoet in de supermarkt of op reis. Zo kan iemand raar opkijken zijn vriend plots te ontmoeten in een heel andere rol of setting, bijvoorbeeld als tegenstander of als vertegenwoordiger van de overheid.

Naast wat individueel of mogelijk gezamenlijk dienst doet als referentiepunt(en) en naast wat de referentie-aandelen en -verhoudingen zijn, is er volop aandacht voor wat als negatieve of positieve referentiepool geldt en is er aandacht voor waar bij interactie persoonlijk of gezamenlijk de referentiekern wordt geplaatst.

Schema's worden ook wel eens 'gevoelige snaren' of 'valkuilen' genoemd. Dit is zo als ze op een ongunstige wijze

betrekking hebben op iemand zelf (bijvoorbeeld, minderwaardigheid, kwetsbaarheid, mislukking, hoge eisen of overmatig kritisch zijn) of als ze op een ongunstige wijze betrekking hebben op zijn verhouding of interactie met anderen uit zijn omgeving (bijvoorbeeld, afhankelijkheid, onderwerping, erkenning zoeken, zelfopoffering of zich rechten toe eigenen). Ze geven dan vaste patronen aan die gemakkelijk bij iemand opduiken en vaak ongunstig voor hem en zijn omgeving uitwerken. Omdat iemand dan gemakkelijk komt vast te zitten, worden schema's ook wel 'magneten' genoemd. Magneten die bepaalde 'evidenties' gemakkelijk bevestigen of aantrekken en wat er niet in past afhouden of afstoten. Zoals : 'Ik krijg voortdurend te maken met problemen die ik snel opmerk, terwijl ik geen oog heb voor wat wel lukt.' Een patroon is dan een gemakkelijk activeerbare en typische wijze van denken, interpreteren, handelen en reageren van iemand overeenkomstig aanwezige schema's. Een patroon waarvan iemand niet gemakkelijk loskomt en dat mogelijk een hinder of rem is op weg naar verandering. Het gaat dan om schema's die betrekking hebben op iemand. Ze kenmerken zich door een begripsinvulling als typisch gemakkelijk activeerbaar denkpatroon over jezelf, zoals ik kan dit niet aan, ik ben niets waard; een gedragsinvulling als typisch gemakkelijk activeerbaar omgangspatroon van jezelf, zowel tegen iets ingaan, wegvluchten, relativieren, of uitstellen; en een contextinvulling als typisch gemakkelijk activeerbaar triggerpa-

troon voor jezelf, zoals bij iets nieuw, uitdaging, tegenslag of falen. Vooral in een therapeutisch kader worden termen als 'gevoelige snaar', 'valkuil', 'patroon' of 'magneet' gebruikt.

Ook wordt het begrip 'blauwdruk' gebruikt voor een schema. Een schema is zoals een blauwdruk, wat staat voor een uitgewerkt plan, een ontwerp of schets. Het stelt voor iemand de werkelijkheid voor door het typerende ervan op te nemen. Het is een ken-merk-ende weergave van de werkelijkheid voor iemand. Een schema helpt om iets te begrijpen, op iets te reageren en iets te situeren of te plaatsen. De alzo ontstane blauwdruk vormt stilaan de wereld zoals voor iemand van toepassing. Samengevat, is een schema dus zoals een blauwdruk. Het is enerzijds de neerslag en tegelijk het uitgangspunt. Zoals een blauwdruk is het een *afdruk* van de werkelijkheid, maar tegelijk *bedrukt* het de werkelijkheid wanneer het er overeen gelegd wordt.

Schema's worden ook met 'hubs' geassocieerd. Een hub betekent naaf, wat het middenstuk is van waaruit spaken vertrekken en samenkomen. Het staat voor het centrum of middelpunt van iets en wordt vaak in de context van ontmoeting, uitwisseling en innovatie gebruikt. Zo kunnen schema's als hub voorgesteld waardoor meerdere eigenschappen en betekenissen aan iets of iemand worden toegekend op basis van opgedane en nieuwe erva-

ringen. Schema's als ontmoetingsplaats voor uitwisseling van kenmerken en betekenissen op basis van ervaring. In schema's of hubs speel jezelf als individu een centrale rol. Het gaat om door je ervaren kenmerken of toegekende betekenissen of waarderingen over iets of iemand. Zo vorm jezelf een globale hub met verbindingen met specifieke hubs. Zo kom je tot een begrip en inwerken op iets. Zo komt iets of jijzelf tot leven en ontstaat een wereld voor je en zo kom jezelf ook als keerzijde tot leven en word je iemand.

Schema's kunnen ook gezien worden als een 'bril' of 'filter' waardoorheen naar de werkelijkheid te kijken waardoor bepaalde informatie sneller en meer wordt waargenomen of een bepaalde kleur krijgt. Zo kan je ook naar jezelf en anderen uit je omgeving kijken. Je kan dan vooral positieve kenmerken opmerken als mogelijkheden, of meer negatieve als beperkingen, of nog eenzijdige of steeds dezelfde als vervormingen. Bijvoorbeeld, welke kansen je worden geboden en welke kansen je hebt, of welke tegenstand je ontmoet en welke problemen je ervaart. Wat je waarneemt doorheen je bril of filter maakt dat je al naargelang anders reageert. Bijvoorbeeld, wordt je wantrouwen gemakkelijk actief in contact met iemand, dan zoek je afstand en geen contact. Wordt je vertrouwen in contact met jezelf actief, dan zoek je toenadering en contact. Het probleem is vaak dat je gewoonte van denken, voelen en doen van doorheen je schemabril of -filter minder passend is.

Een schema kan ook ervaren worden als probleemoplossend of als behulpzaam erbij. Volgens cognitief psycholoog Selz gaan we bij een probleem automatisch op zoek naar het erbij meest passend, mogelijk meer algemeen, cognitief schema om het ertoe te herleiden of om er gebruik van te maken om een oplossing te vinden. Een schema kan zo gezien als een netwerk van concepten die ervaringen uit het verleden organiseert en dat een nieuw probleem kan (helpen) representeren en erop kan laten anticiperen. Tot begrijpen proberen komen in de huidige situatie heeft veel te maken met het terugbrengen tot situaties uit het verleden. In het meest uitgesproken geval spelen denken, begrijpen en probleemoplossing zich af binnen het kader of de grenzen van een geheuenschema. Door zich bewust te worden van deze schema's zou tot betere denkresultaten kunnen gekomen worden. Het kader of raamwerk waarbinnen wordt gedacht en aansluitend gehandeld, kan zo worden oversteegen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Hoe zichzelf begrenzen ? Over morele ontwikkeling'* van deze encyclopedie.

Schema's kunnen zo worden gebruikt voor meerdere doeleinden. Bijvoorbeeld, voor het begrijpen en interpreteren van informatie, voor het verwerken en opslaan van informatie, voor het oplossen van problemen en het nemen van beslissingen op basis van ervaringen, voor het selecteren en plannen van gedrag, voor emotionele

regulatie en het veranderen van gedrag door het veranderen van aanwezige schema's of door een ander schema aan te wenden, of nog voor anderen en hun reacties te begrijpen. Ze zijn, anders gezegd, multifunctioneel.

Zijn schema's star, dan leiden ze mogelijk ook tot een hokjesdenken. Zijn deze denkhokjes extreem star en hebben ze een negatieve connotatie, dan kunnen ze worden tot een harnas, kooi of gevangenis. Dit wordt in romanliteratuur beschreven, zoals van Darnell L. Moore. In een harnas of kooi kan iemand zichzelf opsluiten. In een gevangenis of kooi kan iemand opgesloten worden. Eens zo, is het nog moeilijk er uit te geraken en er van los te komen.

Ook een reactie kan maken dat iemand zich in een harnas stopt, of wordt opgesloten in een kooi of gevangenis, dit ter verdediging of bescherming. Iets wat best kan worden vermeden, omdat het immers nog weinig ruimte biedt tot verandering en een achter zich laten of een loslaten.

Zowel individueel als collectief worden schema's als referentie gebruikt. De sociale cognitietheorie spreekt van cognitieve schema's. De mediastudies en politieke psychologie spreken van frames. De sociologische en culturele studies hebben het over sociale scripts. En de wetenschapsfilosofie heeft het over paradigma's. Er kan

aangenomen worden dat het hier om verwante begrippen gaat, die alle te maken hebben met de cognitieve verwerking van de realiteit.

Het referentieel model laat toe wat gelinkt is en refereert naar elkaar in zijn samenhang en samengang in beeld te brengen, in zijn juiste context te plaatsen en op weg te helpen vanuit een nieuw perspectief. Zo kunnen verbanden zichtbaar gemaakt worden en wat naar iets anders verwijst bewust gemaakt. Zo kan het grotere geheel in kaart gebracht. Hierdoor kunnen mogelijke hinderpalen ontwaard worden en krachten vrijgemaakt. Zo kunnen moeilijkheden een plaats gegeven en problemen opgelost. Zoals, bijvoorbeeld, hoe negatieve ervaringen in de weg kunnen staan, of hoe iemand overdreven blijft vasthouden aan niet bruikbare overtuigingen, of hoe bepaalde emoties en verlangens tussen iemand en zijn omgeving staan, of nog hoe iemand dreigt slachtoffer te worden van irrealistische plannen of onbereikbare dromen, enzomeer.

Waar naar gerefereerd wordt zou uiteindelijk de referent zijn. De referent staat voor de werkelijkheid waar in taal naar wordt verwezen. Gezien de werkelijkheid op zich niet kan gevat worden en de werkelijkheid zich steeds aandient als de werkelijkheid voor ons, wordt in feite gerefereerd naar de benoemde werkelijkheid, ook filosofisch de wereld genoemd. Deze toewijzingen vin-

den we terug in cognitieve schema's, een soort voorstelling of progressief opgebouwde 'theorie' van de werkelijkheid. Cognitieve schema's verwijzen dan naar de werkelijkheid door ze voor te stellen voor ons.

Volgens Wikipedia wordt in de semantiek (taalkunde) met referent een entiteit, gebeurtenis of eigenschap in de -doorgaans buitentalige- werkelijkheid bedoeld waar met talige elementen (woorden, zinsdelen of hele zinnen) naar verwezen wordt. Zo gebruiken we volgens een eerste semantische stroming, de referentiële taaltheorieën, taal om iets in de werkelijkheid te beschrijven. Volgens een tweede stroming, de representatieve taaltheorieën, leggen we een verband tussen taal en mentale representaties. Beide stromingen samengebracht betekent dit een dubbele referentie : één, taal die verwijst naar representaties van de werkelijkheid en twee, representaties die verwijzen naar de werkelijkheid.

Waar dit denk- en werkmodel eerder abstract kan overkomen en weinig praktisch, werd het concreet geïmplementeerd in een vormingspakket sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling voor volwassenen en jongeren. Het vormingspakket werd opgenomen in de praktische gids 'OOg voor jezelf en de ander !' Deze praktische gids werkt het referentieel model inhoudelijk en methodisch heel gedetailleerd uit in een honderdtal thema's, met heel wat illustraties en voorbeelden. De bedoeling was een goed uitgebouwde methodiek aan te reiken

vanuit een volledig nieuw paradigma. Paradigma dat in de lijn van verdere en te verwachten ontwikkelingen in de hulpverlening ligt.

Het referentieel werkmodel is also een blauwdruk van een rijk gevarieerde en veelzijdige werkvorm die inzetbaar is in verschillende domeinen, gaande van opvoeding en vorming, over begeleiding, programmering en organisatie, tot hulpverlening en therapie. Hij kan zowel in problematische als niet problematische situaties aangewend worden als een geheel van inzichten en methoden die in een samenhangend verband geïntegreerd zijn.

De praktijk

Illustraties van referentiële hulpverlening en begeleiding

Aan problemen werken kan op verschillende wijze. Problemen kunnen aan de oppervlakte aangepakt worden, zodra ze zichtbaar worden. Problemen kunnen ook in de diepte aangepakt worden, voor ze zichtbaar worden. De aandacht kan dan gericht worden op de onderliggende processen die aanleiding geven tot de ervaren problemen. In het verleden heeft men steeds gezocht naar diverse wijzen om iets, een probleem of een opgave aan te pakken. De een kwam aan met deze methodiek de ander met weer een andere.

Hier wordt een referentieel model voorgesteld waarin de verschillende oplossingsmethoden een plaats vinden.

Referentieel staat voor waar naar verwezen wordt bij de aanpak van iets.

Een praktijkvoorbeeld :

Heel wat mensen die hulp zoeken hebben het moeilijk om in hun contact en omgang met anderen tot hun recht te komen zonder de ander te verliezen. Het lijkt hen wel een duale keuze. Ofwel op te komen voor zichzelf en dan geïsoleerd te geraken omdat men anderen afstoot. Ofwel zichzelf weg te cijferen en los te laten en zo de sympathie en anderen voor zich te winnen. De cognitieve schema's die ze hierbij hanteren bieden hen weinig kansen.

Zo wordt mogelijk lief zijn op een negatieve wijze ingevuld en beantwoord.

lief zijn is : (OP NEGATIEVE WIJZE)

- .. alles toelaten .. (refereren naar situatie)
- .. zichzelf wegcijferen .. (refereren naar jezelf)
- .. een en al aandacht geven aan de ander .. (refereren naar ander)
- .. steeds lief blijven .. (refereren naar relatie)
- .. niet reageren bij aangevoeld onrecht .. (refereren naar context)
- .. je overtuigingen verwaarlozen .. (refereren naar kader)

of is voor hen lief zijn : (OP POSITIEVE WIJZE)

- .. dat toelaten waar je je goed bij voelt .. (refereren naar situatie)

- .. jezelf ook tot zijn recht laten komen .. (refereren naar jezelf)
- .. aandacht verdelen tussen jezelf en de ander .. (refereren naar ander)
- .. lief zij zo het kan, grenzen stellen zo nodig .. (refereren naar relatie)
- .. waarmee te maken tot zijn recht laten komen .. (refereren naar context)
- .. wat je voorstaat weten integreren in je omgang .. (refereren naar kader)

Naargelang je refereert naar de concrete situatie aan de oppervlakte, of dieperliggend naar jezelf, de ander, je relatie, de omgevingscontext of je opvattingkader zal je op een andere manier, bijvoorbeeld, lief zijn.

Dit refereren kan op een negatieve manier, door het element waarnaar je refereert te nemen zoals het is en er juist weinig of geen aandacht en zorg aan te besteden. In feite door waar je naar refereert op een of ander manier te negeren of te verwaarlozen en niet te refereren naar wat je in ruil wilt.

Verwaarloos je een situatie van misbruik, laat je je gebruiken, ben je bang je relatie op de helling te zetten, wil je je eigen verleden vergeten, wil je geen rekening houden met wat je belangrijk vindt dan kom je vaak slecht uit. Dit kan je soms te laattijdig ervaren. Het is dan eerder als wat te ontwijken (weg van).

Dit refereren kan evenwel ook op een positieve wijze : door aandacht en zorg te besteden aan de verschillende elementen. In je lief zijn geef je aandacht aan de concrete situatie door deze op orde te willen krijgen. Dit kan je met andere woorden aan de oppervlakte, maar ook meer dieper gelegen als volgt. In je lief zijn geef je aandacht aan jezelf, je gevoelens en behoeften door er contact en verbinding mee te maken en ze niet te verwaarlozen, te negeren, weg te wuiven of niet te delen. Dit om jezelf niet te laten gebruiken, laat staan misbruiken en vraag je aandacht voor je onderliggende gevoelens en behoeften, wat betekent de externe situatie voor je intern. In je lief zijn geef je aandacht aan de ander, zijn gevoelens en behoeften door de ander te betrekken in het zoeken van een oplossing. In je lief zijn geef je aandacht aan je relatie, juist omwille ervan wil je iets oppakken, uitpraten en geregeld krijgen. In je lief zijn geef je aandacht aan je context, wat gebruikelijk is voor elk wil je niet zomaar loslaten of uitsluiten. In je lief zijn geef je aandacht aan je kader, wat essentieel voor je is wil je zo goed mogelijk tot expressie en realisatie laten komen. Dit is dan wat je wil bereiken (op weg naar).

Aandacht, zorg & welbevinden voor jezelf betekent onder meer voor je lichaam, je persoon, je gevoelens en gedachten, je behoeften, je levensverhaal, je doelen en objectieven, je mogelijkheden en beperkingen, je krachten. Het houdt in werk maken van je omgang hiermee,

je relatie hiermee en je verbinding hiermee en de optimalisering en versterking hiervan. Zo krijg je meer zicht hierop, zo ook meer invloed (grip, controle, sturing) hierop, meer vrijheid hiertegenover, meer afstemming, meer nabijheid hiermee, meer inhoud. Dit wordt wel samengevat met verbindend denken, werken en zijn. Zo kom je tot een betere relatie met jezelf en je facetten, zoals je lichaam, je persoon, je gevoelens en gedachten, je behoeften, je doelen en objectieven, je mogelijkheden en beperkingen, je krachten. *Aandacht* staat hierbij voor mentaal in gedachten, *zorg* staat voor gedragsomgang en *welzijn* staat voor de gewenste belevingswerkelijkheid. Dit alles kan het beste worden bereikt door zich ontwikkelende *competentie*.

Je aandacht, zorg en welzijn voor de ander heeft veelal te maken met het tegemoetkomen aan de (hechtings)behoeften van de ander. *Laat je me merken aandacht en zorg aan me te besteden en welzijn voor me te bewerkstelligen. Kom je door je omgang met me tegemoet aan mijn (hechtings)behoeften, zodat ik me verbonden kan voelen met je, op mijn manier - dit mogelijk teruggaande op mijn kindertijd.* Eerder dan om feiten en argumenten in interactie gaat het hierbij om het onderkennen van en omgaan met aanwezige basisgevoelens en de onderliggende (hechtings)behoeften. Emotiegerichte therapie wijst in die richting.

Je aandacht, zorg en welzijn voor je relatie heeft te maken met hoe elkaar steeds beter te vinden en dichterbij elkaar te komen. Hoe hiertoe verbindend te werk te gaan. Veelal lukt dit niet goed en wordt de interactie afwerend. Ieder stelt zich op tegenover de ander ingevolge tegenstelling en verschil. De opgave is dan samen dingen op zo een manier op en aan te pakken dat er meer nabijheid en verbinding ontstaat. Een band die dan krediet biedt om moeilijkheden op te lossen. Vooral de wijze waarop dingen op- en aan te pakken zal bepalen of er een meer bewuste, betere en sterkere relatie uit kan groeien : zoals betrokken, empathisch, open, authentisch, geweldloos, gematigd, niet-polariserend, explorerend, overlegend, tweezijdig, samenwerken, los van dwang, dreigen en manipuleren.

Duiken er in een relatie voortdurend spanningen op en raken tegenstellingen en conflicten maar niet opgelost, dan kan er aan gedacht dat elk mogelijk op een andere golflengte zit. Waar de één, bijvoorbeeld, vooral de relatie en elkaar op de voorgrond stelt en hier vooral in wil investeren, kan het zijn dat de ander vooral gericht is op zichzelf en de ruimte voor eigen ontplooiing binnen de relatie. In het eerste geval is de focus en zorg in de relatie gericht op elkaar en dit geeft haar inhoud en betekenis. In het tweede geval is de focus en zorg in de relatie gericht op het eigen individu en de persoonlijke mogelijkheden geboden door de relatie en dit geeft haar inhoud en betekenis. In het eerste geval gaat het om ontplooiing

en welzijn samen, via de relatie, in het tweede geval gaat het om ontplooiing en welzijn van elk afzonderlijk, via de relatie. Anders gezegd, kan vastgesteld dat bij elk onderliggend een ander cognitief of kenschema van een relatie actief is, dat voor wrijvingen blijft zorgen. Dit kan vaak moeilijk ongedaan gemaakt worden, net wegens de aanwezige activering en omdat het vraagt te kiezen voor de andere oriëntatie. Deze huidige activering kan wel makkelijker overbrugd worden, omdat dit enkel de toevoeging van de andere oriëntatie vraagt. Mogelijk kan zich ook een andere tegenstelling voordoen tussen twee andere elementen, zoals tussen het individueel en het 'gemeenschap'pelijk gerelateerde of tussen het relationeel en het 'gemeenschap'pelijk gerelateerde.

Naargelang in wat je hoe tenslotte zegt en doet kan je afleiden naar wat prioritair gerefereerd wordt en wat niet aan bod of niet tot zijn recht komt. Ben je eerder pragmatisch of ben je vrij principieel, bijvoorbeeld. Tegelijk kan je nagaan of de elementen waarnaar je refereert met elkaar samengaan en met elkaar verweven zijn, zodat het ene element behulpzaam is voor het ander. Bijvoorbeeld, is de aandacht, zorg en welzijn voor zichzelf gunstig voor je relationeel zijn, of is je relationeel zijn gunstig voor jezelf en hoe beïnvloeden ze elkaar wederzijds. De aandacht en zorg kan idealerwijze best tegelijk aan elk van de elementen gegeven worden. Soms wordt evenwel gekozen voor meeveren en laveren, waarin de aandacht en zorg voor een element meer

vooraan staat, mogelijk soms momentaan of situationeel afgelijnd, dit om meer effect of medewerking te verkrijgen en weerstand te vermijden.

In het geheel kunnen er zes soorten beloningen onderscheiden worden, die elk op hun wijze mede instaan voor de ontwikkeling van schema's. Ze hebben elk hun eigen bron die aan de basis of oorsprong ligt van waarderende beloningen. Deze zes soorten beloningen zijn : feitelijke beloning, interne beloning, externe beloning, relationele beloning, contextuele beloning en culturele beloning. Ze worden elk door een andere bron toegekend : de feitelijke door de realiteit, de interne door zichzelf, de externe door anderen, de relationele door de relatie, de contextuele door de context en de culturele door het gedachtenkader. Hierbij is mogelijk de realiteit bron van waardering bij zichzelf, of is er overeenstemming met iets gewaardeerd in zichzelf, of is er overeenstemming met iets gewaardeerd door anderen of de relatie, of is er overeenstemming met iets gewaardeerd in de context of in het gedachtenkader. De beloningen worden telkens door het vrijgemaakte gelukshormoon dopamine in het brein ondersteund. De onpare beloningen (feitelijk, extern en contextueel) verwijzen naar iets meer momentaan en variërend. De pare beloningen (intern, relationeel en cultureel) verwijzen naar iets meer blijvend en stabiel. Deze beloningen samen met de vrijgemaakte dopamine zorgen ervoor dat de inhoud van de schema's worden versterkt. Het kan hierbij gaan om

reeds aanwezige inhoud, aangevulde inhoud, of nieuwe inhoud. Hierbij is achtereenvolgens sprake van herkenning, aanvulling na herkenning en erkenning. Vooral bij herkenning kan dan het samengaan van begrip en verwachting erg versterkend werken.

Vanuit een ontwikkelingsperspectief :

De invulling en begrenzing van eigen denken en doen - wat is, bijvoorbeeld, lief zijn wel, wat niet, hoe is lief zijn wel, hoe niet - en aan wat hierbij aandacht schenken en wat laten meetellen, kan je zo je wilt ook vanuit een ontwikkelingsperspectief bekijken. Vanuit bepaalde onderzoekshoek (Kohlberg) komt dan naar voor dat er in de leeftijd van vier tot tien jaar enkel aandacht is voor en een rekening houden is met de realiteit - waarin zich wat aan de orde is, afspeelt - en met mogelijke gevolgen en reacties erin. Lief zijn om het nadeel dat het bespaart. Vervolgens is er aandacht voor en een rekening houden met eigen behoeften en met wat iemand zelf tegemoet komt. Lief zijn om het voordeel dat het oplevert. In de leeftijd van tien tot dertien jaar zou er eerst aandacht zijn voor en rekening houden zijn met de ander, zijn houding en reactie tegenover je. Lief zijn om de ander te plezieren. Vervolgens zou het gaan om aandacht voor en rekening houden met groepsverwachtingen en -afspraken om de bestaande verhouding of relatie niet te verstoren. Lief zijn omdat we dit van elkaar verwachten en verhoppen. Vanaf de adolescentie zou er dan bij de invulling en

begrenzing van zijn denken en doen vanuit zichzelf aandacht zijn voor en rekening houden zijn met de brede context. Lief zijn omdat dit nu eenmaal hoort en gewaardeerd wordt in de samenleving en je hiermee zelf wilt rekening houden. En dit zou kunnen evolueren in het zelf op de voorgrond plaatsen van en afwegen aan een zich eigen gemaakt meer universeel referentiekader. Zonder liefde kan je niet en kom je niet echt tot leven, tot die ontdekking ben je zelf gekomen.

Dit zou kunnen betekenen dat in iemands zeggen en doen opeenvolgend elementen naar voor komen en centraal staan die er achtereenvolgens toe leiden dat iemand doet wat geen problemen oplevert in de realiteit, doet wat iemand voldoening geeft, doet wat aanvaard wordt door anderen, doet wat overeenstemt met regels en aanwezige ordening, doet wat iemand zelf in overeenstemming vindt met de brede leefomgeving en tenslotte doet wat iemand zelf oké vindt. Op een vraag zal dan opeenvolgend ingegaan worden (of niet ingegaan worden) om problemen in de realiteit te vermijden, als iets in ruil wordt bekomen, om de ander te plezieren, om zich aan de regels te houden, om zelf te beantwoorden aan de sociale realiteit, om te beantwoorden aan de eigen realiteit. Dus opeenvolgend voor iets in de realiteit, de sociale realiteit en de persoonlijke realiteit.

Vooraf de opeenvolgende motivaties van iemands oordeel en handelen staan in deze ontwikkelingsopvatting

centraal. Waar aanvankelijk tussen vier en tien jaar iemands oordeel en reactie gemotiveerd wordt door geen aanvaring met de realiteit, wordt deze vervolgens gemotiveerd door een tegemoetkomen aan eigen behoeften. Vanaf tien jaar tot dertien jaar wordt dan iemands oordeel en reactie gemotiveerd door geen aanvaring met anderen, vervolgens door geen aanvaring met regels en ordening in de groep. Vanaf de adolescentie is de motivatie voor oordeel en handelen mogelijk te vinden in het zelf willen tegemoetkomen aan de brede context om tenslotte mogelijk uit te monden in een motivatie vanuit een eigen referentiekader. Belangrijk is uiteraard bij deze opvatting vast te stellen dat het gaat om wat bij onderzoek in diverse landen meestal wordt teruggevonden. Deze bevindingen hangen mogelijk erg samen met aanwezige opvoedingspatronen, wat betekent dat andere opvoedingspatronen andere resultaten zouden kunnen opleveren. Wat erg tot nadenken kan aanzetten, gezien uit het onderzoek blijkt dat weinigen het postconventionele adolescenten-niveau (vanuit en voor of omwille van zichzelf en de anderen) bereiken en de meesten blijven steken in een pre- (voor of omwille van zichzelf) en conventioneel (voor of omwille van de ander) niveau.

Een modelvoorstelling :

In relatiesituaties, vooral wanneer deze conflictueus zijn of problematisch, kan men merken dat men meer of

minder geneigd is te refereren naar zekere van deze vermelde elementen. Dit levert dan vier mogelijke interactie- en communicatie patronen op binnen een drie-assig voorstellingsmodel :

de horizontale as van de assertiviteit: met aandacht en zorg voor kwestie & aandacht en zorg voor zichzelf
de verticale as van de coöperatie met aandacht en zorg voor de ander & aandacht en zorg voor de relatie
de diepte as van de solidariteit en de universaliteit met aandacht en zorg voor de context & aandacht en zorg voor het (referentie)kader

. Wordt wederzijds enkel aandacht besteed aan assertiviteit dan ontstaat er vaak ruzie en komt men gemakkelijk tot een vechterige reactie.

. Wordt enkel aandacht besteed aan coöperatie dan komt men gemakkelijk tot een volgen of een zich schikken naar de ander en zijn verwachtingen en niet falen, wat leidt tot een zich aanpassende reactie.

. Wordt noch aan een voor opkomen voor zichzelf, noch aan een goed samenspel aandacht besteed, dan vervalt men tot een uiteen staan, een niet meer kunnen of willen bespreken of oppakken van iets, wat leidt tot een wederzijds vermijdende reactie.

In het dagelijks taalgebruik is hiervan volgende vereenvoudigde voorstelling te vinden :

In de dagelijkse praktijk merk je dat sommigen vooral hun hoofd volgen (ratio - wat geleerd), anderen hun hart (gevoel - wat gevoeld), of nog weer anderen hun intuïtie (aanvoelen - wat gewild). Je intuïtie als dicht bij jezelf als wat te willen, je hart als dicht bij je relaties als wat te voelen, en je hoofd als dicht bij je context als wat geleerd en gedacht.

Sommige volgen enkel hun wensen en fantasieën, anderen enkel hun gevoel, nog weer anderen enkel wat geleerd en gedacht.

Een mix van de drie elementen, waarin met elk van de drie tegelijk wordt rekening gehouden, biedt hier wellicht een meerwaarde. Volg je, bijvoorbeeld, enkel je hoofd als wat je geleerd werd, dan kan dit in conflict komen met je intuïtie als wat je zelf verkiest. Bijvoorbeeld, altijd meegaand zijn zoals voorgehouden, terwijl je zelf dit absoluut niet wil.

. Door zowel zorg te besteden aan jezelf en wat aan de orde is en aan de ander en je relatie kan via exploratie van problemen en mogelijke oplossingen en een overleggen en onderhandelen erover gekomen worden tot een samenwerkende (re)actie. Wat uiteindelijk op termijn het meeste kansen inhoudt. Zeker als ook met aanwezige tradities en gewoonten wordt rekening gehouden en met wat elk nastrevenswaardig en waardevol vindt. Zo kan je meervoudig refereren.

Deze zorg voor jezelf en de ander kan onder meer blijken uit interesse en betrokkenheid. Best kan elkaar vooraf wederzijds de garantie gegeven worden dat aan elk van de elementen en dus aan elk minimaal voldoende tegevoet zal gekomen worden. Onderweg kan dan gezocht en gestreefd worden de elementen en dus elk maximaal tot zijn recht te laten komen. Zo kan voor elk de bedreiging weggenomen en kan vertrouwen opgebouwd.

In sommige situaties waarin het vertrouwen zoek is en er wederzijds een gevoel van machteloosheid aanwezig is, kan er voor gekozen worden eerst het vertrouwen te herstellen vanuit de behoefte aan elkaar die onderliggend aan de onmachtsgevoelens kan ervaren worden. Vanuit dit relatieherstel met erkenning door de ander, kan er dan binnen jezelf bereidheid gevonden worden om aan problemen te werken die veelal gepaard gaan met stress. In de hechtingsgebaseerde gezinstherapie is hier volop aandacht voor.

Centraal hierin staat het werken rond vertrouwen gebruik makend van de erkenning van wederzijds aanwezige emoties die verwijzen naar wederzijdse relatiebehoeften. Deze relatie en erkenning kunnen dan een draagvlak vormen om aan problemen te werken via het ontwikkelen van passende competenties.

Bij dit alles kan je vaststellen dat aandacht en zorg die je besteedt aan de situatie, meteen ook inhoud aandacht

en zorg besteden aan jezelf. Maar ook omgekeerd, als je aandacht en zorg besteedt aan jezelf, dit meteen ook impliceert dat je aandacht en zorg besteedt aan de situatie.

Hetzelfde geldt voor aandacht en zorg die je besteedt aan de ander, ook betekent dat je aandacht en zorg besteedt aan je relatie. En ook omgekeerd de aandacht en zorg die je besteedt aan je relatie, meteen ook met zich meebrengt aandacht en zorg voor de ander.

Ditzelfde geldt tenslotte ook voor aandacht en zorg die je besteedt aan je context, meteen ook aandacht en zorg betekent voor je gedachtegeheel. En omgekeerd de aandacht en zorg die je besteedt aan je gedachtegeheel, ook aandacht en zorg inhoudt voor de context. Zo zou je door aan drie elementen aandacht te besteden, bijvoorbeeld situatie, relatie en context, meteen aandacht besteden aan de zes te onderscheiden elementen (situatie, jezelf, de ander, je relatie, de context en je gedachtegeheel). Mooi meegenomen!

Dit verloopt evenwel niet steeds probleemloos. Zo kunnen er spanningen ontstaan zo context niet samenvalt met cultuur, of zo relatie niet samenvalt met ander, of nog zo het zelf niet samenvalt met waarmee actueel te maken. In het eerste geval is er sprake van cultuur versus context, in het tweede geval van groep versus indi-

vidu, en in het derde geval van individu versus actualiteit. Het niet samenvallen doet dan gemakkelijk spanningen ontstaan.

Een voorbeeld van cultuur versus context, is mogelijk een wooneenheid met meerdere culturen, of een cultuur verspreid over meerdere wooneenheden.

Een voorbeeld van groep versus individu, is mogelijk een relatie waaraan als partner of als ouder of kind niet wordt voldaan, of hechtingsbehoeften van partner of kind waaraan binnen de partner- of ouder-kindrelatie niet wordt voldaan.

Een voorbeeld van individu versus realiteit, heeft dan mogelijk te maken met zichzelf voorbijlopen bij een kwestie of aangelegenheid, of een aandachtspunt waaraan niet wordt voldaan, ten voordele van zichzelf.

Door voor elkaar ruimte te bieden en variatie toe te laten en te voorzien, kunnen wellicht beide gemakkelijker geïntegreerd worden.

Sommigen verkiezen evenwel bij spanningen de voorkeur of voorrang te geven aan respectievelijk de context, de ander of de feitelijke realiteit. Anderen verkiezen de cultuur, de relatie of het individuele zelf. Het zoeken naar een samengaan en zo mogelijk overeenstemming

tussen telkens beide biedt wellicht de meeste mogelijkheden en voordelen.

Soms is er een element of as die als ontsnappingsroute gebruikt wordt. Er treedt dan een verplaatsing op. Zo kunnen, bijvoorbeeld, eigen problemen verplaatst worden naar problemen met de ander of naar relationele problemen. Bijvoorbeeld, het lukt me als ouder niet goed met het opvoeden, als ouder slaag ik niet. Ik tracht dit te verklaren vanuit het tekortschieten van mijn ouders en de gekregen opvoeding en vanuit de slechte en gespannen relatie met mijn ouders, waardoor ik weinig begrip en steun ervaar.

Verwaarloos je te refereren naar één of meerdere van de samenstellende elementen, dan kan dit gevolgen hebben voor de overige elementen. Bijvoorbeeld, verwaarloos je aandacht te besteden aan een kwestie en jezelf, dan kan dit uitwerken op de ander en de relatie met de ander. Gaat het, bijvoorbeeld, door dit veronachtzamen niet goed met jezelf en voel je je niet te best, dan kan je mogelijk minder aandacht en zorg opbrengen voor de ander en je relatie. Maar ook, vice versa, breng je weinig aandacht en zorg op voor de ander en je relatie, dan kan dit maken ook geen aandacht te krijgen of zorg te verwachten en kan een aanwezige kwestie mogelijk niet aangepakt worden. Het gaat met de drie eerder geschetste assen met telkens twee bijhorende elementen als met communicerende vaten. Verwaarlozing of een

negatieve wijze van refereren op één as, kan een verwaarlozing of een negatief refereren op een andere as tot gevolg hebben en omgekeerd. Maar ook positief kan dit. Tegemoetkoming of een positieve wijze van refereren op één as, kan een tegemoetkomen of een positieve wijze van refereren op een andere as met zich meebrengen. Bijvoorbeeld, pak je een kwestie aan en besteed je daardoor aandacht en zorg aan jezelf, dan kan dit ook aandacht en zorg voor de ander en je relatie inhouden of mogelijk maken. Gaat het op die manier goed met jezelf en voel je je wel, dan schept dit mogelijkheden, kansen en ruimte voor de ander. Zo kunnen, bijvoorbeeld, ouders ervaren dat wanneer het kind geen problemen geeft, het ook gunstig afstraalt op zichzelf. Maar ook omgekeerd, wanneer er spanningen zijn binnen de relatie ook jijzelf daar onder lijdt.

Dit betekent dat de drie dimensies of relaties onderling met elkaar in interactie en dialoog zijn. Dit gebeurt meestal spontaan en onbewust. Dit kan ook meer intentioneel en bewust gebeuren. Bijvoorbeeld, wanneer een dimensie of relatie weinig aan bod of tot zijn recht komt en mogelijk een zekere onvoldaanheid en onwelbevinden tot gevolg heeft. Door dan bewust te werken aan een dimensie wordt globaal meer voldaanheid en welbevinden mogelijk.

Laat je je bij dit alles vooral leiden door :
. wat je waarneemt wat hoe is als feit of fictie

- . wat je herkent wat hoe kan als oké of niet oké
- . wat je voelt wat hoe te zijn als samen of individueel
- . wat je wilt wat hoe gebeurt als werkzaam of niet werkzaam
- . wat je je voorstelt wat hoe mag als recht of onrecht
- . wat je denkt wat je hoe vindt als juist of onjuist

Zowel in wat je wilt bereiken (wat iets is) als in de manier waarop (hoe iets is) kan je refereren naar een of meerdere van de vernoemde elementen. Deze referentiepunten kan je dan gebruiken als oriëntatiepunten die de richting aangeven of als eindpunten als wat te bereiken. Het gaat dan om de mate waarin iets hoe waar te maken. Deze mate zal gemakkelijk de intensiteit en soepelheid bepalen waarmee iets te willen bereiken.

Een voorbeeld van opvoedingsondersteuning :

Wanneer ouders vastlopen in de opvoeding heeft het veelal te maken met iets waarrond het in de omgang ouder-kind in erge mate is komen te draaien. Iets dat zich voortdurend herhaalt. Of iets dat maar niet wil lukken. Een moeilijkheid doet zich telkens opnieuw weer voor. Je kan ze maar niet achter je laten. Ook al wil je als ouder of als kind wel, toch lukt het maar niet, hoe erg je er ook mee bezig bent.

Je kan dan nagaan of waar het telkens om gaat, iets is wat je wil. Of net iets is wat je absoluut niet wil. Je kan

nagaan of het iets is dat binnen je bereik ligt. Iets waaraan en waarvoor je iets kan doen. Zo dit niet zo is, kan je zoeken hoe je het binnen je bereik kan krijgen. Zo dat je kan bereiken wat je wil door de inspanning die je levert.

Stel dat je kind je voortdurend wat wijsmaakt en achter je rug heel andere dingen doet, dan kan het zijn dat je koos voor controle. Je kan dan vaststellen dat hoeveel controle je ook uitoefent, je kind telkenmale nog meer alles voor zich probeert te houden. Op wat het buiten je weten doet heb je helemaal geen zicht, laat staan controle.

Waar het dan mogelijk steeds meer om komt te draaien is zwijgen en controle. Ze leiden evenwel tot niets. Je zou er dan voor kunnen kiezen het rond helemaal iets anders te laten draaien in je wederzijdse omgang. Veiligheid, bijvoorbeeld, zo dat je kind het aandurft over wat het meemaakte en van plan is te vertellen. Zo krijg je meer zicht op het doen en laten van je kind en kom je dichterbij je kind te staan. Zo krijg je meer kansen om tijdig bij te sturen en verwerf je door het groeiend vertrouwen meer invloed.

Je zou ook kunnen vaststellen dat je kind je als ouders gemakkelijk verdeelt. Het kind zoekt zijn gelijk bij een van je beiden en speelt jullie voortdurend tegen elkaar uit. Je zou dan kunnen vaststellen dat het telkens om een coalitiestrijd gaat van je als ouders om de coalitie met je

kind. Je zou dan kunnen afspreken het meer rond een coalitie tussen de ouders te laten draaien. Ouders die niet wedijveren maar elkaar zo mogelijk volgen en steunen, of die samen zo nodig overleggen en afspreken voor een gezamenlijk antwoord en aansluitende reactie.

Als ouder kan je gemakkelijk te maken krijgen met je kind dat iets nieuws niet wil. Het blijft doen wat het altijd al deed en weigert halsstarrig kennis te maken met iets nieuws, laat staan een poging te doen om het nieuwe te proberen te verkennen. In plaats van dat het in je reactie dan erg komt te draaien rond de weigerachtigheid van je kind, kan je er voor kiezen het te laten draaien rond je stimulering van je kind. Uit te zoeken hoe jij je kind kan stimuleren en wat jij kan doen, eerder dan vast te zitten in wat je kind niet wilde en niet te doen.

Als ouder kan je nu en dan een gevoel van machteloosheid overvallen. Je slaagt er zelf niet meer in invloed te hebben op je kind en er overvallen je mogelijk negatieve gevoelens die je zelfbeheersing in gevaar zouden kunnen brengen. Prettig zou dan kunnen zijn dan je niet langer het gevoel hebt er alleen voor te staan. Dat iemand uit de omgeving begrip zou tonen (is niet gemakkelijk), of betrokkenheid (is alles in orde) en zou voorstellen te willen helpen (kan ik iets voor je betekenen of doen) of zou steunen (misschien even of adem komen, wat tijd nemen). Zo kan het gevoel van machteloosheid en negativiteit omgebogen naar een gevoel van begrepen worden

en positiviteit. Samen komen we er uit, met de hulp van iemand.

Nog enkele voorbeelden van waar het in de praktijk vaak om draait en wat in de plaats zou kunnen komen zijn : draait het bij je als ouder om gezag behouden, of om je kind kansen geven tot groei en eigen verantwoordelijkheid nemen. Draait het om iets afnemen zo je iets te weten komt, of om oproepen tot iets tijdens dialoog. Draait het om iets opleggen, of om iets overleggen. Draait om macht en machtsstrijd (wie heeft het voor het zeggen) of om aanwezige krachten en krachtenbundeling (wie kan iets bijdragen). Draait het om beoordelen, of om ondersteunen. Draait het om opleggen als wat te willen zonder veel gevoel, of om meta-praten als wat te voelen en wat niet te willen. Draait het om om wat je veronderstelt bij je kind, of om wat er bij je speelt. Draait het om volgen van je kind vanuit betrokkenheid en zorg, of om volgen vanuit wantrouwen en controle. Draait het voor je kind om achteloos verbruiken, of om bewust waarderen, enzomeer.

Door telkens te kijken naar welk schema of welke schema-inhoud niet werkt, kan gekozen voor een ander schema of schema-inhoud waarrond het beter kan draaien, zodat er meer kansen ontstaan en het vastlopen kan voorkomen worden.

Een voorbeeld van opvoedingssituering :

Als ouder is het belangrijk aandacht en zorg te besteden aan je kind en je relatie met je kind in het kader van opvoeding. Om hierin te slagen is het ook belangrijk aandacht en zorg te besteden aan jezelf als ouder én persoon en aan wat je wil en waar je voor staat. Omdat opvoeding zich afspeelt binnen het gezin zijn eveneens al wie hiervan deel uitmaakt en waarmee relaties worden onderhouden betekenisvol. Zo ook de partner en de partnerrelatie. Maar ook de andere kinderen en de broer en zus relaties. Door ook aandacht en zorg te besteden aan de kwaliteit hiervan, kan ook aandacht en zorg geboden aan de kwaliteit van de opvoeding. Relaties zijn bovendien dynamisch in de betekenis dat ze continu in beweging en evolutie zijn en dat de ene relatie de ander gunstig of ongunstig beïnvloedt. Ook hieraan aandacht en zorg besteden kan zinvol zijn in het kader van opvoeding.

Een voorbeeld van mogelijke invulling van ouderschap vanuit ouderperspectief :

Het perspectief van de ouder innemen beantwoordt veelal aan de behoefte van ouders bij opvoedingsvragen en -problemen. Het gaat hier in de eerste plaats om de ouder en niet om zijn handelen. Er wordt in de eerste plaats samengewerkt in een ondersteunende en waarderende context. Ouderschap en ouderbegeleiding houden dan mogelijk in :

. Aandacht, zorg en welzijn voor je opvoeden als ouder (wat vind ik prettig, wat vind ik moeilijk, wat geeft of vraagt veel energie, wat zoek ik op of wat vermijd ik, wat houdt me bezig)

. Aandacht, zorg en welzijn voor wie en hoe je bent (ouder-zijn als deel van je eigen identiteit, onzekerheid) en hoe het in je leven gaat (je (opvoedings)verleden en je toekomstperspectief) en zo jezelf beter leren kennen ook als ouder, om zo je persoon achter je opvoeder-zijn te vatten

. Aandacht, zorg en welzijn voor je kind waarop emotioneel betrokken (gehechtheid, liefde, verantwoordelijkheidsgevoel, engagement)

. Aandacht, zorg en welzijn voor je relatie met je kind als samenleefverband (insluiten, gelijkheid, participatie)

. Aandacht, zorg en welzijn voor je context als samenlevingsomgeving (familie, vrienden, buurt, netwerk)

. Aandacht, zorg en welzijn voor je omringend gedachtegeheel vanuit sociaal-culturele achtergrond (opvattingen, waarden, normen)

De invulling hiervan kan verschillen naargelang de ouderschapsfase waarin je je als ouder bevindt. Aandacht voor het ouder-zijn kan op zijn beurt de geboden opvoeding gunstig beïnvloeden. Zo komt het zich als ouder goed en sterk voelen ook het kind ten goede. Alzo komt het welzijn van de één ook de ander tegemoet en is er sprake van verwevenheid. Op die manier kan je vanuit

wat je nodig hebt als ouder dichter uitkomen bij wat je kind nodig heeft.

Een voorbeeld van voorspelbaarheid en consistentie in de opvoeding :

Onderzoek aan de Universiteit van Californië, Irvine toont het belang aan van voorspelbaar en consistent ouderlijk gedrag voor de ontwikkeling van emotionele hersencircuits van het kind. Dit werkt preventief tegen het risico op psychische aandoeningen en middelengebruik later. Een voorspelbare en consequente ouder reageert steeds op dezelfde manier op nieuwe situaties. Op de lange termijn betekent deze voorspelbaarheid en eenvormigheid dat een kind vooraf bepaalde dingen weet en verwacht over wie, wat, hoe, waar en wanneer. Zoals wie wanneer hoe voor hem zorgt, maar ook wanneer er wordt gegeten en geslapen, enzomeer. Tot hiertoe werd weinig aandacht besteed aan deze gedragspatronen, of de mate van voorspelbaarheid en consistentie van de ouder.

Daartegenover staat dat onvoorspelbaar, inconsistent of tegenstrijdig ouderlijk gedrag de ontwikkeling van de emotionele hersencircuits van een kind kan verstoren. Dit kan later leiden tot een verhoogd risico op psychische aandoeningen en middelenmisbruik.

Het onderzoek suggereert dat bijgevolg het niet alleen positief of negatief ouderschap is dat de ontwikkeling

van een kind beïnvloedt, maar dat het net zo belangrijk is voor de emotionele en cognitieve hersenontwikkeling van een kind dat zijn ouders het op een voorspelbare en consistente manieren opvoeden. Patronen én kwaliteit van ouderlijk gedrag blijken net zo belangrijk voor de hersenontwikkeling van een kind, zoals vaste routines en dagindeling. Deze bevindingen kunnen ouders helpen om een optimale omgeving voor emotionele groei voor hun kind te creëren.

Een voorbeeld van toewerken naar groei en ontwikkeling: Zo je wil toewerken naar groei en ontwikkeling, dan kan je op drie vlakken werken : het mentaal vlak met een specifieke begripsinvulling, het gedragsvlak met een passende gedragsinvulling en het realiteitsvlak met een gewenste contextinvulling.

Op mentaal vlak kan je je kind helpen zelf doelen te stellen en kan je telkens feedback geven over de voortgang (begripsinvulling). Bijvoorbeeld, wat zou je willen bereiken en welke stappen zou je opeenvolgend kunnen nemen.

Op gedragsvlak kan je gedragspatronen van je kind bijstellen zodat ze gunstige uitwerking hebben (gedragsinvulling). Bijvoorbeeld, als je het nu eens anders probeerde of als u minder druk zou uitoefenen.

Op realiteitsvlak kan je aandacht schenken aan wat gunstig verloopt voor je kind met gunstig resultaat (contextinvulling). Bijvoorbeeld, zie wat je op die manier weet te bereiken.

Een voorbeeld van matiging in de opvoeding :

In de opvoeding kan best uitgegaan van wat werkt en kracht inhoudt. Dit zijn de eerder ontwikkelde ken- en gedragsschema's in de eigen context. Zij kunnen het uitgangspunt vormen voor groei en ontwikkeling als ouder en kind. Hierbij kunnen uit balansgeraakte ken- en gedragsschema's aangetroffen worden die in één of andere richting zijn gepolariseerd en vaak onderling tegengesteld zijn. Door alleen al te werken aan de polarisering en de tegenstelling kunnen grote stappen gezet worden. Zo kunnen mogelijk de aanwezige eigen ken- en gedragsschema's behouden, zij het in een minder extreme vorm.

Ouders kunnen, bijvoorbeeld, merken dat hun kind persoonlijk aanpakken en niet zijn gedrag, effect heeft. Ouders merken hierbij mogelijk niet op dat ze hierdoor tegenover hun kind uit elkaar groeien en ze steeds meer persoonlijk en confronterend zullen moeten te werk gaan. Terwijl ook steeds meer het kind tegen hen persoonlijk reageert en afstand van hen neemt. De omgang op hun wijze werkt wel, maar enkel op een steeds meer extreme manier. De omkering en matiging hiervan, kan mogelijk meer kansen op duurzaam resultaat bieden. Ken- en gedragsschema's waarin elk het gevoel heeft

voldoende inbreng te hebben kunnen sterk bindend werken. Zo is uit onderzoek van University of California geweten dat jonge kinderen die meelevende liefde en empathie van hun moeders ervaren meer geneigd waren hun denken in actie om te zetten op een voor anderen genereuse wijze.

Voorbeeld van transgenerationele overdracht :

Als ouder ga je gemakkelijk in functie van je eigen gekregen opvoeding en er mogelijk aan gekoppelde problemen als kind, functioneren. Veel ouders ervaren de eigen gekregen opvoeding als niet ideaal. Mogelijk ontwikkelden ze problemen gelinkt aan hun opvoeding. Bijvoorbeeld, weinig zelfvertrouwen en onzekerheid, gemakkelijk afwachtend-zijn in plaats van ondernemend, gesloten en afstandelijk omwille van ervaren onbegrip, aandacht zoekend omwille van gering affectie-ervaren.

Als ouder wil je het dan beter doen. Zo ga je in je onderhandelen mogelijk tekeer tegen wat je ervaarde, of vlucht je er van weg. Lukt dit niet dan leg je je er mogelijk ontgoocheld en hulpeloos bij neer. Telkens blijft het dan evenwel draaien om wat je net wou vermijden. Hoe meer inspanning je levert hoe meer je onbewust blijft vastzitten aan wat je absoluut niet wou.

Had je geluk, dan kon je mogelijk je gekregen opvoeding waarderen. Je neemt dan gemakkelijk onbewust veel

over in je eigen ouderhandelen. Ook dan blijft alles onbewust draaien rond je gekregen opvoeding. De vraag is dan of je kind deze omgang even erg waardeert, ofwel het er misschien moeilijk mee heeft in zijn situatie en de huidige tijd. Zo kan het ook voor je kind op zijn beurt mogelijk hierrond komen draaien.

Je kenschema van opvoeden, wat volgens je opvoeden is, of je begripsinvulling, hoe je als ouder handelt en reageert, of je gedragsinvulling en waar en wanneer je op een bepaalde wijze actief bent als ouder, of je contextinvulling, blijven dan erg gekleurd door wat je als kindervaarde tijdens je opvoeding en ontwikkeling.

Door je als ouder hier van bewust te worden, kan je er afstand van nemen en het achterwege laten. Door eerst in het reine te komen met je eigen opvoeding en jezelf, kan je het loslaten. Zo kan je een heel eigen nieuwe start nemen met een heel ander beeld van opvoeden (begripsinvulling) een eigen opvoedingshandelen en -reactie (gedragsinvulling) en een heel eigen opvoedingssituatie (contextinvulling). Zo kan een heel eigen opvoedingsschema ontwikkeld worden dan niet langer refereert naar het oude opvoedingspatroon.

Een voorbeeld van mindset-switch :

Recent onderzoek aan Duke University toont aan dat kinderen herinneren aan hun vele rollen, zoals die van kennis, vriend, buur, helper, dochter of zoon, kan maken dat

het oplossen van problemen en het flexibel denken voor hen gemakkelijker wordt.

Op die manier worden kinderen herinnerd aan hun veelzijdige zelf, wat gemakkelijker kan leiden tot een eenvoudige mindset-switch. Zulke kinderen toonden sterkere probleemoplossings- en denkvaardigheden en een flexibelere manier van denken over sociale groepen.

Door het overlopen van de eigen verschillende identiteiten toonden kinderen een flexibelere manier van denken over ras, gender en andere sociale groepen. Iets wat waardevol kan zijn in een toenemend diverse samenleving. Er bleek een merkelijk verschil tussen kinderen die werden herinnerd dat ze verschillende identiteiten hebben tegenover kinderen die werden herinnerd aan hun meervoudige fysieke kenmerken, zoals mond, armen en benen. Er bleek eveneens een merkelijk verschil tussen kinderen die werden herinnerd dat ze verschillende identiteiten hebben en kinderen die werden herinnerd over de vele andere rollen van andere kinderen en niet die van henzelf.

Zo kan ingegaan tegen de neiging in de samenleving om vanuit slechts één belangrijke groep te denken. Door kinderen te leren vanuit hun verschillende identiteiten te kijken en te reageren, denken ze verder dan de standaardcategorieën in de samenleving, en houden ze er

mee rekening dat er naast ras en geslacht ook veel andere groepen zijn. Het opent hun horizon om meer inclusief te zijn. Zo stelden kinderen herinnerd aan meerdere van hun identiteiten verschillende manieren voor om gezichten te categoriseren. Ze identificeerden bijvoorbeeld lachende gezichten versus niet-glimlachende gezichten en oude versus jonge gezichten. De andere kinderen categoriseerden in de eerste plaats de gezichten van mensen op basis van ras en geslacht.

Een voorbeeld van moeilijk kunnen loslaten :

Soms kan je gemakkelijk gefocust geraken. Dit kan gebeuren om een bepaald kenschema van je te willen waarmaken of net niet te willen waarmaken. Wat iets is voor je, hoe iets is en in welke context iets is, wil je kost wat kost bereiken, net vermijden of behouden. Dit iets kan ook iemand zijn, jezelf, je partner, je kind. Wat die zijn voor je, hoe die zijn, in welke context, dit wil je terugvinden of net vermijden.

Dit gefocust zijn kan je erg hinderen. Het slorpt je aandacht en energie op en bepaalt je emoties, terwijl het mogelijk maar niet lukt. Wie je zelf wil zijn of wil zijn in de ogen van anderen, daar heb je een bepaald patroon van als voorstelling. Hoe je kind of partner moet zijn of zeker niet mag zijn, ook hier heb je een bepaalde voorstelling van. Hoe je relatie met elkaar als ouder en kind of als ouderpartners moet zijn, ook hier hanteer je meer of minder bewust een patroon voor. De huidige situatie

stemt dan mogelijk niet overeen met je actuele voorstelling (zo is het voor mij) of je gewenste voorstelling (zo wil ik het). Bijvoorbeeld, zoals rond hoe iets verloopt, of over je als persoon die je wil kunnen zijn.

Soms geraak je te erg gefocust op wat je al of niet wil, op die manier in die context en dreig je zo vast te lopen, omdat het maar niet lukt of niet helemaal. Je kan dan enkele dingen doen. Je kan dan dit niet-lukkend schema loslaten, of je kan dan het bereiken of willen beantwoorden aan dit schema loslaten. Of het niet in die mate nastreven of niet helemaal. Iets of iemand hoeft niet zo te zijn, zoals je erkenning geven. Of iets of iemand behoeft niet aan iets te beantwoorden in de toekomst of in het nu, zoals je gelijk geven en volgen.

Aan de basis van dit niet lukken kan liggen, dat het ken-schema als patroon verouderd is, of niet passend of niet haalbaar is. Als oplossing kan dan ruimte gecreëerd voor nieuwe patronen die meer passend of haalbaar zijn. Waar je zo niet aan vast hangt en je niet zo limiteren of overheersen. Je laat dan oude patronen los die je denken, voelen en doen domineren.

Bijvoorbeeld, ik ben een lief iemand en wil graag zo kunnen zijn. Ontmoet ik nu gedrag waarmee ik het moeilijk heb, dan ervaar ik een dubbel probleem. Ik wil niet onlief zijn, tegelijk wil ik geen confronterend gedrag. Als ik lief wil blijven, ervaar ik de confrontatie te verliezen. Alleen als ik onlief word, kan ik de confrontatie tegengaan.

Om een uitweg uit de impasse en het vastlopen te vinden kan je dan onlief zijn veranderen in rustig duidelijk en ondersteunend zijn. Confrontatie kan je veranderen in aandacht, uitleg en overtuiging. De net iets andere benadering creëert dan nieuwe ruimte voor elk en voor de moeilijkheid. Het oude dient dan losgelaten, om het nieuwe te kunnen bereiken. Alles dient dan niet langer te verlopen zoals jij je voorstelde om een gevoel van controle en sturing te ervaren.

Een voorbeeld in schoolverband :

Uit recent onderzoek aan de Universiteit Antwerpen blijkt dat leerlingen naar de leerkracht toe belangrijk vinden dat ze de leerstof goed overbrengen en duidelijk uitleggen, dat ze hen met respect behandelen en inzetten op een goede relatie met hen. Leerlingen verwachten dus van hun leerkrachten dat ze aandacht en zorg besteden aan wat aan de orde, hier overdracht van leerstof. Aandacht en zorg besteden aan de ander, hier respect voor leerlingen, en aandacht en zorg besteden aan de relatie, hier inzetten op een goede relatie met hen als leerling. Aandacht en zorg aan zichzelf als leerkracht vinden ze minder belangrijk, hier concreet het niet erg vinden als hun leerkracht al eens fouten maakt. Deze verwachtingen bleken niet te verschillen naargelang studierichting en leeftijd van de jongeren. Dit beantwoorden van leerkrachten aan hun verwachtingen als leerling bleek belangrijk omdat ze dan beter presteren.

Een voorbeeld van helpende en niet-helpende schema's: Schema's kunnen behulpzaam zijn voor je. Ze kunnen dan best geactiveerd, vastgehouden en ingeschakeld worden. Schema's kunnen ook storend of hinderlijk voor je zijn. Ze kunnen dan beter gedeactiveerd, losgelaten of achterwege gelaten worden. Of je kan er minstens afstand tegenover trachten winnen door er niet op in te gaan of anders mee om te gaan.

Zo kan een veiligheidsgevoel je helpen en een onveiligheidsgevoel je hinderen. In het eerste geval voel je je sterker. In het tweede geval remt onzekerheid je af. Van welk gevoelsschema actief is zal je reactie afhangen. Wil je een andere reactie dan zal je een ander gevoelsschema moeten activeren en stimuleren en het huidige deactiveren en loslaten. Bijvoorbeeld, durf je niet te handelen of te reageren, dan kan het wekken van een veiligheidsgevoel en het achterwege laten van een onveiligheidsgevoel je tot handelen of reageren aanzetten.

Soms kan ook een idee of herinnering je helpen of tegenhouden. Bijvoorbeeld, het idee dat praten weinig uithaalt en je dingen beter kan laten aanvoelen. Je zegt dan weinig of niets, maar laat in wat je doet of niet doet iets merken. Wil je meer bereiken met praten, dan zal je je idee of herinnering moeten bijsturen. Zo kan je zoeken naar het idee dat je minstens kan praten en zien wat het

oplevert. Of kan je herinneringen opdiepen waarbij praten succesvol was. Zo kan je je oude niet-helpende overtuigingen loslaten.

Zo kunnen ook ontwikkelde gedachten helpen of in de weg staan. Je vindt je nog onervaren en je laat je de gedachte aanpraten van te mild te zijn. Je reageert dan tegen je natuur in en laat anderen je reactie bepalen. Alleen als je vindt dat de gedachte van onervaren en te mild te zijn je niet mag leiden, kan je meer spontaan reageren op je eigen kompas, met open vizier en afgestemd op wat de ander nodig heeft.

Zo kan iets weglaten of iets toevoegen je behulpzaam zijn en je anders doen reageren. Het kan ook de ander toelaten anders te reageren en iets anders achterwege te laten of toe te voegen. Wat dit is zal voor ieder eigen en anders zijn en te verkennen.

Een voorbeeld van kwetsbaarheid :

Als ouder noch als kind wil je graag gekwetst worden in contact met elkaar en tracht je dit bijgevolg te vermijden. Als ouder en kind kan je hier evenwel erg op gefocust raken, waardoor alles in het perspectief komt te staan van mogelijk kwetsen en gekwetst worden en hoe dit te vermijden en elkaar te ontzien. Zo kan je letten op mogelijk kwetsen als je niet wil kwetsen (bijvoorbeeld, zolang uitstellen om als ouder of kind te reageren tot het hard aankomt). Zo kan je anderzijds letten op mogelijk

gekwetst worden als je niet gekwetst wil worden (bijvoorbeeld, alles ontvluchten en uitstellen als ouder en kind naar elkaar toe tot je met de realiteit wordt geconfronteerd). Zo kan je verder letten op mogelijk kwetsen als je niet gekwetst wil worden (bijvoorbeeld, waarbij je als ouder of kind in de aanval gaat als verdediging). Tenslotte kan je letten op mogelijk gekwetst worden als je niet wil kwetsen (bijvoorbeeld, door in een fantasie te willen leven en zo jezelf te limiteren, of gebruik te laten maken van jezelf). Vaak speelt angst om te kwetsen of gekwetst te worden een belangrijke rol vanuit een actuele nood aan aanvaarding, bevestiging en waardering door anderen, maar ook door zichzelf. Mogelijk vanuit een geringe zelfzekerheid en een gering zelfvertrouwen, anders gezegd een uitgesproken gevoel van kwetsbaarheid. Mogelijk ligt ook een overgevoeligheid aan de basis, waardoor alles sterker aankomt. Er is bij kwetsen mogelijk een angst voor de reactie en de gevolgen voor de relatie met elkaar, zoals zich niet begrepen of zich afgewezen voelen, of niet meer als zo lief ervaren worden. Zo komt het tot zwijgen, accepteren, volgen en toegeven, tot het niet meer kan. Informatie, advies, begrenzing of correctie worden gemakkelijk als persoonlijk opgenomen waardoor jezelf en elkaar hiervoor tegen te houden omwille van een mogelijk kwetsende ervaring. Elk is bang eigen kwetsbaarheid te tonen. Daarom wordt gemakkelijk een muurtje rond zichzelf opgetrok-

ken en wordt er afstand gehouden en is er weinig openheid. Ook worden eigen gevoelens soms op afstand gehouden om zichzelf te beschermen.

Referentieel kan dit alles begrepen als een onvoldoende of ongunstige aandacht en zorg voor zichzelf en voor elkaar in de opvoedingssituatie. Gunstige aandacht en zorg voor zichzelf en elkaar vragen immers communicatie en een aanpak van niet-uitgesproken problemen, behoeften, voorkeuren en verhouding tegenover elkaar en dit bij voorkeur zo tijdig mogelijk. Juist een grotere positieve of gunstige betrokkenheid op zichzelf en elkaar, maakt dat iets niet gemakkelijk kwetsend zal overkomen, omdat het niet zo werd bedoeld, niet zo overkwam en elk meer aankan. Openheid wordt dan niet verward met kwetsbaarheid, maar als kans voor begrip, steun en bevestiging. Door te denken, te handelen en te zijn in andere termen dan kwetsen en gekwetst worden, kan er ruimte komen voor iets anders, zoals betrokkenheid, nabijheid, ondersteuning en bevestiging. Zo komt het in de opvoeding rond iets anders te draaien dan mogelijk kwetsen en hoe dit te vermijden. Je raakt elkaar als een aanraking en niet als elkaar pijn doen en je laat dit elkaar ook toe. Hierbij zal de wijze waarop dit gebeurt meebepalend zijn.

Een voorbeeld van vijandigheid :

Als kind kan je om één of andere reden terecht komen in een vijandige omgeving, gekenmerkt door wantrouwen,

afstand, gebrek aan genegenheid en betrokkenheid, een omgeving met veel kritiek, verwijten en beschuldigingen. Als kind voel je dit aan en ga je er gemakkelijk intuïtief tegen reageren, om alsnog aandacht te krijgen en zijn plaats af te dwingen. Het kind lijkt dan gemakkelijk onhandelbaar. In feite is het kind op zoek naar aanvaarding, vertrouwen, liefde en warmte, waaruit genegenheid en betrokkenheid blijkt. Hiertoe zal een vriendschappelijke omgeving nodig zijn die niet langer draait rond vijandigheid. Een vijandigheid die mogelijk ook voortkwam uit een eerder eigen verleden.

Een voorbeeld van ongunstige schema-activering in de opvoedingsrelatie ouder en kind :

Niet steeds is een kind in staat onmiddellijk aan je wensen en verwachtingen te voldoen. Als ouder kan je dit evenwel mogelijk persoonlijk opnemen als je gezag niet aanvaarden, je niet respecteren en je helemaal niet graag hebben. Tegen deze onwil van je kind in, vind je dat je nog weinig interesse moet tonen voor je kind, laat staan er moeite voor moet doen. Als gevolg van je reactie kan ook je kind ervaren niet geaccepteerd te worden, weinig of geen respect te krijgen en weinig genegenheid te ondervinden. Zo kan elk het heel persoonlijk nemen en zich onbegrepen en miskend afsluiten voor elkaar. Zo wordt in zichzelf nog weinig energie en zin gevonden het tij te keren. Zo neemt de afstandelijke en gespannen interactie nog verder toe.

Ouders en kind kunnen dan gevraagd aandacht te geven aan wat elk door zijn reactie bij elkaar activeert zodat ongunstig gedrag ontstaat. Dit geeft ook zicht op het eigen gedrag dat mogelijk wordt uitgelokt door elkaar, zoals ouderlijk gedrag opgeroepen door je kind of kindgedrag opgeroepen door je als ouder. Vervolgens kan dan nagegaan waar onderliggend dit activatie- en reactiepatroon als schema vandaan komt en mogelijk in zijn eigen verleden en ontwikkeling zijn oorsprong vindt. Zoals zich als kind miskend voelen door zijn ouders of zich persoonlijk aangepakt ervaren. Zodat van dit activatie- en reactiepatroon kan losgekomen of er anders mee kan omgegaan en het niet langer in de weg zit. Vervolgens kan nagegaan of een ander activatie- en reactiepatroon als schema niet gunstiger kan zijn om wederzijds begrip en toenadering te vinden zodat een meer positieve omgangscyclus zou kunnen ontstaan met meer mogelijkheden en voldoening. Zodat elk zich aanvaard kan voelen, gerespecteerd en geliefd. Zo verdwijnen de redenen voor een negatieve activatie en reactie tegenover elkaar.

Een voorbeeld van actieve emotionele systemen :

Paul Gilbert met zijn abstracte evolutietheorie en zijn toegepaste mededogen gerichte therapie onderscheidt drie functionele emotionele systemen die bij iemand automatisch kunnen actief worden, of waartussen iemand actief kan kiezen. Dit zijn het bedreigingsstelsel van wat je moet om bedreiging en gevaar af te weren van wat je niet wil (aandacht), of het streefsysteem van wat je wil

om te bereiken wat je wel wil (welzijn), of nog het rustgevend systeem van wat je mag om rust en evenwicht te vinden van wat je niet of wel wil (zorg). Deze drie systemen kunnen gezien als een hersentoestand met specifieke hersengebieden en hun neurologische processen. Als iemand eenmaal in een bepaalde staat is, zal het wat die ziet en hoe die reageert kleuren. De systemen zijn het resultaat van opeenvolgende evolutie en hebben elk hun functie.

Als ouder kan je in een situatie vooral iets willen tegen gaan weg van, of iets willen bereiken op weg naar, of tenslotte iets willen aanvaarden of loslaten naast of los van (de) weg. Bijvoorbeeld, je kind die een scène maakt in het openbaar. Als ouder kan je hier tegenin gaan omdat je dit niet wil, of je kan iets doen opdat je zou bereiken wat je wil met name dat het kind zou ophouden, of je kan het gebeuren relativeren en zorgend op iets anders focussen en iets anders prioritair stellen. Maakt je kind een scène omdat het iets wil, kan je het zo afnemen, of je kan het toegeven, of nog kan je het kind afleiden.

Via medeleven en mededogen met jezelf kan je je bewust worden over in je geactiveerde systemen en andere keuzes maken. Tegelijk kan je ook medeleven en mededogen tonen met je kind. Onder ogen zien wat de moeilijkheid is voor je kind en hoe je zou kunnen helpen over die moeilijkheid heen te raken. Dit kan leiden tot

betere onderlinge relaties ouder-kind, tot meer verbinding en tot veerkracht bij het kind. Mededogen en liefdevolle omgang met jezelf als ouder en met je kind die verandering en groei toelaten.

Een voorbeeld van mentale (levens)kracht :

Door in interactie kenschema's over elkaar te activeren breng je elkaar tot leven. Het is het kind dat het ouder-zijn tot leven wekt. Zonder kind geen ouder. Ook omgekeerd breng je als ouder je kind tot leven. Zonder ouder, geen kind. Door tegelijk in interactie kenschema's over het interactiegebeuren te activeren komt een gebeuren tot leven. Er ontstaat een verhaal, een geschiedenis en mogelijk een toekomst. Elkaar opzoeken met als verhaal elkaar graag te zien en te houden van elkaar. Of elkaar uit de weg gaan met als verhaal elkaar niet mogen en niet lusten. Iets zeggen (interactie) wat heel wat bij elk teweegbrengt (verhaal). Of iets zeggen (interactie) wat elk koud laat (geen verhaal). Zonder interactiegebeuren geen verhaal. Zonder verhaal geen interactiegebeuren. Kenschema's brengen zo zowel een interactiegebeuren als de actoren tot leven.

Een voorbeeld van beïnvloedbaarheid :

Als jongere kan je moeilijk van buitenaf beïnvloedbaar zijn. Je lijkt dan star en weinig buigzaam. Het lijkt wel of de jongere aan iets intern of extern vasthangt en erdoor gestuurd wordt. De omgeving krijgt geen toegang tot je

en heeft weinig of geen vat op je. Dit blijkt vooral zo de jongere in een moeilijke opvoedingssituatie opgroeit.

Er kunnen dan bij je als jongere innerlijke schema's als min of meer vaste patronen actief zijn die je leiden. Ze vinden hun oorsprong in eerdere ervaringen in jezelf of in je omgeving. Zo ontstaan persoonlijke en sociale schema's die in je op bepaalde momenten in bepaalde situaties actief worden.

Voor jongeren in een moeilijke situatie kan het gaan om individuele schema's als : 'ik ben weinig of niets waard', 'ik ben bang' of 'ik ben voortdurend op de vlucht'. Deze jongeren zijn dan vaak op zoek naar betere levenservaringen die ze hopen in andere leefsituaties te vinden. In die situaties kunnen dan mogelijk volgende sociale schema's tot ontwikkeling komen : 'hier ben ik iemand', 'ze stellen me gerust en maken dingen voor mij herkenbaar', 'bij hen kan ik terecht en ze maken me groot en geven mij een gevoel van eigenwaarde'.

Hoe ongezond deze situaties ook zijn, ze helpen je als jongere weg te komen uit je oude schema's van zwakte en ze in te ruilen voor nieuwe schema's van sterkte, ook al moet je de (hoge) prijs betalen van een ongezonde situatie. Een situatie die mogelijk gebruik of zelfs misbruik inhoudt, vanuit eigen kwetsbaarheid. Zo ben je meer vatbaar voor drugs, dealing, prostitutie, loverboys, radicali-

sering, enzomeer. Soms weet je bovendien enkel de illusie te koesteren dat nieuwe schema's op je van toepassing zouden zijn en is de realiteit doorgaans anders. Doordat schema's situatiegebonden zijn kan de activering in de ene ongezonde situatie niet zomaar overgedragen worden naar een andere gezonde situatie. Dit vraagt het opdoen van nieuwe ervaringen in die nieuwe situatie.

Een voorbeeld van niet bijleren :

Niet tot verandering komen of niet bijleren ook wanneer nieuwe ervaringen worden aangeboden. Dit mogelijk omdat nog een ander schema geactiveerd is en open staat dat meer van tel is. Zo kan bij echtscheiding, bijvoorbeeld, het beeld van de vader voor het kind hetzelfde blijven ook al biedt de vader nieuwe positieve ervaringen. Dit mogelijk omdat het beeld over de vader bij de moeder met wie het kind een close band heeft meer ongunstig blijft. In een partnerrelatie kunnen mogelijk nieuwe manieren van reageren door de partner bereikt als ervaring niet tellen, mogelijk omwille van oude manieren van reageren opgedaan in de thuissituatie die nog doorwerken in de huidige partnerrelatie. Bijvoorbeeld, als een buitenstaander iets zegt of vraagt hier onmiddellijk gevolg aan geven en op ingaan, terwijl de partner laat merken zelf ook te mogen meetellen en een eigen houding en reactie te kunnen tonen.

Een voorbeeld van situationele spanningen :

Situationele spanningen en geweld kunnen worden uitgelokt door de omstandigheden. Iets lukt niet tussen ouder en kind en leidt tot frustratie en toenemende spanning. Ouder en kind botsen met elkaar of staan uiteen. Elk heeft een ander idee of voorkeur en beiden vinden elkaar niet. Het niet bereiken hiervan lokt spanningen uit met als risico te grijpen naar druk en geweld om alsnog het gewenste te bereiken. Deze toenemende spanningen, kunnen op termijn leiden tot geweld. Het zijn de omstandigheden die als trigger fungeren voor frustratie, spanningen en geweld. Mochten de omstandigheden anders en meer gunstig zijn, dan bleven spanningen en geweld achterwege. Mocht er, bijvoorbeeld, meer overeenstemming zijn, of mocht je elkaar aanvullen, dan bleven de triggers achterwege.

Het is, bijvoorbeeld, omdat het kind te weinig met je rekening houdt en met de gemaakte afspraken, dat je je druk maakt. Het is omdat je kind iets stuk maakt door zijn impulsiviteit, of dingen zoek maakt, dat je reageert. Je uitlachen, maakt je boos.

Zo is frustratie, spanning, boosheid en geweld steeds gelinkt aan een situationele trigger als onderdeel van het erbijhorend emotioneel schema. Het kennen van deze triggers kan ze zo mogelijk voorkomen, zodat de bijhorende emoties uitblijven.

Bijvoorbeeld, zo kan meer aandacht voor elkaar, meer zorgzaamheid, meer elkaar au serieux nemen dan al een heel verschil maken.

Soms vraagt de realiteit of de waarheid een reactie van je. Je kan in interactie niet altijd iets blijven negeren of ontkennen, ook al kies je niet voor je reactie. De realiteit of waarheid als situatie lokken dan je gevoelens en reactie uit, ook al had je graag heel andere gevoelens en reacties naar elkaar toe getoond. In je reactie tracht je dan te vermijden dat het fout loopt en er problemen ontstaan, iets waarvan de ander zich niet bewust is. Dit voortdurend niet beantwoorden aan de realiteit, feitelijk of in haar voorstelling, kan voor elkaar erg belastend zijn. Je moet de ander voortdurend terug naar de realiteit leiden, terwijl die zich op zijn beurt niet gerespecteerd voelt.

Een voorbeeld van begrenzing :

Als ouder wil je gemakkelijk ingaan tegen iets wat je niet wil. Veel kan je echter tegenhouden: jijzelf, die niet als begrenzer wil overkomen; je kind, waar je niet tegenin wil gaan en als lief wil blijven beschouwen; je relatie met je kind, die je niet in gevaar wil brengen en ontspannen nabij wil houden. Zo lukt het moeilijk.

Wellicht kan je een onderscheid maken tussen aandacht en zorg voor je kind als persoon en aandacht en zorg voor je relatie ouder-kind. Je begrenzing heeft net als

doel van je kind te kunnen blijven houden en vindt net zijn oorsprong in je liefde voor het kind. Je wil aandacht en zorg besteden aan je kind en zijn ontwikkeling. Je gaat tegen iets in, net omdat je om je kind geeft en er van houdt. Je kan dit ook zo verwoorden in je reactie tegenover je kind : ‘omdat je belangrijk bent, omdat ik van je hou, omdat ik om je geef, omdat je er toe doet’.

Door tijdig te reageren hoop je bovendien je relatie veilig te stellen en niet in het gedrang te brengen. Net omdat we zo goed met elkaar opschieten en dit verder zouden kunnen blijven doen, reageer ik tijdig. Ik weet als ouder bovendien dat jij als kind ook veel wil doen voor het behoud van een prettige relatie. Zo blijkt ergens tegenin gaan meteen een gelegenheid om je genegenheid tegenover je kind en je band met elkaar te bevestigen. Wellicht kom je er zelf ook beter uit, omdat je tegelijk ook aandacht en zorg kan schenken aan jezelf en aan wat je belangrijk vindt. Zo kom je uiteindelijk tegemoet aan wat je wil, aan jezelf, aan je kind en aan je relatie, dit binnen een context van opvoeding en het gedachtegeheel dat ermee gepaard gaat.

Een voorbeeld van grensoverschrijding, interactief reëel en in meningsuiting virtueel :

Het model laat toe te preciseren wanneer in meningsuiting, zoals via sociale media, en effectief in reële interactie, (strafbare) grenzen worden overschreden. Het dan

aanwezige 'demoniseren' kan zo gesitueerd op verschillende niveau's : reëel, persoonlijk, interactief, relationeel, contextueel en cultureel. Respectievelijk uit zich dit door te bedreigen (op reëel niveau), beledigen (op persoonlijk niveau), opruien (op interactief niveau), discrimineren (op relationeel niveau), vernederen (op contextueel collectief niveau) en veroordelen (op cultureel niveau). De geviseerde(n) ervaren dit als te maken krijgen met bedreiging, belediging, opruiing, discriminatie, vernedering en/of veroordeling. Meteen worden zo de contouren aangegeven van wat hoe wel kan in interactie met elkaar.

Een voorbeeld van therapeutische invalshoeken :

In wetenschappelijke kringen verschijnen de laatste tijd interessante therapieën voor individuele of relationele behandeling die telkens een andere focus leggen. Zoals de emotion focused therapy (EFT) met een focus op emoties, de schema focused therapy (SFT) met een focus op schema's, de solution focused therapy met een focus op oplossingen eerder dan problemen, de compassion focused therapy (CFT) met een focus op medeleven. Telkens is de aandacht gericht op iets anders en komt het rond iets anders te draaien in het bieden van hulp. Nu eens emoties, dan weer schema's, vervolgens weer oplossingen, dan weer medeleving. Telkens gaat het een andere richting uit bij de therapieën. Op die manier kunnen ze een plaats vinden in het referentieel model, waarbij op de voorgrond staat waar telkens iets om draait.

Ook zijn er meerdere klassieke therapeutische invalshoeken met een specifieke oriëntatie of gerichtheid, zoals analytisch georiënteerd, cliëntgericht, experiënteel georiënteerd, systeem gericht, cognitieve gedragstherapeutisch georiënteerd, enzomeer. Ook hier is er telkens een verschillende benadering en komt het rond iets anders te draaien in analyse en behandeling. Een optie hierbij zou kunnen zijn ze in meer of mindere mate samen te voegen en hun krachten te bundelen, zonder hun eigenheid en sterkte verloren te laten gaan.

Dit samenbrengen kan een aanvullen zijn. Het gaat dan om het completeren in kwantiteit tot een groter geheel. Dit samenvoegen kan ook een verrijken of versterken zijn. Het gaat dan om een suppleteren in kwaliteit tot een grotere kracht en sterkte. Dit samengaan kan tenslotte ook een circulair proces zijn. Het gaat dan om een wederzijds beïnvloeden zonder te interfereren, een inspireren of een samenbundelen en samenwerken. Zo wordt de puzzel meer een geheel met een grotere kracht en interactiviteit. Zo krijgt ook elk onderdeel zijn eigen plaats en ruimte.

Tot slot:

Het referentieel werkmodel is een rijk gevarieerde en veelzijdige werkvorm die inzetbaar is in verschillende domeinen, gaande van opvoeding en vorming, over begeleiding, programmering en organisatie, tot hulpverlening

en therapie. Zij kan zowel in problematische als niet problematische situaties aangewend worden. Ze biedt een geheel van inzichten en methoden in een samenhangend geheel geïntegreerd.

De toepassing

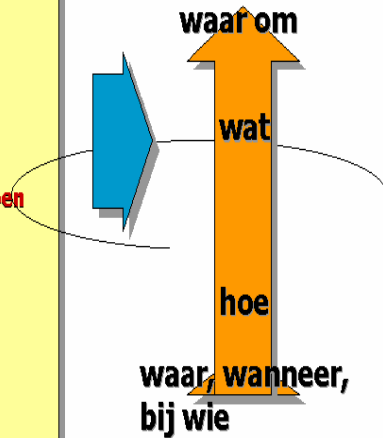
Een selectie van tools van het referentieel denk- en werkmodel voor je in de concrete praktijk.

Stip aan wat je aanspreekt en wat je bruikbaar vindt in je situatie :

referentieel model

begrippen als :

- . cognitief en geheugenschema
- . cognitieve, virtuele en culturele
- . productinformatie en procesinformatie
- . begrips- en gedragsinvulling
- . basis- en synthese-ervaring
- . eerste en tweede orde ervaren
- . refereren naar zien, voelen, denken, doen
- . refereren naar jezelf en anderen
- . omgaan met jezelf en met anderen
- . insluiten en uitsluiten
- . openheid en geslotenheid
- . groter en kleiner kader
- . begin en spoor
- . objectief en subjectief
- . objectieven en instrumentaliteit
- . delen en kanten
- . verbindingen en vervormingen
- . associatie en dissociatie
- . verschillen en gemeenschappelijkheden
- . kleine verschillen en grote verschillen
- . toevoegen en gas geven
- . procesdenken en -verloop



Referentie-communicatie



Je gehanteerde ideeën-, waarden- en normen praat automatisch, gewild of niet, mee bij wat je uitdrukt.

Ze hadden beiden een heel andere achtergrond. Wat hij veel noemde, noemde zij weinig. Wat zij sociaal noemde, noemde hij egoïstisch. Wat hij ouderwets vond, noemde zij traditie. Wat zij vroeg noemde, noemde hij laat. Wat hij mooi vond, noemde zij kitscherig. Wat zij plechtig noemde, vond hij opgeblazen. Wat hij jongensachtig vond, noemde zij kinderachtig. Wat zij vrouwelijk vond, noemde hij pronkerig. Wat hij begreep onder houden van, noemde zij seks. Wat zij onder liefde begreep, noemde hij theater. Wat hij onder openheid verstond, noemde zij onbeheerstheid. Wat zij onder praten begreep, noemde hij oppervlakkig keuzen. Wat hij vrienden noemde, noemde zij relaties. Familie was voor haar zeer richtinggevend, voor hem te overstijgen. Ver voor

hem, was dichtbij voor haar. Leiding was voor hem de anderen, voor haar waren zij dat zelf. Anderen waren voor hem te volgen, voor haar te laten volgen. Haar idolen waren cultuurmensen, die van hem filmsterren. De modellen die hij er vond hadden hem een bijzonder voorkomen gegeven. Een zekere vorm van heb je me gezien. Het had haar aangesproken. Haar voornaamheid had zij geïntegreerd tot spontaniteit. Alleen arrivisten wilden opvallen, zij wilde gewoon zijn ondanks haar afkomst. Omdat zij het was en er niet meer mee te koop moest lopen. Deze natuurlijkheid had hem aangesproken. Zo hadden ze elkaar ontmoet op een alternatieve cultuurhappening. Hun jeugdigheid en onervarenheid hadden een brug weten slaan naar elkaar toe. Hun samen was meer een zijn dan hebben, meer een aanvoelen dan weten, meer een nabijheid dan interactie, meer een dromen dan praten.

Wat houdt referentiecommunicatie in ?

Referentiecommunicatie is een van de niveaus waarop je communicatie plaatsvindt. Het referentieniveau (welk je ideeënkader is) vormt samen met het inhoudsniveau (wat je concreet zegt), het betrekkingsniveau (hoe je iets bedoelt) en het contextniveau (in welke reële situatie je iets plaatst) de vier communicatieniveaus die je kan onderkennen bij je communicatie.

Het gaat om het automatisch, gewild of niet, meepraten van de gehanteerde ideeën-, waarden en normen.

Zo kan eenzelfde boodschap of expressie een heel andere betekenis krijgen in verschillende (sub)culturen. Omgekeerd geeft de aanwezige communicatie mee het referentie of ideeënkader weer en helpt het mee bepalen. Zij helpt onrechtstreeks mee het ideëel structureel en inhoudelijk (sub)systeem bepalen dat je mee uitdrukt.

Het referentiesysteem kan een cultuur of subcultuur (sociaal of relationeel 'representatie en beliefsysteem') zijn waartoe je behoort. Ze kan ook een persoonlijk 'representatie en beliefsysteem' zijn, dit wil zeggen welke persoonlijke zin en oorzakelijke structurering hanteer je met betrekking tot jezelf, de ander(en) en de omvattende realiteit.

Hoe je referentiecommunicatie optimaliseren ?

Aandacht kan je besteden aan een functionele referentie inbreng waarbij je referentieel iets uitdrukt en de ander er toe kan brengen, indien zo door je bedoeld, op dit referentiële in te gaan. Aandacht kan je schenken aan verschillen in betekenisverlening tussen elkaar als gesprekspartner naargelang de (sub)cultuur waartoe je behoort. Deze (sub)cultuur gaat meestal gepaard met een verschillend referentiekader van ideeën, waarden en normen om boodschappen te interpreteren. Hierbij kan je aandacht besteden aan de verschillende maatschappelijke en historische herkomst van elkaar, wat meestal een ietwat eigen referentiekader met zich meebrengt. Je kan

trachten je persoonlijk 'beliefsysteem' en dat van elkaar te verkennen en te expliciteren. Je kan aandacht vragen voor al deze verschillende gevoeligheden om bij elkaar over te komen zoals werkelijk bedoeld, zonder bedreigend te zijn of afgewezen te worden. Aandacht kan je besteden aan conflicten die samenhangen met het behoren tot verschillende (sub)culturen of systemen of die samenhangen met de overstap van het ene verband naar het andere. Bij regelmatig contact kan je aandacht besteden aan de opbouw van een gezamenlijk communicatie- en omgangsstructurerings- en inhoudelijk (sub)systeem. Dit leidt mogelijk bij intensief contact tot een communicatieve en relationele cultuur als een unieke private wereld opgebouwd en gesteund door elkaar als gesprekspartners. Terwijl door je tot stand gebracht, werkt deze cultuur op je in voor het begrijpen van aanwezige situaties en personen. Door de gevoerde communicatie wordt deze cultuur en de relatie beïnvloedt. Aandacht kan je bij communicatie binnen een relatie besteden aan relationele schema's die ieders persoonlijke ervaring en kennis op relationeel vlak samenvatten, en omlijnen wat van en binnen een relatie kan en verwacht wordt.

Hoe je communicatie referentieel afstemmen ?

Wil je je communicatie referentieel afstemmen, wat referentiële communicatie wordt genoemd, dat tracht je als spreker of toehoorder rekening te houden met het

perspectief, het referentiekader, de voorkennis en de verwachtingen van elkaar. Je tracht je dan in te leven in de positie van elkaar en formuleert of begrijpt dan iets zoals de ander zal opvangen of de ander bedoelt. Zodat je wat je uitdrukt en overkomt op één lijn krijgt. Hiertoe kan je komen door rekening te houden met de referentiële lijn.

Een andere wijze kan zijn niet vanuit ieders identiteit als wie en wat uit te gaan, maar te trachten meer aan de oppervlakte te blijven als hoe en welke, of als waarom, waartoe, waar en wanneer. Dus niet te refereren naar de begripsinvulling in de diepte, maar de gedragsinvulling en contextinvulling aan de oppervlakte te verkiezen. Uitgaande van het idee dat wie en wat verdeelt bij verschil en dat hoe en welke samenbrengt, terwijl waarom, waartoe, waar en wanneer afbakent. Zo wordt het geen kwestie van identiteit, maar van relatie en relatiewijzen en van kansen en opportuniteiten. Er wordt gezocht wat kan gedeeld hier en nu, en niet wat kan verdeeld. Op basis van de concrete interactie en aanwezige behoeften kan dan stilaan stapsgewijs mogelijk een gezamenlijke identiteit tot stand komen en kunnen bakens verzet, zodat meer diepgang ervaren wordt.

Wat typeert referentiecommunicatie ?

Hoe we elkaar iets zeggen en wat houdt mee verband met onze opvoeding en onze culturele achtergrond.

Hoe we over iets denken, hoe we iets waarderen en hoe we iets willen vormt onze identiteit die we delen met of ontlenen aan anderen en geeft aan wie we zijn in (gespreks)interactie.

Hoe we iets beluisteren, bekijken en uitdrukken wordt meebepaald door onze fysieke (leeftijd, geslacht, ...) en onze sociale (afkomst, leefsituatie, ...) identiteit.

Onrechtstreeks druk ik in wat ik zeg een geheel gedachtegoed uit.

Hoe ik iets zeg en wat ik zeg passen binnen de culturele tijdsgeest waarin ik leef.

Via mijn expressie geef ik weer hoe ik denk over de dingen en hoe ik ze beoordeel.

In wat ik uitdruk komt mijn onderliggend reëel en ideëel zelfbeeld, wereldbeeld, bestaans- of verhoudingsbeeld zelfwereld tot uiting.

In wat ik uitdruk geef ik op een of andere manier een waardering mee.

In wat ik zeg, voorsta of verwerp, geef ik mijn grenzen aan waarbinnen ik de dingen zie en beschrijf en bepaal zo wat bij die dingen hoort en wat niet.

Mijn expressief zeggen en doen begint bij mijn denken en oordeel.

Wat ik zeg bepaalt mee de manier om de realiteit te zien en ermee om te gaan.

Vroeger zou ik met iemand op een andere manier hebben gesproken.

Ik tracht in wat ik zeg waarde(n)vol te zijn.

In een gesprek vermijd ik bepaalde grenzen te buiten te gaan.

Achter wat ik zeg, schuilt een hele levensvisie.

Wat er bij me leeft over het gespreksonderwerp komt onderliggend tot uiting in wat ik inhoudelijk weergeef.

De taal die ik gebruik weerspiegelt mezelf en geeft weer wie ik ben.

Ik praat steeds op een of andere manier over mezelf ook al praat ik over iets anders.

Hoe ik iets verklaar, begrijp en orden, welke oorzaken, verbanden, oplossingen en gevolgen ik aandraag komt bovendien in wat ik uitdruk.

Als ik iets zeg, geef ik aan hoe belangrijk ik dit vind.

In wat ik tot expressie breng, geef ik mee aan hoe het leven in mijn ogen is, wat er in zit, wat er wel en niet van te verwachten is, wat er bij komt kijken, welke tekorten en teleurstellingen het inhoudt, wat van je verwacht wordt, wat je mag verhoppen, ...

Ook al beschrijf ik wat ik zie, door wat ik wel of niet beschrijf en door de manier waarop en de volgorde waarin ik een en ander beschrijf, druk ik een visie en een oordeel uit (met veel, bedoel ik teveel volgens mijn normen, ...).

Ik vertel de andere niets dat tegen mijn eigen levensopvattingen ingaat.

Ik hanteer in wat ik zeg bepaalde waarden en normen.

In hevige discussies zal ik bepaalde basisbeginselen respecteren.

Als ik iets zeg, past dit in een hele levensopvatting.

Via mijn woordkeuze geef ik een groot deel van mijn opvattingen prijs.

In gesprek zijn we op zoek naar waar we staan en wat we voorstaan.

In gesprek vanuit waar we willen uitkomen (ideeën) zoeken naar met wat rekening te houden (waarden) en hoe dat te doen (normen).

In wat ik al of niet zeg of doe en op welke manier zijn (vaak) een geheel van ongeschreven normen en regels aanwezig.

In gesprek ga ik er gemakkelijk van uit dat de andere(n) dezelfde opvattingen, waarden en normen delen, tenzij anders zou blijken.

In gesprek brengt elk wat hoor je al of niet te zeggen en al of niet te doen in deze situatie in.

Mijn gevoelens verwijzen naar het gerealiseerd of het in gedrang gebracht weten van voor mij waardevolle dingen.

In wat ik communiceer is steeds impliciet of expliciet een refereren of beoordelen aanwezig met een impliciet of expliciet referentiepunt of beoordelingsnorm die jezelf impliciet of expliciet situeert tegenover wat aan bod is.

In gesprek heen en weer naar elkaar toe bewegen om een relationele cultuur uit te bouwen en op peil te houden.

In gesprek een gezamenlijke cultuur opbouwen vanuit ervaren gelijkenissen, overeenstemmingen en raakvlakken.

In gesprek wisselen we ideeën uit over wat en hoe het voor de toekomst in het algemeen als visie of voor ons of voor elk in het bijzonder als missie zou moeten.

Misverstanden tussen elkaar vinden vaak hun oorsprong in onze verschillende achtergrond.

Wat elk uitdrukt wordt geplaatst tegenover het referentiekader van de ander.

Onze meningsverschillen zijn vaak te herleiden tot verschillen in gebruikt referentiekader.

In gesprek herhaaldelijk opgemerkte verschillen doen ons achterliggende verschillen in opvattingen, waarden en normen bewust worden.

Wat we voorstaan over het wat en hoe van een relatie maakt deel uit van onze ruimere levens- en wereldvisie.

In gesprek komt tot uiting wat we belangrijk vinden.

We verduidelijken naar elkaar het referentieel kader waarin we wat elk uitdrukt plaatsen.

Onderkennen of je eerder een formeel referentiekader aanwendt (hoe de dingen op te vatten, erover te denken en op te reageren) dan een meer inhoudelijk referentiekader (als invulling van dit hoe).

In gesprek achterhalen of je een eigen referentiekader aanwendt of een niet-eigen referentiekader van ander(en) of een gedeeld referentiekader van je beide.

Als referentiekader gebruik ik wat feitelijk is, of wat mijn mening of verwachting is, of die van anderen tot wiens groep ik al of niet behoor.

In gesprek gebruik maken van referentiepunten en -polen om je eigen situatie te plaatsen en te verantwoorden.

In wat ik uitdruk zijn vaak een aantal impliciete opvattingen of werkelijkheden vervat die zo gewenst kunnen worden achterhaald en uitgesproken.

Een uitdrukking is nooit waarden- of normloos, wel mogelijk waarden- of normenbewust of -anders.

In wat ik zeg en doe vind ik mijn preferentiële begripsinvulling terug.

In gesprek klinkt door wat is voor je (... is ..., ..., ...) als je ideeën en waarden en hoe je iets doet of omgaat met iets (... doe ik zo ..., ..., ...) als je normen en grenzen.

Wat je inhoudelijk, relationeel en appelerend uitdrukt vastknopen aan je opvattingen.

Een uitgangspunt kiezen en wat je verwacht en uitdrukt aan vastknopen.

Uit wat elk uitdrukt trachten we het aangewende referentiekader af te leiden om elkaar en verschillen beter te begrijpen en om met deze achtergrond beter en meer bewust om te kunnen gaan.

Achter een concrete communicatieve uitspraak de veralgemeende boodschap trachten vatten (hoe iets in het algemeen is en zou moeten, welke houding in het algemeen aan te nemen, ...).

Ik gebruik en spreek een cultuurtaal die ik mee ondersteun en bepaal.

In gesprek werken we aan de uitbouw van een gezamenlijke communicatiecultuur.

In gesprek (her)formuleren we de handleiding die we vanuit onze natuur niet meekregen (of niet behoeften,

of verloren ging, of situatiegebonden dient bepaald,... ?).

Wat ik zeg is een invuloefening van wat ik meer algemeen weet, waardeer en wil en wat me toelaat wat me omringt overzichtelijk, ordelijk en hanteerbaar te maken.

In wat ik zeg en doe kan je mijn criteria terugvinden waardoor ik mij bij voorkeur laat leiden (prettig-onprettig, verkozen-verwacht, ...).

Pas later, wellicht te laat ontdekten ze dat er geen brug was. Beiden zaten opgesloten in hun eigen wereld die een heel andere voorstelling van en aansluitende verhouding tot de werkelijkheid inhield. Voorstelling en verhouding die hen bijgebracht was vanuit hun opvoeding. Wilden zij een samen opbouwen, dan was wellicht niet de grootste opgave elkaar te vinden in een gezamenlijk handelen, maar wel in een gezamenlijke voorstelling ervan, in een gemeenschappelijk ervaren. Door samen praten te komen tot de constructie van een gezamenlijke realiteit. Ook over hoe hun relatie op te vatten. Iets wat nu nog erg verschillend lag. Komen tot een gezamenlijk perspectief van waaruit de werkelijkheid en hun relatie te benaderen en ze te vatten in een gemeenschappelijke structuur als geordende afspiegeling ervan in een begrijpende en hanteerbare vorm. Om te lukken dienden veel van de oude beelden ter verklaring, ter oplossing en ter gebruik te worden losgelaten. Vanuit een nieuw perspectief diende de werkelijkheid en hun relatie benaderd. Een perspectief

dat steun en groei voor zichzelf en hun relatie zou opleveren. Hun woorden dienden de afspiegeling te worden van nieuwe gezamenlijke realiteiten. Seks betekende niet langer meer erbij te nemen of een obsessie, maar een bevrijdende wijze van uiten van genegenheid, een lustvolle wijze van genieten van elkaars lichamelijkeheid. Andere dimensies moesten ontdekt, een andere inhoud moest aan veel worden toegekend. Stilaan construeerden ze een ander en gezamenlijk wereld- en relatiebeeld, een eigen wijze om de realiteit en hun relatie te zien en er zich tegenover te verhouden. Een manier die hun wereld en relatie mee vorm en inhoud gaf. Steun ook bood en groeikansen.

Je referentiecommunicatie ?

Geef aan welke typering van hiervoor je in je eigen referentiecommunicatie kan terugvinden. Geef tevens aan welk meer actief gebruik van deze typering zou toelaten je referentiecommunicatie met je omgeving beter op elkaar af te stemmen.

Referentie- invloed



Hoe als ouder referentie-persoon zijn voor je kind,
zodat het wat je denkt, voelt en wil gemakkelijk
overneemt ?

Het wat ?

Als ouder droom je er wel eens van dat je kind zo naar je opkijkt, je zo bewondert, zoveel sympathie voor je heeft, dat het graag bereid is je in te volgen. Dat je als het ware de referentiepersoon bent voor je kind en wat je denkt, voelt en wil gemakkelijk gaat overnemen. Of er althans rekening mee gaat houden, als wat het maar dat het wat je naar voor schuift tot zich door laat dringen. De voorwaarde hiertoe is evenwel dat je als ouder bewondering krijgt en dat je respect geniet. Hoe meer sympathie het kind voor je koestert, hoe meer kans dat je invloed zal hebben.

French & Raven spreken in hun sociale uitwisselingstheorie in dit verband over *referentiemacht of -invloed*. Macht definiëren ze in termen van sociale invloed die leidt tot verandering in doelen, waarden en gedrag. De basis voor deze macht of invloed zoeken ze in de onderlinge relatie. De bron van deze macht of invloed in deze relatie situeren ze bij het controle hebben over waardevolle middelen. Hier dus als ouder een nastreefbaar model te zijn voor je kind. Andere waardevolle middelen kunnen volgens hen *beloning* zijn, als positieve gevolgen weten toevoegen aan iemands gedrag, of negatieve gevolgen weten wegnemen. Of *bestrafing* (ook dwang genoemd), als negatieve gevolgen weten verbinden aan iemands gedrag, of positieve gevolgen tegengaan. Of *legitimiteit*, als samenhangend met je positie of je functie in de groep waarvan je deel uitmaakt, concreet ben je nu eenmaal papa of mama en die moeten zorgen voor hun kind(eren) en niet andersom. Of nog je *deskundigheid*, als je vaardigheden en competenties die je worden toegedicht en maken dat je kind zo effectief een vooropgezet doel met je hulp weet te bereiken. Of tenslotte nog je *beschikbare informatie*, die jij alleen hebt en je kind niet buiten je om weet te verkrijgen. Telkenmale ben jij de bron die beschikt over waardevolle invloedsmiddelen die grotendeels exclusief zijn. Zo dus ook jij die als referentie dient voor je kind, omdat het je bijzonder vindt.

Het hoe ?

Belangrijk om vast te stellen is dat je als ouder je referentie-invloed krijgt van je kind dat positief over je denkt en zich goed bij je voelt wanneer het zich naar je schikt, wat het zelf graag wil. Wie je bent en wat je uitstraalt of vertegenwoordigt, vind je kind aantrekkelijk. Het is alsof je dienstvaardig bent voor je kind als rolmodel, zodat het je achterna wil. Wat het bij je waarneemt spreekt je kind erg aan, en als het je navolgt overvalt hem of haar het gevoel dat dit het is. Het is alsof bij je kind een ken-schema in ontwikkeling is dat resoneert wanneer het je actief ziet en wanneer het er zelf toe komt wat het waarneemt in zijn eigen handelen op te nemen. Door deze gekregen invloed verkrijgt je gemakkelijk de leiding. Belangrijk zal dan zijn deze verkregen waardering niet te beschamen en het genoten krediet niet ongepast uit te spelen.

Belangrijk eveneens is om vast te stellen dat je referentie-invloed verbonden is aan je persoon, zoals ook het geval is voor je mogelijke deskundige-invloed en je mogelijke informatie-invloed. Deze drie invloeden verbonden aan je persoon, worden door French & Raven onderscheiden van invloeden die voortvloeien uit je positie, terug te vinden in de reeds vermelde mogelijke belonings-, bestraffings- en legitimeitsinvloed.

Het wanneer ?

Vooraf in de vroege ontwikkelingsfasen tot aan de adolescentie zal je gemakkelijker deze referentie-status genieten. Je kind staat in bewondering voor de volwassen persoon die je bent, die zowat alles kan en weet althans in zijn ogen. En je kind wil graag zoveel mogelijk gelijken op deze persoon door er zoveel mogelijk van over te nemen. Zowel wat en hoe je bent en wat en hoe de dingen voor je zijn, neemt je kind gemakkelijk over in eigen voorstellingschema's. Wat je op een later moment laat zien, komt dan als herinnerbaar naar voor en gaat dan mee resoneren met je kind als iets vertrouwds en als wat en hoe het moet zijn. Zo wordt stilaan jezelf als externe referentiepersoon tot interne referentie-schema's bij je kind. De externe persoon die je bent vertoont dan overeenstemming met de interne opslag bij je kind van wat je voorstelt voor hem of haar. Dat zorgt tegelijk voor herkenning en erkenning.

Vanaf de adolescentie wordt dit mogelijk anders. Leef-tijdsgenoten en eigen idolen, mogelijk deel uitmakend van een eigen subcultuur, worden dan veelal tijdelijke nieuwe referentiepolen waarmee je kind zich wenst te identificeren en waaraan het zich wenst te spiegelen. Zo verwerven anderen dan jijzelf referentie-invloed.

Om als referentiepersoon te verschijnen zal niet enkel belangrijk zijn wat je zegt of wat je doet, maar ook wie je

bent voor het kind. Hou je voldoende met hem of haar rekening, ben je gevoelig voor zijn of haar behoeften en gevoelens, is er overeenstemming tussen je in nagestreefde doelen, welke keuzes maak je wanneer je met elkaar te maken hebt. Dit impliceert evenwel niet meteen dat je meer macht hebt, of dat je superieur bent.

Omdat het gaat om door het kind toegekende invloed kan je deze gemakkelijk verliezen. De combinatie evenwel met één of meerdere andere vormen van hiervoor reeds genoemde invloeden of macht, zoals beloning, bestraffing, legitimiteit, deskundigheid of informatiebron, geeft evenwel zo blijkt kans op meer stabiliteit. Als je kind zich wil identificeren met je of met je geassocieerd wil worden, zal je met een meer geringe beloning, bestraffing, legitimiteit, deskundigheid of informatiebron zijn toch evenveel invloed ervaren. Omgekeerd kan ook dat het kind zich met een persoon die zoveel invloed op een of andere manier heeft graag wil identificeren of ermee geassocieerd wil worden. Evenwel kan je invloed op basis van bestraffing of dwang maken dat je minder kans hebt invloed uit te oefenen op basis van je persoonlijkheid of referentie. In de praktijk zal veelal een telkens andere combinatie van invloedsbronnen voorkomen al naargelang de situatie en het moment.

Voor je kind is niet steeds bewust en duidelijk dat je als ouder invloed hebt op basis van referentie zijn. Je kind voelt zich vaak tot je aangetrokken op een gevoelsmatige

wijze. Toch blijkt dat naarmate iemand zich meer aange-trokken voelt tot iemand, de neiging om zich er mee te identificeren groter wordt, en bijgevolg de referentie-in-vloed groter is.

Het waar ?

Soms kan de aantrekking en het prestige situatie- of onderwerpgebonden zijn, zodat je vooral op die vlakken re-ferentie-invloed geniet. In de praktijk zou je je kunnen voorstellen dat je als papa of mama voor je dochter of zoon op bepaalde vlakken meer specifieke referentie-in-vloed geniet en je invloed dus enigszins genderspecifiek is.

Soms is het niet een persoon waartoe je kind zich aange-trokken voelt, waarvoor het bewondering heeft, welke een zekere charme of charisma uitstraalt, maar is het een groep of een gedachtegeheel. Dan wil je kind er mo-gelijk zich graag toe bekennen of voelt het zich ermee op een of andere manier verwant en verbonden.

Het waarom ?

Een gevaar bij referentie-invloed is dat je kind zich te sterk aangetrokken voelt en zich te sterk gaat identifice-ren. Er is geen afstand of ruimte meer, er is geen reflec-tie en keuze meer. Het gebeurt eenzijdig en alles wordt

ertoe herleid. De eigen ontwikkeling op basis van persoonlijk ervaren komt dan mogelijk in het gedrang. Ik ben zoals mijn mama of papa, daarom zal ik denken en doen als zijzelf. Of ik wil zoals mama of papa zijn, en ik zal meer zoals zij zijn als ik denk en doe als zij.

Een ander gevaar is dat je invloed verwerft omdat je wordt gerespecteerd en niet om wat je inhoudelijk ver-tegenwoordigt of naar voor schuift.

Naast het model staan als referentiepersoon voor wat je kind graag wil zijn, kan je ook model staan voor wat je kind helemaal niet wil zijn. Er is dan geen sprake van positieve referentie-invloed, maar van een negatieve referentie-invloed. Zo kan je model staan voor wat je kind net andersom wil zijn. Niet zo weinig toegankelijk, bijvoorbeeld, of zo weinig luisterbereid, of niet zo principieel. Maar net andersom, toegankelijk, luisterbereid en betrokken.

Een laatste moeilijkheid kan zijn dat je kind je wel als rolmodel wil nemen, maar geremd wordt door het verschil en de afstand tussen je beide. Het kind onderneemt dan mogelijk geen stappen en verliest stilaan interesse. Het kind wordt dan tegelijk aangetrokken en afgestoten. Door het verschil en de afstand te verkleinen, kan je hier mogelijk aan verhelpen.

Het wie ?

Geef aan op welke manier je kind naar je opkijkt :

Geef voor jezelf aan hoe groot deze referentie-invloed als sociaal kapitaal is. Je kan hierbij gebruik maken van een cijfer van 1 (verwaarloosbare invloed) tot 10 (algehele invloed) :

Geef voor jezelf aan of je invloed als ouder vooral verbonden is aan je positie (zoals bij belonings-, bestraffings- en legitimeitsinvloed) of eerder aan je persoon (zoals bij referentie-, deskundigheids- en informatie-invloed) :

Geef voor jezelf aan welke potentiële invloedsbron of andere potentiële combinatie van invloedsbronnen je op welke manier eventueel als ouder (nog meer) gunstig zou kunnen aanwenden :

Meer lezen :

Cook, K. S. (2003). *Social exchange theory*. Ann Arbor, Mich: UMI, Books on Demand.

Referentiële als begin- en eindpunt



Zowel bij hoe je iets waarneemt als bij hoe je reageert als ouder of kind speelt waaraan je refereert een rol als begin- en eindpunt.

Zowel bij hoe je iets waarneemt als bij hoe je reageert als ouder of kind speelt het referentiële een rol als begin- en eindpunt. Belangrijke vragen hierbij zijn : aan wat refereer je en hoe kan je dit als tool met gebruik van middelen aanwenden om te begrijpen en te beïnvloeden.

Je waarneming

Als je iets waarneemt, wil je weten wat je waarneemt. Mogelijk stemt het overeen met iets wat je al wist. Bijvoorbeeld, je merkt de woede bij je kind en wil graag weten of je dit kan waarnemen als teleurstelling voor iets. Je waarneming komt dan overeen met boosheid gelinkt aan niet-lukken. Dit laatste is het referentiële met wat je

als ouder opmerkt overeenkomt. Dit vormt je beginpunt voor waarneming.

Mogelijk merk je evenwel dat als je je kind voorstelt te helpen of als je het verlies ongedaan wil maken, bijvoorbeeld, door wat kwijt of stuk is te vervangen, het kind woedend blijft. Misschien moet je wat je al weet als mogelijke referentie uitbreiden naar iets nieuws. Niet woede gelinkt aan verlies, maar mogelijk woede nu gelinkt aan miskennis of falen, aan gekwetst zijn door de omgeving of in de ogen van zichzelf. Zoals hier blijkbaar aan de hand is, omdat praktische hulp niet helpt. Dit nieuwe referentiële vormt het eindpunt voor je waarneming.

Wordt je kind later nog eens boos, dan wil je waarnemen of het gaat om iets dat niet lukt, ofwel of het gaat om zich gekwetst voelen. Je zoekt via je waarnemen wat als referentiële te moeten gebruiken. Hierbij kan je mogelijk overgaan van een beginpunt naar een eindpunt. Van wat je al wist als referentie tot wat je te weten kwam als eindpunt.

Je actie

Als je reageert is er iets als referentie dat de richting en mate van je actie bepaalt. Je actie wil dan je perceptie onder controle brengen, dit is je waarnemen binnen grenzen van het aanvaardbare doen vallen waar je naar

refereert. De perceptuele controle theorie van Powers focust hier ten volle op en stelt dat je actie de perceptie bepaalt waar je naar refereert als eindpunt en niet de perceptie waarnaar je refereert als beginpunt.

Het is, bijvoorbeeld, niet de boosheid van je kind als teleurstelling die je ongerust maakt. Maar mogelijk het feit dat je wil ingaan tegen boosheid vanuit zogenaamde miskenning, terwijl je net wil laten merken in je reactie dat je wel je kind en zijn teleurstelling ruimte wil geven. Je gaat dan tegen zijn boosheid als miskenning in, om het te brengen tot boosheid uit teleurstelling en dit wil je via je actie kunnen waarnemen. Je wil geen boosheid overall en altijd omwille van zijn zogenaamde miskende en gekwetste persoon, maar boosheid beperkt tot hier en nu omwille van zijn situatiegebonden teleurstelling.

Je referenties

In het leven en meer specifiek in de opvoeding hebben we referenties of dingen als doelen, plannen of hoe we denken dat dingen zouden moeten zijn.

Zo veranderen we ons gedrag op basis van onze perceptie van hoe congruent ze is met onze referenties. Een eenvoudig voorbeeld is iets zo eenvoudig als het slapen of rusten wanneer we moe zijn. De referentie van ons lichaam is om optimale energie en voldoende reserve te bezitten.

Maar het kan ook veel gecompliceerder zijn, zoals de referenties die iemand kan hebben in zijn of haar politieke of religieuze overtuigingen. Dit kan leiden tot gedrag om de referenties voor die overtuigingen te realiseren. Bijvoorbeeld, ik verwacht van mezelf sociaal te zijn en te delen. Ik merk evenwel dat ik een kaartje voor mezelf wil houden en eerst aan beurt wil. Dit wringt nogal en ik geef het kaartje toch aan iemand. Ik ben op die manier blij met mezelf.

Volgens de perceptuele controle theorie zullen we dan handelen om onze perceptie van de wereld binnen acceptabele grenzen te houden. We gaan dan, bijvoorbeeld, slapen of rusten niet omdat het tijd is, maar omdat we moe zijn en we ons energiek en uitgerust willen voelen. Zodra de specifieke actie de perceptie onder controle brengt, stopt het lichaam met rusten totdat het terug zonder energie valt. We gedragen ons op zo'n manier dat onze waarnemingen ons feedback geven om ervoor te zorgen dat we in overeenstemming zijn met onze referenties, of ons gedrag wel of niet bewust is.

Je kenschema's

In wat je waarneemt ga je na of iets overeenkomt met wat je weet en waar je een voorstelling van hebt. Deze voorstelbare kennis wordt kenschema genoemd. Stemt wat je waarneemt niet of niet helemaal overeen met

reeds aanwezige kenschema's, dan zal je deze aanpassen of nieuwe ontwikkelen.

Bijvoorbeeld, als mijn kinderen iets moeten delen ontstaat er praktisch onmiddellijk gekibbel en ruzie : wie mag eerst, wie mag kiezen, enzomeer. Ik merk nu ze *samen* naar een filmpje kijken op de tablet ze rustig naast elkaar zitten, samen gniffelen en pret beleven.

Bij iets wat elk apart wil en ze moeten delen, neem ik spanning waar. Maar ik moet mijn waarneming selectiever maken. Als ze iets samen willen en ze moeten delen, neem ik ontspanning waar.

In hoe je reageert tracht je een bepaalde referentiële waarneming te bereiken. Deze referentiële waarneming is een aanwezig kenschema dat je via je handelen wil benaderen. Er is dan sprake van een negatieve feedbacklus waarbij je handelen voortduurt totdat de referentiële waarneming binnen aanvaardbare grenzen wordt bereikt.

Bijvoorbeeld, dit is voor mij een gezellige maaltijd : iedereen erbij, prettig sfeertje, lekker eten, open babbelen. Daar wil ik veel voor doen, zoals goed timen en afspreken, de aanwezige sfeer bewaken, lekker koken en model staan voor openheid.

Nog een voorbeeld, dit is voor mij feest : met muziek en

dans in een feesttent. Ik merk evenwel lawaai, en een rondhangen in een achterzaaltje met enkel tafeltjes zonder dansvloer. Wie zou dit feestje ingericht hebben? Zou die muziekinstallatie nog werken en kunnen we stoeltjes aan de kant zetten op het terras?

Je tools

In interactie met je kind kan je er vanuit gaan dat je kind tot een bepaalde perceptie wil komen van zichzelf en van zijn handelen en daarvoor heel wat zelf wil doen. Door hier op in te spelen als ouder kan je veel bereiken vanuit een soort van zelfmotivatie van het kind. Je kind wil zichzelf kunnen zien als geliefd. Het zal hiervoor inspanning leveren om zichzelf te kunnen waarnemen als het geliefde kind. Lukt dit niet langer omwille van een discussie of conflict, dan zal het nadien terug moeite doen om zichzelf opnieuw te kunnen waarnemen als geliefd en hiertoe stappen zetten naar een oplossing en naar je toe.

Ook jij wil jezelf mogelijk graag waarnemen als zorgzame ouder voor je kind. Ook hiervoor zal je voor je kind en zijn ontwikkeling moeite doen om dit label voor jezelf te kunnen waarnemen. Soms kan dit je misschien zelfs parten spelen en kan je merken dat alles op je neerkomt. Om hier verandering in te brengen kan je dan van jezelf verwachten waar te nemen dat je je kind voldoende aanspoort tot eigen inzet en het gebruik van eigen kracht en mogelijkheden.

Je kenschema's zijn dan erg belangrijk voor perceptie : Wat is delen en wanneer ? Wat is een gezellige maaltijd en een feest ? Wat en hoe is zorgzaam ? Tege-lijk blijkt dat je kenschema's als referentie erg persoonlijk zijn. Dit komt omdat ze ontstaan op basis van persoonlijke ervaring en deze verschilt voor ieder van ons.

Je middelen

De lussen actie-perceptie zijn georganiseerd in een hiërarchie waarin elke referentiewaarde afkomstig is van de uitgangen van een besturingseenheid erboven die op zijn beurt de referentiewaarde ontvangt van het niveau erboven. Op deze manier worden complexere waarnemingen bereikt door de verschillende percepties die door het volgende niveau ervaren moeten worden, in te stellen.

Bijvoorbeeld, als je als ouder en kind goed met elkaar wil opschieten is het belangrijk open te praten. Om open te kunnen praten is het belangrijk naar elkaar te luisteren. Om naar elkaar te kunnen luisteren is het belangrijk veiligheid te bieden. Om veiligheid te ervaren is het nodig zich aanvaard te voelen.

Zo is aanvaarding voorwaarde voor veiligheid. Veiligheid voorwaarde voor luisteren. Luisteren voorwaarde voor openheid. Openheid tenslotte voorwaarde voor goed opschieten met elkaar. Op een telkens hoger niveau

wordt een perceptie verwacht om een actie op te richten en nadien te beëindigen. Inspanningen op het vlak van aanvaarding moeten dan, bijvoorbeeld, derwijze verlopen dat veiligheid kan worden ervaren.

Dit betekent dat zo je als ouder iets op een hoger niveau wil bereiken je aandacht en zorg zal moeten besteden aan iets op een lager niveau, zodat een stap richting hoger niveau kan gezet worden.

In ons voorbeeld, wil je goed met elkaar kunnen opschieten zal je vooraf moeten aanvaarden, veiligheid bieden, luisteren en open zijn. Het hogere zal dan de referentiewaarde bieden waar je via je actie en inspanningen perceptueel naar toe dient te werken. Door lagere minder complexe deelfacetten te realiseren kan je op weg gaan om uit te komen bij meer complexe gehelen als eindpunt.

Zo wordt in de perceptuele controle theorie hiërarchisch van hoog naar laag onderscheid gemaakt tussen concept, waarde, programma, volgorde, categorie, verband, gebeurtenis, verandering, voorwerp, sensatie en intensiteit, die telkens als referentie dienst doen.

Ze vormen een motivationele hiërarchie van een bewegend zijn, over een handelend zijn naar een bestaanszijn, individueel of gezamenlijk.

Bijvoorbeeld, om je ideaalzelf als concept te bereiken moet je bedachtzaam zijn als waarde. Dit vraagt een gestructureerd handelen als programma en volgorde, en de voorwaarden daartoe zoals voor je voeding en conditie zorgen als categorie en verband. Dit vraagt regelmatig eten en sporten als gebeurtenis en verandering. De keuken en de fitness als voorwerpen laten je sensaties met een intensiteit toe. Dit lagere als beginpunt dient dan telkens om via je actie het hogere als perceptie en eindpunt te bereiken.

In de opvoeding zal je mogelijk regelmatig vaststellen het referentiële niet te halen of niet te benaderen. Soms zal je hiermee verzoenen dan gewenst zijn. Soms zal rustig volgehouden handelen evenwel de voorkeur hebben en je een stap dichterbij het referentiële brengen. Om zo een stap in de hiërarchie te zetten. Te snel te veel willen zal gemakkelijk op problemen en teleurstelling stuiten, met als risico het op te geven en geen actie meer te ondernemen.

Ook het missen of overslaan van een stap kan maken vast te lopen en geen voortgang te boeken.

Wil je tot verandering komen via je ingrijpen als ouder, dan komt het er op neer niet zodanig het gedrag van je kind als zodanig te veranderen. Het gaat veeleer om zijn resulterende percepties te veranderen, zodat eigen doe-

len of andere referenties beter worden gehaald of volledig worden gehaald. Door dit te begrijpen dat we handelen om onze percepties te beheersen, kan je gemakkelijker invloed uitoefenen. We zijn immers in essentie perceptuele controlesystemen die op manieren handelen om onze waarneming binnen aanvaardbare grenzen te houden.

Zo kan het tenslotte nuttig zijn nu en dan stil te staan bij waar jij als ouder heen wil als perceptie. Maar ook waar je kind heen wil als perceptie en of je hierbij geen passende hulp kan bieden. Hier wordt een duidelijke shift gemaakt van een oorzaak-gevolg denken naar een middel-doel denken. Waar leidt je actie als ouder of kind heen en niet wat veroorzaakte je actie. Het laat beter toe te begrijpen waarom jezelf als ouder of je kind handelt zoals je doet. Het besteedt meer aandacht aan actie voor iets, dan aan reactie op iets. Hierbij is je waarnemen binnenin belangrijker dan de waarnemingsprikkel buitenaf. Je reageert zo niet op je kind zoals het is, maar op het kind zoals je het waarneemt of wil waarnemen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Refereren in de opvoeding*' van deze encyclopedie.

Je opvoedingssituatie

Zoek zo je wil een voorbeeld van eigen handelen of van dit van je kind dat je nu beter zou kunnen begrijpen.

Geef zo je wil een voorbeeld van eigen handelen of van dit van je kind waar je nu meer invloed op zou kunnen hebben en dat je gemakkelijker tot verandering zou kunnen brengen.

Meer lezen :

Pfau, R. H. (2017) *Your behavior: understanding and changing the things you do*. St. Paul, MN : Paragon House.

Referentiële communicatie als schema



Als ouder wil je vaak een realiteit of een voorstelling van de realiteit zo precies mogelijk overbrengen naar je kind via communicatie. In je communicatie refereer je dan naar die realiteit of voorstelling hiervan, rekening houdend met je kind.

Het wat van referentiële communicatie

Als ouder wil je vaak een realiteit of een voorstelling van de realiteit zo precies mogelijk overbrengen naar je kind via communicatie. In je communicatie refereer je dan naar die realiteit of voorstelling hiervan. Als ouder kan je dit op meerdere manieren doen. Je laat de realiteit of voorstelling zien, of je benoemt ze met woorden, of je laat ze ervaren. Hierin kan je meer of minder slagen, gemakkelijker of moeilijker, preciezer of minder precies. Veel zal afhangen van hoe je iets aanbrengt en of je hierbij rekening houdt met je kind. In je refereren kan je verwijzen naar een realiteit, bijvoorbeeld, een kind, of naar

een voorstelling, bijvoorbeeld, een speels kind. De realiteit kunnen feiten, gebeurtenissen of situaties zijn, bijvoorbeeld wie is het kind (feit), of wat doet het kind (gebeurtenis), of waar leeft het kind (situatie). De voorstellingen kunnen begrippen zijn, relaties tussen begrippen, abstracte schema's van bijvoorbeeld oorzaak en gevolg, enzomeer. Bijvoorbeeld, het kind is speels (begrip), speels en impulsief (relatie), het impulsieve als basis voor het druk-zijn (oorzaak-gevolg). Dit refereren gebeurt onder meer door tonen, beschrijven en benoemen zodat je kind iets kan herkennen, identificeren en thuisbrengen.

Vaak beschik je over meerdere manieren om iets te verduidelijken. Bijvoorbeeld, aanwijzen, omschrijven, spellen, herleiden tot wat gekend, situeren, iets hernemen in andere bewoordingen, een voorbeeld of illustratie geven, functie of doel van iets aangeven of de oorsprong, een ander kind het laten uitleggen. Zo worden twee verschillende strategieën onderscheiden om een boodschap over te brengen : een lokale strategie, die bestaat uit iets beschrijven (bijvoorbeeld, een persoon die klein en jong is, speels, spontaan en fragiel, dit om een kind te omschrijven) en een globale strategie, waarin iets wordt beschreven in relatie tot iets anders, in termen van de kenmerken die het uniek maken (bijvoorbeeld, kleiner, jonger, speelser, minder doordacht, kwetsbaarder dan een volwassene, dit om een kind relatief te typeren).

Bij communicatie gebeuren tegelijk meerdere dingen zodat kan gesproken over meerdere boodschappen tegelijk. Er is de inhoud van wat je zegt, er is de zelfexpressie bij wat je zegt van wie jij bent, er is de relationele expressie van hoe je relatie onderling is en er is de appelerende expressie van wat je wil of verwacht van elkaar. Dit wordt achtereenvolgens de referentiële, zelfexpressieve, relationele en appelerende communicatie en boodschap genoemd. De eerste waarover het hier gaat situeert zich op inhoudsniveau, de overige op betrekkingniveau.

Gerichtheid op referentiële communicatie

Hier is er aandacht voor de referentiële communicatie en op wat ze gericht is. Bij referentiële communicatie gaat het over wat (als specifieke inhoud) hoe communiceren (als vorm of wijze) naar waar (als specifieke ontvanger) en hierbij de inhoud getrouw overbrengen. Hiertoe refereer je naar de inhoud om iets over te brengen. De inhoud vormt hierbij de referentie, vergelijkingspunt of houvast bij het overbrengen. Wat als uitgangs- en referentiepunt geldt is de referent. De referent kan een werkelijkheid zijn, of dit kan een voorstelling hiervan zijn, of gedachten hierrond. In het communiceren kijk je naar de referent om na te gaan of dit lukt en hoe dit best kan bij je specifieke toehoorder. Zo moet je soms iets op een andere wijze beschrijven of uitleggen

naargelang waar het over gaat, bijvoorbeeld, een concreet object of een vaag idee, of wie de ontvanger is. Bijvoorbeeld, de toehoorder weet er al veel over, is vertrouwd met je, heeft reeds een groter begripsvermogen. Referentiële communicatie verwijst dus naar de realiteit of voorstelling als referent en wijst deze referent aan.

In communicatie is het belangrijk iets zo precies en getrouw mogelijk over te brengen en hiertoe de passende en optimale communicatiewijze te gebruiken rekening houdend met de aanwezige context, zoals wie de toehoorder is. Het is deze functie of dit niveau van communicatie dat wordt aangegeven met referentiële communicatie. Referentiële communicatie is dus gericht op hoe iets precies over te brengen en een passende wijze hiervoor en tegelijk een gericht zijn op wat je moet overbrengen en op de aanwezige context, als situatie waarin en de toehoorder hierin.

Referentiële communicatie als kenschema

Deze referentiële communicatie kan voorgesteld als een kenschema dat actief is bij communicatie en die communicatie vergezeld als richtinggevend. Het vormt een metaniveau dat de concrete communicatie superviseert. Een kenschema heeft een begripsinvulling (het wat), een gedragsinvulling (het hoe) en een contextinvulling (het waar, wanneer en tegenover wie). Zo zal iemand bij het

communiceren als het kenschema referentiële communicatie actief is letten op wat moet overgebracht worden, tegelijk aandacht geven aan hoe dit precies en getrouw te kunnen doen en eveneens letten op de situatie waarin dit dient te gebeuren. Is het, bijvoorbeeld, een leercontext en wat weet de leerling al.

Het kenschema referentiële communicatie zal vooral actief zijn in een leercontext waarin continu wordt rekening gehouden met wat iets precies is, hoe dit best kan aan- en overgebracht worden en welke de specifieke situatie is. Toegepast op het onderwijs : wat moet geleerd, hoe kan dit aangeleerd en welk is de leersituatie en leervoortgang.

Bijvoorbeeld, bij een opdracht, aangeven wat de precieze opdracht is, hoe die nauwkeurig kan uitgelegd worden en hoe die zo getrouw mogelijk kan worden ontvangen. Hoe kan je dan de inhoud van een opdracht of leer-taak best overbrengen rekening houdend met het feit dat het kind zover is in zijn ontwikkeling, zoals het begrijpt gemakkelijker een concrete weergave dan een veralgemeende formulering.

Kwaliteit van referentiële communicatie

Even resumeren : referentiële communicatie gaat over communicatie die refereert naar iets, een reali-

teit of voorstelling en op welke wijze en hoe goed dit verloopt bij het zenden en ontvangen. Elke communicatie omvat referentiële communicatie die naar iets refereert als verwijzing of benoeming. Hier is er vooral aandacht voor de wijze van refereren en het efficiënte en precieze of succesvolle ervan.

Referentieel verwijst dus naar de kwaliteitsvormen van communicatie. Communicatie die iets precies en getrouw weet over te brengen :

Hoe goed breng je over naar wat je refereert ?

Hoe goed wordt door de toehoorder ontvangen naar wat je refereert ?

Welke vaardigheden zijn hiertoe vereist ?

Welke context is hiervoor nodig, bijvoorbeeld, extern luid en duidelijk genoeg, herhaling, feedback, of intern welke voorkennis en ervaring reeds aanwezig zijn ?

Kwaliteit hierin bereiken vraagt om de ontwikkeling van referentieel communicatieve vaardigheden.

Het referentieel weten communiceren draagt op zijn beurt bij aan de sociale competentie van iemand. Terzake kan aandacht besteed aan het helpen ontwikkelen van referentieel communicatieve vaardigheden, bijvoorbeeld, bij middel van modelstaan, intentioneel aanleren, oefenkansen bieden, feedback geven en bijsturen.

Lukt referentieel weten communiceren niet dan draagt het gemakkelijk bij tot misbegrepen worden en misverstanden. Door te weinig rekening te houden met de referent als datgene waarover wordt gesproken en met de ontvanger kan dit gemakkelijk gebeuren. Er wordt mogelijk niet of te weinig rekening gehouden met de voor kennis en verwachtingen van de ontvanger, met zijn referentiekader en zijn gezichtshoek. De zender geeft dan te weinig aanwijzingen vanuit de situatie van de ontvanger voor wat hij wil overbrengen.

De ontvanger van de referentiële boodschap kan evenwel de communicatie vergemakkelijken en optimaliseren door het stellen van vragen en door feedback te geven van hoe iets wordt begrepen. Zo is referentieel communiceren een interactief gebeuren.

Het interactieve blijkt ook uit het referentieel iets aanwijzen om de aandacht van de toehoorder te trekken opdat die zou helpen bij wat te willen.

Uit onderzoek blijkt dat wie communiceert gemakkelijk zijn referentiële uitdrukkingen overspecificeert, zodat ze meer informatie bevatten dan strikt nodig is om iets te identificeren.

Referentiële communicatie blijkt reeds tot op zeker niveau ontwikkeld rond de leeftijd van zes jaar, en het optimaliseren ervan blijft ten minste verdergaan tot de

leeftijd van tien jaar. Zo beginnen kinderen van zes jaar reeds iets zo uit te drukken dat het voldoende informatie bevat om dubbelzinnigheden te voorkomen, ook al verloopt dit nog niet helemaal optimaal.

Gelijkenis realiteit of voorstelling, verzonden en ontvangen boodschap

Hoe precies kan je overbrengen wat je bedoelt, hoe precies wordt opgevangen wat je bedoelt en op welke manier en met welke middelen kan dit. Om hierin te lukken dient de verzonden en ontvangen boodschap overeen te stemmen, zoals het geval is bij geslaagde referentiële communicatie. Er is dan weinig of geen ruis. De referentiële boodschap was duidelijk en compleet en er moest niets meer afgeleid worden uit de wijze waarop iets werd uitgedrukt. Hiervoor zijn referentiële communicatievaardigheden nodig als vaardigheid om specifieke informatie aan te bieden en te brengen tot bij een specifiek iemand.

Tot slot, referentiële communicatie verschilt van referentiecommunicatie. Het eerste gaat over het 'laagste' communicatieniveau, het tweede gaat om het 'hoogste' communicatieniveau. Het eerste gaat over wat vertel je inhoudelijk, het tweede gaat over wat laat je meeklinken over je gedachtegeheel binnen wat je uitdrukt. Het eerste gaat over de realiteit ook je voorstelling ervan, het

tweede gaat om je onderliggende gedachten en opvattingen hierrond. Het eerste is specifiek en concreet, het tweede algemeen en abstract. Het eerste is oppervlakkig, het tweede meer diepgaand. Het eerste is een inhoudstaal, het tweede een ideeën-, waarden- en normitaal die steeds, onbewust of gewild, meepraat bij wat je uitdrukt. Bij het eerste zijn er liefst geen toevoegingen, bij het tweede gaat het om persoonlijke toevoegingen.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Voor een duidelijke communicatie', 'Hoe zeg ik het?', en 'Referentiecommunicatie' van deze encyclopedie.

Concreet

Voor jezelf als ouder

Hoe goed ben je in staat een referentiële inhoud over te brengen?

Let je voldoende op de referentiële inhoud van wat je communiceert?

Over welke vaardigheden beschik je hiertoe?

Houd je voldoende rekening met het eigene van de toehoorder?

Vind je dat je gemakkelijk misbegrepen wordt?

Aan wat zou je in je referentiële communicatie nog kunnen werken ?

Voor je kind

Hoe goed is je kind in staat een referentiële inhoud over te brengen ?

Let je kind voldoende op de referentiële inhoud van wat het communiceert ?

Over welke vaardigheden beschikt je kind hiertoe ?

Houd je kind voldoende rekening met het eigene van de toehoorder ?

Vind je kind dat het gemakkelijk misbegrepen wordt ?

Aan wat zou je kind in zijn referentiële communicatie nog kunnen werken ?

Hoe ver staat je kind in zijn referentieel communicatieve vaardigheidsontwikkeling ?

Draagt zijn referentieel communicatieve vaardigheid bij tot zijn sociale competentie of vormt een tekort aan referentieel communicatieve vaardigheid een hinder voor zijn sociale competentie ?

Referentie-sterkte



Niet enkel refereer je naar iets, maar doe je dit ook op een bepaalde wijze. Voor beide is er een zekere sterkte aanwezig. Aandacht hiervoor laat een onderkennen toe, als basis voor invloed hierop, zo gewenst.

Het wat en hoe van referentie-sterkte

In wat je waarneemt, denkt, zegt, doet of bent refereer je naar iets. Iets liefst zo dicht mogelijk bij jezelf. Naar wat je refereert noemen we de referentie.

In je gedrag telt evenwel niet alleen naar wat je refereert. Ook de wijze waarop je naar iets refereert is van tel voor je gedrag.

Dit wat van de referentie en deze wijze van refereren kennen een zekere kracht. Deze beide krachten spelen erg door in je gedrag.

Bijvoorbeeld, is naar wat je refereert de groep. Dat kan die groep erg bepalend zijn voor je gedrag, voor wat je

waarneemt, denkt, zegt, doet en bent. De groep als referentie heeft dan een grote kracht. Bijvoorbeeld, je verwacht het akkoord van de groep voor je iets onderneemt.

Daarnaast kan de wijze waarop je refereert naar de groep erg bepalend zijn voor je gedrag, voor wat je waarneemt, denkt, zegt, doet en bent. De wijze van refereren heeft dan een grote kracht. Bijvoorbeeld, je verzekert je van het akkoord van iedereen in de groep voor alles wat je onderneemt.

Dit wat en hoe gelden niet enkel voor groepen, maar voor alles waarmee je in contact komt en een zekere kracht of invloed heeft op je gedrag, als wat je waarneemt, denkt, zegt, doet en bent. Dit kan gaan om je kind, je gezin, jezelf, je afkomst, je toekomst, een gebeuren, zoals een verlies of verbinding, een gedachte, een behoefte, een wens, of een doel, enzomeer.

Deze referentiekrachten hangen samen met hoe centraal of dominant ze zijn in je leven. Draait alles om je verleden, kom je er moeilijk van los en wil je er terug naartoe omdat je dit vertrouwd was en herkenning toeliet, dan kan dit je helemaal opeisen en tot uiting komen in je gedrag vol heimwee en starheid. Dit persoonlijk verleden is mogelijk ook nog centraal of dominant in je

huidig leven of je toekomst. Je hebt dan een vaste mindset waarin verandering, evolutie en groei geen plaats krijgen.

Dit alles kan heel compact als volgt worden *ge-formuleerd* :

Eerst de formulering voor het wat : Hoe sterk (of centraal of dominant) en hoe (gewenst, positief, te vermijden negatief, nieuw, vertrouwd, onbekend) is de referentie (bijvoorbeeld, een gedachte, gevoel, kennen, waarnemen, herinnering, voorstelling, behoefte, elkaar, groep, omgeving, regels, afspraken, verwachtingen, realiteit, bijvoorbeeld, winst of gelukt, verlies of mislukt, bijvoorbeeld gezondheid of ziekte) naar wat je refereert en waarom (of waartoe) (welke functie vervult ze, welk doel) en waar en wanneer tegenover wie gebruik je deze referentie of is ze van toepassing. Voorbeeld van over wat, een denken (over iets extern, intern, relatie extern-intern).

Dan de formulering voor het hoe : Hoe sterk (of centraal of dominant) en hoe (machteloos, negatief, gewenst, positief, gezocht, helpend, afstand, nabij, ver, gefixeerd, noodzakelijk, alles voor doen of laten, zelfstandig of met hulp) refereer je naar iets (bijvoorbeeld, een gedachte, gevoel, kennen, waarnemen, herinnering, voorstelling, behoefte, elkaar, groep, omgeving, regels, afspraken, verwachtingen) en waarom (of waartoe) (bijvoorbeeld, welke functie vervult ze) en waar en wanneer tegenover

wie (in welke context). Voorbeeld van over hoe, hoe denken over denken (bijvoorbeeld, piekeren, fantaseren).

Vastgesteld kan hierbij dat hoe sterker de referentie of het wat is, hoe sterker het refereren ernaar of het hoe zal zijn, of de kans hiertoe.

Ingrijpen op referentie-sterkte

In de metacognitieve therapie is er aandacht voor storende gedachten die iemand beletten in zijn functioneren. Bijvoorbeeld, angstige gedachten waarover iemand erg piekert. Om aan die storende gedachten iets te doen, was er aandacht in de cognitieve therapie. Zo werd er, bijvoorbeeld, gewezen op het irrationele van deze angstige gedachten, zodat het piekeren zou stoppen.

Dit lukte volgens de metacognitieve therapie niet altijd, omdat moest rekening gehouden worden met het subjectieve waarom van deze gedachten, de gedachten over de gedachten. Bijvoorbeeld, gedachten als aan angstige gedachten valt niet te ontsnappen, of deze angstige gedachten houden me gelukkig tegen om iets gevaarlijk of fout te doen. Door deze gedachten over gedachten aandacht te geven, kunnen ze zo gewijzigd dat de angstige gedachten kunnen verdwijnen. De storende angstige piekergedachten vormen hier de referentie als wat. De

gedachten over deze gedachten vormen de wijze van refereren, waarvan de storende kracht moet weggenomen.

Door hierbij bovendien rekening te houden met de sterkte van deze referenties als wat en hoe, kan er optimale invloed uitgeoefend op deze gedachten en gedachten over gedachten. Het hevig piekeren en het hevig piekeren over het hevig piekeren kan alzo verminderd. Betekenisvol is rekening te houden met en aandacht te besteden aan hoe sterk iemand refereert en hoe sterk de referentie is voor iemand.

Wat hier aan bod kwam over gedachten kan uitgebreid naar andere psychische processen, zoals naar gevoelens, kennen, waarnemingen, herinneringen, voorstellingen, behoeften, afspraken, verwachtingen. Zo zijn er gevoelens en gevoelens over gevoelens. Bijvoorbeeld, angst en angst voor de angst, of geluk en gelukkig zijn bij het geluksgevoel, het wat en hoe over gevoelens. Zo zijn er ook verwachtingen en verwachtingen over verwachtingen. Bijvoorbeeld, verwachten dat je geliefd bent en weinig verwachten van die verwachting. Zo zijn er ook behoeften en behoeften over deze behoeften. Bijvoorbeeld, zo zijn er behoeften aan slaap en behoeften dat deze onmiddellijk komt opzetten.

Ook combinaties van twee van deze processen zijn mogelijk. Bijvoorbeeld, angstige gedachten gaan mogelijk

samen met de angst als gevoel dat deze angstige gedachten weer zullen terugkomen of niet zullen weggaan. Ook aan deze combinaties kan aandacht besteed door ze te achterhalen en door de combinatie te reduceren of weg te laten. Bijvoorbeeld, wel angstige gedachten, maar geen angst meer hiervoor. De angstige gedachten dan toelaten zonder er angstig mee om te gaan.

Ook het hoe van het refereren als relevant kan een verschillende inhoud hebben, zoals machteloos, negatief, gewenst, positief, gezocht, helpend, afstand, nabij, ver, gefixeerd, noodzakelijk, alles voor doen of laten, zelfstandig of met hulp, te vermijden, nieuw, vertrouwd of onbekend. De inhoud van deze wijze kan telkens variëren in kracht. Hieraan kan ook aandacht besteed, om, bijvoorbeeld, negatief refereren om te buigen naar positief refereren. Bijvoorbeeld, niet wat wil ik kwijt, maar wat wil ik net. Niet hoe kan ik deze gedachte kwijt, maar hoe kan ik leven met deze gedachte. Ook aan de intensiteit van dit refereren kan gesleuteld om ze binnen meer optimale proporties te brengen, die helpen en niet verstoren.

Ook de context als relevant in de vorm van de interne context, het waarom of waartoe als functie, of in de vorm van de externe context, het waar, wanneer, tegenover wie als omstandigheid kan telkens verschillen. Bijvoorbeeld, om iets weg te nemen of te bereiken, om toenadering of afstand te winnen, dit als interne context. Of

als zich iets voordoet of iets verschijnt als een externe trigger. Bijvoorbeeld, iets roept een nare gedachte of herinnering op, of iets roept een prettige gedachte of herinnering op, of in groep wordt dit gewekt of is dit actief, zo alleen wordt iets anders gewekt of is dat actief. Vooral ook de sterkte van de referentie-context kan van invloed zijn op iemands gedrag en haar intensiteit. Ook aan deze context en haar referentie-sterkte kan aandacht besteed om ze te optimaliseren. Bijvoorbeeld, om er niet helemaal door gedomineerd of opgeslorpt te worden en om de focus te verruimen. Niet alleen nog dit doel, niet alleen nog dit gebeuren of situatie.

Bij dit alles gaat het om hoe krachtig is iets en hoe erg word je er naar toegezogen ? Of hoe krachtig is iets en hoe erg word je er van weggeduwd ? Bijvoorbeeld, respectievelijk een openbloeiende vriendschap, of een toenemende vijandschap.

Referentie-sterkte toegepast

Welke referenties herken je in je gedrag ?

Hoe sterk werken deze referenties door in je gedrag ?

Welke referentiewijzen herken je in je gedrag ?

Hoe sterk werken deze referentiewijzen door in je gedrag ?

Welke referentiecontext herken je in je gedrag ?

Hoe sterk werkt deze referentiecontext door in je gedrag ?

Refereren in de opvoeding



Door de aandacht te verleggen van de grenzen naar het centrum van iets,

kan je het kind zelf aanspreken op een manier die optimale resultaten biedt.

Weg van grenzen

In de opvoeding wordt vaak de nadruk gelegd op het aangeven van grenzen. Grenzen die liefst zo sluitend mogelijk zijn. Het gaat dan, bijvoorbeeld, om het in het oog houden of iets rechtvaardig verloopt. Wordt, bijvoorbeeld, iedereen op een gelijke manier behandeld. Krijgt het ene kind niet meer dan het andere kind. Krijgt iedereen zijn beurt en is er niemand die voorgaat. Iedere ongelijkheid of iedere voorkeur wordt onmiddellijk opgemerkt en er wordt onmiddellijk op gereageerd op zo een manier dat de ongelijkheid en de voorkeur ongedaan worden gemaakt. Zonodig wordt dit afgedwongen, alleszins wordt dit extern in het oog gehouden en wordt er

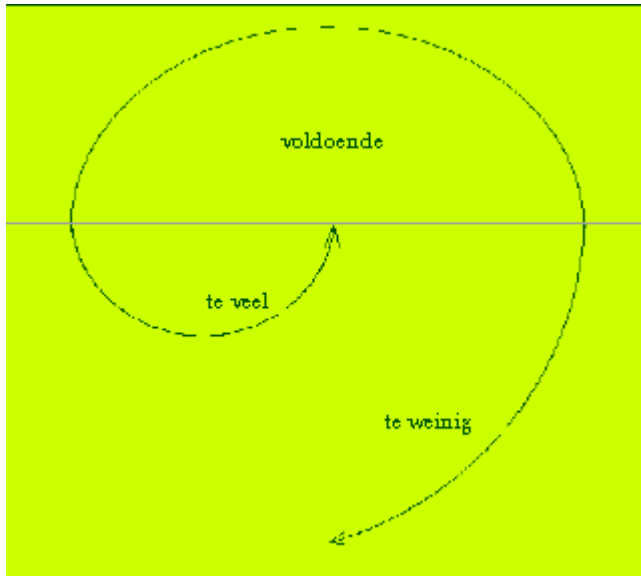
externe controle uitgeoefend, zodat alles op een rechtvaardige wijze verloopt. Zo worden grenzen extern aangegeven en worden ze extern afgedwongen.

Naar het centrum toe

Bij het hanteren van refereren in de opvoeding komt de aandacht net andersom te liggen. Niet van wat willen we weg, niet wat zijn de grenzen. Maar waar willen we naar toe, wat vormt de kern of het centrum. Het gaat dan, bijvoorbeeld, om het bereiken van een zo groot mogelijke rechtvaardigheid. Het gaat dan niet om iets uit te sluiten, maar om iets in te sluiten. Niet uitsluiten dat er onrechtvaardigheid, ongelijkheid en discriminatie zou plaatsvinden, maar om het bereiken van zoveel mogelijk rechtvaardigheid, gelijkheid en non-discriminatie. Iets wordt dan niet extern opgelegd en bewaakt. Maar iets wordt dan als intern aanvaard en als intern bij te sturen aange-reikt. Het vraagt dan eigen motivatie en meewillen. Er wordt niet vanuit gegaan dat men iets persoonlijk niet zou willen, zodat anderen dit dan moeten bewaken. Integendeel er wordt vanuit gegaan dat iedereen iets zelf wil, zodat er ook eigen inspanningen voor worden gedaan. Er wordt vanuit gegaan dat, bijvoorbeeld, iedereen rechtvaardigheid wil. Dat de inspanning die elk hiervoor doet de toon zet, en model staat en afstraalt op anderen.

Aangesproken worden

Er wordt vanuit gegaan dat door de betekenis en het belang van iets bij elk ingang te laten vinden, zonder dat iets wordt verwaarloosd of wordt overdreven, het zo in voldoende mate om iets komt te draaien om zo optimaal mogelijk resultaat te boeken. Hierbij worden minder optimale resultaten vermeden die voortvloeien uit iets verwaarlozen of iets overdreven te willen opleggen en afdwingen. Er wordt getracht te bereiken dat de meerderheid op dit spoor meewil, ook omdat er niet wordt overdreven en men zo gemakkelijk meekan en meewil. Men wordt dan gemakkelijk tot iets aangetrokken, eerder dan men wordt afgestoten. Iets verschijnt dan als 'attractor' eerder dan als 'opgelegde grens'. De dynamiek ervoor is dan intern te vinden in iemand, eerder dan extern bij anderen. Je kan afwijken, maar ook niet. Je krijgt ook de tijd en ruimte om iets na te streven en jezelf ervoor te motiveren. Het al of niet afwijken wordt dan niet langer bepaald vanuit de waarneming of anderen zich ook aan iets houden, maar door de innerlijke overtuiging iets zelf na te willen streven, los van wat anderen noodzakelijk doen. Anderen kunnen je zo ook innerlijk op iets aanspreken, eerder dan dat ze je extern doen en laten moeten bewaken.



Maat houden

Zo kan in de opvoeding iets rond structuur en regeling komen draaien. Deze structuur en regeling kunnen voldoende zijn en zo optimaal resultaat en effect opleveren. Ze kunnen evenwel ook overdreven zijn en zo optimaal resultaat en effect belemmeren. Ze kunnen ook te gering zijn en zo geen optimaal resultaat en effect opleveren. Zijn ze overdreven dat neigen ze naar iets overdreven willen opleggen en alles tot in detail willen regelen. Dit overdreven opleggen roept dan gemakkelijk weerstand op en passiviteit. Dit alles tot in detail regelen leidt vaak tot mislukken en opgave wegens irrealistisch. Zijn ze te

gering dan is er risico op onduidelijkheid en willekeur en heb je vaak zelf meer behoefte aan structuur en regeling zonder overdrijving.

Wordt gewerkt met refereren in de opvoeding, dan komt het er op aan dat elk de kans krijgt in voldoende mate rond iets te refereren. Dit omdat je tot iets aangetrokken wordt of je in iets kan terugvinden, zonder dat iets wordt verwaarloosd of zonder er op gefixeerd te raken. Referer je, bijvoorbeeld, naar een gezonde voeding, dan kan je er zelf voor geïnteresseerd raken en kan je er inspanningen voor doen zonder in krampachtigheid terecht te komen. Je besteedt er aandacht aan, je verwaarloost het niet, maar je raakt er ook niet helemaal door ingenomen. Juist deze voldoende en gezonde aandacht bieden optimale kansen uitgaande van jezelf. Door gezonde voeding niet te verwaarlozen verminder je het risico op gezondheidsproblemen later. Door er niet in te overdrijven, vermijd je het risico hierin vast te lopen wat energie en tijd betreft, ook vermijd je de ongunstige neveneffecten van overdreven aandacht, zoals krampachtigheid en irrealistische fixatie, of nog weerstand en opgave.

Zoek voor jezelf of je kind iets waar het in de opvoeding rond kan draaien. Formuleer voor jezelf of je kind hoe je dit op een gezonde manier kan doen zonder een te veel of zonder een te weinig zodat neveneffecten zoveel mogelijk uitblijven.

Referentiële opvoeding en begeleiding gericht op kind of jongere



Waar opvoeding en begeleiding naar refereert kan heel verscheiden zijn. Hier wordt gerefereerd naar de ontwikkeling bij het kind van een eigen referentiekader waar het in de opvoeding en begeleiding om kan komen draaien.

Ontwikkeling individueel referentiekader

Referentiële opvoeding en begeleiding kan ook nog gezien worden als een benadering van opvoeding en begeleiding die zich richt op het bewustworden en ontwikkelen van individuele referentiekaders bij het kind of jongere. Dit betekent dat er aandacht wordt gegeven aan het versterken van de eigenheid, autonomie, verantwoordelijkheid en eigen oriëntatie als kind of jongere. Dit in tegenstelling tot traditionele benaderingen die vaak gericht zijn op het zich aanpassen aan de samenleving.

Referentiële opvoeding en begeleiding is dan gebaseerd

op een aantal principes, waaronder: het respecteren van iemands unieke eigenschappen en ervaringen, het ontwikkelen van zelfstandigheid en zelfredzaamheid, het begeleiden bij het verkennen en verwezenlijken van persoonlijke waarden en doelen, en het creëren van een veilige en een respectvolle omgeving om zich te ontplooien.

Waarom in de opvoeding ?

In de opvoeding en begeleiding komt het als ouder dan te draaien rond het helpen ontwikkelen van een eigen referentiekader voor het kind en de weg er naar toe. Hierbij kan het als ouder helpen na te gaan waarom het thans in de geboden opvoeding en begeleiding komt te draaien, waar het thans naar refereert. Vervolgens kan nagegaan worden hoe de overstap te kunnen maken waarin het ontwikkelen van een eigen referentiekader bij het kind centraal komt te staan.

Bijvoorbeeld, steeds wou je als ouder alles erg in de hand houden, niet alleen voor wat het kind deed, maar ook hoe het over iets dacht en wat het voor iets voelde. Stilaan kwam je er achter dat het kind zich zo blijvend laat leiden door je, maar zelf weinig aanvoelt of weinig over iets denkt, laat staan wat het wil en doet. Door hier zelf een opdracht voor het kind van te maken wil je in tegenstelling met voorheen zijn eigen stuurvermogen stimuleren en de kans bieden zelf tot ontwikkeling te komen.

Ondersteuning als ouder

Er zijn verschillende methoden en benaderingswijzen gericht op het kind die worden gebruikt binnen referentiële opvoeding en begeleiding om de ouder hierbij te ondersteunen, zoals individuele begeleiding, groepsbegeleiding, coaching, mentoring en oplossingsgericht werken. Deze methoden worden vaak gecombineerd en aangepast aan de eigen specifieke situatie en behoeften van het kind.

Regulatieproblemen in de eerste levensjaren



Regulatieproblemen als moeilijk te temperen prikkelbaarheid van het kind, komt meer voor in de eerste levensjaren.

Met wat houdt het verband en hoe hieraan verhelpen ?

Het wat van regulatieproblemen

In de eerste twee levensjaren is een groot verschil in kwetsbaarheid tussen kinderen waarneembaar. Hoe jonger het kind hoe meer kwetsbaar, bijvoorbeeld. Maar ook tussen kinderen in eenzelfde stadium van hun ontwikkeling zijn grote verschillen merkbaar. Sommige kinderen zijn extreem prikkelbaar en komen moeilijk tot rust. Andere kinderen zullen dit gedrag enkel vertonen in extreme omstandigheden. In een dagdagelijkse situatie vertonen ze alertheid, maar dit is gematigd en ze komen zelf gemakkelijker tot rust. De eerste groep kin-

deren is vaak uit balans en heeft hulp nodig van de buitenwereld, de tweede groep kinderen is doorgaans in evenwicht en heeft niet voortdurend nood aan hulp. Het zal duidelijk zijn dat kinderen in de eerste groep meer belastend zijn voor zorgfiguren. Ze kunnen niet gemakkelijk vermijden dat hun kind overprikkeld raakt. Is dit zo, dan lukken ze er veelal niet gemakkelijk in hun kind tot rust te brengen en de onlust weg te nemen.

Het waarom van regulatieproblemen

De vraag is wat aan de basis ligt van dit prikkelbaar zijn dat moeilijk door het kind of met de hulp van zijn omgeving tot rust te brengen is.

Soms merk je dat veel op het kind afkomt dat moeilijk voor het kind tot iets herkenbaars en vertrouwd kan teruggebracht worden. Bijvoorbeeld, het kind komt in een nieuwe situatie terecht die het kind niet kent en waarbij het niet weet hoe hiermee om te gaan en hoe op te reageren. Voor sommige kinderen kan bovendien een klein verschil al een heel verschil betekenen, wat veel inspanning van het kind vraagt om er mee om te gaan. Het kind ervaart gemakkelijk en veelvuldig alsof iets niet herkenbaar en vertrouwd op hem of haar afkomt, ook al is dit objectief niet helemaal zo. Het slaagt er niet snel en gemakkelijk in iets tot iets herkenbaars te herleiden, of te integreren in iets vertrouwd. Van reëel moeilijk gaat het hier tot iets mentaal moeilijk.

Of het kind komt in een situatie terecht die niet helemaal overeenstemt met de vertrouwde en dit roept spanning en onrust op. Het kind wordt niet gerustgesteld, maar gealarmeerd, omdat het iets anders verwachtte. Bijvoorbeeld, normaal zorgt een vertrouwde zorgfiguur voor het kind, maar nu is iemand ingeschakeld die het kind niet of nauwelijks kent. Van mentaal moeilijk gaat het hier tot iets reëel moeilijk.

Of het kind tracht tevergeefs iets te bereiken of te bewerkstelligen waarin het niet lukt. Waardoor het uitgeput raakt en overstuur, of bij de pakken gaat zitten en geen enkele moeite meer doet. Bijvoorbeeld, het kind wil thuis zijn in zijn vertrouwde omgeving, maar dit kan nu niet. Het kind wil zijn mama of papa, maar die zijn er niet. Er is een kloof tussen mentaal en reëel wederzijds.

Gemeenschappelijk is telkenmaal dat in het kind heel wat wordt teweeggebracht, waarin bovendien mogelijk de grotere gevoeligheid van het kind een aandeel heeft. Het kind voelt sneller, voelt intenser en voelt meer omvattend aan wat er aan de hand is. Sneller bedoelt hier niet alleen gemakkelijker, maar ook korter in tijd voor het verschijnen ervan. Dit maakt de regulatie-opdracht groter. Is ze te groot voor het kind, dan kan rust en evenwicht moeilijk hersteld worden. Het vraagt meer tijd en inspanning om hiertoe te komen.

Bij de voor het kind moeilijke situatie worden bovendien

emoties gewekt, zoals onveiligheid, onzekerheid, twijfel, angst, opwinding, frustratie, enzomeer. In feite gaat het om een emotie-schemageheel dat actief wordt. Dit houdt in een eraan verbonden situatie, een specifiek gevoel, en een eraan verbonden reactie. Bij onveiligheid, bijvoorbeeld, een voor het kind onbekende situatie, een voor het kind onveilig-gespannen gevoel, en een afstand houdende reactie. Door het te uitgesproken geactiveerd zijn van dit emotie-schema raakt het kind uit evenwicht wat nadien moeilijk terug in balans te brengen is. Het kind raakt snel en gemakkelijk uit zijn comfortzone en is maar langzaam en moeilijk terug in zijn comfortzone te krijgen.

Het hoe van regulatieproblemen

Het beste is regulatieproblemen weten voorkomen. In het thema-onderdeel '*Emotionele competentie-ontwikkeling*' van deze encyclopedie wordt hier ruim op in gegaan. Zo kan getracht een positief affectief leefklimaat te creëren. Dit wil zeggen dat er plaats is voor emoties en hun expressie, zowel positieve (blijheid, vrolijkheid, ...) als negatieve (angstigheid, boosheid, opwinding, verdriet, ...). Is er een weinig tolerant affectief klimaat, dan kunnen emoties niet uitgedrukt en mogelijk zelfs niet ervaren worden, omdat ze tegengehouden en mogelijk onderdrukt worden.

Ouders vertonen niet altijd een positieve gevoelsexpressie. Soms zijn ze teleurgesteld in hun kind, of boos om wat het doet of net niet wil doen, of opgewonden omdat niet onmiddellijk de gevraagde reactie komt, of onzeker en angstig omwille van hun geringe impact op hun kind. Zulke negatieve emotionele expressie werkt negatief uit op het onder controle krijgen van emoties bij het kind. Waar positieve gevoelsexpressie gunstig uitwerkt op de gevoelsregulatie van het kind, werkt negatieve expressie de ontwikkeling hiervan tegen. Zo zullen negatieve gevoelens, bijvoorbeeld, negatief uitwerken op het beheersen van boosheid bij het kind. Bovendien bestaat het gevaar dat het kind de opgemerkte negativiteit imiteert. Veelvuldig ervaren kritiek en verwijten van ouders, in het bijzonder de moeder, kan de affectieve band bovendien negatief beïnvloeden.

Vertonen de ouders in hun interactie met hun kind affectief warme en overwegend positieve gevoelens dan bevorderen ze een positieve emotionele expressie bij hun kind en stimuleren ze een passende emotionele regulatie van hun kind. Bijvoorbeeld, tonen ze genegenheid tegenover hun kind en laten ze hun blijheid zien wanneer hun kind doet wat gevraagd, dan laten ze hun kind toe ook zijn afhankelijkheid te tonen en blij te zijn dat hem lukt wat werd gevraagd, dit nog versterkt met de aanmoedigende en waarderende reactie van de ouders. Zulke kinderen die toegelaten worden positieve ge-

voelens te laten zien en die hun emoties in de hand weten houden omdat ze niet in een negatieve of gespannen omgang met hun ouders terechtkomen, zijn meer sociaal competent en vertonen minder gemakkelijk stoornissen in de omgang.

Gunstig is een sensitieve opvoedingsverhouding met het kind, waarin naast het aanvaarden van open emotionele expressie, ouders op de gevoelens van het kind ingaan en het kind ondersteunen in het reguleren van zijn gevoelens. Belangrijk is een responsieve ingesteldheid van de ouders, dit is onmiddellijk en gevoelig reageren op emoties van het kind. Best kunnen ouders hun kind begeleiden in de omgang met hun gevoelens. Kinderen die bij hun ouders troost konden vinden wanneer behoefte eraan, positieve gevoelens met hen konden delen en negatieve gevoelens niet teruggekaatst kregen van hun ouders, konden op gelijkaardige wijze gevoelsmatig omgaan met leeftijdgenoten. Kinderen die bij het onder controle krijgen van hun gevoelens door ouders ondersteund worden, toonden minder negatieve gevoelens.

Door als 'mind-minded' ouders zich te verplaatsen in het kind om de aanwezige gevoelens, gedachten, wensen en voorkeuren te achterhalen als verklaring voor het gedrag van hun kind, kunnen ze het helpen te komen tot zelfregulatie. Dit kan door het verwoorden van de innerlijke toestand van het kind en gebruik te maken van woorden

die aansluiten bij het kindgedrag. Zo kunnen ouders onder meer merken wat hun kind overbelast, of waar hun kind van houdt, of waar hun kind behoefte aan heeft. Hiermee kunnen ze vervolgens rekening houden in hun eigen reactie. Zo blijkt uit onderzoek van de universiteit van Amsterdam. Op die manier kunnen deze 'mind-minded' ouders de innerlijke ervaringen van hun kind co-reguleren. Zo leert het kind zijn emoties niet als overweldigend te ervaren, maar als hanteerbaar. Zo kan het kind via co-regulatie van de ouders stilaan komen tot zelfregulatie. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Van co-regulatie naar zelfregulatie*' van deze encyclopedie.

Doen zich toch problemen voor dan is een containment en holding setting als zorgfiguren wenselijk. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Containment en holding in de opvoeding' van deze encyclopedie. Deze opstelling kan de vorm aannemen van uitgesproken sensitiviteit en responsiviteit. Sensitiviteit bedoelt de gevoels- en behoeftesignalen van een kind tijdig opmerken en juist weten te interpreteren, zodanig dat er responsief, of anders gezegd passend op kan gereageerd worden. Dit betekent niet steeds op je kind ingaan, maar door goed hoogte te nemen van wat er in je kind omgaat en het tot expressie brengt, beter op je kind weten inspelen. Bijvoorbeeld, wil je kind dat je iets overneemt omdat het te moeilijk is, of te veel. Of wil het kind dat je het even aanmoedigt, of even helpt.

Vooral gevoelige kinderen of kinderen die met uitgesproken of langdurige stress te maken krijgen, hebben vaak nood aan een ondersteunende omgeving. Een omgeving die de aanwezige gevoels- en behoeftesignalen aan zulke omgeving opmerkt en ook bereid en in staat is deze omvattende (containment) en steunende (holding) omgeving te bieden. Een onbegrip, negeren of afwijzen door de omgeving van de aanwezige gevoelens en behoeften en ermee gepaard gaande gedachten, kan het voor het kind alleen erger maken, omdat de gevoeligheid en de spanning dan nog toenemen. Het kind ervaart er alleen voor te staan, voor iets wat het niet alleen aankan. Containment kan dan gezien als een bijzondere vorm van emotionele afstemming. Emotionele afstemming die elk kind vraagt, maar sommige kinderen of in sommige omstandigheden meer. Holding sluit nauw aan bij containment en kan vooral gezien worden als steunen, zich beschikbaar stellen en geruststellend aanwezig zijn, zodat binnen beschermende grenzen kan worden teruggekeerd.

Containment houdt in als ouder rustig en vertrouwwol te reageren op aanwezige spanning, boosheid, opwinding en angst bij het kind, dit zonder zelf gespannen, boos, opgewonden of angstig te worden. Als ouder fungeer je als container of 'samen-houder' die zich openstelt voor de gevoelens, gedachten en behoeften van het kind, zonder ze te beoordelen, maar ze als verwerkbare stuk-

ken weergeeft, zodat ze beter kunnen verdragen en begrepen worden. Zo bied je een omvattende en omhullende omgeving en zorg je voor een houvast biedende omgeving. Een 'holding environment' of beschermende omgeving volgens Winnicott die dit concept bedacht, gekenmerkt door aanvaarding, begrip, steun, tolerantie en in de hand houden. Volgens Bion die het concept containment bedacht vindt immers elke ontwikkeling plaats in het samenspel van iets dat omvat wordt met iets dat omvat. Beiden ondergaan hierbij een verandering.

Als ouder kan je soms ook zelf nood voelen aan iemand die je gevoelens van onrust, boosheid, opwinding of angst weet te omvatten (containment) en je de ervaring kan bieden van gezien en gehoord, begrepen en gesteund te worden (holding).

Best kan naargelang het kind, vermeden worden dat te veel nieuwe prikkels op het kind afkomen, of dat er een onverwacht verschil is met het vertrouwde en het voorspelbare, of nog dat het kind op zoek moet of blijft naar wat niet bereikbaar is of niet lukt. Hierbij kan je je kind helpen bij het aansluiting vinden van het reële bij het mentale en omgekeerd en het overbruggen van het reële en het mentale. Op wat gaat het terug of hoe te verzoenen. Bijvoorbeeld, zoals de knuffel die een surrogaat voor je is of je aanwezig stelt.

Best is onverwachte, onvertrouwde en onbereikbare situaties te vermijden. Ze maken het kind in al zijn kwetsbaarheid erg prikkelbaar. Gezocht kan worden op zo een moment iets herkenbaars, vertrouwd en bereikbaar aan te bieden of iets dat de eigen krachten in het kind kan activeren. Gekeken kan worden of aanraking, stem, knuffel, muziek, zingen, dans, spel, stiltemoment, groepsmoment voor een nieuwe focus en de nodige afleiding kan zorgen, zodat het voor het kind rond iets anders komt te draaien. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Ontwikkelingsstimulering' van deze encyclopedie.

Best is het kind de nodige tijd en ruimte te bieden om stapsgewijze in evenwicht te komen, weg van het extreme. Dit is wenselijk omdat het een langere weg heeft af te leggen. Ook voor jezelf is het belangrijk zelf ook de nodige tijd en ruimte hiervoor te nemen.

Belangrijk is bij jezelf te merken wat in je wordt geactiveerd in contact met je kind en de aanwezige situatie. En te zien of dit gunstig uitwerkt op het kind. Bijvoorbeeld, je eigen gespannen zijn dat je kind hindert in het tot rust komen. Op basis hiervan kan je nagaan wat je in ruil bij jezelf kan activeren wat meer gunstig kan uitwerken op je kind. Bijvoorbeeld, je eigen zelfvertrouwen dat je kind ook in zichzelf en de goede afloop kan doen vertrouwen. Ook al tracht je je gespannen zijn niet te laten merken,

toch zal je kind het gemakkelijk registreren. Bijvoorbeeld, omdat je onbewust je kind onzacht tegen je aandrukt om het te troosten.

Het verloop van regulatieproblemen

Wordt een kind met een regulatieprobleem tijdig en passend geholpen, dan kan het er gemakkelijker overheen komen en kan het stapsgewijs minder kwetsbaar worden. Elk kind zal hierbij behoefte hebben aan een eigen benadering die mogelijk meer of minder succesvol zal zijn.

Blijft het kind het moeilijk hebben, dan kunnen slaapproblemen het gevolg zijn. Het kind raakt gemakkelijk uitgeput en de vermoeidheid maakt het moeilijk de nodige kalmte te hervinden om de slaap te vatten. Het slaapwaak ritme raakt verstoort. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Slaapproblemen bij kinderen*' van deze encyclopedie.

Blijven de problemen voortduren, dan kunnen op termijn mogelijk emotionele en gedragsproblemen ontstaan. Het kind zal, bijvoorbeeld, overvloedig huilen, of het kind vertoont eetproblemen, of het kind heeft woedebuien. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Te fel !' van deze encyclopedie.

Ook deze problemen kunnen best met een positieve benadering aangepakt als onderdeel van een meer globaal ontwikkelingsproces. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Zelf-regulatie. Het ontwikkelen van meer zelf' van deze encyclopedie.

Inspanningen die de flexibiliteit van het kind kunnen vermeerderen, kunnen in de regel behulpzaam zijn. Vermijden zal in elk geval van in een machtsstrijd verwickeld te raken. Dit leidt gemakkelijk tot meer verstarring.

Soms zijn regulatieproblemen op jonge leeftijd voortekenen van een zich ontwikkelende en later tot uiting komende problematiek, zoals autisme, ADHD, angststoornis, kinderdepressie, borderline. Mogelijk is er dan sprake van een regulatiestoornis.

Blijven de problemen aanslepen, of worden ze te groot, dan kan best tijdig professioneel advies en hulp ingeroepen worden.

Geef zo je wil aan wat je herkent.

Geef zo je wil aan wat je bruikbaar vindt.



Rekening houden met



Wat je aan de buitenkant aantreft bij je kind, weeg je af tegen je binnenkant.

Het kan interessant zijn de buitenkant van je kind af te wegen tegen zijn binnenkant en je omkant.

UITZICHT

Veelal wordt op een grenshanterende wijze gekeken naar kindgedrag dat als moeilijk of minder wenselijk overkomt. Het wordt door je als omgeving dan als niet wenselijk of als onaanvaardbaar beoordeeld. Het zijn je eigen criteria en denken als omgeving die maken dat je negatief staat tegenover een bepaald handelen. Jijzelf vindt dat een bepaald gedrag een gehanteerde grens overschrijdt, waarop je geneigd bent te reageren. Die grens kan te maken hebben met een moreel criterium of denken dat je hanteert : wat het kind doet is goed of

slecht. Het kan ook te maken hebben met een waarheids- of werkelijkheidsgecentreerd criterium of denken : iets is juist of fout. Het kan nog te maken hebben met een kwaliteits- of risicogecentreerd criterium of denken : iets is meer of minder, iets is beter of slechter, iets is plus of min. Hoe je tegen het gedrag van het kind aankijkt heeft erg te maken met het geheugen- of kenschema dat je activeert in contact met het gedrag. Is het een moreel schema, een filosofisch schema of een kwaliteitsschema? Veelal zal je kunnen merken dat deze schema's in elkaars verlengde liggen en dat je ze mogelijk samen gebruikt. Veelal is het schema al vooraf ingevuld op basis van je eerdere ervaringen en oordelen, zodat het pasklaar beschikbaar is om een opgemerkt gedrag te beoordelen.

Naarmate het gedrag binnen de grenzen valt, zal je het willen erkennen, aanmoedigen en ondersteunen. Dit des te meer naargelang het zich meer naar het centrum bevindt weg van de grens en getuigend van meer goed, juist of beter. Naarmate het gedrag buiten de grenzen valt, zal je het niet willen erkennen, zal je het willen ontmoedigen en afzwakken. Dit des te meer naargelang het zich meer over de grens bevindt en getuigend van meer fout, onjuist of slecht. In je minst uitgesproken reactie zal je het willen negeren. In je meest constructieve reactie zal je trachten alternatieven aan te reiken, of trachten deze vaardigheid om alternatieven te zoeken bij te brengen.

Wat je als volwassene (ouder, leerkracht, burger, ...) dan doet, is kijken naar het gedrag van het kind en dit interpreteren en beoordelen bij middel van je criteria en denken. Je kijkt dan naar de buitenkant van het kind en interpreteert die met je binnenkant als volwassene.

Ze weende gemakkelijk en zei dat niemand van haar hield.

Hij zocht steun bij zijn vrienden die hem alles mochten vragen.

Zij verwaarloosde zichzelf en at niet meer.

Of je nu vroeg op te houden of hem gewoon liet doen, het maakte geen verschil.



INZICHT

Lukt het op deze klassieke wijze niet het gedrag van je kind te begrijpen en er invloed op uit te oefenen. Dan kan een bruikbaar alternatief zijn te luisteren naar de binnenkant van je kind en te kijken naar de buitenkant van jezelf als volwassene. Dus net andersom. De buitenkant van je kind is veelal de expressie van wat aan zijn binnenkant aanwezig is en leeft. Vertoont het kind moeilijk of problematisch gedrag, dan kan er van uit gegaan worden dat het kind het ook innerlijk moeilijk heeft en er wat aan de hand is. Door achter zijn denken, voelen en behoeven te komen, kan veelal beter begrepen worden waarom het zo doet of zo reageert. De buitenkant van je als volwassene anderzijds vormen veelal ook de omstandigheden en situatie die meebepalen hoe het kind denkt, wat het voelt en wat het wil of nodig heeft. Ze vormen vaak de trigger of uitlokker, de bron of reden voor wat het kind denkt, voelt of behoeft en voor hoe het vervolgens reageert.

Veelal ben je er minder of niet bewust van dat wat jij aanbiedt sterk bepalend is voor wat het kind innerlijk ervaart en dat dit ervaren erg bepalend is voor zijn gedrag of reactie. Door deze omkant van wat jij aanbiedt te zien als van invloed op de binnenkant van je kind die dan weer invloed heeft op de buitenkant van je kind, krijg je zicht op een groter geheel. Bovendien krijg je een zicht op een belangrijke tool voor gedragsverandering van je

kind. Wil je een ander gedrag als buitenkant dan kan je trachten een andere binnenkant bij het kind te bewerkstelligen. Hiertoe kan je een andere omkant trachten aan te bieden. Dit zonder alles te moeten omkeren of toelaten. Eerder een omkant die iets anders activeert in het kind, waardoor het geneigd is anders en beter te reageren. Meestal kom je zo in een positieve wederzijdse spiraal terecht met meer mogelijkheden en resultaten dan voorheen.

Gekeken kan worden wat je aan de situatie en de aanwezige factoren die risicovol zijn, die ongunstig of problematisch zijn, kan veranderen. Wat je kan doen afnemen of wat je kan vervangen, zodat je kind tot andere ervaringen komt die tot een ander antwoord kunnen leiden.

Wat je hier doet voor je kind, is wat jij in de eerste benadering deed voor jezelf. Het gedrag van je kind als buitenkant lokte een denken bij je uit als binnenkant en dit bewerkstelligde je reactie als buitenkant. Door wat je zelf deed ook uit te breiden naar wat gebeurt bij je kind, krijg je een breder en vollediger beeld, waardoor een meer gerichte reactie mogelijk wordt.

Waar je als ouder vooral op kan letten is wat je als binnenkant bij je kind aan gedachten, gevoelens en behoef-

ten triggert en activeert. Zo kan je nagaan hoe deze geactiveerde binnenkant ongunstig kan uitwerken op het gedrag van het kind als buitenkant.



OVERZICHT

Op het niveau van de binnenkant zien we bij het kind dat het denken, voelen en behoeven, zich voortdoet onder de vorm van geactiveerde ken-, emotie- en behoefte-schema's. Elk van deze schema's bevat een op basis van ervaring en informatie ontwikkelde contextinvulling als wanneer te activeren, een gedragsinvulling als hoe te reageren en mee om te gaan, en een begripsinvulling als wat als inhoud te activeren voor betekenisverlening en begrip. Op het niveau van de buitenkant zien we een gedrag als expressie dat zich situeert tussen een context als pressie en een ervaring als impressie. Dit gedrag als buitenkant kan communicatief gezien worden als expressie van aanwezige impressie als binnenkant, geconfronteerd met pressie vanuit de omkant. Op het niveau van

de omkant zien we de omkant als context voor de buitenkant in de vorm van gedrag en deze buitenkant als realiteit voor de binnenkant in de vorm van ervaring.

Voor een goed begrip van het kind en zijn gedrag en om hier passend op in te weten spelen, kan het nuttig zijn aan elk van deze elementen aandacht te besteden : dus zowel op voorstellingsniveau, als op interactieniveau, als op realiteitsniveau. Zo kan je luisteren naar je kind wat het weet te zeggen over hoe het iets ervaart of zich voorstelt. Zo kan je kijken naar zijn gedrag of reactie. Zo kan je proberen aanvoelen wat de omgeving voorstaat en bedoelt en hoe dit overkomt op je kind.

Het waarnemen van het gedrag van je kind is meestal het eenvoudigst en gaat het gemakkelijkst. Complexer en moeilijker is het te achterhalen wat er in je kind omgaat en leeft. Nog lastiger is het hoogte te krijgen van de situatie en de erin aanwezige factoren, vooral omdat je er te kort op zit en het mogelijk te confronterend is.

VOELEN

KIJKEN

LUISTEREN

ZICHT

Op die manier kan ervaren worden dat probleemgedrag verwijst naar aanwezige of ervaren tekorten, spanningen of verstoringen. Dit kan meer zichtbaar of onzichtbaar tot uiting komen (vraagstelling), dit kan ook meer bewust (boodschap) of onbewust (signaal) worden geuit. Wat er misloopt kan zich meer naar buiten tonen in gedrag (externaliseren) of meer naar binnen gehoord worden (internaliseren) in ervaren en zich voorstellen. Voor de omgeving voelt het mogelijk aan als een teveel of te ver gaan, of een te weinig of tekortschieten.

Geef aan met wat in de toekomst ook rekening te willen houden :

Dat ze vaak niet mee mocht doen, vond ze heel erg. Ze weende hier gemakkelijk om en zei dat niemand van haar hield.

Toen zijn ouders uiteengingen, zocht bij steun bij zijn vrienden die hem alles mochten vragen, nood als hij had aan enige stabiliteit en begrip.

Nu en dan werden er grapjes gemaakt over haar voorkomen. Zij wist absoluut niet hoe hiermee om te gaan. Dit maakte dat ze zich verwaarloosde en niet meer at. Zo hij een opmerking kreeg, voelde hij zich geviseerd. Hij reageerde hiertegen door erg storend te doen. Of je nu

vroeg hiermee op te houden of hem gewoon liet doen, het maakte geen verschil.

NAZICHT

In de sociale psychologie is de *fundamentele attributiefout* gekend als de neiging om dispositionele factoren te overschatten (als wat wij denken hoe iemand is op basis van persoonlijkheid en opvoeding) en om situationele factoren te onderschatten (als hoe de omstandigheden zijn en hoe iemand iets ervaart of zich voorstelt) als we iemands gedrag willen verklaren. Door van uitzicht over te stappen naar inzicht, kan vermeden worden hoe uitzicht te raken en kan bekomen worden hoe inzicht te krijgen. Zo weten we over te stappen van *verklaren* naar *begrijpen*.

Ouder-kind relatie als basis



Een goede ouder-kind relatie is zowel voor je kind als voor jezelf als ouder erg belangrijk.

Hoe een goede ouder-kind relatie bevorderen en een ongunstige voorkomen ?

Eigen kindervaren

Als je als volwassene terugdenkt aan je kindertijd, zijn je wellicht vooral de prettige momenten met je ouders bijgebleven waarop je samen iets ondernam. Een uitstap ergens heen, ouders die tijd maakten om met je met de bal te spelen, of om te tekenen, of die je bij iets hielpen. Mogelijk herinner je je ook de momenten dat je ouders aanwezig waren en er voor je waren. In de vakantie samen thuis, of als je verjaarde en ze je voor honderd procent aandacht gaven. Misschien herinner je je vooral de momenten dat je ouders je op een of andere manier een

inkijk gaven in hun gedachten over je en in hun gevoelens tegenover je. Hoe erg ze in je geloofden en hoe genegen ze je waren. Hoe waardevol je voor hen was en hoeveel ze voor je over hadden. Dit gebeurde wellicht op moment waarop je open en vrij met hen kon praten, omdat ze ontspannen waren of tijd hadden, of net op momenten dat er veel spanning hing en je erg samen moest klitten om er doorheen te raken.

Zo toont recent onderzoek van de Engelse Baylor University aan dat het niet noodzakelijk nieuwe activiteiten en bestemmingen zijn in gezinsverband die op weg helpen naar geluk, maar eerder vrije tijd die thuis wordt doorgebracht met een vertrouwd tijdverdrijf.

Het nieuwe en andere leidt af van familierelaties, terwijl het vertrouwde hier net meer aandacht en kansen voor creëert. Het kan hierbij, bijvoorbeeld, gaan om samen eten, of samen iets doen, of samen iets delen, zoals hobby of muziek, of samen tv of film kijken. Iets wat voor elk gezin weer anders is, als het maar gaat om quality time samen doorgebracht met vertrouwde activiteiten in een vertrouwde omgeving.

Belang ouder-kindrelatie

Als je als ouder wil opvoeden, heb je een draagvlak nodig. Iets wat als basis kan dienen van waaruit je kan leiding geven, praten, steunen en begrenzen. Iets waarop

je kan steunen en je het recht geeft om te handelen en zonodig in te grijpen. Iets waarop je kan terugvallen als de concrete omgang met je kind hier en nu faalt of in het gedrang komt.

Als je als kind wil kunnen groeien en je ontwikkelen, heb je eveneens een draagvlak nodig. Iets wat als basis kan dienen om je open te stellen, toenadering te zoeken, te veranderen en los te laten. Een vertrekpunt van waaruit je de buitenwereld kan verkennen en waar je naar kan terugkeren indien nodig. Iets waarop je kan steunen en je het recht geeft om er te zijn en te zijn wie je bent. Iets waarop je kan terugvallen als de concrete omgang hier en nu erg moeilijk wordt.

Waar de relatie met je kind je als ouder legitimiteit geeft en een basis om te handelen, zo geeft de relatie met je als ouder het kind veiligheid en vertrouwen in zijn omgeving. Legitimiteit, basis, veiligheid en vertrouwen zijn erg nodig om ontwikkeling voor het kind mogelijk te maken. De relatie tussen jezelf als ouder en je kind bieden hier toe de nodige kansen en gelegenheid. Zo bevestigt recent onderzoek aan het Karolinska Instituut in Zweden het belang van de gezinsomgeving voor de ontwikkeling van de hersenen en de cognitieve vermogens van adolescenten en dit niet enkel in de vroege kinderjaren.

Hoe bijdragen aan de betekenis van de ouder-kindrelatie voor je kind

Je veilig voelen als kind en vertrouwen ontwikkelen in je omgeving is iets wat in het prille levensbegin als baby in de relatie met je ouders tot ontwikkeling moeten kunnen komen. Zich veilig kunnen hechten aan zijn ouders is iets wat voor het kind als het ware levensnoodzakelijk is. Het is iets wat maakt dat het kind veilig en met vertrouwen in zijn omgeving kan staan. Het maakt dat het kind zich ook tegenover anderen en de bredere buitenwereld met zekerheid en zonder veel reserve en behoedzaamheid kan openstellen en tot interactie kan komen.

Om als kind tot veilige hechting te komen, vraagt het minstens iemand op wie te kunnen rekenen, iemand op wie te kunnen vertrouwen en op wie te kunnen leunen én om hiervan doordrongen te raken. Zo ontstaat bij het kind het impliciet besef van voorspelbare zorg door een ouderfiguur, aldus Daniel Siegel en Tina Payne Bryson, auteurs van 'The power of showing up'.

Voorspelbare zorg (showing up/beschikbaarheid) (secure/zekerheid) omvat als kenschema zich beschermd en beschermt voelen of het waartoe als contextinvulling van het kenschema (veilig/safe), weten dat de ouder

om hem geeft en op hem let of de begripsinvulling van het kenschema (seen/gezien), en weten dat de ouder er voor hem is en zorgt als hij het moeilijk heeft (sooth/geruststellen) of de gedragsinvulling van het kenschema.

Dit kenschema ondersteunt het groeien van een gezonde en krachtbevorderende relatie ouder-kind. Het brein van het kind kan zo onderliggend bedraad worden om erop te vertrouwen voorspelbaar te verschijnen als ouder, hem helpend zich thuis te voelen in de omwereld en hem lerend zichzelf te helpen zich veilig, gezien en gerustgesteld te voelen.

Om dit het kind toe te laten, is vanwege ouders sensitiviteit en responsiviteit nodig. Beiden houden een gerichtheid in op het kind. Sensitiviteit houdt in de signalen en behoeften van het kind opmerken. Responsiviteit betekent hier passend op weten ingaan en aan tegemoet weten komen. Zo weet het kind zich veilig te voelen, zo weet het kind ook op die volwassenen te kunnen rekenen. Zo weet het kind de buitenwereld te vertrouwen en als te vertrouwen te ervaren. Dit geeft het kind zekerheid en stabiliteit. Zo durft het kind spontaniteit aan, zo durft het kind ook, zo kan het toenadering zoeken. Zo durft het kind op verkenning, loopt het fout, dan zijn er steeds die volwassenen als vangnet, op wie het onvoorwaardelijk kan rekenen, die er met zekerheid zijn.

Kan het niet op die volwassenen rekenen, dan zal het kind vermijding, afwerend of erg ambivalent tegenover hen komen staan. Het risico is dat deze omgangswijze ook als model gaat dienen voor andere relaties later. Waardoor niet tot warme nabijheid in een relatie kan gekomen worden, maar de relatie eerder de vorm aanneemt van behoedzaam afstand houden, een onbevredigend aanklappen, of een tegelijk aantrekken en afstoten. Het kind gaat hierbij gemakkelijk herhaling zoeken vanuit de ontwikkelde voorstelling wat een relatie inhoudt, wie zelf te zijn in die relatie en wie de ander is in een relatie. Dit komt het kind dan als vertrouwd over en wordt gemakkelijk als werkmodel gebruikt in de relaties die het kind aangaat. 'Ik kan beter wat afstand houden en gereserveerd doen, zo vermijd ik teleurstelling'. 'Anderen maken immers gemakkelijk misbruik van mijn nabijheid en openheid'. 'Wie ik ben wordt gemakkelijk misbegrepen en wat ik doe wordt gemakkelijk als erg op mezelf gericht ervaren.'

Hoe bijdragen aan de betekenis van de ouder-kind relatie voor jezelf

Gezag als ouder en krediet bij je kind zijn niet zozeer een gegeven. Het is iets dat opgebouwd moet worden door te werken aan de relatie met je kind. Het is ook iets dat regelmatig moet gevoed worden. Hoe beter en sterker de relatie met je kind, hoe meer je er op kan rekenen en hoe meer je er gebruik van kan maken wanneer je naar

je kind toe moet handelen. Wanneer je van je kind iets moet vragen, of wanneer je je kind moet begrenzen. Voor iemand waarmee ik een goede relatie heb, daarvoor wil ik heel wat doen. Om die relatie te behouden en niet in gevaar te brengen, wil ik heel wat inleveren, zo voelt het aan voor het kind.

De vraag is dan hoe je aan die relatie met je kind kan werken. Er kan vanuit gegaan dat spontaan in de dagdagelijkse omgang de bevredigende ervaringen van het kind met je als ouder, bijdragen tot de opbouw van een goede relatie. Omdat jij zoveel voor het kind betekent en er zoveel voor doet, wordt je relatie steeds meer waardevol. De spontane aandacht, zorg en steun die je verleent aan je kind en je relatie met je kind, versterken de onderlinge band. Bijvoorbeeld, als ouder je kind zomaar spontaan eens belonen, zonder dat het daarvoor iets moet doen, zomaar zonder voorwaarde of tegenprestatie, zomaar omwille van de relatie, kan je relatie erg ten goede komen.

Toch kan je ook heel bewust aan het sterker worden van je relatie werken. Dit kan je via je samen-zijn, je samen doen en je samen hebben.

Als ouder kan je tijd maken voor je kind om samen te zijn en aandacht aan je kind te geven. Om het gezelschap te houden, te luisteren naar je kind, het steun te bieden,

het over iets heen te helpen. Het is voor je kind gereserveerde tijd waarin dat je zorgt en bijdraagt tot het welbevinden van je kind en waar je kind van kan genieten. Je bent er voor je kind, je bent present en emotioneel beschikbaar. Je kind kan dit alzo ervaren en er van genieten. Je creëert als ouder een situatie en een tijd waarin het kind welbevinden kan ervaren. Het kind staat er niet alleen voor, het kan op je rekenen. Die tijd kan je op vaste tijdstippen voorzien, die tijd kan je ook voorzien wanneer je merkt dat je kind er behoefte aan heeft.

Als ouder kan je ook samen met je kind iets doen. Je kan prettige dingen met je kind doen, of activiteiten aanbieden waaraan je kind kan participeren. Iets waarvan het kind houdt, iets waar het zich goed bij kan voelen, wat voldoening geeft en een gevoel van kunnen en lukken. Je kan deze activiteiten afstemmen op je kind. Samen iets doen, kan ook samen praten zijn. Je kind de kans en gelegenheid geven om te vertellen, te vragen, te delen, te vernemen, te verwerken. Waar woorden ontbreken of waar woorden overbodig zijn, kan je dit invullen met je kind knuffelen, als uiting van je genegenheid en betrokkenheid. Uit recent onderzoek blijkt dat kinderen die regelmatig met het gezin samen eten gemakkelijker een lange termijn gunstige fysieke en mentale uitwerking ervaren. Deze samen momenten helpen hen zich fysiek en mentaal beter te voelen.

Als ouder kan je tenslotte samen iets hebben. De voor-

stellingen, gedachten, gevoelens en verlangens tegenover elkaar kan je delen met elkaar. Zo kan je merken hoe dicht je bij elkaar staat, hoe belangrijk en waardevol je voor elkaar bent, hoe betrokken je bent en wil zijn, hoeveel je voor elkaar betekent, wat je nastreeft en verwacht voor elkaar. Ook kan je een aantal gezamenlijke herinneringen hebben van prettige dingen samen, die je samen kan koesteren. Herinneringen die je samen kan opdiepen, in het bijzonder op moeilijke momenten.

Ouder-kindrelatie optimaal aanwenden

Eerder dan in de dagdagelijkse omgang voortdurend gefocust te zijn op het gedrag van je kind en wat je erin zou willen veranderd zien, kan je aandacht besteden en werk trachten maken van de relatie die je met elkaar hebt. Zo investeer je in elkaar, eerder dan dat je voortdurend je relatie verzwakt door eisen te stellen tegenover elkaar en door teleurstelling te ervaren zo aan je eisen niet wordt tegemoet gekomen.

Hoe belangrijk het werken aan een goede relatie ook is, toch dient er zorg voor gedragen te worden ze niet uit te spelen naar elkaar toe. Ze niet als drukkingsmiddel tegenover elkaar te gebruiken, of niet als dreigingsmiddel. Zoals, 'alleen onder die voorwaarden een goede relatie', of 'zo niet aan die voorwaarden beantwoord wordt, dan geen goede relatie meer'.

Een goede relatie ouder en kind is iets wat in de werkelijkheid bestaat en zich voordoet als gunstige interactie ouder kind. Gunstige interactie die meteen een voedingsbodem vormt voor een goede relatie. Een goede relatie is ook iets dat in de voorstelling bestaat. Voorstelling die de synthese vormt van alle als positief ervaren interacties. Wordt een interactie als minder positief ervaren, dan kan je er best aandacht aan besteden hoe je relatie veilig te stellen niettegenstaande de als minder gunstig ervaren interacties. Je kan dan in je optreden duidelijk maken dat het geen aanval is op je kind of op de relatie met je kind, maar op wat je kind doet of op wat het net nalaat te doen. Je spreekt je kind vriendelijk aan en appeleert het voor wat je concreet verwacht als reactie. Je relatie moet dan net het draagvlak bieden om concreet iets op te nemen, zonder ze evenwel op de helling te zetten.

Uit recent onderzoek van Yale in de VS bleek dat jongeren in gezinnen met meer door ouders gemelde warmte en meer door jongeren gemelde nabijheid, zich meer geliefd voelen door hun ouders. Individueel melden jongeren grote schommelingen in hoe geliefd ze zich voelen. Ze konden deels teruggebracht tot variatie in door ouders gemelde warmte en conflicten of afstand in het gezin. Op dagen waarin ouders meer warmte melden en minder conflict of afstand, geven jongeren aan zich meer geliefd te voelen.

Ongeacht de algehele nabijheid in de ouder-jongere relatie, bleek uit de studie dat hoe meer ouders genegenheid, lof en begrip tonen, hoe meer jongeren zich geliefd voelen. Op dagen met meer conflicten en verminderde geuite genegenheid rapporteerden jongeren dat ze zich minder geliefd voelden bij hun ouders. Door liefde te tonen, kunnen ouders bijgevolg de impact van conflicten op hun kind verminderen. Conflict en verminderd getoonde genegenheid hoeven zo niet samen te gaan. Juist meer genegenheid bij conflict kan maken dat jongeren zich geliefd blijven voelen. Zo kan dit zich geliefd voelen ook bijdragen aan de oplossing van een conflict.

Belangrijk was dat de warmte op dezelfde dag als het conflict werd getoond, maar dat dit niet noodzakelijkerwijs verband hield met het conflict. Conflicten hoeven bijgevolg niet noodzakelijk als problematisch te worden beschouwd, zolang kinderen bij voorkeur op dezelfde dag warmte van hun ouders ervaren.

Door manieren te vinden om vriendelijk en warm te zijn, kunnen potentiële conflicten worden verminderd en kunnen jongeren zich geliefd blijven voelen.

Dagelijkse fluctuaties in het gevoel van geliefd te zijn als jongere, bleken dus voor te komen in het gezin als langdurige relatie. Hoe ouders en jongeren emotioneel com-

municeren en conflicten oplossen, kan bijgevolg erg belangrijk zijn voor het onderhouden van een gezonde relatie op lange termijn.

Eerder bleek al dat over het geheel genomen warm ouderschap dat kinderen voorziet van op leeftijd afgestemde autonomie en structuur essentieel is voor een gezonde en gunstige ontwikkeling van kinderen en jongeren.

Vandaag neemt het belang van verbindend opvoeden steeds meer toe. Vooral de voordelen worden ervan ervaren. In de dagelijkse omgang niet tegenover elkaar komen staan, maar zo met elkaar omgaan dat de relatie versterkt worden en er mee verbinding tevoor schijn komt. Juist door op een manier op te voeden zodat er binding kan ontstaan, wordt ervaren dat de verbinding en nabijheid toeneemt. Deze verbinding kan dan weer een goed uitgangspunt zijn om het opvoeden en de dagelijkse omgang op te baseren. In feite gaat het om een circulair proces, door de voorwaarden te scheppen ontstaat er meer verbinding en doordat er meer verbinding is zijn gemakkelijker de voorwaarden aanwezig voor een succesvolle omgang en groei.

Ouder-kindrelatie in de praktijk

Geef hieronder aan hoe je concreet werkt aan een goede relatie met je kind :

Geef hieronder aan hoe je concreet denkt nog te kunnen werken aan een goede relatie met je kind :

Voor een gunstige ouder-kindrela- tie



De omgang ouder-kind aan de oppervlakte gaat voor een belangrijk deel terug op de relatie ouder-kind in de diepte.

Hoe tot een gunstige relatie weten komen ?

De omgang die ouder en kind in het dagdagelijks leven aan de oppervlakte vertonen staat niet op zich. Ze gaat terug op de relatie die tussen ouder en kind bestaat in het algemeen en in de diepte aanwezig is.

Deze relatie in de diepte die zich uit in de omgang ouder-kind kan teruggevonden in de relatieschema's die bij de ouder(s) en bij het kind bestaan. Deze relatieschema's bevatten de kern van waar om het in een relatie draait. Ze geven ook vaak de richting aan waar om heen het in de relatie zou moeten draaien, van iets dat in de relatie-omgang wordt nagestreefd. De relatieschema's vormen

de drager van de zichtbare relationele omgang ouder en kind.

Zowel de ouder als het kind heeft een relatieschema. Hoe de ouder met het kind wil omgaan en hoe het kind met de ouder wil omgaan.

In het relatieschema van de ouder(s) staat centraal leidinggeven, communicatie, aandacht-, zorg- en steungeven.

Naast wat in een relatieschema naar voor komt, staat ook het hoe ervan centraal : het hoe van het leidinggeven, van communicatie en van aandacht-, zorg- en steungeven.

Het wat en hoe van een (ouderlijk) *leidingsschema* kan er overeenkomstig het model van Hersey & Blanchard als volgt uitzien :

- . structureren of sturen, dit is zeggen wat te doen en opvolgen of het gebeurt;
- . coachen, dit is naast zeggen wat te doen en opvolgen, uitleg geven, luisteren en aanmoedigen, zelf eindbeslissing nemen;
- . steunen, dit is voorwaarden scheppen en aanmoedigen, samen een beslissing nemen;
- . delegeren, het (kunnen) overlaten van wat te doen en hoe om te gaan aan je kind.

Dit is wat de kern van je leidinggeven inhoudt en wat bijgevolg gedragsmatig in de omgang tot uiting komt. Uiteraard kan voor je de inhoud van je leidinggeven er ietwat anders uitzien of is een zekere combinatie mogelijk.

Welk wat en welk hoe van leidinggeven kan geactiveerd blijkt situationeel bepaald te zijn, afhankelijk van de mogelijkheden en de bereidheid van het kind. Naarmate de ontwikkeling van een kind gunstig verloopt en de motivatie en verantwoordelijkheid van het kind aanwezig zijn kan gekozen voor steunen en delegeren. Verloopt de ontwikkeling minder gunstig en ontbreekt de motivatie en verantwoordelijkheid van het kind dan is eerder coachen en structureren aangewezen.

Is men toch geneigd te kiezen voor steunen en delegeren wanneer de mogelijkheden en/of de bereidheid van het kind ontbreekt, dan komt men gemakkelijk terecht ofwel in verwennen of in verwaarlozen. Is men anderzijds geneigd te kiezen voor coachen en sturen wanneer de mogelijkheden en de bereidheid van het kind aanwezig zijn, dan komt men gemakkelijk terecht ofwel in overbeschermen of in verplichten en opleggen.

De kunst is dus binnen de ontwikkelende mogelijkheden en de bereidheid (motivatie en verantwoordelijkheid) het kind ruimte te geven tot ontwikkeling en zelfsturing, dit door zoveel mogelijk of zo ver als mogelijk te kiezen voor aanmoedigend steunen en delegeren.

Het wat en hoe van een *communicatieschema* kan er als volgt uitzien :

- . informatief, dit is gericht op hoogte nemen vanuit erkenning wat bij iemand leeft en wat iemand wil, zonder dit noodzakelijk te beoordelen of goed te keuren.
- . oordelend, dit is gericht op hoogte laten nemen vanuit wat jij erkent en wat jij wil, zonder zich noodzakelijk te informeren.

Vaak kan je merken dat je communicatie op weerstand stuit omdat het informatieve te veel doorspekt is met oordelen en het oordelen te weinig doorspekt is met het informatieve. Bijvoorbeeld, wat je me vertelt doorspek ik met verwijten en afkeuring en wat ik je vertel doorspek ik met mijn voorkeuren en waardering, zonder oog voor wat jij verkiest of niet.

In je communicatie zit dan te weinig erkenning en betrokkenheid met je kind als ander waardoor ze gemakkelijk spaak loopt.

Het wat en hoe van een *aandacht-, zorg- en steungeven-schema* kan er als volgt uitzien :

- . aandacht, zorg en steungeven aan iets;
- . aandacht, zorg en steungeven aan jezelf (als ouder);
- . aandacht, zorg en steungeven aan de ander (je kind);
- . aandacht, zorg en steungeven aan je relatie;
- . aandacht, zorg en steungeven aan je context (ouder-

kind);
. aandacht, zorg en steungeven aan je referentiekader.

Een samengaan van meerdere van deze facetten is mogelijk zonder dat dit ten koste van een facet hoeft te gaan. Vooral het ten koste gaan van een facet is minder gunstig. Enerzijds wordt dan dit facet opgeofferd, anderzijds verhoogt dit ook de druk op een ander facet.

Bijvoorbeeld, als ik me erg opoffer voor mijn kind, verwacht ik wel dankbaarheid.

Het aanwenden van een gunstig leiding-, communicatie- en aandachts-, zorg en steunschema als ouder(s) kan maken dat bij het kind even gunstige relatieschema's worden geactiveerd. Deze bestendigen dan weer de relatieschema's van de ouder(s).

Wanneer de dagelijkse omgang ouder-kind minder gunstig en vlot verloopt, kan onderkend dat de ouder en/of het kind zijn toevlucht heeft genomen tot een minder gunstig relatieschema of dat zo een relatieschema werd geactiveerd.

Niet steeds is men zich als ouder of kind hiervan bewust dat dit de kern of de drager van de omgang aan de oppervlakte dreigt te worden. Wat zichtbaar is in de omgang wijst evenwel die richting uit.

Vaak zijn het relatieschema's die wel op korte termijn effect kunnen opleveren, maar die het risico inhouden op langere termijn te falen. Dit omdat ze bij de ander eveneens ongunstige relatieschema's activeren en zo het beeld en ervaren van de relatie erg hypothekeren.

Soms wordt er communicatief voor gekozen het kind selectief te informeren, wordt ervoor gekozen het kind niet alles te vertellen, en buiten bepaalde dingen te houden. Het kind wordt mogelijk iets anders verteld dan wat wordt geheimgehouden.

Soms gebeurt het omgekeerde en wordt het kind selectief alleen maar geïnformeerd over iets waar men niet overheen kan, wordt alles wat men het kind vertelt gekleurd door de nare ervaring of situatie.

In beide gevallen wordt geopteerd voor een relatieschema dat het kind op termijn kwetsbaar maakt doordat telkens een stuk van de realiteit ontbreekt : het onprettige deel of het prettige deel.

Doordat een deel van de realiteit ontbreekt bestaat het risico dat een spelschema op relationeel vlak wordt geactiveerd. Het houdt het risico in dat een relationeel tegenspel op gang wordt gebracht en dat het op termijn nadelig en schadelijk is.

Relationele spelen waarin je als ouder kan betrokken raken zijn :

onderkend vertrouwd

- . je kind iets wijs maken;
- . je kind om de tuin leiden;
- . je kind erbuiten houden;
- . je kind uitsluiten;
- . je kind iets afkopen;
- . je kind verwijten maken;
- . je kind iets aanrekenen;
- . je kind met negatieve gevoelens opzadelen;
- . je kind plagen;
- . pesterig doen tegen je kind;
- . je kind tegenwerken;
- . je kind tot zwart schaap maken;
- . je kind tot wit schaap maken;
- . je kind niet ernstig nemen;
- . grapjes maken over je kind;
- . je kind belasten met een ongunstige rol;
- . je kind belasten met een volwassenerol;
- . je kind betuttelen;
- . je kind als teleurstellend zien.
- . je kind ...

Relationele spelen omdat een deel van de realiteit ontbreekt of geweld wordt aangedaan, je erg persoonlijk bent, er tegelijk afstand groeit omdat je niet in de relatie met je kind stapt en je kind op een of andere manier buitenspel probeert te zetten, en de klemtoon ligt op wat

ontbreekt eerder dan de volledige realiteit aanbod komt met wat wel aanwezig is. Er wordt vooral gefocust op wat je mist naar je kind toe in plaats van op wat je wel ervaart en hebt.

Elke ouder kan zich aan de oppervlakte wellicht in een of andere van deze relatievormen op een bepaald moment terugvinden. Het is evenwel vooral de regelmaat die wijst op een aanwezig onderliggend ongunstig relatieschema.

Dit relatieschema is dan moeilijk door het kind te beïnvloeden met zijn reactie omdat het een centraal bepaald schema is. Soms gaan ouders dreigen met het inzetten van dit relatieschema. In een poging om dit te beïnvloeden gaat het kind zich dan gemakkelijk inschikkelijk tonen.

Een aantal van deze ongunstige relatieschema's komen ons bekend voor. We maakten ze mee als kind, we merken ze op in onze omgeving. Om deze redenen stellen we er ons niet gemakkelijk vragen bij. Voor een gunstiger relatie ouder-kind is het nochtans essentieel de risico's te onderkennen van deze door omstandigheden of door een negatieve spiraal geactiveerde relatieschema's. Dit vraagt een zekere bewustwording en sensibilisatie. Het vraagt vooral vertrouwd kunnen worden met de meer gunstige relatieschema's, zodat ze als meer vanzelfsprekend kunnen overkomen.

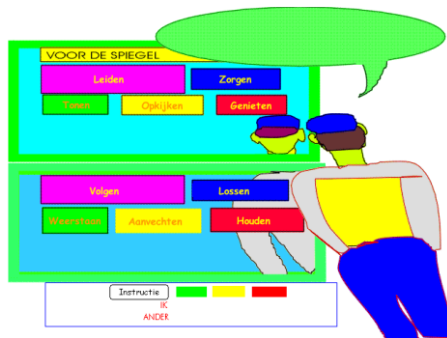
Vink zo je wil in de eerste kolom (onderkend) hierboven aan welke je onderkent in het algemeen of bij jezelf.

Vink zo je wil in de tweede kolom (vertrouwd) hierboven aan welke je vertrouwd voorkomen in het algemeen of bij jezelf.

Meer lezen :

Hersey, P., Blanchard, K. H., & Johnson, D. E. (2014). *Management of organizational behavior: Leading human resources*. Delhi [India: PHI Learning Private Ltd.

Relatiewijzen



Elke situatie vraagt om een passende relatiewijze.

Welke relatiewijze in welke situatie ?

PERSOONLIJK GEBRUIK MOGELIJKE RELATIE-WIJZEN

In interactie met anderen kunnen verschillende relatiewijzen worden aangewend dit naargelang de concrete situatie waarin men zich bevindt.

Overeenkomstig de axenroos van Cuvelier, die ook van toepassing is voor de eindtermen sociale vaardigheid in het onderwijs, kunnen **tien relatiewijzen** worden onderscheiden. Ze kunnen ingedeeld worden in zes groepen :

. soms wil je graag iets van je delen met anderen, soms wil je hen iets bieden of iets van je laten zien, zeker als ze er behoefte aan hebben en jij er wat voor voelt. Dit

iets delen met anderen wordt **geven** genoemd, dit iets aanbieden wordt **leiden** genoemd, wat je van je wil laten zien wordt aangegeven met **je tonen**. Wat je voor de ander kan zijn en kan doen en wat je ervan kan uiten, wordt samen aangeduid met geven-aanbieden.

. graag wil je zo nu en dan iets van anderen gedaan krijgen, wil je geholpen worden en anderen waarderen, zeker als je behoefte hebt aan anderen en zij er wat voor voelen. Dit iets van anderen aannemen wordt **genieten** genoemd, willen meewerken wordt aangeduid met **volgen** en waarderen met **opkijken**. Wat je de ander voor je kan zijn en kan doen en je ervan kan uiten wordt aangegeven met aannemen-vragen.

. soms wil je iets voor je houden omdat er geen overeenstemming of uitwisseling mogelijk is. Dit zich afsluiten wordt **houden** genoemd.

. soms wil je iets loslaten omdat het je niet langer bruikbaar is en uitwisseling in de weg staat. Dit niet behouden wordt **lossen** genoemd.

. soms is het niet gemakkelijk om met anderen iets te doen of willen ze iets van je en zijn er spanningen of komt het tot een conflict. Je wil je dan verdedigen. Dit zich beschermen tegen wat de ander doet wordt **weerstand** genoemd.

. soms wil je ingaan tegen de manier van doen van anderen, zodat er verandering in komt. Je wil dan iets aanvechten. Dit iets willen veranderen wordt aangegeven met **aanvechten**.

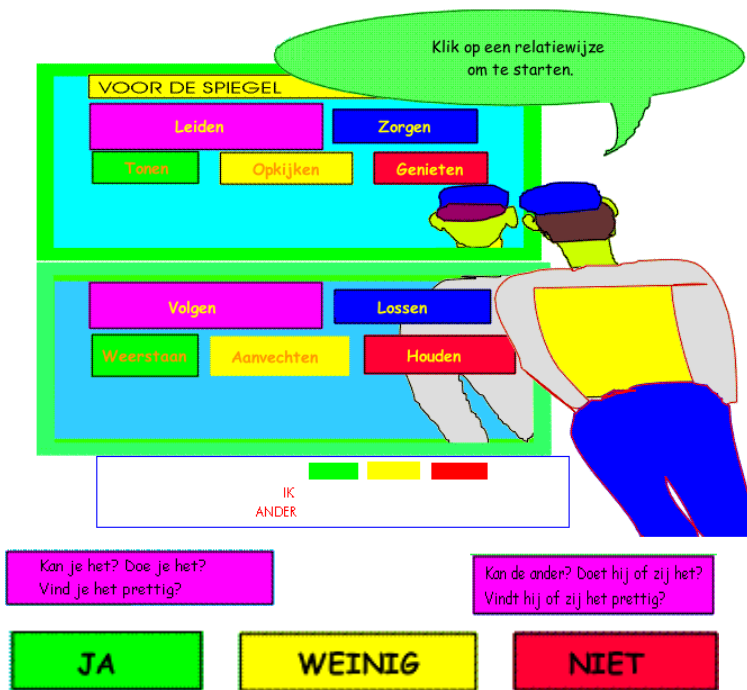
Soms open je je persoonlijke ruimte en zoek je **nabijheid**. Soms houd je liever **afstand**. Dan weer sluit je jezelf af of moet je tegen iets ingaan.

Soms ben je meer **zelfstandig** of kan je meer initiatief of de leiding nemen. Soms ben je meer **afhankelijk** en volg je liever, en ben je blij en waardeer je dit.

Veel hangt af van jezelf en je behoeften, veel hangt ook af van de ander en zijn behoeften. Veel hangt af van wat of wie je voor elkaar bent en wat je aan elkaar kan hebben of niet.

WELKE RELATIEWIJZEN GEBRUIK JE ?





Relatiewijzen en aangeboden sociale gedragingen :

Je tonen :

Aandacht vragen voor je mening
 Tonen wat je kan
 In de belangstelling staan
 Iets over je nieuwe kleding zeggen

Zeggen nieuw te zijn
 Je voorkeur laten kennen
 Iets over je vertellen
 Zeggen iets niet te weten
 Anderen iets over je laten zeggen
 Een gesprekje beginnen met iemand

Zich tonen :

Aandacht vragen voor eigen mening
 Tonen wat te kunnen
 In de belangstelling staan
 Iets over zijn of haar nieuwe kleding zeggen

Zeggen nieuw te zijn
 Eigen voorkeur laten kennen
 Iets over zich vertellen
 Zeggen iets niet te weten
 Anderen iets over zich laten zeggen
 Een gesprekje beginnen met iemand

Opkijken :

Respect tonen voor de ander
De ander mag zijn wie hij of zij is
Wie het verdient een pluim geven
Je gevoelens tonen voor wat de
ander voor je doet
Laten blijken wat iemand voor je is

Positief omgaan met verschillen
Aandacht geven aan iemands
toffe kanten
Toejuichen wat je prettig vindt bij
de ander
Wat je graag hebt in iemand
aanspreken
Laten merken wat je voor
mand voelt

Zorgen :

Iets uitlenen
Iets kunnen delen
Inspringen voor iemand
Wie uitgesloten wordt verdedigen
Een conflict mee helpen oplossen
Iemand ter hulp komen
Vragen hoe het met iemand gaat
Iemand blijmaken met een geschenk
Zorg dragen voor andermans spullen
Uitleg geven zo iemand iets
niet begrijpt

Genieten :

De ander iets in je plaats laten doen
Iets overlaten aan een ander
Zeggen wat graag te hebben
Hulp inroepen voor wat je
zelf niet kan
Genieten van wat je krijgt
Zeggen wat je van iemand zou willen
Aangeven waar iemand je
in kan helpen
Bij iemand durven aanleunen
Blij zijn met de aandacht die je krijgt

Waardering tonen :

Respect tonen voor de ander
De ander toelaten zichzelf te zijn
Wie het verdient een pluim geven
Gevoelens tonen voor wat de ander
voor hem of haar doet
Laten blijken wat iemand voor hem of
haar is
Positief omgaan met verschillen
Aandacht geven aan iemands
toffe kanten
Toejuichen wat prettig te vinden bij de
ander
Wat graag te hebben in iemand aan-
spreken
Laten merken wat voor iemand te ie-
voelen

Zorg geven :

Iets uitlenen
Iets kunnen delen
Inspringen voor iemand
Wie uitgesloten wordt verdedigen
Een conflict mee helpen oplossen
Iemand ter hulp komen
Vragen hoe het met iemand gaat
Iemand blij maken met een geschenk
Zorg dragen voor andermans spullen
Uitleg geven zo iemand iets niet begrijpt

Kunnen genieten :

De ander iets in eigen plaats laten doen
Iets overlaten aan een ander
Zeggen wat graag te hebben
Hulp inroepen voor wat zelf niet te
kunnen
Genieten van wat gekregen
Zeggen wat van iemand te willen
Aangeven waarin iemand kan helpen
Bij iemand durven aanleunen
Blij zijn met gekregen aandacht

Je laten bijstaan

Leiden :

Een voorstel doen
Er voor zorgen dat ieder een kans krijgt
Voor iets instaan
Duidelijk maken wat kan en wat niet
Je verantwoordelijk voor iets voelen
Aangeven wie wat doet
De ander op je hand krijgen
De leiding nemen voor wat je goed kan
Je kennis en ervaring overbrengen
Tonen hoe iets te doen

Volgen :

Met anderen meewerken
Je aansluiten bij iemands voorstel
Je eigen deel opnemen
Je houden aan afspraken
Zo uitvoeren zoals verwacht
Ingaan op een tip
Enkel ingaan op wat je prettig vindt
Ik boots na wat me ligt
Mee iemand helpen
Ik doe mee waarmee zelf akkoord

Aanvechten :

Aangeven waarmee niet akkoord
Aandacht vragen voor je mening
Opmerken wat fout loopt
Melden wat je anders wil
Iets durven opmerken
Aandacht vragen voor gevolgen voor je van iets
Je gevoelens en oordeel over iets uiten
Zeggen wat je in ruil wil
Een zwak iemand helpen
Wie kan helpen inlichten

Weerstaan :

Zo je wil nee-zeggen

Toelaten te worden bijgestaan

Leiding geven :

Een voorstel doen
Er voor zorgen dat ieder een kans krijgt
Voor iets instaan
Duidelijk maken wat kan en wat niet
Zich verantwoordelijk voor iets voelen
Aangeven wie wat doet
De ander op je hand krijgen
De leiding nemen voor wat goed te kunnen
Zijn kennis en ervaring overbrengen
Tonen hoe iets te doen

Volgen :

Met anderen meewerken
Zich aansluiten bij iemands voorstel
Het eigen deel opnemen
Zich houden aan afspraken
Zo uitvoeren zoals verwacht
Ingaan op een tip
Enkel ingaan op wat prettig te vinden
Nabootsen wat hem of haar ligt
Mee iemand helpen
Meedoen waarmee zelf akkoord

Aanvechten :

Aangeven waarmee niet akkoord
Aandacht vragen voor eigen mening
Opmerken wat fout loopt
Melden wat je anders wil
Iets durven opmerken
Aandacht vragen voor eigen gevolgen van iets
Gevoelens en oordeel over iets uiten
Zeggen wat in ruil te willen
Een zwak iemand helpen
Wie kan helpen inlichten

Weerstaan :

Nee-zeggen zo te willen

Niet zomaar ingaan op wat anderen
wachten
Je buiten iets houden
Je niet laten uitvragen
Je niet onder druk laten zetten
Duidelijk aangeven wat je niet wil
Niet aanvaarden wat je
niet prettig vindt
Je niet in een hoek laten drukken
Niet toegeven
De verdediging van iemand anders
nemen

Houden :

Iets voor je houden
Wat kwetst weglaten
Je afzijdig houden
Vertrouwen niet schenden
Vasthouden aan wat je tof vindt
Onpartijdig blijven
Niets rondstrooien
Niet zomaar meedoen
Niet snel opgeven
Iets weten opsparen

Lossen :

Je neerleggen bij wat je niet krijgt
Wat niet helpt weten loslaten
Over iets heenstappen
Een mislukking toegeven
Tegen zijn verlies kunnen
Zeggen waarmee problemen
Je ongelijk toegeven
Een betere oplossing overnemen
Uit kritiek leren
Ook aandacht aan de ander besteden

Niet zomaar ingaan op wat anderen ver-
verwachten
Zich buiten iets houden
Zich niet laten uitvragen
Zich niet onder druk laten zetten
Duidelijk aangeven wat niet te willen
Niet aanvaarden wat niet prettig te
vinden
Zich niet in een hoek laten drukken
Niet toegeven
De verdediging van iemand anders op-
opnemen

Houden :

Iets voor zich houden
Wat kwetst weglaten
Je afzijdig houden
Vertrouwen niet schenden
Vasthouden aan wat tof te vinden
Onpartijdig blijven
Niets rondstrooien
Niet zomaar meedoen
Niet snel opgeven
Iets weten opsparen

Loslaten :

Zich neerleggen bij wat niet te krijgen
Wat niet helpt weten loslaten
Over iets heenstappen
Een mislukking toegeven
Tegen zijn verlies kunnen
Zeggen waarmee problemen
Zijn ongelijk toegeven
Een betere oplossing overnemen
Uit kritiek leren
Ook aandacht aan de ander besteden

WELKE RELATIEWIJZE GEBRUIKEN IN WELKE SITUATIE ?

Iedereen lijkt zich te vervelen en weet niet wat zeggen of wat doen. Je hebt alles al zowat gehad. Je begint dan maar iets te zoeken dat de aandacht kan trekken. Liefst niet iets over jezelf als de sfeer zo is.

graag de
leiding
nemen

Je krijgt een boeiend idee om iets te ondernemen waarvan je uit ervaring weet dat de meesten het wel tof vinden en waar tot hertoe niemand aan dacht. Je komt er mee op de proppen en vraagt wat de ander er van vinden. Je stelt voor wie wat zou kunnen doen.



In zo'n geval doe ik liever met de groep mee. Ik probeer dan mee grappig te doen en te lachen ook over dingen die ikzelf niet zo prettig vind. Ook al vind ik het niet mooi van mee te doen met zo iets flauw en krenkend. Zo vind ik het veiliger en meer ontspannen.



In zo'n geval blijf ik liever uit de buurt. Dit ken je. Het minste dat je over iets begint worden er grappen over gemaakt. Je kan het je al voorstellen dat ze grapjes zullen maken om iets van je. Neen, dan zwijg ik liever en houd ik me op de vlakte.



Je geeft aandacht aan positieve dingen over iemand. Zeggen dat je iets tof vind klinkt zo hol. Iemand belangstelling geven om wat die kan, geeft jezelf die zoiets niet kan dan weer zo een onprettig gevoel.

Een groep kan soms stuurloos zijn als iedereen een afwachtende houding aanneemt of zich op zich terugtrekt. De spanning die hierdoor ontstaat kan aanleiding geven tot negatieve uitingen en opstelling. Belangrijk is dat er meer samenhang komt rond iets positiefs eerder dan zich bij gebrek aan beter te verliezen in het negatieve.

Er bestaat al een hele tijd onduidelijkheid over iets. Je groepsgenoten hebben er elk een andere voorstelling van. Er gaan de wildste verhalen over. De een zegt zo, de ander zegt dat het zo is. Een derde beweert dat dit helemaal niet kan.



Je vindt dat je groepsgenoten te veel gissen. Je wijst wat elk denkt af. Telkens vind je iets dat niet klopt in hoe zij het zien. Jij beperkt je er toe van alles in vraag te stellen.



Je blijft onder elkaar vragen hoe het nu uiteindelijk zou zijn. Je weet wie het meestal bij het rechte eind heeft. Je vraagt het ook aan wie het meestal denkt het best te weten.

graag de
leiding
nemen

Je vindt dat al die veronderstellingen op niets steunen en alleen maar leiden tot nog meer fantasieën. Je neemt het initiatief om samen met enkele anderen te gaan vragen hoe het precies in elkaar zit en wat van je verwacht wordt.



Je vindt dat jezelf de beste voorstelling hebt van hoe het is. Je beschuldigt de anderen ervan foute dingen rond te strooien. Je geeft je argumenten waarom het is zoals jij het ziet. Je vindt dat je voorstelling de beste is en dat de ander je moeten geloven en volgen.

Het heeft weinig zin over iets te gissen zo je over te weinig informatie beschikt. Het inwinnen van de juiste informatie maakt dat denken en fantaseren niet heeft. Het is niet omdat er meerdere zijn die hetzelfde denken dat het zo is. Er toe komen feiten te verzamelen schept meer duidelijkheid.

Als iemand het woord wil nemen wordt die voortdurend door anderen gestoord en onderbroken. Ze laten hem of haar niet uitpraten en beginnen er onmiddellijk commentaar op te geven. Dit werkt aardig op je zenuwen.



Je zegt dat ze blijkbaar iets tegen iemand hebben. Dat ze iemand willen saboteren. Je verwijt hen niet verdraagzaam te zijn. Je zegt dat jezelf helemaal zo niet bent.



Je vindt het best vervelend al die commentaar. Maar houdt liever je reactie voor jezelf. Wat als ze zich tegen je zouden keren en je ook niet zouden laten uitpraten en commentaar op je geven.



Je zegt achteraf zonder dat de anderen er bij zijn, van zich niet teveel aan te trekken van wat ze zeggen en doen. Dat jij wel in hem of haar gelooft en om hem of haar geeft.



graag de leiding nemen

Je komt er voor op dat ieder wie ook eerst mag uitpraten. Je zorgt er mee voor dat niemand wordt onderbroken en elk aan beurt kan komen. Je stelt anderen voor liever hun mening of voorstel te geven dan commentaar op elkaar.

Iedereen moet de kans krijgen tot zijn recht te mogen komen en zich uit te drukken. Het is niet omdat anderen tot hun recht willen komen dat ze dat iemand anders kunnen ontzeggen. Het minste wat je kan aanvaarden is dat ieder kan zeggen wat die wil.

Ik heb enkele goede vrienden. Vrienden betekenen veel voor je. Ik vind het moeilijk hen iets te weigeren. Laatst vroegen ze of ik een boodschap voor hen wou doen.



Ik weet dat ik wellicht liever neen zou zeggen, maar dat durf ik niet goed. Ik zeg dan dat ik het ditmaal voor mijn rekening zal nemen, maar dat dit niet betekent dat ikzoets steeds zal doen.



graag zorgen voor

Ik wou eerst meer duidelijkheid waarover het ging. Ik wou zeker niet iets doen dat tegen mijn principes is of waar ik me slecht bij zou voelen. Ik wou zeker zijn dat ik geen dingen moest doen die zij zelf niet durfden of waarvan ze wisten dat het niet mocht of kon. Nu ik weet waarover het gaat, ben ik graag bereid van te helpen.



Ik verstop mezelf, zo kunnen ze me er niet over lastig vallen of aan mijn zeuren tot ik het van pure ellende toch maar doe.



Goede vrienden zijn vrienden en die stel je niet teleur. Het kan best zijn dat ze je iets vragen dat eigenlijk niet mag, maar je kan hen toch niet ontgoochelen of hen in de steek laten.

Vrienden kan je natuurlijk best helpen. Dit betekent evenwel niet dat je hierdoor zelf in een vervelende situatie moet terechtkomen. Echte vrienden verwachten zo iets niet van je. Vraagt men je toch iets dat niet kan of mag, dan trachten ze je onder druk te zetten. Belangrijk is op deze groepsdruk niet zomaar in te gaan, maar voor jezelf na te gaan of je het vooropgestelde wel wil. Zo zit je niet met het gevoel jezelf niet trouw gebleven te zijn.

Je vindt dat de anderen te ver gaan met iemand te kwetsen en te vernederen.
Je wil aandacht voor de gevolgen van wat de ander wordt aangedaan.

Tij maakt je behoorlijk druk. Jij beschuldigt de anderen ervan het gemunt te hebben op iemand. Jij zegt dit goedkoop te vinden zich te amuseren met iemand belachelijk te maken.

Je bent bang zelf als flauw te worden aanzien. Je zou wel willen reageren, maar durft het niet aan. Je bent blij dat jij met rust wordt gelaten. Ieder moet zijn eigen problemen maar oplossen. Je trekt je er verder weinig of niets van aan.

Jij roept de hulp in van ouderejaars die sterker zijn en tracht hen ertoe te bewegen wie pest het zelf te laten ervaren hoe kwetsend en vernederend het is.

Je zegt dat niemand het moet nemen van zo te worden behandeld. Je stelt dat je zoiets zelf nooit zou nemen, hoe je er bij zou voelen en wat de gevolgen voor je zouden zijn. Je zegt hier liever niet aan mee te doen omdat je zoiets jammer en zielig vindt voor de ander. Je laat merken het voor de ander te willen opnemen, zo deze nog eens wordt lastig gevallen.

Het is belangrijk duidelijk te laten merken dat je het opneemt voor iemand die men aanvalt en aandacht vraagt voor de gevolgen. Dit betekent evenwel niet dat je een tegenaanval moet inzetten door wie aanvalt zelf te kwetsen en te vernederen. Je riskeert anders dat ze zich tegen je keren.

Jij vindt het belangrijk dat ieder zichzelf kan zijn in de groep. Vooral vind je dat je moet mogen uitkomen voor je persoonlijke voorkeur zonder dat anderen hier iets op aanmerken.

Zo iemand wordt uitgelachen om zijn mening, smaak, voorkeur neem ik het op voor die. Ik vraag dan uitleg wat zo iemand tof vindt aan zijn mening, smaak of voorkeur. Misschien kan die me overhalen of kan ik er uit leren. Of kan iemand anders er iets van opsteken.

Jij vindt dat inderdaad iedereen zijn voorkeur mag hebben en dat er bovendien niet over gepraat moet worden. Iedereen kan best bij zijn voorkeur blijven.

Jij vindt het inderdaad belangrijk dat ieder zichzelf kan zijn. Maar ook weer niet zo belangrijk dat je anderen tegen je krijgt door voor je voorkeur uit te komen.

Jij vindt dat je dit best aan iedereen kan opleggen van bij zijn voorkeur te blijven ook al kom je dan niet tot een keuze en afspraken.

Ieder mag best een eigen voorkeur hebben en mag er best voor uitkomen. Dit is niet hetzelfde als je eigen voorkeur aan anderen opleggen. Als je ieders voorkeur kent en aanvaardt kan je er over praten. Zo kan je via overleg komen tot praktische keuzes die zo goed mogelijk aansluiten aan ieders voorkeur.

Stel je voor je wil graag een paar van je vrienden meevragen voor een prettige uitstap. Je vermoedt dat ze neen zullen zeggen. Hoe pak je het aan?

graag
naarbuiten
komen

Ik geef heel wat uitleg over de uitstap. Naar waar, wanneer, hoe opgevat. Ik zeg ook wie nog zal gevraagd worden.

Ik dreig ermee als ze nu niet meegaan ik hen nooit meer zal vragen en dat ze mij dan ook voor niets meer moeten vragen.

Ik zeg dat ik niet veel kans maak, dat ze wel neen zullen zeggen, zoals altijd.

Ik zeg hen als ze nu meegaan ik ook altijd voor hen alles zal doen.

Je maakt het meest kans als je jezelf een kans geeft op hun medewerking. Een vraag is een vraag en je kan best de ander toelaten met neen te antwoorden. Zoniet dwing je hen en verplicht je hen. Je wordt wellicht zelf ook niet graag onder druk gezet.

Wat zou je kunnen doen zo je merkte dat je helemaal alleen komt te staan in een discussie?

Ik maak me heel druk dat niemand mijn visie wil delen. Ik beschuldig de anderen ervan blok tegen me te vormen

Ik barst in tranen uit. Zo hoop ik dat toch iemand het voor me opneemt.

graag
naarbuiten
komen

Ik blijf er rustig bij en tracht mijn visie zo goed mogelijk uit te leggen.

Ik begin over iets anders en denk bij mezelf hoe ik altijd zo anders dan anderen kan zijn.

Met elkaar praten dient ervoor om te weten te komen wat bij elk leeft, wat elk ervaart, voelt, denkt en wil. Zo ontdek je mogelijk verschillen tussen elkaar. Zo kan je leren van de ander. Verschillen in mening en in voorstellen houden rijkdom in. Ze bieden kracht. Zelf besteed je gemakkelijk enkel aandacht aan wat je zelf graag hebt. Iemand anders kan dan wijzen op zwakke plekken in je mening of je voorstel. Die kan iets anders naar voor brengen. Hierdoor wordt falen vermeden en kan meer bereikt worden.

Je zou graag meedoen, maar niemand vraagt je. Hoe laten merken graag mee te doen ?

Ik doe uitermate lief tegen iedereen. Ik zeg hoe tof ik ze wel vind, ook al stemt dit niet overeen met mijn gevoel. Op die manier tracht ik ze gunstig tegenover me te stemmen.

graag
naarbuiten
komen

Ik ga naar ze toe en vraag wat ze aan het doen zijn. Ik zeg dat ik heel graag zou aansluiten bij wat ze doen. Ik zeg dat ik wat ze doen niet zal verstoren en vraag of ik mag meedoen.

Ik voel me te goed om iets te vragen. Ik zit nog liever aan de kant dan een nee te riskeren

gemakkelijk
interesse
tonen

Ik maak me druk omdat iedereen me links laat liggen. Ik vermoed wie de anderen hiertoe aanzet. Ik dring mezelf op en tracht wie de anderen tegen me opzet zoveel mogelijk te

Je kan duidelijk uitkomen voor je behoeften en je gevoelens. Je hoeft ze in gesprek niet te ontkennen of er andere voor te wenden. Uitkomen voor je behoeften en gevoelens betekent evenwel niet dat alles moet verlopen zoals jij wil. Wel dat je kan zeggen wat jij wil of verkiest. Op je behoeften en gevoelens wordt gemakkelijker ingegaan zo je deze van andere groepleden niet in het gedrang brengt. In een groep bestaan hiertoe vaak ongeschreven regels, bijvoorbeeld een beurtrol of wie wat mag zeggen of doen.

Je merkt dat iemand door anderen wordt neergehaald. Je wil hier helemaal niet aan meedoen. Hoe hiertegen ingaan.

Je zegt het storend te vinden hoe de anderen over iemand doen. Je vraagt hen hun uitlatingen voor zich te houden omdat ze getuigen van een totaal gebrek aan cultuur en stijl.

Je beschuldigt de anderen ervan het op iemand gemunt te hebben. Je probeert hen te laten aanvoelen wat het is niet te worden gewaardeerd en reageert op hun uitlatingen met even krenkende taal.

Je houdt je op afstand. Je doet niet mee en laat achterwege het grappig te vinden.

Je laat merken dat iedereen recht heeft om met respect te worden behandeld. Dat je iemand te waardeert vindt om die voor schut te zetten. Dat je niet grappig wil doen over iets opvallend bij iemand. Je laat merken hoe niet beledigend met iemand om te gaan.

Een basisbeginsel in de omgang met anderen is voldoende respect tonen voor iemand in wat je zegt of doet. Zoniet is een positieve omgang niet mogelijk. Erge schade kan dan worden toegebracht en het kan ook gevolgen voor jezelf hebben. Je verliest mogelijk een vriend en andere vrienden blijven op afstand om niet door je beledigd te worden.

In de groep is er iemand die je graag mag. Hoe laat ik het merken?

gemakkelijk
interesse
tonen

Ik zeg wat ik tof vind in wat de ander zegt of doet. Ik zeg hem of haar te waarderen voor wat die voor me doet of zegt. Ik zoek de ander vaker op en maak een praatje.

Ik tracht door veel te doen voor de ander duidelijk te maken wat die voor me betekent.

Ik breng mezelf op de voorgrond en hoop op die manier de interesse van de ander voor me te wekken.

Ik zeg iets vervelends over de ander waarop die wel op een vervelende manier moet reageren. Zo hoop ik door heel persoonlijk te doen gevoelens op te wekken en zo dichter tot elkaar te komen.

Dat je iemand graag mag, kan je op verschillende manieren overbrengen. Het in woorden uitdrukken is wellicht de meest directe manier. Ze laat toe precies aan te geven hoe je graag met iemand wil omgaan.

De ander is in iets gelukt waarmee die erg blij is. Je wil de ander er een compliment over maken. Toch is het je niet gemakkelijk, omdat je net voordien voor hetzelfde niet lukte.

Je zegt dat sommigen altijd het geluk aan hun kant hebben en anderen weinig of nooit.

gemakkelijk
interesse
tonen

Je vindt het best wel tof voor de ander en feliciteert de ander met zijn succes.

Je vraagt onmiddellijk of de ander je zoveel mogelijk zou willen helpen om ook te kunnen slagen

Je feliciteert de ander voor het behaalde succes. Je geeft aan te hopen dat de ander zal rekening houden met je niet lukken en best niet uitbundig kan doen over zijn lukken.

Iets van je bewondering tonen voor de ander is niet steeds gemakkelijk. Het vraagt voldoende bewondering voor jezelf hebben om bewondering voor een ander te kunnen hebben en tonen.

Je bent in discussie over iets met iemand. Je moet nu een beslissing nemen en kiezen voor het een of het ander. Hoe pak je het aan?

vragen
wat
graag te
hebben

Ik luister aandachtig naar de argumenten van de ander en weeg ze af tegen de mijne. Ik moedig de ander aan nog meer voordelen voor zijn voorstel te formuleren. Ik tracht ze samen met de ander af te wegen met de voordelen van mijn voorstel. We schuwen niet kritisch te zijn over ieders voorstel en ook de nadelen te bekijken. Zo zoeken we tot een gezamenlijk voorstel te komen met de beste argumenten, het meest voordeel en het minst nadeel.

Je wil liever dat je eigen voorstel gevolgd wordt. Je geeft de ander weinig kans om zijn voorstel voor te stellen en doet kritisch over zijn uitleg.

Je beschuldigt de ander ervan reeds een keuze gemaakt te hebben en die aan je te willen opdringen. Je zegt vender alle discussie te willen stopzetten. Omwille van de gang van zaken wil je zijn voorstel niet overnemen. De ander moet maar kiezen voor je voorstel.

Je aanziet het bereid zijn van de ander om je te volgen als een bewijs van om je te geven. Een afwijzing van je voorstel zou je beschouwen als regelrechte kritiek op je. Je zegt uit de uiteindelijke keuze je besluit te zullen trekken.

Een discussie biedt het meest kans op een uitweg zo ieder zijn voorstel precies en volledig kan voorstellen en verdedigen. De beste keuze kan dan met kennis van zaken gemaakt worden. Het afwegen van argumenten, voordelen en nadelen moet toelaten tot een zo gunstig mogelijke keuze te komen. Niet de keuze van de een of de ander. Wel een keuze met de meeste mogelijkheden voor elk.

Sommige dingen kan je zelf alleen. Voor andere zou je het tof vinden op iemand een beroep te kunnen doen. Ik vind het soms moeilijk iemand om hulp te vragen. Wat doe ik eraan?

Ik zet me voor de ander in waar ik goed in ben, zo hoop ik dat die zelf voorstelt me te helpen voor wat ik niet zo goed alleen aankan.

Ik ben bang hulpeloos en zwak over te komen. Ik blijf krampachtig mijn best doen in de hoop dat iemand mij spontaan komt helpen. Ik vermijd dan zelf iets te hebben moeten vragen.

Ik overlaad de ander met attenties zodat die zich verplicht voelt iets terug te doen. Ik heb dan het gevoel iets geruild te hebben.

vragen
wat
graag te
hebben

Waarvoor ik onzeker ben, kan ik best wat steun en hulp gebruiken. Ik vraag of iemand me hierbij kan helpen. Ik toon mijn dank voor de gekregen hulp. Ik voel me er niet zwak om. Eerder voel ik me sterker door de gekregen steun.

Iets aannemen en daar dank voor tonen is minder gemakkelijk dan je zou verwachten. Vaak voel men zich verplicht iets of zelfs meer terug te doen. Een groep is er juist om elkaar op een of andere manier te helpen en te steunen. In een goede groep komt elk aan bod, op één of ander ogenblik.

Je bent vrij onzeker over jezelf en verwacht van anderen dat ze naar je toekomen en aandacht aan je besteden. Hoe pak je het anders aan?

Je laat duidelijk je onzekerheid blijken en hoopt op die manier de aandacht van anderen te trekken.

Je trekt je op jezelf terug en hoopt dat anderen uit nieuwsgierigheid dan met je contact zullen zoeken en vragen over je zullen stellen.

vragen
wat
graag te
hebben

Ik vermijd een afwachtende houding aan te nemen en zoek zelf contact met anderen. Ik vermijd alleen maar aandacht voor me te willen vragen. Ik toon ook belangstelling voor hen. Zo laat ik merken wat ze voor mij betekenen.

Je hoopt door je erg volgzzaam op te stellen aandacht en bevestiging van anderen te krijgen.

Eigen onzekerheid maakt dat je de drempel naar de ander niet zo gemakkelijk overduift. Anderen voelen dit vaak aan alsof je geen contact wil of geen interesse voor hen hebt. Het is belangrijk anderen duidelijk te maken dat je dit contact wel wil en dat je wel interesse voor hen hebt.

Je staat voor een opdracht waarvoor je ondervindt dat je ze moeilijk alleen aankan. Hoe op anderen kunnen rekenen?

Je begint te jammeren en hoopt op die manier de aandacht en het medelijden van iemand te wekken

Je weet al dat je niemand bereid zult vinden om je te helpen en geeft reeds vooraf te kennen het op te willen geven.

graag
mee-
werken

Je kijkt uit naar wie bedreven is in wat je moet doen. Iemand die bereid is een ander voor je uit te leggen en voor je te regelen. Je legt je behoefte uit aan iemand die een ander zou kunnen wijzen. Je geeft aan dat je in ruil bereid bent mee te werken en je aandeel op je te nemen.

Je hoopt door achter iemand aan te lopen en je bewondering voor hem of haar te tonen de ander ertoe te brengen ook je te helpen. Zodat je hem of haar nog meer kan bewonderen.

Als je de behoefte aan leiding aanvoelt, kan je best iemand zoeken die hiertoe in staat is en hiertoe bereid is. Je kan dan tot een uitwisseling komen. Zijn kennis en vaardigheid vul je aan met je luisteren en medewerking.

Volgen en de leiding voor mijn verdediging aan iemand overlaten is niet zo vanzelfsprekend. Hoe kom ik ertoe vertrouwen te schenken aan iemand die me kan helpen ?

graag
mee-
werken

Ik merk dat als ik zelf aanvecht wat anderen me aandoen, ik onmiddellijk op weerstand stoot. Ik zoek iemand die me wil helpen bij mijn verdediging en die de leiding wil overnemen. Zodat ik niet zelf het voortouw moet nemen, maar iemand kan volgen die ik vertrouw en me wil helpen in de groep te geraken.

Ik tracht alles voor iemand te doen opdat die er toe zou komen me te helpen bij de verdediging van mezelf en me te laten aansluiten bij de groep.

Ik eis dat iemand me helpt het tegen de anderen op te nemen. Ik eis dat iemand anderen aanklaagt. Ik sta erop dat iemand hulp inroept van anderen.

Ik blijf op afstand tegenover iemand die mij wil helpen in de groep te geraken. Zo krijgt die geen afkeer van me.

Het kan een goed idee zijn iemand aan te spreken om je in de groep te helpen. Iemand anders krijgt vaak meer krediet van de groep en door iemand te hebben die het voor je opneemt ben je al niet meer alleen. Luk je er zelf niet in, dan kan wie gezag heeft iemand vragen om de leiding bij je verdediging op te nemen.

Als je iets samen met anderen doet is het soms moeilijk je aan bepaalde verwachtingen te houden.

Opdat je niet altijd op anderen kan rekenen, hou ik me liever afzijdig en tracht liever iets zelfstandig te doen.

Ik beschuldig anderen niet aan bepaalde verwachtingen te voldoen die ik naar hen toe heb. Ook al spreek ik ze niet uit. Ik vind dat ze maar zelf moeten ontdekken wat ik van hen verwacht.

graag
mee-
werken

Eerder dan vage verwachtingen te hebben naar elkaar toe, kan het nuttig zijn vooraf goed te overleggen wat precies van elk verwacht wordt. Eens voor elk duidelijk is wat en hoe iets te doen, of iets te zeggen in een discussie, ben je meer bereid dit getrouw toe te passen.

Ik zet me hoe dan ook voor anderen in of ze nu al dan niet aan bepaalde verwachtingen beantwoorden. Ik verwacht weinig, zo kan ik ook niet teleurgesteld zijn.

Heel wat spanningen en conflicten in groepen ontstaan omdat niet duidelijk is wat elk van een ander verwacht. Door vooraf te overleggen en tot afspraken te komen wat elk kan doen en zeggen en op welke wijze, is iedereen in staat uit te voeren wat je overeenkwam.

Je wil iets niet onder ogen zien, vooral omdat je bang bent voor gezichtsverlies tegenover de anderen. Door iets te ontkennen of niet te aanvaarden riskeer je juist gezichtsverlies te leiden.

Je zegt niet okkoord te zijn met de gang van zaken. De anderen waren beter voorbereid en hadden meer oefenkansen. Je mislukken is niet aan jezelf te wijten maar aan de ongelijkheid in kansen en mogelijkheden. Je zegt je achtergesteld te voelen.

Als de anderen je met de feiten confronteren kan je best onmiddellijk je ongelijk of vergissing toegeven. Je kan dan beginnen met het verwerken van je falen en de opmerkingen van de ander. Je kan hieruit leren zodat je het beter aanpakt en sterker wordt.

Je ontkent dat je je vergiste en faalde. Je blijft erbij dat je het bij het rechte eind hebt en dat de anderen zich moeten vergissen. Dat ze de feiten verdraaid hebben zodat het goed voor hen uitkomt. Je vindt je behoorlijk op en zegt in het vervolg liever niet ingelicht te worden.

Je tracht iets voor je te houden. Zo is er minder kans dat zou blijken dat je je vergiste en faalde. Je vindt het niet erg dat je de kans misloopt op hulp van de anderen.

Falen is vervelend. Je moet onder ogen zien dat de realiteit anders is, dat je teleurgesteld bent in jezelf en dat anderen een oordeel vormen over je. Je open stellen en het begrip van anderen kunnen je helpen. Zo kan je er in slagen je voorstelling en de kijk van anderen te laten samenvallen met hoe iets echt is.

Het zit me om een of andere reden niet mee. Ik had hiervoor graag beroep gedaan op anderen, maar die zijn niet bereid me nog meer te helpen. Misschien moet ik een andere richting uit.

Ik vind dat ik al teveel moeite gedaan heb om nog bij te sturen. Vrienden zijn er immers om je te helpen, vooral voor dingen waar je niet goed in bent. Ik vraag hen wat meer moeite voor me te willen doen.

Ik hemel de anderen zo op dat ze het aan zichzelf verplicht zijn mij te helpen en bij te springen. Ik laat merken hoe blij ik ben dat ze dit voor mij opnemen, dat ik hen toch vind dat ze zo sociaal zijn en niet enkel aan zichzelf denken.

Ik merk dat ik niet voortdurend voor wat ik wil bereiken een beroep kan blijven doen op anderen. Voor mezelf is het te moeilijk en te zwaar, dit merk ik als ik het alleen probeer. Ik kan dit beter tijdig onder ogen zien, dan steeds op anderen te moeten betrouwen.

Ik laat graag de leiding aan anderen over, zodat ik maar moet volgen en nadoen wat zij voordoen. Ik vraag zoveel mogelijk voor mij te willen regelen, zodat ik het gemakkelijk aankan en zodat ik niet teveel inspanningen moet doen om het te leren.

Iets dat je niet kan, kan je steeds leren. Het kan echter zijn dat je kennis en vaardigheid ondermaats blijven en dat je hulp en inzet van anderen blijvend nodig hebt. Dan is het wellicht nuttig een andere richting uit te gaan. Een richting die je meer zelfstandig aankan.

Ik ben nog in sterke mate op zoek naar mezelf. Alleen verkennen wat je sterke en zwakke kanten zijn, waar je goed in kan worden en waar het moeilijker zal lukken is niet gemakkelijk.

| | |
|--------------------------|--|
| liever wat anders kiezen | Ik doe door over mezelf te praten beroep op anderen om me hierbij te helpen. Ik heb er geen moeite mee uit te komen dat ik iets niet goed kan of iets niet weet. Ik weet dat ik immers ook dingen goed kan of er veel over weet. Ik ontdek veel nieuwe dingen over mezelf waar ik anders niet toe zou komen omdat ik te dicht bij mezelf sta. Meteen weet ik waar ik aan kan werken. |
| | Ik doe mijn uiterste best om in alles goed te zijn en beter dan de anderen. Dat is het gemakkelijkst voor dingen die afhangen van smaak en voorkeur. Zo kan ik mij beter voelen dan anderen. |
| | Ik vind het erg mijn zwakke kanten te laten zien. Ik vrees dat wanneer ik iets niet kan of weet de anderen zullen vermoeden dat ik helemaal niets kan of helemaal niets weet. Ik zonder mezelf zoveel mogelijk af en tracht zo weinig mogelijk op hun vragen in te gaan. |
| | Ik word niet graag met mijn zwakke kanten geconfronteerd. Daarom doe ik zelf weinig inspanning en laat ik me drijven op anderen. Ik laat hen iets doen en antwoorden, zodat als het mislukt het niet als een zwakte van me voorkomt. |

Bang zijn jezelf te leren kennen en te weten waar je kracht ligt, maakt dat je jezelf verbergt in contact met anderen. Met de hulp van anderen kan je wellicht beter je sterke en zwakke kanten leren kennen. Zo kan je een richting uitgaan die je meest kansen biedt.

Je wil nee-zeggen, maar merkt dat je wellicht de enige zult zijn die voor zijn houding durft uitkomen.

| | |
|-------------------|---|
| | Je durft enkel nee-zeggen als er voldoende anderen zijn. Mocht je alleen zijn, zou je snel inbinden. Bang als je bent de anderen tegen je te krijgen of niet meer aanvaard te worden. |
| | Je weet dat je uiteindelijk toch zult toegeven onder de groepsdruk en je spaart jezelf de moeite iets te laten merken dat je ertegen bent. |
| | Om te vermijden dat je alleen komt staan, zeg je zelf een veel beter voorstel te hebben en het voorstel van de ander maar niets te vinden. Op die manier hoop je dat anderen voor je kiezen. |
| trouw blijven aan | Je zegt gewoon zoals altijd dat je persoonlijk op iets niet wil ingaan. Dat dit niet betekent dat je de anderen afwijst, maar dat je er voor jezelf niet aan meedoet, dat je er persoonlijk geen zin in hebt. Je zegt dat je het tof zou vinden moest je niet verplicht worden mee te doen. |

Zo je iets gevraagd wordt, kan je steeds nee-zeggen. Niet ingaan op een voorstel betekent niet dat je daarom de ander afwijst of dat je zult afgewezen worden. In een goede groep is het trouwens een gewoonte dat niet iedereen hetzelfde denkt en dat hiermee rekening wordt gehouden. Steeds over alles hetzelfde willen denken en alles steeds samen willen doen is een te grote opgave voor een groep.

Iemand wil je helpen zodat je je nadien verplicht zou voelen ook hem of haar te helpen met iets dat je liever niet doet.

Je durft de hulp niet af te wijzen en je bewondert de ander erg. Niet alleen voor dit, maar voor alles wat die doet. Je stelt je erg zwak op. Zo hoop je niets terug te moeten doen, buiten dankbaar te zijn voor de hulp van de ander.

Je zegt tijdig wat je merkt wat de ander naar je toe doet of wil doen en op uit is. Je geeft aan wat precies niet te willen en waartoe je niet verplicht te willen voelen. Tegelijk geef je ook aan wat liever in de plaats te willen dat de ander voor je doet, waardoor je je beter zou voelen omdat je daardoor je vrijheid behoudt.

Je doet je sterker voor dan je bent. Op die manier hoop je dat de ander zijn hulp achterwege laat. Je laat zien dat je zowat alles alleen kan.

Je beschuldigt de ander misbruik te maken van de situatie en zich teveel aan je op te dringen, omdat je toevallig iets niet alleen kan. Je waarschuwt niet te aanvaarden, dat je geholpen wordt om nadien iets van je gedaan te krijgen.

Hulp vragen en geholpen worden is op zich positief, als dit niet leidt tot ongewenste verplichtingen of baas zijn van de ander over je. Je kan best een en ander verduidelijken voor jezelf en de ander, zodat je niet voor ongewenste verrassingen komt te staan.

Anderen doen vervelend naar je omdat je niet met hen wil meedoen. Ze laten merken hier enkel mee te willen ophouden als je voor hen kiest. Dit wil je helemaal niet.

Je laat van je kant, zoals je zelf aanvoelt, merken met iedereen vriend te willen zijn en je niet onder druk te laten zetten. Je zegt niet voor de ene tegen de andere te kiezen en zo enkele van je goede vrienden te verliezen. Je zegt dat je best iedereen als vriend wil.

Je kiest geen partij maar hemelt achter de rug van je eigen groepje de anderen op, zo hoop je dat ze je verder niet verontrusten.

Je weegt af of je niet meer te winnen hebt om voor het andere groepje te kiezen. Je voelt je veel te onzeker om weinig steun te ondervinden. Het kiezen voor het andere groepje, denk je, kan je wellicht van extra steun verzekeren.

Je bent bang te moeten kiezen en houd je liever overal buiten. Nog liever geen vrienden dan iemand tegen je te krijgen. Je geeft de voorkeur om ieder op afstand te houden. Nog liever alleen te staan dan een groepje tegen je te krijgen.

Je kan best laten blijken niet toe te geven aan groepsdruk voor wat je zelf niet wil. Je zwak of onzeker opstellen verhoogt de kans op groepsdruk. Anderen verwachten dan je door druk te kunnen overhalen.

Je wil de ander vragen met iets op te houden dat je heel erg stoort. De ander weigert hier gevolg aan te geven.

Ik heb het al zo moeilijk om aanvaard te worden, dat ik zeker niets durf te zeggen of in mijn reactie durf te laten zien. Ik ondenga maar alles en tracht het zo vlug mogelijk te vergeten. Ik loop achter de anderen aan en denk dan dat ik niet alleen sta.

Ik tracht met alle mogelijke moeite die ander te ontwijken. Als die in de buurt is, word ik al zenuwachtig en kruip ik al weg. Als die ook maar iets durft te zeggen of doen, klap ik helemaal toe. Ik verwijt mezelf dan van alles, ook waar ik niets aan kan veranderen.

Als de ander eens iets positief naar me toe zegt of doet, ben ik zo blij dat ik in ruil alles voor de ander wil doen. Ik geef dan volle aandacht en hemel hem of haar helemaal op. Zo hoop ik dat die ophoudt met nurig doen. Ik voel me dan helemaal erbij horen.

graag
veran-
dering
willen

Ik laat het er zomaar niet bij. Ik vind het erg vervelend wat de ander zegt en doet en wil dat dit stopt. Ik maak duidelijk hoe vervelend ik het vind zo de ander me zo behandelt, omdat ik dan het gevoel heb dat ik links word gelaten en ik weinig beteken.

Het spreekt voor zich dat je de ander kan zeggen wat je stoort en welke gevolgen dit voor je heeft. Je kan er best van uitgaan dat de ander hier iets aan wil doen. Vooral als je laat merken wat je liever hebt. Blijkt evenwel dat dit niet zo is, dan kan je best het voor jezelf opnemen. Zonder even vijandig te doen als de ander.

Je had op iets gehoopt. Op het laatste moment is iemand je voor en neemt je plaats in. Je vindt dit niet terecht en wil dat de ander de plaats aan je overlaat.

Je kijkt om je heen en wacht af of iemand je wil helpen. Als blijkt dat dit niet zo is, tracht je je teleurstelling te verbergen en je te schikken naar de nieuwe situatie.

Je gelooft niet echt in je eigen mogelijkheden en vindt het gewoon dat anderen die jijzelf beter vindt, het van je overnemen. Je was toch al bang dat het je niet zou lukken.

Je zegt het spijtig te vinden dat de ander je plaats innam. Dat jij ze ook eigenlijk had gewild. Maar dat het nu eenmaal anders is dan jezelf had gewild. Je geeft jezelf geen kans meer op verandering en beperkt je tot wat ongenoegen uiten.

graag
veran-
dering
willen

Je reageert zo snel mogelijk en licht de ander in over je verlangen, je hoop, je inspanningen en je vooruitzicht. Je legt uit dat ook anderen reeds akkoord waren dat jij het zou zijn. Je laat merken niet akkoord te zijn dat de ander op het laatst zo van houding verandert.

Over iets dat je onrechtvaardig vindt, heb je het recht te praten en iets te doen wat binnen je bereik is. Zo kan je het al of niet rechtvaardig zijn in het licht stellen en wat rechtvaardig is doen herstellen. Zo kan je komen tot een rechtvaardige regeling voor elk.

Ik heb er moeite mee dat een vriend me op moeilijke momenten met anderen onvoldoende steunt en me in de steek laat. Het is alsof die het dan opneemt voor de anderen.

Ik vind gewoon dat dit niet kan. Ik zeg de ander precies wat die in de toekomst moet doen en laten. Als je de keuze aan de ander overlaat om er iets aan te doen, komt er weinig of niets van. Gewoon het heft in eigen handen nemen en de grenzen vooraf duidelijk maken.

Ik ben die reactie van de ander gewoon. De ander betekent teveel voor me om daar iets over te zeggen. Ik aanvaard alles van de ander. Zo schik ik me naar zijn vervelende kant van me te verwaarlozen tegenover anderen. Ik ben liefst met hem of haar alleen.

graag
veran-
dering
willen

Ik zeg op een respectvolle wijze waarmee ik het precies moeilijk heb in wat de ander doet of laat. Dat ik de ander best mag, enkel dat je voor dit of dat graag verandering wil. Ik vraag de ander wat die er over denkt en wat die er aan wil doen.

Ik probeer een bijzonder goede vriend voor de ander te zijn. Zo komt het niet meer op om aandacht en steun te geven aan de anderen. Ik tracht voortdurend vriendelijk en behulpzaam te zijn. Zo maak ik me onmisbaar en kan ik respect afkopen.

Kritiek op anderen over iets is gewoon. Je kan beter niet met je kritiek blijven zitten. Je kan beter met respect zeggen waarmee je het moeilijk hebt. Je kan vragen wat de ander eraan zou willen doen. Dat kan de ander pas als die op de hoogte is.

De anderen mogen je graag en je wil het best zo houden. Je merkt dat ze beginnen met nu en dan iemand het leven zuur te maken. Je weet niet best hoe hierop te reageren.

Je vindt dat je voor de keuze staat. Ofwel dat de meesten je graag blijven mogen en je niets zult doen tegen het pesten. Ofwel dat je riskeert dat ze je niet meer zo graag mogen door op te komen voor wie gepest wordt. Je vindt dat je weinig keuze hebt en zoekt steun bij de meerderheid.

Je tracht de aandacht af te leiden naar jezelf door jezelf in de belangstelling te werken. Zo hoop je dat ze minder vaak die andere gaan pesten. Je zegt de gekste dingen en doet om het grappigst.

liever
houden
wat is

Je houdt je liever afzijdig en doet liever niet mee. Je wil niet graag de vriendschap van iemand verliezen. Toch heb je het moeilijk omdat je je faam van tof te zijn voor ieder niet wil verliezen. Je zegt best ieders vriend te willen blijven en het zo te willen houden.

Als anderen je stimuleren om mee te doen, ga je er niet op in. Je zegt nog niet te weten of je er wel aan mee wil doen. Je bent erg onzeker of je al of niet zult meedoen. Je aarzelt.

Jezelf blijven in een situatie is belangrijk, ook al verlies je hierdoor enigszins aan populariteit. Je vrees is meestal onterecht, door bij je zelf te blijven kan je houvast bieden aan anderen. Misschien mogen anderen je juist graag omdat je niet zomaar alles aanvaardt en niet met alles meedoet.

De anderen willen je uitvragen over iets wat je liever voor jezelf houdt. Je wil over iets niet vertellen en je er niet over uitspreken. De anderen proberen er achter te komen wat je eerder meemaakte, deed en wat je denkt.

Je ontkent ook maar iets dergelijks te hebben meegemaakt. Dat ze dit zich alleen maar inbeelden. Dat ze afgaan op geruchten die helemaal niet kloppen

Je zegt hen er liever niet over te willen praten. Dat het alleen jezelf aangaat. Dat je wat je meemaakte, wat je deed en denkt liever voor jezelf houdt. Dat je er wel iets over wil zeggen zo je er zelf aan toe bent. Dat ze het aan jezelf moeten overlaten wanneer wat te vertellen.

Je beseft dat het geen enkele zin heeft het voor je te trachten te houden. Dat ze er hoe dan ook achter zullen komen, omdat ze je maar blijven uitvragen. Je vertelt hen meteen alles, ook dingen waar je het moeilijk mee hebt dat anderen het zomaar weten.

Je verwijt de anderen ongezonde nieuwsgierigheid. Dat ze alleen maar aan zichzelf denken en zich geen zorgen over je maken. Je zegt dat je hoe dan ook niet van plan bent er iets over te zeggen.

Ieder heeft recht op iets voor zich te kunnen houden. Jij maakt zelf uit wat je aan anderen wil vertellen. Zo het je moeilijk is, kan je anderen vragen je met rust te laten. Je kan hen vragen begrip voor je zwijgen te hebben. Je kan hen eventueel iets zeggen zodat het vragen ophoudt. Je kan iets zo zeggen dat hun nieuwsgierigheid verdwijnt.

Iemand heeft kritiek op je. Daar heb je het best moeilijk mee. Vooral omdat je vindt dat niet alle kritiek terecht is.

Zo'n kritiek komt zwaar aan. Je wenst niet echt te horen waarover die allemaal gaat. Je trekt je terug op jezelf en ontwijkt de ander. Je wil liever niet weten wat anderen niet waarderen.

Je vliegt tegen de ander uit, wie die wel is zoiets te durven zeggen en nog wel over je. Jij die al zoveel voor de ander hebt gedaan. Je neemt het niet dat iemand iets op je aan te merken heeft. Je aanziet die opmerkingen als een aanval op jezelf en niet op wat je doet.

Zo'n kritiek komt zwaar aan. Je wenst niet echt te horen waarover die allemaal gaat. Je trekt je terug op jezelf en ontwijkt de ander. Je wil liever niet weten wat anderen niet waarderen.

Je tracht zo goed mogelijk hoogte te krijgen van de geuite kritiek. Je zoekt uit wat van de kritiek klopt en waar je iets aan wil doen en wat van de kritiek onterecht is en waar je niets aan wil doen. Tenzij aan de ander uitleggen waarom je hierop niet kan ingaan.

Als je met anderen omgaat is kritiek niet te vermijden. Anderen hebben soms een andere smaak of voorkeur. Je kan kritiek beter goed onder ogen zien. Je merkt dan dat de ander vesal niets tegen jezelf heeft, maar moeite heeft met bepaalde dingen die je zegt of doet. Ook al kan je jezelf niet zomaar veranderen, tech kan je iets veranderen aan wat je zegt en doet.

DE RELATIEWIJZEN HOUDEN WELKE INTERACTIEVORMEN IN ?

Je kan in interactie de ander iets willen bieden of niet. De ander kan hier op ingaan of niet. Zo ook kan de ander je iets willen bieden of niet. Je kan hier op ingaan of niet. Dit levert zes mogelijkheden van interactie op, het wat, met zes erop aansluitende relatiewijzen om dit waar te maken en erin te lukken, het hoe. Zo bij een bepaalde interactie een relatiewijze niet lukt, kan gezocht worden of een andere relatiewijze bij die interactie niet meer kansen maakt. Bijvoorbeeld, als uit ervaring blijkt dat bij een conflict zich verdedigen niet lukt, kan je trachten door je tijdig present te stellen het conflict te voorkomen.

De opdracht is de zes interactie- en relatiewijzen passend te plaatsen in het interactieschema. Dit interactieschema is onderverdeeld in een harmoniezone (samen), een afzonderingszone (uiteen) en een conflictzone (tegen), dus op basis van het al of niet samengaan van aanbod en reactie. Het tweede criterium van indeling van het interactieschema is : of men vragende of aanbiedende partij is. Weet ik iets, heb ik iets, ben ik iemand voor de ander of niet. Of weet ik iets niet, heb ik iets niet, ben ik niet zo iemand maar kan de ander dit voor mij zijn of niet.

De ander biedt me iets aan en daar ga ik, NIET op in.

De ander wil me iets NIET bieden.

Ik wil de ander iets bieden en die gaat er op in.

De ander wil me iets bieden en ik ga er op in

| | TEGEN | UITEEN | SAMEN |
|---|-------|--------|-------|
| WEET HEB KAN BEN | | | |
| WEET NIET HEB NIET KAN NIET BEN NIET | | | |

Plaats de stukken op hun juiste plaats in het schema.

Ik wil de ander iets bieden en die gaat er NIET op in

Ik wil de ander iets NIET bieden.

De passende antwoorden zijn :

harmoniezone :

- weet, heb, kan, ben : ik wil de ander iets bieden en die gaat er op in (geven-aanbieden)
- weet, heb, kan, ben niet : de ander wil me iets bieden en ik ga er op in (aannemen-vragen)

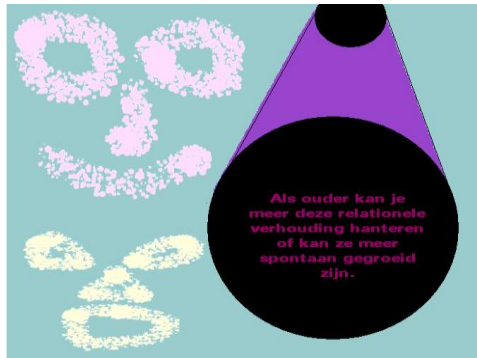
afzonderingszone :

- weet, heb, kan, ben : ik wil de ander iets niet bieden (houden)
- weet, heb, kan, ben niet : de ander wil me iets niet bieden (lossen)

conflictzone :

- weet, heb, kan, ben : ik wil de ander iets bieden en die gaat er niet op in (aanvechten)
- weet, heb, kan, ben niet : de ander wil me iets bieden en ik ga er niet op in (weerstaan)

Hoe relationeel ben ik ?



Je expressie en je omgang bepalen mee je relatie ouder-kind. Je relatie bepaalt mee je expressie en je omgang.

Welke zijn de relationele bestanddelen ?

Als ouder is er in de omgang met je kind een zekere relationele opstelling terug te vinden.

Als ouder kan je je meer of minder bewust zijn van deze relationele opstelling.

Als ouder kan je meer deze relationele verhouding hanteren of kan ze meer spontaan gegroeid zijn.

Als kind kan je je meer of minder bewust zijn van deze relationele opstelling.

Als kind kan je meer deze relationele verhouding trachten beïnvloeden of hier weinig of niet mee be-gaan zijn.

Uit de dagelijkse omgang en communicatie vloeit stilaan en progressief een relationele verhouding ouder-kind voort. Deze relationele verhouding vormt de ondertoon die aanwezig is bij de dagdagelijkse omgang en communicatie. Deze ondertoon kleurt mee deze omgang en communicatie ouder-kind. Er kan een relationele verhouding van de ouder tegenover het kind onderscheiden worden, evenals een relationele verhouding van het kind tegenover de ouder. Veelal vallen die samen, bijvoorbeeld de ouder houdt van het kind, het kind houdt van de ouder. Soms is er een verschil, de ouder zoekt nabijheid maar het kind geeft de voorkeur aan een zekere afstand. Hier besteden we verder aandacht aan de relationele verhouding van de ouder tegenover het kind.

Voorals zo de relatie niet stabiel is of minder gunstig, zal gemakkelijk wat hier en nu gebeurt of gezegd wordt relationeel geïnterpreteerd worden als een uiting of teken van een bepaalde relatie (ze houden van me of geven om me, of ze mogen me niet of geven weinig om me). Dit kan terecht zijn om zo de relationele verhouding te achterhalen, maar kan soms te gemakkelijk of te eenzijdig gebeuren, zodat snel een minder gunstige relationele inschatting gebeurt. Een niet instemmend antwoord, wordt dan gemakkelijk als afwijzing of verwerping geïnterpreteerd. Voorals ook zo geen zekerheid of garantie wordt geboden voor de relatie kan een continu afwegen geactiveerd worden.

Ouders kunnen soms merken dat hun kind iets weigert hier en nu, niet omdat het iets niet wil, maar omdat het kind de relationele opstelling van de ouders niet accepteert (als je die toon aanslaat, dan reageer ik hiertegen). Ouders kunnen ook soms merken dat hun kind op iets ingaat hier en nu, niet omdat het kind dit wil, maar omdat het de relationele opstelling van de ouders waardeert (als je het op die manier vraagt, dan bevestig ik dit met mijn instemming).

BOVENTOON :

ONDERTOON :

Deze relationele ondertoon kan erg verschillen. Ze kan als volgt weergegeven worden op een continuüm :

van nabij-vriendschappelijk over onderscheiden-neutraal, naar afstandelijk-onvriendschappelijk tot uitgesloten-vijandig

van volgzame opstelling over interactieve opstelling, naar dirigerende opstelling tot negerende opstelling



Soms trachten ouders of het kind deze relatie te beïnvloeden vooral zo deze minder gunstig is. Ze maken dan gebruik van de dagelijkse omgang of communicatie om meer positieve ervaringen aan te bieden die gunstig kunnen inwerken op de relatie ouder-kind. Soms trachten ze hierin verbetering te brengen door over de minder gunstige relatie te praten of hun behoefte of hun verlangen deze relatie te verbeteren uit te drukken.

Soms wordt op de gunstige relatie een beroep gedaan om in de dagelijkse omgang en communicatie iets te bereiken. Kinderen tonen dan gemakkelijk bereidheid om de relatie niet in gevaar te brengen. Ook ouders tonen vaak grote bereidheid om de relatie met hun kind niet te verslechteren. Soms wordt uit angst hiervoor erg veel gedaan.

Soms nog wordt de relatie als middel of wapen gebruikt om iets door te drukken door te dreigen of te waarschuwen voor een minder gunstige relatie, of iets als mogelijk bewijs te zien van een minder gunstige relatie. 'Dan houden we niet meer van je, dan ben je ons liefste kindje niet meer, dan moet je niet meer op ons rekenen' 'Dat zullen we interpreteren alsof je niet meer van ons houdt of om ons geeft, dat je niet meer ons liefste kindje wil zijn, of we niet meer op je kunnen rekenen.' Meestal is deze relationele verstoring heel kortstondig, soms evenwel wordt het terug herstellen van de relatie verbonden aan inschikkelijkheid en een eerste stap van de ander.

Blijft dit uit, dat geeft men de relationele opstelling in feite uit handen en kan de relationele verstoring langer duren. Voor het kind kan dit heel bedreigend zijn, wat een kind soms aanzet tot gewilligheid, maar hierbij zijn tegenzin soms laat merken door een passieve vorm van vijandige opstelling als signaal en verdoken vorm van protest tegen deze benadering.

Soms lukt het relationeel minder goed. Wat uit de dagelijkse omgang en communicatie ervaren wordt, wijst hierop. Het kan dan goed zijn in plaats van dit elkaar aan te rekenen als een tekortschieten naar elkaar toe, de voorkeur te geven uit te gaan van het basis- of oorspronkelijk verlangen naar elkaar toe (we zouden graag een prettige relatie hebben en van elkaar kunnen houden) en je omgang en communicatie hierdoor laten kleuren. Zo vermindert het risico door een teleurstellende ervaring steeds meer uit elkaar te groeien, maar door een hoopvol verlangen kansen te behouden voor een alsnog naar elkaar toegroeien.

Soms hebben ouders het moeilijk met de relationele verhouding waarin ze in de omgang en communicatie met hun kind terechtgekomen zijn. Ze wensen een meer nabije en minder dirigerende opstelling, maar merken terecht te komen in een meer afstandelijke en meer dirigerende opstelling.

Soms weten de ouders niet aan welke relationele verhouding de voorkeur te geven. Ze kiezen dan maar voor een vriendschappelijke en volgzaam opstelling, maar merken dat hun kind hier gemakkelijk gebruik van maakt.

Kijken aan wat het kind behoefte heeft om zich optimaal te kunnen ontwikkelen kan hierbij behulpzaam zijn voor welk relatie-aanbod naar het kind toe te doen (vraagt het kind naar meer nabijheid of een zekere afstand, vraagt het kind naar meer zelf de leiding te kunnen nemen of meer geleid te worden, ...).

Aandacht kan besteed aan hoe ervaren relationele spanningen, problemen, tekorten en zwakten tijdig weg te nemen. Zo kan onder meer in een zorg om dagelijkse moeilijkheden en problemen de relationele verhouding niet in gevaar te laten brengen, getracht worden ze tijdig aan te pakken. 'Omdat we om je geven, willen we een duurzame oplossing hiervoor.'

Concreet kan zo gewerkt wil worden aan de relationele verhouding ouder-kind, gekeken worden naar de relationele ingrediënten :

- . *affectiviteit (van je kind houden)*
- . *betrokkenheid (om je kind geven)*
- . *bescherming (je kind behoeden voor risico's)*
- . *behelpzaamheid (je kind kansen bieden)*

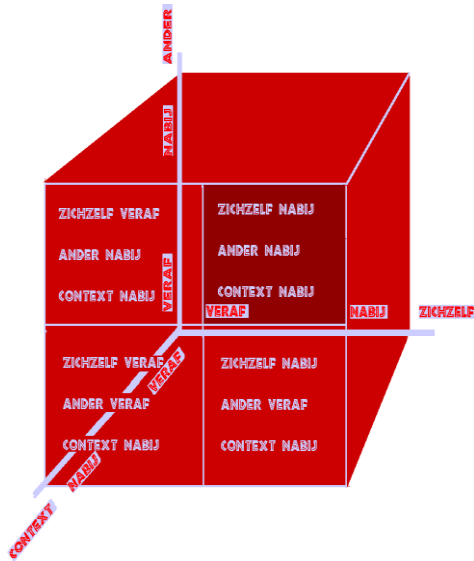
- . *aanvaarding (je kind accepteren voor wie of wat het is)*
- . *waardering (je kind bevestigen voor wie of wat het is)*

Zo een of meerdere van deze ingrediënten ontbreken of een of meerdere op een ongezonde wijze aanwezig zijn, kunnen er relationele moeilijkheden opduiken, omdat het samenspel met het kind minder vlot verloopt en het kind in zijn gedrag en expressie hier op een of andere wijze uiting aan geeft.

Plaats elke van de relationele bestanddelen in een van de drie onderstaande vakken overeenkomstig de relationele verhouding met of opstelling tegenover je kind :

| AFWEZIG | GEZOND | ONGEZOND |
|------------------|-----------------------|-------------------|
| | affectiviteit | |
| | betrokkenheid | |
| | bescherming | |
| | behulpzaamheid | |
| | aanvaarding | |
| | waardering | |
| te weinig | optimaal | overdreven |

Relationeel dicht bij wie ?



Ben je de ander nabij,

maar ook jezelf ?

En hoe dicht sta je bij de context ?

Als ouder ben je erg begaan met de sociaal-emotionele ontwikkeling van je kind. Als ouder wil je dat je kind goed kan opschieten met andere kinderen en met volwassenen. Je wil dat je kind hier vaardig in wordt. Als ouder wil je ook dat andere kinderen en volwassenen je kind graag mogen, contact met hem of haar zoeken en onderhouden.

Als ouder besteed je aandacht aan hoe je kind kan omgaan met andere kinderen en volwassenen en aan hoe het zich kan opstellen tegenover andere kinderen en volwassenen, zodat het een positieve indruk op hen maakt. Anders gezegd dat je kind gunstige schema's bij hen activeert, zodat de omgang zoals bepaald door deze schema's vriendelijk en vriendschappelijk is voor je kind. Als ouder wil je ook dat los van wat je kind doet, bij contact andere kinderen en volwassenen zelf gunstige schema's tegenover je kind activeren. Geheugenschema's die bij eerdere contacten zijn ontstaan.

Om dat te bereiken, leer je je kind een goede vriend te zijn, zodat andere kinderen en volwassenen niet de kans wordt gegeven er iets anders van te maken en dat in contact met je kind andere schema's bij hen zouden worden geactiveerd. Zo dat je kind niet of zo weinig mogelijk het risico loopt te worden afgewezen of te worden bekritiseerd.

Een goede vriend zijn, omschrijf je voor je kind als de andere kinderen en volwassenen nabij zijn, rekening houden met hen en met wat er in hen omgaat, zoals gevoelens, gedachten, behoeften, verlangens of voorkeuren. Dit door interesse voor hen te tonen en niet op een afstand te blijven. Vanuit dit dicht bij anderen staan op hen weten inspelen, zodat je hen niet in de kou laat of afstoot.

Soms, omwille van de duidelijkheid, omschrijf je een goede vriend zijn als jezelf niet te nabij zijn, alleen maar of te veel rekening willen houden met jezelf en wat er in je omgaat aan gevoelens, gedachten, behoeften, verlangens of voorkeuren. Vermijden niet voldoende of geen interesse voor anderen te tonen en anderen op afstand te houden, niet vanuit een te dicht bij jezelf staan niet op anderen weten inspelen, zodat ze zich in de kou voelen staan en zich afgestoten voelen.

In je voorstelling die je also aan je kind aanbiedt, is sociaal-zijn ééndimensioneel. Dit houdt voor je in : ofwel ben je andere kinderen en volwassenen nabij en is de keerzijde dat je wat verder van je af dient te staan. Ofwel ben je jezelf nabij en is de keerzijde dat je sowieso verder van anderen komt af te staan.



In je voorstelling, die je ook in je kind tracht te activeren, ontbreekt dan het relationeel zijn als een tweedimensioneel gebeuren. Een tweedimensionele voorstelling houdt in dat je op je kind zou kunnen overbrengen dat

zijn nabijheid of afstand tegenover andere kinderen en volwassenen een eerste dimensie is, en dat zijn nabijheid of afstand tegenover zichzelf een tweede, afzonderlijke dimensie is. Zo dat de positie op de eerste dimensie los staat van de positie op de tweede dimensie, en omgekeerd.

Zo kan je op je kind overbrengen dat de positie dicht bij andere kinderen en volwassenen best kan samengaan met de positie dicht bij zichzelf. Dat deze positie best kan naast de drie andere mogelijke combinaties. Twee waarvan de ouders zelf reeds dachten : dicht bij anderen en ver van zichzelf, en ver van anderen en dicht bij zichzelf, en een waarvan ouders sowieso het ongunstige besefden : ver van anderen en ver van zichzelf.

Als ouder zal het hierbij belangrijk zijn samen met je kind te zoeken naar hoe nabijheid van andere kinderen en volwassenen en nabijheid met zichzelf concreet tot hun recht te laten komen. Hierbij kunnen best geen signalen worden gedoofd. Niet de-activeren wat leeft in de binnenwereld van de ander, maar ook niet wat leeft in de eigen binnenwereld. Integendeel zal creatief gezocht dienen te worden hoe door de aanwezige signalen samen te voegen een meerwaarde te kunnen creëren. Dit onder meer door wat bij elk leeft op te tellen, te delen of te vermenigvuldigen.

Wellicht zal het als ouder belangrijk zijn dit voor het kind model te staan en voor te leven. te tonen hoe tegelijk je kind nabij te zijn en jezelf als ouder nabij te zijn. Zo kan een interactie groeien waarin elk tot zijn recht komt en niemands integriteit geweld wordt aangedaan, of wordt verwaarloosd. Je kind ook voor te leven hoe elkaar toe te laten de ander nabij te zijn en zichzelf ook nabij te zijn. zo een interactie toe te laten waarin elk tot zijn recht komt en niemands integriteit wordt geschonden.

Bij dit voorleven en model staan kan je er op letten dat voor het kind de voorwaarden om via observatie te kunnen leren aanwezig zijn. Dit observationeel leren houdt zowel een aandachtig waarnemen van wat wordt getoond in als proces, een opslaan in het geheugen en onthouden van het getoonde als proces, een verwerven of beschikken over deelvaardigheden om te doen zoals het model als proces en een overtuigd zijn van de opgemerkte mogelijkheden en een bereid zijn om zo te doen als proces. Ontbreekt een van deze processen, het waarnemings-, geheugen-, gedragsuitvoerings- of motivatieproces, dan is weinig invloed op de relatie-ontwikkeling van het kind te verwachten.

Ook de context voor deze relatie-ontwikkeling is niet onbelangrijk. Veelal staat in een sociale of groepscontext gelijkheid en eenvormigheid voorop. Het idee is dan dat

best elk gelijk kan behandeld worden en dat hiertoe uniformiteit best kan nagestreefd worden. Als we elk gelijk behandelen, geldt best voor iedereen hetzelfde.

Er wordt dan voorbij gegaan aan de mogelijkheden van de context als derde dimensie in de sociaal-emotionele ontwikkeling. Voorbijgegaan aan de vraag of de context passend is voor de eerste twee dimensies : dichtbij de ander en dichtbij zichzelf. Een context die dit moet mogelijk maken vraagt veeleer, zo blijkt, om ongelijkheid en verscheidenheid voorop te stellen. Het idee is dan dat best elk op zijn manier vanuit zijn sociale behoefte, verlangens en voorkeur wordt benaderd en dat hiertoe verscheidenheid best kan mogelijk gemaakt worden. Als we elk op zijn manier willen benaderen, geldt best een positieve instelling tegenover verscheidenheid.

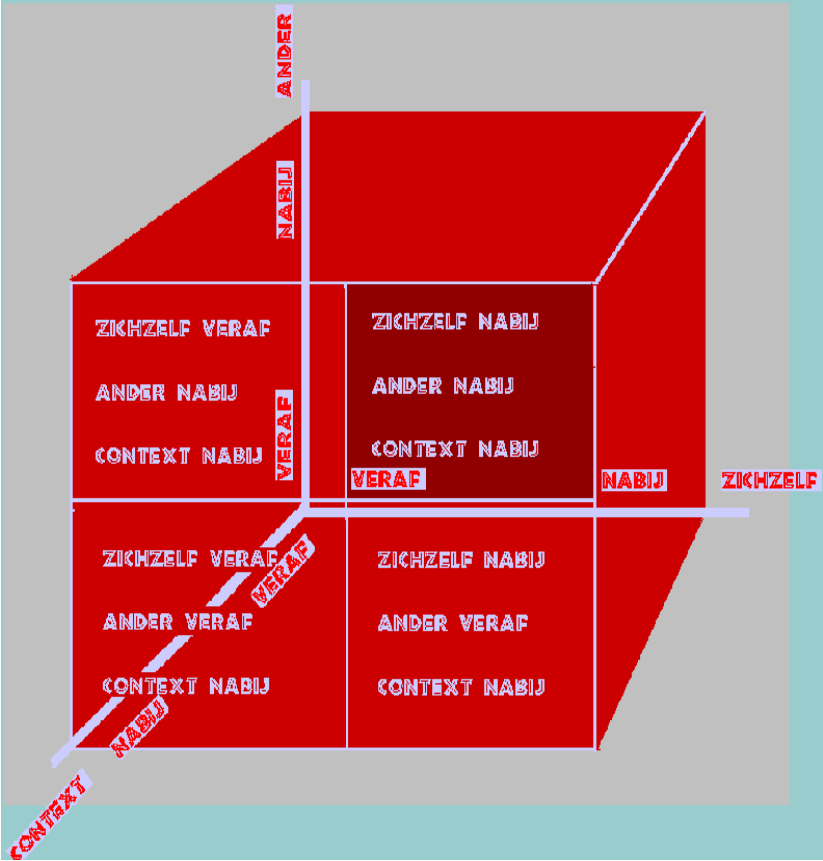
Ook als ouder kan je je kind hierbij helpen hoe een sociale of relatiecontext mee tot stand te brengen waarin gelijkwaardigheid en verscheidenheid als meerwaarde geïntegreerd is. Op deze wijze kan van een context afstand geëvolueerd naar een context nabijheid.

Op deze wijze kan voorkomen worden dat in de sociaal-emotionele ontwikkeling van je kind een zelftekort, sociaaltekort of contexttekort-zijn tot uiting zou komen.

Meteen blijken voor het kind hier drie ontwikkelingstaken weggelegd, en aansluitend voor ouders drie begeleidingstaken naar voor te komen :

- . *ontwikkeling en begeleiding zichzelf nabijzijn en -worden*
- . *ontwikkeling en begeleiding anderen nabijzijn en -worden*
- . *ontwikkeling en begeleiding context nabijzijn en -worden*

IN BEELD GEBRACHT ZIET DIT ER ZO UIT :



SITUËER JE KIND EN JEZELF IN DEZE DRIEDIMENSIONELE VOORSTELLING. MAAK GEBRUIK VAN DE TEKSTBALLONNEN HIERONDER.

**BEGELEIDINGS-
DOEL KIND**

**IK BEVIND
ME HIER**

Kinderen die in hun omgang met andere kinderen en volwassenen drie dimensies integreren, lopen in contact wel eens het risico dat andere kinderen en volwassenen eendimensionele schema's over hen activeren. Anderen ervaren het dan alsof ze erg egocentrisch zijn, het perspectief van de ander niet innemen, niet coöperatief interageren en niet solidair met anderen willen zijn. Omdat anderen in hun reactie op hen uitgaan van deze geactiveerde schema's kunnen kinderen hierdoor onte-recht worden behandeld. Om dit te voorkomen kan je kinderen leren hun geactiveerde driedimensionele schema's expressief te verwoorden : ik hou graag rekening met je, maar ik wil het graag ook prettig vinden, we kunnen samen ook elk zo verkieslijk iets apart doen, misschien voor een deel zo dit blijkt.

Anderzijds ligt hier ook een taak voor volwassenen om een voorstelling aan te bieden van omgang die meerdimensioneel is en zo een meerwaarde kan mogelijk maken. Zo kunnen kinderen driedimensionele relatieschema's ontwikkelen die in contact met andere kinderen kunnen geactiveerd, of die ze zelf kunnen activeren voor hun eigen omgang.

Iemand die in de opvoeding een eendimensioneel relatieschema ontwikkeld heeft, zal vaak kunnen vaststellen dat dit schema nog automatisch in contact met iemand geactiveerd wordt, schema dat minder bruikbaar is. Het zal dan in een eerste tijd inspanning vragen zelf een driedimensioneel schema te activeren bij ontmoeting met iemand, of zelf intentioneel dit relatieschema te activeren voor zijn eigen omgang.

Relationele schema's



Alle opgedane ervaringen in diverse relaties worden op een verwerkte wijze opgeslagen voor later gebruik.

Betekenis of het waarom van relationele schema's

Relationele schema's spelen een grote rol in de relationele omgang tussen mensen. Ieder van ons maakt deel uit van meerdere relaties van verschillende aard (als partner, ouder, kind, vriend, ...). In elk van deze relaties wordt bij de interactie ervaring opgedaan over het wat, het hoe, het wie, het waar, het wanneer en het waarom van deze relatie. Deze ervaring wordt als kennis opgeslagen in verwerkte veralgemeende vorm, zowat te omschrijven als de subjectieve theorie van de relatie. Het is deze veralgemeende kennis die ligt opgeslagen in relationele schema's. Deze zich ontwikkelende schema's spelen een centrale rol in de verdere informatieverwerking en bepalen mee hoe je je sociale omwereld begrijpt

en hoe je erin handelt. Anders uitgedrukt, relationele schema's ordenen en organiseren in het geheugen de opgedane kennis over relaties en spelen zo een belangrijke rol in de cognitieve processen die aan interpersoonlijke omgang en communicatie voorafgaan, er mee samengaan en er op volgen.

Facetten of het wat van relationele schema's

Meer specifiek kunnen relationele schema's omschreven worden als samenhangende gehelen van declaratieve en procedurale kennis van relaties opgeslagen in je geheugen. Declaratieve kennis gaat over kenmerken en eigenschappen, hier van een bepaalde relatie. Procedurale kennis gaat over je kennis van als-dan samenhangen, hier van hoe te reageren in een bepaalde relatie. Deze declaratieve en procedurale kennis als inhoud van je relationele schema's omvatten drie overlappende deel kennisinhouden die vaak als onafhankelijkheid worden opgevat en eigen schema's vormen. Het zijn de zelf-, de ander- en de relatieschema's.

Zelfschema's organiseren kennis over jezelf, inbegrepen kennis over gedachten, gevoelens, doelen en plannen voor de toekomst, en herinneringen van voorbije ervaringen. Anderschema's vertegenwoordigen kennis over anderen met wie in relatie en houden voorstellingen in van iemands gedachten, gevoelens, doelen en plannen

voor de toekomst, en voorbij ervaringen. Deze voorstellingen zijn beperkter dan deze voor jezelf en afhankelijk van de mate waarin je iemand kent. Relatieschema's houden herinneringen in aan voorbij interacties met anderen en verwachtingen voor toekomstige interacties. Ze omvatten kennis van ervaren en verwachte gedragssequenties tussen jezelf en anderen die je gebruikt om gedrag te interpreteren en te plannen. Deze interactie-sequenties kunnen zeer specifiek zijn en rigide interpersoonlijke gedragsvoorschriften inhouden voor routine-handelingen, zoals groeten, of meer algemene en flexibele organisatie wijzen en plannen inhouden om doelen te bereiken bij nieuwe interacties. Alhoewel de drie subschema's, zelf-ander-relatie, vaak opgevat worden als los van elkaar, werd aangetoond dat deze drie kennisinhouden zo onderling uitgesproken wederzijds afhankelijk zijn van elkaar (zodat elke verandering in het een, verandering in het ander zal meebrengen) dat ze actueel alle drie behoren tot eenzelfde, uitgesproken heel algemeen cognitief schema.

Hiërarchische organisatie of het wanneer van relationele schema's

Relationele schema's, zijn net zoals andere schema's, hiërarchisch georganiseerd. Ze bestaan minimaal uit drie niveaus van algemeenheid. Op het meest algemeen niveau situeert zich kennis die van toepassing is op alle sociale relaties en opgenomen is in het algemeen sociaal

schema. Deze algemene sociale kennis houdt overtuigingen en pragmatische regels in van toepassing in alle interacties, zoals wederkerig zijn, of de noodzaak eerlijk en relevant te zijn bij communicatie.

Op het tweede niveau zijn relatie-type schema's te situeren die kennis inhouden specifiek voor de verschillende types relatie die je hebt, zoals met je liefdespartner, collega's, broer of zus of beste vriend. Deze kennis is onderscheiden van deze van het algemeen sociaal schema en is van toepassing op alle relaties van een bepaald type.

Op het meest specifieke niveau situeren zich relatiespecifieke schema's die kennis inhouden die enkel van toepassing is op een particuliere relatie die je hebt met een specifiek ander iemand. Deze schema's houden herinneringen, verklaringen en ervaringen in binnen de context van die particuliere relatie. Ze laten je toe je gedachten, gedragingen en interpretaties aan te passen aan deze specifieke relatie. Deze specifieke relatie overtuigingen maken een relatie uniek en verschillend van andere relaties. Relatiespecifieke schema's zijn gemakkelijker veranderbaar onder invloed van concrete relaties dan de meer algemene relationele schema's.

Kennisinhouden op het niveau van meer specifieke schema's verschillen van kennisinhouden op meer algemene niveaus. Je volledige mentale voorstelling van een relatie

groepeert kennis van alle drie de niveaus. Gelijkenissen in de mentale voorstelling van relaties met verschillende personen zijn het gevolg van gedeelde kennis ontleend aan het algemeen sociaal schema of het relatie-type schema. Verschillen evenwel in de mentale voorstelling van relaties met verschillende personen zijn het gevolg van unieke informatie in het relatie-type schema of in de relatiespecifieke schema's. Bijgevolg moet er een proces zijn dat uitmaakt welke informatie wordt opgeroepen en wordt gebruikt bij relationele informatieprocessing.

Functionering of het hoe van relationele schema's

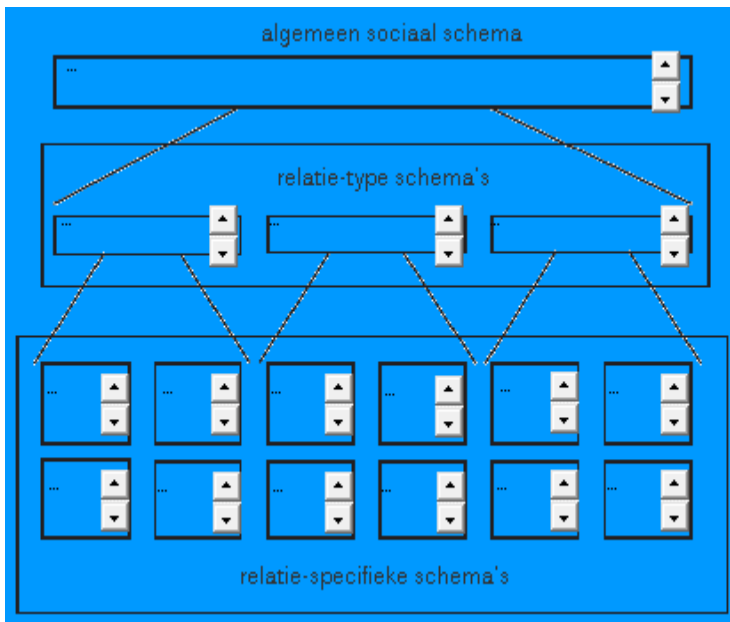
Oorspronkelijk werd een sequentieel proces naar voor geschoven waarin relatiespecifieke kennis eerst aan bod komt en algemene sociale kennis laatst. Dit zou kunnen verklaren waarom meer specifieke kennis overwicht heeft over meer algemene kennis bij informatieprocessing. Een even plausibel alternatief hiervoor dat meer in overeenstemming is met parallele processing is een recursief of zich herhalend proces dat tegelijk toegang heeft tot kennis op alle niveaus van specificiteit en dat meer specifieke kennis voorrang toekent tegenover meer algemene kennis zo er een conflict is tussen kennis op de verschillende niveaus van abstractie.

Een gelijkaardig proces moet ook betrokken zijn bij het in het geheugen opslaan van relatie-ervaringen. Werke-

lijk unieke ervaringen worden opgeslagen in relatiespecifieke schema's, terwijl ervaringen die worden gedeeld met verschillende andere relaties opgeslagen worden in relatie-type schema's of in het algemeen sociaal schema. Dit sluit enigszins aan bij de voorstelling van parallelle processing waarbij elk schema optreedt als processor in een meerdere (sterkere) of mindere (zwakkere) verhouding. Bij de verwerking wordt de beste optie met de meest elementen of argumenten uitgevoerd zowel bij de opslag als bij de toepassing.

Toegepast of het waar van relationele schema's

Vul in het onderstaand schema je declaratieve en procedurale kennis in als je georganiseerde sociale kennis en dit voor drie verschillende types van relaties :



Meer lezen :

Koerner, A. F. & Fitzpatrick, M. A. (2002). Toward a theory of family communication. *Communication theory*, 12, 70-91.

E.v.e.n r.e.l.a.x.e.n



Even tijd nemen voor jezelf.

En tot rust komen.

Even tijd nemen voor jezelf.

En tot rust komen.



EVEN RELAXEN.

Kinderen uit zicht!

Tijd om de batterijen te laden.



Even ruimte voor jezelf,
zo schep je ruimte voor je kind.



Jongeren en te veel remmen



Jongeren die moeilijkheden vertonen, zijn niet steeds ontremd. Veelal kampen jongeren met mingevoelens die het hen moeilijk maken.

Harde bast,
weke binnenkant

Minervaringen

De moeilijkheid voor sommige jongeren is dat ze in het verleden te maken kregen met zoveel minervaringen dat ze hierdoor de grenzen voor zichzelf zo nauw hebben aangehaald dat ze naar buiten toe buiten veel zijn komen te staan en dat ze naar binnen toe zich heel klein en onwezenlijk zijn gaan ervaren. Dit persoonlijk zwaktegevoel tekent in grote mate de initiatieven en de durf of het gebrek hieraan bij interactie met hun omgeving.

Dit krachteloos gevoel kan zich zowel manifesteren op fysiek vlak, als op mentaal, als op sociaal vlak. Men heeft het gevoel weinig aan te kunnen, niet te kunnen doorzetten en weinig te betekenen voor anderen. De opdrachten en verwachtingen in de buitenwereld komen dan ook over als onbereikbaar zwaar, veel en moeilijk. Een draaglast niet realiseerbaar voor hun draagkracht. Draaglast die nog lijkt toe te nemen, draagkracht die nog lijkt af te nemen onder druk van opgelopen en herhaalde negatieve niet-lukkende ervaringen.

Beschermend harnas

Hierdoor ontwikkelen ze een beschermend harnas, vanuit een voorvoelen op basis van eerdere minervaringen, van afstand te houden, je er buiten te houden, je weg te stoppen, voor jezelf een niet herkenbaar excuus te zoeken, voor de anderen reeds bezet te zijn. De vrees is groot van die ervaren zwakte en die niet op te tornen verwachtingen nog eens herbevestigd te zien, waardoor ze nog worden versterkt. Eerder dan te ervaren iets niet te kunnen of te durven trekt men zich terug met ik wil niet of het interesseert me niet. Met veel geluid en gebaren dekt men zijn afdacht.

Pluservaringen bieden

Door jongeren te helpen kansen te vinden pluservaringen op te doen, kunnen ze hierdoor de grenzen voor zichzelf vernuimen zodat ze naar buiten toe veel leren verkennen en naar binnen toe zich sterker en meer wezenlijk leren ervaren. Door hen samen met anderen actief te betrekken in grensverleggende activiteiten waarin ze, mits de nodige begeleiding en aanmoediging in een veilig kader, voor zichzelf kunnen ervaren wat ze in werkelijkheid kunnen als ze zichzelf kansen durven te geven en zich al niet bij voorbaat tegenhouden. Door hen in concrete actiesituaties te laten proberen en te laten zoeken, zonder gevaar op gezichtsverlies in de ogen van anderen of zichzelf. Door hen concreet te laten ervaren hier en nu dat de draaglast kleiner is dan vermoed en hun draagkracht groter is dan verwacht, kunnen ze aan zelfvertrouwen winnen en gemakkelijker aansluiting zoeken bij anderen op een manier die meer kansen biedt en hen ligt. In plaats van de eenzijdigheid van het afbrekend negatieve komt de variëteit van het opbouwende positieve. Ik val meer mee dan ik dacht, de anderen vallen meer mee dan ik vreesde.

Anders leren kijken

Door kleinere stappen te zetten, door persoonlijke onzekerheid en onveiligheid te verbinden met een context van zekerheid en veiligheid, door meerdere oefenkansen en herhaalde, zo mogelijk sterke pluservaringen aan te bieden kunnen jongeren groeien in hoe ze zichzelf zien en ervaren en hoe ze hun omgeving zien en ervaren. Niet als bedreigend en dwingend maar als steun- en vrijheidsbiedend.

een voorbeeld :

Ieder belasten met een deel (onderdeel, etappe, bijdrage, facet, ...) van een opdracht die maar kan lukken als elk zijn deel uitvoert en zo nodig hierbij door anderen moreel of feitelijk gesteund of geholpen wordt.

een tweede voorbeeld :

Allen in een gezamenlijke situatie plaatsen waarbij men iedereen nodig heeft, waar niemand zich buiten kan plaatsen en waarbij niemand kan gemist of uitgesloten worden. Zulke gezamenlijke ervaringen kunnen een cement vormen. Maar ook het vooruitzicht van zulke situatie vergt reeds een vooraf zich instellen op en biedt tevens de kans er samen naar (uit) te kijken. Tenslotte kan ook de terugblik op zulke gezamenlijke situatie en ervaren een bindmiddel vormen.

nog een voorbeeld :



Door in eigen oordeel over zichzelf eerder niet uit te gaan van het oordeel van anderen en van eigen denken over en van herinneringen van zichzelf, omdat dit gemakkelijk vooral aandacht voor de zwakke en negatieve kanten van zichzelf meebrengt en veel onduidelijkheid en onzekerheid laat overblijven. Maar eerder uit te gaan van concrete eigen ervaringen en de eigen kijk en het aanvoelen hiervan, met vooral aandacht voor sterke en positieve kanten, zodat het rationele denken over zichzelf kan worden tot emotionele gevoelens voor zichzelf. Zodat tevens wat niet wil lukken duidelijkheid en houvast biedt voor waaraan te werken, of wat te veranderen, of los te laten.

Anders leren omgaan

Eerder dan te kiezen voor nog meer de remmen aan te trekken waar ze al op hun maximum zijn aangetrokken, kan het nuttig zijn jongeren te leren via concrete positieve ervaringen hun remmen te lossen. Door deze beweging komt er ruimte vrij voor positieve kanten in de jongeren en perspectief zien voor zichzelf, en voor betrokken en persoonlijke interactie met anderen. Dit moet toelaten een rem te zetten op het op een schreeuwerige en zelfvreemde wijze overstemmen van eigen zwakke en slecht gevoel en plaats te maken voor sterkte en goed gevoel.

JONGEREN MET EEN MINGEVOEL

een gespannen gevoel
een onrustig gevoel
een angstig gevoel
een gedrukt gevoel
een onzeker gevoel
een boos gevoel
een gering gevoel van zelfvertrouwen
gering eigenwaardegevoel
een vijandig gevoel
een gevoel van wantrouwen
een slecht gevoel

JONGEREN MET EEN PLUSGEVOEL

een ontspannen gevoel
een rustig gevoel
een veilig gevoel
een opgewekt gevoel
een zelfzeker gevoel
een genegen gevoel
een gevoel van zelfvertrouwen
een eigenwaardegevoel
een vriendelijk gevoel
een gevoel van vertrouwen
een positief gevoel

Geef weer welke gevoelens doorklinken in wat een jongere met een min- of een plusgevoel zegt of doet.

Weerbaarheid tonen

Zich niet geremd voelen en weerbaarheid tonen kan opgevat worden als naar iets toe gaan, iets niet uit de weg gaan en iets oppakken, eerder dan van iets weg te gaan en uit de weg te gaan en iets niet op te pakken. Dit kan je ondersteunen op imaginair niveau, vanuit het voor jezelf oké vinden en het oké vinden in de ogen van anderen. Vooral de voorstelling dat het door anderen niet in dank zal worden aanvaard en publiekelijk zal worden bekritiseerd en belachelijk gemaakt, maakt dat velen slechts laattijdig met iets naar voor komen. Terwijl het vroegtijdig informeren maakt dat anderen dit soepeler nemen omdat zij dan minder het risico ervaren wat zij voorstellen en doen door anderen niet in dank zal worden aanvaard.

Drie kansen of risico's



De kansen op veiligheid en lukken verhogen en de risico's verminderen,

is wat je als ouder je kind wil bijbrengen.

Als ouder wil je er niet aan denken dat iets misloopt met je kind. Liefst van al zou je willen dat je kind zo weinig mogelijk risico liep. Dat je kind met andere woorden zoveel mogelijk kansen had, dat alles naar wens verliep. Dat je voor het kind zoveel mogelijk veiligheden kon voorzien.

Om hiertoe zo veel mogelijk te komen, kan je als ouder, of kan je kind zodra hiertoe in staat, aandacht besteden aan volgende mogelijkheden. Deze mogelijkheden gelden ook in het algemeen om veiligheid te bereiken, dit voor iedereen en in elke situatie.

Vooreerst kan je kijken naar wat is geregeld of georganiseerd. Dit gebeurt meestal om iets op een risicovrije

wijze te laten verlopen. Bijvoorbeeld, welke afspraken zijn er voor speeltuigen. Zoals gebruik vanaf een bepaalde leeftijd en tot een bepaalde leeftijd. Bijvoorbeeld, welke veiligheidsvoorschriften zijn er voor speelgoed en haar verpakking. Zoals de vermelde minimumleeftijd, het al of niet gebruik onder toezicht van een volwassene en hoe eventuele risico's bij gebruik kunnen vermeden worden.

Is er geen regeling voorzien, dan kan je best zelf bedenken over hoe met iets om te gaan, zodat er geen risico ontstaat. Best kan je in wat je bedenkt ook rekening houden met of iets nog veilig is als er iets misgaat. Bijvoorbeeld, een kind rijdt op een fietsje, wat als het kind valt. Loopt het dan enig risico, zoals ergens tegenaan vallen, bijvoorbeeld. Of heb je je kindje een fietshelm opgezet die het hier tegen kan behoeden.

Vervolgens kan je aandacht besteden aan de uitvoering van iets. Gaat het kind precies uitvoeren wat voorgescreven en voorzien is. Met andere woorden past het de regeling en wat bedacht is ook werkelijk toe. Door zijn eigen handelen kan het bijdragen opdat niets fout zou gaan. Het kind kan zelf actief mee zorgen dat iets loopt zoals voorzien. Door de eigen inbreng en zijn aandeel kan het een kans creëren voor het gunstig verloop.

Als ouder kan je hier zo nodig, rekening houdend met de leeftijd van het kind, mee toezicht houden of het kind

doet zoals verwacht. Bijvoorbeeld, gaat het toch niet op een stoel of tafel kruipen, terwijl je duidelijk had afgesproken dat dit helemaal niet kon. Best kan je er consequent in zijn dat het kind zich houdt aan wat verwacht en afgesproken is. Zo ontstaan goede gewoonten en zal het kind niet gemakkelijk hier van afwijken. Het anders doen ligt dan niet voor de hand en is dan niet vanzelfsprekend.

Een derde en laatste aandachtspunt is kijken of wat geregeld is en wat het kind doet, ook effectief leidt tot wat je veilig kan noemen. Bijvoorbeeld, het kind fietst mooi aan de rechterkant van de weg zoals je duidelijk hebt gemaakt. Maar op de weg zelf is zo'n druk verkeer dat het niet erg veilig is. Er zijn dan regels en de regels worden dan nageleefd, maar het effect is niet gegarandeerd. Zo kan je er als ouder aandacht aan besteden of het resultaat of het effect ook in de realiteit wordt waargemaakt. Tegelijk kan je dit ook je kind leren dit te doen. Door aandacht te besteden aan waar je uitkomt, kan je tijdig stappen zetten om toch uit te komen zoals je had voorzien en er mocht verwacht worden. Bijvoorbeeld, je hebt je kind geleerd dat het mag oversteken op een zebrapad en dat het mooi op het zebrapad moet blijven. Maar wat als een onvoorzichtige chauffeur onvoldoende aandacht besteedt aan je kind. Door voldoende te letten op de aanwezige realiteit kan het kind voorkomen dat iets misgaat. Bijvoorbeeld, je hebt je kind geleerd eerst het koud water te laten lopen en nadien pas het warm water. Toch

kan even voorzichtig testen of het water niet te warm is erger voorkomen. Door aandacht te besteden en te leren besteden aan het effect of resultaat, kan je tijdig en zo nodig bijsturen.

Veronachtzaamt je kind één van deze elementen of houdt het slechts rekening met één ervan, dan loopt het meer risico. Je kind let niet op de regeling, of je kind let niet op zijn handelen overeenkomstig de regeling, of het kind let niet op het effect van zijn handelen overeenkomstig de regeling. Of nog je kind let alleen op de regeling, of alleen op zijn handelen, of alleen op het effect. In al deze gevallen ontbreekt één of meer kansen voor een veiliger situatie.

Door aan één of meerdere van deze elementen geen aandacht te besteden ontbreekt er ofwel iets op denkniveau, of iets op gedragsniveau, of iets op realiteitsniveau. Ook kan iets ontbreken aan een combinatie van twee van deze elementen. Zo mis je één of twee kansen die leiden naar een gunstig verloop. Je let maar op één of twee van de drie elementen waarop je zou kunnen letten.

Als ouder is het belangrijk je kind dit stapsgewijs en progressief aan te leren. Onderwijl en in afwachting dat dit het kind steeds meer en beter lukt, kan jij het voor je kind of samen met je kind opnemen.

Je kan dit doen door je kind achtereenvolgens een drietal vragen te laten stellen :

Hoe kan iets best gedaan worden ? : Wat is voorzien, geregeld, georganiseerd of afgesproken ? Wat kan ik of kunnen we zelf bedenken ?

Hoe kunnen we dit best op die manier uitvoeren ? : Wat kan wel gedaan, wat niet, hoe kan dit wel gedaan, hoe niet ?

Hoe dicht komen we echt uit bij ons opzet ? : Welk effect, welk resultaat, welke realiteit komt tot stand ?

Mijn mama heeft me verteld nog niet op de grote schommels te gaan. Ik hou me eraan en ga mooi zitten als ik schommel zoals afgesproken. Ik merk dat de zitplank losgekomen is en loop snel naar een andere kleine schommel onmiddellijk ernaast. Het kind weet wat kan, voert dit overeenkomstig uit, terwijl het rekening houdt met het effect in de realiteit. Elk element waarmee het rekening houdt, verkleint het risico en verhoogt de kans dat alles goed gaat.

Dit alles lijkt evident en vanzelfsprekend. Toch kunnen deze eenvoudige vragen en aandachtspunten het verschil maken tussen een gunstig of ongunstige afloop. Niet zelden wordt niet gelet op wat geregeld is, of houdt

men zich er niet aan, of gaat men niet na of het effect overeenkomt met wat voorop gesteld werd.

Ik leer mijn kind kijken naar de versheidsdatum van een product. Ik leer mijn kind rekening houden met deze versheidsdatum en iets niet te drinken of te eten waarvan de datum overschreden is. Ik leer mijn kind als het iets eet of drinkt wat niet vers proeft er niet mee door te gaan ook al is de versheidsdatum op de verpakking oké. Ik leer mijn kind tegelijk hierover een volwassene in te lichten.

Ook als het kind voor een opdracht staat, kan je het kind leren telkens op de drie beschreven elementen te letten. Wat wordt verwacht en is voorgeschreven? Voer ik getrouw uit wat wordt verwacht en werd voorgeschreven? Bereik ik effectief in de werkelijkheid wat wordt verwacht en werd voorgeschreven?

Bijvoorbeeld, je kind moet voor school een bepaalde taak maken. Door vooraf na te gaan wat wordt verwacht onder welke vorm, kan je kind getrouw uitvoeren wat werd voorgeschreven, tenslotte kan je kind nagaan of wat het bekwam het opzet was en het op die manier moest bereikt worden. Zo beschikt het kind over de meeste kansen om te lukken en loopt het het minste risico op mislukken.

Zo zijn de aangegeven aandachtspunten niet enkel te gebruiken opdat iets niet zou mislopen, maar ook om er voor te zorgen dat iets gunstig en succesvol zou verlopen. Zo zijn er drie kansen om mislopen te voorkomen, en drie kansen om goedlopen te bereiken.

Ook als het kind zich vanaf een bepaald ogenblik in zijn ontwikkeling eigen doelen gaat stellen naar inhoud en vorm, kan het kind met deze aandachtspunten rekening houden. Het kind kan nagaan welke zijn precieze doelen zijn en of ze, bijvoorbeeld, aanvaardbaar zijn en op een redelijke manier bereikbaar zijn. Het kind kan deze doelen trachten expliciteren en trachten verwoorden hoe te werk te gaan om ze te bereiken. Het kind kan vervolgens proberen uitvoeren wat het zich heeft voorgenomen. Tenslotte kan het kind regelmatig nagaan of het bekomen effect ook het gewenste is en kan het zonedig tijdig bijsturen.

De basis achter de drie aandachtspunten die kansen voor iets moeten scheppen, is dat je telkens nagaat hoe denken en inzicht kunnen helpen, hoe handelen en zorgzaamheid kunnen helpen en tenslotte hoe opvolgen en checken en zonedig bijsturen kunnen helpen.

Het voorgaande betekent helemaal niet dat het een signaal naar volwassenen zou zijn zelf ook niet actief bij te dragen aan veiligheid en lukken en aan het bannen van risico's voor hun kind. Het kind helpen zelf veiligheid te

weten bereiken, bijvoorbeeld, houdt niet in dat volwassenen van hun inzet hiertoe zouden worden vrijgesteld. Bijvoorbeeld, leren dat het kind zelf wel gaat checken of een speeltoestel of -object niet defect is, betekent geenszins dat men geen regeling heeft te voorzien, zoals een leeftijdsgrens en gebruikswijze, en deze niet aan het kind moet meedelen. Door zelf ook mee te zorgen dat het kind de drie kansen kan waarmaken en risico kan vermijden, worden de kansen voor het kind nog verhoogd. Ouder en kind kunnen elkaar aanvullen, zonder elkaar te vervangen. Zo dat de kansen nog kunnen verdubbeld en de risico's gehalveerd en zo mogelijk uitgesloten.

Later nog kan het kind geleerd worden niet enkel te zorgen voor zijn eigen veiligheid en lukken, maar er ook op te letten of iemand waarmee het te maken krijgt, zorgt voor veiligheid en lukken en dit op de drie wijzen. Of de ander waarmee het in interactie is iemand is die let op de aanwezige regeling, iemand is die de regeling getrouw uitvoert en iemand is die nagaat of iets effectief wordt waargemaakt. Bijvoorbeeld, je kind moet met iemand samenwerken. Let de ander op de afspraken, voert deze ze getrouw uit op de manier zoals afgesproken en weet de ander zijn aandeel effectief waar te maken. Indien dit zo is, dan kan je kind hierop vertrouwen. Zoniet, zal het kind er rekening mee moeten houden voor iets mee in te staan en iets mee in goede banen te leiden. Dit voor wat niet zijn onmiddellijk deel of aandeel is.

Hoe kan iets best gedaan worden ? :

Wat is voorzien, geregeld, georganiseerd of afgesproken ?

Wat kunnen we zelf bedenken ?

Hoe kunnen we dit best zo uitvoeren ? :

Wat kan wel gedaan, wat niet?

Hoe kan dit wel gedaan, hoe niet ?

Hoe dicht komen we echt uit bij ons opzet? :

Welk effect of welk resultaat zien we ?

Welke realiteit komt tot stand ?

Risicopreventie in de opvoeding



Door een anders benoemen, toepassen en toeschrijven kan je komen tot een passende benadering in de opvoeding, met minder risico.

Sociale informatieverwerking in de opvoeding

Het sociaal-informatieverwerkingsmodel van Sandra Azar biedt een interessant kader om risico's in de opvoeding aan te wijzen. Het biedt bovendien een omkadering om aan deze risico's te werken en ze zo mogelijk te voorkomen. Haar werk wil vooral mishandeling en ongevallen binnen het gezin die het gevolg zouden zijn van onaanpaste opvoeding voorkomen.

Haar model geeft aan hoe we op cognitief vlak met sociale informatie omgaan in de opvoedingspraktijk. Anders gezegd, hoe we cognitief sturing geven aan wat we concreet doen als ouder in de omgang met ons kind. Als ouder bouwen we vanuit de dagelijkse opvoedingspraktijk

een theorie op over opvoeding, als datgene wat we eruit kunnen afleiden en concluderen. In dit 'social-information processing' (SIP) model van Azar gaat het om hoe we deze theorie toepassen in ons dagdagelijks ouderhandelen naar ons kind toe. Hoe, nog anders gezegd, onze (gevormde) gedachten ons begrijpen, verklaren en handelen aansturen in de omgang met ons kind. Wat we aan ons denken hebben bij ons gedragsverloop als ouder. Hoe we de concrete ouder-kind situatie oppakken, hoe we ze verklaren en hoe we er op reageren in de praktijk, rekening houdend met de theorievorming die vanuit eerdere praktijkervaringen plaats vond.

Als ons kind weent gaan we dit dan begrijpen als verdriet omdat het met verlies werd geconfronteerd en gaan we het kind dan troosten. Of gaan we het wenen van ons kind begrijpen als flauw doen omdat het zijn zin niet kreeg en zo alsnog tracht ons te bewerken en gaan we dit wenen dan negeren om hier niet aan toe te geven.

Was in onze theorievorming wenen gekoppeld aan een oorzaak waardoor het verdriet als gevolg ontstond, of was in onze theorievorming wenen gekoppeld aan een doel waardoor wenen als middel werd aangewend.

In het gedragsverloop kunnen we de realiteit of de gedragsomstandigheden, het waarnemings- en reactief gedrag, en de voorstelling van de situatie onderkennen.

Het zijn net de drie elementen die in het cognitief gedragsmodel van Sandra Azar worden onderscheiden. Ze wijst ze aan als elementen die een risico kunnen inhouden voor de opvoeding. Dit is zo wanneer we in de realiteit het gedrag van het kind negatief en onaangepast beoordelen en verklaren en zo tot onaangepaste schema-selectie komen. Dit is ook zo wanneer ons waarnemings- en reactief gedrag als ouder gekenmerkt wordt door een gebrekkige probleemoplossing, een simplistische inschatting van de complexiteit en een geringe mogelijkheid tot bijsturing en zo tot onaangepaste schema-omgang komen. Dit is ook zo wanneer we tot onrealistische verwachtingen en tot een onjuiste waarneming van zelfcontrole komen en zo op onaangepaste geactiveerde schemavoorstelling uitkomen. Mogelijk gaat de ontwikkelde theorie de praktijk van informatieverwerking aansturen en zo richten. Dit in plaats van dat de praktijk gebruik maakt van de theorie om ze waar passend en bruikbaar in te schakelen en waar nodig bij te sturen en aan te vullen op basis van nieuwe en andere ervaringen. Waar sociale informatieverwerking zowel kan bijdragen tot de ontwikkeling van een kind, kan ze wanneer ongunstig toegepast leiden tot reacties of tekorten in de opvoeding die mogelijk schade tot gevolg hebben, zoals bij mishandeling en verwaarlozing. Dit is onder meer zo wanneer onvoldoende wordt rekening gehouden wordt met de concrete realiteit en de ontwikkelingsbehoeften van het kind.

Ouder-zijn wordt zo opgevat als aan te leren, eerder dan als intuïtief aanwezig. Aanleren liefst vanuit een eigen verleden van gunstige opvoedingservaringen, van ontwikkelde basis cognitieve en gedragsvaardigheden, van geringe stress en in een ondersteunende en helpende omgeving. Wat evenwel niet altijd zo is en zo mogelijk tot een zeker opvoedingsrisico kan bijdragen.

Geactiveerde onrealistische verwachtingen en zelfcontrolevoorstellingen van de ouder naar het kind en zichzelf toe

Verwachtingen en zelfcontrolevoorstellingen zijn terug te vinden in schema's die zowel naar inhoud als naar vorm meer onaangepast kunnen zijn en zo meer risico kunnen inhouden. Schema's zijn kenstructuren in het geheugen die iemand helpen voorbij ervaringen te ordenen en zo helpen om te gaan met nieuwe gelijkaardige situaties. Schema's kunnen gelijktijdig of opeenvolgend geactiveerd worden.

Zo zal, bijvoorbeeld, wanneer een kind een woedeaanval krijgt in een warenhuis, je ouderschema (hoe je ouderrol op te nemen), je kindschema (hoe je kind is) en je gezagschema (hoe deze moeilijkheid tot een goed eind te brengen) geactiveerd worden. Dit naast het reeds actieve contextschema (van de nodige aankopen te doen).

In je relaas over dit voorval zullen elementen van deze schema's terug te vinden zijn.

Naar inhoud toe kunnen kindschema's van ouders getekend worden door doelen en verwachtingen. Zo kunnen kindempathische doelen maken dat je als ouder je kind erg kindgecentreerd, warm en ondersteunend zal benaderen. Verwachtingen van wat je kind kan begrijpen en kan kunnen evenwel te hoog gegrepen zijn. Zoals, bijvoorbeeld, kunnen instaan voor eigen behoeften als kind en zelfs voor behoeften van andere gezinsleden. Of nog, bijvoorbeeld, de verwachting dat je kind beter aan je gaat tegemoet komen zo je krachtiger optreedt. Zulke verwachtingen blijken mogelijk samen te gaan met je ongeduld als ouder, een geringe tolerantie tegenover het gedrag van je kind, een geringe emotionele warmte en een geringere invloed op je kind.

Naar inhoud toe kunnen ouderschema's gaan over eigen effectiviteit en eigen controlewaarneming als ouder. Vertoon je een hoge mate van ouderlijke effectiviteit dan weerspiegelt dit een zelfschema met heel wat positieve elementen. Ervaar je evenwel weinig invloed en ben je overdreven bezorgd over voldoende overzicht op je kind, dan zijn ouderlijke reacties weinig voorspelbaar, met een risico op emotionele reacties en een negatieve opstelling tegenover problematisch gedrag van het kind en met een risico op een verwaarlozende opvoeding. Verwacht je van je omgeving een negatieve beoordeling

dan kan dit je zelfkritiek nog doen toenemen, dit terwijl ouderschema's net een gevoel van controle en leiding in ouder-kindinteracties moeten doen behouden. Ouders die hun kind mishandelen geloven in sterkere mate dat straf is wat een ouder 'moet doen' en dat krachtdadige benaderingen meer uithalen dan inductieve. Ze hebben een ouderrol invulling die impliceert dat ze een volledige controle wensen over hun kind.

Naar vorm kunnen schema's meer flexibel of meer rigide zijn, dit laatste is in verband gebracht met onaangepast gedrag. Flexibele schema's laten ouders toe dat concrete informatie voorbij de initiale filtering passeert, zodat meer passende reacties mogelijk worden. Zo kunnen, bijvoorbeeld, subtiele tekenen die ontwikkelingsveranderingen aankondigen of die wijzen op de huidige toestand van het kind, zoals ziekte of moeheid, mee betrekken in je reactieoverwegingen. Rigiditeit, evenwel, is terug te vinden in ouderlijke uitlatingen die gekleurd worden met 'zou' en 'moeten'. Inbreuken van het kind hierop kunnen mogelijk leiden tot onaangepaste reacties van je als ouder.

Naar vorm kunnen schema's ook verschillen in complexiteit. Optimaal zijn ouderlijke schema's in hoge mate uitgewerkt, dit is ze bevatten veel elementen uit diverse domeinen, en ze zijn specifiek voor de concrete situatie. Al te rudimentaire schema's laten enkel toe dat een be-

perkte situationele informatie in rekening wordt gebracht zodat het hieruit voortvloeiend resultaat onvoldoende werkzaam is.

Naar vorm kunnen schema's tenslotte ook verschillen in mate van differentiatie. Enerzijds kan het nuttig zijn dat ouderlijke schema's verbonden zijn met andere schema's in een netwerk, zoals bijvoorbeeld partnerschema's, zodat leren overheen schema's en veralgemening vergemakkelijkt wordt. Anderzijds is het belangrijk dat schema's voldoende gedifferentieerd zijn, zodat uitdagingen in één domein van functioneren (negatieve partnerinteracties) geen nadelige gevolgen hebben in andere domeinen, zoals op ouderfunctioneren. Het vermeerderen van schemadifferentiatie kan hierbij behulpzaam zijn.

In het voorbeeld van de woedeaanval van een kind in een warenhuis verwijst rigiditeit naar de mate waarin ouders, bijvoorbeeld, overtuigd zijn dat hun kind moet luisteren en inbinden. Verwijst complexiteit naar het aantal elementen in een schema aanwezig, zoals gewoonlijk luisteren kinderen naar hun ouders, maar wanneer anderen aanwezig zijn is dit niet even gemakkelijk te bereiken. Verwijst differentiatie tenslotte naar, bijvoorbeeld, wat gedragsmatig gebeurt onderscheiden van wat dit relationeel betekent.

Zo zal de inhoud en de vorm van schema's bepalen hoeveel en welk soort van informatie ouders aanwenden wanneer te maken met opvoedingssituaties. Hoe meer omvattend deze informatie is, hoe meer nuances in de ouder-kindinteractie zullen waargenomen worden en hoe meer vooroordelen bij de sleutelverwerking zullen voorkomen worden.

Uitvoeringsvaardigheden : probleemoplossing, cognitieve complexiteit en mogelijkheid om van instelling te veranderen

Veelal vraagt opvoeding om automatische ouderlijke reacties. Maar wanneer zich nieuwe situaties voordoen die niet in overeenstemming zijn met bestaande schema's, zijn meer actieve cognitieve processen nodig op momenten dat ervaringsleren aangewezen is. Veranderende ontwikkelingsbehoeften en nog begrensde communicatiemogelijkheden van kinderen vragen hier voortdurend om. Ouders die opvoedingsproblemen ervaren geven aan problemen te hebben met dit weten leren.

Opvoeding vraagt om risico's te weten onderkennen en anticiperen voor ze zich voordoen, om alternatieve oplossingen te weten overwegen, om emoties te beheersen en reacties af te remmen, en om gekozen reacties zo nodig bij te sturen naargelang zich moeilijkheden kunnen voordoen. Doen zich effectief moeilijkheden voor, dan vraagt dit om nauwkeurige probleemidentificatie,

het uitwerken van oplossingen en evaluatie ervan, beoordeling van reacties, evalueren van resultaten en doorvoeren van wijzigingen zolang nodig. Vooral weten wijzigen van aanpak zo de omstandigheden of het kind hier om vragen, of anders genoemd responsiviteit, maakt een verschil. Om hiertoe te komen is weten komen tot ouderlijk perspectief nemen nodig, dit laat toe eigen behoeften en interesses opzij te zetten en empathisch hoogte te weten nemen van de behoeften van het kind, of anders genoemd sensitiviteit.

Om hieraan te werken kan aandacht besteed aan probleempreventie en -oplossing door risico's te onderkennen, aan verandering van aanpak en reactie, en aan weten het perspectief van het kind in te nemen. Dit vraagt om doordachte informatieverwerking in plaats van automatische, dit door de informatieverwerking aan te passen aan de concrete sociale realiteit. Vooral door stress dreigt dit bemoeilijkt te worden. Net wanneer het gedrag van het kind niet gemakkelijk kan bijgestuurd en flexibiliteit nodig is, is er dan gevaar om te blijven vasthangen in spontane druk en dwang.

Negatieve en onaangepaste beoordeling van het gedrag van het kind

Zo je als ouder uitgaat van onrealistische verwachtingen en je reacties weinig aanpast, zal je gemakkelijk met fa-

len worden geconfronteerd. Dit zal gemakkelijk bij je vragen oproepen naar de oorsprong ervan. Je kan dan op zoek gaan naar algemene verklaringen voor wat gebeurt (beoordelingen) of specifieke verklaringen voor de oorzaken van wat gebeurt (attributies).

Je komt dan gemakkelijk uit bij je ouderbekwaamheid, zoals 'ik weet niet van mijn kind te bekomen wat andere ouders wel kunnen'. Of je vermoedt dat je kind opzettelijk niet doet wat het wel kan en je slaagt er dan niet in meer bruikbare attributies te vinden. Bijvoorbeeld, zoals te wijten aan omstandigheden, zoals mijn kind is mogelijk tijdelijk overvraagd, of ontwikkelingseigen verklaringen, zoals het kind begrijpt dit nog niet op die leeftijd. Dit onjuist toeschrijven kan mee leiden tot psychische moeilijkheden en spanningen bij je als ouder, omdat je ontmoedigd raakt. Het kan tevens leiden tot te harde of te lakse reacties tegenover het kind omwille van de gegeven negatieve verklaring.

Om dit tegen te gaan zal anders leren toeschrijven en verklaren vereist zijn. Dit kan onder meer door het op een niet bedreigende wijze in vraag stellen van huidige verklaringen, door het zoeken van verklaringen die minder schade toebrengen aan het zelfbeeld als ouder en het beeld van het kind, door deze verklaringen proberen te bekrachtigen met ervaren invloed, door theoretische inzichten te verwerven zoals bij psycho-educatie en door

andere praktijkervaringen op te doen in reële of gespeelde opvoedingssituaties.

Risicopreventie en schema-hantering

Uit het voorgaande kan afgeleid dat het in het kader van risicopreventie in de opvoeding gunstig kan zijn als ouder te weten komen tot een andere schemavoorstelling en -activering met minder onrealistische verwachtingen zowel naar je kind als jezelf toe. Dat het ook gunstig kan zijn te weten komen tot een andere schema-omgang die minder verplichtend is en meer vrijheid tot bijsturing en verandering toelaat, bijvoorbeeld door uit te gaan van je kind in plaats van jezelf. Dat het tenslotte ook gunstig kan zijn te weten komen tot andere schema-selectie, dit op basis van een anders beoordelen en verklaren dan gewoon. Minder vast en persoonsgebonden, maar meer variabel naargelang ontwikkelingsfase en rekening houdend met de concrete situatie.

Zo kan door een anders benoemen, door een anders toepassen en door een anders toeschrijven gekomen worden tot een meer passende benadering in de opvoeding, met minder risico. Flexibiliteit is hierbij het sleutelwoord.

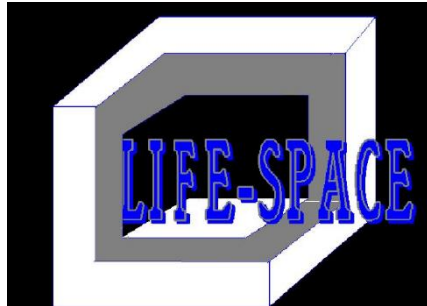
Geef aan wat hiervoor als risico te herkennen en wat als preventie te kunnen aanspreken.

Meer lezen :

Azar, S. T., & Weinzierl, K. M. (2005). Child maltreatment and childhood injury research: A cognitive behavioral approach. *Journal of Pediatric Psychology, 30*, 598-614.

Azar, S. T., Reitz, E. B., & Goslin, M. C. (2008). Mothering: thinking is part of the job description: application of cognitive views to understanding maladaptive parenting and doing intervention and prevention work. *Journal of Applied Developmental Psychology, 29*, 295–304.

De ruimte-
benadering
in de opvoeding



Een kind heeft hanteerbare ruimte nodig om zich te kunnen ontwikkelen.

Hoe deze ruimte beschikbaar stellen ?

De ruimtebenadering in de opvoeding houdt in het bieden van voldoende hanteerbare ruimte aan het kind om zich te kunnen ontwikkelen.

Naarmate het kind opgroeit zal het eigen territorium uitbreiden en zal zowel de omgeving als het kind tijdig grensverleggend ruimte moeten creëren en zich niet opsluiten in oude veiligheden. Actieve openheid tussen eigen territorium en omwereld dient behouden.

De ruimtehantering impliceert het bieden van een materiële, persoonlijke, psychische (aandacht en invloed) en activiteitenruimte ter ontwikkeling van gelijkaardige eigen territoria met voldoende openheid naar buiten.

Ruimte voor ruimte-ontwikkeling

Ouders kunnen aandacht schenken aan het bieden van ruimte voor het ontwikkelen van een materieel en ruimtelijk territorium voor hun kind. Zoals ruimte voor persoonlijke zaken, voor een eigen plaats en een eigen leefruimte, wat privacy en veiligheid moet mogelijk maken. Privacy en veiligheid zijn belangrijk voor het kind, zodat het bereid is hieraan veel tijd en energie te besteden om hiertoe te komen en dit te verdedigen.

Het kind kan hierbij worden geholpen door de ruimte die je als ouder biedt om eigen spullen, plaats of ruimte te hebben, ze duidelijk aan te geven, af te bakenen en te beschermen.

Ouders kunnen ruimte bieden zodat het kind een privé-schuilplaats voor zich kan vinden. Het gaat om het kunnen vinden van een ruimte om alleen te zijn, waar men aan de aandacht van zijn medemensen kan ontsnappen. Het hebben van zo een plaats waar men rust en ontspanning vindt is belangrijk om nieuwe krachten op te doen en om het zich klaarmaken voor de spanningen van hernieuwde interacties met anderen.

Het kind kan geholpen om een rust- en terugtrekplaats te vinden die beantwoordt aan zijn behoefte aan privacy. Ouders kunnen aandacht geven aan het komen tot een gezonde persoonlijke fysieke eigen ruimte voor het kind.

Dit is de ruimte die het kind onmiddellijk omgeeft en de onzichtbare barrière vormt die het omringt. Tot die ruimte behoort ook het eigen lichaam. De gepast geachte afstand wordt grotendeels bepaald door de aard van de relatie tot de andere. Zo kan een onderscheid gemaakt tussen vier afstandscategorieën, die iemand als concentrische cirkels omgeven : de intieme (0-0,5 m), de persoonlijke (0,5-1,5 m), de sociale (1,5-4 m) en de publieke (4 m en meer). Het kind kan geholpen om in staat te zijn de ruimte tussen zichzelf en de andere aan te passen aan de situatie, waardoor een vaag gevoel van onbehagen bij mislukken ervan kan voorkomen.

Het kind kan geholpen bij het komen tot een persoonlijke fysische privé-ruimte en het aanpassen ervan naargelang de situatie, overeenkomstig het persoonlijk aanvoelen en de automatische reflex hiertoe.

Aandacht kan als ouder besteed worden aan de ontwikkeling van een persoonlijke psychische privé-ruimte voor het kind die het mede beschermt tegen beïnvloeding. Het gaat om het zich zo gewenst of zo nodig kunnen afschermen tegenover beïnvloeding en controle door anderen die een zekere impact hebben op eigen denken, doen en omgang. Dit maakt het kind minder afhankelijk van de omgeving.

Het kind kan geholpen bij het tot stand brengen en het afschermen van een persoonlijke psychische privé-

ruimte tegenover de impact van de andere. Een grotere mate van zelfstandigheid kan hierdoor worden bereikt.

Aandacht kan als ouder ook besteed aan de ontwikkeling van een persoonlijke psychische privé-ruimte voor het kind die het beschermt tegenover nieuwsgierigheid. Het gaat om het zich zo nodig kunnen afschermen tegenover de interesse en nieuwsgierigheid van de andere. Het weten behoeden van de eigen ervaringswereld tegenover de omgeving die hoogte wil krijgen van persoonlijke waarnemingen, gevoelens, gedachten, fantasieën, interesses en plannen, en uitingen hiervan. Wat het kind zo nodig ter bescherming weet te begrenzen.

Het kind kan geholpen bij het tot stand brengen en het afschermen van een persoonlijke psychische privé-ruimte tegenover de nieuwsgierigheid van de omgeving. Een grotere mate van onafhankelijkheid kan hierdoor worden bereikt.

Aandacht kan als ouder besteed aan het kunnen verwerven van een psychologische aandachtsruimte voor het kind in het contact met de omgeving. Het gaat om het kunnen wekken van aandacht en belangstelling vanwege de omgeving. Hierdoor kan het kind in groepsverband een zeker deel van de psychologische ruimte in beslag nemen. Deze behoefte om op de voorgrond te treden en gehoor te vinden bij de omgeving wordt door iedereen in min of meerdere mate gevoeld.

Volwassenen komen voor deze behoefte minder openlijk uit dan kinderen. Ze speelt in groepsinteractie een belangrijke rol en bestaat uit een aanvoelen voor de hoeveelheid tijd die elk zich de aandacht mag toeëigenen.

Het kind kan geholpen bij het innemen van zijn deel van de psychologische aandachtsruimte. Om onmiddellijk aandacht te trekken kan het kind ruimte geboden om in te spelen op de passende verwachtingen bij de omgeving. Ook de vorm waarin het kind een mededeling giet, de toon, het ritme en de klemtonen waarmee het spreekt hebben hun weerslag op het krijgen van aandacht. Evenals de mimiek, gebaren en houding.

Zorg kan als ouder besteed aan het ontwikkelen van een *psychologische invloedsruimte* voor het kind in het contact met zijn omgeving. Het gaat om het invloed op de gedachten en gevoelens van mensen uit de omgeving te kunnen uitoefenen. In groepsverband houdt dit een zeker deel van de totale invloed voor zijn rekening weten te nemen. Deze behoefte om impact te hebben en iemand te zijn naar wie geluisterd wordt en met wie men rekening houdt, is bij iedereen in min of meerdere mate aanwezig.

Het kind kan geholpen en ruimte geboden bij het verwerven van een psychologische invloedsruimte. Het meermaals kunnen aanreiken van waardevolle ideeën kan betekenisvol zijn in het verwerven van gezag en het

opbouwen van een reputatie waardoor meer duurzame invloed mogelijk wordt.

Aandacht kan als ouder gegeven aan ruimte voor het ontwikkelen van een eigen actieterrein dat het kind als van zich kan beschouwen. Het gaat om op de gebieden waarbinnen het kind actief is en zich gerechtigd voelt te handelen, controle uit te oefenen, beslissingen te nemen, zijn deskundigheid aan te wenden en verantwoordelijkheid te nemen. Het actieterrein kan terug te vinden zijn in een taakomschrijving, die de activiteiten bepaalt die van het kind verwacht worden of in een roldefiniëring overeenkomstig de sociale positie of functie die het kind inneemt.

Ouders kunnen het kind helpen om een actieterrein te hebben en er vat op te krijgen door ruimte hiervoor te bieden. Betekenisvol hiervoor kan hulp zijn meer actief te worden op zijn actieterrein en hiertoe mogelijk aanwezige druk en dwang te verminderen.

Aandacht kan als ouder gegeven aan ruimte om een co-territorium te weten ontwikkelen. Co-territorium als een delen van een territorium met een of meerdere personen uit de onmiddellijke omgeving. Het gaat om een gezamenlijk territorium waar men gezamenlijk mee omspringt. Het delen van een territorium vereist dat men bepaalde aspecten van het eigen gedrag onderges-

chikt maakt aan de eisen van de groep waartoe men behoort en dat men de goedkeuring van de anderen nodig heeft voor bepaalde activiteiten.

Ouders kunnen door model staan ruimte en gelegenheid bieden om het kind toe te laten tot co-territoria te komen onder meer gekenmerkt door gelijkwaardige territoriale afspraken of overeenkomsten.

Ruimte voor ontwikkeling ruimtefuncties

Aandacht kan als ouder gegeven aan ruimte om als kind territoriumbeheer te kunnen ontwikkelen, dat doeltreffend en kwaliteitsvol is. Ieder territorium stelt aan de bezitter eisen qua tijd, bekwaamheid en energie. Indien het kind sommige essentiële vaardigheden mist, of gewoon te veel gebied heeft waarvoor het zorg moet dragen, dan zal het beheer van het gehele territorium eronder lijden. Het kind loopt het risico overbelast te raken en tevergeefs te pogen alle verplichtingen na te komen.

Ouders kunnen hun kind helpen hoe tot een optimaal territoriumbeheer te komen. Hiervoor zijn er drie mogelijkheden zo een verandering wenselijk is. Vooreerst, een inkringing van het territorium, hetzij door het uitschakelen van gebieden, hetzij door een beperking van de omvang van elk gebied. Een tweede mogelijkheid

is het territorium beter leren beheren, door het verwerven van supplementaire beheersvaardigheden en -middelen. Tenslotte, kan het kind hulp of bijstand van anderen vragen, zoals van de ouders, waarbij de helper wel bepaalde taken of opdrachten krijgt, maar niet het terrein in eigendom verwerft.

Aandacht kan als ouder *gegeven* aan gelegenheid om als kind tot een *territoriumverdediging* te leren komen dat doeltreffendheid en bekwaamheid toelaat. Het behoud van de territoriale integriteit kan bij territoriale aanvallen eventueel in het gedrag komen, zeker wanneer het gebied ook aantrekkelijk is voor anderen. Om vaardig te kunnen leven moet het kind zich kunnen verdedigen.

Ouders kunnen helpen aan de ontwikkeling van een zo optimaal mogelijke territoriumverdediging. Om verdedigingsproblemen op te lossen kan rekening gehouden worden met drie factoren die een efficiënte verdediging bepalen. De eerste factor zijn de specifieke verdedigingsmiddelen die het kind ter beschikking heeft. Zij hangen af van wat het vroeger heeft geleerd. De tweede factor is het verwachte resultaat bij conflict. Naar gelang het een overwinning of een nederlaag verwacht, zal het kind respectievelijk veel of weinig inspanning leveren. Deze verwachtingen worden mee bepaald door vroegere win- of verlieservaringen. De derde factor is het belang dat het kind aan het betwiste gebied hecht. Voor een meer

efficiënte verdediging moeten elk van deze drie factoren worden bekeken en eventueel worden geoptimaliseerd.

Aandacht kan als ouder besteed aan het bieden van gelegenheid om als kind tot een eigen territoriumverwerving te leren komen, gekenmerkt door doeltreffendheid en bekwaamheid. Gebiedsuitbreiding kan op twee wijzen gebeuren. Het kind kan nieuw gebied dat nog niemand toebehoort of dat openstaat voor iedereen, zonder veel strijd innemen. Het kind kan het gebied dat reeds iemand toebehoort of waarop reeds iemand anders aanspraak maakt, in competitie overnemen. Het kind zal dikwijls uitbreiding betrachten wanneer het territorium dat het op een bepaald ogenblik beheert, niet langer een uitdaging is of wanneer nieuwe mogelijkheden grote aantrekkingskracht uitoefenen. De neiging tot territoriale verwerving is afhankelijk van het samenspel van vaardigheid, de aantrekkelijkheid van andere territoria en de hoop op verwerving.

Ouders kunnen kansen scheppen voor territoriumverwerving en de methodiek hiertoe. Hierbij kan men drie richtingen uit. De vaardigheden aanleren die het nodig heeft om zijn doel te bereiken. De interesse voor nieuw territorium aanwakkeren en zich bewust worden van de aantrekkelijkheid ervan. De toegankelijkheid ervan onder ogen zien vanuit een uitgestippelde stap-voor-stap weg.

Ruimte voor ontwikkeling ruimtestrategieën

Aandacht kan gegeven aan hoe voor het kind de mogelijkheid van zelfverzekerd reageren tot ontwikkeling te laten komen. Hoe het bij een aanval op het eigen territorium op een directe en terzake wijze kan reageren, gericht op het onmiddellijk of zo snel mogelijk terugwinnen van het betwiste terrein, de agressor doeltreffend af te weren en de stellige doelstelling tot behoud van dit terrein duidelijk te maken. Het voorkomen van conflicten en van confrontatie is door zelfverzekerdheid mogelijk, dit is door vriendelijke of ernstige waarschuwingen die de agressor de kans laat zich zonder (veel) gezichtsverlies terug te trekken.

De ouders van het kind kunnen helpen bij het leren van een zelfverzekerde reactie, gebaseerd op een gevoel van doelmatigheid en sterkte. Er moet verder zekerheid verworven over de grenzen van zijn eigen territorium en de bekwaamheid ze te verdedigen zodat men zelfvertrouwen kan uitstralen tegenover anderen.

Aandacht kan als ouder gegeven aan het voorkomen van het vertonen van vijandigheid bij territoriumbedreiging, door er geen ruimte voor te geven. Vijandig gedrag houdt het risico in van tegen iemands territorium gericht te zijn en er schade aan toe te brengen, zoals bij laster of roddel, vitterij, tegenwerking, pro-bleem-ontkenning. Er mag gevreesd dat iemand die niet op een zelfverzekerde

manier op territoriumverlies kan reageren tenslotte zijn toevlucht neemt tot vijandigheid. Vijandigheid als uitvloeisel van een zwakke, mogelijk hopeloze of machteloze positie en niet van een sterke.

Ouders kunnen hun kind helpen bij het verminderen en afbouwen van vijandigheid door kansen te bieden om een zelfverzekerde reactie te ontwikkelen vanuit een sterkere positie. De neiging tot destructie en wraak wordt hierdoor overbodig en vloeit automatisch weg.

Aandacht als ouder kan gegeven aan het geen ruimte geven aan subtiële wapens als middel om territorium te verdedigen of te verwerven, of nog om zich van territorium te ontdoen en het door te geven. Zo vermijden dat het kind leert gebruik te maken van verborgen, bedekte en ondoorzichtige gevechtstechnieken waarbij de andere mogelijk de terreinverschuiving niet of te laat opmerkt of beseft. Op korte termijn kan het kind door gebruik van deze wapens snel bereiken wat het wil zonder veel weerstand, maar op langere termijn kan van de omgeving een vijandige-destructieve reactie verwacht worden, zodra ze laattijdig het voldongen territoriumverlies inziet. Zulke vijandigheid kan erg nadelig zijn voor een bestaande relatie.

Mogelijke wapens van het kind waar de ouders best geen ruimte voor geven zijn : '(zelf)definiëring', schuld-inductie, voor-je-bestwil, 'geschenken en liefdadigheid',

hulpeloosheid, ziekte, verleiding, vleierij, chantage, snelle overname, geleidelijke infiltratie, rookgordijn, spot, 'bekwaamheid' en 'pacifisme'.

Ouders kunnen met hun kind werken aan het inzicht rond en het eventueel vervangen van deze subtiele wapens door openlijke gevechtstechnieken, dit door geen ruimte voor succes bij uitproberen ervan te bieden. Zo kunnen ouders daarentegen hun kind kansen bieden zo het op het terrein van iemand wil komen het openlijk te vragen met toezegging tot eventueel verwachte tegenprestatie, of tot een ruikakkoord te komen na openlijk onderhandelen.

Ruimte voor ontwikkeling van ruimtestabiliteit

Aandacht kan als ouder gegeven aan het bieden van gelegenheid om als kind tot optimale territoriumstabiliteit te leren komen. Dit betekent dat het kind vaardigheid weet te verwerven om zijn territorium zo goed mogelijk te behouden en te beheren en anderen passend weet af te weren die het mogelijk bedreigen en er controle over of bezit van willen krijgen.

Ouders kunnen hun kind helpen bij het verwerven van een grotere territoriumstabiliteit door kansen voor een beter beheer en optimale verdediging ervan.

Praktijk

Plaats volgende begrippen bij de passende praktijksituatie :



[Ze kibbelden voortdurend. We hadden gezegd dat alles van iedereen was. Zo hoopten we dat discussie kon vermeden worden. We zegden dat ze alles moesten delen en samen moesten overleggen zo ze iets wilden gebruiken, veranderen of wegdoen. Dit bleek vaak een moeilijke onderneming. Vaak probeerden ze zich toch iets toe te eigenen. Vooral de jongere broer werd hier nogal eens het slachtoffer van. Voordat hij de aanpak door had was hij om de tuin geleid. Pas achteraf stelde hij vast dat het niet om zijn best wil was dat iets van hem werd overgenomen.]

[Het was voor haar soms moeilijk aandacht te krijgen van haar vrienden. Die wilden zelf voortdurend in de belangstelling staan. Nog moeilijker was het met zich rekening te laten houden. Ze hoorde erbij omdat ze goed kon

luisteren en niet snel neen zei. Zo kwam ze sympathiek over, maar bleef ze zelf vaak in de kou staan, omdat ze zich niet durfde te uiten en niet durfde op te komen voor wat zijzelf verkoos. Haar vrienden boden haar weinig ruimte om zelf meer voor zichzelf te leren opkomen.]

[We hadden er als ouder van in het begin voor gekozen dat we onze kinderen voldoende privacy wilden bieden. Dit bleek ons een kwestie van respect voor hen en hun gedachte-, gevoels- en ervaringswereld. Niet dat we geen interesse in hen hadden of geen open relatie wilden, we wilden hen evenwel niet verplichten alles te vertellen, maar hen kansen en gelegenheid hiertoe bieden voor zover zij hier in wilden gaan.]

[Ieder had zo zijn eigen terrein waar hij of zij voor instond. Iets dat speels gegroeid was, maar toch prettig overkwam. De jongste liep graag naar buiten, dat betekende meteen dat die instond voor het lichten van de brievenbus. De oudste had veel vriendinnen, die liep sowieso al gemakkelijk naar de telefoon. Ikzelf had geen enkel probleem met boodschappen doen, meestal toch. Zo had zowat iedereen zijn eigen activiteitenterrein.]

[Nu ze iets ouder worden, merken we dat we meteen wat meer fysiek afstandhouden. Ook deuren worden wat meer achter zich dichtgedaan. Als ouder bieden we hier de nodige ruimte voor zelf de afstand te bepalen die goed aanvoelt. In de caravan zitten we nog wel met zijn allen

op elkaar gepakt, de vakantiesfeer laat dit ook toe, niemand maakt hier een probleem van. Thuis is dit anders. Vooral de oudste staat op privacy. We maken de kinderen ook duidelijk dat ze het recht hebben hun fysieke afstand te bepalen en te bewaken en die niet ongewild door anderen te laten overschrijden.]

[Het voordeel van eigen spullen is, dat ze er meteen meer zorg voor dragen en er beter op letten dat ze niet verloren gaan of beschadigd worden. Vooral zo ze iets meer waardevol krijgen of zelf hebben aangeschaft, merken we dat ze er iemand zo maar niet vrij mee om laten gaan, alsof het niemand wat kan schelen wat er mee zou gebeuren. De mp3-speler mag even geleend, maar moet dezelfde dag - met opgeladen batterijen - nog teruggegeven.]

[We stimuleren onze kinderen om zo ze op iets uitgekeken zijn, of zo iets te veel routine wordt, of gezien hun leeftijd niet meer passend is, van hun horizon te verruimen en iets anders uit te proberen of te leren verkennen. Zo blijft het voor hen tegelijk boeiend en leerrijk. Niet dat we hen te veel een richting willen uitsturen. We willen hen gewoon ruimte en gelegenheid hiertoe bieden. Zo gaan we wel eens naar opendeurdagen van een of andere vereniging of club in de buurt. Zo kunnen ze kennis maken met de sfeer en de aangeboden activiteiten. Zij kiezen uiteraard zelf of ze een stap verder willen zetten.]

[Bij een ruzie gaan we zelf niet onmiddellijk tussenkomen. We bieden hen ruimte om zichzelf te verdedigen en zich zomaar iets niet afhandig te laten maken of zich buitenspel te laten zetten. Waar we wel op reageren is wanneer vijandigheid wordt getoond, of wanneer op een verdoken manier getracht worden zijn zin te krijgen en het overwicht te halen. We bieden eerder ruimte om het uit te praten en voldoende terzake te reageren zonder te persoonlijk te worden in zijn reactie.]

Ruimte innemen en krijgen

Voor de ontwikkeling van het kind is het belangrijk te weten welke ruimte het kind inneemt in de kind-ouderrelatie. Het kind kan uit zichzelf een ruimte innemen. Maar gezien de afhankelijkheid van zijn omgeving zal het vooral ruimte moeten krijgen in de kind-ouderrelatie. Deze afhankelijkheid neemt af bij het ouder worden van het kind, maar het kind zal als jongere dan weer behoefte hebben aan meer ruimte.

De ruimte waarover te beschikken als kind vertoont heel wat facetten die in een digitale vorm kunnen weergegeven worden. Ook de wenselijke ruimte voor de ontwikkeling van het kind kan digitaal facetmatig worden weergegeven. Vooral de evolutie hierin kan voor de ontwikkeling van het kind betekenisvol zijn.

Hieronder vind je een aantal van deze digitale facetten :
Tracht zo je wil voor je kind zo nauwkeurig mogelijk zijn ruimte in de kind-ouderrelatie aan te geven. Dit kan verhelderend werken, zodat een zekere optimalisatie mogelijk wordt.

Welke :

Ruimte innemen, ruimte krijgen

Plek innemen in eigen leven, plek in leven van anderen

Plaats in eigen hoofd, plaats in hoofd van anderen

Ruimte voor eigenheid (eigen identiteit, diversiteit, ...),

ruimte voor verandering

Ruimte voor groei, geen ruimte voor groei

Ruimte voor verantwoordelijkheid, geen ruimte voor verantwoordelijkheid

Fysieke ruimte innemen, weinig fysieke ruimte

Mentale ruimte innemen, weinig mentale ruimte

Emotionele ruimte innemen, weinig emotionele ruimte

Aan bod komen, niet-aan bod komen

Aandacht krijgen, geen aandacht krijgen

Invloed hebben, geen invloed hebben

Centraal, aan de zijde

Veel, weinig

Meer, minder

Hoger, lager

Verleden, heden, toekomst

Ruimtestrijd of ruimteislatie

Nabijheid, afstand

Erbij, er niet bij

Los, gebonden
Vasthangen, geen contact krijgen
Tweezijdig, eenzijdig
Opgeslorpt, afgestoten
Een, gescheiden
Overlap, scheiding
Gewild, ongewild
Open, afgesloten
Expressief, gesloten
Delen, verdelen
Bieden, nemen
Krijgen, geven
Bijdrage, hinder
Zelfbepaald, toebedeeld
Autonoom, afhankelijk
Verantwoordelijk, niet verantwoordelijk
Afbakening, begrenzing
Aantrekking, weerstand
Toename, afname
Beschikbaar, onbeschikbaar
Stabiliteit, instabiliteit
Ontwikkeling, stagnatie
Ruimtedrang, ruimtedruk
Bepaald, onbepaald
In te vullen, ingevuld
Jezelf zijn, beantwoorden aan anderen
Wat is, wat gewild, wat toegekend
Wie welke ruimte
Sneller en verder, trager en minder ver

Complexer, eenvoudiger

Meer geavanceerd, meer basis

Sterkte verband : sterk verband, zwak verband (oorzaak- gevolg)

Sterkte relatie : sterke relatie, zwakke relatie (middel-doel)

Ruimte in zijn voorstelling : welke ruimte denkt het in te nemen, welke ruimte wil het innemen

Dit alles kan je bekijken in de werkelijkheid. Dit alles kan je ook bekijken op voorstellingsniveau : welke voorstelling bij elk ?

Mogelijk is een deel van deze ruimte niet bewust en kan deze ruimtebenadering helpen dit helder te krijgen, zodat zo nodig een begin van verandering mogelijk wordt.

Misschien kwam je zelf nog uit op enkele digitale facetten. Ook hiervoor kan je een situering van de ruimte geven.

In de methodiek van familie- of gezinsopstellingen van Hellinger wordt in beeld gebracht welke opstellingen of verhoudingen er zijn binnen de aanwezige leefruimte met mogelijk wortels in het verleden.

Ruimte kan om heel wat draaien en kan tot heel wat leiden. Door zich bewust te zijn van de vraag *waar om*

heen, kan op verkenning gegaan en kan zo verkieslijk heel wat in beweging gebracht.

Gemakkelijk kan hierbij weerstand worden ontmoet. Dit kan bij zichzelf als kind in ontwikkeling, omwille van het veilige vertrouwd en het liever niet uit zijn comfortzone komen. Dit kan ook bij de ouder die bang is aan ruimte te verliezen.

Belangrijk is dat het kind het gevoel heeft ruimte te mogen innemen en dat het erbij hulp ervaart binnen de kind-ouderrelatie.

Meer lezen :

Bakker, C.B., Bakker-Rabdau, M.K., *Verboden toegang. Verkenning rond het menselijk territorium*. Antwerpen-Amsterdam, DNB, 1974.

Bakker, C.B., Toepassing van territorialiteitsconcepten in de praxis met jongeren. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek en Kinderpsychiatrie*, 1978 (3), 2, 39-47.

Verhulst, J., *Territoriumleer*. In: *Leren en leven met groepen*. Alphen a/d Rijn-Brussel, Samsom, 1979.

**Ruimte versus
structuur,
vrijheid versus
controle**



De voorkeur voor ruimte en vrijheid

of voor structuur en controle

heeft mogelijk een psychologische en neurologische basis.

Feitelijk

Sommigen vragen voor de uitvoering van een taak of opdracht ruimte en vrijheid, anderen net het omgekeerde, zij vragen om structuur en controle. Wordt wat nodig niet spontaan geboden, dan zal men gemakkelijk gedrag vertonen om dit te bereiken. De eersten door afstand te winnen en zich zo nodig te verzetten om de gewenste ruimte en vrijheid te bekomen. De anderen door zelf voor structuur en controle in de situatie te zorgen.

Vooral zo de situatie meer stressvol is, bijvoorbeeld omdat ze moeilijker is en een mogelijk mislukken kan inhouden, treedt dit voorkeurpatroon en aansluitend gedragspatroon meer naar voor.

Dit patroon is zowel bij kinderen, maar ook bij volwassenen te onderkennen. Bij kinderen kan dit in prestatiesituaties die een risico op mislukken inhouden de vorm aannemen van respectievelijk passieve of actieve faalangst.

Passieve faalangst kenmerkt zich door vermijdingsgedrag vanuit een vorm van zelfbescherming. Men is bang voor negatieve spannings- en faalgevoelens, mogelijk vanuit een reeds gemakkelijk aanwezige negatieve gevoelsbasis met een negatief zelfbeeld en gebrekkig zelfvertrouwen. Men wil zo veel mogelijk welbevinden redden en behouden.

Actieve faalangst kenmerkt zich door ontsnappingsgedrag bij sterk aanwezige druk. Men is erg onzeker en heeft weinig zelfvertrouwen en wil daarvoor compenseren door extra inzet en door extra hoge eisen aan zichzelf. Door de gezochte structuur en door alles onder controle te proberen krijgen, tracht men aan falen te ontsnappen.

Bij volwassenen werd in een burn-out onderzoek bij professionele opvoeders twee reactietypen vastgesteld met

een hoge burnout-score. Het eerste type kenmerkt zich door een vijandige imaginaire spanning. Men is gemakkelijk ontevreden, stelt de ander verantwoordelijk voor wat mis gaat en vecht van hieruit de ander aan. Dit heeft gemakkelijk conflictescalatie tot gevolg. Men voelt zich niet begrepen of gesteund. Men krijgt te weinig ruimte en krediet. Wat anderen doen wordt vaak vanuit een machtsstrijd ervaren en als persoonlijk tegen zichzelf opgepakt.

Het tweede reactietype kenmerkt zich door een zichzelf wegcijferen voor de ander. Men tracht aan de verwachtingen van anderen volledig te voldoen. Men is perfectionistisch ingesteld en niet tevreden met halve antwoorden en resultaten. Men ziet zichzelf gemakkelijk als tekortschietend en voelt zichzelf gemakkelijk verantwoordelijk als iets niet verloopt zoals gedacht. Hierdoor legt men zichzelf meer structuur en zelfcontrole op.

Psychologisch

Ook in bepaalde psychologische denk- en werkmodellen komt deze dualiteit naar voor. In de transactionele analyse van Berne, bijvoorbeeld, is een parallel aan te treffen bij twee van de drie onderscheiden zijnswijzen die iemand kan aannemen.

Zo focust de zijnswijze het kind juist op geregistreeerde interne gebeurtenissen. Zo zijn er gevoelens en reacties

op interne en externe gebeurtenissen. Enerzijds zijn er natuurlijke behoeften die gevoelens oproepen, anderzijds zijn er externe meegemaakte gebeurtenissen. Zo verlangt het kind zekerheid en verlangt het dit van zijn omgeving onder vorm van geliefd en gewaardeerd worden. Zo verlangt het kind ook zijn zin te krijgen en hiervoor ruimte en vrijheid te krijgen vanwege de omgeving.

Zo focust de zinswijze de ouder juist op geregistreerde externe gebeurtenissen, zoals de aangeleerde levensopvattingen, regels waaraan zich te houden, wat wel en wat niet mag, wat moet, en hoe te handelen. Zo verkiest de ouder automatisch overeenkomstig wat voorgehouden werd te handelen en wat gereguleerd en verwacht werd op een uitgesproken wijze in te volgen.

Ook in het meer recente schemamodel van Young kan een parallel gevonden worden bij twee van de drie onderscheiden schemaprocessen. In het gedrag van iemand kunnen stabiele patronen of schema's onderkend worden. Processen zijn de wijze waarop met deze schema's wordt omgegaan. Via deze processen oefenen schema's invloed uit op het gedrag.

Zo is er het schemavermijdingsproces. Dit zijn manieren waarop iemand vermijdt om bepaalde schema's te activeren in zijn denken, zijn voelen en zijn gedrag. Zo kan iemand het schema onbekwaam te zijn via schemaver-

mijding trachten niet te activeren. Dit door een prestatiesituatie te ontlopen of uit te stellen, zodat men niet met zijn onbekwaamheid geconfronteerd wordt.

Zo is er het schemacompensatieproces. Dit zijn manieren waarop iemand zich net tegenovergesteld aan zijn schema tracht te gedragen. Dit om te ontsnappen aan wat in het schema naar voor komt. Iemand tracht, bijvoorbeeld, kost wat kost te bewijzen bekwaam te zijn en hier alles voor te doen en erg te vragen om structurering en controle.

Tenslotte is er in het schemamodel van Young nog het schema-overgaveproces. Dit houdt in het zich neerleggen bij en schikken in de schema-activering als omgangs- of copingswijze. Zoals, bijvoorbeeld, zich schikken in ik kan niets en dit situeren in een onveranderbaar tekort aan eigen mogelijkheden.

Neurologisch

Neurologisch gezien wordt het mechanisme ook steeds meer duidelijk. Iemand die vraagt om ruimte en vrijheid kenmerkt zich meer door een laag serotoninegehalte. Een laag serotoninegehalte kan gevoelens van neerslachtigheid, vijandigheid en impulsiviteit met zich meebrengen. Er treedt gemakkelijk teleurstelling op doordat de emotieregulatie verstoord is. Men zoekt gemakkelijk

verandering omdat iets niet voldoet en men zoekt gemakkelijk iets te vermijden om gevoelens van niet volaan zijn te voorkomen. Ruimte en vrijheid moeten hier een uitweg bieden. Alles wat stress en emoties kan veroorzaken wordt uit de weg gegaan in een poging het serotoninegehalte en samenhangend het welbevinden niet nog te verlagen. Alles draait rond de mate van welbevinden en hoe hier voor te zorgen. Stress wordt hiervoor ontlopen en voor zich uit geschoven. Zo wordt het cortisolgehalte laag gehouden.

Iemand die vraagt om structuur en controle kenmerkt zich meer door een hoog cortisolgehalte. Een hoog cortisolgehalte veroorzaakt stress en druk. Er treedt gemakkelijk een fysieke en mentale gejaagdheid op om iets tot een goed einde te brengen. Er is meer energie en alertheid die vraagt om kanalisatie en bereidheid om iets op een bepaalde wijze uit te voeren en dit onder een specifieke leiding. Door deze houvasten hoopt men de stress en druk te kunnen verminderen en door te lukken via inzet de stress en druk uiteindelijk helemaal te kunnen wegnemen en zo het cortisolgehalte te verlagen. Alles draait rond de mate van spanning en hoe deze weg te nemen. Welbevinden wordt hierdoor als gevolg bekomen en indirect nagestreefd. Zo wordt het serotoninegehalte indirect verhoogd.

Richting

Noch de één optie, noch de andere blijken ideaal. Wellicht kan de middenweg van voldoende ruimte en vrijheid en voldoende structuur en controle het beste resultaat bieden.

Zo kan extreme polarisatie voorkomen worden en dit zonder vermijding en compensatie. Zonder lage serotoninewaarden en hoge cortisolwaarden in een negatieve spiraal. Maar met hogere serotonine- en lagere cortisolwaarden in een elkaar wederzijds beïnvloedende positieve spiraal tot gevolg.

In het model van transactionele analyse zijn hier parallellen met de volwassene zijnswijze. Deze verzamelt en verwerkt gegevens. Ze toetst de kind zijnswijze om na te gaan of de gevoelens en behoeften overeenstemmen met het nu. Ze toetst de ouder zijnswijze om na te gaan of wat ze voorhoudt klopt en nog steeds van toepassing is. Zo wordt wat haalbaar is en wat bruikbaar is, samengebracht.

In de praktijk blijkt nogal eens dat iemand overgaat van een ruimte-en-vrijheid functioneren naar een structuur-en-controle functioneren. Ofwel nog helemaal geen zorgen, ofwel aanwezige zorgen zo snel mogelijk het hoofd bieden. Uitstellen tot de werkelijkheid je achterhaalt, aanpakken tot je het hopelijk kan loslaten. Van passief,

tot overactief, en omgekeerd. De ideale dosering ontbreekt dan.

Toch kan ook het neurologische deze dosering net meer stabiliteit garanderen. Geen te hoog cortisolgehalte en dus niet te veel gejaagdheid, en geen te laag serotoninegehalte en dus voldoende welbevinden toelaten. En omgekeerd, een voldoende hoog serotoninegehalte met voldoende welbevinden dat een niet te hoog cortisolgehalte en geen gejaagdheid met zich meebrengt. Zo zijn de wederzijdse doseringen en effecten minder extreem. Zo kan men rustiger en met meer welbehagen met situaties en zichzelf omgaan en dit weten behouden.

Een moeilijke situatie doet zich voor bij een neiging tot lagere serotoninedosering en aansluitend een grotere behoefte aan ruimte en vrijheid met een zekere negativiteit tegenover structuur en controle. Zo iemand is meer gefocust op voelen, zijn sensor staat meer centraal en is gevoeliger. De ruimte en vrijheid zullen er voor moeten zorgen dat geen spanning en druk wordt opgewekt, zodat tot actie kan gekomen en niet gekozen wordt voor vermijden.

Ook een meer moeilijke situatie doet zich voor bij een neiging tot hogere cortisol dosering en aansluitend een grotere behoefte aan structuur en controle met een zekere negativiteit tegenover ruimte en vrijheid. Zo iemand is meer gefocust op actie, zijn 'motor' staat meer

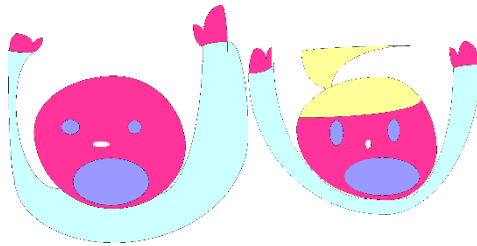
centraal en is actiever. De structuur en controle zullen er voor moeten zorgen dat geen paniek en hulpeloosheid wordt opgewekt, zodat de actie tot een goed einde kan worden gebracht en niet gekozen wordt voor blokkeren en ontvluchten.

Is er reeds veel onwelbevinden aanwezig, dan kan best alles wat stress en emoties triggert vermeden of uitgesteld. Zoals geen confrontatie of kritiek, of interpretatie van iets als zodanig. Is er reeds veel gejaagdheid aanwezig, dan kan best wat fysiek en emotioneel iemand rustiger maakt aangereikt of eerst bewerkstelligd. Zoals rustiger ademen of denken aan prettige dingen en onprettige dingen aan zich voorbij laten gaan zonder ze te ontvluchten.

Toegepast

Geef aan wat je eventueel onderkend en waar je aandacht aan zou willen besteden.

Altijd ruzie
Omgaan
met kinder-
ruzies



Het lijkt wel alsof kinderen altijd ruzie hebben.

Hoe ruzie begrijpen en best aanpakken ?

Als ouder kan het soms lijken alsof kinderen altijd ruzie hebben met elkaar. Dit is gelukkig in de meeste gevallen niet zo. Toch kunnen kinderen het voor kortere of langere tijd moeilijk hebben met elkaar. Soms om dingen die gebeuren, soms om hoe de broer of zus doet, soms ook om wie de broer of zus is.

Als ouder kan het in de eerste plaats belangrijk zijn te merken hoe diep het conflict zit. Ruzie is inderdaad een rechtstreeks gevolg van een conflict dat niet zomaar kan opgelost worden en waarop dan met ruzie wordt gereageerd. Soms om het te halen, soms om zich te verdedigen. Gekeken kan worden of het conflict zich situeert op het vlak van wat gebeurt (ik heb een kleiner stuk, jij hebt verloren niet ik), of op wat iemand doet (mijn zus gaf mij het kleinste stuk, mijn broertje deed iets stuk of zoek) of

niet doet (meehelpen met opruimen, zijn beurt afwachten), of op wie iemand is (zij wil altijd het beste, hij is gemeen en kan niet tegen zijn verlies).

***Ouders Tim en Lien** - We hadden er als ouders schoon genoeg van bij herhaling geconfronteerd te worden met de kibbelpartijen van onze twee kinderen. Soms kwamen ze overeen, maar vaak ontstonden er oplopende spanningen, soms over futilliteiten - zoals voor wie het grootste stuk was. Dit mondde veelal uit in schreeuwen, schelden en soms in slaan en schoppen. Wat we ook deden : al of niet reageren, uit elkaar halen, afkeuring laten blijken, grenzen aangeven, straffen, het hielp weinig of niet. Ook zeggen dat zij de oudste was en geduld moest tonen en hij de jongste en zijn zus moest begrijpen leverde niet het verwachte resultaat op.*

Als ouder merken we dat kinderen er zelf proberen uit te raken. We menen dan gemakkelijk dat ze reageren op wat elk doet. Veelal stellen we vast dat kinderen, direct door hulp inroepen of indirect door aandacht trekken, er zelf niet uitraken. Als ouder zijn we dan gemakkelijk geneigd te reageren op wat elk doet. Je nabijheid flakkert daarbij evenwel gemakkelijk de ruzie nog aan, omdat elk hoopt je als middel te gebruiken om er voordeel uit te halen.

Toch kan vastgesteld dat kinderen, noch jezelf als ouder zozeer reageren op wat er gebeurt of wat er is, maar

veeleer op wat je kind of jij er van maakt. In ons voorbeeld kan het broertje met het kleinere stuk dit begrijpen als mijn zus wil altijd alles voor zich en ik tel gewoon niet mee voor haar. Het broertje reageert dan mogelijk niet alleen op het verlies in de realiteit (kleiner stuk), maar ook op het verlies in sociaal opzicht (dominante zus) en op het verlies in persoonlijk opzicht (ben niet van tel). Als ouder kan je de heibel om het grootste stuk begrijpen als ons zoontje doet gewoon jaloers omdat hij zijn zus niet kan uitstaan. Je maakt je dan mogelijk niet alleen druk om het protest in de realiteit (is stuk kleiner?), maar ook om het protest in sociaal opzicht (is jaloers op zus) en om het protest in persoonlijk opzicht (aanvaardt zus niet).

Door bij een ruzie van je kind, of bij het je kind ruzie geven hiermee rekening te houden, kan je de scherpste en het harde hiervan beter begrijpen. Je kind en jijzelf zijn kwaad om meer dan om het voorval, maar om wat je er van maakt, de betekenis die je er aan geeft, en wat je er achter gaat zoeken (wat aan de bron lag of wat de bedoeling was). Dus wat je bij een voorval of situatie denkt, voelt en wil of niet wil, en dus niet het voorval of de situatie op zich, zijn van doorslaggevend belang voor je reactie.

Voor wat je kind en jij van een voorval of een situatie moet denken, er bij moet voelen en er bij moet willen

gaat je kind en jij via observatie, via uitzoeken en via uitvragen op zoek naar elementen in het voorval of de situatie die bepalend zijn voor wat te denken, voelen en willen. Deze elementen worden triggers of uitlokkers genoemd. Ze roepen het denken, voelen en willen in je kind en je op. Kreeg ik niet enkel het kleinste stuk, maar ook het laatste een stuk, dan denk ik niet langer dat het toeval was, maar is het opzet voor me. Tweemaal na elkaar gediscrimineerd worden is de trigger voor slecht behandeld te worden en niet mee te tellen. Dan zit het er bovenop. Tracht je zoontje niet enkel het groter stuk te bemachtigen, maar duwt hij zijn zus ook weg, dan is dit voor je het teken of de trigger voor jaloezie en onverdraagzaamheid en pak je je zoontje aan.

In een gebeuren of situatie zijn met andere woorden triggers aanwezig of ze worden gezocht. Ze bepalen welk denken, voelen en willen wordt geactiveerd. Denken, voelen en willen dat bepalend is voor de reactie.

Wil ruziënde reacties vermeden worden, dan kan je het uitlokkende kind duidelijk maken van uitlokkers, tekens of triggers te vermijden in wat die doet of wat er is. Aan de zus kan je uitleggen te vermijden de indruk te geven zijn broertje te benadelen (probeer even groot, of geef hem ook eens het grootste, bedien hem niet als laatste). Aan je zoontje kan je uitleggen te vermijden de indruk te geven zijn zus niet te kunnen uitstaan en aanvaarden

(kant je niet voortdurend tegen je zus, verwacht niet altijd het omgekeerde van haar). Zo kan je hopen dat het broertje niet wordt uitgelokt te reageren tegenover zijn zus, en dat jijzelf ook niet wordt uitgelokt te reageren tegenover je zoontje.

Wordt een denken, voelen en willen vaak geactiveerd door iemand bij een gebeuren of in een situatie dan verschijnt dit langzaam als voorkeurdenken, -voelen en -willen. Je kind of jijzelf zal dan gemakkelijk dit denken, voelen en willen gebruiken bij het uitzoeken van mogelijke triggers. Dit kan maken dat het geringste voorval of de kleinste futiliteit voldoende is om dit voorkeurdenken, -voelen en -willen te activeren. Als de zus nog maar het initiatief wil nemen om iets te verdelen dan wordt al uitgegaan van het feit hier de dupe van te worden en wordt reeds geprotesteerd tegen dit initiatief van de zus. Je zoontje zal het dan willen overlaten aan de ouder of het zelf willen opnemen. Als je zoontje nog maar achter de zus achtergaat, kan dit gemakkelijk als teken gezien worden van jaloesheid en kan je hierop reeds mogelijk voorbarig reageren.

Wie uitgelokt wordt, kan dan uitgelegd worden niet voortdurend en bij voorbaat zijn voorkeurdenken, -voelen en -willen te gebruiken bij het inschatten of analyseren van een voorval of situatie. Je kan je kind uitleggen niet bij voorbaat zichzelf al te zien als benadeeld slachtoffer van zijn zus. Je kan jezelf helpen wat je zoontje zegt

en doet eens te zien vanuit de hoek van het niet jaloerse, maar van het aandachtzoekende kind.

De kans is reëel dat wie uitlokt, al snel doorheeft hoe over hem of haar wordt gedacht, wat bij wat die doet of hoe die is wordt gevoeld en wat hierbij wordt gewild. Als jij me ziet als de benadeler, dan vind ik dit onterecht en reageer ik hiertegen. Als jij me ziet als de jaloerse schuldige, dan klopt dit niet en moet ik hiertegen protesteren.

Op deze wijze bepaalt niet alleen wat iemand bij een gebeuren of situatie denkt, voelt en wil zijn reageren, maar ook het reageren van de ander. Deze reageert mee op wat er over hem en bij zijn doen gedacht, gevoeld en gewild wordt. Het activeert mogelijk een gevoel en denken van onrechtvaardigheid en onjuistheid waartegen te willen ingaan. Dit komt dan meteen tot uiting in zijn reactie.

Het denken, voelen en willen wat door elkaar aan beide zijden wordt uitgelokt door wat wordt gedacht, gevoelen en gewild en hoe aansluitend wordt gereageerd, zwengelt elkaar opeenvolgend aan. Hierdoor escaleert gemakkelijk ieders denken, willen, voelen en reageren tegenover elkaar. Ieder vindt bij elkaar de uitlokkers, tekens en triggers om zo te denken, voelen, willen en reageren.

Wat vanuit zichzelf te denken, voelen, willen en te doen krijgen nog weinig kans. Juist dit houdt evenwel kansen

in om anders met een gebeuren, situatie en elkaar om te gaan. Het bevat niet langer de ruziebestendigende triggers. Het bevat ook niet langer het voorkeurdenken, -voelen en -willen. Het bevat hoe met de ander te willen omgaan en hoe te willen denken, voelen en willen vanuit zichzelf. Zulks bevat heel andere triggers en roept een heel ander denken, voelen en willen op, wat uiteindelijk bepalend is voor de reactie van de ander. Uiteraard vraagt dit enige volgehouden inspanning en ervaring, zodat een niet-conflictueus voorkeurdenken, -voelen en -willen kan groeien dat op zoek gaat naar niet ruzie-uitlokkende triggers.

Juist hier kan het ontwikkeld hebben van een zekere vaardigheid in het omgaan met conflicten erg behulpzaam zijn. Zo blijft iemand vanuit een voldoende ontwikkelde zelfzekerheid en opgebouwd eigenwaardegevoel en zelfvertrouwen een betrouwbaar denken, voelen en willen ontwikkelen. Dit kan doorslaggevend zijn voor hoe naar een gebeuren en situatie te kijken. Een kijken waarop zijn reactie te baseren. Door zijn competentie in het omgaan met conflicten kan men bij de moeilijkheid blijven en voelt men zich niet genooddaakt het tot iets anders te herleiden en er iets achter te gaan zoeken. De onmacht om met de directe moeilijkheid om te gaan, maakt gemakkelijk het tot een groter probleem te maken en het meer persoonlijk en relationeel te ervaren.

Ouders Tim en Lien - *Het gaat nu heel wat beter. Ieder doet erg zijn best elkaar niet uit te lokken. Te vermijden bij elkaar een denken, voelen en willen te activeren dat automatisch leidt tot prikkelbaarheid en ruzie. Elk doet ook zijn best niet op zoek te gaan naar wat voor zichzelf een verstoord denken, voelen en willen kan meebrengen. Tenslotte probeert ieder eerst een ander meer gunstig denken, voelen en willen uit, vooraleer een minder gunstig te willen toetsen en activeren.*

Onze dochter vraagt nu zelf of wij iets willen verdelen, zo kan haar onhandigheid niet langer parten spelen. Wij houden er nu rekening mee dat ons zoontje iets anders kan doen en zich niet verveelt terwijl zijn zus bezig is met haar lievelingsactiviteit. Zo kijkt ons zoontje niet langer vanuit een mogelijk gediscrimineerd worden naar wat de zus doet. Zo kijken we niet langer naar ons zoontje vanuit een mogelijke jaloezie en niet aanvaarden van zijn zus. Zo pinnen we elkaar en onszelf niet langer vast op iets dat we niet willen zijn. Zo laten we elkaar ook toe iemand anders te zijn of te worden. Zo laten we elkaar niet voelen te moeten veranderen, terwijl we hiervoor geen enkele ruimte en kans geven. Zo blijven we niet de ongunstige kanten van elkaar aanspreken, maar geven we ruimte en kansen voor de meer gunstige.

We praten nu ook sneller met elkaar als we merken dat het toch dreigt fout te lopen. Dat bouwt even een adem-pauze in. We kijken en vragen elkaar dan even hoe elk

wat gebeurt of wat iemand doet of zegt, opvat. Zo kunnen we nagaan of dit de bedoeling van elk was. Vanuit een meer correcte kijk proberen we het dan te herdoen. Meestal lukt het dan merkkelijk beter.

Samengevat voor beide kanten :

voor wie uitlokt :

Er voor zorgen geen gedachten, gevoelens en neigingen uit te lokken welke ruzie doen ontstaan.

voor wie reageert :

Er voor zorgen in de eerste plaats niet vanuit een denken, voelen en willen dat ruzie doet ontstaan naar wat iemand doet of hoe iemand is te kijken.

Even uitproberen

Wat gebeurde er en wat deed ik ?

Hoe keek ik naar wat gebeurde en je deed, en wat maakte ik ervan ?

Hoe reageerde ik vanuit wat ik er van maakte ?

Hoe keek ik naar hoe je reageerde en wat maakte ik ervan ?

Hoe reageerde ik vanuit wat ik van je reactie maakte ?

Hoe zou ik wat gebeurde en wat je deed willen opvatten, mede vanuit mijn ervaren competentie?

Hoe reageerde ik vanuit hoe ik iets wilde opvatten ?

Hoe wilde ik hoe je reageerde opvatten, mede vanuit mijn ontwikkelde competentie ?

Hoe reageerde ik vanuit hoe ik iets wilde opvatten ?

Samenlevings- evolutie en opvoeding



De verwetenschappelijking en professionalisering in onze samenleving creëren een druk.

Matiging en dienstbaarheid dringen zich op.

Aard evolutie

In de samenleving doen zich de laatste jaren meerdere krachtige evoluties voor die krachtige veranderingen met zich meebrengen. Gepaard gaande met deze maatschappelijke evoluties en veranderingen treden heel wat spanningen op. Deze evoluties en veranderingen laten ook gezinnen niet onberoerd. Gezinnen vormen immers een onderdeel van de samenleving en wat zich in de samenleving afspeelt straalt ook af op de gezinnen.

De maatschappelijke evoluties zijn zo talrijk dat een gemeenschappelijke benoeming zich opdringt. Kortweg zouden de evoluties kunnen omschreven worden als een verwetenschappelijking van een aantal domeinen, wat

zich vertaalt in een toenemende professionalisering in en van de samenleving. Het beroep op traditie en intuïtie neemt steeds meer af en wordt vervangen door een toenemende invloed van wetenschappelijke inzichten, deels vertaald in een meer professionele benadering. Ook binnen gezinnen worden inzichten en reacties niet langer vooral bepaald door tradities en intuïtie, maar is er een toenemend doorsijpelen van wetenschappelijke inzichten en benaderingen. Zo worden, bijvoorbeeld, ervaren opvoedingsproblemen niet langer opgelost vanuit traditie of op basis van intuïtie, maar wordt gezocht naar de oorsprong ervan in de vorm van een mogelijke onderliggende stoornis bij het kind dat moeilijkheden geeft. Een stoornis waarvan gekeken wordt of ze niet teruggaat op een genetische basis. De bedoeling is alzo tot een beter begrip te komen en het opvoedingshandelen juister te kunnen afstemmen op het kind met zijn eigenheid.

Zo wordt getracht de complexe realiteit steeds beter te vatten en er zo meer invloed op uit te kunnen oefenen. De realiteit wordt herleid tot een aantal op wetenschap gebaseerde inzichten en de aanpak en reactie worden steeds meer geprofessionaliseerd. Teneinde deze professionele aanpak mogelijk te maken worden instituties en beroepen gecreëerd waarin volgens deze wetenschappelijke inzichten wordt gewerkt. De realiteit wordt hierdoor herleid tot een nieuwe realiteit die de bovenhand neemt. Zo wordt, bijvoorbeeld, een druk of impul-

sief kind herleid tot een ADHD-kind met een aandachts-tekortstoornis. Dit kind komt binnen het psychopathologisch en orthopedagogisch kader te vallen. Ook het medisch kader laat zich niet onbetuigd, zodat het kind gemakkelijk de gepaste medicatie krijgt voorgeschreven. De realiteit van het kind is herleid tot de realiteit van een ADHD-kind. Zowel het kind zelf als de gezins- en onderwijsomgeving gaan nu omgaan met het beeld van een ADHD-iemand die om een specifieke benadering vraagt. Al wat of wie het kind nog is, wordt herleid tot de focus van het ADHD-kind waarrond zowat alles komt te draaien. Door anders (wetenschappelijk) te denken en anders (professioneel) te doen verandert wat is in de realiteit.

Twee risico's doen zich hier voor : één, de realiteit is niet altijd te vangen in een poging tot beschrijven ervan, twee, de realiteit wordt vervangen door een tweede voorgestelde realiteit die er de plaats van inneemt en waarrond eenzijdig alles komt te draaien. Zo kan bij wetenschappelijke evolutie en verandering plots een formulering opduiken waardoor een nieuwe realiteit wordt geconstrueerd waarrond het in de plaats komt te draaien. Een constante hierbij is dat de discipline die de realiteit tracht te vatten, meteen ook de leiding verwerft. Instituties en professionelen binnen deze discipline zullen de dienst uitmaken en bepalen hoe iets te benoemen en zo welke realiteit te construeren en zullen tegelijk ook voorschrijven hoe met deze realiteit om te

gaan. Tegelijk zetten ze een druk op wie ermee te maken krijgt. Ze verwachten dat die hun realiteit onderkennen en laten benoemen en hier inspanningen voor doen, ze verwachten dat zij zich naar hun realiteitsomgang schikken en er trouw aan zijn.

Heel wat wetenschappelijke domeinen als invalshoeken om de realiteit te vatten, doen hun best om de realiteit te hertalen en een nieuwe realiteit te scheppen waarop reacties en omgang worden gebaseerd. Zo wordt een gezin waarin echtelijke spanningen voorkomen gevat in een juridisch kader en herleid tot een echtscheidingsproblematiek, of gevat in een criminologisch kader en herleid tot een partnergeweldproblematiek, of gevat in een economisch kader en herleid tot een armoedeproblematiek, of nog gevat in een beleidssociologisch kader en herleid tot een discriminatieproblematiek, of gevat in een mediasociologisch kader en herleid tot een nieuwsproblematiek. De constructie van de nieuwe realiteit wordt vaak zo professioneel en grondig aangepakt dat ze een oplossing van de echtelijke spanningen in de weg staat, omdat ze juist de nieuw gecreëerde realiteit prioritair maakt en laat voortbestaan. Dit terwijl voor de oplossing ervan, er net van weg zou moeten kunnen gekomen worden. Zo lang het een juridische, criminologische, economische, beleids- of mediasociologische aangelegenheid blijft, blijft de oplossing of afronding veelal achterwege. De benadering houdt de realiteit in

haar greep. Het koppel is nu mogelijk gescheiden, of gestraft, of ondersteund, of recht gedaan, of in het collectief geheugen gegrift. Hier van weg- of loskomen is dan niet gemakkelijk meer. Een probleem is misschien opgelost, maar een ander is hiervoor in de plaats gekomen.

Zo kan het denken in termen van wat je wil overwinnen en kwijt wil, net een blijvende moeilijkheid tot stand brengen. Om dit te voorkomen kan wellicht de voorkeur gegeven aan het denken in termen van wat je wil behouden en waar je naar toe wil om zo een blijvende oplossing mogelijk te maken. Niet welke gecreëerde realiteit wil je kwijt, maar wel vanuit welke aanwezige oorspronkelijke realiteit kan je uitgaan om hier iets aan toe te voegen of te wijzigen.

Nieuwe realiteiten

Welke samenlevingsevoluties duiken er zoal op die voor het gezin en de erin geboden opvoeding mogelijke implicaties hebben ?

Zo is er de *psychologisering* van de samenleving. Morele problemen van goed of kwaad worden, bijvoorbeeld, herleid tot innerlijke spanningen tussen zich eigen gemaakte gedachten en persoonlijke verlangens. Een kind wordt voorgesteld als voortdurend in ontwikkeling op motorisch, emotioneel en cognitief vlak. Of een kind dan al dan niet iets gaat doen, zal van hieruit sterk bepaald

worden door zijn ontwikkeling voor zover reeds gevorderd. De vraag wordt herleid tot 'of het kind iets reeds kan' en heeft verworven. Zoals emotionele competentie om zichzelf te beheersen, of sociale competentie om rekening te houden met anderen, of cognitieve competentie om problemen te kunnen oplossen. In de media, ook de sociale media, neemt de aandacht voor human interest erg toe waardoor psychologische inzichten en methoden steeds dichterbij ouders en opvoeders worden gebracht. Zo dringt psychologie steeds meer door in het gezin en in het onderwijs. Ouders en leerkrachten zijn zeer alert op ontwikkelingsverschillen en -vertraging van kinderen. Ook gaan ouders en leerkrachten steeds meer op een psychologische wijze met kinderen om : meer inlevend, meer begrijpend, meer eigen mogelijkheden aansprekend, meer ontwikkelingsbevorderend, meer welbevinden garanderend, meer ondersteunend.

Zo is er ook de *pedagogisering* van de samenleving. De samenleving moet opgevoed worden. Het natuurlijke, spontane en intuïtieve is niet voldoende of verkieslijk. Eigen aanvoelen en kracht schieten tekort. Het geciviliseerde en aangeleerde krijgt sterk de voorkeur en dient de norm te worden. Onderwijs is het pedagogisch domein bij uitstek, ook het gezin wordt als pedagogisch centrum naar voren geschoven. Wat de samenleving wil en verwacht dient thuis en op school bijgebracht en aangeleerd te worden. Hierbij dient gezocht te worden naar leer- en opvoedingsdoelen en dient op een pedagogisch

verantwoorde wijze gehandeld te worden. Didactiek wordt in maten en vormen naar voor geschoven. Steeds meer gaat opvoeding en leren over wat aan jezelf als ouder en kind te kunnen veranderen en toevoegen.

Zo is er de *psychiatisering* van de samenleving, dit als onderdeel van de medicalisering. Vooral naar kinderen toe duiken allerlei stoornissen op. Aandachtstekortstoornissen als ADHD, autismestoornissen als het syndroom van Asperger, nonverbale leerstoornissen als NLD en een toenemend aantal emotionele-, gedrags- en persoonlijkheidsstoornissen als depressie en emotionele en impulsregulatie-stoornissen. Volgens sommigen helpen deze labels om niet te moeten nadenken over de maatschappij en haar gang van zaken. Ze laten toe geen vragen te stellen over waar opgemerkte problemen vandaan komen, zodat de omgeving en wat ze kenmerkt niet in vraag hoeven gesteld. Zo hoeven dan, bijvoorbeeld, geen vragen gesteld naar druk, verwachtingen, niet-kind en -oudervriendelijkheid, enzomeer, in de samenleving. Een ecologische bevraging evenwel zou hier volgens hen een tegenbeweging kunnen op gang kunnen brengen.

Persoonlijkheidsdimensies die normaal gedrag beschrijven worden aangewend om ook pathologisch gedrag te beschrijven zo de dimensies meer extreem zijn. Vooral het zoeken naar neurologische links is in, evenals het nog meer diepgaand zoeken naar een onderliggende genetische basis. Zo is er ook een toenemende neurologisering

en genetisering. Zo worden families soms uitgesproken erfelijk bevraagd en geconfronteerd met stoornissen die aanvankelijk enkel bij kinderen werden onderkend. Maar ook met het oog op topprestaties wordt vaak familiaal erfelijk gekeken. De keerzijde van deze somatisering is de medicalisering. Via toenemende medicatie wordt getracht veel stoornissen onder controle te krijgen en hun invloed te beperken. Rilatine voor ADHD en anti-depressiva ook tegen toenemende suïcidedreiging zijn er enkele voorbeelden van. Zo wordt de geestelijke gezondheidszorg en de bijzondere jeugdzorg steeds meer gepsychiatriseerd. Volwassenen met een leef- of verslavingsproblematiek of jongeren met probleemgedrag vertonen in dit perspectief een of andere onderliggende stoornis. Vaak gaan ouders gealarmeerd door leerkrachten of om deze laatste voor te zijn, heel erg alert zijn voor mogelijke stoornissen en dit reeds op zeer jonge leeftijd. Juist op een moment dat het kind nog volop in ontwikkeling is en mogelijk hierom net tijdelijk uit balans is. Wordt dan voorbarig of eenzijdig een etiket gekleefd op het kind, dan treedt mogelijk vanuit een zichzelfwaarmakend perspectief een circulair proces op, dat de ontwikkeling van het kind bij voorbaat hypotikeert. Voldoende terughoudendheid en ruimte laten, zijn dan meer aangewezen om erger te voorkomen. Zoniet wordt een richting ingeslagen van waaruit nog moeilijk een terugkeer mogelijk is.

Zo is er de *neurologisering en neurooverwetenschappelijking* van de samenleving en bij uitbreiding de opvoeding. Het brein en de invloed ervan op iemands functioneren komt vandaag in neurowetenschappelijk onderzoek centraal te staan. Hieruit worden afleidingen gemaakt over iemands innerlijke psychische en uiterlijke gedragsprocessen. Zo wordt de evenwichtige ontwikkeling van het brein in de eerste drie levensjaren als cruciaal gezien voor een veilige hechting met gevolgen in het latere leven zo de veiligheid tekortschiet. Ook in de puberteit wordt de kenmerkende onevenwichtige ontwikkeling van het brein als basis gezien voor het emotioneel en weinig rationeel functioneren van de adolescent in die periode.

Niet enkel wanneer er problemen opduiken is er volop aandacht voor het brein, ook voor een optimale ontwikkeling van kind en jongere wordt alles ingezet op de ontwikkeling van het brein. De hersenontwikkeling zou zo de basis vormen voor alle later leren en functioneren. Soms lijkt de ontwikkeling van het kind wel herleid tot de ontwikkeling van het baby- of puberbrein. Ouders voelen zich vaak onder druk gezet om geen kansen te laten liggen voor de ontwikkeling van het kindere brein om ongunstige gevolgen op termijn voor hun kind te voorkomen. In dit verband wordt in de vakliteratuur wel eens gesproken over 'neuroparenting' als meer optimale opvoedingsstijl, met als keerzijde of risico dat ouders druk voelen het brein van hun kind tot ontwikkeling te laten

komen als voorwaarde voor de ontwikkeling van hun kind. Zijzelf en hun kind zouden dan in functie staan van de ontwikkeling van het kindbrein. Hun denken en doen zouden dan hierop afgestemd zijn en eenzijdig worden bepaald.

Zo is er de *sociologisering* van de samenleving. Hoe ouders hun kind opvoeden hangt sterk samen met een ideologisch denken binnen de samenleving. Deze maatschappelijke ideologie, zoals bijvoorbeeld het hedendaagse neoliberalisme, geeft vorm en inhoud aan samenlevingsinstituties zoals gezin, school, jeugdzorg- en behandelingsinstellingen, jeugd- en culturele organisaties, hier in het neoliberalisme gericht op competentie en ontwikkeling. Op die manier ontstaat de samenlevingsrealiteit met opvoeding en onderwijs, persoonlijkheidsvorming en ontwikkeling, hier in het neoliberalisme als competentie- en eigen krachtontwikkeling om succesvol te worden. Het kritisch-analytisch maatschappelijk denken legde deze mechanismen bloot van hoe het concreet opvoedingshandelen veelal onbewust ideologisch is gekleurd vanuit de samenleving. Hierbij zou opvoeding en onderwijs net aan de basis liggen van deze indoctrinatie door de samenleving. De samenleving als geconcretiseerd in het gezin en onderwijs. Andere in het gezin en onderwijs terug te vinden sociologische begrippen zijn, bijvoorbeeld, democratisering, egalisering, solidariteit, participatie en duurzaamheid.

Om werkelijkheden en opgemerkte fenomenen te vatten, wordt ook vaak gezocht naar maatschappelijke mechanismen die aan bod komen in de sociologie. Problemen in opvoeding en onderwijs worden dan niet gesitueerd op persoonlijk vlak en niet beschouwd als individueel probleem, maar herleid tot collectieve problemen op maatschappelijk vlak. Bijvoorbeeld, ouders en kinderen die dysfunctioneren, worden teruggebracht tot samenlevingseisen en -verwachtingen waaraan niet kan worden voldaan. Of er wordt een verband gelegd met de complexiteit van het opgroeiproces in een snel veranderende en diverse samenleving waarin houvast en herkenbaarheid ontbreken. De toenemende onleefbaarheid van de samenleving wordt dan als basis voor individueel onheil aangewezen. Problemen moeten zo niet individueel opgelost via empowering van ouders, kinderen of gezinnen, maar door maatschappelijke empowering via beleid en ondersteuning. Er moeten dan andere maatschappelijke accenten gelegd worden en andere maatschappelijke keuzes worden gemaakt.

Maar ook omgekeerd zou opvoeding de samenleving kleuren. Wat in het gezin en de opvoeding gezien, ervaren en geleerd wordt zou het mogelijk maken de samenleving en de wereld te verbeteren. Er wordt een duidelijke relatie gelegd tussen opvoeding en de manier waarop het er in de wereld aan toe gaat. In een gezin waarin de sterkste heerst, bijvoorbeeld, wordt voor later niet geleerd om te praten. In een erg moraliserend gezin,

wordt gemakkelijk een beoordelende kijk overgenomen, met risico op intolerantie en discriminatie in het latere leven. Er wordt een direct verband gelegd tussen sociale en politieke mistoestanden in een bepaalde tijd en de manier waarop kinderen werden opgevoed. Met behulp van pedagogische hervormingen willen deze filosofisch-sociologische denkers de wereld verbeteren. De wijze waarop een kind wordt opgevoed maakt een groot verschil uit voor zijn eigen leven hier en nu, maar ook voor de rest van zijn leven. Maar ook een groot verschil voor de manier waarop met elkaar wordt samengeleefd in allerlei sociale verbanden en uiteindelijk ook voor zijn begaan zijn met mensen elders in de wereld.

Zo is er de *juridisering en criminologisering* van de samenleving waarin de notie victimisering vaak centraal staat. Niemand wil verlies of schade lijden en zeker niet veroorzaakt door iemand anders. Dit schept een zeer formele en correcte omgang vooral gekenmerkt door afstandhouden en weinig engagement, zodat geen of minimaal risico wordt gelopen. Ieder is op zijn hoede om geen slachtoffer te worden en ieder is nog meer op zijn hoede om voor dader door te moeten gaan. Dit impliceert dat de voorkeur wordt gegeven aan veel vastleggen en in regels gieten, zodat zo weinig mogelijk onaangename of ongewenste verrassingen opduiken. Zo is er het voorstel van een tijdje terug om opvoeding in een contract te gieten. De opvoedingsbelofte als opvoedingscontract zou inhouden dat ouders in het bijzijn van

hun kind een plechtige belofte doen en ondertekenen om voor altijd voor het kind te zorgen en het bij te staan. Het zou de rechten van het kind moeten garanderen wat er ook gebeurt. Het houdt een resultaat- en risicodenken in waardoor opvoeden niet langer spontaan een evidentie is. Opvoeding en de relatie ouder-kind zijn zo veelzijdig dat dit moeilijk kan herleid tot een juridische overeenkomst. Dit regelend handelen heeft als keerzijde een merkelijke afname van persoonlijk engagement en durf. Ieder speelt zoveel mogelijk op veilig voor zover nog samenspel mogelijk is. Ook voor als iets fout gaat, wil men een verzekering en zekerheid. Iedereen dekt zich in tegen iedereen en ieder houdt het liefst zoveel mogelijk afstand en beperkt zich tot een geregelde omgang. Hoe meer regels hoe meer men zich wil isoleren, hoe meer men zich wil isoleren hoe meer regels opduiken.

Zo is er de *filosofering van de opvoeding in de samenleving*. Er wordt dan gezocht naar filosofen doorheen de geschiedenis die iets wezenlijk wisten te zeggen over het kind en zijn opvoeding. Zo is er het klassieke werk van Rousseau : *'Emile, of Over de opvoeding'*. Hierin gaat hij in tegen een gerichte opvoeding en pleit hij voor een spontane en natuurlijke opvoeding waarin de volwassene zo weinig mogelijk in de weg staat voor het menswordings- en identiteitsvormingsproces en waarin het kind kan groeien op basis van eigen ervaren door direct contact via wat het doet. Ook het ethisch denken van

filosofen vormt vaak de basis voor de opvoeding. Omdat het filosofisch denken evolueert, verandert ook het denken over opvoeding. Zo kan gesproken over filosofische trends en evoluties die niet enkel invloed hebben op de samenleving maar ook op het opvoeden via de eigen denkstrekking. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Filosoferen met ouders*' en '*Ethische oriëntaties in de samenleving. Ethiek als krachtige referentiële tool*' van deze encyclopedie. In het veranderlijke van dit filosofisch denken waarin telkens iets anders op de voorgrond wordt geplaatst - zoals de voorstelling en de constructie van de realiteit, de zelfverantwoordelijkheid, de deconstructie, de metabenadering, enzomeer - schuilt tegelijk het relatieve en mogelijk beperkende voor een werkelijkheid die veelzijdiger is en complexer.

Zo is er de *historisering* van de opvoeding in de samenleving. Het gaat hierbij om de inname van een historisch of tijdsperspectief in de opvoeding. Hierbij wordt getracht de opvoeding te linken aan de tijdsgeest en de maatschappelijke evoluties en veranderingen. Opvoeding als relatief in de tijd en tegenover elkaar : wat zijn de gelijkenissen en de verschillen als verandering. De onderliggende filosofie van de opvoeding is historisch aan verandering onderhevig. Telkenmale wordt getracht het beschavings- en kwaliteitsgehalte van de opvoeding te verhogen.

De historisch pedagoog en zijn historisch pedagogische wetenschap situeren zich in het heden, ze bestuderen het verleden en hebben interesse in de toekomst van opvoeding, ouderschap en onderwijs en haar tijdelijke context.

De opvoedingsrealiteit wordt hierbij vaak herleid tot opvattingen van grote pedagogen. Gezocht wordt waarop doorheen de tijd wordt gefocust, terwijl de rest op de achtergrond verdwijnt. Gecentreerd wordt op wat betekenis- en waardevol is in de opvoeding doorheen de tijd. Zo wordt thans wel eens gesproken over de eeuw van het kind.

Veel pedagogische opvattingen werden ontleend aan de maatschappelijke veranderingen of aan de zich ontwikkelde tijdsgeest en bijhorend (filosofisch) denken er mee samengaand.

Over deze historische evolutie wordt vaak gedacht in termen van tegenstellingen (oud tegenover nieuw, verleden tegenover toekomst, extern tegenover intern, extrinsiek tegenover intrinsiek, ongunstig tegenover gunstig, gesloten tegenover open).

De historische evolutie wordt hierbij soms voorgesteld als these (autoritaire opvoeding) antithese (anti-autoritaire opvoeding) leidend naar synthese (autoritatieve opvoeding).

De historische evolutie wordt soms ook voorgesteld als uitdeinend en meer omvattend (analytisch, reactief, systemisch, contextueel, referentieel). Hieraan gekoppeld is er een opeenvolging aan vraagstellingen die het waar lokaliseren van waar het om gaat in de geboden opvoeding (waarom, waartoe, waardoor, waarover, waarvoor, waarrond, waarbij, waarna, waaraan, waartegenover, waarmee, waaromheen, ...).

Verder wordt de historische evolutie van opvoeding soms voorgesteld als emancipatie (bevrijding en een loskomen van) en verbinding (realiteit, groep, relatie, zichzelf).

Tenslotte wordt de historische evolutie soms voorgesteld als een inhoudelijke invullingsverandering (opvoeding als controle, zorg, steun).

Een opvoedingscanon is een verzameling onderwerpen waarin evoluties in ontwikkeling en opvoeding worden beschreven op een wetenschappelijke wijze ten behoeve van begrip en praktijk. Zo is er, bijvoorbeeld, het thema gender en de evoluerende denk- en handelingswijzen hieromheen.

Zo zijn er de *mediatisering* en *communicatisering* van de samenleving. Mediatisering gaat over informatieverbreiding en -doorstroming. Communicatisering gaat over informatieuitwisseling en -snelheid. Het kort op de

bal spelen wat informatie aanreiken en maken betreft creëert een heel machtskanaal. Denk aan de exponentieel toenemende invloed van sociale media in zijn talkrijke vormen. Door het massaal creëren van informatie en door het massaal aanreiken van informatie, worden zij over wie de informatie gaat, onder grote druk gezet op zoek naar hoe van het informatieforum te verdwijnen of er anders op naar voor te komen. Dit vraagt vaak veel inspanning en een hoge prijs, met mogelijk blijvende schade. Deze mediatisering en communicatisering bestaan op grote schaal voor een groot publiek, maar ook op kleine schaal voor de onmiddellijke omgeving. Door de belangstelling voor human interest komen ook gezinnen en opvoedingssituaties steeds gemakkelijker in het vizier. De geringste afwijking kan voldoende zijn om in de 'picture' te komen. Gezinnen gaan zich vaak ook via analogie met wie in de picture staat vergelijken en zich mogelijk aangesproken voelen.

Zo is er de toenemende impact van de *informatisering* van de samenleving. De samenleving wordt verdubbeld door haar digitale voorstelling. Dit houdt onder meer in dat de werkelijkheid wordt herleid tot een aantal categorieën en dat de alzo ontstane informatie met elkaar in verbinding wordt gebracht. Waar de oorspronkelijke bedoeling was deze krachtige informatie ter beschikking te stellen van de burger, neemt thans het risico toe dat deze beschikbaar gekomen tool niet langer hulpmiddel is, maar het steeds meer van de burger dreigt over te

nemen. De burger gebruikt dan niet langer de informatie, maar de informatie krijgt steeds meer greep op die burger. Beschikbaar gekomen informatie over die burger, zijn toestand en zijn gedrag, wordt op die manier een beleids- en controle-instrument dat in het nadeel kan zijn van die burger, zoals begrenzing van vrijheid en inspraak.

Risico op uitwassen

De laatste tijd worden mensen in de samenleving vooral geconfronteerd met uitwassen van deze samenlevings-evoluties. Kinderen, ouders en gezinnen dreigen in toenemende mate het slachtoffer te worden van deze verwetenschappelijkingen en professionalisering. Voor het kind naar het lager onderwijs gaat is het mogelijk reeds getekend door een stoornis, ook al is het kind nog volop in ontwikkeling. Ouders zijn reeds het mikpunt geweest van gemediatiseerde programma's die hen confronteren met hun zwakheden en hen adviseren het over een andere boeg te gooien. Naast een huwelijksbelofte worden partners zo, bijvoorbeeld, onder meer ook geappeleerd tot een ouderschapsbelofte, alsof dit niet langer vanzelfsprekend en gegarandeerd is.

Juist in dit overdrevene, in dit extreme en eenzijdige bevindt zich een reëel gevaar. Gematigdheid verdwijnt, ruimte gaat verloren, openheid, inkijk geven en verandering aandurven worden minder mogelijk. Er ontstaat

steeds meer een polarisering en tegenstelling, met een zwart-wit denken. Wat juist is en kan, wat onjuist is en helemaal niet kan. Redelijkheid wordt ingenomen door emotionaliteit. Soeplesse en beweeglijkheid dreigen verloren te gaan. Wat niet helemaal oké is of perfect, wordt geïviseerd. Met als keerzijde dat elk zich steeds meer ingraaft en neigt zich meer af te sluiten.

Negatieve circulaire processen dreigen het gevolg te zijn. Hoe meer men iets in beeld wil brengen, hoe meer men dit tracht te vermijden. Hoe meer men achter iets achterna gaat, hoe meer men dit tracht te ontlopen. Hoe meer men iets als probleem tracht te benoemen om het op te lossen, hoe meer iets als probleem verschijnt omdat men tracht te ontkomen. Hoe meer problemen men wil opmerken om ze aan te pakken, hoe meer problemen men vaststelt.

Stilaan en op termijn ontstaat het gevaar steeds meer vast te lopen. De behoefte aan psychologische, pedagogische, psychiatrische, juridische, filosofische, mediale en sociologische disciplines wordt voortdurend en exponentieel groter. Het gevolg is een gevoel van toenemende onmacht en afhankelijkheid. Waarbij alles in een aandachtbehoevend perspectief wordt geplaatst, met een grote druk tot gevolg. Wie niet in deze aangereikte disciplinaire kaders meedraait, wordt hiertoe geappeld, met de nodige druk, zodat stilaan dreigt dat zowat

alles hier rond en hierbinnen komt te draaien. Ontsnappen wordt dan stilaan zo goed als onmogelijk.

Dienstbaarheid

Om hieruit te ontsnappen is zo goed als zeker nodig minder snel, minder diepgaand en minder omvattend een disciplinaire benadering te laten spelen en het minder vaak en minder door deze benadering te laten overnemen. De eigen inbreng en zeggingschap moeten opnieuw een grotere ruimte krijgen. De disciplines zijn er voor de mensen, en niet zoals nu te vaak de mensen voor de disciplines. Er kan aan ouders niet gevraagd worden telkens buiten een situatie of gebeuren te gaan staan om tot beter overzicht en inzicht te komen. Zo is er risico op afstand en vervreemding in plaats van nabijheid en aanvoelen.

Het machtsblok moet afgebouwd en het dienstbaarheid-principe aangemoedigd, waarbij het individu zijn sterkte behoudt en ze niet wordt ontnomen. Zo kan de deur meer of opnieuw voor deze disciplines opengesteld worden.

Het kind, de ouder en het gezin voelen zich zo goed en kunnen zich zo gesteund voelen door de beschikbare disciplines. Deze disciplines doen een aanbod dat niet zonder meer te nemen is, maar waarvan die elementen kun-

nen worden gebruikt die de oorspronkelijke realiteit verrijken en die het eigen draagvlak niet in gevaar brengen, maar net vergroten. Zo word je ondersteund en kom je er sterker uit. Er wordt iets toegevoegd en dit op eigen maat, voor zover jij het zelf nuttig vindt.

Dit betekent ook de noodzaak van het dedramatiseren van wat extreem ernstig wordt voorgesteld en waarop helemaal gefocust. Het opteren voor een meer rustige benadering en omgang welke meer kansen en openheid inhoudt kan hier een belangrijk voordeel opleveren. Zo is het voorstellen van stoornissen in termen van persoonlijkheidsdimensies die men in meerdere of mindere mate vertoont, een goede stap in deze richting. Ze is minder stigmatiserend en laat betere interactiekansen toe.

Wil men de realiteit veranderen, dan moet men er voor zorgen niet eerst de gecreëerde realiteit te moeten overwinnen, vooraleer aan verandering toe te kunnen raken. Zoals de mens achter het kind zien, zodat het niet enkel gaat om het kind tot ontwikkeling te laten komen in de opvoeding, maar het eerder gaat om menswording in de begeleiding hiervan. Zo komt de veelzijdigheid en complexiteit van het kind als mens meer aan bod. Zo kan de meerdimensionele werkelijkheid van het kind dichter benaderd en krijgt het kind als mens meer ruimte om tot

zijn recht te komen. Tegelijk hierbij achter de gezamenlijk gecreëerde *samenlevings*realiteit de *levens*werkelijkheid als gegeven te ontwaren.

Misschien is de tijd rijp om in analogie met de scheiding der machten voldoende afstand en onafhankelijkheid te creëren tussen wat wordt gedacht (wetenschap), wat wordt gedaan (professionalisering) en wat is (realiteit). Zo kan het machtsover- en onevenwicht verminderd en kan een gezonde dynamiek en evenwicht ontstaan. Zo kan door de één gebruikt wat door de ander wordt geboden, zonder automatisme, vanzelfsprekendheid of dwang van toepassing. Zo kan de één ook invloed en controle uitoefenen op de ander, zodat excessen worden voorkomen.

Belangrijk zal zijn de werkelijkheid niet te reduceren tot iets gekend en vertrouwd. Maar naar de werkelijkheid toe te stappen in al haar complexiteit en deze zo goed mogelijk inhoudelijk te beschrijven weg van zelfgecreëerde vormen en labels. Zo dat de inhoud prevaleert op de vorm. Er oog voor hebbend dat de realiteit telkens anders is en individueel verschillend en zich niet laat vatten in categorieën en algemeenheden. Maar met open blik op verkenning uitgaan om het eigene te onderkennen en het zo getrouw mogelijk te omschrijven, om zo dichterbij te komen. Zoals, bijvoorbeeld, de mens niet te reduceren tot kind of in de kindvorm te gieten. Of de mens enkel te reduceren tot ouder of in de oudervorm

te gieten. Opdat het wetenschappelijke en professionele niet in de weg zou komen te staan, zou kunnen gekozen voor een persoonlijke ontmoeting met je kind als persoon met een actieve deelname van je kind aan het samen, waarin zo veel mogelijk de voorkeur wordt gegeven aan het spontane, ongedwongene en aan gewone omgang.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Spelen met inhoud en vorm. Over leven en samenleven*' en '*Van vorm naar inhoud*' van deze encyclopedie.

In die zin kan ook het pleidooi van de hedendaagse pedagogische denkers als Philippe Meirieu en Klaus Mollenhauer zinvol zijn om in de pedagogiek opnieuw alles samen te brengen : niet alleen kennis uit veelal fragmentair wetenschappelijk onderzoek, bijvoorbeeld met een psychologische of sociologische invalshoek, maar ook persoonlijke ervaringskennis en de filosofische reflectie hierop. Zo kan het één het ander in het oog houden en zonodig bijsturen of aanvullen.

Matiging in de opvoeding

Vandaag wordt in de opvoeding steeds meer gesproken over het normaliseren. Dit houdt in dat praten over opvoeding als normaal wordt ervaren omdat kwetsbaarheid, vragen en uitdagingen er nu eenmaal bijhoren. Dit betekent ook dat wat als normaal wordt ervaren wordt

uitgebreid, waarbij labels en vroegdiagnoses worden uitgesteld en problematisering wordt vermeden omdat elk kind anders is en voortdurend verandert. Elk kind is uniek en heeft meerdere lagen of kleuren die tot expressie kunnen komen. Het kind vertoont mogelijke enkele kenmerken of eigenschappen als unieke meer dan dat persoon, die afstemming vragen. De leef- en opvoedingsomgeving die aan de basis liggen kunnen zo worden bijgesteld. Of er kan rekening gehouden met de leeftijd en tijd. Normaal wordt iets wat in gesprek zo wordt ervaren en bij bepaald handelen en in bepaalde situaties, omstandigheden en (leef)tijd al dan niet tot uiting komt. Het zit niet zozeer in iemand maar is iets dat tussen iemand en zijn interactie met zijn omgeving al dan niet tot expressie komt. Zo wordt getracht preventief in het gewone opvoeden zoveel mogelijk te ondervangen. Het gaat om kinderen voor wie normaliseren kansen biedt mits de nodige ondersteuning van ouders en steun van de sociale omgeving als basis. Normaliseren wordt dan in één adem genoemd samen met ontzorgen en demedicaliseren. Hierbij wordt vooral beroep gedaan op de eigen krachten en inzet van ouders en kind met steun vanuit de sociale omgeving, voornamelijk vrienden, familie, kennissen, burens of sociale media. Er wordt gebruik gemaakt van wat werkt, waar het kind behoefte aan heeft en waar naar toegewerkt wil worden. Er wordt hierbij uitgegaan van vragen eerder dan van problemen. Zo wordt de focus gericht op unieke kwaliteiten vanuit

een positief denken. Ouders hopen zo met en voor hun kind een zo normaal mogelijk leven mogelijk te maken.

De interactie ouder-kind dreigt door de verwetenschappelijking en professionalisering te intentioneel te worden zodat een spontane natuurlijke interactie dreigt verloren te gaan. De vraag kan gesteld wie vooral gebaat is met deze intentionaliteit en of ze het persoonlijk welzijn van kind en ouder niet juist in de weg komt te staan. Een matiging van de intentionaliteit kan de druk, de hoge verwachtingen en extreme functionaliteit doen afnemen en ruimte creëren voor eigenheid en spontaniteit. Ook de vrees om te kort te schieten, fouten te maken of kansen voor het kind te laten liggen kunnen zo weggenomen. Alleen wanneer bruikbaarheid en behulpzaamheid zelf ervaren worden, kan hiervoor gekozen en dit zo lang gewenst en als nuttig en zinvol worden ervaren.

Praktijk van matiging

Geef naar je aanvoelen aan welke psychologische matiging gezin en opvoeding vragen :

Geef naar je aanvoelen aan welke pedagogische matiging gezin en opvoeding vragen :

Geef naar je aanvoelen aan welke psychiatrische matiging gezin en opvoeding vragen :

Geef naar je aanvoelen aan welke juridische matiging gezin en opvoeding vragen :

Geef naar je aanvoelen aan welke mediale matiging gezin en opvoeding vragen :

Meer lezen :

de Winter, M. (2020). *Verbeter de wereld, begin bij de opvoeding: Vanachter de voordeur naar democratie en verbinding*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Koppies, H. (2016). [Opvoedingsproblemen : diagnosticeren of normaliseren ?](#) Hkoppies.wordpress.

Roovers, D. (2017). [Mensen maken: Nieuw licht op opvoeden](#). Amsterdam: Ambo|Anthos.

Ethische oriëntaties in de samenleving Ethiek als krachtige referentiële tool



Samenleving oriëntatie gaat over waar het als samenleving onderliggend om draait en wat handelen richting geeft en begrenst. Deze oriëntaties gaan terug op wat ethisch centraal staat in de samenleving en waarnaar kan worden gerefereerd.

Naast een evolutie in varianten, kan ook een mix worden onderkend.

Het bewust hanteren van deze ethische oriëntaties in de samenleving kan een krachtige positieve tool vormen in je refereren, weg van vormen van geweld. Het kan een stevige basis vormen waarop je opvoeden te baseren.

Samenleving oriëntatie in het algemeen

Als samenleving zal je minder of meer bewust je handelen en de afgrenzing van je handelen laten bepalen door iets wat onderliggend aanwezig is. Wat je wel als samenleving doet of toelaat en hoe op welke manier, en wat je niet als samenleving doet of niet toelaat en hoe op welke

manier niet, zal bepaald worden door iets in je waarrond je je handelen als samenleving wenst te laten draaien. Iets wat je via je handelen als samenleving wenst te bereiken of waar te maken, waar je handelen als samenleving een expressie van is. Iets wat je handelen als samenleving in gang zet, maar ook doet beëindigen.

Dit dieperliggend iets is vaak iets ethisch wat voor je als samenleving centraal staat en waar je naar toe wil. Iets wat je in je handelen tot expressie wil brengen zo het er toe bijdraagt. Het geeft meteen ook aan waar je van weg wil. Wat je in je handelen niet tot expressie wil brengen zo het er niet tot bijdraagt.

Voor de ene samenleving staat dit onderliggend centraal, voor de andere samenleving iets anders. Op basis van waar je als samenleving op georiënteerd bent en in je handelen wil waarmaken, kan een indeling gemaakt worden. Ze geeft de aard van samenleving oriëntatie aan. Onderzoek wijst uit dat er vier soorten ethische oriëntaties kunnen onderscheiden worden voor gedrag en dus ook hier voor het samenlevingsgedrag. Zo tekenen zich vier samenleving oriëntaties af van wat onderliggend centraal staat in je samenleving-burger relatie en wat je via je handelen als samenleving tot expressie wil brengen en wil realiseren.

Het onderkennen van je oriëntatie kan je als samenleving helpen hier meer bewust mee om te gaan. Zo kan

het helpen je eigen handelen en reacties naar je burgers toe beter te begrijpen en er de gemeenschappelijke bekommernis in te vatten. Zo kan het ook helpen dilemma's en spanningen in je handelen te onderkennen, zoals wanneer je twee oriëntaties tracht te combineren. Zo kan het ook helpen je handelen als samenleving te verrijken en van een meerwaarde te voorzien zo je er in slaagt meerdere samenleving oriëntaties tot hun recht te laten komen en samen in je handelen te verwerken.

Zo kan deze aandacht voor ethische oriëntaties een krachtige tool vormen als iets waar het in je denken en handelen referentieel om draait of zou kunnen draaien en die gedragen wordt door de samenleving. Zo heb je de samenleving als basis voor een ethiek, en heb je vervolgens een ethiek als basis voor je handelen, ook, bijvoorbeeld, het opvoedend handelen als ouders. Deze aandacht voor '*waar om heen*' iets referentieel draait of (p)referentieel zou kunnen draaien, is wat centraal staat in het vernieuwende referentieel denk- en werkmodel. Ze kan een stevige basis vormen waarop als samenleving je handelen en de begrenzing ervan te baseren.

Vooraf inzicht brengen in aanwezige vaak problematische processen en een overstap weten maken naar meer gunstige processen is een van de troeven van het referentieel model.

Dit referentieel model is tegelijk proces-, handelings- en

contextgericht. Het model vertoont affiniteiten met onder meer het in opgang zijnde schemadenk- & werkmodel, de actuele identiteitsvraagstelling en de evidence-based informatieverwerkingstheorie met neurowetenschappelijke roots.

Te onderscheiden samenleving oriëntaties

De ethische samenleving oriëntaties die kunnen onderscheiden worden zijn : de intentionele waardeoriëntatie, de verantwoordelijke zorgzaamheidsoriëntatie, de realiteits consequentiële oriëntatie en de voorwaardelijke competentie oriëntatie. Ze gaan terug op ethische stromingen die in de loop van de geschiedenis tot ontwikkeling zijn gekomen. De eerste drie oriëntaties nemen het perspectief in van de burger en zijn op de burger georiënteerd. Ze hebben te maken met wat in je handelen als burger aan bod komt. De laatste neemt het perspectief in van de samenleving en is op je als samenleving georiënteerd. Ze heeft te maken met wat in de samenleving centraal aan bod komt. In de eerste oriëntatie staat het rationele centraal, in de tweede het emotionele, in de derde het behoeftematige en in de laatste het 'deugdelijke'. Ze zullen een voor een nader toegelicht worden.

Intentionele samenleving oriëntatie

De intentionele samenleving oriëntatie is de oudste en wellicht de meest voorkomende. Als samenleving tracht

je in je handelen bepaalde waarden tot hun recht te laten komen. Je zal je in je handelen laten leiden door bepaalde normen en regels die garant moeten staan voor de tegemoetkoming aan deze waarden en weg van wat deze waarden in het gedrang zou brengen. Als waarden kunnen voor je als samenleving gelden rechtvaardigheid, gelijkheid of gelijkwaardigheid, sociaal-zijn, verdraagzaamheid, geweldloosheid, vrijheid, enzomeer. Als afgeleide normen kunnen voor je van toepassing zijn : delen met elkaar, geen onderscheid maken, iedereen gelijke kansen bieden, met elkaar rekening houden, verschil respecteren, geen schade toebrengen, niet vervallen in extremen, enzomeer. Zo afwezig, negatief of ongunstig kan dit de vorm aannemen van haat (als onwaarde) en vijandigheid (als onnorm) waarvan je in je intentionele oriëntatie als samenleving van weg tracht te blijven.

Met andere woorden, je tracht een moreel goede samenleving te zijn en vermijdt van moreel foute of onjuiste dingen te doen naar je burgers toe en je verwacht dit van je burgers ook. In dit alles staat het rationele en het cognitieve centraal. Je laat je leiden door je verstand, het afstandelijk objectieve is aan de orde, het onpersoonlijke gaat voor. Je richt je niet enkel op je gedrag, waar jij je als samenleving aan houdt, maar ook op het gedrag van je burgers, waar je burgers al of niet aan voldoen, en je gaat na of dit al of niet overeenstemt met voorgehouden waarden en normen. Is dit niet zo, dan

onderken je tekorten die je benoemt als defecten. Hier-
van ga je de oorsprong na en vervolgens tracht je ze weg
te werken en zo de gevolgen van deze tekortkomingen
op te heffen. Ethisch filosofen die hier kunnen genoemd,
zijn Kant, Durkheim en recent Rawls.

Het principiële staat voorop, basisovertuigingen waar-
aan je je waarden en normen ontleende zijn wet en on-
voorwaardelijk van toepassing. Zo kan je overtuigd zijn
van de integriteit van het leven en van het bestaan, en
zullen je waarden en normen hierop afgestemd zijn. Je
oordeel en reactie zullen bijgevolg in functie staan van
de bescherming en garanderen van deze persoonlijke
integriteit in al zijn facetten, zowel lichamelijk, maar ook
emotioneel en sociaal. Als het handelen van burgers om
een of andere concrete reden hier tegenin gaat, zal je als
samenleving geneigd zijn hiertegen te reageren en niet
mee akkoord te gaan. Een zeker risico kan dan erin be-
staan dat dit als ultiem middel of als ultieme reden gaat
dienen. Wat mogelijk grote offers van je als samenleving
of van je burgers gaat vragen om hieraan te willen of te
blijven beantwoorden. Je bent dan afhankelijk van je ei-
gen ideeën en intenties, ook op momenten dat ze min-
der bruikbaar zijn en onverwachte of ongewenste gevol-
gen hebben.

Bijvoorbeeld, principieel je burgers beperkingen opleg-
gen omdat ze niet voldeden. Zoals afgezonderd of geïso-

leerd worden terwijl evenwel nood aan anderen voor sociale ontwikkeling. Als samenleving zal je dan je reactie onderbouwen en argumenteren vanuit wat principieel in het gedrang dreigt te komen, zonder evenwel veel aandacht voor mogelijke gevolgen van je reactie. Mogelijk voel je je gerechtigd naar krachtige middelen te grijpen zo iets ernstigs in het gedrang komt. Ook voel je je mogelijk gesterkt, omdat ook in de samenleving vanuit deze intentionele waardeoriëntatie veelal wordt gehandeld en gereageerd.

Zorgzaamheidsoriëntatie

De zorgzaamheidsoriëntatie als samenleving is relatief nieuw. Het houdt in dat je je als samenleving zo betrokken voelt op de persoon van je burgers dat je er zorgzaam mee om wil gaan. Er is het gevoel van verbondenheid als persoon met andere personen waaruit een verantwoordelijk zijn en zorg voor elkaar voortvloeien. Het gaat om een emotioneel aangesproken en bewogen worden door anderen die zorgende gevoelens en handelingen activeren. De zorgrelatie staat centraal vanuit een benaderen van burgers in hun eigenheid met respect voor hun persoon en hun gevoelens, gedachten en verlangens. Het menselijk humane staat voorop en er is sprake van een nabije betrokken en warme relatie. Gevoelens van liefde en meeleven zijn primordiaal en doen een zorgzaam handelen en betrokken verantwoordelijkheid ontstaan. Zo afwezig, negatief en ongunstig kan dit

de vorm aannemen van onderscheid maken (geen gelijkwaardigheid) en druk uitoefenen (geen integriteit) waar je in je zorgzaamheidsoriëntatie als samenleving van tracht weg te blijven.

Met andere woorden, het emotionele staat voorop. Je laat je als samenleving leiden door in je opgewekte gevoelens, door het nabije subjectieve en het persoonlijke dat voor gaat. Je richt je niet zozeer op het gedrag van je burgers maar op de persoon van je burgers. Op wat in hen leeft en ze tot expressie brengen en ze weergeven emotioneel nodig te hebben. Op die manier krijg je hoogte van burgers als in ontwikkeling zijn.

Zo ontdek je ontwikkelingsbehoeften bij burgers waarop je zorg te kunnen richten. Met je persoon als model investeer je in je burgers en breng je het van alles bij. Zo dat de burger kan groeien en aan mogelijkheden en kracht kan winnen. Het gaat om wat beter is voor de burger en het vermijden van wat slechter is. Het eigene en specifieke van de burger en zijn situatie zullen bepalend zijn voor je afstemming. Je burgers en hun menselijke waardigheid vormen het criterium voor je denken en handelen. Ethisch filosofen die hier kunnen genoemd, zijn Gilligan en Noddings.

Consequentiële samenleving oriëntatie

De consequentiële samenleving oriëntatie heeft thans een grote betekenis gekregen. Het houdt in dat je als samenleving erg oog hebt voor de gevolgen van je handelen in de realiteit. Je tracht je handelen zo af te stemmen en te richten zodat je voor je burgers de gewenste gevolgen doet ontstaan of mogelijk maakt. Wat welbevinden en levenskwaliteit doen ontstaan daar laat je je door leiden. Dit kan gaan om lichamelijk, emotioneel en materieel welbevinden voor je burgers, zoals gezondheid, veiligheid en stabiliteit. Het kan ook gaan om persoonlijke ontplooiing en zelfbepaling voor je burgers, zoals vaardigheden en zelf richting kunnen geven en eigen keuzes maken. Het kan nog gaan om rechten en sociale insluiting voor je burgers, zoals toegang tot en steun ervaren en kunnen deelnemen aan de samenleving. Ethisch filosofen die hier kunnen genoemd, zijn Bentham, Mill en recent Singer met zijn notie minimaliseren van pijn en leed. Zo afwezig, negatief of ongunstig kan dit de vorm aannemen van gediscrimineerd worden (geen gelijkwaardigheid ervaren) en geweld ervaren waarvan je in je consequentiële oriëntatie als samenleving van weg tracht te blijven.

Het behoeftematige staat centraal en als samenleving wil je dingen mogelijk maken of waar maken voor je burgers die hen levenskwaliteit doet ervaren. Je richt je niet zozeer op het gedrag van je burgers of op hun persoon,

maar op de situatie voor je burgers als randvoorwaarde. In die situatie wil je kansen bieden en ondersteuning geven in functie van de toename aan welbevinden en levenskwaliteit. Het gaat om plus en het voorkomen van min in de realiteit. Je bijdrage tot gewenste gevolgen zullen het criterium vormen voor je handelen als samenleving. Waarbij je mee je aandacht richt op wat je bijdrage is aan je burgers, opdat ze zelf kunnen bijdragen aan hun welbevinden en hun levenskwaliteit. Je ervaart jezelf mee als onderdeel van de situatie voor je burgers welke zich afstemt op hen. Zodat participatie en zijn rechten laten gelden voor de burger gegarandeerd worden. Zo houd je in het oog of burgers aan eigen kracht kunnen winnen om tot zelfsturing en -regulatie te komen.

Competentiële samenleving oriëntatie

De voorwaardelijke competentie oriëntatie als samenleving tenslotte is wat thans erg in is. Als samenleving richt je je niet meer op je burgers om te oordelen over het wat en hoe van je handelen als samenleving en het wat en hoe niet. Je richt je in deze oriëntatie op jezelf om te oordelen over het wat en hoe van je handelen als samenleving en over het wat en hoe niet. Je streeft ernaar door aan je handelen als samenleving te werken en te sleutelen zoveel kwaliteit te kunnen garanderen dat sowieso een kwaliteitservaren aan je burgers kan worden gegarandeerd. Je besteedt vooral aandacht aan je eigen competentie en je eigen kwaliteiten als samenleving en de

ontwikkeling ervan. Zodat je tot een hoogkwalitatief handelen komt dat impliciet kwaliteit tot gevolg heeft. Ethisch filosofen die hier kunnen genoemd, zijn Plato, Aristoteles, van Aquino en recent Anscombe. Zo afwezig, negatief of ongunstig kan dit de vorm aannemen van een tekort aan kwaliteiten en kwaliteit waarvan je in je competentie oriëntatie als samenleving van weg tracht te blijven.

Het 'deugdelijke' staat centraal en dat moet voor kwaliteiten en bijgevolg kwaliteit zorgen, en minder kwaliteiten en minder kwaliteit voorkomen. Alzo krijg je hoogte van eigen sterkten en zwakten, van eigen risico's en kansen. Zo kan je tijd en energie stoppen in eigen verdere competentie-ontwikkeling als samenleving als voorwaarde voor de omgang met je burgers. Zo leg je de verantwoordelijkheid vooral bij jezelf en vanuit dit ervaren vind je gemakkelijk de motivatie en kracht om in eigen kracht te groeien. De inbreng van je burgers en van je netwerk kunnen helpen als hulpbronnen. Ook kunnen je burgers je helpen om je direct of indirect te signaleren hoe aan je ontwikkelende sensitiviteit en responsiviteit als samenleving nog te kunnen werken. Om zo je handelen als samenleving als aanbod nog beter af te weten stemmen op de vraag van de burgers met hun noden en behoeften. In dit afstemmen let je zowel op wat je denkt als voorstelling, op wat je doet als interactie en op wie je bent in de realiteit.

Samenleving oriëntatie in het concreet

Waar in de eerste drie oriëntaties als samenleving je aanbod aan je burgers centraal stond, staat in de laatste oriëntatie je samenleving-zijn en de kwaliteit in het licht. Op die manier zien we een evolutie in oriëntatie. Aanvankelijk was er vooral een grote bezorgdheid om de burger tot zijn recht te laten komen overeenkomstig bepaalde principes, waarden en normen die veelal overeenkwamen met wat in de maatschappij verwacht werd. Hierbij deden vertegenwoordigers van de samenleving hun best model te staan, dit door zelf te handelen overeenkomstig deze beginselen, waarden en normen. Nadien was er vooral oog voor het creëren van welbevinden. Dit kwam omdat meer mogelijkheden in de samenleving beschikbaar werden en de realiteit meer overeenkomstig de burgers en hun behoeften kon aangepast worden. Doordat vrouwen aan inbreng wonnen in de samenleving kwamen ook meer vrouwelijke waarden op de voorgrond, zoals betrokkenheid, tederheid en pacificatie. Aan deze waarden werden een aantal kwaliteiten en gevoeligheden gekoppeld, zoals sensitiviteit, expressiviteit, relatiegerichtheid, responsiviteit en zorgzaamheid. Deze waarden en gevoeligheden situeerden zich meer op relationeel dan maatschappelijk vlak. Als complement van deze betrokkenheid kwam er volop aandacht om zich als samenleving als waarde- en kwaliteitsvol te kunnen manifesteren. Hiertoe kwam het werken aan zichzelf en zijn kwaliteiten voor de burger op de voorgrond.

Alhoewel veel samenlevingen zich in één van de vier samenleving oriëntaties herkennen en kunnen terugvinden, zijn er samenlevingen die meer dan één oriëntatie combineren. Zo kan, bijvoorbeeld, een rationele oriëntatie aangevuld worden met een emotionele oriëntatie, of een meer mannelijke met een meer vrouwelijke oriëntatie. Zo kan een meer op de burger gerichte oriëntatie aangevuld worden met een meer op zichzelf als samenleving gerichte oriëntatie. Hou je als samenleving zowel rekening met de realiteit die je wil mogelijk maken, als met je burgers en de zorg ervoor, als ook met jezelf voor je burgers, als tenslotte ook met de maatschappelijke context en de erin aanwezige cultuur, dan doet zich een mix voor. Is deze mix evenwichtig en wordt niet extreem één van deze elementen doorgedrukt of voorrang gegeven, dan kan dit een meerwaarde betekenen. Dit is zo omdat tegelijk met meer rekening wordt gehouden en tegelijk meer tot zijn recht kan komen. De voorwaarde hierbij is dat het ene element geen hinderpaal vormt voor het andere element en het niet uitsluit. Ethisch filosofen die hier kunnen genoemd, zijn Berlin, Williams en recent Nagels.

Beleids mensen vandaag zijn vooral begaan met het vertegenwoordigen en verdedigen van waarden en normen. Ze veronachtzamen hierbij gemakkelijk het zorgen welbevinden aspect. Nog minder zijn ze in de praktijk in sommige gevallen direct begaan met professioneel en

deskundig uit de hoek te komen of te laten komen, als aanvulling op het waarden- en normendiscours. Dit komt wellicht omwille van hun morele bezorgdheid die ze herleiden tot dit waarden- en normendiscours. Het risico bestaat hierbij te blijven steken in ideaaloplossingen (waarden- & normendiscours), die evenwel niet werkbaar zijn (zorgdiscours), of haalbaar en realistisch zijn (welbevindendiscours), of nog onvoldoende wetenschappelijk en professioneel onderbouwd zijn (kwaliteitendiscours).

Nochtans is vandaag te merken dat mensen niet enkel vragen om een principiële leiding en beleid, zoals vandaag nog veelal in maatschappelijke en politieke middelen van toepassing is. Mensen geven steeds meer de voorkeur aan gezagsdragers die tevens en tegelijk ook de emotioneel-zorgende, ervaren-welbevinden en kwaliteits-competentiedimensie weten op te nemen en weten te integreren.

Vandaag zien we bijgevolg dat wat de maatschappij oplegt of verwacht en wat de realiteit opdringt, minder doorwerkt. Men wil als burger meer zelfactief zijn leven in handen nemen en zich vooral afstemmen op mensen waarmee een zekere band en verbondenheid. Hierdoor neemt het belang van het emotionele, persoonlijke en relationele toe, ook in de omgang en samenleven. Tegelijk neemt het belang van het maatschappelijke en de realiteit af. Men richt zich op het meer zelf maakbare en

bereikbare, meer op het inhoudelijke dan vormelijke. Wat op zich niet zo is, zoals de maatschappij en de realiteit, wordt toch getracht hiertoe om te vormen.

Welke samenleving oriëntatie meen je te herkennen ?

Wat zou het voordeel kunnen zijn van een oriëntatie mix ?

Wat zou de samenleving oriëntatie kunnen betekenen voor de geboden opvoeding ?

Meer lezen :

Franck, J. (2010). *Ouder-zijn vandaag. Denken als inspiratiebron*. Hove: psychcom-research.

Franck, J. (2014). *Referentieel schemadenken en -handelen voor de opvoedingspraktijk. Wetenschappelijke inzichten geüpdatet*. Hove: psychcom-research.

Ontwikkeling van samenspel



Aan coöperatief spel gaan andere spelwijzen vooraf.

Ze vertonen een samenhang met ontwikkeling op sociaal en cognitief vlak.

WAARNEEMBARE ONTWIKKELING SAMENSPEL

Als ouder is het een droomvoorstelling dat je kind met andere kinderen tot een harmonisch en prettig samenspel zou weten te komen. Voor het daar aan toe is, moet eerst evenwel een hele weg afgelegd worden. Weg die, zo blijkt, in stappen verloopt.

Elke ouder weet dat het kind vaak op zich speelt en zodra andere kinderen aanwezig zijn het niet steeds echt tot samenspel komt. Het is geen echt samenspel en zo het toch geprobeerd wordt komt het gemakkelijk tot spanningen.

Veelal worden in de ontwikkeling volgende speelwijzen onderscheiden, geordend volgens sociaal niveau. Variatie treedt hierbij tussen de verschillende speelwijzen op in individuele actie en in interactie.

. afwezig (spel)gedrag : het kind is niet in een spelactiviteit of interactie gewikkeld. Het loopt rond of zit starend in het rond te kijken. Er is geen echte actie of enige interactie aanwezig, hooguit wat ongerichte bewegingen.

. alleen spelen : ook solitair of (nog) niet-sociaal spel genaamd. Het kind speelt op zichzelf zonder aandacht te besteden aan andere kinderen of hen in zijn spel te betrekken. Het kind heeft ook geen interesse in het spel van andere kinderen in zijn buurt. Er is individuele actie aanwezig.

. toekijken : het kind kan op sommige ogenblikken interesse hebben voor het spel van andere kinderen zonder spontaan mee te doen. Het is nieuwsgierig naar dit spel zoals ook voor andere dingen uit zijn omgeving. Er is individuele opnemende actie aanwezig.

. parallelspel : het kind is naast andere kinderen apart met eenzelfde soort spelactiviteit bezig, zonder echt praten. Nu en dan kan betwisting ontstaan, nadien wordt apart naast elkaar zonder praten verder gespeeld met hetzelfde. Er is geen echte interactie aanwezig. Alhoewel schijnbaar niet sociaal van aard heeft zijn spel toch een

sociale betekenis : het kind leert meer over de interesses van andere kinderen en het is vaak een aanleiding om te praten. Alhoewel het kind niet rechtstreeks sociaal contact zoekt, merkt het wat andere kinderen doen.

. associatief spel : het kind speelt samen met een ander kind elk op zijn manier, vooral materiaal wordt uitgewisseld en gedeeld en er wordt wat met elkaar gepraat en commentaar gegeven. Er is een zeker interactie aanwezig, zonder gericht zijn op een doel en zonder verdeling van materiaal of rollen. Denk, bijvoorbeeld aan kinderen samen op een autoband als schommel.

. coöperatief spel : het kind stemt actief samen met andere kinderen zijn activiteit af op elkaar, dit naar een gezamenlijk doel toe. Spelmateriaal wordt geruild, aangegeven rollen worden opgenomen, ook andere interactie grijpt plaats. Er is volledige interactie aanwezig, met samenwerking, coördinatie, overleg en verdeling.

De ontwikkeling van het samenspel verloopt voor elk kind in zijn eigen tempo en in een eigen volgorde. Dus de genoemde spelvormen worden niet één na één doorlopen. De verschillende spelvormen lopen dikwijls over in elkaar. Zo kan het kind een tijdje toekijken naar het spel van andere kinderen, dan materiaal zoeken en zijn eigen parallel spel beginnen. Een kind vertoont de verschillende vormen naast elkaar en latere vormen vervangen niet helemaal de eerdere.

Toch kan een globale progressie gezien van geen echte actie en geen echte interactie naar operationele actie en coöperatieve interactie. Hierbij wordt het kind meer sociaal in zijn uitwisseling en omgang. Zo worden kinderen in toenemende mate interactief en coöperatief in hun spelgedrag naarmate ze ouder worden. Dit heeft ook te maken met hun groeiend imaginair en empathisch vermogen.

ONDERLIGGENDE ONTWIKKELING SOCIALE VAARDIGHEID

Er kan gesteld dat er een wederzijdse beïnvloeding is tussen samenspel en sociale vaardigheidsontwikkeling. Hoe meer samenspel hoe meer kansen voor sociale vaardigheidsontwikkeling, hoe meer sociale vaardigheidsontwikkeling hoe meer kansen voor samenspel.

. Zo leert een kind meer over elkaars perspectief innemen. Samenspel lukt beter zo het kind hoogte weet te nemen van de gedachten, gevoelens, interesses en wensen van andere kinderen. Vervolgens dienen eigen gedachten, gevoelens, interesses en wensen afgestemd op elkaar, onder meer door gezamenlijk begrip en vinden van wat gemeenschappelijk. Hierbij leert het kind dit te communiceren door zijn gevoelsuitdrukking en zijn al of niet geboden steun.

. Zo leert een kind zijn gedrag te coördineren. Zoals spel-materiaal te delen, zijn beurt af te wachten, zijn rol in het geheel te spelen en hiermee in te stemmen, afspraken te maken over hoe iets kan. Hoe meer een kind vertrouwd is met andere kinderen hoe gemakkelijker dit lukt.

. Zo leert het kind zijn voorstellingen en fantasieën op elkaar af te stemmen. Dit weten sociaal fantaseren waarbij interne fantasieën worden gedeeld en met elkaar in overeenstemming gebracht, is vaak een voorwaarde om samen dingen te doen. Zo dingen voor een kind totaal iets anders zijn, zal samenwerken niet goed lukken. Ook al vermeerderd het sociaal gehalte in het spel niet steeds, het cognitief niveau neemt toe met de leeftijd.

. Zo leert een kind zelf ook tot zijn recht te komen : naarmate een kind ervaring opdoet met andere kinderen wordt het vaardiger in iets vragen en het succesvol aanspreken van andere kinderen. Van eisen gaat het meer naar signalen en suggesties geven. Van, bijvoorbeeld, 'Blijf eraf' naar 'Je mag meedoen, als je niets stukmaakt.'

. Zo leert het kind manieren om conflicten op te lossen of te voorkomen : de bij interactie ontmoete problemen en conflicten bieden hiertoe een geschikt en omvangrijk oefenterrein. Hoe je iets kan delen, wat je doet als je alle twee hetzelfde wil of iets totaal tegengesteld en hoe je dan kan kiezen en elkaar tegemoetkomen. Kunnen de

problemen niet overkomen worden dan vervalt het kind gemakkelijk terug in een spelactiviteit die eerder succesvol was. Coöperatief spelen lukt beter zo ouders voor zover nodig helpen moeilijkheden weg te werken. Principes van eerlijkheid en rechtvaardigheid en vertrouwde spelregels kunnen hierbij helpen. Ook kan uitgegaan van het gelijkheidsbeginsel of net omgekeerd het diversiteitsbeginsel : iedereen gelijk of rekening houden met verschillen in leeftijd, behoeften, enzomeer.

. Zo leert het kind tenslotte wat individueel is en wat gemeenschappelijk : wat geeft iemand meer rechten en wat niet.

JE INBRENG ALS OUDER

Lukt het samenspelen nog niet en geeft het veelvuldig aanleiding tot spanning en conflicten, dan kan je met het volgende rekening houden :

. Voorzie naast momenten en gelegenheden voor samenspelen ook momenten en gelegenheden om alleen te spelen. Dreigt het samenspelen uit de hand te lopen, dan kan je kinderen even apart laten spelen of elk spel-materiaal toewijzen.

. Wat uit het zicht is, verliest vaak zijn interesse, ook zijn negatieve interesse.

. Zo nodig kan je een kind actief afleiden en leiden naar een minder risico inhoudende spelactiviteit.

. Kijk wat verdeelt, kijk ook naar wat samenbrengt. Bijvoorbeeld, wie op het fietsje en wie duwt of trekt.

. Zie wat je preventief kan doen om het oplopen van spanningen te vermijden. Lukt dit niet, ga dan na hoe je een voorval ervaringsgericht voor het kind kan laten zijn. Als ouder, bijvoorbeeld, helpen voorkomen een ander kind uit te dagen, maar ook het kind laten ervaren welke de gevolgen zijn van elkaar uitdagen.

. Stel conflicten voor als tijdelijke hindernissen die oplosbaar zijn en toelaten verder samen te spelen.

. Kijk naar botsingen en conflicten als verdedigende handelingen vanuit een mogelijk verlieservaren. Ga na hoe verlieservaren binnen perken te houden. Hou rekening met het aantrekkelijke van het materiaal, de situatie of de mogelijke rol.

. Hou er rekening mee dat sommige kinderen meer controle willen hebben over de situatie, terwijl andere kinderen zich makkelijker aanpassen.

. Hou er rekening mee dat op sommige momenten of meer in het algemeen kinderen gevoeliger kunnen zijn

bij het verloop van het samenspel. Ze merken sneller iets op en reageren vlugger.

. Hou er rekening mee dat kinderen op elkaar invloed uitoefenen via imitatie en via elkaar belonen met onder meer medewerking, glimlachen en tonen van genegenheid. Maar ook via elkaar straffen met onder meer geen medewerking en elkaar negeren, verwijten maken en afkeuren en zondig fysieke aanval. Zij het dat dit alles veelal onbewust en onbedoeld verloopt.

. Hou er rekening mee dat een kind stilaan meer een situatie in zijn geheel overziet en weet te begrijpen en zo beter zelf regelend weet te reageren. Zo onder meer beseffen dat andere kinderen andere gedachten, gevoelens en ervaringen hebben waarmee het meer rekening kan houden.

. Hou er rekening mee in het samenspel als ouder eerder een actieve toeschouwer te zijn, die hulp biedt waar nodig en zo nodig ingrijpt of begrenst. Zoals helpen bedenken van oplossingen die voor elk aanvaardbaar zijn.

SAMENSPEL EEN KANS VOOR ONTWIKKELING

Samenspelen is voor een kind zo uitnodigend en bevredigend dat het vaak heel wat inspanningen wil doen om de vele vaardigheden die het hiervoor nodig heeft te ontwikkelen. Met de nodige tijd en de nodige ervaringen

lukt dit steeds beter ook al blijven er grote individuele verschillen.

Zo ontwikkelen zich stilaan afgetekende sociale relaties die het kind uitnodigen te leren hoe een groeiende vriendschap in stand te houden en nieuwe tot stand te brengen.

Ook al wil het kind enkel spelen, toch ontwikkelt het zich tegelijk op sociaal en cognitief vlak, wat tot uiting komt in een steeds meer kwalitatief samenspel. Waar er vanaf peuterleeftijd meer aandacht is voor andere kinderen is er nog geen echt samenspel en speelt het kind liefst apart in éénzelfde ruimte. Het kind is met zijn eigen spel begaan, maar zal toch enigszins toekijken op andere kinderen om ze te imiteren en ze zo nodig te begrenzen en zijn eigen spel te verdedigen. Vanaf de kleuterleeftijd ontstaat er meer echt samen spelen. Waar dit aanvankelijk nog een tweespel is, worden vanaf vier jaar meer kinderen in het spel betrokken die elk een eigen rol krijgen in een spel met een groter cognitief aandeel wat de vorm aanneemt van een fantasie- en rollenspel.

SAMENSPEL CONCREET

Geef hieronder de actie en interactie aan in het spelgedrag van je kind en zie wat kenmerkend is voor het samenspel van je kind:

| | | interactie | | |
|--------------|--------------|--------------------|------------------|------------------|
| | | geen | zekere | volledige |
| actie | neen | afwezig spelgedrag | | |
| | verschillend | solitair spel | | |
| | waarnemend | toekijken | | |
| | gelijkend | parallelspel | associatief spel | coöperatief spel |

Duurzaam samenspel



Wat hebben rekenkundige bewerkingen en samenwerking, met elkaar te maken ?

Weinig. Of toch!

Waar gaat het om ?

Als ouder wil je je kind veel aanreiken. Deze opdracht is des te moeilijker als je zelf niet over de ideale antwoorden beschikt. Vooral voor het samenspel onder elkaar wanneer dit minder vlot verloopt of conflictueus wordt, ontbreekt het ons vaak aan vaardigheden en zichtbare mogelijkheden om een uitweg te zoeken en een duurzame oplossing te vinden.

Vaak is al gezocht naar meer bruikbare manieren om met spanningen en conflicten om te gaan. Heel vaak wordt hierbij de morele tour opgegaan. Er is dan weinig aandacht voor waar het in zo een geval eigenlijk om draait

en de voedingsbodem vormt voor de ervaren strijd. Door zicht te krijgen op deze achtergrond, wat als oorzaak geldt en wat als doel telt, kan wellicht een strategie gevonden om een eind te brengen aan de twist en een manier gevonden om herhaling in de toekomst te vermijden.

Niemand lijdt graag verlies, ervaart zich graag als slachtoffer of voelt zich graag niet aanvaard. Vooral ook wanneer dit meermaals voorvalt of het risico bestaat op regelmatige herhaling, wordt gegrepen naar middelen om dit verlies in te perken, slachtoffer te worden terug te schroeven en afgewezen te worden ongedaan te maken. Het eigen perspectief komt dan steeds meer op de voorgrond te staan, juist op een moment dat een bredere kijk gewenst is.

Door omgangswijzen te zoeken die het risico op verlies, slachtoffer of afgewezen worden wegnemen, en dit voor elk, kan wellicht in een rustiger vaarwater gekomen worden, waar garanties aan elkaar geboden worden en op begrip en steun kan gerekend worden. Zo kan het perspectief gemakkelijker breder worden en meer soepelheid ervaren worden.

Naar kinderen toe kunnen deze omgangswijzen in de voorstelling van rekenkundige bewerkingen gevat worden. Niet aftrekken, maar optellen en zo het kan delen

en vermenigvuldigen is de boodschap. Met deze metafoor kan op een eenvoudige, begrijpelijke en speelse manier naar situaties en voorvallen gezocht waarin dit of dat aan bod kwam of zou kunnen komen. En kan samen gezocht hoe een beter resultaat te bereiken.

Over optellen en aftrekken

Iets samen met de ander doen of iets uitwisselen met elkaar steeds is de bedoeling uiteindelijk erbij te winnen, ook voor elk. De praktijk wijst evenwel uit dat er vaak grote vrees bestaat er zelf bij te verliezen doordat de ander uit is op winst en dus uit is op je te doen verliezen. Om dit te voorkomen gaat men vaak in de aanval en doet de ander dit ook om niet de dupe te worden. Verlies tracht men vaak te compenseren door winst, waardoor de eigen winst uitdraait op verlies voor de ander. De vrees die men heeft geen winst te zullen maken, wordt door de eenzijdige en ongeduldige aanpak meermaals bewerkelijkt.

Een goede interactie moet evenwel in zijn globaliteit leiden tot merkkelijk meer winst en dit aan beide zijden. Door interacties zo op te pakken dat elk verlies van elk wordt voorkomen, kan het niet anders dan dat beiden hier voordeel bij doen. Iets geven wordt vaak ervaren als dan ben je het definitief kwijt, uitgelokt door de onervaren reactie van de ander. Zo ook iets nemen of houden als dan ben je de ander kwijt. Het blijft moeilijk met die

territoria: de goederen, de ruimten, de privacy, de eigen ervaringen, de kennis, de aandacht, de invloed, de opvattingen, de waarden, de ander(en), de integriteit, de expressie, de activiteiten, enz. Iets gaat naar de een, iets gaat naar de ander, iets gaat niet naar de een, iets gaat niet naar de ander, iets gaat nog niet, iets gaat niet meer. Iets gaat teveel naar de een en te weinig naar de ander. Is de vraag wie wint er wel, of wie wint er niet? Of is de vraag hoe kan elk winnen?

Over delen en vermenigvuldigen

Misschien is de ander nog te gemakkelijk te weinig partner, vriend, bondgenoot. Co-territorium, als iets van beide samen, waarbij de een slechts iets doet mits akkoord van de ander, blijft moeilijk.

Exploreren, uitwisselen, overleggen, onderhandelen, afspraken maken en er zich aan houden, de handen in elkaar slaan, iets gezamenlijk nastreven, samenwerken, taken verdelen zijn vaak bedoeld om met minder meer te bereiken. Zo kan een 'gestalt' gevormd, een geheel en een resultaat bereikt dat meer is dan de som van de samenstellende delen en hun inzet. Bovendien heeft elk onderdeel en zijn inzet zijn betekenis en inbreng voor het geheel en het resultaat.

Aandacht kan besteed worden aan het delen en het vermenigvuldigen van welke delen en hoe groot deze delen zijn.

Vaak wordt in relaties uitgegaan van een verdelende instelling : wie krijgt wat en hoeveel krijgt elk. Er wordt vanuit gegaan dat het geheel een vastliggend gegeven is, niet vatbaar voor verandering. Iets wat te vergelijken met een taart die reeds gebakken is, zodat er vooral dient afgesproken en onderhandeld over het wat voor wie en argumentatie zal aangewend worden om eventueel meer te bekomen. De opstelling is dan wezenlijk verdelend en competitief.

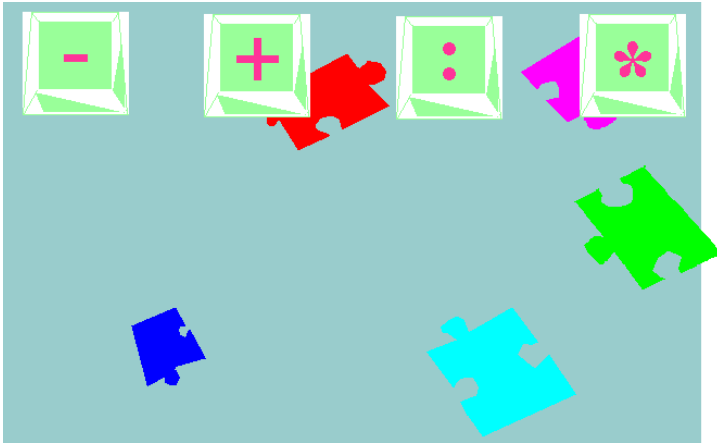
Minder wordt in relaties gedacht aan een integratieve, coöperatieve en probleemoplossende opstelling. Waarbij de optie is hoe kunnen we door samenwerking een geheel tot stand brengen dat beantwoordt aan ieders noden en hoe groot moet dit geheel zijn. Door samenwerking wordt een winst in ieders inspanning geboekt, dit voordeel kan dan weer worden aangewend om een groter geheel te bekomen bij gelijke inzet en inspanning. Iets wat te vergelijken met het samen bakken van een taart overeenkomstig ieders wensen, zodat er vooral afgesproken wordt over wie wat doet en argumentatie zal aangewend worden om welk deel ieder op zich zal nemen. De opstelling is dan wezenlijk groeiend en samenwerkend.

Eerder dan de ander te ervaren als hindernis om een objectief te bereiken, de ander beschouwen als objectief om een hindernis te nemen. De hindernissen niet binnen de groep situeren maar in de werkelijkheid. De groep en haar interactie eerder als middel hanteren om reële hindernissen voor de groep te nemen. Door beroep te doen op elkaar, door elkaar nodig te hebben, door te kunnen rekenen op elkaar, door te overleggen, door behulpzaam te zijn, door zich in te zetten voor elkaar, door samen te werken, door elkaar te leren waarderen voor zijn aandeel, door ieders engagement ontdekken dat elk belangrijk is en noodzakelijk om uit te komen waar je samen wilt. Op die manier vermijden van iemand uit te sluiten en tot tegenstander te maken, maar weten bereiken of behouden dat iedereen erbij hoort en tot zijn recht kan komen.

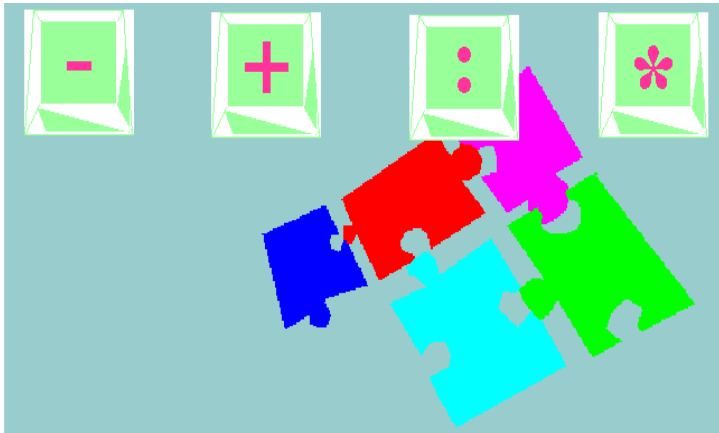
Duurzaam samenspel

Pas als niemand, individueel of groep, het gevoel heeft verlies te lijden, slachtoffer te zijn of uitgesloten te worden kan tot een duurzaam samenspel gekomen worden. Zoniet blijven risicofactoren aanwezig die de kans op risicogedrag met zich meebrengen, al was het maar voor eigen veiligheid of om de schade zoveel mogelijk te beperken en in te dijken. Dit perspectief weten innemen is niet vanzelfsprekend en vraagt een hele leerschool. Niet enkel voor het kind, maar ook voor ouders. Ouders die hun kind veel willen aanreiken.

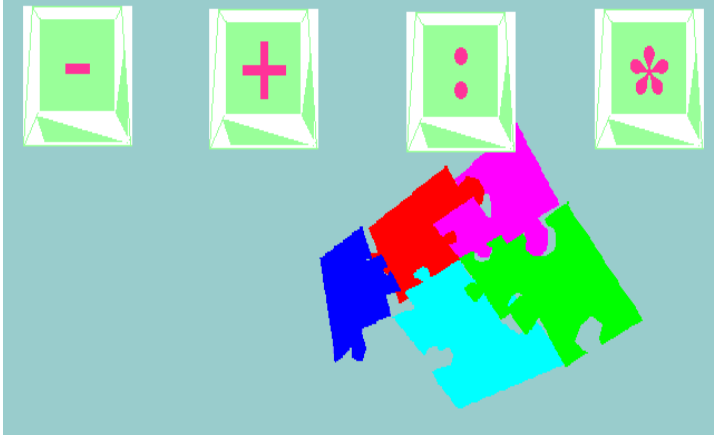
-



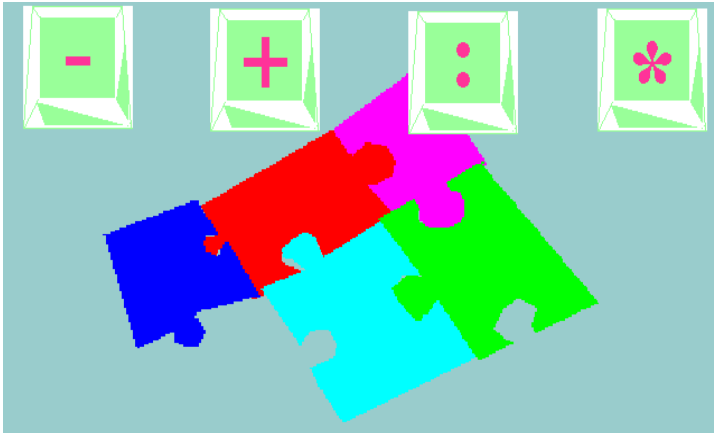
+



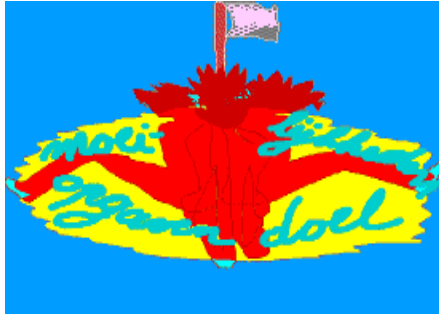
:



X



Samenwerkende benadering



Er wordt vanuit gegaan dat elk voor dezelfde uitdagingen en moeilijkheden komt te staan en dat samenwerking de beste optie is.

Het wat

De samenwerkende benadering in de opvoeding houdt de ingesteldheid in om via samenwerking ouder en kind verbaal en gedragsmatig zo goed mogelijk tegemoet te komen aan opgaven, moeilijkheden en doelstellingen.

De onderlinge afhankelijkheid en de gezamenlijke uitdagingen binnen de ouder-kindgroep vereisen coöperatie in de vorm van wederzijds vertrouwen, begrip en waardering, onderling overleg en afspraakregeling met taakverdeling, solidariteit en elkaar helpen.

Een sterker groepsgevoel en grotere samenhang resulteren hieruit doordat beter wordt tegemoetgekomen aan individuele en groepsbehoeften en aan verwachtingen vanuit de omgeving.

Het accent komt hier niet zozeer te liggen op de verhouding van een ouder tegenover een kind, maar op de verhouding van twee personen die voor gezamenlijke uitdagingen worden gesteld en door samenwerking hier beter in kunnen lukken.

De nadruk komt niet te liggen op wat elk onderscheidt en wat tot conflict kan leiden, de nadruk komt te liggen op wat elk verbindt en wat tot overeenstemming kan leiden. Niet wat verdeelt ons, maar wat verbindt ons en hoe kunnen we dit bereiken.

Een probleem of een conflict wordt als een dip(je) in de samenwerking gezien. Tijdelijk, hier en nu en voor dit lukt de samenwerking niet. Samenwerking en een gunstige relatie is het streefdoel. In het algemeen en globaal lukt het. Het conflict is een aanwijzing die net vraagt om meer samenwerking.

Het hoe

Typerend ouderhandelen is :

[Precies hoogte weten nemen van een situatie en hoe elk ze ervaart en samen kijken welke mogelijkheden aanwezig zijn en hoe elk zich hiermee kan verzoenen.]

[Met elkaar praten, niet zozeer tegen elkaar.]

[Een opstelling aannemen die aanzet tot overleg en medewerking en die weerstand en afstand voorkomt.]

[Samen duidelijke afspraken maken zodat kind precies weet wat kan en wat niet.]

[Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen.]

[Samen plannen in moeilijke gedragssituaties.]

[Iets als een gezamenlijke moeilijkheid, probleem of uitdaging opvatten waarin samen getracht wordt uit te komen.]

[Voor niet beantwoorde verwachtingen tegenover elkaar samen zoeken naar voor elk bevredigende oplossingen, zonder het op te geven of tot iets te verplichten.]

[Samenwerken met kind met accent op respect en waardering voor wie het kind als persoon is.]

[Een positieve relatie met het kind uitbouwen waarin wederzijds vertrouwen mogelijk is.]

[Verbondenheid met kind bewerkstelligen.]

[Weten inspelen op en appeleren aan de onderlinge verbondenheid en de hierbij aanwezige gevoelens.]

[Gevoelens van onderlinge verbondenheid weten aanspreken, inschakelen en versterken.]

[Over alle verschillen, spanningen, moeilijkheden en conflicten heen aanwezige basisgevoelens voor elkaar, weten aanwenden als vertrekbasis.]

[Van spanningen aan de oppervlakte weten doorgaan naar aanwezige basisgevoelens en -behoeften tegenover elkaar]

[Een als onbevredigend of bedreigend ervaren relatie weten rechtekken.]

[Mislukkingen doorpraten zodat ze in de toekomst beter kunnen voorkomen worden.]

Het wanneer

De samenwerkende benadering is vooral bruikbaar :

- > Zo door een moeilijke periode heen te moeten.
- > Zo het alleen minder gemakkelijk lukt, zonder het kind voor je te willen inschakelen.

Ontwikkelingsgericht zijn er verschillende benaderingswijzen in de relatie ouder-kind mogelijk.

Naargelang de concrete opvoedingssituatie kan gezocht naar de meest passende, of kunnen meerdere benaderingswijzen gecombineerd zodat een kwaliteitsvolle mix ontstaat die tegemoet komt aan ouder en kind.

Het wie

Tine (36 jaar) - Ik was het zo moe steeds te moeten herinneren aan wat er moest gebeuren. Ik vond orde en gezelligheid erg belangrijke dingen. Zonder orde loopt gemakkelijk iets in het honderd. En rommel vind ik best ongezellig, vooral als dingen overal belanden waar ze niet

thuis horen. Spullen achterlaten in de zetel, bijvoorbeeld, daar reageerde ik onmiddellijk op. Ook mijn partner vond het oké dat ik die dingen bewaakte.

Op een dag had ik met mezelf afgesproken hier niet langer voor in te staan. Ik vond dat orde en gezelligheid iets was dat iedereen aanbelangde en wat iedereen ter harte had te nemen. Ik sprak er met mijn twee kinderen en partner over. Zij waren in principe akkoord, ook al was het met enige tegenzin en weinig enthousiasme, dat het iets was waar elk iets aan kon doen. Was er nu iets zoek, dan diende nu elk mee op te ruimen. Dreigde het een rommeltje te worden, dan kon elk ervaren dat de gezelligheid verloren ging en deed stilaan elk meer moeite om de spullen op hun plaats te leggen én te houden.

Het belangrijkste was dat ik me niet langer persoonlijk verantwoordelijk voelde voor orde en gezelligheid, maar dat het met vallen en opstaan stilaan iets werd waar iedereen aandacht aan schonk en mee zorg voor droeg.

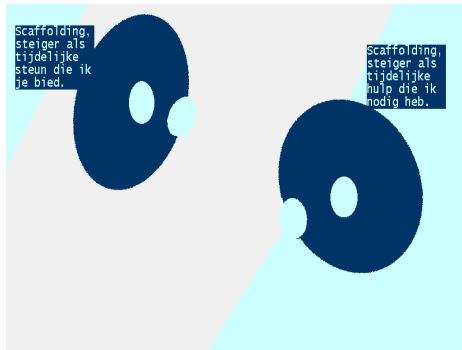
Jelle (33 jaar) - *Het was elke morgen weer opnieuw hetzelfde scenario. Marlies probeerde wel tot vijfmaal toe Brent (7 jaar) uit bed te krijgen. Tevergeefs, uiteindelijk moest je hem uit bed nemen. We hadden al van alles geprobeerd om hierin verandering te krijgen. Tot we er op uitkwamen het opstaan voor te stellen als een gezamenlijk probleem. Hoe we samen dit zouden kunnen oplossen*

en zouden kunnen vermijden dat hij te laat op school zou komen. Hoe we zouden weten vermijden ook dat er geen tijd was om te ontbijten. Uiteindelijk kwam hij met het idee zelf een wekkerradio te hebben. Wonder boven wonder, het bleek te werken. Zelfs kwam hij ons enkele malen in het week-end wekken.

Jezelf (.. jaar) - Geef enkele typische kenmerken weer van je eigen ouderhandelen :

Wijzig deze typering zodat ze kenmerken vertoont van een samenwerkende benadering :

Scaffolding, activerende hulp



Coaching gaat over hoe het kind te helpen zichzelf te helpen.

Scaffolding gaat over je aandeel in het leergebeuren van het kind.

Een kind is voortdurend in ontwikkeling. Een kind is van nature uit op ontwikkeling. Voor deze ontwikkeling heeft het evenwel de hulp nodig van zijn omgeving.

Een deel van zijn ontwikkeling heeft het kind reeds achter de rug. Wat ontwikkeld is, kan het kind zelf en zelfstandig uitvoeren.

Aan een deel van zijn ontwikkeling is het kind nog niet toe. Ook al zouden volwassenen het helpen het zou niet

lukken. Volwassenen zouden het helemaal voor hun rekening moeten nemen.

Aan een ander deel van zijn ontwikkeling is het kind wel toe. Het is het deel waarin het kind lukt met de hulp van volwassenen. Volwassenen die aanvankelijk erg moeten helpen, maar waarbij de hulp steeds meer afneemt naarmate de ontwikkeling vordert.

Het deel van zijn ontwikkeling waaraan het kind toe is, wordt de zone van naaste ontwikkeling genoemd.

De zone van naaste ontwikkeling is het deel tussen :

- . waartoe het kind reeds in staat is en
- . het deel waartoe het kind nog niet in staat is in zijn ontwikkeling.

Er zijn voor het kind drie ontwikkelingszones :

- . de bereikte zone met autonomie : zone van actuele ontwikkeling
- . ontwikkelingszone met hulp : zone van naaste ontwikkeling

. nog te ontwikkelen, geen
autonomie, geen hulp mogelijk

Veel wat hier besproken wordt gaat terug op het baanbrekend werk van de Russische psycholoog Vygotsky.

In de opvoeding is het belangrijk aandacht te schenken aan wat het kind kan ontwikkelen, eerder dan aan wat het kind reeds ontwikkelde of waaraan het kind nog niet aan toe is.

Je loopt als ouder de ontwikkeling waaraan toe, voorop om ze mogelijk te maken en aan te zwengelen.

Bijvoorbeeld :

Je kind kan reeds alleen recht staan als het ergens tegenaan leunt. Het heeft geen hulp meer nodig om zich recht te trekken en te blijven staan als het zich ergens aan kan vasthouden en zo de nodige steun vindt.

Het evenwicht ontbreekt evenwel nog om zonder steun rechtop te blijven staan.

Om te lopen is het nog te vroeg. Zelfs met je hulp zou het niet lukken van een voetje voor het andere te zetten.

Het kind is evenwel toe aan het leren recht opstaan zonder steun. Als ouder kan jij dan zorgen voor tijdelijke

steun. Steun die je telkens zo doseert dat die net genoeg is om het kind rechtop te laten staan, maar zo minimaal dat het kind kan oefenen en kan ervaren hoe zijn evenwicht te vinden en te bewaren zonder beroep te moeten doen op de bereikbare steun.

Zowel jij als je kind verkiezen minimale ondersteuning die maximale kansen biedt om te kunnen ervaren, te kunnen oefenen, te kunnen leren, te kunnen verwerven van evenwicht en op dit ontwikkelend evenwicht beroep te kunnen doen om rechtop te staan.

Scaffolding is als volwassene net de nodige hulp bieden die het kind moet toelaten te lukken bij iets wat het ontwikkelt.

Het kind kan het nog niet alleen. Scaffolding brengt het ontwikkelingsproces op gang. Het laat via je hulp toe dat het kind iets kan, wat het nog niet alleen kan.

Door je hulp zo te bieden dat het kind het met je hulp kan, krijgt het de gelegenheid en de mogelijkheid iets te verwerven.

Scaffolding kan je als ouder toepassen in de zone van naaste ontwikkeling. Je sluit aan bij de ontwikkeling die het kind reeds bereikte, gaat een haalbare stap verder samen met je kind en laat het steeds meer aan je kind over.

Je hulp is tijdelijk, zo minimaal mogelijk en brengt het kind maximaal in actie.

Bij scaffolding kan je aandacht geven aan wat het kind moet doen om tot iets te komen.

Bij scaffolding kan je ook aandacht geven aan hoe het kind tot iets kan komen en wat het hiervoor moet doen.

Je kind wil, bijvoorbeeld, een puzzel maken, maar weet niet welk stuk te leggen.

Je kan je kind dan helpen zodat het te weten komt welk stuk te leggen.

Tegelijk kan je er op letten dat het zelf te weten komt op wat het moet letten om te weten welk stuk te leggen.

Scaffolding gaat om de hulp die het kind nodig heeft om iets te ontwikkelen. Deze **hulp kan van verschillende aard zijn**. Ze kan er voor zorgen dat het kind tot iets komt waar het uit zichzelf niet toe zou komen. Ze kan er ook voor zorgen dat het kind met je hulp lukt. Ze kan er voor zorgen dat het kind vooral iets leert.

Telkenmale activeert je manier van hulp bieden iets. Ofwel activeert het het kind, ofwel zijn kunnen, ofwel zijn ontdekken hoe.

Je hulp kan vooral motivationeel van aard zijn.
Het kind op gang brengen.

Je hulp kan vooral modelmatig van aard zijn.
Het kind het resultaat tonen.

Je hulp kan vooral lerend van aard zijn.
Het kind de weg helpen vinden.

Een kind durft, bijvoorbeeld, nog iets alleen niet, ook al zou het het reeds kunnen. De hulp zorgt dan voor veiligheid en steun mocht er iets fout gaan.

Een kind mislukt nog gemakkelijk. Het weet niet precies wat te moeten doen om te lukken.

Een kind weet nog niet precies op welke manier het te werk moet gaan om tot zelfstandigheid te komen.

Een ontwikkelingsproces houdt steeds drie elementen in :

- . zich eigen maken wanneer iets te doen
- . zich eigen maken wat dan te doen
- . zich eigen maken hoe dit te doen.

Scaffolding kan bij elk van deze drie elementen **de nodige hulp bieden zodat de ontwikkeling kan geactiveerd**.
Wat wordt ontwikkeld, vindt zijn neerslag in schema's

die er de registratie van vormen, maar tegelijk het draagvlak bieden voor de uitvoering.

Zo zijn er gedragsschema's voor het fietsen, bijvoorbeeld.

Zo zijn er emotionele schema's voor hoe en wanneer een gebeuren zo in te schatten, bijvoorbeeld.

Zo zijn er cognitieve schema's voor hoe op een gebeuren te reageren, bijvoorbeeld.

Bij scaffolding kan het vooral nuttig zijn bij het kind zich ontwikkelende schema's te activeren zodat ze in- en aangevuld kunnen worden.

Nieuwe informatie van wat gezien en gehoord en nieuwe ervaringen van wat met hulp uitgetoet kunnen toegevoegd worden aan de geactiveerde schema's.

Zo kunnen schema's voor verdere omgang en ontwikkeling een stevige basis bieden. Deze schema's worden in passende situaties gemakkelijk geactiveerd en vormen een verwachting van hoe een situatie zal zijn en hoe eraan te kijken, ze vormen tevens een verwachting van hoe ze te waarderen en hoe erop te reageren.

Komen deze in het schema aanwezige verwachtingen niet uit, zoals uit de geboden scaffolding kan blijken, dan kunnen ze bijgestuurd of veranderd.

Belangrijk is als volwassene te achterhalen wat reeds aan verwachtingen bij het kind aanwezig zijn, wat de inhoud is van de schema's in ontwikkeling. Van hieruit kan dan vertrokken om voort te helpen bouwen.

Scaffolding kan zorgen om aan situatie-uitbreiding te doen. Met je hulp komt je kind ertoe interesse te tonen voor nieuwe domeinen dan deze waarvoor spontaan interesse is, bijvoorbeeld

Scaffolding kan zorgen om aan reactie-uitbreiding te doen. Met je hulp komt je kind ertoe een andere meer lukkende reactie te vertonen in eenzelfde situatie, bijvoorbeeld.

Scaffolding kan zorgen om tegelijkertijd aan situatie- en reactie-uitbreiding te doen. Met je hulp komt je kind ertoe interesse te tonen voor iets nieuw waarin het ook steeds beter lukt.

Door via je scaffolding in de context passende schema's in je kind te activeren kunnen er situatiemarkers (wat), reacties (hoe) en uiterlijke (wanneer) en innerlijke omstandigheden (waarom) in bijgeschreven of weggeschreven naar nieuwe te activeren schema's.

Scaffolding kan zo ingeschakeld bij wat het kind opneemt, bij de reactie van het kind en bij wat het kind verwerkt.

Scaffolding kan ingeschakeld ten gunste van verschillende leerprocessen. Het stimulusleren (klassieke conditionering), gedragleren (operante conditionering) en het gemeenschappelijke schema-leren (schematic learning) met plaats voor stimuluskenmerken, gedragsreactie en omstandigheden.

Scaffolding helpt, bijvoorbeeld, door je kind te ondersteunen zijn vriendelijke interesse voor zijn zus of broer uit te breiden naar andere nieuwe kinderen. Het gunstig contact met de nieuwe kinderen door zijn vriendelijke interesse, dit mede met je hulp, wordt bevestigd met vriendelijke interesse vanwege het andere kind. Zo kan de aanwezigheid van andere kinderen of de behoefte aan speelgenoten geregistreerd als omstandigheid die het schema 'vriendelijke interesse' bij het kind opwekken. Schema dat er in bestaat nieuwe contacten te leggen en dit op een vriendelijke en aandacht tonende manier.

Scaffolding laat het kind toe op een veilige manier risico te nemen en verder te reiken dan wat mogelijk zou zijn met de eigen inspanning van het kind alleen.

Scaffolding laat het kind toe positieve ervaringen op te doen met de passende hulp en voorkomt dat het kind voortijdig afhaakt door negatieve ervaringen.

Zo kan je het kind vooraf de nodige informatie geven waardoor het op je vragen kan antwoorden. Dit wordt preformulering genoemd.

Je kan ook een nieuw handelen voordoen of onderdelen ervan voordoen. Dit wordt modeling genoemd.

Je kan een handeling doen en het kind laten verwoorden of jij kan verwoorden en het kind een handeling laten doen. Dit wordt leergecentreerde instructie genoemd.

Belangrijk is je mediërende rol als ouder. Je neemt het niet over van het kind, je maakt het net door je tussenkomst voor je kind mogelijk. Je zorgt ervoor dat het kind iets zo zelfstandig mogelijk uitvoert en hiertoe de nodige en passende hulp en ondersteuning krijgt. Je vormt de katalysator voor het ontwikkelingsproces, jij bent het die instaat om het mogelijk te maken.

Als een kind iets doet heeft het een model nodig van hoe iets te doen. Dit model zorgt dan voor sturing wat wel te doen, wat niet, hoe iets wel te doen, hoe iets niet, wanneer iets wel te doen, wanneer iets niet, waarom iets wel te doen, waarom iets niet.

Dit model ben aanvankelijk jij : jij doet het voor, of jij geeft de instructie. De bedoeling is dat het kind zo snel mogelijk zichzelf als model gebruikt : het kind doet iets onder je instructie, jij doet iets onder de instructie van je

kind, het kind doet iets onder zijn instructie. Door deze manieren van uitvoeren vormt zich stilaan een model of schema in het hoofd van het kind, dat nadien toelaat zichzelf te sturen.

Geen uitvoering zonder sturing. Geen sturing zonder model.

Met deze drie ingrediënten : uitvoering, sturing, model kunnen verschillende combinaties gemaakt ten behoeve van scaffolding.

Volwassene voert uit, stuurt zichzelf, gebruikt eigen model : is modelstaan.

Kind voert uit, stuurt zichzelf, gebruikt model van volwassene die stapsgewijs voor doet : is modeling.

Kind voert uit, stuurt zichzelf, gebruikt eigen model : zelfcontrole.

Scaffolding helpt het kind niet enkel bij het zich ontwikkelen en bij het leren. Het biedt **ook een bijdrage aan het ontwikkelen en leren van wat het kind kan helpen bij zijn ontwikkeling en leerproces**. Zoals zelf reflecteren en komen tot betere modellen of schema's, ontdek-, zoek-, verken-, denk- en oplossingschema's weten aanspreken die bruikbare strategieën bieden om vooruit te komen

en problemen op te lossen. Zo ontwikkelt het kind meta-cognitieve vaardigheden.

Niet steeds zullen volwassenen aanwezig of beschikbaar zijn die het kind continu helpen bij zijn ontwikkeling.

Het spel en spelen zullen dan vaak een vervanging vormen voor de afwezige volwassenen.

Zo kunnen kinderen veel leren van elkaar. Vooral een leeftijdsgemengde groep, zoals mogelijk thuis, biedt hier kansen voor. De geboden hulp is meestal niet afgewogen, maar het kind zal meestal zelf bepalen hoeveel en welke hulp het wenst, en mogelijk zelf actief op zoek gaan naar de nodige hulp.

Ontbreken ook andere kinderen, dan zal het kind het spelmateriaal gebruiken en zichzelf als 'leermeester'. Het zal probeersgewijs verkennen en uitproberen wat en hoe de dingen zijn en hoe hiermee om te kunnen gaan door zelf wat en hoe te doen. In het spelgedrag ontdekt het dan de dingen en vormt het zichzelf. Het zoeken en uitproberen tot het achter iets komt en in iets lukt, vormen dan de eigen geboden activerende hulp.

Scaffolding of overbruggende hulp kan geboden door :

- . volwassenen
- . andere kinderen
- . zichzelf.

Een kind vertrekt in zijn ontwikkeling steeds van waar het reeds staat. **Het ontleent wat het nodig heeft aan zijn omgeving die hiertoe tijdelijke hulp biedt.** Zo bouwt het verder op wat reeds verworven is. Zo komt het stapsgewijs tot zelfstandigheid.

Ontwikkeling is zo een sociaal gebeuren. Ze speelt zich af binnen een leergemeenschap, waarin veel op mentaal vlak wordt doorgegeven : wat iets is, hoe iets is, wanneer en waarom iets is. De omgeving die meer competent is, helpt het kind en activeert het waar nodig waardoor de ontwikkeling gunstiger en sneller verloopt. Zo helpt en ondersteunt ze ook het kind om mentaal competent met de realiteit om te gaan. Hoe een situatie juist in beeld te brengen en hoe er op een effectieve wijze over te denken en op te reageren. Zo wordt het een mentale leergemeenschap. Met aandacht voor hoe jezelf te kunnen sturen in je denken en doen.

De omgeving past de aard en mate van hulp aan aan de behoefte van het kind, de hulp wordt beperkt tot wat het kind nodig heeft, niet meer.

Vermeden dient te worden het kind voortdurend te zeggen wat te doen, of het geheel aan het kind alleen over te laten.

Elementen die het kind weet of kan, worden aan het kind overgelaten.

Zo kan je een kind eerder dan een oplossing of antwoord te geven, helpen door het probleem precies te formuleren of de juiste vraag te stellen die respectievelijk leiden tot de oplossing en het antwoord.

Om terug te komen op het puzzelvoorbeeld : zo het kind, bijvoorbeeld, een puzzel tracht te maken kan je in plaats van het passende stuk aan te reiken, het kind attent maken op de grootte van de stukken wil het juiste stuk gelegd kunnen worden : 'Heeft het puzzelstuk de juiste afmeting ?' in plaats van 'Neem het iets grotere puzzelstuk'.

Scaffolding vertoont gelijkenis met coaching. Beiden bedoelen de nodige steun te bieden, hier concreet voor het kind in ontwikkeling.

Toch zijn er duidelijk merkbare accentverschillen die te maken hebben met waarrond je steun en hulp is gecentreerd.

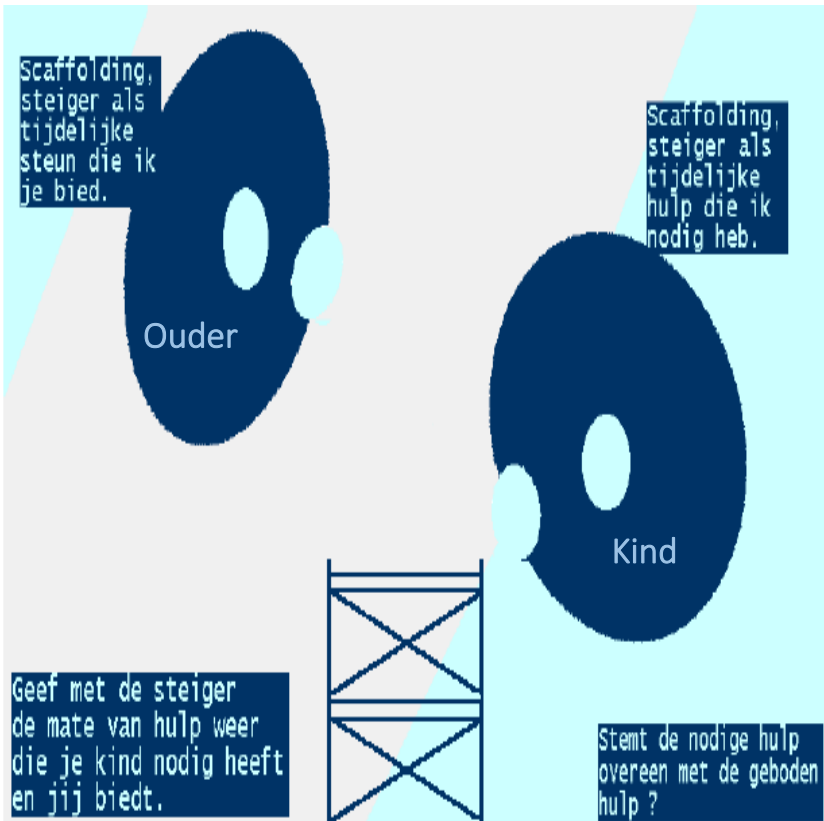
Coaching is gecentreerd op de leerder of het kind in ontwikkeling en gaat over wat te leren of te ontwikkelen. Als ouder interesseer je je voor wat het kind moet leren en hoe je je kind hiervoor kan motiveren, wat kan je kind zelf doen.

Scaffolding is gecentreerd op je eigen inbreng en gaat over het leren van je kind en hoe je je kind hierbij kan helpen. Als ouder interesseer je je voor hoe je het leren ontwikkelingsproces maximaal op gang kan brengen door een optimale tussenkomst van je, wat jij voor je kind kan doen.

Ontwikkeling verloopt stapsgewijs, zo zijn er telkens grenzen aan ontwikkeling. Ontwikkeling is immers tijdruimtelijk gedefinieerd. Dit wil zeggen dat er op elke leeftijd bepaalde mogelijkheden (ontwikkelingszone met hulp) en onmogelijkheden (zone nog te ontwikkelen later) aanwezig zijn. Deze mogelijkheden kunnen eerst toenemen, maar op latere leeftijd weer afnemen. Zo ook kunnen parallel de onmogelijkheden eerst stapsgewijs afnemen, maar later weer toenemen. De Nederlandse filosoof Awee Prins spreekt in dit verband over werkelijkheidszin, mogelijkheidszin en onmogelijkheidszin als drie assen om het denken op te steunen. Hij pleit ervoor wat

onmogelijk is toch nog als zinvol te ervaren. Bijvoorbeeld, bij een beperking, bij jonge leeftijd of bij ouderdom. Wat nu soms dreigt verloren te gaan.

De ideeën van naaste ontwikkeling vinden onder meer **toepassing in** Denemarken. Daar wordt gesproken over proximale ontwikkeling. Hierbij wordt het kind maximale vrijheid geboden, waarbij niet alles ingevuld wordt voor het kind, maar het de nodige ruimte om te leren en groeien gegeven wordt. De ouders zijn aanwezig en beschikbaar, zonder de controle te willen overnemen. Het kind wordt vooral geholpen in de eerste plaats op zichzelf te vertrouwen.



Geef aan hoe je het beginsel van scaffolding zou kunnen aanwenden ?

In welke mate gebruik je wellicht onbewust scaffolding ?

Hoe denk je de zone van naaste ontwikkeling voor je kind te kunnen onderkennen ?

Schaalgrootte in de opvoeding



Steeds meer wordt je kind in een breder perspectief benaderd.

Voor je is je kind je kind,

anderen denken steeds meer in termen van je kind als wereldburger.

De wereld is steeds meer een dorp geworden. Grenzen vervagen, afstanden verkleinen, communicatie neemt toe, virtuele contacten worden vertrouwd. De bredere wereld wordt steeds meer als kans ervaren, maar ook als bedreiging.

Deze mondiale realiteit is nieuw, maar vooral ook het denken in die termen is nieuw. Voorheen werd vooral lo-

kaal gehandeld en vooral gedacht. Men leefde in zijn eigen gemeenschap en dacht binnen die eigen gemeenschap.

Vandaag leeft men steeds meer in een mondiale gemeenschap en wil men passend denken, dan vraagt het om een denken eigen aan de mondiale gemeenschap.

Dit denken houdt een andere schaalgrootte in. Het houdt in iets in een ruimer perspectief zien. Niet om het allemaal gelijk te maken aan je gemeenschap en je denken. Maar om ook de andere gemeenschap en het andere denken erbij te nemen.

Zo kan er gekomen tot een duurzamer resultaat omdat het ineens alles insluit en met alles rekening houdt. Vandaag heeft men hier begrippen voor. Voor onder meer volgende wat men kan noemen kwaliteiten : duurzaamheid, inclusiviteit, meerdimensionaliteit.

Ga je er vanuit dat een gezin een open gemeenschap is en dat opvoeding ontwikkelingskansen biedt voor een leven in de gemeenschap, dan kan je er voor kiezen om deze kwaliteiten te integreren in je handelen en denken naar je kind toe.

Zo kan ook je kind in de loop zijn ontwikkeling deze kwaliteiten opnemen in zijn handelen en denken.

Zo kan je ontdekken dat ook de schaalgrootte in je geboden opvoeding toeneemt. Er wordt met meer rekening gehouden van bij het begin, zo is meer duurzaamheid mogelijk.

Door het kind te leren in zijn denken en handelen zijn eigen invulling van globalisering te hanteren, kan het als lid van de mondiale gemeenschap zijn stem laten horen.

Zo kan gekozen voor geen invulling ten koste van, maar ten voordele van. Waar het ene belang een opstap kan zijn voor het andere belang en geen sta in de weg.

Door van bij de start rekening te houden met verschillende schaalgrootten ontstaat er ruimte en openheid hiervoor.

Zo vermindert de kans op teleurstelling, weerstand en verzet.

Het gezin kan hiervoor wellicht een gunstige experimenter- en oefenruimte zijn.

Een ruimte waarin in openheid ieders belangen - zowel individuele als gezamenlijke - in verschillende grootte in ogeschouw worden genomen en in zijn eigen reactie meer optimaal aan bod komen.

Aandacht voor schaalgrootten in de opvoeding dringt zich vandaag meer dan ooit op.

Van de individuele schaalgrootte - denk aan de aandacht, kansen, rechten, vrijheid, individualiteit, enzo-
meer voor elk afzonderlijk vandaag - over de tussenlig-
gende grootten van groep, gemeenschap en cultuur tot
de mondiale schaalgrootte als recent gegeven.

Hiermee zelf rekening houden en signalen zenden opdat
hier rekening zou mee gehouden worden, kan wellicht in
de opvoeding de nodige aandacht geven en via model
en ervaring ontdekt en verworven.

Zo worden inspraak en weerbaarheid niet inhoudsloos.

Wat schakel ik in ?



Over welke boeg gooi je het in de omgang met je kind ?

Een moeilijkheid

Als ouder kan je in de omgang met je kind met moeilijkheden te maken krijgen waar je niet gemakkelijk uit geraakt. Iets in je aanpak belet schijnbaar het vinden van een oplossing of uitweg. Je kind reageert niet goed op je en je benadering. Veelal wil je op zo een moment iets redden dat op de tocht komt te staan. Welke inspanning je ook doet, het maakt weinig verschil. Integendeel, soms meen je te merken dat de grotere inspanning die je doet, een omgekeerde uitwerking heeft.

De vraag die dan kan worden gesteld is rond wat het dan vooral draait. Wat hierbij kan nagestreefd worden en wat hierbij kan gebruikt worden.

*<<Als je Jens (3 jaar) zegt dat iets niet mag. Dan merk je vaak dat hij juist zijn zin tracht te doen. Als ouder heb je dan zo iets van hem heel duidelijk te maken dat dit niet mag en dat hij bovendien steeds als hij iets wil, vooraf toestemming moet vragen. Eigenlijk wil je het hem voor eens en altijd duidelijk maken dat enkel mag wat jij goedkeurt. Even later merk je dat hij opnieuw probeert. Dit kan echt niet, vind je.>>
(mama Jens)*

Een moeilijkheid voor het kind

Als ouder haal je niet altijd je leiding boven. Vaak ervaart het kind dat het heel wat kan inbrengen en heel wat zelfstandig kan beslissen en doen. Nu en dan botst het op je leiding. Leiding die het aftast. Wat ze inhoudt, wanneer ze zich voordoet en voor hoe lang, hoe je die leiding concreet gestalte geeft.

Blijkbaar schakelde je je leiding in op het moment dat het kind iets deed wat voor je niet kon. Je leiding die het kind aftast houdt in dat pas iets kan waarin je toestemt en waarvoor het kind vooraf toestemming vraagt. Je leiding houdt in het kind duidelijk maken wat niet kan en hoe

het te weten komt wat kan. 'Alles eerst vragen aan ons mama, hé !"

Als je je even verwijderd of als het kind zich even verwijderd, begint het opnieuw. Je leiding was er dan even niet, telde even niet voor je kind. Ze was niet ingeschakeld en was dus niet van toepassing. Misschien was het even proberen een manier om te controleren of je leiding nog actief was. Of misschien was zijn poging zijn zin te doen een poging om je leiding te negeren, zodat ze niet kon geactiveerd. Of nog om je je leiding zelf te laten uitschakelen, omdat ze toch geen resultaat opleverde.

Wat is van tel ?

Als ouder wil je de leiding hebben. Dit is belangrijk voor je als ouder.

Als ouder tracht je leiding te realiseren door te verwoorden wat kan en op welke manier. Dit is wat je wil bereiken, en zo het er niet is, wil veranderen zodat het er wel is.

Als ouder wend je een manier aan om wat voor je belangrijk is en wat je je als objectief hebt gesteld te bereiken. Je wendt hiervoor je aanwezige vaardigheden en beschikbare middelen aan. Je doet dit door met je kind te praten en voor het kind te verduidelijken wat kan. Je gaat ook na of het kind dit na komt.

Als ouder wend je leiding aan in de omgang met je kind. Voor een kind telt ze vaak enkel bij je aanwezigheid. Of zo effectief ingeschakeld.

Meer algemeen

Als ouder wil je wat belangrijk en waardevol is, tot zijn recht laten komen. Op mentaal vlak beschik je hiervoor over kleine programma's die de vorm aannemen van schema's opgeslagen in je geheugen. Deze zijn zo vanzelfsprekend dat je niet steeds meer stilstaat bij hun aanwezigheid, hun inhoud en hun actief zijn en worden.

Leiding geven aan je kind is zo'n stuurprogramma opgeslagen als geheugenschema. Dit programma wordt actief zo je kind je hierop aanspreekt. Bijvoorbeeld, omdat de omgang op moeilijkheden stoot. Je kind volgt je leiding niet in.

Op zo een moment komt de inhoud van je leiding naar voor in de vorm van objectieven tegenover je kind die je alsnog wil bereiken. Of in de vorm van wat ontbreekt of anders is, dat je wil veranderd zien. Je wil dat je kind je eerst alles vraagt.

Ook je vaardigheid en je beschikbare middelen bij leidinggeven worden dan geactiveerd. Je zal op jouw manier trachten de leiding te bekomen en je erin vervatte doelen trachten waar te maken. Je praat over wat hier

en in het algemeen moet gebeuren zo het kind iets wil. Zijn deze vaardigheid en de middelen waarover je beschikt gunstig en passend, dan ben je competent om te lukken in je leidinggeven tegenover je kind.

Problemen

Soms schakel je als ouder niet steeds het programma leiding in.

Het kan zijn dat je de voorkeur geeft aan een ander programma. Bijvoorbeeld, vriendschap, gezelligheid of genegenheid ervaren. Je hebt dan mogelijk leiding uitgeschakeld.

Het kan zijn dat het programma leiding een geringe inhoud heeft. Het bevat, bijvoorbeeld, niet je goedkeuring hebben. Of het bevat dan geen manier om dit waar te maken.

Het kan ook zijn dat het programma leiding niet een passende inhoud heeft. Het bevat, bijvoorbeeld, niets mogen en dit afdwingen, bijvoorbeeld door te dreigen of te beschuldigen. Dit programma leiding wordt dan mogelijk minder passend ingeschakeld. Op het moment dat je gespannen bent, of ontstemd.

Kansen

Als ouder kan je best meer dan één programma inschakelen. Bijvoorbeeld, en vriendelijk zijn of gezellig zijn en leiding geven. Er bestaat best zoiets als vriendelijke of gezellige leiding.

Als ouder kan je trachten de inhoud van je programma leiding voor jezelf te verduidelijken. Gezien zijn vanzelfsprekendheid die in je handelen tot uiting komt, kan je best eens kijken naar voorvallen. Wanneer ervaar je weerstand, onprettige gevoelens omdat iets niet naar je wens verloopt. Iets ontbreekt of verloopt anders. Wat is dit iets dan. Denk aan het ontbreken van je akkoord. Zo kom je achter de inhoud onder de vorm van objectieven die je in je leiding wil waarmaken.

Als ouder kan je ook de manier en de middelen trachten achterhalen die je gebruikt om de objectieveninhoud waar te maken. Reageert je kind erop en op de gewenste wijze. Je zou bij het ontbreken hiervan je kunnen afvragen welke benadering wel reactie bij je kind zou uitlokken en hoe je tot de gewenste reactie zou kunnen komen. Met welke vaardigheden en welke middelen.

Zonder alles te willen veranderen zou je kunnen nagaan wat je zou kunnen gebruiken van wat reeds aanwezig als vaardigheid en (hulp)middelen.

Als ouder kan je er op letten wanneer je je leiding inschakelt, maar ook wanneer je ze uitschakelt, of wanneer ze wordt uitgeschakeld, bijvoorbeeld door je afwezigheid, je kind of omstandigheden.

<<Jens weet nu dat je je vriendelijkheid niet inruilt voor leiding wanneer hij iets doet wat niet kan. Ook niet omgekeerd, wanneer je opwinding is geluwd, dat je je leiding niet opnieuw inruilt voor gezelligheid. Jens ervaart net dat je vriendelijkheid inschakelt om hem te helpen en hem eraan te houden niets te doen waarvoor je geen akkoord gaf. Jens probeert niet langer uit wat in je geactiveerd is. Het kind weet dat het steeds een ja van je nodig heeft en dat je je kind hierbij ondersteunt door praten en herinneren om hierin te lukken. >>

(mama Jens)

Zelf-check

<<Eerst wil Lara (4 jaar) niet slapen gaan. Dan wil ze het bed weer uit. Even iets drinken. Wat later moet ze dringend naar het toilet. Haar verhaaltje nog. Dan begint ze te roepen. Reageer je hierop niet, dan begint ze te wenen.

Niets helpt dan schijnbaar. Haar duidelijk maken dat ze nu echt moet slapen. Weggaan. Je teleurstelling laten blijken. Kortaf zijn. Boos worden.>>

(mama Lara)

Wat riskeert de mama van Lara gemakkelijk uit te schakelen bij de ervaren moeilijkheid ?

Wat zou de mama van Lara kunnen inschakelen om gemakkelijker de ervaren moeilijkheid te kunnen overwinnen ?

Wat zou dit concreet kunnen inhouden ?

Hoe zou ze dit praktisch kunnen waarmaken ?

Wanneer kan ze wat best inschakelen ?

mogelijke inschakeling :

Lara's mama riskeert haar zelfvertrouwen en het vertrouwen in haar kind te verliezen.

Lara's mama zou best haar geloof in haar eigen mogelijkheden en die van haar kind inschakelen om met de moeilijke slaapsituatie om te gaan, zonder haar grenzen verder te verleggen dan ze zelf verkiest. Dit noch wat haar tegemoetkomen aan haar kind betreft, noch wat haar eigen reactie aangaat.

Dit geloof in haarzelf en haar kind kan juist de rust, de veiligheid, de zekerheid, het houvast, het vertrouwen, de nabijheid en de warmte bieden waaraan het kind nood heeft. Zo kan ze blijven handelen vanuit een innerlijke kracht, eerder dan vanuit een extern opgewekte kracht te reageren.

Ze kan hierbij niet enkel aandacht schenken aan wat ze zegt, maar ook aan hoe ze handelt. Iets wat door het kind gemakkelijk wordt geregistreerd. Er tevens rekening mee houdend dat haar eigen emoties en gemoedsgestellenis gemakkelijk doorwerken op het kind. En omgekeerd zij gemakkelijk aangestoken wordt door de onlust van het kind.

Hoe groter de ervaren moeilijkheid bij haar kind en bij zichzelf bij het te slapen leggen, hoe meer ze nood heeft aan vertrouwen in haar kind en zichzelf om uit de aanwezige moeilijkheid te raken.

Activeerbaarheid schema's



Als ouder wil je graag weten wat je kind tot handelen kan bewegen. Zoals hoe het kind iets waarneemt en hoe je dit kan wijzigen zodat het gemakkelijker tot actie zou komen.

Het gedragsmodel van Fogg

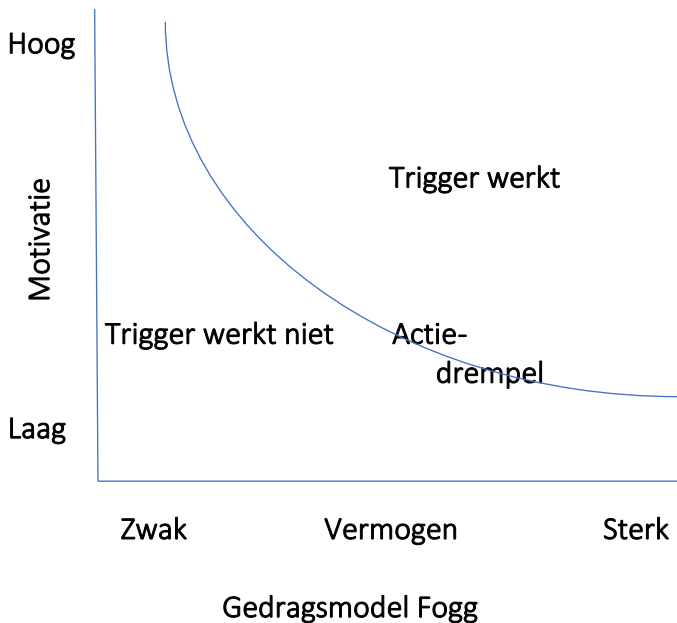
Als ouder heb je het graag netjes. Op tijd al het speelgoed opgeruimd. Dit betekent ook alle puzzelstukken in de doos. De vraag is maar hoe gemakkelijk dit gaat. Soms is het een hele uitdaging. Dit wil je best vermijden. Zo sprak je af slechts één speelgoed uit de doos. En eerst het vorig spel opruimen.

Zo functioneert een nieuw spel als trigger tot opruimen van het huidig spel, wat op die manier een kleine opgave

is en geen lastig karwei die je wil ontvluchten omdat zoveel moet opgeruimd. Anders geef je ook je wens dat alles netjes is gemakkelijk op.

Het gedragsmodel van Fogg brengt de elementen om tot gewenst handelen te komen, hier het opruimgedrag, samen. Volgens dit model moet er vooreerst een motivatie zijn tot handelen, hier het graag netjes hebben of houden. Daarnaast moet de opgave haalbaar zijn, liefst een zo gemakkelijk mogelijk handelen, hier slechts één spel opruimen. Tenslotte moet er een uitlokker of signaal zijn, een trigger tot actief worden, hier de afspraak nieuw spel is eerst oud spel opruimen. Zo de motivatie sterk genoeg is en de haalbaarheid niet te moeilijk, dan zal de trigger werken. Hier erg graag netjes en snel opgeruimd. In het omgekeerde geval van zwakke motivatie en moeilijke haalbaarheid zal geen reactie op de trigger volgen. Hier weinig zin in het netjes krijgen zeker wanneer zoveel moet opgeruimd.

Schematisch ziet het gedragsmodel van Fogg er zo uit :



Het schemamodel

In de lijn van dit gedragsmodel kan het schemamodel naar voor geschoven. Het gedragsmodel gaat over het concrete handelen en hoe je hiertoe komt. Het schemamodel gaat over het aansturen van dit gedrag. Het omvat een begripsinvulling als wat, een gedragsinvulling als hoe en een contextinvulling als waar en wanneer. Zo deze actief zijn sturen ze de uitvoering van een gedrag aan, in ons voorbeeld het opruimen, nadat de aanwezige trigger het kenschema activeerde. Deze keninvullingen

geven aan hoe iets persoonlijk gekend is op basis van ervaring en informatie.



Schemamodel

De begripsinvulling van het kenschema opruimen bestaat uit het netjes hebben en houden als voorkeur. De gedragsinvulling bestaat in hoe dit te klaren, liefst met weinig inspanning op een gemakkelijk manier. *Hoe* doe ik iets en *hoe*-veel vraagt het van me. De contextinvulling tot slot bestaat in wanneer en waar dit te doen, hier de situatie van nieuw spel. Deze laatste situatie het van spel veranderen kan de begripsinvulling het netjes hebben of houden activeren en kan de gedragsinvulling hoe dit best zo gemakkelijk mogelijk te klaren activeren.

Het kind kan dit dan spontaan doen of ertoe geappelleerd worden. Het kind kan dan zelf het opruimschema activeren of hiertoe geappelleerd worden. Het kind is zijn eigen trigger of wordt door de omgeving getriggerd. In beide gevallen zal dit het schemamodel opruimen activeren waardoor de uitvoering kan aangestuurd. Waar de trigger of contextinvulling zorgt voor de opstart of beginpunt zorgt wat te verkiezen of begripsinvulling en hoe hiertoe te komen of gedragsinvulling voor het eindpunt waar hoe naartoe.

Complementariteit gedrags- en schemamodel

Waar het gedragsmodel van Fogg zich situeert op gedragsniveau, situeert het schemamodel zich op mentaal niveau. Motivatie wordt dan voorkeur, vermogen wordt dan haalbare werkwijze en trigger wordt dan aanwezige voorwaarde. Deze voorwaarde activeert dan het kenschema. Het gaat in het kenschema om wat te willen is welke voorkeur, om wat te kunnen is welke werkwijze en om wat te zijn is welke voorwaarde als zo gekend. Wanneer deze voorwaarde, voorkeur en werkwijze gunstig zijn dan ontstaat er gedragsactivatie. Deze zijn gunstig wanneer de voorwaarde actueel aanwezig is, de voorkeur uitgesproken is en de werkwijze gemakkelijk uitvoerbaar en deze zo gekend zijn of ervaren worden.

Uit het model van Fogg kan indirect de activeerbaarheid

van schema's afgeleid. Hoe sterker de voorwaarde aanwezig hoe gemakkelijker schema's worden geactiveerd. Hoe meer uitgesproken de voorkeur en hoe hoger de haalbare werkwijze hoe meer invloed op het gedrag dat intenser zal zijn. Sterke schema's geven bijgevolg sterk gedrag.

Naarmate iets meer wordt verkozen als het wat en naarmate de gemakkelijksgraad van hoe iets te bereiken groter is zal de trigger als het waar en wanneer, al of niet succesvol zijn. Ideaal is dan een sterke trigger, een uitgesproken voorkeur en een grote haalbaarheid. Te vermijden is een zwakke trigger een geringe voorkeur en een beperkte haalbaarheid.

Voorwaarde voor omzetting schema's in gedrag is dan de aanwezigheid van drie volgende elementen : een sterke voorkeur, een grote haalbaarheid, een actueel aanwezige voorwaarde. Hoe groter de voorkeur en haalbaarheid, hoe gemakkelijker het geactiveerde schema wordt omgezet in gedrag.

In twee stappen

In de formulering die hier wordt weergegeven zijn er twee stappen : eerst de activering van een schema ter aansturing. Vervolgens de activering van gedrag ter uitvoering. Een voorwaarde gaat eerst een kenschema ac-

tiveren. Wanneer de erin vervatte voorkeur sterk genoeg is en de werkwijze eenvoudig genoeg wordt dit geactiveerd schema omgezet in gedrag. Gedrag ontstaat dan niet ingevolge een trigger maar ingevolge een geactiveerd schema door een trigger.

Schilderen is wel erg plezant. Vooral dieren schilderen op een blad en nadien uitknippen voor aan de muur. Vooral met verfjes en een grote borstel, dit deed ik al zo vaak en dit gaat gemakkelijk en snel. Vooral bij oma en opa krijg ik zin om te kleuren, die hebben grote bladen. Schilderen is voor mij met dieren als begripsinvulling. Schilderen doe je zo met verfjes op een groot blad als gedragsinvulling. Schilderen doe je wanneer je bij oma en opa bent, die hebben een hele voorraad grote bladen als contextinvulling. Het kenschema schilderen wordt gemakkelijk geactiveerd zo grote bladen aanwezig zijn als voorwaarde, omdat het een plezante activiteit als voorkeur is en die ik al goed kan als haalbaarheid.

Begripsinvulling is wat levert het me op : een mooie tekening met mijn lievelingsdieren. Gedragsinvulling is wat kost het me : erg je best doen met schilderen. Contextinvulling is wat zet het in gang, wat is de gelegenheid, wat vergemakkelijkt het, wat schept een kans : de grote bladen van oma en opa.

Grote bladen als trigger activeren het kenschema schilderen. Zo ik hieraan de voorkeur geef en zo ik weet hoe,

dan zal dit het gedrag activeren. Te meer naarmate er een grote voorkeur is en een kleine moeite omdat ik weet hoe. De trigger activeert bijgevolg een kenschema, dat op zijn beurt een gedrag activeert en aanstuurt. Wat is schilderen en hoe. Grote bladen activeren het schema schilderen als wat ik graag doe en goed kan. Deze kenniswijze activeert mijn gedragswijze.

Hoe invloed hebben ?

Wil je als ouder je kind of jezelf tot iets brengen dan kan je nagaan wat je kind of jezelf bij voorkeur wil, hoe je hiertoe kan komen op een eenvoudige en simpele manier en wat hiertoe de trigger kan zijn. Je kind wil, bijvoorbeeld, wel graag slim en groot zijn vooral als het weet hoe en als het gemakkelijk lukt en zo het hiertoe kansen, stimulering of passende omgeving vindt. Zo verschijnt iets opsteken of leren als iets dat het kent als slim en groot worden zonder overdreven inspanning en in een stimulerende en ondersteunende omgeving. Zo is het kenschema leren voor het kind. Door een verder doel op te splitsen in kleinere doelen wordt dit voor het kind veel aantrekkelijker en kost het niet teveel inspanning waardoor het gemakkelijker tot actie komt bij de passende gelegenheid. Ook het heel concreet maken van de doelen kan meer aanspreken en ze meer toegankelijk maken.

Ook de werkzaamheid van een trigger kan je verhogen

door deze duidelijker aanwezig te stellen zodat die wordt opgemerkt, door deze te laten aansluiten bij eigen doelen en door die aan te bieden om momenten van reeds erg gemotiveerd te zijn of de voorkeur aan iets te geven en het gedrag uitvoerbaar lijkt.

Een moeilijkheid om jezelf of je kind tot iets te bewegen is dat je iets stilaan leert kennen als weinig voor gemotiveerd en weinig in geïnteresseerd. Zeker wanneer in het verleden inspanningen hiertoe weinig resultaat opleverden en nu deze moeite als niet succesvol voorkomt. Een trigger zal dan weinig uithalen wegens ontstane demotivatie en aangeleerde hulpeloosheid. De motivatie en de inzet zal dan weinig activeerbaar zijn en meteen ook het aansluitend gedrag.

Naarmate anderzijds iets aantrekkelijk is en naarmate iets gemakkelijk om te doen is, en het op die wijze gekend is of ervaren wordt door je kind of jezelf, hoe gemakkelijker en sneller je ertoe zal komen. Denk aan alles wat ontspannend is en weinig inspanning vraagt, een kleine gelegenheid brengt je er dan toe. Zo is het soms moeilijk niet op een game in te gaan of er afstand van te nemen. Zeker als het spannend is, in een verhaal opgenomen is en ergens toe leidt.

Ook om gedrag bij je kind of jezelf te vermijden kan je hiervan gebruik maken. Door de aantrekkelijkheidskracht te verminderen, de moeilijkheidsgraad te verho-

gen en de gelegenheden terug te draaien. En op termijn de waarneming hiervan te doen toenemen zodat het gekend wordt als beter te vermijden. Hoe jij of je kind iets kent kan de motiveerbaarheid en de haalbaarheid verhogen of verlagen met meer of minder kansen op gedrag.

Wat herken je in het gedrag van je kind ?

Wat herken je in het gedrag naar je kind toe ?

Wat zou je kind aan zijn gedrag kunnen toevoegen om zichzelf in beweging te brengen ?

Wat zou je naar je kind toe kunnen toevoegen om het in beweging te brengen ?

Hoe kunnen actuele ervaringen en ervaringen uit het verleden hier een rol spelen ?

Meer lezen :

Fogg, B. J. (2020). *Kleine gewoontes: De eenvoudige en leuke manier om je gedrag te veranderen*. Harpercollins.

Agency als cognitief schema



Hoe erg en op welke manier het kind er relationeel toe doet, kan met het begrip 'agency' worden weergegeven.

- *'Dat weet ik niet, schat.'*
- *'Ja dus, hé!'*

Agency en varianten

Als ouder kan je er voor kiezen het niet alleen voor het zeggen te hebben. Is dit geen bewuste keuze, dan kan je uit het doen en laten van je kind toch merken dat je het niet alleen voor het zeggen hebt. Meestal is er sprake van een wederzijdse beïnvloeding en is er naargelang het kind ouder wordt een toenemende impact merkbaar. Ook doorheen de tijd is er in de samenleving in de ouder-

kindrelatie een toenemende inbreng van het kind merkbaar. De ouder-kind relatie verandert hierdoor van aard en er ontstaat telkens een ander evenwicht. Maar ook jijzelf als ouder verandert en er treedt bij jezelf ontwikkeling op. Zo zal alleen al de leeftijd en het geslacht van het kind evenals zijn plaats in het gezin tot een eigen relatie leiden. Dit zal van betekenis zijn voor hoe je iets begrijpt en voor hoe je reageert. Daarnaast doet het kind zelf spontaan of meer bewust inspanning om van betekenis te zijn en zijn invloed te laten gelden op de gang van zaken in het gezin. Zich van deze invloedsprocessen bewust worden, kan maken er beter mee om te gaan.

Voor de inbreng en het aandeel dat je kind heeft in de ouder-kind interactie is door sociaal psycholoog Bandura het Engelse begrip 'agency' ontwikkeld. Agency is een ruim begrip dat ook gebruikt wordt om het aandeel dat het kind heeft in zijn eigen ontwikkeling weer te geven.

Al heel vroeg in zijn ontwikkeling merkt het kind oorzakelijke verbanden op, zoals bijvoorbeeld tussen de nabijheid van de zorgfiguur en gevoed worden, vervolgens ontdekt het dat zijn actie een gevolg heeft, zoals bijvoorbeeld tussen zuigen en vloeibaar voedsel opnemen, tenslotte leert het zichzelf kennen als de 'agent' van de actie, bijvoorbeeld, ik kan mijn zuigfles grijpen en zo mezelf voeden.

Naast deze individuele agency worden in relationeel verband drie vormen van agency onderkend. Dit zijn 'personal agency' of het in relationeel verband kunnen rekenen op zichzelf, 'proxy agency' of het kunnen rekenen op anderen en 'collective agency' of het op iedereen kunnen rekenen. Bij personal agency oefent het kind invloed uit op wat binnen zijn bereik ligt, bij proxy agency oefent het kind invloed uit op anderen die over kennis, vaardigheden en middelen beschikken om resultaten voor hem of haar te bereiken, en bij collective agency is er een bundeling van kennis, vaardigheden en middelen van iedereen om succesvol te zijn.

In het concreet handelen waarbij kind en ouder als 'agents' elkaar beïnvloeden op een gerichte manier, putten kind en ouder uit hun kennis en cognitieve en gedragsvaardigheden om gewenste resultaten te bereiken. Zo wordt er onderscheid gemaakt tussen de uitvoering van agency, en het groeiend besef ervan. De praktijk of toepassing ervan, terug te vinden in concrete actie wordt aangeduid met 'exercise of agency'. De zich ontwikkelende beeldvorming of weerspiegeling ervan wordt aangeduid met 'sense of agency', als gevoel of besef in staat te zijn tot handelen om iets mogelijk te maken en zo iets in eigen handen te hebben. Agency verwijst also naar het vermogen om je functioneren, de loop van gebeurtenissen en je (samen)leefomstandigheden te beïnvloeden door je acties.

Agency als cognitief en gedragsschema

Dit gevoel en besef van 'agency' kan in detail worden weergegeven bij middel van een **cognitief schema**. De uitvoering van 'agency' kan in detail worden weergegeven aan de hand van een gedragsschema. Beide schema's laten toe de aanwezige agencyprocessen zichtbaar te maken, zodat een meer optimale werkbare interactie kan tot stand komen.

Een cognitief schema kenmerkt zich door een begripsinvulling, als wat iets voor je persoonlijk betekent, een gedragsinvulling, als hoe met iets om te gaan, en een contextinvulling, als waar en wanneer in welke situatie of tegenover iets te willen inschakelen.

Het cognitief schema als weerspiegeling van agency als 'sense of agency', kan er als volgt uitzien:

De begripsinvulling kan gekenmerkt zijn door :

'Agent' of 'originator' zijn

Zelf-actief zijn (Self-reactiveness)

Inbreng hebben

Impact hebben

Intentionaliteit (Intentionality) actieplannen en strategieën om iets te realiseren

Evenwaardigheid

Support krijgen

De gedragsinvulling kan gekenmerkt worden door:

Betekenis toekennen

Initiatief nemen

Zelf keuzes maken

Zelf beslissen

Vooruitdenken (Forethought)

Zelfreflectie (Self-reflectiveness)

De contextinvulling kan zich laten kenmerken door:

Doelen stellen

Doelen bereiken

Zelf-effectiviteit (geloof iets aan te kunnen)

Samenleefverband

Opvoedingsverband

Ontwikkelingsverband

Voor elk van de kenmerken kan je aangeven of ze aanwezig zijn en in welke mate, bijvoorbeeld met cijfers van 0 tot 5.



Op die manier kan er gesproken worden over gradaties van agency en kan vastgesteld worden waaraan nog kan worden gewerkt. Bijvoorbeeld, de ouder-kind-relatie speelt zich af binnen een samenlevingsverband, maar er is weinig of geen aandacht voor een opvoedings- of ontwikkelingsverband. Er is dan mogelijk aandacht voor de inbreng en het aandeel van het kind hier en nu, maar niet op langere termijn of in een breder verband. Zo is er

mogelijk wel evenwaardigheid, maar geen support om een inbreng en aandeel te hebben. Zo is er mogelijk geen zelfreflectie over waar nu te staan in relatie tot wat te willen bereiken. Of zo blijft het kind ter plaatste trap-pelen, omdat zelf-effectiviteit, als gevoel iets te kunnen, ontbreekt. Optimaal is als kind vanuit zichzelf mee inhoud en vorm te geven aan samenleven, opvoeden en groeien of zich ontwikkelen. Ouders kunnen parallel hieraan vanuit zichzelf mee inhoud en vorm geven aan samenleven, opvoeden en groeien of zich ontwikkelen.

Het **gedragsschema** van agency als 'exercise of agency' kenmerkt zich door de inzet of activering van het cognitief agency-schema dat meer of minder optimaal is. Zo is geweten dat zich in de frontale hersenen processen afspelen die leiden tot de initiatie van actie. De concrete agency-acties die door de schema-activering ontstaan kunnen meer of minder optimaal zijn. Dit resulteert op zijn beurt in een meer of minder optimaal agency-resultaat in de werkelijkheid. Dit laatste vormt dan weer meer of minder optimale omstandigheden voor het al of niet inzetten of activeren van het cognitief agency-schema. Concreet kan nagegaan worden of de omstandigheden optimaal zijn voor het activeren van het agency-schema, of de agency-acties optimaal zijn om de agency-schemadoelen te bereiken, en of het agency-schema optimaal is voor de agency-actie die kan leiden tot het optimaal agency-resultaat of -situatie. Laat de agency-situatie blijken moeilijk invloed en enig resultaat

te kunnen bereiken, dan zal het agency-schema niet gemakkelijk geactiveerd worden. Laat de agency-actie blijken weinig succesvol te zijn, dan zal de agency-situatie weinig optimaal zijn en indirect minder aanzetten tot het inzetten van het agency-schema. Concreet kan dan gewerkt worden richting meer optimale agency-actie, agency-resultaat en finaal agency-schema.

Agency referentieel benaderd

Meer compact laat de vraagstelling *waar om heen* van het referentieel model toe zicht te krijgen op de aard en de mate van agency. Zo verwijst *waar* naar het wie en wat bij agency. Ligt agency bij de persoon van het kind of ouder, of bij anderen, of gaat het eerder uit van omstandigheden, zoals context, situatie of cultuur. Zo verwijst *om* naar wat jezelf wil, wat anderen willen, wat je wil in dialoog, wat je samen wil, wat wordt verwacht als actie of omgang, of weg of wijze. Zo verwijst *heen* tenslotte naar richting, zoals doel, objectief, bestemming of lot. In concrete situaties kan dan afgewogen worden wat telkens de concrete inhoud is. Vervolgens kan nagegaan worden of een andere invulling meer optimaal kan zijn. Zo je, bijvoorbeeld, merkt dat de cultuur (*waar*) bepalend is voor wat wordt verwacht (*om*) met een extern doel (*heen*), kan afgewogen worden of niet een eigen inbreng van het kind (*waar*) bij wat het wil (*om*) met een intern doel, zoals elkaar meer nabij te komen (*heen*), behulpzaam kan zijn.

Zo kan er naar toe gewerkt om waar het om heen zou kunnen draaien een gevoel van en een feitelijk ervaren is van evenwaardige inbreng vanuit zichzelf (met evenwaardige impact) (met evenwaardige partner(s)). Zo kan er gekomen worden tot een gevoel van en een feitelijke effectvolle initiatiefname. Zo kan elk eigen initiatief (weten) nemen, cognitief aangestuurd, met invloed en effect in de realiteit tot gevolg. Zo kan in het bijzonder het kind ertoe komen in staat te zijn tot handelen en iets mogelijk te maken.

Bi-directionaliteit agency

Zo kan gesteld dat het kind voortdurend zijn ouders beïnvloedt met signalen, gedrag en middelen. Evenals ouders voortdurend hun kind beïnvloeden met signalen, gedrag en middelen. Ouders leren hierdoor continu hoe met hun kind om te gaan in het kader van samenleven en opvoeden via het kind en zijn invloed. Het kind op zijn beurt leert continu hoe met ouders en omgeving om te gaan in het kader van samenleven en groeien of zich ontwikkelen via de ouders en hun invloed. Zo kan gesproken over een bi-directionele invloed ouder-kind. Invloed die vandaag soms reikt tot bij een wederzijdse socialisatie door de toegenomen maatschappelijke complexiteit samenhangend met een grotere diversiteit en groter aandeel van de sociale media.

Agency eigen ouder-kindrelatie

Geef zo je wil aan in welke mate er agency is in de eigen ouder-kindrelatie.

Geef aan op welke wijze er agency is.

Geef aan welke mate van agency je zou verkiezen.

Geef aan op welke wijze je deze zou kunnen bereiken.

Meer lezen :

Bandura, A. (2006). "Toward a Psychology of Human Agency". *Perspectives on Psychological Science*. 1: 2.

De Mol, J. (2012). Agency van kinderen: Onderzoek vanuit de psychologie. *Tijdschrift Jeugd en Kinderrechten*, 4(3), 187-193.

Autisme als cognitief schema



Kinderen met autisme hebben kenmerkende invullingen van hun kenschema's. Wat is eigen aan deze invullingen, wat typeert ze ?

Typering kind met autisme en zijn gedrag

Wat had hij graag met het game gespeeld, maar het wou maar niet lukken. Hij had lang getwijfeld welke game te downloaden. Maar eens het downloaden gelukt, had hij zich voorgenomen eerst de handleiding te bestuderen. Er stond ook zoveel in dat hij snel de draad kwijt raakte. Ook al omdat hij onmiddellijk was beginnen lezen zonder de titels of de inhoudstafel te bekijken. Vooral de bedoeling van het game was hem niet duidelijk. Iets met verzamelen en sorteren, wat hem bijzonder aantrok. Verschillen kon hij als geen ander opmerken. Blijkbaar moest hij een strategie bedenken, maar hij trachtte steeds op dezelfde wijze vooruit te komen. Hij leek wel helemaal in het spel

op te gaan, zodat wat zijn mama zei hem ontsnapte. Vooral dat ze plots weg moesten, maakte hem erg gespannen en maakte dat hij erg protesteerde. Veel liever wou hij alles nog eens in detail bekijken, heel concreet om alles op een rijtje te zetten, zodat hij beter wist wat te doen. Nu raakte hij alleen maar overstuur door zoveel onduidelijkheid. Hij kon er maar niet van loskomen, om in te kunnen gaan op wat zijn mama vroeg. Ook al stond in de handleiding niet langer dan een half uur aan een stuk te spelen. Iets wat hij onzinnig vond. In zijn ogen was hij niet eens echt begonnen. Hij merkte niet dat zijn mama stilaan boos werd toen ze zei : 'Lijkt wel heel plezant'. 'Wil je ook eens', had hij geantwoord. Mama vond dit wel erg arrogant en vond dat hij maar niet moest meegaan. Daar begreep hij helemaal niets van. Hij vond dit niet correct en erg onrechtvaardig. Toen zijn mama dichterbij kwam om hem aan te porren, liep hij boos weg.

Uit de verhalen van ouders van een kind met autisme kan je een aantal meermaals terugkomende typering van het kind en zijn gedrag afleiden, zoals :

Opgeslorpt worden door details in het hier en nu, en er op gefixeerd raken. Er wordt veel en snel verschil opgemerkt, dit wordt opgevat als helemaal anders. Zo verschijnen onmiddellijk verschillende losse details. Moeite met meer en grotere gehelen die om organisatie vragen van losse fragmenten en die context impliceren, een context die hen ontsnapt. Zo vlug te maken krijgen met

onduidelijkheid en verwarring. Snel overload aan details. Meer diepgang (verder kijken, meer analyse), toch moeite om bij essentie te komen en te blijven. Volgende (verwerkings)tijd nodig. Gemakkelijk iets voor zich uitschuiven, nog bezig met vorige (of huidige). Nood aan kort en beperkt houden van verwachtingen. Vaak extreme(re) reactie. Sterker vasthouden aan iets, moeilijk loskomen (uit details). Weinig souplesse, tekort aan flexibiliteit, gering aanpassingsvermogen. Daardoor repetitie samenhangend met fixatie. Iets wordt snel nabij of te dicht. Erg vragen om concreet maken in het hier en nu (wat, waar, wanneer, wie). Zo ook toekomst tot hier en nu brengen in voorstellingen en structuur. Oorzaak en gevolgen niet altijd duidelijk, vergt groter tijdgeheel. Moeite met toekomst, zoals bedoelingen, interpretatie. Moeite met niet en ontkenning, geen verband met wat wel. Veel detailwoorden nodig om iets te beschrijven met een beperkte samenhang. Steeds zichzelf blijven. Nuchter, zakelijk en afstandelijk. Op nauwkeurigheid en precisie staan. Perfectionistisch ingesteld zijn. Alles moet heel in detail bij een 'detaillist'.

Typering schema invullingen bij kinderen met autisme

Een cognitief of kenschema bestaat uit een begripsinvulling, als wat iets is voor iemand, een gedragsinvulling, hoe iemand omgaat met iets, en een contextinvulling, wanneer deze begrips- en gedragsinvulling merkbaar is.

Deze begrips-, gedrags-, en contextinvulling van cognitieve schema's worden bij autisme telkens gekenmerkt door iets. Hieronder wordt weergegeven door wat. Op die manier kan autisme geoperationaliseerd : welke processen kunnen worden onderkend, hoe ze zich uiten en in welke situaties en omstandigheden. Dit kan een vertrekpunt worden van hoe er zelf als kind of jongere mee om te gaan en hoe als begeleider. Door dit beschrijven op proces-, gedrags- en contextniveau is labeling of etikettering minder noodzakelijk omdat dit mogelijk een blijvende stempel voor zichzelf of de omgeving kan inhouden. Veeleer is belangrijk het specifieke te beschrijven en er op in te spelen in plaats van het andere en zo een duale indeling oké niet oké te voorkomen.

De begripsinvulling of inhoud is heel concreet, heel gedetailleerd, heel gefragmenteerd, vooral opsomming weinig synthese, omslachtig, heel analytisch, heel diepgaand of vergezocht, gefocust op verschil niet op gelijk-nis of samenhang, iets is zo of zo niet, details die toegang tot essentie belemmeren, omschrijvend (veel tijd en woorden), weinig gevarieerd, heel eng en afgelijnd, voorstelling prevaleert boven realiteit, heel stabiel, heel afgelijnd, moeilijk toegankelijk voor buitenwereld, weinig doelbewust.

De gedragsinvulling is moeilijk kiezen en beslissen, heel onzeker en twijfelend, heel precies en nauwkeurig, heel perfectionistisch, weinig flexibel, heel patroonmatig,

heel direct, heel gedreven, blijvend doorgaan, heel rechtlijnig, heel gefocust, aarzelende start, heel traag vooruitkomen, blijven vasthangen in repetitie, niet eindigend, weinig doelmatig.

De contextinvulling is heel actueel, heden wordt niet gelinkt aan verleden of toekomst, heel situatie-eigen, geringe context definiëring, weinig onderbouwd, heel zakelijk en nuchter, weinig doelgericht, veranderingsgevoelig, begrijpelijke en hanteerbare grenzen vragend, van toepassing of helemaal niet, voorkeur voor ruimte en tijd, context-arm.

Rekening houden met typering

Als ouder kan je rekening houden met deze constanten. Zo kan je het gedrag van je kind anders begrijpen. Zoals het kind wil wel, maar begrijpt het anders, of is er nog niet toe gekomen. Zoals het merkt bepaalde dingen erg op, neemt dingen letterlijk, terwijl andere dingen het ontgaan. Het kind is traag en doet dingen omslachtig. Het vertoont uitstelgedrag of kan iets niet beëindigen. Het kind vraagt om ruimte en tijd. Zo kan even pauze nemen wonderen doen, ook om elk te kalmeren en zich te herpakken.

Als ouder heb je gemakkelijk de neiging de dingen te doen op je wijze. Door dingen te doen op de wijze van je kind, kan een en ander vlotter verlopen. Je grotere

soepelheid en relativiseringsvermogen kunnen hierbij dan behulpzaam zijn.

Cognitieve schema's vormen de aansturing van het pad dat wordt gevolgd, dit gebeurt bij kinderen met autisme vaak op een zeer precieze en nauwkeurige wijze. Elke afwijking kan het kind erg verstoren en doen blokkeren. Belangrijk is te zoeken hoe je dit kan vermijden.

Peter Vermeulen, autismedeskundige, citeert onderzoeken waaruit blijkt dat personen met autisme moeite hebben om hun kenschema's en de realiteit op elkaar af te stemmen. Hij spreekt over waarnemen waarbij normaal de gelijkenis of het verschil tussen het voorspellende brein, wat wordt verwacht, en de realiteit, wat is, wordt nagegaan om snel en gemakkelijk tot een waarneming te komen. In dit verband blijkt volgens hem dat er bij autisme een probleem is met de 'voorspellingen', de verwachte precisie van die voorspellingen en het verwerken van de voorspellingsfouten als verschil tussen voorspelling en realiteit. Vooral in het flexibel aanpassen van de voorspellingen en de precisie ervan in functie van de context. Zo wordt gedacht in de richting van te specifieke voorspellingen, te weinig en zo te brede voorspellingen, te veel gefixeerd op en belang hechten aan voorspellingsfouten, en het belang van precisie van de realiteit in verhouding tot de precisie van de voorspelling.

De opgeslagen grote gedetailleerdheid, uitgesproken

specificiteit en omvangrijke diversiteit over iets, vragen veel tijd en inspanning om er in de werkelijkheid via waarneming overeenstemming of verschil voor te achterhalen. Die noodzaak tot detailwaarneming samen gaand met de mate van gedetailleerde diverse specificiteit van wat als kennis is opgeslagen, zouden gemakkelijk een gevoel van overprikkeling kunnen veroorzaken. Met een blokkering of afwending tot gevolg, of met mogelijk ook een uitstelrespons als effect. Hoe meer iets onzeker en onduidelijk blijft op basis van eerder opgeslagen informatie hoe meer nieuwe informatie moet binnenkomen. Vooral ook het voorrang geven aan waarnemingsprikkelers om er voldoende van te verzamelen als informatiebron boven aanwezige opgeslagen kennis en het gefocust zijn op verschil eerder dan overeenstemming kunnen het extra moeilijk maken om zekerheid en duidelijkheid te verkrijgen, om iets thuis te brengen en te identificeren.

Autisme lijkt wel gekenmerkt door een wereld van verschil die nooit rust schenkt omdat het herkenbare en vertrouwde te veel achterwege blijven, zodat er niet wordt opengestaan voor verandering. Het herkenbare en vertrouwde, wat zowat iedereen weet te waarderen en veelal verkiest uit gemak of gemakzucht en wat tot rust brengt. Zo kan het ontstaan van zelftwijfel achterwege blijven en het zelfvertrouwen toenemen.

Samengenomen blijken de losse puzzelstukken opgeslagen als kennis en de waarneming van losse puzzelstukken moeilijk met elkaar te verzoenen. Mogelijk slaagde het brein er in het verleden niet of onvoldoende in losse informatie tot concrete voorspellingen samen te voegen. Met geringe, onduidelijke of fragmentaire voorstellingen tot gevolg om de concrete realiteit aan af te meten. Door meer te focussen op de context zou een nauwer kader kunnen bekomen worden voor wat te kunnen verwachten en wat te kunnen waarnemen.

Waar normalerwijze enkele triggers volstaan om een opgeslagen voorstelling te activeren die open staat voor aanvulling of verandering, zal bij autisme langdurig en overmatig gezocht worden naar informatie die een voorstelling kan bevestigen waaraan helemaal niets mag ontbreken of gewijzigd worden. Voorspelbaarheid, zekerheid, duidelijkheid, controle en vertrouwen zouden in tegenstelling in grote mate sensorische overlast kunnen tegengaan. Anders bestaat het risico op starheid, weerstand, onverzettelijkheid en regelhood om te vermijden nog verder af te glijden.

Waar bij autisme verschil en opsplitsing centraal staan, staan bij andere persoonlijkheidstypes samengaan en samenhang of veralgemening centraal. Alsof het enerzijds gaat om een uiteenpuzzelen en anderzijds om een samenpuzzelen. Waarbij mogelijk het één te langzaam en te traag gaat en het ander te vlug en te snel gebeurt.

Een nieuw onderzoek van de University of North Carolina in Chapel Hill laat zien dat problemen met het verwerken van sensorische informatie tijdens de kindertijd de amygdala kunnen belasten, wat leidt tot overgroei. De amygdala is een hersenstructuur die te maken heeft met het verwerken van emoties, zoals het interpreteren van gezichtsuitdrukkingen of bang zijn bij het herkennen van een bedreiging waaraan blootgesteld. Het onderzoek stelt een versnelde groei van de amygdala vast bij zuigelingen met autisme in de leeftijd tussen zes en twaalf maanden. Een vroegtijdige herkenning van autisme vóór de aanvang van de groei zou therapeutisch heilzaam zijn.

De invullingskenmerken van kenschema's zijn voor het kind met autisme niet bewust. Ook voegt het niet bewust inhouden toe die die kenmerken vertonen. Het is eerder de buitenwereld die een steeds terugkerend patroon aanvoelt of opmerkt.

Op deze buitenwereld kan een appèl gedaan worden om als samenleving met de aanwezige neurodiversiteit rekening te houden. Neurodiversiteit zoals die onder meer uit het voorkomen van autisme blijkt. Zo kunnen tegenstellingen en spanningen worden tegengegaan. Iedereen heeft recht op zijn eigenheid. Het is belangrijk hier van uit te gaan en hier ruimte voor te creëren. Zodat iemands situatie en reactie niet snel als problematisch

wordt ervaren, niet door de samenleving en niet door iemand met autisme of andere eigenheid. Zo is er naast neurodiversiteit, ook psychische diversiteit en sociaal-maatschappelijke diversiteit. Dit als de nu eenmaal aanwezige realiteit, die in het verleden meestal werd miskend vanuit een eenzijdige visie.

Er zijn zeer diverse vormen van autisme, vandaar de overkoepelende benaming van autisme spectrum stoornis. Dit betekent dat in de ene vorm van autisme deze kenmerken meer op de voorgrond zullen staan en in een andere vorm weer andere. Dit is ook zo voor kenmerken van cognitieve schema's eigen aan autisme. Zo is vaak voor de Aspergervorm de omslachtigheid in woordgebruik kenmerkend.

Typering kind, gedrag en schema-invullingen

Geef zo je wil aan wat je als ouder herkend :

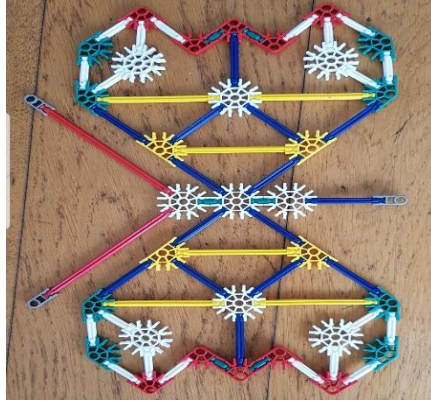
Geef aan hoe dit je omgang als ouder kan optimaliseren :

Meer lezen :

Vermeulen, P. (2016). *Het voorspellende brein en autisme*. Gent : Autisme Centraal.

Vermeulen, P. (2021). *Autisme en het voorspellende brein Absoluut denken in een relatieve wereld*. Kalmthout: Pelckmans Uitgeverij.

Basisschema's als automatismen van het brein



Het brein en haar werking krijgt steeds meer een actieve rol die iemand aanstuurt en tot concrete actie brengt, dit om zelf te functioneren als brein maar ook om iemand toe te laten optimaal te functioneren. Basisschema's spelen hierin een centrale rol.

Het wat van basisschema's

Basisschema's zijn schema's die gemakkelijk en automatisch in het brein worden geactiveerd of continu latent actief blijven. Ze vormen basisprocessen eigen aan de werking van het brein in de vorm van algoritmen: indien dit dan dat op die manier. Kenmerkende basisschema's zijn zoals onveiligheid (levensgevaar, als vreemd aanvoelen) en zich in veiligheid brengen (overleving, voorzichtigheid), zoals anders en tot vertrouwd maken, zoals verwarring en orde en duidelijkheid scheppen (groepering

van gemeenschappelijk, verband vorming van wat samengaat, patronen van wat overeenkomt en wat samenhangt), zoals geïsoleerd raken en begrip, steun en nabijheid zoeken, zoals zwakte (onmacht, onderdoen, falen, betekenisloos) en sterkte zoeken (macht, doen, lukken, betekenisvol), zoals problemen en drempels en uitweg vinden, zoals passief en actief worden (motivatie, verandering brengen), zoals informatie verwerken (waarneming, geheugen, voorstelling) en leren (wat, hoe, waar, wanneer, waarom en waartoe), zoals sturen en uitvoeren, zoals overwegen of afwegen en keuze maken en knopen doorhakken.

Het brein kan dit op basis van een aantal van haar dynamische kenmerken. Een eerste kenmerk waarop gebaseerd is haar neuroplasticiteit, wat inhoudt dat er een voortdurende verandering naar structuur en functie plaatsgrijpt samenhangend met opgedane ervaringen en door leren en oefenen. Een tweede kenmerk van het brein hangt samen met al of niet gebruik, wat inhoudt dat hersenregio's die veel gebruikt worden toenemen en versterken terwijl hersenregio's met weinig of geen gebruik afnemen en verzwakken. Een derde kenmerk vormt haar veelvuldige verbindingen, wat het belang inhoudt van interactie tussen neuronen en hersennetwerken en van het functioneren als een complex netwerk tussen verschillende hersenregio's. Nog een kenmerk is

haar verwerkingssnelheid, wat inhoudt een snel en efficiënt reageren op wat vertrouwd en kan behouden, en een snel verwerken van wat nieuw en relevant is.

Deze basisschema's worden vaak automatisch en snel geactiveerd in specifieke situaties en contexten en kunnen zo bijdragen tot het efficiënt verwerken van informatie, het nemen van snelle beslissingen en het passend en gericht reageren.

Het hoe van basisschema's

Basisschema's kunnen de vorm aannemen van een emotieschema zoals voor angst, een denkschema zoals voor probleemoplossing of een kenschema zoals voor persoonlijk weten. Bijvoorbeeld, welk gevaar of dreiging als contextinvulling van het angst emotieschema activeert angst als begripsinvulling met vluchten, aanvallen of be-vriezen als gedragsinvulling als reactie en gevolg.

Deze basisschema's geven de instellingen van het brein weer, anders gezegd haar typische automatische werking. Nog anders geformuleerd haar (voor)programmering. Het gaat om een programmering die deels aanwezig is in het DNA en voor iedereen gelijk is en deels verworven wordt via opvoeding en bijgevolg voor iedereen eigen. Ze vormen automatismen van het brein.

Het waartoe van basisschema's

Het aanwezig onderliggend objectief als oriëntatie van de hersenen is zo goed mogelijk hoogte te houden van de omgeving, moeilijkheden op te lossen, drempels te overwinnen en eigen kracht te optimaliseren en hierdoor als ultiem objectief zijn (over)levenskansen te maximaliseren.

Het waar van basisschema's

Als gekeken wordt naar wat zet wat in actie en in werking van deze basisschema's, dan komen onder meer naar voor specifieke triggers, wat eerder werd vastgelegd in de hersenen, interne dynamieken als zelfmotivatie, en hormonen. Zo zouden mannelijke hormonen als testosteron meer doorzetting activeren en vrouwelijke hormonen als oestrogeen en progesteron meer voorzichtigheid activeren.

Denkswitch

Waar samenvattend eerder vooral gekeken werd naar dynamieken bij het individu, zoals behoeften, drijfveren en interne motivatie, verschijnen thans meer de dynamieken of automatismen van het brein op de voorgrond, of vormen ze een aanvulling. De psychologie en de biologie van het brein ontmoeten dan elkaar. Zo wordt het

brein meer sturend en bepalend voor wat actief is en gebeurt.

Het brein vraagt de nodige input om de passende output te kunnen bieden. Via de aangeboden feiten en ervaringen kan het brein leren door de informatie over elementen, gebeurtenissen en interacties te verwerken en de nodige competentie verwerven voor een passende response. Opdat het brein zou kunnen helpen met output vraagt het de nodige hulp met input en verwerking.

Het brein is alzo spontaan voortdurend in actie en activeert basisschema's die iemands functioneren veiligstellen en optimaliseren.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Schema-activering en -ontwikkeling', 'Schema's als netwerken', 'Neurologische basis cognitieve schema's' en 'Emotie schema' van deze encyclopedie.

Concreet

In welke mate ervaar je dat je brein je aanzet tot iets ?

Waar en wanneer ervaar je dat dit aanwezig is ?

Welk voordeel en welke hulp levert je dit op ?

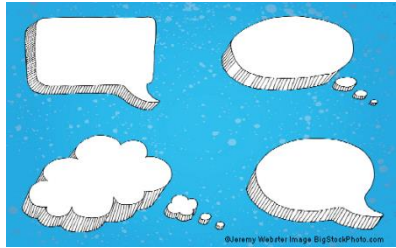
Welke input verwacht het brein ?

Hoe moeilijk ervaar je de input en uitput van het brein uit te schakelen zo je wil ?

Wat lijkt als breinautomatisme spontaan aanwezig ?

Wat lijkt samen te hangen met je opvoeding of met eigen leerprocessen ?

Aan schema's beantwoorden



Vaak wil je aan veel beantwoorden in je gedrag.

Hier zicht op krijgen, laat je toe keuzes te maken.

Aan schema's beantwoorden ?

Het kan als ouder of kind eens de moeite waard zijn alle (mentale) plaatjes op een rij te zetten waaraan je veelal automatisch en onbewust tracht te beantwoorden. Zo kan voor je duidelijk worden wat je in je gedrag probeert tot zijn recht te laten komen, waar je naar streeft en waar je naar op zoek bent in je gedrag. Zo kan ook duidelijk worden wanneer je tevreden bent en wanneer je je volstaan en bevredigd zal voelen. Maar ook wanneer je ontevreden zult zijn en wanneer je je onvoldaan en onbevredigd zal voelen.

Het wat van mentale plaatjes

Mentale plaatjes zijn wat je in je gedrag mee wil verwerken en wil waarmaken. Je kan ze indelen in moetjes en willetjes. Moetjes zijn verplichtingen die je thans jezelf oplegt, maar die veelal hun oorsprong vinden in je opvoeding en je relaties tot nu. Eerst moest je ze van je ouders, dan van je leerkrachten, dan van je werkgever en misschien ook nog van je partner. Vervolgens nam je deze moetjes over alsof ze van jezelf waren en moest je het ook van jezelf. Het zijn voorwaarden die je jezelf oplegt in je handelen. Voorbeelden hiervan zijn : aan de ander denken en jezelf wegcijferen, anderen hun zin geven, uitgaan van wat anderen van je verwachten, het beste van jezelf geven, perfectionistisch met anderen als bron.

Willetjes zijn verwachtingen die je jezelf oplegt en die je gedrag oriënteren zo dat je ze realiseert. Voorbeelden hiervan zijn : gemakkelijk overkomen, spanning vermijden, vriendschappelijke relaties weten uitbouwen, jezelf aan je woord houden, je plan weten trekken, op een verzoek ingaan, perfectionistisch voor jezelf. Willetjes zijn ook verwachtingen tegenover je die je bij anderen veronderstelt en waaraan je zelf wil tegemoetkomen en die je gedrag mee bepalen. Voorbeelden hiervan zijn : in-schikkelijk zijn, te vertrouwen zijn, loyaal zijn, attent en zorgzaam zijn.

Deze moetjes en willetjes kan je beschouwen als in jezelf geactiveerde gedachtewolkjes die veelal onbewust spelen en het startpunt maar ook het eindpunt vormen voor je gedrag. Ze gelden enerzijds als voorwaarden voor je gedrag, maar ook als criteria om waarheen je met je gedrag uitging af te wegen en te beoordelen.

Ontwikkeling van mentale plaatjes

De ontwikkeling en inhoud van deze moetjes en willetjes die doorheen de tijd tot stand kwamen op basis van opgedane ervaringen en contacten met de omgeving, nemen concreet de vorm aan van cognitieve schema's. De schema's kwamen in het verleden progressief tot stand en houden in welke betekenis iets gekregen heeft, op welke wijze hiermee steeds vaardiger kan omgegaan worden en in welke situatie of omstandigheden ze selectief aan bod kunnen komen en toepasselijk zijn.

In de praktijk kan dit betekenen dat je jezelf veel oplegt en meer blij bent met jezelf naarmate je dit meer aan bod weet te laten komen in je reactie. Het gevaar bestaat dat je hierbij uit balans raakt en dit alles erg belastend voor je wordt. Vooral door het verplichtend karakter dat je ervaart. Maar ook door de hoge mate waarin je eraan wil tegemoetkomen. Het kan dan wenselijk zijn deze vele moetjes en willetjes als plaatjes voor jezelf waaraan je wil tegemoetkomen, eens op een rij te zetten.

Keuze van mentale plaatjes

Zo kan je merken dat de vele moetjes die je jezelf oplegt, nu door jezelf gebeurt. Je ouders en leerkrachten zijn het niet langer die je hieraan herinneren of hier op staan. Dit bewust worden kan maken dat je ze kan herzien, zonder de druk van weleer. Zo kan je nagaan wat je van hen kan behouden en welke in de huidige situatie nog zinvol zijn. Ten slotte, moet je nu vooral met jezelf overleggen en zelf kiezen en afspreken met jezelf hoe het verder moet.

Ook kan je je eigen willetjes eens aan een onderzoek onderwerpen en nagaan in welke mate ze voor je helpend en ondersteunend zijn. Tenslotte kan je ook de willetjes van anderen eens onder de loep nemen en nagaan of deze veronderstelde verwachtingen van anderen waaraan je wil voldoen wel overeenkomen met wat anderen echt van je verwachten en in welke mate dit is.

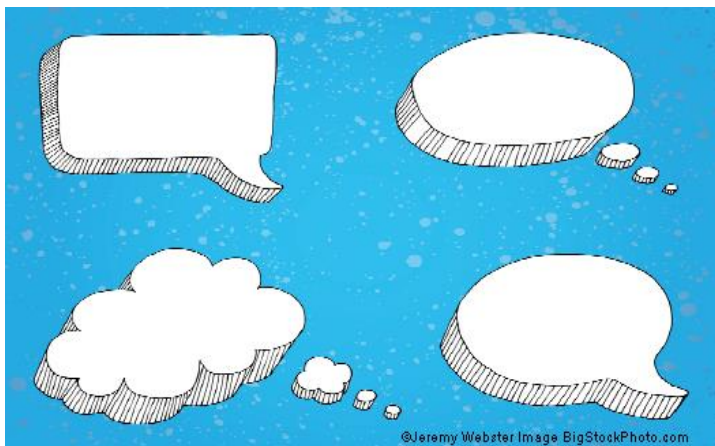
Zo kan je je wellicht bevrijden van een zekere overlast afkomstig van je verleden, jezelf en anderen. Zo kan je meer aan vrijheid winnen om meer naar jezelf te luisteren en dichter bij jezelf te komen. Zo kan je uiteindelijk zelf je schema's en hun invulling kiezen als plaatjes die je verder wil aanwenden ter oriëntatie van je handelen. Hierbij kan je er voor kiezen het een vrije keuze te laten en zo ook de mate waarin je eraan wil tegemoetkomen te kiezen, zonder verplichting, druk of schuldgevoel.

Eigen mentale plaatjes

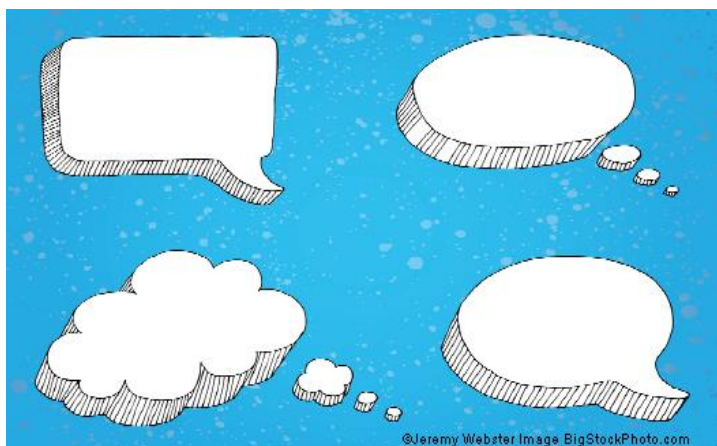
Hieronder vind je een voorbeeld van de gedachtewolkjes van een ouder. In de tekstwolkjes vind je de moetjes eerder verworven. In de tekstballonnetjes de willetjes die iemand zichzelf inspreekt.



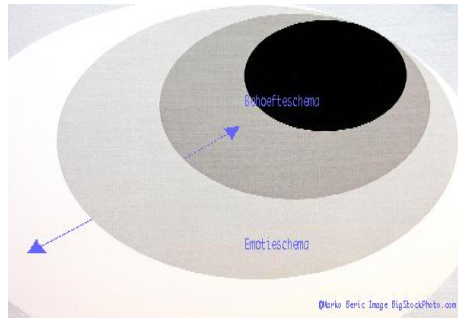
Geef je eigen gedachtewolkjes in :



Geef je gedachtewolkjes in waaraan je in de toekomst de voorkeur zou willen geven :



Behoefteschema's en hun keerzijde



Een ken- en gedragsschema kan gelinkt zijn aan een behoeftecontext.

Wordt aan de behoefte niet tegemoetgekomen, dan kan in de plaats een emotieschema geactiveerd of ontstaat er mogelijk een fixatie aan het ken- en gedragsschema.

Behoefteschema's

Schema's die een specifiek ken- en gedragspatroon met zich meebrengen, kunnen niet alleen vanuit de omgeving op gang gebracht worden, ze kunnen ook van binnenuit geactiveerd worden. Wanneer je vriendelijk door je kind of je partner wordt aangesproken, ben je gemakkelijk geneigd wat gebeurt als vriendschappelijk te taxeren en ben je gemakkelijk geneigd op een vriendschappelijke wijze te reageren. Je schema vriendelijkheid

wordt dan door je kind of partner geactiveerd en zo wordt je waarneming en je omgang in dit kader geplaatst en in die richting gestuurd.

Je kan evenwel zelf ook vanuit jezelf je schema vriendelijkheid activeren. Dit doet zich, bijvoorbeeld, gemakkelijk voor zo je behoefte hebt aan genegenheid van anderen. Door je vriendschappelijke opstelling in je waarneming en je reactie tracht je bij anderen het schema vriendelijkheid te activeren en zo voldoening te vinden voor je behoefte aan genegenheid. Bijvoorbeeld, je behoefte aan affectie activeert dan je vriendelijkheid tegenover je kind of je partner, bij wie je genegenheid als reactie hoopt te vinden.

Aan de bij je aanwezige behoeften beantwoordt dan een schema dat ervoor moet zorgen dat aan je aanwezige behoeften gemakkelijk kan tegemoet gekomen worden. Dit kan door hoe jij iets opneemt en door hoe jij handelt. Dit kan ook door hoe jij tracht uit te lokken hoe iemand anders iets opneemt en reageert naar je toe. Zo kan je vanuit je behoefte om je waardevol te ervaren er voor zorgen zelf dingen van je en over je als waardevol waar te nemen en hier zelf respectvol mee om te gaan. Zo kan je ook vanuit je behoefte om je waardevol te ervaren je zo aan anderen presenteren dat ze geneigd zijn je als waardevol waar te nemen en respectvol op je te reageren. Dit schema dat je activeert vanuit aanwezige behoeften kan je een behoefteschema noemen. De context

is de aanwezige behoefte. Je waarneming vanuit wat in je geheugen ligt opgeslagen zal erg door je behoefte gekleurd worden. Ook je reactie en omgang zullen erg gekleurd worden door je aanwezige behoefte. Ben je nieuws- of leergierig, bijvoorbeeld, dan zal je alles over iets of iemand willen vernemen en zal je verkennend en ontdekkend ook in je praten met iets of iemand omgaan.

Keerzijde behoefteschema's

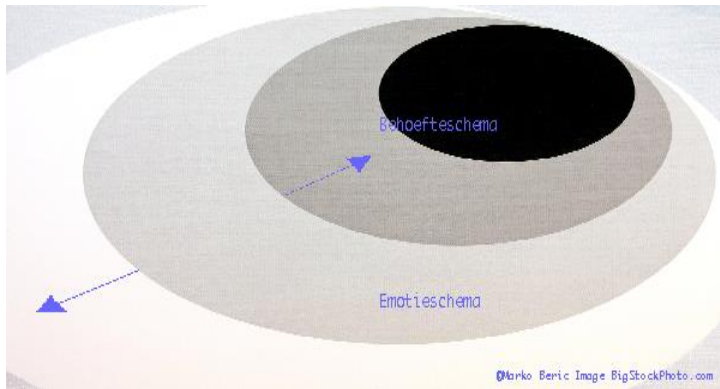
Wordt aan behoefteschema's niet op een passende wijze voldaan, dan kunnen zich twee moeilijkheden voordoen. Een eerste mogelijkheid is dat reeds in de kindjaren zeer onaangename ervaringen worden opgedaan die er toe leiden dat het onbevredigd blijven van het behoefteschema een emotieschema activeert die enerzijds de pijn van het onbevredigd blijven moet temperen, maar anderzijds als gevolg heeft dat het behoefteschema zonder passend gevolg blijft ook op latere leeftijd. Dit risico hiertoe wordt nog vergroot zo het kind hoge behoefteverwachtingen koestert, zodat er sprake is van relatieve tekorten en een relatief tekortschieten van de omgeving.

Een tweede mogelijkheid is dat reeds in de kindjaren een tekortervaren groeit rond een behoefteschema met als gevolg hier stilaan emotioneel op gefixeerd te raken. Het komt dan erg rond dit behoefteschema te draaien zonder dat de passende bevrediging gevonden wordt.

Het kan gaan om een blijvend of voortdurend terugkerend tekortervaren aan (zelf)waardering, veiligheid, aansluiting, afgrenzing, onafhankelijkheid, zelfmanifestatie of zelfexploratie. Mogelijk omdat de omgeving tekortschiet in de tegemoetkoming op dit vlak, of omdat de omgeving hoge eisen op dit vlak aan het kind stelt zodat het met een ervaren van tekortschieten te maken krijgt. Het gevolg voor het kind is dat het zich mogelijk bij het behoefteschema en er mee samenhangende patronen neerlegt, geen verandering mogelijk acht en herhaling zoekt of toelaat, of dat het kind het behoefteschema en haar patronen tracht te ontlopen door ze te ontkennen of zichzelf ervan weg te houden, of nog dat het kind het behoefteschema gaat bestrijden door zichzelf te overtreffen of bewijzen van het tegendeel gaat zoeken met overdreven verwachtingen. Op die manier blijft de meer of minder bewuste fixatie op dit tekort mogelijk de huidige interactie van iemand later meebepalen. Op één of andere wijze blijft iemand alzo vastzitten of -hangen aan dit onbevredigend negatief gevoelsgeladen levens- en interactiepatroon. Dit in plaats van te vertrekken vanuit het onderkennen van dit tekortervaren of -complex, vervolgens er overheen te trachten komen en er tenslotte zo van los en weg te komen.

De eerste moeilijkheid wordt beschreven in het werk van Ingeborg Bosch over past reality integration en therapie. De tweede moeilijkheid is terug te vinden in het werk van Jeffrey Young over schema-focused theory and therapy.

Beide werken sluiten erg op elkaar aan, ook al zijn er duidelijke verschillen op bepaalde punten.



Past reality integration

Overeenkomstig past reality integration gaan kinderen wiens behoeften dreigen onbevredigd te blijven dit trachten ontkennen via diverse emotionele vormen van afweer. Ze doen dit om zich te beschermen tegen dit pijnlijk ervaren van onbevredigd blijven van hun behoeften. Ze ontwikkelen dan ofwel angst die hen doet vluchten zodat confrontatie met pijn wordt vermeden. Of ze ontkennen aanwezige behoeften zodat teleurstelling kan voorkomen worden. Of ze koesteren valse hoop dat alsnog aan hun behoeften kan voldaan mits de nodige inspanning. Of ze worden boos op de omgeving die tekortschiet en aan wie ze valse macht toekennen voor het al of niet bevredigen. Of nog tenslotte geven ze de

schuld aan zichzelf als primaire afweer wat het onbevredigd blijven zou verklaren als terecht.

Dit zou maken dat op latere leeftijd wanneer een bepaalde behoefte opduikt, zoals aan zekerheid, affectie, begrepen worden of waardering, en er een gevaar bestaat geen voldoening te vinden, de oude emotionele afweervormen als spelbreker actief zullen worden. Zij vormen dan een sta in de weg voor het vinden van bevrediging. Iemand zal overdreven zijn best doen om affectie te vinden en daardoor verstikkend te werk gaan, zodat bij de omgeving weerstand en afstand groeit. Iemand zal zichzelf geen plaats geven in een groep omdat het belang van erbijhoren wordt ontkend. Iemand zal afgewezen worden als normaal ervaren omdat men zichzelf niet de moeite vindt. Emotionele schema's als valse hoop, ontkenning en schuldgevoel nemen het dan over van behoefteschema's, zodat aan de behoefteschema's niets meer wordt gedaan.

Past reality integration therapie bestaat er dan in iemand bewust te maken van deze destructieve processen en iemand alsnog in contact te brengen met de pijn uit het verleden om deze te laten voelen zodat die niet langer in het heden in de weg staat. Tegelijk tegengesteld te handelen aan deze vormen van afweer die in het heden niet langer nodig zijn en zo het voldoening vinden voor aanwezige behoeften niet langer beletten.

Naar ouders toe betekent dit dat vooral best preventief kan gewerkt worden. Best kan vermeden worden dat signalen die kinderen uitzenden dat een behoefte niet wordt bevredigd, niet worden genegeerd, maar er passend op wordt gereageerd. Zo dat het kind niet blootgesteld wordt aan de pijn een bepaalde behoefte niet te kunnen bevredigen, zodat het afweervormen tegen herhaling van dit ervaren gaat ontwikkelen. Zo kan het kind zich veilig en zeker voelen dat er steeds iemand is die aan zijn behoeften aan welbevinden, veiligheid, affectie, waardering en kunnen, kan tegemoetkomen.

Schema-focused theory

Overeenkomstig de schema-focused theory bestaat het risico wanneer in de eerste levensjaren niet in bepaalde behoeften wordt voorzien het kind strategieën gaat ontwikkelen die het moeten helpen om in die omgeving zo goed mogelijk te overleven. Op een of andere manier komt het te draaien rond de niet bevredigbare behoefte, het kind ontwikkelt overtuigingen die in dit kader passen en reageert op een manier die de behoefte in stand houdt, onder meer omdat het bij anderen reacties uitlokt die zijn reactie en denken bevestigen.

Wordt, bijvoorbeeld, aan de behoefte aan veiligheid, zekerheid en aanvaard worden niet voldaan, dan kan het kind zich emotioneel afsluiten. Er ontwikkelt zich dan een vroeg onaangepast schema met een vervormde

overtuiging en omgang tegenover zichzelf en anderen uit zijn leefomgeving. Dit ontwikkelend schema kan verlaten zijn waarbij het kind verwacht dat persoonlijke relaties vroegtijdig zullen eindigen. Het gevolg kan zijn dat het kind zich gaat vastklampen aan anderen om verlies te voorkomen, ofwel persoonlijke relaties uit de weg gaat. Dit schema kan ook wantrouwen zijn waarbij het kind verwacht dat anderen het zullen kwetsen of misbruiken. Het kind kan dan vijandig zijn of op zijn hoede maar hierdoor juist zulke mensen aantrekken die vijandigheid en ongunstige bedoelingen vertonen. Het schema kan verder emotioneel tekortervaren zijn vanuit de verwachting dat anderen onvoldoende emotionele ondersteuning weten te bieden. Het schema kan tenslotte ook minderwaardigheid zijn vanuit het gevoel tekort te schieten of oninteressant te zijn. Dit kan een grotere kwetsbaarheid in de omgang met de omgeving met zich meebrengen, zoals snel kritiek of afwijzing ervaren omdat het geloof in zichzelf ontbreekt.

Het kind kan zich bij deze situatie neerleggen, of deze situatie trachten ontvluchten, of alsnog aangrijpen om dit te overwinnen. Hoe het ook weze het vroege onaangepaste schema zal de motor vormen voor zijn opvattingen en reacties.

Schema-focused therapy bestaat erin van deze onaangepaste schema's los te komen door ze te onderkennen in

ervaringen en interacties. Ze uit te dagen in hun vormd zijn en zo te komen tot meer evenwichtige overtuigingen en eraan gekoppelde gevoelens. De eraan verbonden gedragspatronen te doorbreken en plaats te maken voor andere. Het komt dan niet langer te draaien rond onveiligheid, onzekerheid of niet aanvaard worden. Iemand kan dan situaties in een ander kader plaatsen zodat ze anders kunnen geïnterpreteerd en er anders op kan gereageerd worden.

Naar ouders toe houdt dit eveneens in dat best preventief kan gewerkt worden. Best kan vermeden worden dat het kind vervormde overtuigingen ontwikkelt zodat het in zijn interpretatie en omgang met situaties een zich herhalend patroon gaat vertonen die evenwel geen voldoening en uitweg bieden. Zo kan een kind in een eisende, strenge en bestraffende omgeving overtuigingen ontwikkelen die hoge eisen aan zichzelf stellen, zodat een continue zelfcontrole of perfectionisme nastreven als onaangepaste schema's centraal komen staan, zonder aan deze zelfcontrole of dit perfectionisme evenwel helemaal te kunnen voldoen.

Omstandigheden of persoon ?

Waar in past reality integration eerder het opgeven of loslaten van een behoefte meer centraal staat doordat ze wordt overstemt door een emotionele reactie, ligt in

schema-focused therapy eerder het accent op de herhaling of volharding van een behoefte zonder het gewenste eindresultaat. Waar in past reality integration eerder het alsnog aan bod laten komen van een behoefte centraal staat, gaat het in schema-focused therapy eerder om het zich bevrijden uit het keurslijf van een behoefte.

In beide benaderingen kan vastgesteld worden dat er op een bepaald moment sprake is van een verhoogde intensiteit enerzijds aan emoties, anderzijds aan dynamiek. In beide benaderingen wordt er vanuit gegaan dat ze het gevolg zijn van ongunstige omgevingstoestanden, die soms de vorm aannemen van ongunstige opvoedingsomstandigheden. Naargelang de omstandigheden en afhankelijk van iemands persoon kan dan de ene of de andere moeilijkheid zich voordoen.

Beide benaderingen gaan er vanuit dat de verhoogde intensiteit het gevolg is van omstandigheden. Ze veronachtzamen evenwel de mogelijkheid dat de verhoogde intensiteit niet het gevolg is maar net de basis of motor is voor de ongunstige ontwikkelingen die zich voordoen. Moest de dynamiek van het kind niet zo sterk zijn, er zouden zich niet zulke intense emoties ontwikkelen als reactie. Moest de dynamiek niet zo sterk zijn er zou minder risico zijn dat het kind alsnog hier zo sterk aan zou blijven vasthangen voor zo een lange duur. Ook in het geval dat de ongunstige omstandigheden toch negatieve processen tot gevolg zouden hebben, zouden de gevolgen niet

zo uitgesproken zijn wanneer niet een verhoogde basisintensiteit in het spel was. Wellicht is het de verhoogde intensiteit in dynamiek die een cruciale rol speelt. Deze verhoogde basisintensiteit kan naast samenhang met aanleg ook mogelijk het gevolg zijn van de ongunstige ervaringen tijdens de eerste levensjaren.

Naar aanpak toe betekent dit dat er vooral voor de hoge intensiteit oog zal moeten zijn. Als de intensiteit van de dynamiek meer teruggebracht zou kunnen worden, dan zou er minder risico zijn overspoeld te worden door emoties of gefixeerd te raken rond een dynamiek. De stress en de druk zouden heel wat minder zijn, zodat meer soepelheid zou kunnen ontstaan die meer kansen bieden voor oplossingen. Een belangrijk aandachtspunt zal dan zijn te kijken of er een verhoogde intensiteit is en zo ja, deze trachten te doen doseren.

Ongunstige behoefte- en emotieschema's

Ga voor je kind of jezelf na of je te maken krijgt met :

behoeftebevrediging storende emotieschema's, zoals :

angst

ontkenning aanwezige behoeften

valse hoop koesteren

valse macht aan omgeving

schuld aan zichzelf

behoeftefixatie vanuit gegroeid tekortervaren :

met betrekking tot behoefte aan verbondenheid :

verlating

wantrouwen

emotioneel tekort

schaamte

sociale isolatie

met betrekking tot behoefte aan autonomie :

afhankelijkheid

kwetsbaarheid gevaar en ziekte

kluwen en niet ontwikkeld zelf

falen

met betrekking tot behoefte aan begrenzing :

aanmatiging

onvoldoende zelfcontrole

met betrekking tot behoefte aan wederkerigheid :

onderwerping

zelfopoffering

erkenning zoeken

met betrekking tot behoefte aan vrije expressie :

negativiteit

emotionele remming

hoge eisen

bestrafferigheid

Meer lezen :

Bosch, I., & Zijlemaker, C. (2010). *PRI en de kunst van bewust leven: Ontwar je emoties en leef ten volle*. Amsterdam: Veen.

Young, J. E., Klosko, J. S., Weishaar, M. E., & Kaaij, P. (2005). *Schemagerichte therapie: Handboek voor therapeuten*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Behoefteschema's in gevaar



Zo ervaringen in een behoeftegebied erg ongunstig zijn voor deze behoeften, dringt verandering zich op.

BEHOEFTESCHEMA'S

In de interactie met onze omgeving wenden we schema's aan die we progressief ontwikkelen op basis van opgedane ervaringen met deze interacties. Deze zich in de loop van iemands leven voortdurend verder ontwikkelende schema's houden verwachtingen in over het eigen gedrag en het gedrag van anderen tijdens zulke interacties. Zo worden deze interacties als iets herkenbaars en vertrouwds. Schema's vormen zo een samenhangend en zich verder uitbreidend kennisgeheel dat latere aandacht, waarneming en reactie begeleidt tijdens deze interacties.

McCann spreekt in haar werk over deze schema's als behoeften die toenemend gedifferentieerd en geïndividualiseerd raken naarmate iemands leven vordert. Toegenomen eigen ervaringen maken deze behoefteschema's complexer en persoonlijker.

McCann typeert deze schema's als volgt. Personen ontwikkelen schema's die overtuigingen, veronderstellingen en verwachtingen in fundamentele behoeftegebieden inhouden. Ze vormen de cognitieve uitingen van affectief geladen psychologische behoeften die werkzaam zijn op onbewust of voorbewust niveau. Deze schema's vormen onbewust krachtige vooropgezette ideeën, die bij zich opdringende verandering ervan door wat in de realiteit gebeurt, iemand uit evenwicht brengen. Dit kan verstorend werken afhankelijk van de ernst van de inbreuk die tot verandering noopt en afhankelijk van iemands aanpassingsvermogen en veerkracht.

Deze schema's ontwikkelen zich binnen de kerngebieden van volgende behoeften. De behoefte aan respectievelijk een referentiekader-samenhang, aan veiligheid, aan vertrouwen-afhankelijkheid, aan zelfstandigheid, aan macht-invloed, aan waardering en aan intimiteit. De bredere schema's met betrekking tot een referentiekader omvatten concepten van oorzakelijkheid van gebeurtenissen en een algemene oriëntatie op de toekomst. Ze hebben een erg uitgesproken totaaleffect op iemands persoonlijk beleefd ervaren.

Na verloop van tijd worden deze schema's toenemend uniek voor iemand en worden ze veralgemeend overheen levenservaringen of worden ze net specifiek voor zekere situaties en contexten.

Iemand kan positieve of negatieve schema's ontwikkelen binnen deze behoeftegebieden, met erbij horende gevoelens, gedachten en gedrag.

Net zoals levenservaringen de ontwikkeling van positieve of negatieve schema's kunnen vorm geven of versterken. Net zo kunnen deze schema's verstoord raken door levenservaringen die afwijkend zijn van deze schema's. Nieuwe informatie over het leven en zichzelf op basis van ervaringen wordt zo mogelijk geassimileerd in bestaande schema's. Wordt evenwel een situatie ervaren die niet kan worden geassimileerd, dan grijpt accommodatie of verandering van schema's plaats. Is het verschil tussen een bestaand schema en de opgedane ervaring echter te groot of te bedreigend, dan kan dit psychologisch erg shockerend of traumatiserend zijn als dit plaats heeft binnen een behoeftegebied.

Iemand zoekt gemakkelijk naar ervaringen die zijn schema's bevestigen. Zelfs wanneer deze ervaringen schema's bevestigen die anderen mogelijk als negatief waarnemen. Het lijkt erop dat dit een manier is om zin te ge-

ven aan zijn ervaringen, of dat het beschermt tegen teleurstelling, of nog dat het opnieuw getraumatiseerd worden voorkomt.

IN GEVAAR

Elke verandering waarmee iemand te maken krijgt, hetzij de eerste stapjes die je als kind in je ontwikkeling zet, hetzij een onbekende of bedreigende situatie waarmee je geconfronteerd wordt, heeft invloed op je. Het zal je verhouding tot jezelf en tot je omgeving wijzigen.

Vooraf ernstige en traumatische gebeurtenissen zullen je manier om jezelf in een gunstig daglicht te zien verstoren, evenals je geloof in je onkwetsbaarheid en je geloof in een betrouwbare wereld. Waar je je lagere orderschema's, zoals ik ben niet goed in dit of dat, nog gemakkelijk kan bijstellen, is dit veel moeilijker voor hogere orderschema's, zoals ik ben niet de moeite waard. De mate van de zich opdringende verandering wordt beïnvloed door een geschiedenis van eerdere trauma's, een post-traumatische context en het al of niet beschikbaar hebben van therapeutische begeleiding. Kortweg, een trauma verstoort veelal iemands schema's in uitgesproken mate.

Het lijkt erop dat een trauma iemands persoonlijke centrale behoeften verstoort. Het verandert, verstoort en ontkracht iemands overtuigingen, veronderstellingen en

verwachtingen rond deze fundamentele behoeftegebieden.

Zo zal een traumatisch gebeuren iemands referentiekader als behoeftekerngebied beïnvloeden, met repercussies voor iemands perspectiefname, betekenisgeving, en andere overkoepelende gevormde opvattingen.

Een van de belangrijke aspecten van iemands referentiekader die door een trauma beïnvloed wordt, heeft te maken met iemands interpretatiekader voor ervaringen. Dit interpretatiekader omvat wat oorzaak is, wat hoop is en waar iets zijn oorsprong vindt.

Elk beschikt over een gebruikelijke manier om betekenis en (*oorzakelijke*) *verklaring* te geven aan gebeurtenissen om zich heen. Gebeurtenissen worden ervaren als orde-lijk en voorspelbaar. Wat gebeurt heeft een reden. In een rechtvaardige wereld krijg je wat je verdient en verdien je wat je krijgt. Dit maakt dat bij traumatische ervaringen iemand gemakkelijk gelooft er zelf schuldig aan te zijn en er zo gevoelens opduiken van schuld, schaamte en boosheid op zichzelf.

Normaal gesproken is er een *hoopvolle* oriëntatie op de toekomst. Er is een algemene verwachting en een vertrouwen in de bevredigende afloop van een toekomstige ervaring. Ook in een noodsituatie blijft iemand hier doorgaans in geloven.

Elk kenmerkt zich door de *oorsprong* van iets bij interne of externe bronnen te leggen. Bij een trauma kan iemand mogelijk een positieve bekrachtiging niet langer in de buitenwereld situeren of omgekeerd niet langer in zichzelf plaatsen. Zo kan iemands geloof dat voldoening van externe relaties komt en dank zij anderen, veranderen in een overtuiging dat voldoeninggevende connecties met anderen onmogelijk zijn. Ook kan men het geloof in zichzelf verliezen en enkel nog achter blijven met de overtuiging niet langer zelf voor zijn voldoening te kunnen instaan en zichzelf niet te kunnen behoeden voor iets.

Ook andere schema's die verwijzen naar psychologische behoeften kunnen beïnvloed worden door traumatische ervaringen.

Zo veiligheid, met zijn geloof in niet kwetsbaar te zijn en geen schade op te lopen. Wie slachtoffer wordt moet in het reine zien te komen met twee nieuwe ervaren levensrealiteiten. De wereld kan bedreigend en gevaarlijk zijn en je kan jezelf niet steeds behoeden ook al neem je voorzorgsmaatregelen.

Zo waardering, te vinden in het diepste deel van jezelf. Het is de behoefte om gerespecteerd en gewaardeerd te worden, om erkend en gevalideerd te worden. Voor een gezonde zelfwaardering is er behoefte aan de mogelijkheid om jezelf te kunnen waarderen, jezelf te kunnen begrijpen en in relatie te kunnen staan met jezelf.

Zo zelfstandigheid, als de noodzaak controle te hebben over eigen beloningen en straffen, over eigen gedrag en bestemming, en over de eigen omwereld. Deze onafhankelijkheidsschema's hebben betrekking op jezelf in relatie tot de omgeving.

Macht of invloed, als noodzaak om impact te ervaren op zijn omgeving. Het is een centraal schema dat te niet kan gaan bij een traumatisch gebeuren waarbij net ervaren wordt onvoldoende impact te hebben.

Intimiteit, als het verlangen ergens bij te horen en verbonden te zijn met anderen. Intimiteit is erg kwetsbaar en kan beschadigd of vernietigd worden door niet gevoelige, niet empatische en gewelddadige opmerkingen en reacties van anderen.

Vertrouwen-afhankelijkheid, als de nood aan ondersteuning en betrouwbaarheid van wie ondersteuning biedt. Het gaat om de mogelijkheid om te vertrouwen en zichzelf te vertrouwen, evenals zijn waarnemingen en beoordelingen.

ZORG VOOR

Uit het voorgaande kwam naar voor dat schema's zich ontwikkelen in relatie tot jezelf en anderen op basis van persoonlijke ervaringen. Krijg je in je persoonlijke ervaringen te maken met een trauma, dan kan je dit ervaren

als een traumatische bevestiging van een negatief schema, of een traumatische verstoring van een voorheen positief schema dat je noopt tot verandering.

In beide gevallen kan dit er je toe brengen begeleiding te zoeken om alsnog te weten komen tot een zo gunstig mogelijke invulling van je behoefteschema's. Ook de steun van de onmiddellijke leefomgeving kan hierbij nuttig zijn, zonder dat ze dit met haar eigen reacties bemoeilijkt. Dit moet er voor zorgen dat je niet iets blijvend ook in gedachten gaat vermijden of niet iets voortdurend gaat herbeleven omdat je het niet kan plaatsen, of nog voorkomen dat je niet voortdurend, zoals vaak het geval, wisselt tussen een willen vermijden en een zich opdringend herbeleven. Zodat je emotioneel tot rust kan komen. Dit kan door de bestaande schema's aan te passen aan de nieuwe informatie, waarin ook aandacht is voor samenhang, en de gebeurtenis bij te schrijven in je levensverhaal. Hierbij kan best vermeden worden het gebeuren en haar betekenis zodanig te vervormen dat het past in bestaande schema's en het geen aanpassing vraagt.

Meest gunstig is wanneer schema's flexibel zijn en niet een overdreven invulling hebben van de wereld als een veilige plaats en zichzelf als onkwetsbaar, of niet een invulling van het tegendeel van de wereld als gevaarlijk en jezelf als incompetent. Gunstiger is wanneer schema's een invulling hebben van de wereld als meestal veilig

maar in bepaalde gevallen soms niet en van een eigen vermogen om met iets om te gaan dat verschilt naargelang de situatie. Blijkt uit het betekenis geven en verklaren van het traumatisch gebeuren dat men invloed heeft over het eigen leven, mede omdat slechts specifieke facetten werden geraakt, dan kan men zich lichamelijk en psychisch beter voelen.

BEHOEFTESCHEMA'S IN GEVAAR ?

Geef voor jezelf als ouder of je kind hieronder weer welke behoefteschema's op welke wijze mogelijk verstoord werden bij een traumatisch gebeuren :

Geef weer hoe je meegemaakte ervaring niet in overeenstemming was met je opgeslagen ervaringen en wat je hieraan trachtte te doen :

Meer lezen :

McCann, I. L. (1990). *Psychological trauma and the adult survivor: Theory, therapy, and transformation*. Brunner/Mazel psychosocial stress series, no. 21. New York: Brunner/Mazel.

Belichaamd schema



Onze ervaringen zijn ook lichamelijk van aard.

In schema's worden ze op verwerkte wijze ook op die manier beschikbaar gesteld voor later gebruik.

Kennis ook lichamelijk ?

Lange tijd werd er vanuit gegaan dat de ervaringen die we in contact met onze omgeving in ons geheugen opslaan niet lichamelijk van aard waren. De afspiegeling van de werkelijkheid om ons heen werd als kennis opgevat die niet ook lichamelijk van aard was en niets van doen had met de lichamelijke wijze waarop deze tot stand gekomen was.

Vandaag weten we beter. Niet alleen is een groot deel van de kennis die we opbouwen in interactie met onze omgeving op een lichamelijke wijze tot stand gekomen. Bovendien vertoont deze kennis een belangrijke lichamelijke dimensie. Zodanig dat kan gesproken worden

van belichaamde kennis. Aangezien deze kennis in de vorm van verwerkte ervaringen in ons geheugen ligt opgeslagen als schema's, kunnen we zo ook spreken van belichaamde schema's.

Schema's ook lichamelijk van aard ?

Aangezien we beschikken over een aantal soorten schema's, kan vastgesteld worden dat deze belichaming opgaat voor elk van deze schema's. Zowel voor cognitieve of kenschema's, maar ook voor gevoels- of emotieschema's. Tevens ook voor morele schema's en behoefte-schema's. Op die manier zouden de lichamelijke aspecten van schema's, ook wel eens voorgesteld kunnen worden als de meest basale soort van schema's, als lichamelijke schema's. Hier bedoeld dan als schema's van lichamelijke aard.

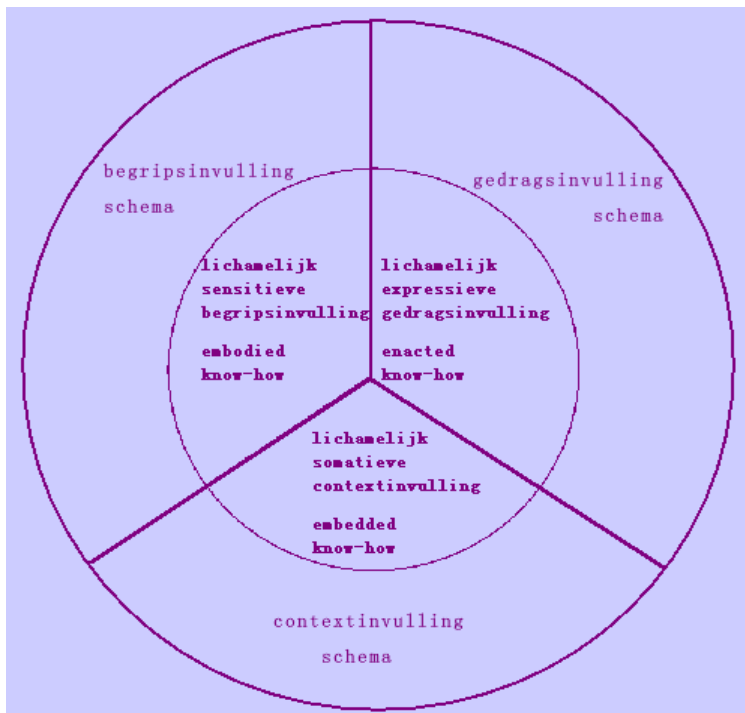
We zijn nu eenmaal lichamelijk sensitieve en expressieve wezens. Het is op die manier dan we onze ervaring opbouwen. Wat, bijvoorbeeld, zwaar voor ons is of ver is voor ons. Dit voelen we lichamelijk in onze ervaring ook aan. Het wordt niet alleen geregistreerd als zwaar in gewicht of ver in afstand, maar ook als zwaar om te tillen en vermoeiend om af te leggen als afstand. Deze lichamelijke ervaring wordt mee opgenomen als ervaring en verwerkt. Ze vormt de lichamelijke kennis naast de cognitieve kennis. Als we handelingen stellen om wat zwaar

aanvoelt te tillen of wat ver is met stappen te overbruggen, dan worden deze gedragingen ook als expressieve bewegingen geregistreerd en verwerkt. Als we ons in de situatie bevinden waarin we met iets zwaar of ver te maken krijgen, dan wordt ook de situatie waarin we ons lichamelijk bevinden als waar en wanneer mee geregistreerd en verwerkt. Concreet hier als situatie waarin lichamelijk iets zwaar te tillen valt, of situatie waarin lichamelijk iets te overbruggen valt. Bijvoorbeeld, wanneer we met een zware rugzak op trektocht gaan. Een situatie waarin we lichamelijk betrokken zijn als onderdeel van de situatie en waarin we lichamelijk aangesproken en belast worden, dit vanuit een lichamelijke toestand.

Al deze sensitieve, expressieve en somatieve informatie komt in ons geheugen terecht in de hierop betrokken schema's en dit voor later gebruik. Zo kunnen we wanneer we later met iets gelijkaardigs te maken krijgen sensitief, expressief en somatief reeds voorvoelen wat dit gaat impliceren. Worden we later nog met iets zwaar in gewicht of ver in afstand geconfronteerd, dan voel ik mee ook de zwaarte van iets dat ik ken als zwaar of het langdurige van iets dat ik als afstand ken, voel ik ook de beweging van het tillen of van het stappen en herken ik de situatie als een waarin ik lichamelijk als zwaartillend of vermoeiend stappend betrokken ben.

Schema als verwerkte ervaringsopslag lichamelijk uitgebreid

In een cognitief schema voorgesteld zien de tot lichamelijke en niet-lichamelijke kennis verwerkte opgedane ervaringen er als volgt uit :



De structuur van deze voorstelling is ook bruikbaar voor een emotieschema. Zo kan bij verlies de emotionele

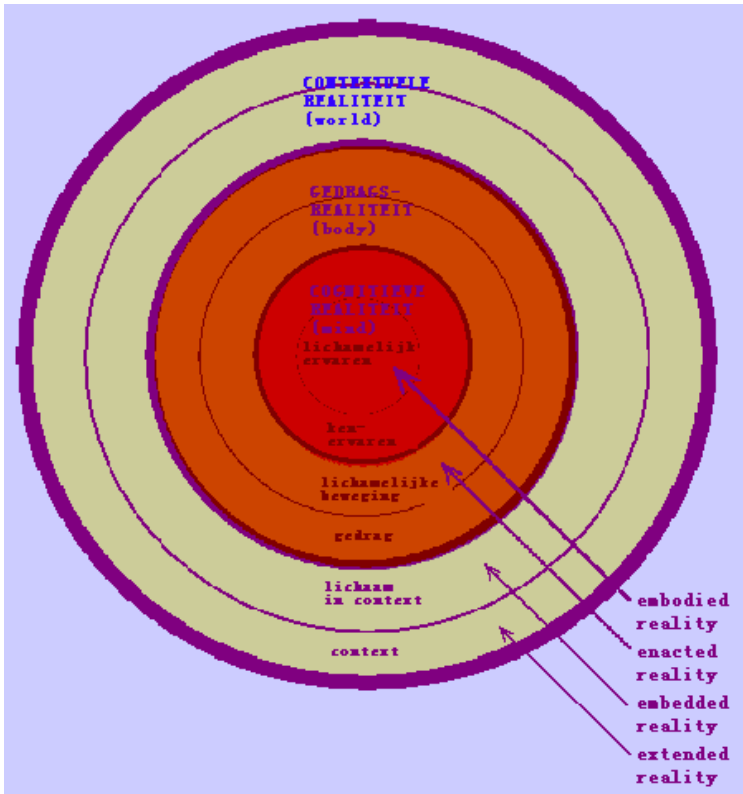
zwaarte en de lange weg ook sensitief ervaren worden, evenals de onrust of bewegingsloosheid veroorzaakt door dit verlies als expressief ervaren. Dit in een lichamelijk betrokken situatie waarmee dit verlies concreet te maken heeft. Bijvoorbeeld, zoals in een situatie waarin je met ziekte of pijn te maken krijgt.

In het schema, of het nu cognitief of emotioneel van aard is, verschijnt zo embodied know-how, naast enacted know-how en embedded know-how.

Realiteit ook lichamenlijk ?

Tegenover deze omgevingsbetrokken kennis in een cognitief schema en deze persoonsbetrokken know-how in een emotieschema, staat de realiteit zelf van de omgeving en onszelf waarop deze know-how betrokken is. Ook van deze realiteit kan gezegd dat ze embodied of belichaamd is, dat ze enacted of interactief is en dat ze embedded of ons omringend is. Dat geldt zowel voor de omgeving als realiteit als voor ons (lichamelijk) zelf als realiteit.

Trachten we deze realiteit weer te geven met haar lichamelijke dimensie, dan kan ook hier respectievelijk de cognitieve realiteit, de gedragsrealiteit en de contextrealiteit onderscheiden worden met elk hun lichamelijke dimensie.



De embodied, enacted, embedded en extended reality vormen samen de 4E van cognitie. Het is hoe iets lichamelijk wordt gevat, uitgevoerd, ingebed en gesitueerd, waarbij dynamische relaties aanwezig zijn tussen herkennen, lichaam, fysieke en sociale omgeving die de cognitie vormen en structureren.

Zo is in de realiteit steeds ons lichaam betrokken, zo is ook in de verwerkte ervaringen met de realiteit in de vorm van schema's steeds ons lichaam betrokken. Dit gegeven is belangrijk zowel voor wat de omgang met de realiteit betreft, maar ook voor wat de omgang met voorstellingen van deze realiteit betreft.

Betekenis en implicaties van lichamelijke kennis en realiteit

Lichamen hebben we mogelijkheden, maar kennen we ook grenzen. Het lichamelijke kleurt ook onze kennis en bepaalt mee de verdere informatieverwerking. Wat we denken, voelen en willen wordt meer lichamenlijk bepaald dan we meestal aannemen. Het lichamenlijke vormt als inhoud mee een onderdeel van dit denken, voelen en willen. Ook de lichamenlijke manier waarop sensaties, expressies en zijswijzen tot stand komen spelen in hoe we iets kennen een grote, veelal onbewuste rol. Ze vormen een onderdeel van kenprocessen. Zo is kennen een proces dat belichaamd wordt door een organisme en ingebed is in een omwereld. Zo gaat het om een doorleefde ervaring die gedeeld wordt.

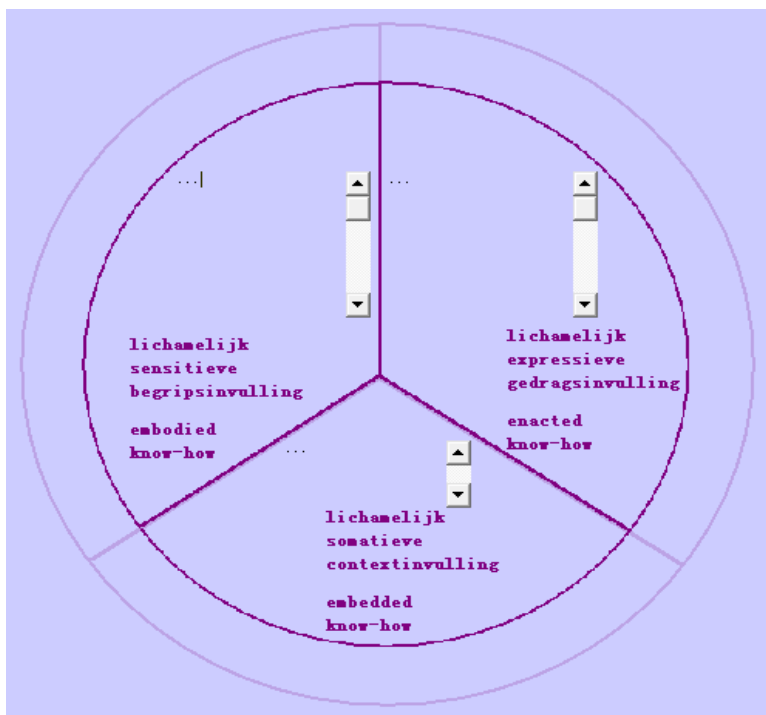
Roepen we een gedachte, gevoel of verlangen op, dan wordt meteen ook de lichamenlijke kenprocessen geactiveerd en wordt de lichamenlijke kennis geactiveerd. Zo voelt ons denken, voelen en willen mee lichamenlijk aan. Dit is ook zo wanneer dit denken, voelen en willen door

iets in de omgeving wordt geactiveerd. Denk, bijvoorbeeld, aan het opnieuw geconfronteerd worden met een voorval dat eerder heel veel angst als emotie oproep. Mogelijk breekt het angstzweet opnieuw uit en krijg je een krop in de keel. Dit is wellicht ook zo als we alleen nog maar denken aan de mogelijkheid opnieuw met een dergelijk voorval geconfronteerd te worden. Tegelijk gaat zo de emotie deel uitmaken van de omgeving en wordt ze zichtbaar.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Lichamelijk weten*' van deze encyclopedie.

Belichaming toegepast

Roep voor jezelf een gedachte, gevoel of verlangen op en geef hieronder in het belichaamd schema aan hoe je ze ook lichamelijk ervaart :



**Bewegingsleren
is ook (schema)-
cognitief**



Gemaakte bewegingen leveren informatie op die zo passend verwerkt

leidt tot optimalisering van deze bewegingen.

Ontwikkeling bewegingsprogramma

Opdat een beweging precies zou uitgevoerd kunnen worden met de gewenste uitkomst als gevolg, moet de passende informatie van gemaakte bewegingen in het geheugen worden opgeslagen en verwerkt tot gegeneraliseerde motorische programma's.

Schmidt ontwikkelde de Schema theorie waarin hij aangeeft welke informatie wordt opgeslagen en tot wat ze wordt verwerkt. Het eindresultaat is een gegeneraliseerd bewegingsprogramma dat een gehele klasse van gelijkaardige acties of bewegingspatronen inhoudt bruikbaar in variërende situaties. Zo is er één motorisch

programma voor balgooien en niet een telkens specifiek programma naargelang een andere afstand of een ander einddoel (bal doorspelen of scoren). Het motorisch programma bevat geen bewegingen maar regels voor bewegingen, een soort grammatica voor bewegingen, zoals onder meer voor slaan, gooien, springen. Ze zijn toepasbaar in zeer verscheidene contexten, extern (omgeving, materiaal) zowel als intern (spel, einddoel).

Algemeen als breed toepasbaar

Om het bewegingsleerproces te ondersteunen kan bijgevolg bij voorkeur geoefend worden in zeer diverse omstandigheden (effen, oneffen, alleen, samen) en met zeer diverse opzetten (coöperatief, competitief). Zo is er meer divers informatiemateriaal ter beschikking ter verwerking tot iets algemeen. Wat zo al veralgemeend wordt is de opeenvolging van acties of componenten van een beweging, de relatieve timing en de relatieve kracht voor de bewegingscomponenten. Zo is er, bijvoorbeeld, geen verschil in opeenvolging en in verhouding van de onderdelen voor een snelle of trage beweging, of voor een zachte of harde beweging. Denk aan lichaamsbewegingen bij het lopen, of handbewegingen bij het schrijven. Loop of schrijf je snel of traag, zacht of hard de volgorde en de verhoudingen blijven constant.

Aangewende informatie

Om het motorisch programma op te bouwen wordt er gebruik gemaakt van vier soorten informatie en twee soorten schema's. De vier soorten informatie zijn : de beginconditie bij de aanvang van een beweging, zoals de lichaamspositie en omgevingskenmerken, de bewegingsspecificaties, zoals concrete parameters toegekend aan het motorisch programma, zoals snelheid, afstand en kracht, de bewegingsuitkomst, zoals het resultaat, effect en opmerkingen, en tenslotte de sensorische gevolgen van de beweging, zoals hoe de beweging aanvoelde.

Informatieverwerking

Op basis van deze informatie worden de onderlinge relaties geabstraheerd. Deze evaluatie vormt de basis voor de ontwikkeling van twee schema's die het gegeneraliseerde motor programma inhouden. Deze twee geheugenprogramma's zijn het oproepschema en het herkeningschema.

Schema's in opbouw

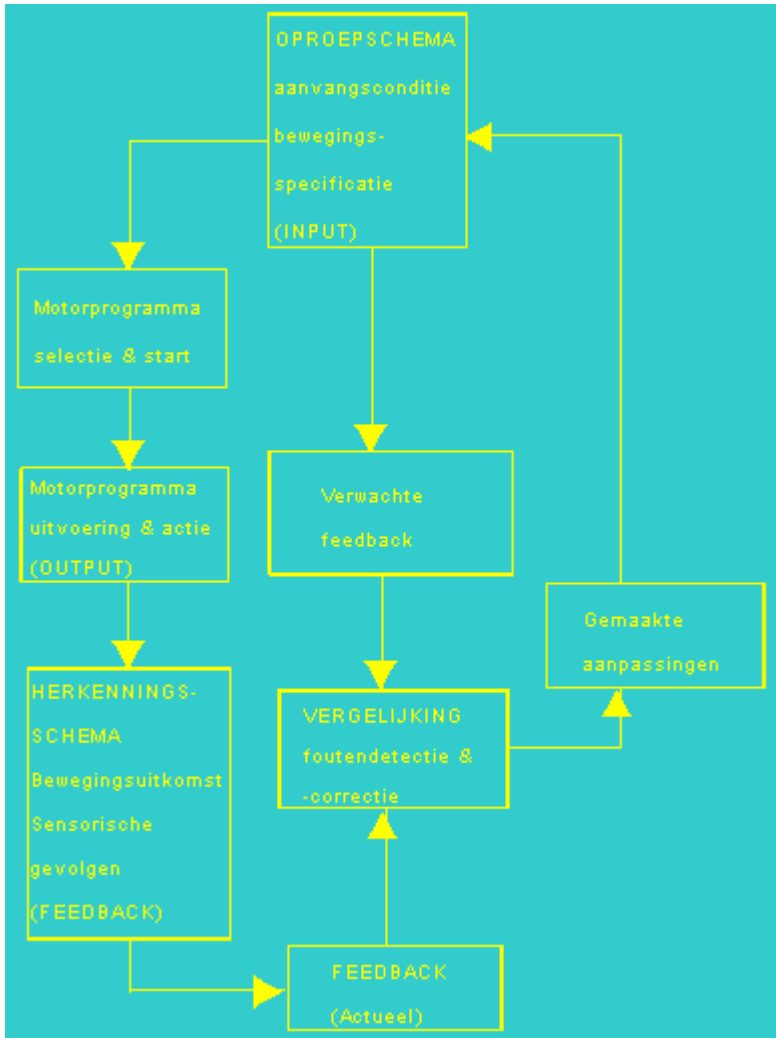
Het oproepschema staat in voor het motorisch programma dat zal geactiveerd worden in een concrete situatie. Het speelt een rol in het opstarten van een beweging. Het is gebaseerd op informatie gehaald uit ervaringen.

gen van eerder soortgelijke bewegingen. Concrete specificaties, zoals snelheid en kracht, worden bij de aanvang van een beweging toegekend om de bedoelde uitkomst te bereiken. Het motorisch programma wordt vervolgens geïnitieerd en de beweging wordt uitgevoerd.

Het herkenningsschema staat in voor de evaluatie van de bewegingspoging. Het zorgt ervoor om de beweging bij te stellen doordat feedbackinformatie wordt verwerkt. Wat verwacht werd wordt vergeleken met wat bereikt wordt en met wat ervaren wordt. Foutsignalen worden aangewend om het oproepschema te wijzigen en te updaten.

Ondersteuning opbouw

Als kind zelf en als ouder kan je deze geheugenprocessen ondersteunen en optimaliseren door bewust mee deze schema's verder te ontwikkelen en te preciseren. Dit kan je door het inschakelen van cognitieve processen als terugblikken en feedback hanteren, door evalueren en nadenken, door herinneren en terugzoeken of proberen te herkennen.



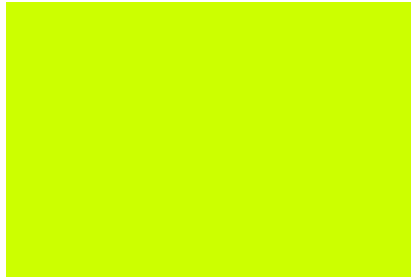
Aanleren en oefenen beweging concreet

Ga voor het aanleren en oefenen van een beweging na hoe je de elementen uit het schema concreet zou kunnen invullen en ga na hoe deze elementen met elkaar verbonden zijn en op elkaar inwerken.

Meer lezen :

Schmidt, R. A. (December 01, 2003). Motor Schema Theory after 27 Years: Reflections and Implications for a New Theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 4, 366-375.

Cognitieve schema's en opvoeding



De ontwikkeling van het kind gaat samen met de ontwikkeling van cognitieve of kenschema's.

In de opvoeding kan het kind geholpen worden met de opbouw en invulling van cognitieve schema's.

1. Ontwikkeling cognitieve schema's die erg betekenisvol zijn

Ouders staan er niet bij stil hoe hun kind op basis van aanwezige aanleg, geboden opvoeding en eigen ervaring cognitieve schema's ontwikkelt die erg betekenisvol zijn voor hoe het iets opvat en voor hoe het op iets reageert en met iets omgaat. Ouders staan er niet bij stil hoe erg hun kind cognitieve schema's moet vullen om te weten en te begrijpen hoe de dingen in zijn omgeving eruitzien en zijn en hoe erop kan gereageerd emotioneel en oordeelsmatig en ermee kan omgegaan gedragsmatig. Ouders staan er niet bij stil hoe erg kinderen deze cognitieve schema's voortdurend aanwenden om dingen te kennen en in te schatten en te bepalen hoe emotioneel en oordelend zelf te reageren en hoe er gedragsmatig

interactief mee om te gaan. Ouders staan er niet bij stil hoe belangrijk het voor hun kind is elkaar of een situatie te kunnen lezen. Te leren welke kenschema's te activeren bij wie of in welke situatie. Zoals bij wie kan ik me veilig voelen, wanneer is een situatie onveilig. Kan ik lezen of iemand of een situatie als veilig of onveilig overkomt. Wat moet ik begrijpen bij wat iemand zegt of doet. Welke betekenis moet ik geven aan een situatie. Maar ook kunnen lezen wat bij de ander geactiveerd is of in een situatie geactiveerd is. Ouders staan er niet bij stil hoe hun kind gehandicapt kan zijn zo bepaalde cognitieve schema's ontbreken of weinig ontwikkeld zijn, of vertekend, niet-passend of niet-buikbaar zijn, of erg dominant of star aanwezig zijn.

Recent onderzoek aan de Northwestern University wijst uit dat een kind van drie maand reeds wat gelijk is kan onderscheiden van wat verschillend is. Iets wat cruciaal is voor de ontwikkeling van cognitieve schema's. Wordt het eerst wat gelijk is getoond, dan zal het langer blijven kijken wanneer het plots iets ongelijks wordt getoond. Of omgekeerd als de opeenvolging van ongelijk wordt gevolgd door wat gelijk is, blijft het langer toekijken. Het kan anders gezegd reeds vòòr de ontwikkeling van het begrijpen van de taal de relatie gelijk en ongelijk onderkennen en dus onderscheid maken tussen wat samenhoort of -gaat en wat niet.

Ouders kunnen indirect de betekenis van deze cognitieve schema's voor hun kind vatten wanneer ze merken hoe erg nieuwsgierig en actief hun kind kan zijn om van alles te leren kennen, niet enkel in wat het is, maar ook in wat het voor het kind betekent en hoe ermee kan omgegaan worden. Ouders kunnen indirect de betekenis van deze schema's merken wanneer ze vaststellen hoe onrealistisch hun kind wel kan zijn en tegen elke realiteit of gezond oordeel in dingen doet die in deze situatie hier en nu en op deze leeftijd helemaal niet passend of bruikbaar zijn voor hun kind.

Ouders merken vaak niet hoe erg ze bezig zijn mee de inhoud van de cognitieve schema's van hun kind te vullen. Hoe ze dat doen door model te staan in wat iets voor hen is, in wat iets voor hen emotioneel en rationeel betekent en in wat hun omgang ermee inhoudt. Hoe ze dat doen in hun reactie op wat iets voor hun kind is, in wat iets voor hun kind emotioneel en rationeel betekent en in wat de omgang ermee voor hun kind inhoudt. Hoe ze dat doen in hun informeren en instrueren van hun kind over wat iets voor hem zou kunnen of zou moeten zijn, wat iets voor hem zou kunnen of zou moeten betekenen en wat de omgang van het kind zou kunnen of zou moeten zijn.

Volgens onderzoek van de Northwestern University is voor baby's die hun eerste woordjes leren de wijze waarop iets wordt genoemd bepalend voor de wijze van

codering, voorstelling en herinnering. De benoeming kan een categorie weergeven, bijvoorbeeld een hond, of ze kan iets uniek aangeven, zoals dit is Max. Wordt eenzelfde naam consequent gebruikt voor een reeks waarnemingsobjecten, dan worden vooral gemeenschappelijke kenmerken opgeslagen, bijvoorbeeld, huisdier en blaffen, eerder dan wat de waarnemingsobjecten onderscheidt. Wordt een unieke naam gebruikt, dan worden de unieke kenmerken opgeslagen, bijvoorbeeld, litteken en halsband met naam van hond. Het benoemen van een reeks verschillende individuele objecten met hetzelfde zelfstandig naamwoord nodigt baby's uit om objectcategorieën te vormen op basis van wat gemeenschappelijk is, zonder inachtnaam van verschillen. Het nodigt het kind uit zich te concentreren op wat overeenkomt en minder op wat uniek is aan een waarnemingsobject.

Wanneer dezelfde naam consequent wordt toegepast op een reeks objecten, coderen baby's voornamelijk hun gemeenschappelijke kenmerken. Wordt daarentegen een unieke naam aan elk waarnemingsobject gegeven, dan coderen baby's de unieke kenmerken van elk object. De wijze van coderen van waarnemingsobjecten in het geheugen en van ze later ophalen is fundamenteel voor de menselijke cognitie en ontstaat in de kindertijd.

De wijze van het benoemen van objecten, ook al gebeurt dit eenmalig, kan een blijvende invloed hebben op hoe baby's een object coderen, het onthouden en het in het

geheugen weergeven. Het benoemen van een reeks verschillende individuele waarnemingsobjecten met hetzelfde zelfstandig naamwoord nodigt baby's bijgevolg uit om hiervoor een objectcategorie te vormen.

2. Het wat van cognitieve schema's

Wat zijn cognitieve schema's dan? Ze vormen de manier waarop de omgevingswerkelijkheid in ons hoofd ligt opgeslagen. Zowel de werkelijkheid zoals we ze kennen, als de werkelijkheid zoals we ze aanvoelen en inschatten, als onze omgang met de gekende, aangevoelde en ingeschatte werkelijkheid. Deze kennisonderdelen liggen opgeslagen in kennispakketjes die we over de meest uiteenlopende werkelijkheden hebben. Deze kennispakketjes vormen de cognitieve of innerlijke schema's.

Het leren van categorieën als kennispakketjes, zoals kleuren, vormen en voorwerpen, verloopt aanvankelijk bij de zuigeling pre-verbaal zonder woorden. Deze pre-verbale visuele categoriekennis wordt vervolgens gebruikt bij het ontdekken van woordbetekenissen, zoals de namen voor kleuren, vormen en objecten. Dit werd recent vastgesteld door onderzoekers aan de Birkbeck University of London en de Central European University. Verschillen waarneembaar tussen jonge kinderen in de ontwikkeling van visueel categorieleren, helpen zo het verschil in snelheid van taalverwerving begrijpen. Zo kan

het moeilijke categoriëren bij kinderen met autisme de langzamere vocabulaire ontwikkeling helpen verklaren.

In hun taalontwikkeling gaan kinderen ook na welke woordbenoeming samengaat met een bepaalde geheugenrepresentatie of cognitief schema. Uit recent onderzoek van de Universiteit van Indiana komt meer bepaald naar voor dat vroege taalverwerving verloopt via de opbouw van geheugenrepresentaties, eerder dan via herhaalde verbinding van woorden aan objecten. Woorden en objecten komen eerder zelden samen voor en de hippocampus als geheugensysteem van de hersenen kan dan enkel nog maar herinneringen vormen van eenvoudige gebeurtenissen : object of geluid, maar nog niet van wat samen voorkomt : object en geluid.

Dit komt overeen met een geheugensysteem dat werkt in de neocortex van de hersenen waarvan bekend is dat het functioneel is in de kindertijd en geheugenrepresentaties opbouwt gedurende lange tijdsperioden. Hierbij worden objectcategorieën eerst zonder labels geleerd, waarna ze aan labels worden gekoppeld. Gevestigde herinneringen worden hierbij opnieuw geactiveerd door nieuwe informatie, waarna deze nieuwe informatie snel wordt geïntegreerd in het bestaande geheugen. Wanneer een woord op een bepaald moment wordt uitgesproken en het geheugenspoor of -representatie ook dicht bij de naam opnieuw wordt geactiveerd, stelt dit mechanisme de baby's in staat om snel een verbinding

te maken. Er vormt zich anders gezegd een verbinding tussen een woord en een geheugenvoorstelling van een object en niet met het object op zich.

De cognitieve schema's worden voortdurend aangevuld en gewijzigd op basis van verkregen informatie en verworven ervaring. Deze cognitieve schema's worden voortdurend aangewend om zowat alles waarmee we te maken krijgen te kennen, aan te voelen, in te schatten en mee om te gaan. Je zou kunnen stellen dat zowat de helft van ons gedrag ten dienste staat voor cognitieve schema-opbouw en de andere helft voor cognitief schema-gebruik. Cognitieve schema's vormen op basis van wat we opnemen de best mogelijke voorstelling van de realiteiten voor ons. Uit het veelvoud aan realiteiten trachten we een enigszins stabiele begripsinvulling af te leiden die deze variëteit inzichtelijk in zich draagt, zonder erdoor in de war te raken. Hiertoe zullen in cognitieve schema's gebruik gemaakt worden van ofwel de benoemde realiteiten zelf bij eenvoud, maar ook met gesymboliseerde voorstellingen ervan bij indirectheid, tot regelmatigheden en regels bij grote complexiteit.

Een voorbeeld, een kind wil precies weten wie zijn ouders zijn. Zo zal het trachten uit het veelvoud aan gedragingen van de ouders af te leiden hoe deze zijn. In het cognitief schema van je kind komt alzo te staan of je lief bent of ongeduldig, of er regelmaat in zit, meestal lief, uitzonderlijk ongeduldig. Ook stopt het kind mogelijk regels in zijn

schema : wat is mijn mama of papa wel, wat is mijn mama of papa niet, hoe is mama of papa wel, hoe is mama of papa niet. Als je dan zo bent, ben je de lieve mama of papa, als je anders bent, ben je voor je kind de ongeduldige mama of papa.

Cognitieve schema's vormen ook op basis van informatie en ervaring de best mogelijke reactie en omgang met de voorgestelde realiteiten. Uit het veelvoud aan mogelijke reacties trachten we een enigszins stabiele gedragsinvulling af te leiden die de best mogelijke reactie gevoelsmatig en oordeelmatig voor onszelf inhoudt en de best mogelijke omgang interactief met de omgeving inhoudt.

Een voorbeeld, een kind zal op een heel andere wijze gevoelsmatig en oordelend reageren voor zichzelf op de lieve mama of papa en zal er heel anders mee omgaan. Het kind is blij en ontspannen bij zijn voorkeuroordeel. Het is geneigd tot meewerken en inspelen op wat de ouders verwachten. Een kind dat geconfronteerd wordt met het geactiveerd cognitieve schema van de ongeduldige mama of papa zal eerder boos zijn en gespannen worden bij zijn afkeuroordeel. Het zal eerder geneigd zijn tot tegenwerken en laten merken op deze wijze niet te willen inspelen op de ouderlijke verwachtingen, tenzij de ouders overschakelen op hun lieve zijswijze en hem toelaten zijn hierbij passend cognitief schema te activeren.

Cognitieve schema's vormen alzo impliciet aanwezige

syntheses die continu gebruikt worden om ontmoete realiteiten te (her)kennen en er mee om te gaan : de begripsinvulling als de best mogelijke voorstelling, de gedragsinvulling als de best mogelijke gevoels- en oordeelmatige reactie voor zichzelf en de best mogelijke interactieve omgang. Werkelijkheden worden voortdurend vergeleken met reeds ontwikkelde cognitieve schema's en op die manier gekend en herkend. Tegelijkertijd worden deze schema's voortdurend verder aangevuld of bijgestuurd. Vanuit de cognitieve schema's wordt de werkelijkheid vervolgens benaderd, zodat erop kan gereageerd emotioneel en rationeel en ermee kan omgegaan. Ook deze reacties worden op basis van ervaringen aangevuld en bijgestuurd.

Een voorbeeld, zo zal een kind aanwezige vertrouwde volwassenen gemakkelijk herkennen op basis van de vergelijking en gevonden overeenstemming met zijn reeds ontwikkelde gezichtsschema's. De geactiveerde schema's kunnen zo nodig aangevuld en bijgesteld zo kleine veranderingen optreden. Mijn mama, dat is bruin haar, maar ook rood haar. Mijn papa, dat is zonder, maar ook met piercing. Zo zal een kind in aanwezigheid van niet vertrouwde volwassenen anders reageren en tot andere interactie komen. Het kind is mogelijk bang en op zijn ongemak, het houdt afstand. De nieuwe volwassenen passen immers niet in een reeds ontwikkeld cognitief gezichtsschema, maar passen wel in het cognitief schema

vreemde dat wordt geactiveerd met onrust en afstand tot gevolg.

Cognitieve schema's ontwikkelen zich bij het kind van binnenuit en vertonen een relatieve autonomie. Ze zijn zelforganiserend (of autopoëtisch) en doen aan zelfproductie. Dit houdt onder meer in dat onder de juiste omstandigheden het schema als systeem vanzelf wordt gevormd, zich in stand houdt en actief wordt. Ze zijn het resultaat van een persoonlijke geschiedenis die voor ieder kind telkens eigen en anders is. Schema's kunnen gezien als een dynamisch proces waarvan het resultaat nooit helemaal vastligt. Zo vormen ze een zelfregulerend transformationeel systeem met een heel eigen differentiatie bij middel van een persoonlijk functioneren. Ze zijn tot op zekere hoogte ook zelfreferentieel, dit betekent dat zij in contact met de omgeving putten uit zichzelf en dat ze veranderingen in de omgeving tot op zekere hoogte op hun eigen wijze interpreteren en overeenkomstig reageren.

3. Cognitieve schema's weten opbouwen

Cognitieve schema's hebben kinderen en wij ook erg nodig om met meer precisie en meer gemak met de omringende realiteiten om te gaan. Hiertoe is het nodig dat het kind zijn cognitieve schema's weet op te bouwen en in te vullen, dit zowel naar het wat, de begripsinvulling,

naar het hoe, de gedragsinvulling, als naar het waar en wanneer, de contextinvulling.

Zo ontdekken baby's al heel vroeg dat, bijvoorbeeld, voedsel bij de mond hoort en harde voorwerpen, zoals bril en smartphone bij de zintuigen, zoals oog en oor. Zo begint het vatten van een beweging of handeling als basis voor het gedragsbegrip en de zich ontwikkelende gedragsinvulling bij het kind. Dit werd vastgesteld doordat het kind langer blijft kijken wanneer onverwacht voedsel niet naar de mond werd gebracht en onverwacht een bril naar het oor of de smartphone naar het oog.

Begripsinvulling ontstaat op basis van opgemerkte patronen. Gedragsinvulling ontstaat op basis van ontdekte regels. Contextinvulling tenslotte gaat terug op vastgestelde regelmatigheden. Deze progressief waargenomen patronen, regels en regelmatigheden vormen samen zich ontwikkelende schema's.

Een voorbeeld, van de volwassen visuele cortex is geweten dat ze twee regio's bevat die samenwerken om waargenomen gezichten te verwerken en nog twee andere regio's die samenwerken om plaatsen te verwerken. Onderzoek aan de Emory University wees nu uit dat reeds bij zuigelingen de twee gebieden van de visuele cortex die geassocieerd waren met gezichtsverwerking, en de twee netwerken die verband hielden met plaatsen synchroon

werden afgevuurd. Deze zuigelingenpatronen waren vergelijkbaar met die van volwassenen, hoewel niet zo sterk. De gezichtsnetwerken en de plaatsnetwerken van de hersenen waren binnen enkele dagen na de geboorte met elkaar verbonden en praatten met elkaar. Deze bevinding suggereert dat er ruimte is voor deze netwerken van jongsaf aan om steeds beter af te stemmen. Het brein van baby's lijkt bedraad voor gespecialiseerde taken als het zien van gezichten en het zien van plaatsen zodat specifieke patronen van hersenactiviteit mogelijk zijn. Het babybrein wacht dan in wezen op de relevante informatie voor de voortschrijdende verwerking ervan. Dit kan verklaren waarom de blik van een baby meteen van bij de geboorte gericht is op gezichten.

Nog een voorbeeld, uit recent onderzoek van de universiteit van Washington blijkt dat peuters vanaf 17 maanden in staat zijn sociale dominantie te onderkennen (wat). Ze weten waar te nemen wie in een groep dominant is (waar en wanneer) en weten er de verwachting aan te verbinden meer beloningen te ontvangen (hoe).

In de ontwikkeling van een kenschema kan vastgesteld dat eerst vooral de declaratieve kennis tot ontwikkeling komt (de begripsinvulling : wat iets is en wat te doen), vervolgens vooral de procedurele kennis (de gedragsinvulling : hoe iets is en hoe iets te doen) en tenslotte vooral de conditionele of voorwaardelijke kennis (de contextinvulling : waar en wanneer iets is en waar en

wanneer iets te doen). Maakt een kind, bijvoorbeeld, kennis met een game dan ontdekt het achtereenvolgens wat er is, hoe iets gebeurt en waar en wanneer. Tegelijk ontdekt het opeenvolgend wat het dient te doen, hoe op welke manier en waar en wanneer als beste keuze of optie. Je zou kunnen zeggen dat telkens de vorm en inhoud van de reeds aanwezige kennis wordt omgezet in een andere vorm en inhoud. Het wat wordt dan omgezet in het hoe en vervolgens in het waar en wanneer.

Het kind doet voor de opbouw van cognitieve schema's spontaan veel moeite : zijn uitgesproken nieuwsgierigheid, zijn continu in een speels verkennen gewikkeld zijn, zijn aan een stuk vragen en doorvragen. Het zijn manieren om deze voor het kind noodzakelijke begrips- en gedragsinvulling van cognitieve schema's te realiseren.

Recent onderzoek van de Universiteit van Ohio maakt duidelijk dat kinderen van vier à vijf jaar liever op onderzoek uitgaan dan beloningen te krijgen. Hun verkennen lijkt een belangrijke drijvende kracht tijdens de vroege kinderjaren, van meer belang dan onmiddellijke beloningen. Ze lijken in de eerste plaats gemotiveerd door de informatie verkregen uit onderzoek. Het helpt hen begrijpen hoe de wereld werkt.

Het is geen doelloos rondrennen, laden en kasten openen en willekeurige voorwerpen oppakken, zoals volwas-

senen gemakkelijk denken. Hun verkennen en onderzoeken blijkt helemaal niet willekeurig, maar gebeurt systematisch om er zeker van te zijn niets te missen. Het schijnbaar onvoorspelbaar gedrag van kinderen op deze leeftijd lijkt grotendeels gevormd door een drang om informatie op te slaan.

Kinderen maken blijkbaar een fase door waarin systematisch onderzoek een van hun hoofddoelen is meer dan een gemotiveerd zijn door beloningen.

Het kind maakt voor de opbouw van schema's ook gebruik van zijn zich ontwikkelend waarschijnlijkheidsgevoel. Voor de ontwikkeling van cognitieve schema's is de aanwezigheid van een waarschijnlijkheidsgevoel noodzakelijk. Recent onderzoek aan het Max Planck Instituut toont aan dat baby's van zes maanden reeds in staat zijn om generalisaties te maken op basis van beperkte informatie. Het brein doet dit door waarschijnlijke informatie te gebruiken om eigen handelen te sturen op basis van vastgestelde regelmatigheden in de omgeving. Het brein legt vast welke situaties en gebeurtenissen zich vaker zullen voordoen dan andere en dus meer waarschijnlijk zijn. Het kan hierbij gaan om hun samenhang of hun opeenvolging. Dit is het inschatten van hun samen of opeenvolgend voorkomen.

Zuigelingen die reeds vroeg in hun ontwikkeling, zelfs van 6 maand af, in staat zijn nieuwe informatie te verwerken en associaties te maken met andere informatie en zo hun kennis uitbreiden, bereiken een hogere graad van ontwikkeling, zo blijkt uit recent onderzoek aan de Case Western Reserve University.

Het jonge kind heeft een ingebouwde leerstrategie. Baby's verkennen de wereld om hen heen niet willekeurig, maar op een strategische manier. Ze vatten welke stukjes informatie hen in staat stellen om sneller en efficiënter te leren, en ze concentreren zich daar bij voorkeur selectief op. Wat ze daarentegen zien als wat hen niet helpt om te leren, selecteren ze niet en negeren ze. Ze focussen zich bijgevolg op wat hen het meest leert. Baby's zijn zo waarschijnlijk de best denkbare leerders. Dit alles bleek recent uit een studie van het Donders Institute for Brain, Cognition and Behaviour, bij middel van eye-tracking.

Cognitieve schema's kunnen verwijzen naar situaties, maar ook naar gebeurtenissen. In het eerste geval gaat het om wat is, in het tweede geval gaat het om een verloop. Het cognitief schema verwijst dan naar de samenhang tussen wat is : het geeft een oorzakelijk verband aan, het tweede als gevolg van het eerste, of het geeft een instrumenteel verband aan, het eerste dat het tweede tot gevolg heeft.

Ook voor deze dynamische samenhang opgenomen in cognitieve schema's doet het kind erg veel inspanning om die beter te leren kennen. Het gaat voor zichzelf na hoe iets is ontstaan. Bijvoorbeeld, wat maakte mijn mama ongeduldig. Het gaat voor zichzelf ook na hoe het zelf iets kan doen ontstaan. Bijvoorbeeld, hoe maak ik mijn mama lief. Ook deze cognitieve schema's zal het kind regelmatig aanwenden om zijn omgeving te beïnvloeden of verandering te bewerkstelligen.

Cognitieve schema's kunnen ook verwijzen naar personen. Zichzelf, betekenisvolle personen uit de omwereld en de verhouding tussen zichzelf en anderen. Wie ze zijn en hoe op te reageren en mee om te gaan. Hoe beiden zich tot elkaar verhouden en welk oorzakelijk of instrumenteel verband er is.

Een voorbeeld, pasgeborenen hebben een voorkeur om zich in hun natuurlijke visuele omgeving op gezichten te oriënteren. Dit geeft aan dat de mechanismen die ten grondslag liggen aan het oriënteren op en het bewegen van gezichten met directe blik, bij jonge baby's ook de activering van relevante corticale regio's vergemakkelijken, wat een belangrijke basis vormt voor het opkomende sociale brein. Er zou een snelle subcorticale route zijn voor gezichtsdetectie die wordt geactiveerd door een gezichts- (of oog)achtig fasecontrastpatroon binnen een begrensd oppervlak. Het babybrein zou op deze wijze informatie over de sociale wereld opnemen en verwerken

tot sociale cognitie die het nadien weet aan te wenden in zijn sociale interactie.

Nog een voorbeeld, wie ben ik voor mezelf, hou ik van mezelf en waardeer ik mezelf, hoe aandachtig en zorgzaam ga ik om met mezelf. Wie is mijn mama, welke gevoelens roept ze op en hoeveel betekent ze voor me, hoe ga ik met haar om. Welke relatie is er tussen ons beiden, hoe voelt ze aan en hoe belangrijk is ze voor me, welke interactievorm neemt ze aan.

Al deze informatie ligt impliciet in de cognitieve schema's van het kind opgeslagen en wordt als vanzelfsprekend en daarom vaak minder bewust gebruikt bij de inschatting van en omgang met situaties, gebeurtenissen en personen. Ze vormen de best mogelijke gehelen als ondertoon in wat als boventoon aan de orde is hier en nu. Ze zorgen voor een stevig draagvlak voor het concreet handelen van het kind.

4. Waarneming en cognitieve schema's

Elk waarnemen is gedragen door cognitieve schema's als een vergelijken van wat het kind hoort, ziet of voelt met wat reeds aan schema's verworven. Het resultaat maakt dat een schema van toepassing is of in een nieuwe situatie van toepassing is, iets wat in het schema wordt opgenomen of geassimileerd, zodat het schema bevestigd blijft. Het resultaat kan ook maken dat iets niet in het

schema wordt opgenomen, maar wordt afgesplitst, of dat het schema wordt gewijzigd, zodat het wordt geaccommodeerd. Bij assimilatie wordt het cognitief schema ruimer van toepassing, bij accommodatie wordt het enger van toepassing. Zo blijkt uit onderzoek dat kinderen langer naar iets kijken als iets niet aan hun verwachtingen beantwoordt. Dit gegeven gebruiken onderzoekers om meer zicht te krijgen op innerlijke processen, onder meer bij kinderen die de taal nog niet beheersen. Zo verwerven ze inzichten in geactiveerde gedachten en gevoelens van deze kinderen.

Ter illustratie, uit recent neurowetenschappelijk onderzoek aan Dresden University of Technology komt naar voor dat iemand hoort wat hij of zij verwacht te horen. Uit eerder onderzoek is reeds geweten dat de hersenschors continu voorspellingen doet over wat er gaat gebeuren, en dat neuronen die verantwoordelijk zijn voor zintuigelijke verwerking verschillen coderen tussen gedane voorspellingen en de werkelijke realiteit. Nu blijkt dat niet enkel de hersenschors, maar ook het gehele gehoorpad geluiden voorstelt volgens eerdere verwachtingen. Dit past in de meer algemene theorie van sensorische verwerking die waarneming beschrijft als een proces van een hypothesetesten. Voorspellende codering gaat ervan uit dat de hersenen voortdurend voorspellingen activeren over hoe de omwereld eruit zal zien, klinken, voelen en ruiken en dat neuronen alleen de verschil-

len tussen deze voorspellingen en de feitelijke fysieke wereld verwerken. De eerder tot stand gekomen subjectieve overtuigingen over de omringende werkelijkheid blijken zo een doorslaggevende rol te spelen in hoe de waargenomen werkelijkheid wordt verwerkt en opgevat.

Elke gevoels- en oordeelreactie is gedragen door cognitieve schema's. Het geactiveerde schema roept ermee geassocieerde gevoelens en een ermee opgeslagen oordeel op.

Elke interactieve omgang is gedragen door cognitieve schema's. Het geactiveerde schema roept verbonden omgangswijzen op.

Een voorbeeld, een kind zal met een knuffelbeest heel anders omgaan dan met een levend dier. Mogelijk vertrekt een kind in zijn omgang met een levend dier van zijn omgang met zijn knuffelbeest. Het zal evenwel snel ervaren dat beiden best kunnen onderscheiden worden en dat beiden andere gevoelens en voorkeuren oproepen en nopen tot een andere omgang, bijvoorbeeld zelf meer actief tegenover reactief bij het levend dier.

Niet enkel de eigen interactieve omgang maar ook deze van anderen in de omgeving wordt gedragen door eigen cognitieve schema's in ontwikkeling. Cognitieve schema's laten toe het gedrag van anderen te voorspellen. Dit is nodig om sociale omgang vlot te laten verlopen. Zo

zijn we volgens Bekkering van de Radboud Universiteit Nijmegen in staat in te schatten wat de ander doet, hoe hij dit zal doen en in welke context, zoals met welke intentie.

Bijvoorbeeld, loopt je kind rond met zijn pluchen lievelingsdier, dan zal het er mee spelen als het uitgeslapen is. Is het evenwel vermoeid, dan zal het naar zijn lievelingsdier grijpen om het te koesteren en tegen zich aan te drukken.

In het brein zou in de temporale cortex ter hoogte van de slaap een geheugengebied liggen dat mee instaat voor het vormen van deze verwachtingsmodellen. Het kind zelf ontdekt stilaan hoe andere kinderen met hun troetelbeest omgaan, dit mee vanuit eigen ervaringen met troetelbeesten. *Spelen in de wakkertijd, koesteren rond de slaaptijd.* Hoe meer ze zelf dit gedrag vertonen, hoe beter ze het bij andere kinderen kunnen inschatten. Onderzoek wijst uit dat het brein opgeslagen voorspellingen stuurt naar het hersengebied dat instaat voor waarneming. Voor zien de visuele schors achterin het brein. Signalen van laagfrequente hersengolven staan hier voor in. Stemt de waarneming niet overeen met de voorspellingen, dan worden signalen van hoogfrequente golven gestuurd naar het geheugengebied met eerder opgebouwde voorspellingen. Mogelijk kan dan de voorspelling toch behouden worden, omdat ze niet van toepassing is en zo kan gered. *Het was het knuffelbeest niet,*

bijvoorbeeld. Mogelijk evenwel dient de voorspelling aangepast.

In het voorbeeld, niet alleen als het kind moe is wordt de knuffel gekoesterd, ook als het kind zich onveilig voelt, stopt het spelen met de knuffel en wordt de knuffel tegen zich aangedrukt.

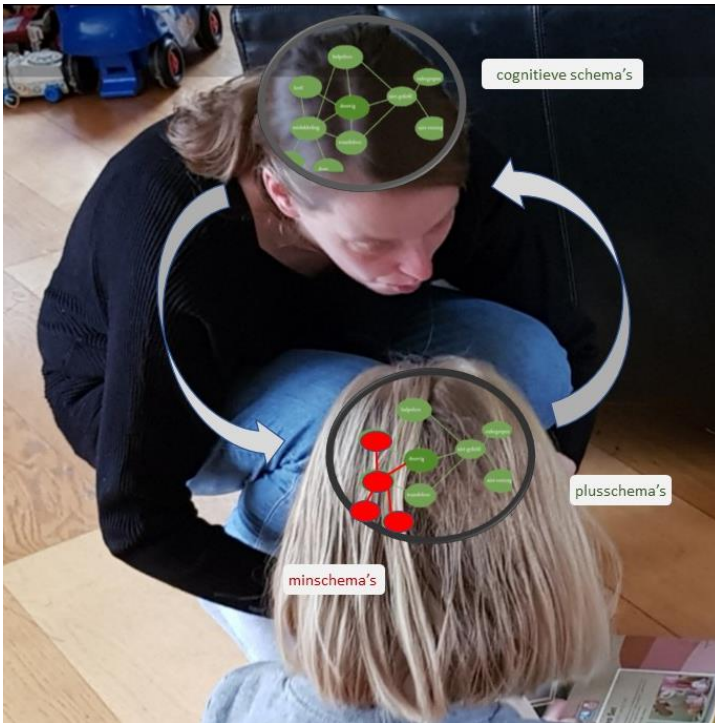
Het kind zou bij dit voorspellen en inschatten hierbij eerst letten op de context, vervolgens op het verloop en tenslotte op wat het voorstelt. Zo gaat het van algemeen en vaag naar concreet en specifiek.

Volgens sommige wetenschappers zouden we van buiten naar binnen waarnemen en van globaal naar detail. Zo zouden we eerst grotere gehelen waarnemen en labels zoals kleurenvlakken, vervolgens via randen vormen ontwaren en dan daarbinnen focussen op van grotere naar kleinere lokale details, die uiteindelijk zouden leiden tot een precieze identificatie. Bijvoorbeeld, zoals eerst het ontdekken van lichaams- en gezichtsprofielen, het is een man of vrouw, een kind of een volwassene, vervolgens het waarnemen dat het iemand is met blond of grijs haar, een witte, bruine of zwarte huid en tenslotte op basis van kleinere details waarnemen dat het, bijvoorbeeld, je kind, je buur of je oma is. Ook neurologisch zou dit onderbouwd worden. Zo zouden staafjes

vooral instaan voor perifeer zicht en kegeltjes voor centraal zicht. Van het hier geschetste principe wordt dankbaar gebruik gemaakt in de artificiële intelligentie.

5. Cognitieve schema's en ouders

Ook al zijn ouders niet bewust met de invulling van cognitieve schema's van hun kind bezig, toch hebben ouders op deze schema-invulling een grote invloed. Van betekenis voor deze cognitieve ontwikkeling van het kind zijn de cognitieve schema's die ouders zelf bezitten en aanwenden in hun expressie en omgang. Kinderen zijn erg beïnvloedbaar voor wat iets voor hun ouders is, wat zij weten op hun manier. Ook voor hoe ze voor zichzelf en hun omgeving reageren op wat iets voor hen is, voor welke gevoelens, oordeel en omgang ze verbinden aan iets. Zo kunnen we spreken over sociale cognitieve schema's die gelden voor het ganse gezin of de ganse leefomgeving en die ook het kind stilaan assimileert.



Een voorbeeld, wat respect is voor een kind wordt sterk meebepaald door wat respect is in de onmiddellijke leefomgeving van het kind, zoals niet aanvallen, niet uitlachen of niet miskennen. Hoe het kind reageert op respect vertoont vaak veel gelijkenis met de reactie hierop in de leefomgeving, of het welbevinden of onverschilligheid ervaart, of het waardering of miskening ervaart, of het responsief is bij respect en niet-responsief bij geen respect.

Ouders nemen dit soms ook meer bewust op en doen dan moeite om het kind waarden en normen bij te brengen. Bij te brengen wat waardevol is en bij te brengen wat en hoe iets wel kan, en wat en hoe iets niet kan. Ook al doen ouders dit niet expliciet, hun impliciete aanwending van hun cognitieve schema's zal kinderen impliciet toch erg beïnvloeden vooral op jongere leeftijd wanneer kinderen gemakkelijk assimileren wat in hun omgeving impliciet leeft. Wat als ondertoon in de expressie en het handelen van de ouders tot uiting komt.

Bijvoorbeeld, uit nieuw Europees onderzoek blijkt dat de neiging om een eerste indruk te vormen over iemand op basis van het uiterlijk van iemands gezicht al vroeg in de ontwikkeling ontstaat. Onder meer ouders versterken in interactie met hun kind de vorming ervan. Ongeveer dertien procent van de onderlinge gesprekken ouder-kind in het onderzoek had te maken met waargenomen eigenschappen van personen. Bovendien versterkten ouders actief de toewijzingen aan gezichtskenmerken door hun kinderen. Ze waren het bovendien veelal eens over hun onderling geuite meningen. Ouders moedigden op die manier het in kaart brengen van gezichtskenmerken aan om op basis van waargenomen fysieke verschijning af te leiden wie iemand is. Concreet blijken zo baby's reeds van zeven maanden liever te kijken naar gezichten waarvan de trekken lijken op een subtiele glimlach in plaats van een subtiele frons.

Ouders die bewust de begrips- en gedragsinvulling van hun kind mee opnemen, kunnen merken dat naargelang het kind ouder wordt dit niet steeds meer zo gemakkelijk en soepel verloopt. Dit komt omdat hun kind meestal reeds over een zeker ontwikkeld cognitief schema beschikt met persoonlijke begrips- en gedragsinvulling. Wat ouders aanreiken komt erbij, als bevestiging, als aanvulling of als wijziging waartoe het kind niet steeds wil overgaan. Het verstoort de innerlijke cognitieve stabiliteit en huishouding. Het komt dan mogelijk terecht in het cognitief schema niet als eigen, maar als wat en hoe ouders iets kennen.

In recent onderzoek blijken kinderen die de gewoonte aannamen hun ouders als vanzelfsprekend te imiteren, later meer open te staan voor invloeden. Een mindset of schema wordt alzo ontwikkeld naar aanvulling (assimilatie) en wijziging (accommodatie) van hun schema's in ontwikkeling. Dit kan van betekenis zijn zo later openheid van belang is.

John Dewey, een belangrijk pedagoog uit de vorige eeuw, omschreef het opvoedingsproces reeds als een voortdurende reconstructie van de ervaring. Het betekende voor hem een continu leerproces zonder einde, ook niet in de volwassenheid. Zo gaf hij de voorkeur aan de term groei, boven die van ontwikkeling. Elke nieuwe ervaring bouwt voort op eerdere ervaringen en bepaalt

mee de kwaliteit van toekomstige ervaringen. Het opvoedingsproces moet hierbij begrepen vanuit de activiteit van het kind. Hoe intensiever de interactie hierbij hoe meer interrelaties gelegd worden. Hoe meer zo betekenis aan iets wordt gegeven, individueel maar ook collectief.

6. Handelingssturing en –controle

Onderzoek wijst uit dat kinderen rond de leeftijd van ongeveer drie jaar evolueren van helemaal niet in staat zijn tot handelingscontrole en hiervoor aangewezen zijn op de buitenwereld naar het aanwenden van strategieën die een zekere handelingssturing en -controle moeten toelaten zonder dit over te laten aan de buitenwereld. De ontwikkeling van deze sturing en controle blijkt parallel te verlopen met biologische, cognitieve en sociale ontwikkelingsprocessen. Ze worden dan stilaan in staat op te merken of iets beantwoordt aan het wat waarvan ze blijkbaar een schema of standaard hanteren. Is dit niet het geval dan kan hen dit vreemd tot zelfs beangstigend overkomen, of als gek tot zelfs lachwekkend. Zo ook worden ze stilaan in staat op te merken of iets verloopt zoals het hoe waartoe ze blijkbaar een opgeslagen schema of regel hanteren. Is dit niet het geval dan kan hen dit als niet-oké overkomen waardoor weigerachtig, of zo wel het geval als oké en als hun voorrang genietend. De ontwikkeling van deze handelingssturing en -controle ver-

loopt stapsgewijze waarbij steeds meer schema's als gedragsoriënterend worden aangewend en waarbij steeds meer meerdere schema's als gedragsvormgevend worden ingeschakeld.

Vooraleer een kind in staat wordt tot intern informatiegestuurd handelen vanuit cognitieve schema's, gaat er een hele periode van extern informatiegestuurd handelen vanuit de ouders en omgeving aan vooraf. Deze externe informatie die het kind bij zijn gedragssturing moet helpen, bestaat deels uit productinformatie en deels uit procesinformatie. Productinformatie betreft bij een bepaalde (sociale) situatie of gebeuren horend geheel van gegevens en kenmerken dat als beeld wordt aangegeven, het wat. Procesinformatie omvat bij een bepaalde (sociale) situatie of gebeuren horend (om)gang- en (inter)actieverloop dat als model wordt aangegeven, het hoe. Bij middel van door de omgeving meer spontaan afleidbare of meer uitdrukkelijke aangereikte productinformatie, of wat, en procesinformatie, of hoe, is het kind in staat zijn gedrag te oriënteren en te sturen. Aanvankelijk met de nodige praktische hulp en bijsturing. Op basis van deze beschikbaar gestelde informatie en aangevuld met eigen ervaring, ontwikkelen zich dan stilaan de nodige cognitieve schema's.

Voor de ontwikkeling van het kind is deze externe informatie, de mate, de kwaliteit en de beschikbaarheid ervan van wezensbelang. Volwassenen kunnen hier heel

erg tussenpersoon zijn in de overstap naar interne informatie. Het ontbreken hiervan of tekorten hierin leiden tot minder ontwikkelde of eenzijdige schema's.

Een voorbeeld, zo kan het denkschema van een jongere heel elementair blijven. Denken is dan mogelijk overnemen en nazeggen van wat anderen denken en uitdrukken. Denken doe ik door passief te betrouwen op anderen en hun hulp, of impulsief over te nemen wat anderen voorhouden. Denken is dan niet met zo weinig mogelijke informatie zoveel mogelijk nieuwe informatie weten te produceren. Denken doe ik dan niet door actief een situatie of probleem te verkennen, de aanwezige informatie te verwoorden en met elkaar in verband te brengen, mogelijke verklaringen en oplossingen af te leiden, doel en middelen op elkaar af te stemmen, vooraf, tijdens en achteraf te denken, iets wat een heel ander meer ontwikkeld denkschema zou vergen.

Ouders en opvoeders kunnen bijdragen door het kind te helpen in het zelf opbouwen van rijke schema's in het lange-termijn-geheugen. Schema's waarin feiten, begrippen, principes, methoden, situaties, contexten onderling functioneel gekoppeld worden en goed toegankelijk zijn voor gebruik in de verschillende situaties die in het werkgeheugen moeten worden verwerkt, zoals bijvoorbeeld de oplossing van een concreet probleem, of de aanpak van een taak of opdracht.

7. Cognitieve schema's toegepast

Geef een cognitief schema in :

Vul achter elke stip aan voor je kind :

... is voor je kind :

.

doet je kind zo/gaat je kind zo mee om :

.

kan je zo wekken :

.

kan je zo doven :

.

kan je kind zo activeren :

.

kan je kind zo deactiveren :

.

Contact maken met (je) schema's



Iemand's gedrag weten zien als gestuurd door zijn gedachten, gevoelens, verlangens en bedoelingen, actueel en opgeslagen, levert een belangrijk voordeel op.

'Theory of mind' en mentalisatie

Hoogte nemen van wat er in je kind omgaat en hoe dit tot stand komt, blijkt voor de opvoeding van je kind een voordeel in te houden. Je staat meteen ook voor je kind model rekening te houden met wat er in hem of haar omgaat en hoe dit tot stand komt. Ook voor zijn sociale ontwikkeling is dit belangrijk, hoogte weten krijgen van wat in iemand uit zijn onmiddellijke omgeving omgaat en hoe dit tot stand komt. Zo kan een kind leren met eigen gevoelens en gedachten rekening te houden, maar ook met deze van anderen waarmee het omgaat. Zo kan een kind ook leren wat een situatie met hem of haar doet, maar ook wat zijn omgang met iemand uit zijn omgeving doet.

Veelal is een kind niet erg op zich begaan met wat zich in hem of haar afspeelt of in iemand anders. Voor een kind is dit aanvankelijk gewoon de realiteit. Bang zijn is voor het kind zoveel als er is gevaar en onveiligheid. Wenen van een ander kind is zoveel als het kind mist iets of is ziek, bijvoorbeeld.

De laatste tijd is hier in onderzoek veel belangstelling voor, voor de mate waarin en de manier waarop iemand hoogte heeft voor wat in zichzelf of iemand anders omgaat. Het kan het gedrag en de ontwikkeling van een kind meer inzichtelijk maken. Ook de gedragsproblemen waarmee een kind te maken heeft, worden meer begrijpbaar en beïnvloedbaar. Dit is zo wanneer wordt rekening gehouden met de mate en de manier waarop iemand hoogte heeft van wat in zichzelf omgaat en wat in de omgeving omgaat en wanneer er rekening wordt gehouden met de mate van ingesteldheid hiertoe.

In de cognitieve ontwikkelingspsychologie spreekt men van de 'theory of mind' als de competentie uit te gaan van mentale inhouden als een overtuiging, gevoel, intentie of wens, om iemands gedrag te begrijpen en iemands gedrag te verwachten. In de psychotherapie spreekt men over mentalisatie, vaak als de deels afwezige mogelijkheid om gevoelens en gedachten op een genuanceerde wijze voor te stellen, om een onderscheid te maken tussen voorstelling en werkelijkheid, en om een on-

derscheid te maken tussen verwachting en werkelijkheid. Kinderen leren normaal gesproken tussen de leeftijd van drie en zes jaar het essentiële verschil onderkennen tussen wat zich innerlijk afspeelt en wat uiterlijk aanwezig is of zich voordoet. Ze leren ook hoe mentale inhouden als overtuigingen en verlangens innerlijk aan uiterlijk kunnen linken. Iemand begrijpt iets zo omdat hij of zij die overtuiging heeft. Iemand doet zo omdat hij of zij dit verlangen heeft.

'Mind-minded' en veilige hechting

In onderzoek werd ouders gevraagd hun kind spontaan te beschrijven. Een deel van de ouders beschreef zijn kind in termen van mentale kenmerken, zoals het kind neigt te vergeten wat je als ouder zegt, of het kind denkt na hoe met anderen om te gaan. Zij beschreven hun kind als een denkend en voelend iemand en konden als groep getypeerd worden als 'mind-minded'. Het andere deel van de ouders beschreef zijn kind op basis van fysieke kenmerken, zoals grootte van lichaamsgestalte, en kleur van het haar. Zij werden niet getypeerd als 'mind-minded'. Er werd aangenomen dat de eerste groep zijn kind meer geneigd was uitleg te geven bij dingen waarmee het te maken kreeg.

Mind-minded ouders behandelen hun kind als iemand met eigen mentale inhouden en omgangswijzen en niet alleen als een fysiek iemand wiens behoeften moeten

worden voldaan. Ze houden meer rekening met hoe eigen overtuigingen en verlangens van hun kind verband houden met zijn gedrag en zijn manier van zijn.

Ook werd een verband gevonden tussen een veilige hechting en de ontwikkeling van het vermogen tot mentalisatie. Zo blijken ouders die zelf veilig gehecht of 'autonoom' zijn, tegenover hun kind spontaan een mentaliserende instelling aan te nemen. Ze reageren niet rechtstreeks op het feitelijk gedrag van hun kind, maar houden in hun reactie rekening met de mentale toestand van hun kind. Concreet met wat het kind denkt, voelt en wil, wat ze trachten af te leiden uit zijn gedrag. De veilige gehechtheid van een kind op eenjarige leeftijd voorspelt in sterke mate de ontwikkeling van een sterk mentaliserend vermogen in de daaropvolgende jaren.

Onderzoek wijst uit dat iemand die onveilig gehecht is vaak ook een zwak mentaliserend vermogen heeft. In moeilijke situaties functioneert zo iemand vaak op een wijze die mentalisatie voorafgaat. Zo iemand helpen bij mentalisatie zou hem of haar kunnen helpen op een hoger niveau te functioneren.

Een geringe ontwikkeling van het mentaliserend vermogen houdt verband met karakteristieken die bij een ernstige gedragsproblematiek worden gevonden. Karakteristieken zoals weinig in staat zijn om emoties te reguleren, een tekort aan impulscontrole, spanningsvolle en

instabiele relaties, een labiel en zwak zelfbeeld, niet ervaren aan de basis te liggen van eigen handelen en er niet voor in weten staan.

Interne werkmodellen en schema's

Bij veilige wijzen van hechting tussen ouder en kind ontwikkelen zich progressief gunstige innerlijke werkmodellen van zichzelf, anderen en de relatie van zichzelf met anderen. Deze werkmodellen of schema's vormen voorstellings- en reactiewijzen van zichzelf, anderen en hun relatie.

Op basis van de gunstige omgang met zorgfiguren ontwikkelt het kind het vermogen voorstellingen te maken van gedrag in termen van mentale toestanden als gedachten, emoties, verwachtingen en intenties. Zo vormt het progressief een schema van zichzelf en anderen als een denkend, voelend en zich voorstellend iemand, met een eigen inhoud, tot op zekere hoogte verschillend voor iedereen.

Deze schema's ontwikkelen zich automatisch en worden impliciet geactiveerd in contact met zichzelf en de omgeving.

Een kind dat evenals zijn ouders mind-minded is en weet te mentaliseren, zal contact weten maken met zijn ontwikkelende schema's onder meer van zichzelf, anderen

en zijn relatie hiermee. Het zal hierin van zichzelf en anderen opgeslagen overtuigingen, gevoelens, intenties en objectieven weten vinden en aanwenden. Dit om diens gedrag te begrijpen en te voorspellen.

Lukt dit contact maken met zijn schema's niet automatisch, dan kan het kind geholpen worden door het voor hem of haar, of samen benoemen van de situatie, zijn gedrag en zijn expressie, evenals van het gedrag en de expressie van de ander. Zo kan het kind via de op gang gebrachte reflectie de invulling van zijn schema's achterhalen en zo mogelijk ook de invulling van de schema's van anderen waarmee in interactie. En zo achter aanwezige overtuigingen, gevoelens en intenties komen.

Zo kunnen geactiveerde gevoelsschema's soms beletten zelf achter de onderliggende cognitieve schema's te komen. Zo zal, bijvoorbeeld, het angstschema actief worden bij gevaar en weerstand oproepen voor mentalisatie, omdat dit als te bedreigend wordt ervaren. Dit schema houdt tegelijk een angstervaren in, wat kan maken te geëmotioneerd te zijn om hoogte te kunnen nemen. Tenslotte zal de vecht- of vluchtneiging eigen aan dit angstschema, maken dat niet goed en precies hoogte kan verworven worden van wat onderliggend aanwezig is.

Zo zal in extreme gevallen het kind niet in staat zijn te

denken over de mentale inhouden van zijn ouders, omdat ze vijandig en dreigend zijn. Aansluitend weet het kind mogelijk ook niet te denken over eigen mentale inhouden omwille van het aanwezig angstervaren.

Kan dit angstschema vervangen worden door een veiligheidsschema, dan kan er plaats komen voor mentalisatie van wat bij zichzelf en wat bij de ander aanwezig is.

Contact maken

Vooraf wanneer iemand zich relationeel onveilig voelt of zich in een toestand van uitgesproken emotionele spanning bevindt, zal het moeilijk zijn contact te maken met mentale inhouden. Vooral dan evenwel ook zal het belangrijk zijn mentalisering niet los te laten, dit om voldoende hoogte en greep te krijgen op wat onderliggend aanwezig is aan gedachten, gevoelens, verlangens en intenties.

Gekend is de Yerkes-Dodson curve die aangeeft dat de mogelijkheid tot denken en beeldvorming zowat herleid wordt tot nul wanneer spanningen extreem oplopen. Door er vanuit te kunnen blijven gaan dat iets enkel een mentale inhoud is en niet automatisch en helemaal samenvalt met de werkelijkheid, wordt de vrijheid gelaten een andere voorstelling te kunnen maken of te kunnen activeren, en wordt een keuzevrijheid behouden in het omgaan met de realiteit.

Het is niet omdat mama of papa boos zijn, dat ze niet langer houden van hem of haar als kind. Het is niet omdat ik uitgesloten word als kind, dat ik toch geen poging doe erbij te horen.

Ikzelf, mensen waarmee te maken, de relatie van mezelf met deze mensen hoeven niet samen te vallen met de realiteit. Innerlijke mentale inhouden kunnen hiervan afwijken en toelaten iets te begrijpen en iets te verwachten en na te streven. Bijvoorbeeld, dat ik als kind toch nog om mijn ouders geef niettegenstaande ze boos zijn. Dat ik toch nog lief ben niettegenstaande ik uitgesloten word.

De herhaaldelijk onveilige of spanningsvolle interactie, gekenmerkt door angst, bijvoorbeeld, kan maken dat er gestoorde of weinig functionele innerlijke werkmodellen of schema's ontstaan over zichzelf, de omgeving en de relatie ermee. Bijvoorbeeld, van een onzeker iemand, een overbezorgde omgeving en een aanklappende relatie.

Het zijn schema's die geactiveerd worden tijdens verdere interactie en voor het kind de werkelijkheid vormen waarop weinig zicht. Dit mede omdat ze reeds heel vroeg ontstaan voor de taalontwikkeling op gang komt. Mede ook omdat er mogelijk emotioneel een verzet is tegen mentalisering omwille van de pijnlijke of tegenvallende inhoud ervan. Zoals ik ben zwak, de teleurgestelde

en bekommerde ouders, en het niet rustig en vertrouwvol contact, bijvoorbeeld.

Een geringe reflectieve functie of vermogen tot mentalisatie kan hiervan het gevolg zijn. Er is weinig contact en contact mogelijk met de aanwezige inhouden en schema's.

Nut en zin van mentalisatie

Door het niet samenvallen van de realiteit met de mentale voorstelling is er reden voor mentalisatie. Reden om er rekening mee te houden dat er mentale inhouden zijn die mogelijk anders zijn dan de realiteit. Reden ook om via deze mentale inhouden te proberen de realiteit te beïnvloeden. Mijn ouders wijzen me af en toch ben ik lief voor ze, ik moet wel echt geloven dat ze van me houden en dat ik iemand ben waar je van kan houden. Door lief te blijven hoop ik de houding en omgang van mijn ouders te kunnen beïnvloeden, zodat ze alsnog van me zullen houden en alsnog liefdevol met me zullen omgaan. Mijn schema-inhoud moet me kunnen redden en moet gedrag bevorderen zodat er een positieve inhoud mogelijk wordt.

Niet enkel mentalisatie met inhouden van hier en nu, maar ook van wat te verwachten en te verhoppen op basis van wat opgeslagen ligt aan eerdere ervaringen in schema's die er de best mogelijke representatie van vormen.

Mijn ouders laten me links liggen, maar ik weet dat ze om me geven op basis van eerdere ervaringen, en ik verhoop dat het terug wordt als weleer.

Als ouder kan je je kind hierbij helpen door eigen mentale inhouden en schema's aan het kind te communiceren. Tevens kan je bij bepaald gedrag van het kind polsen naar zijn aanwezige en onderliggende mentale inhouden en schema's. Zo kan je het kind leren hier contact mee te maken, erover te reflecteren, ze te leren delen met de omgeving en hun betekenis en zin te achterhalen.

Enkel wanneer het kind zich voldoende veilig voelt en niet onderhevig is aan overmatige stress, zal het kind zich open durven stellen en volledig contact willen maken met mentale inhouden en schema's bij de ander en bij zichzelf. Bij onveiligheid en uitgesproken stress zal het kind gemakkelijk deze toegang van de ander tot zich en de toegang tot zichzelf afweren en afsluiten. Zo hoopt het alsnog veiligheid te creëren en overmatige stress te kunnen wegnemen.

Bij mentalisatie zal het kind erachter weten komen dat de mentale inhouden en modellen die elk van de realiteit heeft van elkaar verschillen, zodat elk ook tot andere expressie en ander gedrag komt en kan komen.

Het besef van eigen en andermans mentale inhouden laat toe op dit niveau met elkaar te communiceren, te overleggen en samen te werken.

Het besef van eigen mentale inhouden tenslotte laat toe ze zich voor te stellen, erover te reflecteren en ze te reguleren.

Voor de praktijk

in geringe mate

in sterke mate

In welke mate ben je als ouder gefocust op en houdt je rekening met gedachten, gevoelens, verlangens en bedoelingen van je kind ?

In welke mate is je kind gefocust op en houdt het rekening met gedachten, gevoelens, verlangens en bedoelingen ?

In welke mate ervaart je kind een veilige en stressarme omgeving die hoogte nemen van gedachten, gevoelens, verlangens en bedoelingen moet toelaten en moet toelaten dit vermogen tot ontwikkeling te brengen ?

In welke mate weet het kind contact te maken met schema's in zichzelf en in anderen met er in opgeslagen overtuigingen, gevoelens, samenhangen en reactieeigingen ?

Gunstige schema-activering



Je mentaal op iets weten instellen door gunstige voorstellingen te activeren geeft je een belangrijk voordeel.

INSTELLEN

Iedereen kent het voor een opdracht staan en zich in de tijd die vooraf gaat zo goed mogelijk mentaal proberen voorbereiden en instellen op die opdracht. De ervaring is dat dit soms goed of redelijk goed lukt, maar dat dit soms ook minder goed lukt of om niet te zeggen helemaal mislukt.

In die voorbereidingstijd tracht je op het goede spoor te raken en je mentaal zo goed mogelijk in te stellen dat je het tot een goed eind zult brengen. Hierbij kan geloof in jezelf en je mogelijkheden en het kunnen rekenen op anderen en hun steun van cruciaal belang zijn. Ook hoe jij je de opdracht of taak voorstelt, namelijk als doenbaar

en binnen je mogelijkheden kan erg belangrijk zijn. Ook de context waarin de opdracht zich afspeelt en je voorstelling ervan kunnen mee bepalend zijn. Bijvoorbeeld, als leersituatie waarin mislukken kan, als spelsituatie waarin geen prestatiedruk aanwezig, als in een vrienden-groep die weet wat elk waard is zodat je je niet hoeft te bewijzen.

Naast signalen uit de realiteit die je opmerkt, kan je signalen uit je zelf sturen, zodat je mentaal ingesteld geraakt op weten lukken en dit ook zo weet aan te voelen. Het voelt dan aan alsof je op een goede golf zit. Wat je in jezelf activeert heeft een gunstige en ondersteunende inhoud. Je activeert gunstige ervaringsinhouden over jezelf (ik kan dit), je activeert ook gunstige ervaringen met anderen (zodanig trachten ze te helpen), ook activeer je gunstige ervaringsinhouden met dit soort opdrachten (je deed iets gelijkaardig reeds meermaals) en met zulke context (je kent iedereen en niemand zal je uitlachen, zelfs niet zo je hapert).

WISSEL

Door gunstige ervaringen te activeren, ben je de ongunstige voor en moet je geen pogingen doen om deze laatste te deactiveren door ze te weerleggen. Met gevaar anders dat het rond ongunstige ervaringen en de mogelijke herhaling ervan komt te draaien. Integendeel draait het nu van bij het begin rond gunstige ervaringen en de

mogelijke herhaling ervan, in de lijn van wat je reeds eerder meemaakte en ondervond. Door de gunstige ervaringen je aandachtsruimte bezet te laten houden, is het moeilijker voor de ongunstige je aandacht te krijgen en in te palmen. Je stelt je de dingen positief voor : zowel de opdracht, jij zelf, de anderen en de context. Deze voorstelling staat op de voorgrond en wil je ook graag daar houden. Ze geeft je energie en moed om door te gaan, ze bevat geen weerstand of angst en onzekerheid die je afremmen en je doen aarzelen. Doordat ongunstige voorstellingen wegblijven ontstaat er ook geen nood om de situatie te vermijden of in de aanval te gaan om risico's weg te nemen.

Mochten ongunstige voorstellingen toch opduiken dan kan je kiezen voor beeldwisseling. Waarbij je naast de ongunstige voorstellingen ook expliciet gunstige voorstellingen oproept. Daardoor kan je kiezen en vergroot je je controle doordat je je voorstellingen zelf kan wisselen en niet langer aan één voorstelling overgeleverd bent. 'Van ik kan dit niet', naar 'Ik kan dit wel.' 'Van zo mogelijk lachen ze met uit', naar 'Naar zonodig trachten ze te helpen.' 'Ik heb iets dergelijk nog nooit gedaan' naar 'Ik deed iets gelijkaardig reeds meermaals.' 'Van je kent niemand echt', naar 'Je kent iedereen.' De ongunstige voorstellingen verliezen hierdoor zeker aan kracht. Hierdoor wordt voorkomen dat het hier alleen helemaal om komt te draaien, waardoor er nog moeilijk van losgekomen kan worden.

Ongunstige voorstellingen kan je ook tegen gaan door in het hier en nu te blijven. Ongunstige voorstellingen hebben meestal te maken met gevolgen op termijn van je handelen. Deze voorgestelde gevolgen weerhouden je dan om in actie te treden. 'Hoe zal ik mij voelen bij mislukken, hoe zullen anderen mij dan zien, zulke dingen zijn te moeilijk voor mij, ik hoor niet thuis in deze context.', enzomeer. Gunstige voorstellingen laten je gemakkelijker in het hier en nu te blijven, terwijl je nog iets kan doen en je niet enkel nog kan terugkijken op wat gebeurde. 'Ik maak een goede kans, anderen zullen me helpen, zulke dingen zijn doenbaar mits de nodige inspanning, zo geraak ik meer vertrouwd met die context.', enzomeer.

Ook gevoelsmatig kan je bij voorkeur vooraf gunstige gevoelens trachten te wekken. Gevoelens als veiligheid, zekerheid, aandurven, vertrouwen, lukken, erbijhoren, erkenning, evenwaardigheid, openheid, rust, beheersing, ontspanning en loslaten. Dit in de plaats van ongunstige gevoelens. Ongunstige gevoelens als onveiligheid, onzekerheid, angst, wantrouwen, mislukken, afwijzing, miskenning, minderwaardigheid, geslotenheid, onrust, onbeheerst, spanning en verkramping. De eerste gevoelens geven ondersteuning, de tweede gevoelens zorgen voor ondermijning van jezelf.

BELANG

Het belang van de gunstige of ongunstige voorstellingen is dat ze iemands verwachtingen, waarnemingen, denken, gevoelens, keuzes en uiteindelijk handelen gaan beïnvloeden. Bij gunstige voorstellingen worden zij dan ook gemakkelijk meer gunstig. Dit gunstig zijn van deze opgedane ervaringen wordt in het geheugen vastgelegd en verwerkt voor later gebruik als activeerbare gunstige voorstellingen. Deze latere voorstellingen verhogen dan weer op hun beurt iemands kans op gunstige verwachtingen, waarnemingen, gedachten, gevoelens, keuzes en uiteindelijk handelen.

Zo ontstaat een cirkelvormig proces van positieve voorstellingen die leiden tot positieve ervaringen en die op hun beurt weer leiden tot positieve voorstellingen. Zo kan een gunstig geactiveerd zelfschema gemakkelijk bevestigd worden doordat de voorstelling van jezelf de selectie, het coderen, organiseren, interpreteren en waarderen van de realiteit van jezelf gaat sturen en zo ook gaat vertekenen in gunstige zin. Je gaat vooral opmerken wat je gunstig zelfschema bevestigt.

Ook gunstige ervaringschema's over anderen kunnen maken dat je je tegenover iemand gunstig gedraagt in overeenstemming met je schema over hem of haar. De kans is groot dat de ander op gelijkaardige wijze reageert zoals jij hem of haar tegemoet trad. Meteen wordt je

gunstige voorstelling bevestigt en versterkt. Onderzoek wijst uit dat je gemakkelijk de gunstige voorstelling van iemand zelf gaat imiteren. Doet iemand aan sport of eet iemand gezond, dan kan de voorstelling van zo iemand je beïnvloeden. Er treedt dan mogelijk gedragsassimilatie op. Is die persoon een bekend iemand, dan verhoogt dit nog de kans tot nadoen.

Iemand die overwegend gunstige voorstellingen verworven heeft, zal gemakkelijker en meer gunstige dingen opmerken die passen in zijn voorstelling. Zo iemand zal zich meer ervaren als lakkend en succesvol winnaar. Dit in tegenstelling tot iemand met overwegend verworven ongunstige voorstellingen die gemakkelijker en meer ongunstige dingen gaat opmerken die passen in zijn voorstelling. Zo iemand zal zich meer ervaren als niet-lakkend en onsuccesvol slachtoffer.

Doordat steeds nieuwe ervaringen toegevoegd worden aan je ervarings- of cognitieve schema's worden ze na verloop van tijd complexer. Er liggen dan meer facetten in opgeslagen. Tegelijk worden ze abstracter dit om overzicht te behouden. Ervaringen worden verwerkt tot genuanceerde kernfacetten als best mogelijke en zo algemeen mogelijk voorstellingen. Dit maakt meteen dat je bij een nieuw contact meer zult opmerken omdat wat in het schema ligt opgeslagen wordt geactiveerd en opgelicht, wat gemakkelijke herkenning toelaat. Dit maakt

ook dat je bij een nieuw contact iets sneller zult opmerken omdat je eerdere ervaringen terug beschikbaar komen.

KIEZEN

Geef hieronder je keuze weer :

*gunstige
schema-activering*

*ongunstige
schema-activering*

Individuele en relationele schema's



Schema's als ontwikkelde voorstellingen onder meer van jezelf, de ander en je onderlinge relatie, kunnen individueel of meer relationeel bepaald zijn.

Wat houden ze in en hoe kunnen ze een voordeel vormen ?

Onderscheid individuele en relationele schema's

Kenschema's laten toe iets vlot te herkennen, iets vlot te interpreteren en betekenis te geven en op iets vlot in te spelen. Wie deel uitmaakt van een relatie, zoals partners of als ouder en kind ontwikkelt naast individuele kenschema's relationele kenschema's als manieren om iets te selecteren, iets te benoemen en op iets te reageren. De individuele schema's zijn persoonlijk en kunnen over van alles gaan, maar ook over zichzelf en elkaar, relationele schema's zijn zo mogelijk gezamenlijk en gaan over

de relatie voor je beide samen. In relaties is de uitwisseling van schema's erg belangrijk en is zeker het zo mogelijk weten delen van schema's nog belangrijker.

Individuele schema's

Het meest delicate punt om tot wederzijds begrip te komen in een partner- of ouder-kind relatie heeft wellicht te maken met de getrouwe uitwisseling van communicatie inhoud. Eenvoudig voorgesteld zouden we kunnen stellen dat we in ons hoofd inhoudelijk omgaan met dubbels van de ons omringende realiteiten. Noem het kopieën, alhoewel dit woord niet zo goed gekozen is. Slechts één kant van het dubbel verwijst rechtstreeks naar de realiteit, dit is de gemeenschappelijke kant. Denk bijvoorbeeld aan het begrip 'jongere' dat verwijst naar een persoon van geringe leeftijd. Dit is de gemeenschappelijke betekenis of verwijzingswaarde van het dubbel. De andere kanten van het dubbel verwijzen naar wat er in ons hoofd mee opgeroepen wordt wanneer we met dit dubbel omgaan, dit zijn de individuele kanten. Dit zijn de voor elk van ons eigen bijbetekenissen die automatisch opspringen en die vaak voor elk van ons verschillend. Denk aan associaties van 'jongere' met speels zijn, met afhankelijk zijn, met overmoedig zijn, enzovoort. Deze associaties verwijzen naar informatie die ligt opgeslagen in ons hoofd, vaak ontstaan op basis van eerdere contacten en ervaringen. Ze verwijzen slechts onrechtstreeks naar omringende realiteiten. Ze kunnen, onder

meer, gaan over gevoelens en voorkeuren of waardeoor- delen die mee opgeroepen en verbonden worden aan het waargenome. Dit maakt dat bij communicatie naast de gemeenschappelijke kant van het dubbel die gemak- kelijk te communiceren is, er heel wat tijd moet besteed aan de communicatie van de individuele kanten van het dubbel wil men precies op dezelfde golflengte geraken. Het ontbreken hiervan leidt vaak tot een anders of ver- keerd begrijpen. Het hebben van gemeenschappelijke ervaringen kan een basis bieden om meerdere gemeen- schappelijke kanten van de dubbels op te bouwen waar- mee communicatief wordt omgegaan.

Nu zijn er naast dubbels die verwijzen naar realiteiten buiten ons, ook dubbels die verwijzen naar constructies in ons hoofd over realiteiten. Ook deze dubbels hebben een kant die rechtstreeks verwijst naar de constructie, naast kanten die verwijzen naar wat mee met het dubbel wordt opgeroepen. Denk aan 'jong' als verwijzend naar de gemeenschappelijke betekenis van geringe leeftijd, naast individuele associaties van 'jong' met actief zijn, met in-zijn, met nieuw, met aantrekkelijkheid, enzo- voort. Voor deze abstracte dubbels geldt nog meer dat betekenisverschillen opduiken omdat ook de gemeen- schappelijke kant individuele nuanceverschillen kan ver- tonen. Waar eindigt 'jong', bijvoorbeeld.

De verschillen of gelijkenissen in directe en indirecte betekenis houden in belangrijke mate verband met de eigen of gezamenlijke weergave-, ordenings-, en verhoudingswijzen in de realiteit die leiden tot eigen of gezamenlijke weergave-, ordenings- en verhoudingsinhouden in de voorstelling.

Dit maakt ook dat bij communicatie nu eens de nadruk kan komen te liggen op de verwijzingswaarde, dan weer op de associatieve waarde. Om misverstanden te voorkomen zal dan zowel bij wie spreekt als bij wie luistert dezelfde waarde op de voorgrond moeten staan. Zo niet, kan als ouder spreken over bijvoorbeeld 'ze zijn nog zo jong' begrepen worden als 'ze zijn nog niet zelfstandig genoeg' en omgekeerd spreken over 'ze zijn nog zo afhankelijk' begrepen worden als 'zo zijn per definitie alle jongeren'. Zo worden wel eens pogingen ondernomen om de verwijzingswaarde te overdekken met een specifieke positieve of negatieve associatieve waarde. Hierdoor wordt gemakkelijk de werkelijkheid verduisterd en vertekend weergegeven. Bijvoorbeeld, alle jongeren als actief of rumoerig voorstellen.

Meteen moge het wonderlijk genoemd dat communicatie ondanks de grote innerlijke inhoudsverschillen zo goed lukt. Wellicht houdt dit mede verband met de gegroeide interactieve communicatiestructuren en de verworven methodische vaardigheden. Wellicht wordt ook intuïtief het belang voor de relatie aangevoeld van door

alledaagse gemeenschappelijke ervaringen en gedachtewisseling te komen tot nieuwe, of meer gezamenlijke, of dicht bij elkaar liggende betekenis- en verhoudingskaders, vertrekkend van het aanwezige individuele representatie- en overtuigingsstelsel van elk.

Duiken er toch in de relatie problemen op dan kan vastgesteld worden dat door de aard van kenschema's gekenmerkt door een ontwikkelde contextinvulling (wanneer actief), een ontwikkelde begripsinvulling (wat actief) en een ontwikkelde gedragsinvulling (hoe actief) elk bij elkaar gemakkelijk schema's activeert met een mogelijk ongunstige uitwerking op elkaar. Zo zal wat de een zegt of doet als context verschijnen voor de ander waardoor bij deze laatste een specifiek schema wordt geactiveerd. Dit geactiveerde schema stuurt wat deze op zijn beurt zegt (gedacht) en doet (reactie). Dit verschijnt dan weer als context voor de eerste die mogelijk schema's activeert met een gelijkaardige context waarin actief te worden. Bijvoorbeeld, de kritiek van de ouder doet de jongere dichtklappen. Door dit dichtklappen wordt tegelijk door de jongere veel ontkent en dit triggert dan weer de kritische houding van de ouder. Zo triggeren beide net bij elkaar een schema en opstelling waarmee elk het erg moeilijk heeft, zodat geen doorbraak mogelijk wordt.

Op naar relationele schema's

Het zijn deze eerdergenoemde betekenisvolle weergave-, ordenings- en verhoudingsinhouden die in een niet onbelangrijke mate het relationeel handelen en communiceren meebepalen. Zij nemen onder meer de vorm aan van relationele en communicatieve schema's als presentaties, representaties en re-representaties. Deze schema's vatten ieders persoonlijke ervaring en kennis op relationeel en relatiecommunicatief vlak samen (presentaties) als georganiseerde voorstellingen (representaties) die omlijnen wat van en binnen een (gespreks)relatie kan en verwacht wordt (re-representatie). Het zijn mentale plannen op abstract niveau die impliciet aanwezig zijn en richtinggevend zijn voor het relationeel en communicatief handelen en dienst doen als structuren voor het interpreteren en samenvatten van kennis- en ervaringsinformatie. Deze cognitieve relatieschema's zijn omgeven van een web van ruimere (culturele, context, situatie) en persoonsbetrokken (eigenheid, toestand, zelfbeeld, anderen) schema's. Doordat er steeds nieuwe ervaringen bijkomen en nieuwe kennis en inzichten worden opgedaan, zijn deze schema's aan verandering onderhevig.

Onder meer onder invloed van deze voortdurende cognitieve activiteit, naast de reële interactie, blijken (gespreks)relaties eerder voortdurend in beweging, onsta-

biel en niet-lineair evoluerend. Vooral bij nog prille (gespreks)relaties zal dit duidelijk naar voor treden. Vandaar dat er vaak zoveel mentale energie geïnvesteerd wordt in het begrijpen van de eigen (gespreks)-relatie en de evolutie ervan, in een poging er meer strategisch vat op te krijgen.

Hiertoe maken (gespreks)partners gebruik van relationele trajecten als cognitieve schema's met betrekking tot de relationele voorgeschiedenis, de relationele toestand en de relationele toekomst. Vooral het toekomstgericht traject is belangrijk omdat iemands persoonlijk handelen en de beoordeling van het handelen van de ander voor een deel neigt gebaseerd te zijn op het verwachte toekomstige relatietraject, naast op de huidige relatiesituatie. Zoals deze trajectschema's het (gespreks)handelen beïnvloeden, zo beïnvloeden de concrete gedrags- en gesprekservaringen ook de trajectschema's.

Omdat deze relationele mentale schema's voor elke (gespreks)partner afzonderlijk bestaan en zelden volledig overeenstemmen, zijn relaties vaak in beweging. De aanwezige spanningen leiden soms tot strategisch en tactisch relationeel (gespreks)handelen, waarbij ontmoetingen en besprekingen worden gepland om zo bepaalde gezamenlijke relatie- en communicatieperspectieven in de werkelijkheid of op mentaal vlak te bereiken.

Zo wil, zoekt en ervaart men in een (gespreks)relatie tussen partners nu weer eens - zoals vaak bij het begin - een intens samen-zijn, een wij-gevoel, dat evenwel bij wijlen (te) drukkend blijkt te worden en veel van zichzelf vergt. Op basis van dit ervaren gaat men of kiest men gemakkelijk richting zichzelf, een ik-gerichtheid. Een zichzelf op de voorgrond plaatsen, wat druk impliceert op de ander om te veranderen en te worden zoals men zich de ander voorstelt of wenst. Temperende ervaringen brengen dan weer het perspectief van het samen-naast-elkaar-(be)staan op het voorplan. Vanuit gegroeid inzicht, liefst met zo weinig mogelijk inperkende druk van de relatie en van de ander. Maar veeleer, zoals duidelijk geworden, met ruimte laten voor de relatie zoals haalbaar en zoals gewenst en met ruimte voor elk zoals men is en elk zelf wenst te worden. Niet zoals bepaald door de ander, maar met aanvaard worden door en met hulp van die ander en de relatie. Om dan misschien weer uit te monden in een samen-met-elkaar-(be)staan, waarin men tot delen met de ander komt vanuit de gewonnen autonomie en de verworven integriteit. Met een verrijken en versterken van elkaar en de relatie gebaseerd op affectieve betrokkenheid, gedeelde intimiteit, waardering, solidariteit en participatie. Zo verwerft de relatie steeds weer een ander perspectief, balancerend tussen wij en ik en een menging van beide, om continu een leefbare en voldoeninggevende samen-situatie te blijven realiseren.

Relationele schema's

Relationele schema's staan voor zo mogelijk gezamenlijke cognitieve inhouden die het resultaat zijn van ervaren regelmatigheden in interpersoonlijke relaties, bijvoorbeeld als partners of als ouders en kind. Ze vormen werkmodellen als cognitieve mappen die hen verder leiden in hun sociale omgang. Het zijn afgeleide verwachtingen vanuit veralgemeningen van wat voordien interpersoonlijk ervaren. Vooral zo ze geactiveerd zijn, laten ze hun relationele invloed gelden.

Zo kunnen er wanneer er problemen in een relatie opduiken, deze in verband gebracht worden met ontwikkelde schema's over zichzelf (partner, ouder of kind) of de ander (andere partner, kind of ouder). Het gaat dan mogelijk om trekken, verantwoordelijkheden of tekorten bij zichzelf of de ander). Evenwel kunnen ze ook in verband gebracht worden met ontwikkelde relationele schema's. Het gaat dan om gemeenschappelijke trekken van de relatie, gemeenschappelijke verantwoordelijkheden of gemeenschappelijke tekorten kenmerkend voor de relatie. Bijvoorbeeld, zoals we praten veel maar luisteren weinig naar elkaar, we pakken moeilijkheden niet op, maar trachten ze te ontkennen, we staan te veel uit elkaar om niet gekwetst te worden omdat we beide gevoelige naturen zijn. Door ze zo als gezamenlijke relatieproblemen te herkennen, te benoemen en aan te pak-

ken kunnen spanningen of afstand weggenomen of vermeden worden. Zo kunnen krachten gebundeld worden en wordt niemand geïsoleerd. Maar wordt er integendeel aan de relatie gewerkt, waarvan ieder beter wordt.

Individuele en relationele schema's geconcretiseerd

Ga voor je eigen partner- of ouder-kind relatie na in welke mate er sprake is van individuele schema's, van toenadering richting relationele schema's of van gedeelde relationele schema's.

Ga na of dit in het bijzonder zo is wanneer sprake van problemen.

Invloedsschema en -processen



Tussen jezelf als ouder en je kind spelen zich invloedprocessen af.

Wat invloed voor elk is, speelt hierin een rol.

Wat van invloedprocessen

Invloeden die er in interactie tussen jezelf als ouder en je kind zijn verlopen volgens processen, invloedprocessen genaamd. Deze invloedprocessen hebben een inhoud, over welke invloed het gaat, een vorm, hoe op welke manier deze invloed wordt uitgeoefend en een context, waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe deze invloed plaatsvindt.

Zo kan je, bijvoorbeeld, elkaar over iets belangwekkends informeren als inhoud. Dit doe je dan, bijvoorbeeld, op een manier die geen weerstand of verzet opwerkt. Deze inhoud op die manier overbrengen, doe je dan, bijvoorbeeld, in een context van respect, begrip en waardering.

Aard invloedsprocessen

Invloedsprocessen kunnen van heel diverse aard zijn. Zo zijn er positieve of gunstige invloedsprocessen en negatieve of ongunstige. Zo zijn er behouds- en veranderingsprocessen. Zo zijn er causale of oorzakelijke processen en instrumentele of middel-doel processen. Zo zijn er lineaire eenrichtings- en circulaire wederkerige processen. Zo zijn er input- of inkomende invloedsprocessen en output- of uitgaande invloedsprocessen. Zo zijn er communicatieve of mentale invloedsprocessen en interactieve of gedragsmatige invloedsprocessen. Zo zijn er kern- en omgevings- of contextuele invloedsprocessen.

Bijvoorbeeld, zo kunnen er invloedsprocessen zijn waarlangs als ouder en kind op elkaar positief of negatief wordt ingewerkt. Zo kan je elkaar hinderen of zelfs schaden, zo kan je ook elkaar helpen of een voordeel doen.

Bewustheid invloedsprocessen

Deze invloedsprocessen kunnen met verschillende mate van bewustheid verlopen. Zo kunnen deze invloedsprocessen zich automatisch afspelen zonder dat ze samengaan met een zekere bewustheid. Zo kan er ook een invloedsbesef zijn dat gepaard gaat met bewustheid van deze invloed. Zo kan er tenslotte ook een invloedsintentie zijn waarbij doelbewust iets wordt nagestreefd. In dit

geval gaat het dan niet zozeer om invloed maar om een beïnvloeden of althans een poging hiertoe.

Bijvoorbeeld, zo kan je elkaar bekritisieren zonder je bewust te zijn dat je elkaar hierdoor kwetst. Je kan dit evenwel mogelijk steeds meer gaan beseffen doordat de ander over zijn gevoelens praat die je opwekt. Tenslotte kan je ook bewust de intentie hebben elkaar te treffen, mogelijk omdat je oordeelt dat de ander begonnen is en je vindt dat je dit niet zo maar over je heen kunt laten gaan. Veelal zijn we niet intentioneel bezig, veelal ook hebben we geen expliciet besef, veelal zijn we anders gezegd spontaan actief, zonder dat dit gepaard gaat met inzicht of bewustheid. Dit komt omdat we beschikken over geheugenschema's waarin onze voorbije ervaringen als geordende synthese verwerkt zijn opgeslagen. Deze schema's laten toe ons zelf spontaan aan te sturen in hoe we met iets of met iemand omgaan.

Wat van invloedsschema

Zo is er ook een schema van hoe we met invloeden omgaan, het invloedsschema. Het is voor ieder heel eigen omdat er al onze voorbije invloedservaringen geordend in verwerkt zijn. Het schema bestaat uit een begripsinvulling, het omvat wat invloed voor je is. Bijvoorbeeld, kan ik iets zeggen, wordt er naar geluisterd, wordt er ook rekening mee gehouden, wordt het overgenomen. Het

bestaat ook uit een gedragsinvulling, het omvat hoe invloed voor je is. Bijvoorbeeld, kan ik iets direct zeggen, of laat ik het indirect aanvoelen, past de omgeving zich aan me aan of pas ik me aan de omgeving aan. Het bestaat tenslotte ook uit een contextinvulling, het omvat waar, wanneer, tegenover wie of welke, waarom of waartoe dit is voor je. Bijvoorbeeld, in die situaties, of op die momenten, tegenover wie je goed kent, als reactie of om iets te behouden of te bereiken.

Elk van ons zal zijn eigen spontane wijze hebben om invloed uit te oefenen en invloed te ervaren en zich ermee te verzoenen. Als ik die invloed heb op die manier in die contexten dan is dit voor me oké en voelt dit voor me goed aan. Sommigen zullen veel invloed in diverse contexten willen uitoefenen, anderen zullen zich tevreden stellen met enige invloed in een beperkt aantal heel selectieve contexten.

Aanwending invloedsschema

Heb je als ouder of als kind het gevoel weinig invloed te hebben en werkt dit ontmoedigend en remmend, dan kan je de begrips-, gedrags- en contextinvulling van je invloedsschema trachten te verkennen. Dit kan erg aanmoedigend en stimulerend werken omdat je er zo veelal achter komt toch meer invloed te hebben dan je tot hier toe dacht en te merken dat je positieve en negatieve invloed kan hebben, dit zowel naar de omgeving toe als

naar je eigen leven toe. Bovendien kan je mocht je toch merken dat een toename van invloed nodig is, je dan zo meer precies kan achterhalen aan wat precies op welke wijze te moeten werken om elementen aan je invloedsschema toe te voegen, of er andere elementen aan te wijzigen, of nog elementen uit weg te laten.

Zo kan je komen tot een duidelijker en meer gewenste invloed en besef van invloed. Invloedsbesef dat gepaard kan gaan met een besef van effect en resultaat, en tegelijk ook met een besef van verantwoordelijkheid om te lukken en mogelijk schuld of aandeel zo het misgaat.

Geef voor jezelf als ouder of voor je kind aan hoe opgemerkte invloedsprocessen er uit zien :

welke inhoud :

welke wijze :

welke context :

Geef voor jezelf als ouder of voor je kind aan hoe je hiermee samengaan invloedsschema er uit ziet :

welke schema-inhoud :

welke schema-wijze :

welke schema-context :

Geef voor jezelf als ouder of voor je kind aan hoe aan wat van je invloedsschema te kunnen werken :

welke schema-inhoud :

welke schema-wijze :

welke schema-context :

Meer- dimensionele schema- activatie



Vat je iets cognitief, emotioneel of behoeftematig op ?

Of een combinatie hiervan ?

Je reactie zal hierdoor erg bepaald worden.

Afzonderlijk

In eenzelfde situatie kunnen bij je als kind of bij je als ouder drie verschillende schema's worden geactiveerd. Deze schema's zorgen ervoor dat je de betekenis van een situatie voor je, gemakkelijk kan inschatten en dat je hierop snel kan reageren of snel hiermee kan omgaan.

Een eerste mogelijk schema is *cognitief* van aard. Je merkt, bijvoorbeeld, dat je door je omgeving voor iets wordt afgekeurd en terechtgewezen. Dit roept mogelijk

bij je het persoonlijk beeld op van 'ik word niet geaccepteerd' als betekenisgeving. Deze betekenisvorming doet je mogelijk onmiddellijk reageren met je onbegrepen voelen en daar uiting aan te geven.

Een tweede mogelijk schema is *emotioneel* van aard. Je merkt, bijvoorbeeld, dat je omgeving het moeilijk met je heeft en geïrriteerd doet. Dit maakt je mogelijk erg onzeker en roept eerder aanwezige zelfhaat wakker. Je reageert dan mogelijk met afstand zoeken en het al of niet openlijk verwensen van jezelf.

Een derde mogelijk schema is *behoefte dynamisch* van aard. Je merkt, bijvoorbeeld, dat er een groot verschil tussen de omgeving en jezelf is, wat heel wat afstand creëert. Dit roept bij je mogelijk de behoefte wakker aan vertrouwen ervaren en voldoende zelfvertrouwen weten ontwikkelen. Dit doet je mogelijk reageren met een ander en beter contact te zoeken, om zo meer bevestiging te krijgen, zodat je je meer aanvaard en sterker kan voelen.

Er kan vanuit gegaan worden dat nu eens meer een cognitief schema wordt geactiveerd, dan weer eens meer een emotieschema, en in een andere context meer een behoefteschema geactiveerd wordt. Het zal er mogelijk van afhangen of reeds voldaan is aan schema's die meer

basaal zijn. Meer basis is een behoefteschema, daar boven bevindt zich een emotie schema en tenslotte komt een cognitief schema.

Gezamenlijk

Zo kan er vanuit gegaan worden dat een behoefte-schema meer existentieel is. In ons voorbeeld behoefte aan zelfvertrouwen en vertrouwen. Dat emotie schema's meer relationeel zijn. In ons voorbeeld onze verhouding tegenover anderen: meer of minder onzeker of gelukkig zijn met jezelf in vergelijking met anderen. Dat cognitieve schema's meer te maken hebben met groei en ontwikkeling. In ons voorbeeld ons zelfbeeld. Het is Alderfer die in zijn E(xistentie)R(elatie)G(roei) theorie, afgekort ERG-theorie, gewezen heeft op behoeften die meer dynamisch basaal zijn, op behoeften die meer emotioneel relationeel zijn en op behoeften die meer cognitief persoonlijk van aard zijn. In zijn visie kunnen behoeften op verschillend hiërarchisch niveau ook gelijktijdig actief zijn.

Dit maakt dat schema's van verschillende aard in een zelfde situatie meervoudig actief kunnen worden. In ons voorbeeld kan dit meerdimensionele in het Referentieel schemamodel zo worden weergegeven :



Voorkeur

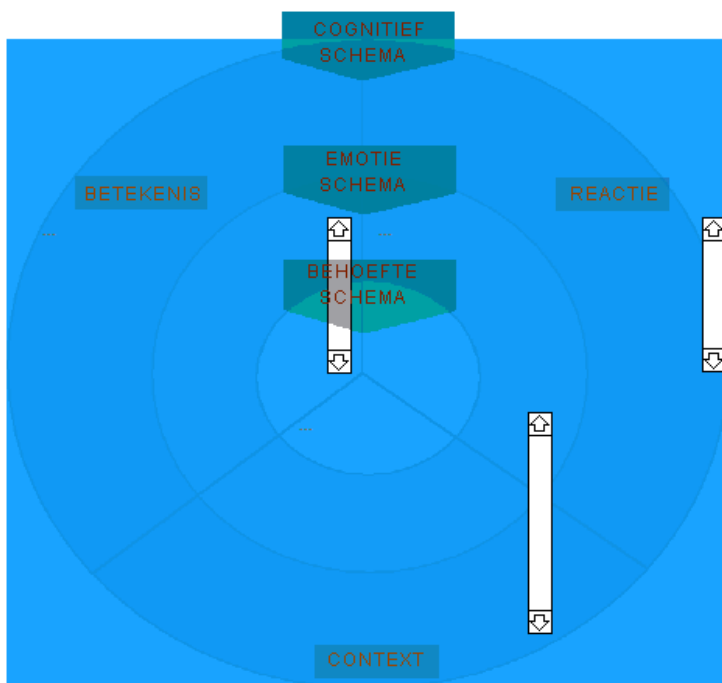
Soms kan vastgesteld dat je als kind of als ouder geneigd bent een moeilijkheid of uitdaging meer op cognitief, emotioneel of behoefteniveau te situeren of te plaatsen en het op dat niveau aan te pakken. Zodat er dan een cognitief, emotioneel of eerder behoefteschema wordt geactiveerd. Mogelijk kan er dan onder je cognitieve situering een emotionele dimensie schuilgaan. Mogelijk

kan er ook onder je emotionele plaatsing een behoefte-dimensie schuil gaan. Bijvoorbeeld, je gemakkelijk niet geaccepteerd weten, gaat dan terug op je onzekerheid en een zekere zelfhaat. Bijvoorbeeld, je gevoelens van onzekerheid en zelfhaat gaan dan terug op je onderliggende behoefte aan vertrouwen en/of zelfvertrouwen. Het kan behulpzaam zijn bij de aanpak van een moeilijkheid hiermee rekening te houden en dit ook zo te communiceren naar je omgeving.

Waar je hierbij ook aandacht aan kan geven is welke dimensie je gemakkelijkst in orde zou kunnen krijgen. Zodat wat je opvat, wat je voelt mogelijk gunstig beïnvloedt zodat een behoefte minder dominant wordt. Of wat je voelt, wat je opvat of waaraan je behoefte hebt gunstig beïnvloedt. Of tenslotte nog wat je als behoefte waar maakt, wat je voelt en denkt gunstig beïnvloedt.

Eigen voorkeur

*Zoek voor je als ouder of kind een moeilijkheid of uitdaging en tracht hoe jezelf er mee omgaat of om wil gaan te plaatsen in het Referentieel schemamodel hieronder.
Doe dit nadien zo je wil ook voor elkaar :*



Metacognitief schema model



Je denken over bepaalde opkomende gedachten en je omgaan met deze gedachten in bepaalde situaties, kan maken vast te zitten of los te komen van deze gedachten in die situaties. Het kan zo je reactie meebepalen.

Metacognitief schema

Een metacognitief schema is een denk- of cognitiepatroon dat ligt over je denken, je doen en je zijn en het kenmerkt. Dit patroon is veelal vastliggend en vastleggend. Het doet zich gemakkelijk en bij herhaling voor in bepaalde situaties.

Het wordt geactiveerd zodra er een bepaald denken, specifieke doenaansturing en concrete zijnslocalisatie is.

Centraal staan opvattingen over een eigen denken, bijvoorbeeld over een piekerend denken en hoe er mee om te gaan waar en wanneer, waarom en waartoe. Deze

opvattingen zijn metacognities. Deze metacognities, en ermee samenhangende omgangswijzen en activeringscondities en -situaties vormen samen de metacognitieve schema's. Het zijn deze metacognities en metacognitieve schema's die gunstig en behulpzaam kunnen zijn, maar in vele gevallen ongunstig en belemmerend uitwerken.

Door dit metapatroon los te laten of te veranderen kan je anders leren omgaan met je denken, doen en zijn die mogelijk storend zijn. Zo wordt wat overliggend of anders geformuleerd onder- of achterliggend aanwezig is, verandert.

Naast dit metacognitief schema model dat zich richt op de wijze van omgaan met aanwezige cognities, is er ook het emotioneel schema model als een metamodel van hoe iemand omgaat met zijn emoties. Het gaat over iemands denken over bepaalde opkomende emoties en zijn omgaan met deze emoties in bepaalde situaties. Ook dit kan maken vast te komen zitten of los te komen van deze emoties in die situaties, wat invloed kan hebben op iemands reactie en omgang. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Emotioneel schema model*' van deze encyclopedie.

Metacognitief model

Vooraf gericht op metacognities als iemands denken over zijn denken is het metacognitief model van Wells. Het werd specifiek ontwikkeld om iemands piekeren te verklaren, niet door te kijken naar de inhoud van het piekerdenken, maar door aandacht te besteden aan de wijze van denken over het piekerdenken. Deze denkwijze bepaalt de omgangswijze en -reactie bij dit piekeren. Deze denkwijze bepaalt eveneens de condities waarin piekeren zich voordoet. Het bepaalt zo de denkinvulling, gedragsinvulling en contextinvulling rond het piekerdenken. Anders gezegd de invulling van het metacognitief schema met betrekking tot piekerdenken.

Deze metacognities of denkinvullingen kunnen als (vaste) overtuigingen een zich fixeren inhouden op positieve of negatieve overtuigingen over eigen denken, hier piekerdenken. Deze overtuigingen spelen een grote rol bij het ontstaan en instandhouden van dit denken.

Zich fixeren op positieve gedachten draait rond piekeren als bescherming of hulp. Zich fixeren op negatieve gedachten draait rond onbeheersbaarheid en onveranderbaarheid of gevaar en bedreiging. Het helpt iemand door iets te voorkomen, of het bedreigt iemand omdat die er niet van los komt.

Zo kan als gevolg van deze meta-opvattingen iemand zich vasthouden aan niet effectieve omgangswijzen, zoals iets uit de weg gaan of uitstellen bij positieve overtuigingen. Of zoals blijven doorpiekeren omdat geen uitweg mogelijk is, of er voortdurend angst is om angstig te worden door het piekeren en dit te willen ontvluchten.

Door (positief) te piekeren kan getracht iets te voorkomen of zich bij iets weten neer te leggen. Door (negatief) piekeren kan getracht iets te ontvluchten of iets tegen te gaan. Zoals het piekeren of de angst voor angst of wat het veroorzaakt.

Specifieke contexten kunnen hierbij metacognities activeren. Zoals bij het opduiken van 'wat-als' gedachten of bij het gewoonte-piekeren als trigger.

Voorbeelden van positieve overtuigingen over piekerdenken of zich zorgen maken zijn : 'Piekeren houdt me veilig', 'Het helpt me om problemen te voorkomen', 'Het is nuttig om mijn aandacht te richten op dreigingen en ze tijdig op te merken' en 'Het doet me doorzetten'.

Voorbeelden van negatieve overtuigingen over piekerdenken of zich zorgen maken, zijn : 'Ik kan niet anders', 'Ik heb hulp nodig om het tegen te houden, alleen gaat niet', 'Ik heb geen controle over mijn denken', 'Ik zou gek kunnen worden van mijn gedachten', 'Ik moet er tegenin

gaan om niet overheerst te worden' en 'Ik moet er mee ophouden en er van weg gaan'.

Metacognitief leren en metacognitieve therapie

Overtuigingen die een denken in standhouden leiden vaak tot een reactie of een omgang die weinig functioneel of passend is in een bepaalde context of situatie. Zolang deze overtuigingen blijven als oorzakelijke en onderhoudende factoren zal verandering moeilijk zijn.

Om hier wat aan te veranderen kan bij voorkeur gewerkt aan de overtuigingen die aan de basis liggen van een bepaald denken. Vind je, bijvoorbeeld, dat je gemakkelijk faalt als ouder, dan zal je opvattingen over je oordeel over ouder-zijn erg veel invloed hebben, bijvoorbeeld, of je aan je falen als ouder wil werken. Is je overtuiging dat je zal blijven falen, of dat je gewoon met adolescenten niet overweg kan omdat je niet weet in te spelen op hun onvoorspelbaarheid, dan zal je je gemakkelijk bij je denken te falen neerleggen, of zal je mogelijk proberen aan je ouder-zijn te ontsnappen, door afwezigheid of delegatie aan anderen. Is je overtuiging evenwel dat je oordeel over falen voorbijgaand is of zich enkel voordoet in de peuterpuberteit van je kind, dat zal je mogelijk geduld of inspanningen doen om je zwaktemomenten te boven te komen.

Vaak zijn deze onderliggende overtuigingen niet bewust. Door ze bewust te onderkennen, kunnen ze meteen uitgedaagd. Dit kan door, bijvoorbeeld, uit te testen of de overtuiging wel opgaat of in alle situaties opgaat.

Door anders te gaan denken over je denken, zoals, bijvoorbeeld, over je piekerdenken, kan je op een andere manier met moeilijke situaties leren omgaan. Bijvoorbeeld, niet door een zorgelijk denken of door een onveranderbaar denken. Zo kan je ontkomen aan onnodige angsten en voorkom je overbodig energie- en tijdverlies.

Door anders te denken over specifieke situaties die je ongunstig denken activeren, kan je deze situaties beperken of terugbrengen tot situaties die minder hinderend of belemmerend zijn. Bijvoorbeeld, alleen daar of zo de ander je niet tegemoetkomt of niet steunt. Je kan hierbij deze situaties beperken in de tijd, alleen dan, bijvoorbeeld, bij vermoeidheid of zo nieuw of anders.

Door je meta-overtuigingen los te laten kan je veel andere manieren ontdekken en leren om met iets om te gaan. Deze nieuwe omgangswijzen kunnen voorkomen in zinloze patronen terecht te komen die niet nuttig zijn en het je moeilijk maken.

Zijn de meta-overtuigingen te krachtig en te onveranderlijk, dan kan metacognitieve therapie overwogen worden met in de eerste plaats aandacht voor negatieve

overtuigingen met in volgorde aandacht voor hun onbeheersbaarheid en aansluitend hun gevaar.

In de aanpak kan ook stilgestaan bij de parallel met de schematherapie met vroege onaangepaste denkschema's, zoals 'Ik ben niets waard' of 'Ik moet voldoen aan de verwachtingen van de omgeving' en de omgangsmodi met deze gedachten.

De manier waarmee iemand omgaat met zijn geactiveerde schema's en de gevoelens en houding hierbij opgewekt, vormen samen de schema-modus waarin iemand zich bevindt. Deze modus vloeit voort uit de geactiveerde schema's én de omgangswijzen, zoals copingsstijlen, gevoelens en houding, van iemand hiertegenover.

Zo kan iemand zich bevinden in de modus van het kwetsbare kind, het impulsieve-ongedisciplineerde kind of het blij-gelukkige kind. De eerste modus verwijst naar het schema van emotionele verwaarlozing, de tweede modus naar de schema's van sociaal isolement-vervreemding en minderwaardigheid-schaamte, en de derde modus verwijst naar het blij-gelukkige kind, gekenmerkt door zich geliefd voelen, tevredenheid, onbezorgdheid, zich verbonden, begrepen en gewaardeerd voelen. Bij het activeren van deze modus ontstaat gemakkelijk ontspanning en plezier, en deze kan bijgevolg bij voorkeur zoveel mogelijk geactiveerd worden.

Zo worden naast deze vormen van kind-modi, onaangepaste geïnternaliseerde ouder-modi, zoals eisende en straffende ouder, onaangepaste omgangsmodi, als passieve-onderwerpende, vluchtend-vermijdende, overcompenserende-actieve modus, en de verkieslijke modus van gezonde volwassene onderscheiden worden.

Het is deze laatste modus waar naartoe gewerkt wordt, zodat iemand in staat is tot zelfreflectie, inzicht, reactie-soepelheid, openheid en openstaan te komen, zodat verandering mogelijk wordt en iemand voldoende hier toe kan gemotiveerd worden. Verandering door een anders denken en omgangswijze tegenover zijn denken. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Schemapedagogie' van deze encyclopedie.

Concreet

Hoe is je denken over je denken ?

Hoe is de relatie van jezelf tot je denken over je denken ?

Wat zou je kunnen optimaliseren ?

Hoe zou je dit kunnen doen ?

Toegepast : de parallel met inzichten uit een (problematische) leercontext

Hoe het kind anders leren denken over ongunstige gedachten over zichzelf en zijn falen in een leersituatie.

Mezelf niet als drempel

[Voor een kind met leermoeilijkheden vormt zijn ongunstig zelfbeeld en zijn denken erover, als, bijvoorbeeld, onveranderlijk, vaak een hinderpaal om moeite te doen wanneer voor een opdracht gesteld. Het kindervaart zichzelf mogelijk als zwak of onbekwaam voor wat wordt gevraagd, het denkt mogelijk dat dit zo in het algemeen is : altijd en overal. Het kind gelooft dan te weinig of niet in zichzelf en geeft dan bij voorbaat op, zodat de overtuiging over zichzelf wordt bevestigd. Mede door het ontbreken van een ondersteunend denken tegenover dit negatief zelfdenken. Het kind wordt dan makkelijk slachtoffer van zichzelfwaarmakende verwachtingen. Het kind mist aan zelfvertrouwen.]

[Het kind kan geholpen worden niet zijn ongunstig zelfbeeld te activeren, gekoppeld aan negatieve overtuigingen over dit ongunstig zelfbeeld. Het kind kan voorgesteld zichzelf bij elke opdracht een reële en nieuwe kans te geven door anders te denken over zijn zelfdenken en niet bij voorbaat een herhaling te verwachten. Het kind

kan geholpen zijn handelen en zichzelf anders te benoemen, zijn zelfbeeld een andere invulling te geven : 'Niet ik ben dom, maar soms denk ik niet genoeg na', of 'Soms ben ik te vlug.' Het kind kan geleerd zijn zelfbeeld niet te koppelen aan zijn prestaties : 'Omdat iets niet lukt, ben ik nog geen mislukkeling.' Het kind kan hierbij geholpen niet te focussen op zijn al of niet kunnen, maar op hoe iets te kunnen, bijvoorbeeld, met de nodige oefening, hulp, uitleg, steun, tijd en tussenstappen.]

[Het kind kan geleerd andere kanten en delen van zichzelf te weten aanspreken. Dit door een ander denken en een ander denken over zijn denken over zichzelf. Niet de zwakke en kwetsbare kant, maar zijn sterke en weerbare kant. Niet een onzeker deel in zichzelf, maar een zelfzeker deel. Niet de kant of het deel van wat het kind niet kan, maar de kant of het deel van wat het kind reeds in zekere mate kan. Bijvoorbeeld, het kind geeft niet gemakkelijk op en blijft zoeken en proberen, het kind is een durver. Van ik kan, durf, wil, verwacht, enzomeer niet of niets, naar ik kan, durf, wil, verwacht, enzomeer iets. Van zichzelf als criticus, naar zichzelf als bondgenoot. Van de veiligheid van zichzelf tegen te houden en aan de kant te blijven, naar de veiligheid van er tegenaan te gaan en aan de overkant te raken. Het kind uitnodigen ook de andere kant en het ander deel aan bod te laten komen en zo een keuzemogelijkheid voor zichzelf te voorzien.]

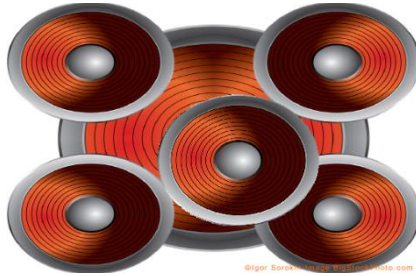
Anders omgaan met fouten en niet lukken

[Het kind kan bijgebracht dat fouten maken mag en een normaal en nuttig onderdeel zijn van leren. Het kind kan zo leren anders te denken over zijn falend denken. Fouten wijzen niet op zwakte, maar op hoe je sterk kan worden. Gaat niet om aan- of afwezigheid van kwaliteit in wat kind zegt en doet, maar om de kwaliteit van wat het kind zegt en doet te optimaliseren. Niet lukken is niet gelijk aan mislukken, wat kost wat kost moet vermeden worden door overmatige inzet of door uitstellen. Niet lukken is lukken voor welke delen en nog leren en ontwikkelen voor welke andere delen. Het lezen, bijvoorbeeld, verloopt vrij foutloos, er kan nog geoefend om het ritme te laten toenemen. Fouten en niet lukken specificeren en verbinden aan wat nog hoe kan verworven worden. Inspelen op behoefte van het kind aan informatie, niet aan beoordeling.]

[Het kind kan geleerd door een anders denken en een anders denken over zijn denken hulpeloosheid te weten overkomen. Het kind niet laten zoeken naar de oorzaak van lukken of mislukken buiten of in zichzelf, in iets onveranderlijk, zoals een leerstoornis of veranderlijk, zoals toeval. Het kind laten zoeken naar middelen als instrumenten om doelen of tussendoelen te bereiken. Het kind laten ervaren dat enig verschil een groot verschil kan maken. Een poging die aanvankelijk mislukt, lukt na voldoende oefeningen.] Meer hierover lezen kan in

het thema-onderdeel *'Stress en (faal)angst bij kinderen met leerproblemen'* van deze encyclopedie.

Meta-schema



Een meta-schema zorgt er voor dat schema-activatie op een passende wijze verloopt, zodat gedrag leidt tot het gewenste resultaat.

Functie en eigenschappen

In wat je doet als ouder of kind tracht je steeds van situatie A naar situatie B te gaan, waar A de minder gewenste situatie is, is B de meer gewenste situatie. Zo is je gedrag steeds doelbewust, als op weg naar een meer gewenste situatie. Je gedrag is tevens doelgericht, namelijk als een manier om tot bij de gewenste situatie te geraken. Je gedrag tracht je bovendien doelmatig te maken door met zo weinig mogelijk gedrag zo goed mogelijk in de gewenste situatie terecht te komen.

Om dit te bereiken schakel je als ouder of kind een meta-schema in. Dit meta-schema maakt uit welke schema's te activeren die uiteindelijk tot het gewenste resultaat

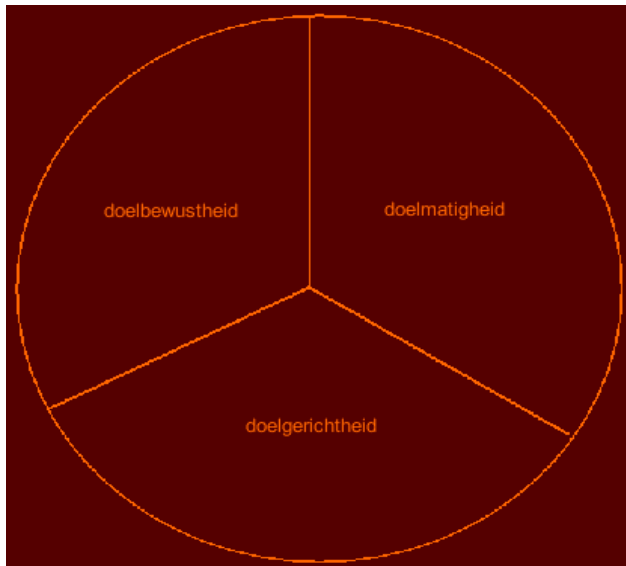
moeten leiden. Dit meta-schema is een supra schema dat de geactiveerde schema's op passende wijze moet inschakelen en moet reguleren zodat het gewenste eindresultaat wordt bekomen. Het is een doelschema dat zorgt voor het voorzicht of keuze, het overzicht of monitoring en het nazicht of controle. Ze bepaalt welke schema's op welke wijze in te schakelen. Het kan ook een organisatie of managementschema genoemd worden omdat het zorgt voor de goede gang van zaken, anders gezegd de passende regulering. Het gaat om het denken over de theorie, of de te selecteren schema's. Het gaat ook om het denken over de praktijk of de uitvoering van de schema's, het gaat tenslotte ook om het denken over het resultaat van de uitvoering van de schema's. Het kan ook als een omgangsschema worden aanzien, waarin de omgang met geactiveerde schema's, zoals hun keuze en samenvoeging centraal staan.

Tenslotte wordt het door MoCaughy omschreven als informatieverwerkingschema te onderscheiden van zuivere descriptieve schema's en sociale inferentieschema's. De eerste worden in verband gebracht met Flavell en zijn metacognitieve theorie waarbij het gaat om metacognitie, de tweede met Piaget en zijn cognitieve ontwikkelingstheorie waarbij het gaat om basiscognitie en de laatste met Vygotsky en zijn sociaal georiënteerde leertheorie en omgang waarbij het gaat om sociale cognitie.

Opbouw

Het meta-schema bestaat concreet uit de drie klassieke componenten van een schema: de begripsinvulling, de gedragsinvulling en de contextinvulling. Omdat het gaat om een doelschema neemt het concreet de vorm aan van doelbewustheid als begripsinvulling, doelmatigheid als gedragsinvulling en doelgerichtheid als contextinvulling. Heel beknopt uitgedrukt gaat het om waar om heen, waarbij het begrip het om is, het gedrag het heen is, en de context het waar is, van waaromheen. Het kan als het ware boven het denkschema gesitueerd. Waar het denkschema gaat om een volbewuste wijze om met iets om te gaan, gaat het meta-schema om hoe die volbewuste wijze te optimaliseren.

Schematisch ziet het meta-schema er als volgt uit :



Het geactiveerde doelschema houdt op elk moment in het oog, gaat na, of anders gesteld, denkt na over hoe schema's al of niet, meer of minder bruikbaar zijn. Welke nodige reguleringen en bijstellingen moeten gebeuren. Ontwikkeling, inzetbaarheid en voordelen

Zo een meta-schema's kunnen op verschillende gebieden ingezet worden. Zo wordt onderscheid gemaakt tussen een meta-denken, meta-geheugen, meta-linguïstisch bewustzijn. Het meta-denken gaat over denken over eigen denkprocessen en over het weten monitoren van deze denkprocessen. Het meta-geheugen gaat over

beseft van processen die aan de basis liggen van het geheugen en het aanwenden van deze processen om cognitieve verwerking te optimaliseren, zoals herhaling, ordening of categorisatie en elaboratie of koppeling. Het meta-linguïstisch bewustzijn gaat over zich steeds meer bewust worden van zijn eigen taalgebruik, het maakt steeds beter in staat te zijn tot afwisselend praten en luisteren en helpt bij het stellen van bijkomende vragen zo de opgevangen informatie onvoldoende duidelijk is. Dit meta-proces doet zich ook voor bij het lezen. Het kijkt welke schema's worden geactiveerd om tekst te begrijpen en gaat na of dit effectief lukt en zo niet wat het moet doen om tot begrip te komen, zoals herlezen, context aanwijzingen inschakelen, wat het al kan uitschakelen. Het meta-niveau ontwikkelt zich meestal in de loop van de latentietijd met uitlopers tot in de adolescentie, om op haar hoogtepunt te raken tegen de jongvolwassenheid aan.

De ontwikkeling van dit meta-niveau via de vorming van meta-schema's biedt heel wat voordelen. Zo blijkt dat dit het intelligentieniveau merkbaar kan verhogen. Dit doet het door er voor te zorgen dat de intelligentiemogelijkheden meer optimaal worden gebruikt en ingezet. Voor de ontwikkeling van dit meta-schema kunnen concrete opdrachten of problemen met doel, zoals zoeken naar oplossingen, worden ingeschakeld. Zo kan op basis van de concrete uitvoering het meer algemeen inzetbaar meta-schema tot ontwikkeling komen met oog voor

doelbewustheid, doelgerichtheid en doelmatigheid. Kinderen die, bijvoorbeeld, leren een cake te maken worden geconfronteerd met vragen als welke ingrediënten, welke benodigde tools, welke procedure of volgorde in bereiding, welk eindresultaat. Zo leren ze oog te hebben voor het meer algemene wat, hoe, waar, wanneer, waarom en waartoe met oog op een doel of oplossing. Ook kinderen die, bijvoorbeeld, een balspel spelen kunnen attent gemaakt worden op transfertmogelijkheden naar andere situaties waarin samenwerken en een gezamenlijk objectief centraal staan.

Het meta-niveau is tevens ook erg inzetbaar bij het leren en kan erg helpen bij het bevorderen van de leerprestaties en -resultaten. Het gaat dan om het leren over leren zoals welke metacognitieve overtuigingen, leeractiviteiten en objectieven behulpzaam kunnen zijn bij het leren en bijgevolg inzetbaar zijn ter bevordering van het leerproces.

Meta-schema concreet gemaakt

Geef voor jezelf als ouder of kind hieronder aan hoe het meta-schema concreet te kunnen aanwenden om een bepaald gedrag te optimaliseren :

The image shows a circular form divided into four segments by orange lines. Each segment contains a label and a vertical slider control. The labels are: 'doelbewustheid : ...' (top-left), 'doelmatigheid : ...' (top-right), 'doelgerichtheid : ...' (bottom), and 'gekozen gedrag : ...' (bottom). Each slider control consists of a vertical bar with a white slider and small black triangles at the top and bottom for adjustment.

Neurologische basis cognitieve schema's



Wat op cognitief vlak samengaat vindt zijn equivalent met wat op neurologisch vlak samengaat en omgekeerd. Wat brengt dit voor je bij ?

Neurologische basis cognitieve schema's

De kennisstructuren die cognitieve schema's zijn en die we dagdagelijks hanteren om dingen te begrijpen, ermee om te gaan, te selecteren en te zoeken, moeten sowieso een neurologische basis hebben. Zoveel blijkt duidelijk uit cognitief neurowetenschappelijk onderzoek. Meer in het bijzonder uit de cognitieve ontwikkelingsneurowetenschap (developmental cognitive neuroscience) die nagaat hoe ontwikkelingsveranderingen in het brein (biochemie, structuur, connectiviteit, netwerking) samengaan met ontwikkelingsveranderingen op cognitief vlak (representatie, selectieve aandacht, verwerkingssnelheid, samenhang). Het probeert zichtbaar te maken hoe cognitieve ontwikkeling wordt ondersteund door veranderingen in de onderliggende hersenstructuur en -functie, en hoe de hersenorganisatie verandert

gedurende de ontwikkelingstijd. Deze neurologische basis leren kennen kan helpen begrijpen hoe deze cognitieve schema's of structuren die we hanteren zijn opgebouwd en functioneren. Welke antwoorden op dagelijkse realiteiten als een relatie, partner, kinderen, opvoeding wend ik aan, hoe zijn deze antwoorden tot stand gekomen en hoe zijn deze neurologisch onderbouwd en opgeslagen voor gebruik.

Neurologische associaties

Belangrijk om aan te stippen is dat deze neurologische basis bestaat uit neuronen of cellen in de hersenen die met elkaar verbonden worden op basis van opgedane ervaringen en groepen vormen op basis van het principe van 'what fires together, wires together'. Dit proces begint reeds onmiddellijk na de geboorte. Door deze groepsvorming van neuronen wordt tegelijk een vereenvoudigde weergave van de complexe werkelijkheid bewerkstelligd en wordt tegelijk de complexiteit zo goed mogelijk weerhouden op basis van aanwezige verbanden. In de eerste plaats kan gesproken worden van de hersenen als samenzoeker in twee betekenissen, namelijk groepsvorming tot grotere gehelen en verbandsvorming tot grotere dynamiek of interactie. Zo wordt wat groepsvorming betreft een ervaring in de werkelijkheid via haar representatie in de hersenen ervan zoveel mogelijk samengevat, en wordt tegelijk de veelheid aan ervaringen en representaties zoveel mogelijk herleid tot

haar samenvatting of synthese. De werkelijkheid wordt zo voorgesteld door haar kenmerken of eigenschappen, zo mogelijk unieke en verbonden. De representaties nemen de vorm aan van een gemiddelde of een prototype, zodat een net iets meer duidelijk profiel zich aftekent. Dit helpt ons vat of greep te krijgen op de dingen om ons heen.

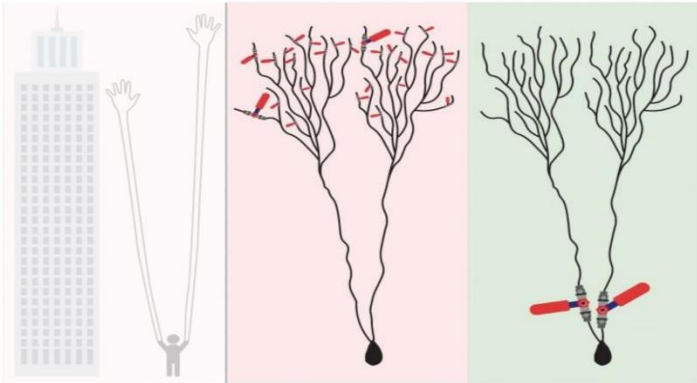
Leren drukt zijn stempel op de hersenen. In dit leerproces zou het recentelijk geïdentificeerde 'leereiwit' Copine-6 een cruciale rol spelen. Volgens wetenschappers van de Universiteit van Basel versterkt dit eiwit de verbindingen tussen zenuwcellen, versnelt het de informatiestroom en vormt daarmee de basis voor leren en geheugen. De afwezigheid van dit eiwit zou tot leerachterstanden leiden. In het brein met zijn uitgebreid netwerk van wegen worden vaak gebruikte verbindingen tussen zenuwcellen tot snelwegen, terwijl zelden gebruikte verbindingen verloren gaan. Dit vermogen is essentieel voor leren en geheugen. Door de verbindingen tussen neuronen vorm te geven en te versterken, wordt de transmissie van signalen tussen zenuwcellen efficiënter.

Tegelijk brengen de hersenen wat verbandsvorming betreft ook een steeds toenemende massale hoeveelheid geassocieerde compacte representaties tot stand welke dynamische verbanden met elkaar onderhouden. Zo versterken laagfrequente θ hersengolven de synap-

tische verbindingen als we ervaringen opslaan en leren. Hierbij zorgen de hersengolven voor het samenwerken van groepen van neuronen. Ook CREB-bindings-eiwitten stimuleren of remmen de expressie van genen die een rol spelen bij geheugenvorming. Hersencellen met een verhoogd CREB-eiwit worden sneller geactiveerd en leggen zo gemakkelijker bepaalde herinneringen vast. Zo ook gemakkelijker ervaringen die na elkaar komen. Zo komen deze ervaringen terecht in overlappende neuronengroepen. Bij het terugdenken aan de eerste herinnering met toename van het CREB-eiwit, wordt tegelijk ook de tweede herinnering versterkt. Zo worden bij het leren nieuwe synapsen gevormd en versterkt die hersencellen toelaten met elkaar te communiceren. Anders gezegd, bevordert ook het CREB-eiwit geheugen- en leerprestaties. In die richting wijst ook onderzoek dat aangeeft dat geheugenopslag niet zozeer afhankelijk is van het versterken van verbindingen of synapsen tussen geheugencellen, maar dat het eerder gaat om een patroon van verbindingen dat zich in de eerste minuten na een gebeurtenis tussen deze cellen vormt. Een specifieke herinnering wordt alzo opgeslagen in een specifiek patroon van connectiviteit tussen hersencelensembles.

Synaptisch versus dendritisch leren

De hersenen zijn inderdaad een zeer complex netwerk met miljarden neuronen. Elk van deze neuronen communiceert gelijktijdig met duizenden anderen via synapsen. Een neuron verzamelt zijn vele synaptische inkomende signalen via dendritische bomen.



In 1949 suggereerde Donald Hebb dat er in de hersenen geleerd wordt door de sterkte van synapsen te wijzigen. Deze theorie van Hebb blijkt een diepge wortelde aanname in de neurowetenschappen.

Een nieuw soort experimenten geeft evenwel sterk aan dat er een sneller en verbeterd leerproces plaatsvindt in de neuronale dendrieten, vergelijkbaar met wat momenteel wordt toegeschreven aan de synaps.

Dit wordt verduidelijkt in de afbeelding hierna die links het huidige synaptische (roze) leerproces weer geeft. Dit versus rechts de gevonden nieuwe dendritische (groene) leerscenario's van de hersenen. In het huidige scenario verzamelt een neuron (zwart) met een klein aantal (in dit voorbeeld twee) dendritische inkomende signalen via synapsen (vertegen-

woordigd door de kleine rode kleppen), met vele duizenden uiterst kleine instelbare leerparameters. In het nieuwe dendritische leerscenario (groen) bevinden zich een paar (twee in dit voorbeeld) regelbare bedieningselementen (rode kleppen) in de nabijheid van het rekenelement, het neuron. De schaal is zodanig dat als een neuron die zijn inkomende signalen opvangt wordt vertegenwoordigd door de verre vingers van een persoon, de lengte van zijn handen zo groot zou zijn als een wolkenkrabber (links). De onderzoekers ontdekten ook dat zwakke synapsen, die de meerderheid van onze hersenen omvatten en voorheen als onbeduidend werden beschouwd, feitelijk een belangrijke rol spelen in de dynamica van onze hersenen.

In dezelfde lijn komt uit experimentele observaties van Bar-Ilan University naar voor dat leren voornamelijk wordt uitgevoerd door neurale dendrietbomen. Dit betekent dat leren niet alleen gebeurt door de kracht van de synapsen te wijzigen, zoals tot nu toe werd aangenomen.

Een neuron in de hersenen verzamelt binnenkomende signalen via verschillende extreem lange, vertakte armen die dendritische bomen worden genoemd. Leren zou voornamelijk worden uitgevoerd in die neuronale dendritische bomen, waar de stam en takken van de boom

hun kracht wijzigen. Dit is in tegenstelling tot het alleen wijzigen van de kracht van de synapsen, vergelijkbaar met dendritische bladeren. Een neuron zou dus meer kunnen dan enkel al of niet vuren. Het zou complexer, dynamischer en meer computationeel zijn dan enkel binair. Op die manier is één enkel neuron tot hetzelfde in staat waar voorheen, zoals gedacht, een kunstmatig complex netwerk nodig was van een groot aantal verbonden neuronen en synapsen. Dit laat efficiënt leren toe.

Een team van University of California Santa Barbara onderzoekt de aard van hersenplasticiteit en stelde een theorie voor hoe neuronen leren. Dit leren gebeurt volgens hen met een relatief aantal RNA's die in staat zijn eiwitten in de synapsen als leereenheden aan te maken, zodat leren kan plaatsvinden. Het synaptisch leren vereist nieuwe eiwitten die lokaal bij de synaps worden gemaakt, Dit betekent dat er heel wat synapsen buiten het bereik van RNA zijn. Leren gebeurt met een relatief klein aantal RNA's die synapsen in staat stelt om een groter dynamisch bereik te benutten. Er komen veel inputs door de dendritische vertakte uitlopers waarlangs impulsen die van andere cellen bij de synapsen worden ontvangen, naar het cellichaam worden overgebracht. Maar slechts een beperkt aantal zijn in staat om te leren. Deze schaarse codering, speelt een rol in hoe neuronen binnenkomende informatie verwerken door gebruik te maken van de representatie van onze herinneringen en

percepties door de sterke activering van een relatief kleine set neuronen. Voor elke stimulus is dit een andere geactiveerde subset die wordt gebruikt uit de grote pool van alle beschikbare neuronen. Het idee van dendrieten met een relatief klein aantal RNA's stelt hen in staat om minder inputs te ontvangen. Dit type leren dat plaatsvindt in neuronen wordt plasticiteit genoemd. Dus de dendriet leert alleen van impulsen waar eiwitsynthese beschikbaar is zodat een schaarse codering ook kan volstaan. Het stelt een nabijgelegen synaps in staat open te staan voor nieuwigheid met de mogelijkheid iets nieuws te leren.

Onderzoekers onder leiding van de Universiteit van Edinburgh toonden (bij muizen) aan dat verschillende groepen synapsen actief waren afhankelijk van verschillende gedragingen, zoals eten, rennen en springen. Dit wijst er volgens hen op dat de diversiteit van synapstypen van groot belang kan zijn om informatie terug te roepen, waardoor de hersenen snel herinneringen kunnen lokaliseren via patronen van zijn activiteit. Bij het maken van de eerste kaart van deze aard werden ze getroffen door de diversiteit van synapsen en de bijzondere patronen die ze vormen.

Parallele associaties

Het zijn hogergenoemde parallele processen die terug te vinden zijn in de totstandkoming en ontwikkeling van

cognitieve schema's als kenstructuren. Wat gemeenschappelijk is bij het leren kennen van de werkelijkheid wordt samengevoegd, wat samengaat in de werkelijkheid wordt met elkaar verbonden. Zo merken we net iets sneller verandering of verschillen op en zijn we gevoelig voor verhoudingen of verbanden. Wat kunnen we vertalen in neurologische associaties en wat niet. Zo zijn we in de werkelijkheid vooral geïnteresseerd om te achterhalen waar, wanneer of waarom zich wat voordoet en hoe er best mee omgegaan kan worden. Zo kunnen we meer grip krijgen op de werkelijkheid, of ons er op zijn best aan aanpassen. Dit houdt in hoe we meest adequaat kunnen reageren op specifieke situaties die zich voordoen, of die we tot stand willen brengen. Schema elementen zijn verbonden via associaties op basis van overeenkomsten versus verschillen. Dit wordt ook weerspiegeld in de twee soorten signalen in onze hersenen: prikkelend en remmend. Opwindende signalen versterken elementen die gerelateerd zijn op basis van wat gemeenschappelijk. Remmende signalen verzwakken elementen die niet gerelateerd zijn omwille van verschillen.

Zo ontdekte een team neurowetenschappers van de New York-universiteit dat het brein na enige tijd opgedane ervaringen organiseert volgens hun overeenkomsten. Om de omwereld betekenis te geven herorganiseert het brein als het ware aparte ervaringen in informatieclusters om zo mogelijk tot conceptuele kennis te

komen. Zo worden herinneringen na verloop van tijd getransformeerd. Er werd concreet vastgesteld dat er onmiddellijk na het leren geen waarneembare overlapping was in de neurale activeringspatronen. Maar na één week echter waren de activeringspatronen meer overlappend in de hippocampus van de hersenen en de mediale prefrontale cortex. Dit wijst er op dat de hersenen na verloop van tijd de informatie hadden georganiseerd op basis van hun overlapping. Bij dit organiseren van gerelateerde herinneringen werden activeringspatronen die correspondeerden met details van een specifieke herinnering vermindert. Zo is er een zekere spanning of competitie tussen iets (apart) onthouden en iets (samengevat) leren. Dit roept de vraag op of iets specifiek weten herinneren samengaat met het effectief weten ontdekken van onderliggende regelmatigheden in ervaringen. Mogelijk wordt de uitzondering afzonderlijk onthouden en wordt wat samengaat tot eenheid gebracht.

Uit nieuw neurowetenschappelijk onderzoek aan de Universiteit van Cambridge blijkt dat de hersenen in staat zijn dank zij neurale plastische circuits zich voordurend aan te passen terwijl ze stabiele langetermijnherinneringen en aangeleerde vaardigheden behouden. Beide circuits werken coherent op elkaar in. Dit laat toe patronen van neurale activiteit geassocieerd met vaste gedragsvariabelen en percepties in de loop van de tijd te veranderen.

De hersenen zijn erg gefocust op het leren van patronen in de wereld en het voorstellen en begrijpen ervan. Ze leren voortdurend bij waardoor aanpassingen ontstaan. Aan de basis hiervan veranderen continu patronen van neurale activiteit in bepaalde delen van de hersenen. Eenvoudige biologisch bepaalde mechanismen in afzonderlijke neuronen blijken vaste responsen in staat te stellen tot een continu plastisch veranderende representatie. Hierbij kunnen de hersenen een getrouwe weergave van de wereld behouden en tegelijkertijd nieuwe informatie integreren doordat plastische neurale codes geïntegreerd blijven met geconsolideerde langetermijnrepresentaties. Zo komen twee processen samen : stabiliteit en aanpassing, zonder dat het één het ander verstoort of wegneemt.

Onderzoek toonde aan dat de mediale prefrontale cortex als hersengebied een belangrijke rol speelt bij het creëren en ophalen van herinneringen behorend tot een schema. Hierbij was het voor de mediale prefrontale cortex niet nodig om het schema in gedachten te houden bij het onthouden. Een ander set hersengebieden behield de schema-informatie tijdens het succesvol onthouden. Bij het maken van herinneringen gebruiken de hersenen schema's als steigers. Ze nemen het als basispatroon dat is opgebouwd uit ervaringen in het verleden en vullen dit in met de specifieke details van een actuele gebeurtenis. De mediale prefrontale cortex speelde

vooral een belangrijke rol in schemarepresentatie tijdens het coderen.

Recente studies blijken neurobiologische processen aan te tonen die ten grondslag liggen aan schemagerelateerd leren. Context-relevante schema-concretisering en schema-effecten worden ondersteund door interacties tussen de ventromediale prefrontale cortex (vmPFC), de hippocampus, de angulaire gyrus (AG) en de unimodale associatieve cortex. De ventromediale prefrontale cortex (vmPFC) en de hippocampus kunnen synchroniseren of concurreren om schemagerelateerd leren te optimaliseren naargelang het gaat om verbetering van of interferentie met nauwkeurige geheugenverwerving. Matige voorkennis kan interactie tussen vmPFC en hippocampus tot gevolg hebben die instaat voor overlappende associaties en hun relevante contexten. Bij zeer sterke schematische invloeden of zo geen voorkennis aanwezig is, kan er wederzijdse remming optreden tussen vmPFC-gecentreerde en hippocampus-gecentreerde mnemonische processen.

De ventromediale prefrontale cortex (vmPFC) zou een sleutelrol spelen bij het ophalen en monitoren van informatie op basis van schematische associaties. Schade aan de vmPFC gaat immers soms samen met weergave van gefantaseerde gebeurtenissen en feiten alsof het om echte herinneringen zou gaan. Bovendien vermindert

vmPFC-schade de geheugenverbeterende eigenschappen van schematische associaties. Het is echter minder duidelijk of vmPFC ook cruciaal is voor schemaconstructie waarbij in het geheugen associaties worden gevormd tussen gegevens.

Bij schema's staat de representatie van overeenkomsten tussen gebeurtenissen centraal, wat zou teruggaan op bindingsmechanismen in de hippocampus. Ook op gebied van de tijd speelt de hippocampus een belangrijke rol bij het binden van elementen van gebeurtenissen op hun temporele relatie basis. Ze geeft de statistische gelijktijdige aanwezigheid van gebeurtenissen weer en weerspiegelt zo in sterke mate gestructureerde temporele schema's die voorspellingen over welke gebeurtenissen elkaar zullen opvolgen ondersteunen. Deze temporele schemavorming die vraagt om bindings- en differentiatiemechanismen blijkt pas in de volwassenheid helemaal ontwikkeld op basis van de langdurige rijping van de hippocampus. Toch zijn ook heel jonge kinderen reeds tot op zekere hoogte in staat temporele associaties en regelmatigheden weer te geven.

Het begeleiden door schema's om tot besluitvorming te komen gaan in de volwassenheid samen met structurele en functionele veranderingen in de connectiviteit tussen de hippocampus en de prefrontale cortex. Ze vergemakkelijken de extractie van gemeenschappelijke kenmerken over gebeurtenissen om redenering en generalisatie

in nieuwe contexten te ondersteunen. Ze helpen zo in nieuwe situaties voorspellingen te genereren over de juiste acties die ondernomen moeten worden rekening houdend met de kenmerken van de nieuwe omgeving. Kinderen blijken al heel vroeg in staat tot generalisatie, toch blijken ze minder flexibel dan volwassenen in het gebruik van eerdere ervaringen opgeslagen in het geheugen bij het nemen van beslissingen. Ze vragen om om meer overeenkomsten om kennis te generaliseren naar nieuwe ervaringsdomeinen.

Veelvoud aan associaties

Wat opvalt in de wijze waarop iets in de hersenen gerepresenteerd wordt, is dat dit op zeer verscheidene wijze gebeurt. Zo wordt je kind bij je, bijvoorbeeld, niet enkel gerepresenteerd als hoe gezien, maar ook als hoe gehoord, maar tegelijk ook als verbonden met emoties, gedachten, meer concreet doelen en verwachtingen van je. Tegelijk worden er representaties van omgangswijzen aan verbonden, je kind als te koesteren, te knuffelen, te bevestigen en te begrenzen, of als af te leggen traject. Tegelijk wordt je kind gelinkt aan zijn context, namelijk jij als ouder en leefomgeving, je kind in volle groei en ontwikkeling, je kind met zijn oorsprong en verleden, levend in een gezamenlijke tijd en cultuur. Deze associaties in de hersenen vormen zo een weerspiegeling van associaties die ook in de werkelijkheid terug te vinden zijn.

Zo werden, bijvoorbeeld, in recent onderzoek aan de Carnegie Mellon University sterke aanwijzingen gevonden voor de aanwezigheid van een neurale representatie van een handelingsprocedure of omgangswijze. Bijvoorbeeld, hoe zeg je goeiedag of praat je met iemand, of hoe geef je een knuffel of houd je afstand. Deze procedurele representatie bevat informatie over het mentaal proces dat zich gedurende een bepaalde periode ontvouwt tijdens de uitvoering van een reeks acties. Deze procedurele representaties in het brein organiseren een reeks acties. Deze structuur van hogere orde manifesteert zich als een activeringspatroon verdeeld over verschillende corticale regio's en het cerebellum. Dit in de tijd verdeelde activeringspatroon wordt opgeroepen als een motorplan voorafgaand aan de uitvoering van motorische acties. Het kan ook gaan om een conceptueel plan voorafgaand aan de uitvoering van conceptuele acties, zoals bij probleemoplossing of bij het opmaken van een programma of planning. De neurale representaties vormen also een basis voor complexe procedurele kennis.

Zo zijn er ook tijdgebonden hersencellen in de hippocampus, zo bleek uit recent onderzoek aan de University of Warwick, die helpen herinneren en situeren wanneer iets gebeurde en die also kunnen bijdragen aan het herinneren wanneer iets kan gebeuren. Zo zijn er ook

plaatsgebonden hersencellen gevonden die helpen herinneren waar iets werd gevonden en nadien kan gevonden worden.

In het episodisch of persoonlijk autobiografisch geheugen worden verschillende verhalen van wat meegeemaakt en ervaren werd, vooral op basis van hun inhoud ingedeeld en opgeslagen en niet zozeer op basis van het tijdstip. Vooral bij nieuwe verhalen of wanneer plots op een nieuw verhaal wordt overgeschakeld vanuit het huidige verhaal, worden de eerste nieuwe herinneringen sterker en dieper vastgelegd. Zo blijkt uit recent Amerikaans onderzoek aan de Medical Center in Los Angeles. Dit laat toe bij een opgeroepen herinnering het eerste gebeuren te herinneren waarna andere eraan gekoppelde gebeurtenissen gemakkelijk herinnerd worden. Alsof de chronologisch plaatsvindende diverse verhalen in aparte groepen hersencellen worden opgeslagen die nadien vanaf de eerste herinnering terug kunnen opgeroepen worden. We kunnen hierdoor soms gemakkelijker de gebeurtenissen en bijhorende ervaringen herinneren dan het moment en volgorde waarin ze plaatsvonden. Continue geheugenopslag met zachte omslag van hetzelfde verhaal en nieuwe geheugenopslag met bruske omslag naar een nieuw verhaal zouden in twee verschillende types hersencellen plaatsvinden. Het brein zou zo geheugenverhalen van elkaar scheiden om ze afzonderlijk op te slagen en zou een eerste herinnering als trigger gebruiken voor andere herinneringen.

Lokalisatie associaties

Hoewel de hersenen in hun totaliteit actief zijn, zoals uit onderzoek blijkt, vertonen delen ervan een zekere specialisatie. Zo zou de tijds- en plaatsituering van iets kunnen gelokaliseerd in de hippocampus, wat ook zou kunnen helpen bij het zich herinneren van iets uitgaande van een specifiek moment en plaats. Omgevingscontexten zijn immers sterk gekoppeld aan geheugenvorming. Zo helpt het, bijvoorbeeld, iets terug te vinden door de weg terug af te leggen. Onderzoekers in Japan ontdekten hoe een bepaald type neuronen codeert voor omringende contexten noodzakelijk voor de vorming van herinneringen die contextueel leren mogelijk maken. Dit leren is afhankelijk van ons vermogen om associaties te maken met de leeromgeving en later deze omgeving te herkennen. Zoals, bijvoorbeeld, ergens een nare ervaring meemaken en later deze plaats herkennen als beangstigend. Zo bleek meer specifiek dat contextspecifieke informatie gegenereerd wordt voor ze de hippocampus bereikt. Met name dragen het in betreffend onderzoek gevonden type neuronen bij tot de contextuele componenten van een ervaring. Zo zou verder de schakeling tussen onderscheidene actieplannen naargelang de context, te lokaliseren zijn in de thalamus. Zo zou de temporale kwab toelaten iets te representeren in zijn meer abstracte algemene vorm met oog op herkenning, terwijl de specifieke representatie als unieke vorm en plaats te lokaliseren zou zijn in de pariëtale kwab met

oog op concrete reactie. De aansturing van een reactie of omgang zou gebeuren vanuit de frontale kwab waarbij de premotorische cortex rechtstreeks via signalen de spieren kan aansturen. Dit netwerk van gedeeltelijk met elkaar verbonden gespecialiseerde representaties van iets, vormt samen de gehele representatie van iets. Zo is de naam van iets of iemand verbonden met alle andere representaties ervan in de hersenen. Activatie van een naam geeft dan bijgevolg tegelijk activatie van overeenkomstige motorische neuronen en van alle andere ermee samengaande representaties. Zo activeert het weekend tegelijk ontspannende reacties in een context van vrije tijd, en je kind bijvoorbeeld zorgende reacties in een context van groei en ontwikkeling. Deze activatie kan zowel vanuit de werkelijkheid gebeuren zo je je in deze context en situatie bevindt, deze activatie kan ook vanuit het in gedachten oproepen van deze context en situatie gebeuren, zoals, bijvoorbeeld, doelen die je je voorneemt. Ook de waarneming van een bepaalde activatie bij anderen, kan bij jezelf een gelijkaardige activatie opwekken, dit gebeurt bij middel van spiegelneuronen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Meevoelen*' van deze encyclopedie.

Een studie laat hierbij zien hoe de hersenen schakelen tussen geheugenmodi. Onderzoekers uit Duitsland en de Verenigde Staten vonden een neurologisch mechanisme waarmee het geheugen overschakelt van de her-

inneringsmodus naar de opslagmodus. In de hippocampus komen continu nieuwe sensaties terecht die moeten worden opgeslagen. Maar dit hersengebied haalt ook opgeslagen informatie op uit het geheugen. De hippocampus is hierbij een belangrijk verkeersknooppunt dat instaat voor de regulering van de twee tegengestelde informatiestromen. Bepaalde cellen in de hersenen, de hippocampale astrocyten, zorgen ervoor dat de nieuwe informatie prioriteit krijgt en dus de opslagmodus voor gaat op de herinneringsmodus. Het ophalen van informatie moet bijgevolg wachten tot nieuwe informatie is opgeslagen.

Associatief netwerk

Zo vormen de hersenen een associatief netwerk met attributen die naarmate ze op basis van opgedane ervaringen verder toenemen tegelijk de mogelijkheid bieden er gemakkelijker nieuwe attributen aan toe te voegen. Deze attributen kunnen meer algemeen zijn zodat meer soepelheid en aanpasbaarheid mogelijk is, ze kunnen ook meer specifiek zijn zodat een grotere toepasbaarheid en aanwendbaarheid mogelijk wordt. Meer algemene kunnen soms langer actief blijven, terwijl specifieke sneller aan hun eindpunt komen.

De hersenen kunnen zo wel eens gezien worden als een hiërarchisch georganiseerd netwerk. Een grootschalig functioneel neurologisch netwerk, ook salience-netwerk

genoemd, dat kan worden gedefinieerd als een verzameling van onderling verbonden hersengebieden die samenwerken om omschreven functies te vervullen. De beste representatie op verschillende niveaus wordt telkens toegepast bij activatie. Op een lager niveau kunnen deeltaken worden aangetroffen, op een hoger niveau meer globale taken. Doordat elk niveau zijn beste representatie aanwendt en een zekere autonomie vertoont in de toepassing, kunnen zo complexe opdrachten tot een goed eind worden gebracht zonder overbelast te raken en het overzicht te verliezen. Dit netwerk heeft dus duidelijk een psychologische kant als geheel van cognitieve schema's, dit netwerk heeft ook duidelijk een neurologische kant als geheel van tot stand gekomen groepen neuronen die gelinkt zijn als samenvatting en als samengaand.

Er zijn indicaties dat cognitieve schema's op een hiërarchische manier zijn opgebouwd en georganiseerd, van eenvoudig tot complex, van specifiek tot algemeen. Informatie op lagere niveaus van de hiërarchie, zoals toestanden van sensorische systemen, wordt hiërarchisch gehercodeerd in representaties van toenemende algemeenheid. Deze hogere orde representaties laten toe inkomende gegevens van lagere orde te interpreteren.

In het hoogste niveau van de cortex zijn concepten terug te vinden, zoals, bijvoorbeeld dier of plant. Op een lager niveau zijn meer specifieke associaties terug te vinden,

zoals, bijvoorbeeld, soorten dieren of planten. In het laagste niveau van de cortex zijn in de sensorische cortex specifieke eigenschappen, zoals, bijvoorbeeld, vormen, kleuren, geluiden en klanken terug te vinden. Herinneringen als kennissystemen gaan zo terug tot hiërarchisch georganiseerde corticale netwerken.

Zulk intern netwerk weerspiegelt een extern netwerk van wat samengaat en samenhangt in de (sociale) werkelijkheid. Zo kan je nagaan hoe wat je in je intern netwerk aantreft, overeenstemt met je extern netwerk en omgekeerd. Hoe je dit inzichtelijk, verklarings- en handelingsgericht kan helpen en ondersteunen. Indachtig het principe van 'what fires together, wires together', maar ook omgekeerd van 'what wires together, fires together'. Dit 'fires together' is dan op zijn beurt gelinkt met gerichte aandacht in beide richtingen.

Zo blijkt uit recent neurowetenschappelijk onderzoek aan de UCLouvain dat bewustzijn ontstaat wanneer breingolven vanuit verwachting of intentie en vanuit waarnemingsinput elkaar vinden, waarbij er een zekere 'handshake' plaatsvindt. Zo kan, bijvoorbeeld, vertrouwen en empathie ontstaan wanneer de omgeving of relatie hier aanleiding toe geeft. Wat in iemand geactiveerd wordt gebeurt dus in relatie met de omgeving. Er is een dynamische relatie tussen buiten- en binnenwereld. Zo zou dit volgens Ariane Bazan van de UCLouvain maken dat mentale problemen niet eenduidig zijn maar

gekleurd worden door de sociale omstandigheden. Zo kan, bijvoorbeeld, burn-out en depressie telkens een heel andere inhoud, vorm en trigger hebben.

Recent onderzoek aan het Max Planck Institute toont aan dat eenzelfde externe prikkel op een andere manier kan verwerkt worden al naargelang bepaalde netwerken in de hersenen meer of minder geactiveerd zijn. Hersennetwerken die meer geactiveerd zijn kunnen krachtiger reageren op een externe prikkel. Ze beïnvloeden hoe de hersenen omgaan met een stimulus bij de ingang van de hersenschors en niet hogerop. Interne processen blijken constant de prikkelbaarheid van verschillende hersennetwerken te beïnvloeden. De huidige toestand hangt hierbij af van de vorige en beïnvloedt op zijn beurt de volgende. Dit alles wijst in de richting dat een prikkel intenser kan waargenomen worden op een moment dat het netwerk prikkelbaarder is en een overeenkomstig sterkere reactie van de hersenen oproept.

Het brein kan zo worden gezien als een voorspeller. Het anticipeert continu zodat je voorbereid bent op de toekomst. E R P's of 'Event-related potentials' zijn elektro-fysiologische reacties van de hersenen op omgevingsgebeurtenissen. Het kan hierbij gaan om eenvoudige zintuiglijke prikkels, zoals geluiden en lichtflitsen. Ook motorische gebeurtenissen, zoals spreken en werken met de computer, kunnen E R P's activeren. Maar ook cognitieve gebeurtenissen kunnen E R P's activeren, zoals een

opdrachtje. Deze E R P's kunnen op een niet invasieve wijze worden gemeten met een E E G, een electrocefalogram. Het is een van de meest gebruikte methoden in cognitief neurowetenschappelijk onderzoek om de fysiologische correlaten te bestuderen van sensorische, perceptuele en cognitieve activiteit die verband houdt met het verwerken van informatie. Deze E R P's vertellen wanneer iemand zich betrokken voelt. In combinatie met emotionele of eye-trackinggegevens vertellen ze nog meer. Deze anticipatie van het brein laat zien dat je langetermijngeheugen voortdurend dingen activeert waarvan het denkt dat je ze binnenkort nodig zult hebben, zodat je beter voorbereid bent op een toekomstig gebeuren. Dit anticiperen van het brein gebeurt continu, bijvoorbeeld tijdens het lezen, of wanneer we iemand ontmoeten. Het brein kan zo worden gezien als een chronische voorspeller. Zo laat het je, bijvoorbeeld, inschatten of je nog genoeg tijd hebt om je kind van school te halen, of hoe je best een gesprek kan voeren met een al of niet vertrouwd iemand.

Nieuw onderzoek toont aan dat mensen nieuwe neuronen blijven produceren in een deel van hun brein dat betrokken is bij leren, geheugen en emotie, dit doorheen de volwassenheid, zonder dat het afneemt met de jaren. De productie stopt dus niet na de adolescentie, zoals eerder op basis van onderzoek werd aangenomen.

Schakeling in het brein tussen verschillende actieplannen en sets regels

Cognitieve flexibiliteit of het vermogen van de hersenen om te schakelen tussen verschillende actieplannen of regels, afhankelijk van de context, is essentieel voor de dagdagelijkse interactie met de omgeving.

Bijvoorbeeld, je kind weent. Je spoort het aan om flink te zijn, wanneer iets niet lukt. Tot je merkt dat het kind zich heeft bezeerd en je het tracht te verzorgen. Wenen kan zich in verschillende contexten voor doen, zo heb je ervaren.

Omdat je kind moeilijk is, doe je erg kort tegenover je kind. Even later is het rustiger en merk je dat je meer relaxed handelt tegenover je kind. Naargelang de situatie voor je gemakkelijker of moeilijker is, denk je al dan niet meer te moeten ingrijpen. Je weet beide situaties en je reactie erin goed uit elkaar te houden.

Een nieuwe studie aan het Massachusetts Institute of Technology (MIT) vindt neuronen die de resultaten van acties coderen voor later gebruik. Sommige keuzes en beslissingen hebben een hoge beloningswaarde, maar brengen potentiële risico's met zich mee; andere hebben een lager risico, maar kunnen een lagere beloning inhouden. Een groep neuronen in het striatum van de

hersenen blijkt nu informatie te coderen over de mogelijke uitkomsten van verschillende keuzes en beslissingen. Deze hersencellen worden met name bijzonder actief wanneer een gedrag tot een ander resultaat leidt dan werd verwacht, wat de hersenen blijkt te helpen om zich aan te passen aan veranderende omstandigheden. Veel van de hersenactiviteit heeft te maken met verrassende uitkomsten. Als een uitkomst immers wordt verwacht, valt er weinig te leren. Er blijkt een sterke codering van zowel onverwachte beloningen als onverwachte negatieve resultaten.

Het striatum diep in de hersenen staat erom bekend een sleutelrol te spelen bij het nemen van kosten-baten beslissingen waarbij de resultaten van een bepaalde actie moeten worden geëvalueerd, wat een combinatie van positieve en negatieve resultaten kan inhouden. Deze neuronen blijken hierbij sterker te reageren wanneer een gedrag resulteert in een onverwacht resultaat. De nieuwe bevindingen suggereren tevens dat lichte verstoringen in de activiteit van deze striatale neuronen de hersenen ertoe kunnen brengen impulsieve beslissingen te nemen of verlamd te raken door besluiteloosheid.

De meeste neuronen die de vermelde foutsignalen coderen, worden gevonden in de striosomen. Dit zijn clusters van neuronen die zich in het striatum bevinden. De striosomen lijken vooral bij te houden wat de werkelijke resultaten zijn. De beslissing om al dan niet een actie uit

te voeren, waarvoor in wezen meerdere resultaten moeten worden geïntegreerd, gebeurt waarschijnlijk ergens stroomafwaarts in de hersenen. De foutsignalen in het striatum voor beloning en straf lijken de hersenen te helpen erachter te komen wanneer het tijd is om van tactiek te veranderen. Dit sluit aan bij eerdere bevindingen dat striosomen informatie naar heel wat andere delen van de hersenen stuurt waaronder dopamine-producerende regio's en regio's die betrokken zijn bij het plannen van beweging.

Wat blijkt is dat het striatum ook weet waarom bepaalde acties goed zijn, en het weet wat de voordelen en de kosten van elk zijn. In zekere zin weerspiegelt de activiteit veel meer over de mogelijke uitkomst dan alleen hoe waarschijnlijk het is dat ervoor wordt gekozen. Dit type complexe besluitvorming wordt vaak aangetast bij mensen met een verscheidenheid aan neuropsychiatrische stoornissen, waaronder angst, depressie, schizofrenie, obsessief-compulsieve stoornis en posttraumatische stressstoornis. Drugsmisbruik kan ook leiden tot een verminderd beoordelingsvermogen en impulsiviteit.

Bijvoorbeeld, als ouder verkies je niet te reageren wanneer je kind iets ongevraagd doet. Zo krijg je geen verzet en blijft alles ontspannen. Je gaat in tegen je eigen verwachtingen (geringe beloningswaarde) maar er ontstaan bijna zeker geen problemen met je kind (gering risico). Als ouder zou je ook kunnen reageren, maar dan

krijg je gegarandeerd hommeles. Je volgt je eigen verwachting (hoge beloningswaarde) maar er ontstaan mogelijk problemen met je kind (groot risico). Het waarom van je keuze is dan mee in het spel : geen problemen met je kind, óf trouw aan jezelf en je verwachtingen.

Onderzoek van de Northwestern University brengt naar voor dat het geheugen helpt om situaties direct te evalueren en tot een beslissing of keuze te komen en niet alleen om het verleden te herinneren. De hippocampus als onderdeel van de hersenen zou niet enkel essentieel zijn voor het langetermijngeheugen. Het zou ook een rol spelen in het kortetermijngeheugen. Bij het visueel scannen van de omgeving wordt nieuwe informatie opgenomen. Hierbij wordt ook de hippocampus geactiveerd en wordt zo het kortetermijngeheugen gebruikt om de informatie beter te verwerken en tot een beslissing te komen.

Het laat, bijvoorbeeld, toe de ruimte of context even vast te houden om erin terug te kunnen keren om iets op een andere manier in te schatten en te evalueren. 'Zag eerst een gevecht, maar bij nader toezien bleek het een spel.' Via het gebruik van de hippocampus kan gepland wat te kunnen verwachten (hier gevecht). Zo dit niet overeenstemt met de realiteit kan de hippocampus geactiveerd om de huidige waarneming te evalueren en bij te werken voor de toekomst door een andere conclusie (hier een

spel, lachen klopte niet) en zo bij te dragen aan de vorming van het langetermijngeheugen eigen aan de hippocampus.

Wanneer we ons verplaatsen tussen verschillende contexten, houden onze hersenen verschillende actieplannen of sets van regels in gedachten, zodat het indien nodig naar de juiste kan overschakelen. Het is meer bepaald de taak van de prefrontale cortex, het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor de planning van actie, deze representaties van taakregels te behouden.

Uit onderzoek van het Massachusetts Institute of Technology blijkt daarnaast dat een regio van de thalamus cruciaal is voor het proces van omschakelen tussen de actieplannen die voor verschillende contexten vereist zijn. Deze regio is de mediodorsale thalamus die de representaties onderdrukt die momenteel niet relevant zijn. Deze onderdrukking beschermt de representaties die later kunnen gereactiveerd worden wanneer nodig.

Deze mediodorsale thalamus helpt de prefrontale cortex een actieplan in gedachten te houden. Ze doet dit door de neuronale verbindingen in de prefrontale cortex die coderen voor die specifieke gedachte tijdelijk te versterken.

Naast het helpen schakelen tussen irrelevante en rele-

vante contexten, helpt dit proces in de thalamus de momenteel irrelevante representaties te beschermen tegen het overschreven worden.

Het proces blijkt niet enkel te helpen om te schakelen tussen contexten, het lijkt ook te helpen om de neurale representatie van de context die momenteel niet wordt gebruikt te behouden, zodat deze niet wordt overschreven en zo later indien passend opnieuw kan geactiveerd worden.

Naarmate dit proces meer optimaal verloopt, zal ook sneller kunnen geschakeld worden tussen deze actieplannen, wat in bepaalde gevallen een voordeel kan zijn of zelfs indien nodig cruciaal.

Bijvoorbeeld, ik wist wat er aan de hand was en wou er tegenin gaan. Had ik maar beter gekeken en geluisterd, dan had ik het nog kunnen redden.

Door zich bewust te worden van zijn typische schakeling, kan ook aandacht besteed aan een alternatieve schakeling die misschien meer kansen en mogelijkheden biedt, of zeker te proberen waard is zodat die meer kan ontwikkeld worden. Of nog kan aandacht besteed aan het meer onderscheiden van contexten of net het minder of misschien niet meer.

Bijvoorbeeld, ik wil steeds controle houden wat de situatie ook is. Misschien moet ik meer onderscheid maken tussen situaties waarin het nodig is controle te houden en deze waarin beter niet om zo eigen ontwikkelingskansen te bieden.

Amerikaans onderzoek toont aan dat een hersenregio, de anterior cingulate cortex, helpt bij het nemen van beslissingen door de toekomst te overdenken en gevolgen van handelingen te voorspellen dit door gebruik van conceptuele modellen om te begrijpen. Door het simuleren van de resultaten van verschillende handelingen kunnen juiste keuzes worden gemaakt. De context die tot handelen leidt is hier het mogelijk eindresultaat en niet de beginsituatie.

Steeds meer is er in onderzoek aandacht voor connectiviteit van de hersenen en het in kaart brengen hiervan. Dit eerder dan het in beeld brengen van welke afzonderlijke gebieden actief zijn. Het gaat thans vooral om het identificeren van activiteitspatronen tussen gebieden in de hersenen bij het uitvoeren van iets. Zo blijkt dat bij het zich herinneren van iets vanuit eigen perspectief of vanuit het perspectief van anderen, er andere hersenregio's actief zijn, die anders met elkaar omgaan.

Bijvoorbeeld, wat is iets voor mij en wat is iets voor anderen blijken bijgevolg anders in de hersenen weergegeven.

Voor de geboorte vormen de hersenen reeds neurale hubs als ontmoetingplaats van onderling sterk verbonden hersenregio's belangrijk voor efficiënte neuronale signalering en communicatie. Het foetale brein wordt alzo niet alleen bedraad voor waarneming en actie, maar het wordt ook voorbereid op het hogere-orde functioneren, zoals het linguïstisch functioneren dat benoeming en abstractie toelaat. Voor de geboorte is er zo reeds een kenleven, zoals de stem van de moeder die wordt opgeslagen in het geheugen. Bij de geboorte zijn de hersenen van baby's niet zo verschillend. Is de omgeving gunstig dan kan via de ingebouwde manieren van informatieverwerking de neurale architectuur meer optimaal tot ontwikkeling komen. De vroege leeromgeving helpt zo om individuele verschillen in cognitieve ontwikkeling te verklaren.

Een recente studie van het Max Planck Instituut bevestigt dit vermoeden van connectiviteit tussen hersenregio's. Waar gewoonlijk de verschillende gebieden in de grote hersenen een heel specifieke functie krijgen, zoals bijvoorbeeld, voor het verwerken van wat we zien of horen, blijken sommige hersengebieden echter een rol te spelen bij het uitvoeren van meer geavanceerde mentale taken. Ze verwerken inkomende informatie die al is voorbewerkt en dus al op een abstract niveau staat. Zo blijken verschillende onderdelen van de inferieure parietale kwab gespecialiseerd in verschillende cognitieve

functies, zoals aandacht, taal en sociale cognitie en perspectiefname.

Uit onderzoek van Emory University blijkt dat de visuele cortex voor volwassenen twee regio's bevat die samenwerken om gezichten te verwerken en nog eens twee regio's die samenwerken om plaatsen te verwerken. Het bijzondere is dat werd vastgesteld dat deze gezichtsnetwerken en deze plaatsnetwerken van de hersenen binnen enkele dagen na de geboorte reeds met elkaar verbonden zijn en met elkaar praten, alsof ze enkel nog op relevante externe informatie wachten. Er wordt aangenomen dat in deze netwerken ruimte is om verder te blijven fijnafstemmen naarmate baby's volwassen worden. Voor de de gespecialiseerde taken van het zien van gezichten en het zien van plaatsen is bijgevolg in de visuele cortex de basis bij de geboorte reeds aanwezig samen met de patronen van hersenactiviteit.

Als het gaat om taalbegrip, wordt de anterieure inferieure pariëtale kwab in de linkerhersenhelft actief. Als het gaat om aandacht is de anterieure inferieure pariëtale kwab aan de rechterkant van de hersenen actief. Als het gaat om sociale vaardigheden komen de achterste delen van de inferieure pariëtale kwab in beide hersenhelften samen in actie. Tegelijkertijd werken deze afzonderlijke deelgebieden processpecifiek samen met vele andere hersenregio's. In het geval van aandacht en taal is elke inferieure pariëtale kwab-subregio primair

verbonden met gebieden aan één zijde van de hersenen. Voor sociale vaardigheden zijn het gebieden aan beide zijden van de hersenen. Dit betekent dat hoe complexer een taak is, hoe intensiever de interactie is met andere hersengebieden.

Er zijn toenemende aanwijzingen dat alle kennis in de hersenen verspreid is, zo ook woorden en begrippen die iets voorstellen uit de werkelijkheid. Zo verschijnt het cognitief systeem als een los verspreid representatief systeem zonder centrale orde en entiteit, waarin elementen mogelijk tegengesteld zijn en dienen afgewogen. Zoals terug te vinden in de vakliteratuur, zou er geen alwetende centrale zijn die de cognitieve ontwikkeling stuurt. Het zou eerder gaan om een grote parallelle coalitie van verspreide representaties en invloeden die zorgt voor een zelforganiserende ontwikkeling, bottom-up van onderuit eerder dan top-down van bovenaf.

Recent onderzoek van de Radboud Universiteit Nijmegen versterkt deze inzichten nog door aan te tonen dat het niet de individuele hersengebieden op zich zijn die een specifieke functie zouden hebben, maar het hun verbindingen zijn die er toe doen. Dit moet helpen begrijpen waarom en hoe hersenen per persoon verschillend zijn. Hersenfuncties blijken niet gelokaliseerd in individuele hersengebieden, maar komen voort uit de uitwisseling tussen deze hersengebieden. Zo moet, bijvoor-

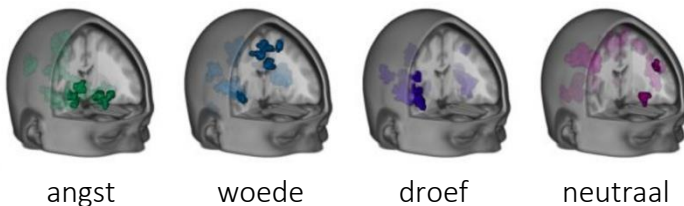
beeld, om te begrijpen wat iemand zegt niet enkel rekening gehouden worden met wat wordt gezegd, maar ook met de context waarin iets wordt gezegd en tegelijk met iemands bedoelingen en emoties verbonden aan een specifieke persoon. Bij cognitieve taken is er een sterke relatie met het verbindingspatroon van relevante hersengebieden. Op basis van deze verbindingen in de hersenen zou kunnen voorspeld worden waar een functie zou te situeren zijn. Zo zouden voorafgaand aan het taalgebruik van het kind al verbindingen in de zenuwbanen van de witte stof met de 'klassieke leeshoek' kunnen gevonden worden. Oudere delen van de hersenen blijken hierbij meer gelijkenis te vertonen tussen personen. Het zijn vooral de meer recente hersendelen in de evolutie die meer variabiliteit laten zien.

Witte hersenstofverbindingen ondersteunen deze integratie door hersengebieden met elkaar te verbinden. Dit verbinden van hersengebieden leidt tot netwerken die toelaten een 'hersensymfonie te orchestreren' die wordt uitgevoerd door nauwkeurig op elkaar afgestemde verbindingen.

Wat iemand weet, wie iemand is en hoe iemand communiceert met anderen, wordt ingevuld via integratieve hersenmechanismen. Om de oorsprong van iemands identiteit te begrijpen, moet ontcijferd worden hoe verbindingen tussen hersengebieden iemands hersenfunc-

ties op individueel niveau orkestreren. Dienovereenkomstig kan de kracht van communicatie tussen hersengebieden afgeleid van functionele connectiviteit, individuele verschillen in hersenactivatie tijdens taken voorstellen. Zo werden al 'vingerafdrukken van connectiviteit' gemaakt van functionele verbindingspatronen van de hersenen die correleren met gedrag en cognitie, zoals creativiteit en vloeiende intelligentie specifiek voor iemand.

Zo werd recentelijk vastgesteld dat elke emotie een netwerk van hersengebieden zou activeren. Het activatiepatroon binnen het netwerk zou dan informatie opleveren over welke emotie ervaren wordt.



Belang van slaap

Lange tijd werd de functie van cognities tijdens de slaap niet goed begrepen. Cognities tijdens de slaap werden als elementair beschouwd tegenover cognities in waaktoestand. Thans wijst neuropsychologisch en slaaponderzoek steeds meer in de richting van een actieve rol

van de slaap gekenmerkt door associatie en integratie van cognities. Geheugenconsolidatie zou in belangrijke mate plaatsvinden tijdens de slaap. Hierbij worden recent verworven geheugensporen gereactiveerd om gereorganiseerd en geïntegreerd te worden in bestaande geheugennetwerken. Soms moeten deze geheugennetwerken worden bijgewerkt om plaats te geven aan nieuwe informatie.

Verschillende slaaptoestanden kunnen betrokken zijn bij geheugenheractivering en -herstructurering. Zo blijkt de droom of rem-slaap tot meer inzicht, probleemoplossend vermogen en creativiteit te leiden in vergelijking met de toestand van wakker zijn. Zo zouden nieuwe verbindingen worden gevormd tijdens de slaap, waardoor een toestand wordt opgebouwd om later te leren en voorbereid te zijn. Bovendien toont de droom of rem-slaap generalisaties en cross-modale associaties met gebruik van gereactiveerde gerichte herinneringen. Kenmerkend voor de droom of rem-slaap blijken vooral de cognitieve processen van hyperassociativiteit of losse verbindingen. Hyperassociativiteit bevat onlogische, verrassende of zwak gekoppelde geactiveerde herinneringen of geheugenfragmenten serieel of parallel. Hyperassociativiteit kan zo de omgeving creëren waarin nieuwe inzichten, nieuwe oplossingen en creativiteit kunnen floreren. Het laat toe niet voor de hand liggende, verre associaties te ontdekken die samenvloeiën

om patronen in gebeurtenissen uit het verleden te visualiseren.

Naast de droom of rem-slaap die nieuwe associaties bevordert, is er de diepe of trage slaap die meer gericht is op nauw verwante geheugenfragmenten. Diepe of trage slaap versterkt het beschrijvende of declaratieve geheugen, dat zowel het episodisch (plaats- en tijdsgebonden) geheugen als het semantisch geheugen (begripsgebonden) bevat.

Nieuw onderzoek laat zien dat de hersenen als het ware voortdurend standby zijn, ook in rusttoestand. De hersenen maken slechts twee procent uit van het lichaamsgewicht, maar zijn goed voor twintig procent van het energieverbruik, dat ook hoog blijft bij rust en slaap. Het brein staat zo steeds paraat voor wanneer de energievraag plots sterk zou toenemen, zodat er voldoende energie beschikbaar kan worden gesteld. Op die manier kan het brein pieken van specifieke neuronen sneller en preciezer opvangen. Het zijn hierbij vooral de knopvormige uiteinden van actieve neuronen die contact maken met andere neuronen, die veel energie verbruiken.

Interactiviteit

Uit recent onderzoek aan de Universiteit van Aken blijkt dat niet enkel de eigen hersenactiviteit van belang is. Zo

bleek dat hersenactiviteiten van ouder en kind synchroniseren tijdens samenwerking. Iets wat zich niet voordoet tussen een onbekende en het kind. Zo bleek ook dat de hersensynchronie tussen ouders en kinderen coöperatieve prestaties voorspelt en dat de hersensynchronisatie tussen ouders en kinderen gekoppeld is aan de emotieregulatie van het kind. Deze hersen-hersensynchronisatie ouder en kind kan een onderliggend neurale mechanisme tot uiting brengen van de emotionele verbinding tussen ouder en kind, dat verband houdt met de ontwikkeling van adaptieve emotieregulatie door het kind.

Eigen associaties

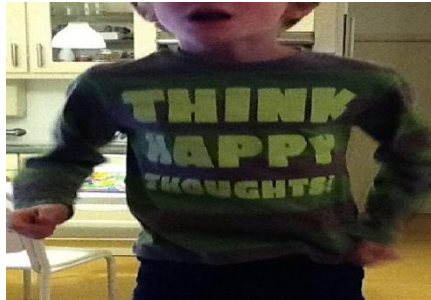
Geef zo je wil in de tekst hiervoor aan wat nieuw voor je is en wat je kan helpen je eigen functioneren en dit van je kind beter te begrijpen en zo mogelijk beter op elkaar af te stemmen.

Meer lezen :

Kayaert, G. (2013). *Het neurologisch complot: De verrassende trucs van ons brein*. Antwerpen: Manteau.

Klingberg, T., Tuin, K., & Gerrits, B. (2011). *Het lerende brein: Over het werkgeheugen en de ontwikkeling van het brein*. Amsterdam: Pearson Assessment and Information.

Ongunstige cognitieve- affectieve schema's



Soms tracht je op een ongunstige manier negativiteit af te weren

om positiviteit te vrijwaren.

Ongunstige cognitieve-affectieve schema's

Vanuit onderzoek naar angst- en dwangstoornissen zijn een zestal cognitieve-affectieve schema's naar voor gekomen die een ongunstige uitwerking kunnen hebben op iemands denken en doen. In feite bedoelen ze iemands denken en doen in goede banen te leiden, maar de manier waarop dit wordt aangepakt vormt een deel van de problematiek. Het verhindert net de oplossing of het overwinnen van een moeilijkheid. Het gevolg is dat men blijft vastzitten aan de gehanteerde methode, eerder dan zijn vooropgezet doel te bereiken. Vooral wordt op een onhandig manier getracht negativiteit tegen te gaan en positiviteit te vrijwaren.

Overdreven verantwoordelijkheid is een cognitief-afffectief schema waarbij je je gemakkelijk verantwoordelijk voelt voor wat er misloopt, met vaak uitgesproken schuldgevoelens tot gevolg. Je gaat gemakkelijk erg letten op mogelijke gevolgen, waarvoor je verantwoordelijk te voelen. Je gaat je denken en handelen vooral willen sturen in het voorkomen van deze gevolgen.

Overschatting van gevaar en mogelijke negatieve gevolgen, waardoor vaak geneigd tot vermijdingsgedrag.

Perfectionisme als noodzakelijk en nastrevenswaardig aanzien. Hierdoor gemakkelijk te maken krijgen met zelfkritiek, met een mislukkingsservaren bij een minste onvolmaaktheid en met noodzaak tot opnieuw doen tot het helemaal oké is.

Sterke behoefte tot controleren van gedachten, herinneringen of impulsen.

Te sterke nadruk op gedachten, met opvatting dat gedachten steeds aan handelingen verbonden zijn. Zo ofwel idee van onaanvaardbare gedachten alsof handelen reeds gesteld. Ofwel zo idee ook dat gedachten kansen op het plaatsvinden vergroten.

Intolerantie voor onzekerheid, waarbij het niet aankunnen van wat onzeker, onvoorspelbaar en ambigu is.

Vermijdings- en neutralisatieschema

Vaak komen deze aangegeven cognitieve-affectieve schema's samen voor en zijn ze tegelijk geactiveerd. Ze kunnen dan aanzien worden als deelschema's die samen een vermijdings- en neutralisatieschema vormen. Zodat iets niet wordt geactiveerd, of zo dat wat geactiveerd is ongedaan wordt gemaakt. Dit totaalschema ziet er als volgt uit :



Schemavermijding en -neutralisatie

Schemavermijding en -neutralisatie houdt in schema-activering trachten vermijden of neutraliseren en zo mogelijk de-activeren wanneer zich een risico en gevaar voordoet en wanneer men zich verantwoordelijk voelt voor mogelijke ervaringen en gevolgen. Getracht wordt dit preventief te voorkomen en activatie te vermijden door perfectionisme. Zo toch activatie aanwezig is, wordt curatief getracht deze activatie te controleren en tot vermindering te brengen door gedachtencontrole en zekerheid zoeken of toename hiervan.

Schema's waarvan je als kind of ouder de activering wil vermijden kunnen gaan over een betekenis of interpretatie die je wil geven aan iets of iemand. Ze kunnen zo te maken hebben met beeldvorming. Hoe moet ik de opmerkingen en reacties die ik van anderen krijg interpreteren en vermijden dat ik hier slecht uitkom, bijvoorbeeld.

Ze kunnen ook gaan over gedrag, zoals eten of praten, bijvoorbeeld. Welk vorm van eten of praten wil je vermijden en zo toch aanwezig, neutraliseren.

Ze kunnen ook te maken hebben met gevoelens en behoeften die bij je leven, zoals rond affectie, maar ook rond agressie, beide soms wat moeilijk om te hanteren en er mee om te gaan. Zo kan je bang zijn van je eigen

agressie, omdat je ervaart dat dit risico's en gevaren inhoudt en je je verantwoordelijk voelt voor je eigen agressie en mogelijke gevolgen die eruit voortvloeien. Het kan maken dat je je erg voorbeeldig gaat gedragen om elke vorm van agressie voor te zijn. Het kan ook zijn dat je erge controle wil uitoefenen over je erbij horende gedachten, voorstellingen en impulsen om vat te hebben op je agressie. Je kan zo trachten invloed op je agressie uit te oefenen door je gedachten erg onder controle te houden, wat je mag denken en wat niet, en door situaties klaarder te krijgen, zoals meer willen weten wat iets inhoudt en hoe het zal verlopen.

Illustraties schemavermijding en -neutralisatie via vermijdings- en neutralisatieschema

Emma (11 jaar) is de laatste tijd erg bezorgd om haar eetgedrag. Ze vreest de reacties van anderen en wanneer haar mama vraagt of ze echt wel twee stuks moet, voelt ze zich verantwoordelijk voor de gevolgen voor haar gewicht, dat ze nauwlettend in het oog houdt. Liefst wil ze alles tellen en zich aan afspraken met zichzelf houden, elk toegeving die ze zichzelf wil gunnen, slaat ze uiteindelijk af. Ook tracht ze met haar denken zwak zijn tegen te gaan. Tevens zet ze gemakkelijk haar omgeving onder druk, zodat ze plichtsgetrouw haar gewoonten kan behouden. Feestjes zijn voor haar vaak een gruwel, omdat ze veel onvoorspelbaarheid meebrengen: wat gaan ze je voorzetten en wie gaat je allemaal verplichten,

ook door hun verwachtingen naar je toe. Ze doet er alles aan om niet te moeten eten en niet aan eten te moeten denken, zo kan er niets fout lopen en kan ze onmogelijk aan overgewicht raken met gegarandeerd reacties en verlies tot gevolg. Wat ze tracht te bereiken is schema-activering te voorkomen en zo deze toch optreedt, ze te neutraliseren. Ze doet dit door het inzetten van het vermijdings- en neutralisatieschema. Ze doet aan schema-vermijding en -neutralisatie met behulp van het vermijdings- en neutralisatieschema.

Daan (16 jaar) doet er alles aan om een positief beeld en oordeel over zichzelf te kunnen behouden. Hij merkt hoe snel je in een negatief daglicht kunnen komen te staan vooral ook door toedoen van jezelf, als je de verkeerde dingen zegt of doet. Liever wil hij eerst alles overdenken en er niet zo maar iets uitflappen waar je op wordt afge-rekend. Ook zo maar iets impulsief ondernemen, wil hij helemaal geen kans geven. Hij wil liever geen flauwe dingen denken waarmee je kan afgaan. Ook wil hij graag hoogte wat bij zijn vrienden leeft en hen het hem laten vertellen. Zo weet hij beter hoe hij hier veilig op kan inspelen, zonder risico op imagoschade. Zo kan hij negatieve beeldvorming vermijden en zonodig neutraliseren door inzet van zijn vermijdings- en neutralisatieschema. Deze schemavermijding en -neutralisatie via zijn vermijdings- en neutralisatieschema van negatieve beeldvorming, moeten garant staan voor een positieve beeldvorming en -behoud.

Geef hiervoor aan wat mogelijk van toepassing is voor je kind of jezelf als ouder.

Meer lezen :

Obsessive Compulsive Cognitions Working Group. (2005). Psychometric validation of the Obsessive Belief Questionnaire and the Interpretation of Intrusions Inventory: Part 2, factor analysis and testing of a brief version. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1527– 1542.

Ongunstige schema-activering



De waarnemingsschema's die in contact met de omgeving worden geactiveerd, bepalen in sterke mate je reactie.

Hoe neem je jezelf, je kind en zijn gedrag waar ?

Elkaar beïnvloedende waarnemingen

Waarnemingsschema's die in contact met een concrete situatie of een actueel gebeuren geactiveerd worden in iemand, bepalen in sterke mate hoe deze zal reageren. Bijvoorbeeld, wat ik als tof zie, daar ga ik graag op in. Deze geactiveerde geheugenschema's kunnen niet enkel bepalend zijn voor de reactie, zij kunnen ook bepalend zijn voor hoe nieuwe situaties en latere gebeurtenissen worden waargenomen. Bijvoorbeeld, dit is aantrekkelijk. Zo wat eerder en thans wordt geactiveerd gunstig is, dan kan dit enkel de reactie ten goede komen. Was tof en dit

is aantrekkelijk, daar ga ik graag op in. Wanneer evenwel wat eerder werd geactiveerd ongunstig is, dan zal dit mogelijk ook een meer ongunstige perceptie in het nu met zich meebrengen. Dit werkt dan tweemaal ongunstig in op de huidige reactie. Was niet tof en dit is ook niet aangenaam, daar blijf ik van weg.

In de dagelijkse praktijk kan worden vastgesteld dat niet enkel geheugenschema's geactiveerd worden over de situatie of het gebeuren zelf, maar ook over zichzelf in die situatie en bij dit gebeuren. Is wat wordt geactiveerd gunstig in de situatie, dan wordt gemakkelijk iets gunstigs gewekt over zichzelf. Is echter wat wordt geactiveerd ongunstig in de situatie, dan kan ook iets ongunstig gewekt worden over zichzelf.

In bepaalde gevallen kan vastgesteld dat bij een situatie of gebeuren iemand eerst iets wekt over zichzelf en van daaruit en vervolgens iets activeert bij de situatie of het gebeuren. Is dit iets gunstig over zichzelf, zoals daar hou ik van of voel ik me goed bij, dan kan dit gunstig uitwerken op de situatie, dit lijkt me niet te moeilijk of is aangenaam. Is dit iets ongunstig over zichzelf, zoals daar heb ik echt een hekel aan of voel ik me niet goed bij, dan kan dit ongunstig uitwerken op de situatie, dit is gewoon onmogelijk of onaangenaam. In een situatie of bij een gebeuren wordt dan een bepaalde kant van zichzelf gewekt, hou ik van of heb ik een hekel aan, voel ik me goed

bij of niet. Deze geactiveerde kant activeert dan gemakkelijk een bepaalde kant over de situatie of het gebeuren, te doen of niet te doen, prettig of onprettig.



Zelfwaarneming en omgevingswaarneming

Een ongunstige kant van zichzelf wordt dan eerst bij een situatie of gebeuren geactiveerd. Iemand ervaart zich zwak, niet vertrouwd, onwennig, onervaren, onmachtig of hulpeloos. Gekoppeld aan die kant zijn er negatieve gevoelens, zoals angst, onzekerheid, spanning, opwinding, verzet, weerstand, mogelijk zelf boosheid of paniek. Tegelijk hiermee komt een omgangspatroon naar voor dat gericht is op zich veilig stellen, afstand winnen, bescherming zoeken, controle trachten verwerven, verder verlies vermijden, waarbij winnen geen optie meer is, hooguit is er sprake van een nuloperatie, geen winst, geen verlies.

Wanneer nu vanuit zulke zelfwaarneming, zulk zelfgevoel en zulk zelfverlangen met een nieuwe situatie of actueel gebeuren wordt kennisgemaakt, dan wordt de kans op een negatieve waarneming erg groot. Iets is te moeilijk, oninteressant, een balast, storend of opdringerig. Gekoppeld aan deze geactiveerde kant van iets zijn er negatieve gevoelens, zoals afkeer, ergernis, weerstand, verzet ertegenover. Tegelijk hiermee is het opgeroepen omgangspatroon hiermee mogelijk een van desinteresse, onverschilligheid, tegenkanting, verwerping, afzijdigheid.

Vooraf wie onzeker is, weinig stabiel is, gemakkelijk in de war raakt, niet mee is, zich afsluit, wie iets gemakkelijk persoonlijk opneemt, wie zich gemakkelijk geïsoleerd voelt, beoordeeld of aangevallen, of de laatste tijd veel negatieve ervaringen heeft opgelopen, zal gemakkelijk een ongunstig zelfschema (onbegrepen, niet aanvaard, ondergewaardeerd, niet bij, niet bekwaam, ...) wekken en van daaruit gemakkelijk ongunstige omgevingschema's activeren. De ongunstige zelfskemakant wekt dan gemakkelijk ongunstige omgevingskanten.

Zelfwaarneming ouder, kind- en gedragswaarneming

Als ouder kan je in de omgang met je kind soms een bepaalde zelfwaarneming wekken van waaruit je de situatie of het gebeuren met je kind benadert. Is je zelfbeeld ongunstig, zoals ik voel me niet bekwaam om met deze

situatie met mijn kind om te gaan, dan kan dit zich uitwerken op het beeld van je kind en de situatie die er is. De situatie wordt mogelijk als problematisch ervaren en je kind als moeilijk. Ook al valt het op zich wel mee. Je zelfperceptie, je perceptie van je kind en zijn gedrag staan dan tussen je en je kind en zijn reactie.

Je bent tijdelijk je zelfvertrouwen kwijtgespeeld in confrontatie met je kind. Het oordeel dat je vervolgens over wat je kind doet en wie je kind voor je is, hebt, valt dan mogelijk erg ongunstig is. Zowel je kind als het gebeuren worden dan ongunstig waargenomen, met een ongunstige reactie als gevolg.

Ongunstige zelf-, kind- en gedragswaarneming voorkomen

Om ongunstige reacties tegenover je kind te voorkomen, kan je er op letten niet te snel of te gemakkelijk een ongunstige zelfperceptie op te wekken. Dit kan je door in de situatie of het gebeuren niet te gaan zoeken naar wat deze perceptie zou kunnen activeren. Ik zoek bijvoorbeeld in de tafelsituatie of bij het slapengaan niet naar het drukke of eigengereide in wat mijn kind doet of zegt. Dit drukke of eigengereide wekt namelijk gemakkelijk mijn onzekerheid als ouder, waardoor ik gemakkelijk verwijtend of teleurgesteld naar wat mijn kind doet of zegt, kijk. Met als gevolg dat ik vanuit mijn tekortschietend gevoel en vanuit mijn tekortschietend waarnemen van mijn

kind en zijn gedrag aan tafel of bij het slapen gaan, gemakkelijk negatief reageer.

Door in de situatie of bij het gebeuren te zoeken naar wat je gunstige zelfperceptie kan doen behouden. Ik zoek in de tafelsituatie of bij het slapengaan naar de moeite die het kind doet om te eten of zich om te kleden. Daardoor kan ik mijn zelfzekerheid als ouder behouden, waardoor ik niet verwijtend of teleurgesteld naar wat mijn kind doet of zegt, kijk. Dit heeft voor gevolg dat ik vanuit mijn niet-tekortschietend gevoel en vanuit mijn niet-tekortschietend waarnemen van mijn kind en zijn gedrag aan tafel en bij het slapengaan, gunstig op mijn kind kan blijven reageren.

Een andere mogelijkheid is bij je kind en de situatie te blijven en niet op jezelf en je ervaren te focussen zodat het niet tussen je kind en jezelf komt te staan. Zo kan je trachten precies hoogte te krijgen van de hier en nu situatie en hoe je kind hier en nu is. Zo vermijd je iets in de situatie of je kind te zoeken dat ongunstige waarnemingsschema's heractiveert. Schema's die je stereotiep doen kijken en handelen en gemakkelijk op het kind worden overgedragen, zodat ook je kind vervalt in een stereotiep kijken en doen. Door de hier en nu situatie alle kansen te geven om genuanceerd te benaderen, kan je mogelijk andere waarnemingsschema's activeren, die je kansen geven tot een bij die situatie passende reactie. Ze

laten ook het kind toe vanuit een ervaren andere benadering anders naar zichzelf te kijken en bijgevolg mogelijk anders te kunnen reageren.

Schuif opzij wat tussen jezelf en je kind en zijn gedrag zou kunnen staan en ongunstig inwerkt.



Ongunstige schema-activering en -ontwikkeling bij je kind



De voorstelling die je kind activeert over je verwachting, over zichzelf hierbij, over je, over je relatie, over de context en over het omvattend denkkader zijn erg bepalend voor zijn reactie.

Ongunstige schema-activering en -ontwikkeling bij je kind

Waar je als ouder intuïtief bang voor bent is dat je kind zich een negatieve voorstelling zou vormen van wat je van hem of haar verwacht, van wie het hierbij zelf is, van wie jij bent, van hoe je relatie is, van hoe de context is en in welk gedachtekader dit alles omvat is.

Wat je vooral intuïtief wil vermijden is dat je kind een negatieve voorstelling zou ontwikkelen over je verwachtingen, over zichzelf, over je, over je relatie, over de context en het gedachtegeheel dat dit alles omringt. Een

voorstelling die vaste vorm aanneemt en telkens weer opnieuw opduikt omdat een andere ontbreekt en niet tot ontwikkeling kwam.

Wat je als ouder intuïtief concreet wil vermijden is dat door je aanpak en inbreng in je kind een negatieve voorstelling die meer momentaan of blijvend van aard is zou worden geactiveerd over je vraag, over zichzelf, over je, over je relatie, over de context en over het omringend denkkader.

Wat je als ouder intuïtief hierbij wil vermijden is dat je kind door deze ervaring zijn voorstelling van je verwachtingen, van zichzelf, van je, van je relatie, van de context en het omringend kader in meer ongunstige richting zou ontwikkelen.

Wat je als ouder intuïtief bij dit alles wil vermijden is dat je kind door deze geactiveerde voorstellingen van je verwachting, van zichzelf, van je, van je relatie, van de context en van het omgevend kader niet meewerkt maar tegenwerkt. Dat je hierdoor te maken krijgt met weerstand die enkel maar toeneemt. Dat je kind niet voorbij zichzelf raakt met zijn voorstellingen en je zo niet weet tegemoet te komen en er niet in slaagt iets voor je te doen.

Wat je als ouder intuïtief bij dit gebeuren wil vermijden is dat je kind door zijn geactiveerde ongunstige voorstel-

lingen van je verwachting, van zichzelf, van je, van je relatie, van de context en omgevend kader bij je ook ongunstige voorstellingen gaat activeren over de situatie, over hem- of haarzelf, over jezelf, over je relatie, over de context en het omringend kader en je bijgevolg zo overeenkomstig gaat reageren.

Wat je als ouder intuïtief als gevolg wil vermijden is dat je kind door zijn geactiveerde voorstellingen van je verwachtingen, van zichzelf, van je, van je relatie, van de context en omgevend kader bij je progressief ongunstige voorstellingen zou doen ontwikkelen over de situatie, over hem- of haarzelf, over jezelf, over je relatie, over de context en het omringend kader.

Wat je als ouder intuïtief vervolgens wil vermijden is dat je kind door je geactiveerde ontwikkelde ongunstige voorstellingen van je verwachtingen, van hem- of haarzelf, van jezelf, van je relatie, van de context en het kader waarin gemakkelijk op zijn beurt zich ontwikkelende ongunstige voorstellingen gaat activeren over je verwachtingen, over zichzelf, over je, je relatie, over de context en het kader waarin, die deze verder gaan bevestigen en verder tot ontwikkeling gaan laten komen.

Wat je als ouder intuïtief als gevolg wil vermijden is dat je ongunstige voorstellingen en die van je kind elkaar gaan activeren, gaan bevestigen en verder nog meer

gaan doen ontwikkelen. Op een manier dat je in een wederzijdse negatieve spiraal terecht komt van elkaar activerende, bevestigende en zich ontwikkelende ongunstige negatieve voorstellingen over je verwachtingen, jezelf, elkaar, je onderlinge relatie, de context en het kader waarin.

Gunstige schema-activering en -ontwikkeling bij je kind

Wat je als ouder intuïtief wil bereiken is dat je kind zich een positieve voorstelling zou vormen van wat je van hem of haar verwacht, van wie het hierbij is, van wie jij bent, van hoe je relatie is, van hoe de context is en in welk gedachtekader dit alles omvat is.

Wat je vooral intuïtief wil bereiken is dat je kind een positieve voorstelling zou ontwikkelen over je verwachtingen, over zichzelf, over je, over je relatie, over de context en het gedachtegeheel dat dit alles omringt. Een voorstelling die vaste vorm aanneemt en telkens weer opnieuw tevoorschijn komt omdat een andere minder gunstige ontbreekt en niet tot ontwikkeling kwam.

Wat je als ouder intuïtief concreet wil bereiken is dat door je aanpak en inbreng concreet in je kind een positieve voorstelling die meer momentaan of blijvend van aard is zou worden geactiveerd over je vraag, over zichzelf, over je, over je relatie, over de context en over het omringend denkkader.

Wat je als ouder intuïtief hierbij wil bereiken is dat je kind door deze ervaring zijn voorstelling van je verwachtingen, van zichzelf, van je, van je relatie, van de context en het omringend kader in gunstige richting zou ontwikkelen.

Wat je als ouder intuïtief bij dit alles wil bereiken is dat je kind door deze geactiveerde voorstellingen van je verwachting, van zichzelf, van je, van je relatie, van de context en van het omgevend kader meewerkt en niet tegenwerkt. Dat je hierdoor te maken krijgt met samenwerking die enkel maar toeneemt. Dat je kind niet voorbij zichzelf hoeft te raken door zijn gunstige voorstellingen en je weet tegemoet te komen en er in slaagt iets voor je te doen.

Wat je als ouder intuïtief bij dit gebeuren wil bereiken is dat je kind door zijn geactiveerde gunstige voorstellingen van je verwachting, van zichzelf, van je, van je relatie, van de context en omgevend kader bij je ook gunstige voorstellingen gaat activeren over de situatie, over hem- of haarzelf, over jezelf, over je relatie, over de context en het omringend kader en je bijgevolg zo overeenkomstig gaat reageren.

Wat je als ouder intuïtief als gevolg wil bereiken is dat je kind door zijn geactiveerde voorstellingen van je verwachtingen, van zichzelf, van je, van je relatie, van de context en omgevend kader bij je progressief gunstige

voorstellingen zou doen ontwikkelen over de situatie, over hem- of haarzelf, over jezelf, over je relatie, over de context en het omringend kader.

Wat je als ouder intuïtief vervolgens wil bereiken is dat je kind door je geactiveerde ontwikkelde gunstige voorstellingen van je verwachtingen, van hem- of haarzelf, van jezelf, van je relatie, van de context en het kader waarin gemakkelijk op zijn beurt zich ontwikkelende gunstige voorstellingen gaat activeren over je verwachtingen, over zichzelf, over je, je relatie, over de context en het kader waarin, die deze verder gaan bevestigen en deze verder tot ontwikkeling gaan laten komen.

Wat je als ouder intuïtief als gevolg wil bereiken is dat je gunstige voorstellingen en die van je kind elkaar gaan activeren, gaan bevestigen en verder en nog meer gaan doen ontwikkelen. Op een manier dat je in een wederzijdse positieve spiraal terecht komt van elkaar activerende, bevestigende en zich ontwikkelende gunstige positieve voorstellingen over je verwachtingen, jezelf, elkaar, je onderlinge relatie, de context en het kader waarin.

Waar zo al van toepassing

Wat hiervoor uitgelegd werd voor verwachtingen, kan concreet ook gaan over ervaren moeilijkheden en problemen. Wat hiervoor uitgelegd werd voor situaties met

je als ouder, kan concreet ook gaan over situaties met andere volwassenen, zoals leerkrachten en andere volwassen zoals familieleden, maar ook gaan over situaties met leeftijdgenoten, zoals vrienden, klasgenoten, kennissen en in de familie. Zowat alles en iedereen kan voorwerp zijn van ongunstige voorstellingen bij je kind welke weinig mogelijkheden bieden. Zowat alles en iedereen kan evenwel ook voorwerp zijn van gunstige voorstellingen bij je kind wat kansen kan creëren. Wat uitgelegd werd als een intuïtief aanvoelen en voor je rekening nemen, kan ook meer bewust gebeuren en meer actief voor je rekening genomen worden.

In specifieke vormingsprogramma's wordt op een of andere manier van het voorgaande gebruik gemaakt. Zo is er onder meer het *Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD)* dat kinderen tussen vier en twaalf wil stimuleren in hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Het besteedt aandacht aan hoe het zelfbeeld en het probleem oplossen kan verbeterd worden door het kind aandacht en complimenten te geven en door het te laten proberen anders te denken.


Zo is er ook de *Life Space Crisis Intervention methodiek (LSCI)* voor jongeren met blijvend zelfdestructief gedrag. Het schenkt onder meer aandacht aan hoe jongeren te helpen geen slachtoffer te worden van hun mogelijke irrationele opvattingen over anderen en over hun situatie. Opvattingen die uitgesproken negatieve gevoelens in

hen opwekken die leiden tot niet passende reacties bij
henzelf en als gevolg ook bij hun omgeving.

Concreet toegepast

Concreet toegepast

| Voorstelling van je kind . | Voorstelling van je als ouder . |
|----------------------------|---------------------------------|
| van verwachting | van verwachting |
| van mezelf | van mezelf |
| van je | van je |
| van relatie | van relatie |
| van context | van context |
| van denkkader | van denkkader |



Meer lezen :

Louwe, J. J., Overveld, C. W. ., & Luit, J. E. H. . (2001). *Programma Alternatieve Denkstrategieën (PAD)*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

Long, N. J., Wood, M. M., Fecser, F. A., & D'Oosterlinck, F. (2003). *Praten met kinderen en jongeren in crisissituaties: Life space crisis intervention*. Heverlee-Leuven: LannooCampus.

Ontwikkeling gunstige of ongunstige schema's



Je interactie met je omgeving kan heel bepalend zijn voor de geheugenschema's die je ontwikkelt.

Geheugenschema's die op hun beurt erg bepalend zijn voor de voorstellingen die je hanteert in je interactie met je omgeving.

Voorstellingen in ontwikkeling

Je zal maar geluk hebben. Je weet in contact met je omgeving en mee onder invloed van die omgeving een aantal gunstige voorstellingen te ontwikkelen. Gunstige voorstellingen over jezelf en je omgeving die je kan aanwenden in het contact met je omgeving. Voorstellingen die je een goede houvast bieden en een positieve ingesteldheid bij je omgang. Voorstellingen die je kansen bieden en geen belemmering of hinderpaal vormen bij je interactie.

Heel wat jongeren in ontwikkeling lijden onder minder gunstige voorstellingen die zich bij hen op basis van hun interactie met hun omgeving ontwikkelen. Deze ongunstige voorstellingen maken het hen dan moeilijk om situaties in te schatten, om dingen te begrijpen en om tot een passende reactie te komen. Vandaar het belang om jongeren te helpen hen zo gunstig mogelijke voorstellingen te laten ontwikkelen.

Stel je een jongere voor die bij contact met zijn omgeving automatisch wantrouwen activeert. Of een jongere die bij contact automatisch een blind naïef vertrouwen activeert. Beide jongeren activeren een weinig gunstige voorstelling. De eerste jongere zal veel kansen missen. De tweede jongere zal mogelijk veel risico lopen. Stel je een derde jongere voor die bij contact met zijn omgeving zich vertrouwend opstelt. Deze jongeren stelt zich open voor kansen, maar sluit zich tegelijk af voor risico's, door zich zo vertrouwwol mogelijk op te stellen. Deze jongere zal de meest gunstige voorstelling activeren.

Oorsprong ontwikkeling

De geactiveerde voorstellingen van deze jongeren komen zo maar niet uit het ijle. Ze ontwikkelen zich in interactie met de omgeving op basis van opgedane ervaring en verkregen informatie. Het gaat om voorstellingen waarvoor de omgeving model staan, voorstellingen die in gesprek en geschrift aan bod komen, voorstellingen

die een kans maken op basis van wat wordt ervaren, voorstellingen die geen kans maken op basis van wat in het ervaren niet aan bod komt, voorstellingen die worden aangemoedigd, voorstellingen die worden ontmoedigd.

Wat als je als jongere voortdurend met perfectionistische volwassenen wordt geconfronteerd die voortdurend hun eisen en verwachtingspakket verwoorden en laten merken wanneer je op het goede spoor bent, maar nog meer wanneer je tekortschiet. Wat als je als jongere voortdurend op je incompetentie wordt gewezen en je omgeving je laat voelen je zo te ervaren. De omgeving waarin je opgroeit en de opvoeding die volwassenen je geven bepalen erg de aard van je eigenwaarde voorstelling. Hoe zou in tegenstelling hiermee je voorstelling als jongere zich ontwikkelen zo het in de ontmoete uitlatingen, reacties en modellen draait rond het competent-zijn van je. De ongunstige of gunstige voorstellingen die de omgeving over je hanteert en die ze op diverse wijzen op je overdragen zijn bijgevolg van groot belang. Ze doen in je gunstige of ongunstige voorstellingen tot ontwikkeling komen over jezelf, je mogelijkheden en je omgeving. Voorstellingen die je aanwendt in je contact met je omgeving en je helpen en ondersteunen, of het je moeilijk maken en je verzwakken.

Eigenheid geheugenschema's

Voorstellingen zijn geactiveerde geheugenschema's. In deze schema's liggen alle opgedane ervaringen en verkregen informatie op een verwerkte wijze opgeslagen voor gebruik. Alhoewel bij deze verwerking naar synthese wordt gestreefd, bestaat het risico dat deze synthese niet helemaal lukt en dat er een afsplitsing en zelfs tegenstelling ontstaat. Vaak brengen ouders ook reeds een afgesplitste of tegengestelde voorstelling naar voor waarop zij zelf uitkwamen. Hun kind is, bijvoorbeeld, 'braaf' of 'stout', of hun kind is, bijvoorbeeld, op anderen gericht of op zichzelf. Sommigen kinderen worden dan vooral getypeerd door een van beide voorstellingen, zodat ze zich er stilaan mee gaan identificeren. Deze afgesplitste of tegengestelde voorstelling maakt het jongeren dan moeilijk om tot een synthese te komen. Synthese zoals de jongere is waardevol of de jongere is sociaal als meer evenwichtige en omvattende voorstelling. De waardevolle jongere die kan involgen, maar soms ook niet. De sociale jongere die rekening houdt met zichzelf, maar ook met de andere.

Eenzijdige geheugensyntheses

In de praktijk kan vastgesteld worden dat sommige jongeren onder invloed van omgevingservaringen komen tot eenzijdige geheugensyntheses. Hun geheugensche-

ma's waarop ze hun voorstellingen bij hun omgang baseren zijn afgesplitste uit tegenstelling voortgekomen eenzijdige syntheses. In een conflictueuze of verwaarlozende omgeving ontwikkelen zich met name gemakkelijk ongunstige geheugenschema's, zoals onveiligheid, wantrouwen, afhankelijkheid, hulpeloosheid, minderwaardigheid en afstand. De voorstellingen die bij contact op basis hiervan geactiveerd worden, bieden weinig kansen en houden eerder risico's in. In een overbeschermd of aanklappende omgeving ontwikkelen zich anderzijds gemakkelijk extreme en daardoor ongunstige schema's, zoals automatische veiligheid, blind naïef vertrouwen, uitgesproken onafhankelijkheid en controle, superioriteit en verlatingsangst. Het tegengestelde eenzijdige maakt dat facetten van de tegenpool niet worden verworven. Bij een jongere met wantrouwen ontbreekt dan, bijvoorbeeld, vertrouwen, of omgekeerd, bij een jongere met blind vertrouwen ontbreekt dan elk wantrouwen.

Tweezijdige geheugensyntheses

Een tweede groep jongeren ontwikkelt onder invloed van omgevingservaringen tweezijdige geheugensyntheses. Hun geheugenschema's waarop ze hun voorstellingen bij hun omgang baseren zijn afgesplitste uit tegenstelling voortgekomen tweezijdige syntheses. In die zin dat de tegengestelde voorstellingen als afzonderlijke geheugenschema's naast elkaar tot ontwikkeling zijn gekomen. Ze hebben, bijvoorbeeld, een onzekere kant, maar

ook een dominant zelfzekere kant tot ontwikkeling gebracht. Een van beide is geactiveerd naargelang de situatie of gedurende een zekere periode, de andere is dan inactief maar latent wel aanwezig. De ontwikkeling kent twee tegengestelde kanten of facetten, maar slechts een is naargelang de situatie of tijdstip actief.

Omvattende geheugensyntheses

Een derde groep jongeren weet onder invloed van omgevingservaringen omvattende geheugensyntheses te ontwikkelen. Hun geheugenschema's waarop ze hun voorstellingen bij hun omgang baseren zijn tot eenheid gebrachte omvattende syntheses. Alle verschillende ervaringen krijgen bij verwerking onderdak in één geheugenschema. De jongere heeft, bijvoorbeeld, assertiviteit ontwikkeld zodat hij rekening weet te houden met zichzelf zonder evenwel het over te nemen van de ander. Het gaat in zijn geactiveerde assertieve voorstelling dan niet om het buitenspel zetten van zichzelf (onzeker) of het buitenspel zetten van de ander (dominant zelfzeker), maar om het tot zijn recht laten komen van zichzelf en de ander.

Aanbod in de opvoeding

Als jongeren tot voorstellingen weten te komen die niet eenzijdig zijn, maar tegelijk een synthese toelaten, dan kan dit voor hen meer kansen inhouden en zijn er minder

risico's. Volwassenen in hun omgeving kunnen hen hierbij helpen door hen informatie en ervaringen aan te bieden die helpen bij deze gunstige schema-ontwikkeling. Zo kunnen zij een ongunstige schema-ontwikkeling voorkomen door geen eenzijdige en gepolariseerde voorstellingen te hanteren en geen ervaringen aan te bieden die eenzijdige en gepolariseerde geheugen schema-ontwikkeling stimuleren. Hoe belangrijk zou je het als jongere ook niet vinden een omgeving aan te treffen die je de ontwikkeling van een gevoel van eigenwaarde toelaat, eerder dan dat ze je opzadelt met een gevoel van minderwaardigheid of andersom superioriteit. Je oké en betekenisvol voelen, eerder dan je niet-oké en betekenisloos voelen, of andersom anderen niet oké of als betekenisloos ervaren. Wellicht hoor je ook liever een verhaal met aanwezigheid en en-en van aard, dan een verhaal van afwezigheid en of-of van aard. Wellicht hoor je ook liever een verhaal dat minder afgesplitst en gekenmerkt wordt door tegenstelling, maar meer tot eenheid gebracht, in het centrum en minder gepolariseerd. Minder extreem of uitgesproken, maar meer gematigd en omvattend. Waar draait het om heen in de opvoeding. Een jongere kan maar eigenwaarde als voorstelling activeren en aanwenden in het nu zo het in het verleden ook kansen gekregen heeft het onderliggend schema te ontwikkelen en dit op basis van kansen die het hiertoe werden gegeven.

Ontwikkeling voorstellingen omwereld

Op die manier kan je kind ook gemakkelijker de omwereld minder eenzijdig typeren, of minder met tegengestelde labels en adjectieven typeren. Zo komt de wereld als meer tot synthese gebracht naar voor. Niet de omwereld als vijand, of vriend, of afwisselend een van beide. Maar de omwereld als vertrouwd, aansprekend en toegankelijk, zonder zich er tegen af te zetten of er in op te gaan, zonder er zich van af te wenden of er mee samen te vallen. De geactiveerde voorstellingen van je kind op basis van zijn tot stand gekomen schema's in contact met de omwereld, bieden dan optimale kansen en beperkte risico's. Dit zowel voor je kind zelf, als voor de omwereld waarvan jij deel uitmaakt.

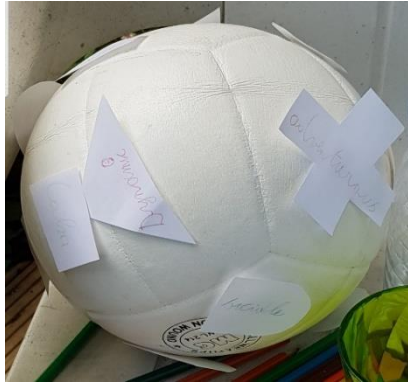
Welke voorstellingen bij je opvoeden

Geef zo je wil aan welke schema's je bij je kind tot ontwikkeling brengt en welke voorstellingen je bij je kind activeert op basis van welke informatie en geboden ervaring. Meer concreet over zichzelf en zijn omwereld waarvan je als ouder deel uitmaakt :

Welke schema-ontwikkeling en welke voorstelling-activering op basis van welke informatie en welke geboden ervaring over zichzelf :

Welke schema-ontwikkeling en welke voorstelling-activering op basis van welke informatie en welke geboden ervaring over zijn omwereld waarvan jij deel uitmaakt :

**Gunstige
en ongunstige
schema's**
*Schemamodel versus
schematherapie en -
pedagogie*



In de dagelijkse omgang kan je te maken krijgen met de activering van gunstige of ongunstige schema's als modellen van de realiteit voor je. Deze geactiveerde schema's kunnen erg bepalend en sturend zijn voor je reactie en omgang, met een gunstig of ongunstig resultaat tot gevolg.

Schema's en hun nut

In de dagelijkse omgang kan je te maken krijgen met de activering van gunstige of ongunstige schema's als modellen van de realiteit voor je. Het kan hierbij gaan om de je omgevende realiteit, maar ook om de eigen realiteit. *Hoe is de omgeving voor mij, hoe ben ikzelf voor mij? Hoe ken ik de omgeving, hoe ken ik mezelf?* Het zijn deze schema's die tussen jezelf en de omgevende realiteit komen te staan en erg bepalend en sturend zijn voor je reactie en omgang.

Zo komt, bijvoorbeeld, je zelfschema en je kindschema tussen jezelf en je kind te staan bij interactie. Ervaar je jezelf als een ouder die gemakkelijk het opvoeden aankan, ervaar je je kind als doorgaans meegaand ? Of ervaar je jezelf als ouder en persoon als iemand die weinig of niets kan en aankan, of niet vaardig is en je kind als doorgaans moeilijk en niet flexibel ?

Het verschil in waarneming in beide gevallen zal een heel verschil maken in de manier van omgaan hiermee. Als bekwame ouder met een redelijk kind zal je graag op een positieve wijze met je kind omgaan en dit als prettig ervaren. Als onbekwaam iemand met een voor je star kind zal je je ofwel hier bij neerleggen en nog weinig inspanning doen, ofwel hier krachtig tegenin willen gaan en trachten het ervaren tekort te compenseren, ofwel nog, heel de situatie met je kind als onbevredigend trachten vermijden. Je neerleggen, je verzet of je vluchten, geen hiervan zal je als prettig en aangenaam ervaren.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Ongunstige schema-activering*', '*Ongunstige schema-activering en -ontwikkeling bij je kind*', '*Problematische schema-activering*' en '*Ontwikkeling gunstige of ongunstige schema's*' van deze encyclopedie.

Neemt de ontwikkeling van schema's derwijze uitgesproken ongunstige vormen aan, in het bijzonder het zelf-

schema, met een blijvend ongunstig of verstoord functioneren tot gevolg, dan kan schematherapie of -pedagogie behulpzaam zijn. Zeker wanneer ook je omgangswijze hiermee je helemaal uit balans brengt en je vasthoudt. Schematherapie richt zich op oudere leeftijd, schemapedagogie op jongere leeftijd. Verloopt de ontwikkeling van schema's gunstig, ook het zelfschema, met een duurzaam ondersteunen van het eigen functioneren, dan kunnen inzichten uit het schemamodel gunstig zijn.

Schematherapie en -pedagogie

In de schematherapie of -pedagogie gaat het over schema's over zichzelf, relaties en verhoudingen tot de omwereld die pathologisch en disfunctioneel van aard zijn. Ze zijn ongunstig en storen iemands functioneren, ook al wordt zo getracht problemen en erger te voorkomen. De schema's zijn gelinkt aan onbevredigd gebleven behoeften. Ze laten sporen na uit het verleden. Deze schema's pasten als patronen in de vroegere (ongunstige) leefsituatie, maar blijven in nieuwe en andere (meer gunstige) leefsituaties ongunstig doorwerken. De triggers zijn ongunstig, aanvankelijk wegens de ongunstige situatie, later omdat ze niet passen bij huidige meer gunstige situaties. Schema's bepalen de manier waarop we denken, voelen, handelen en omgaan met anderen. Ze lokken zo heftige gevoelens uit bij jezelf en je omgeving,

zodat er sprake kan zijn van gevoelsonevenwicht en -verwarring. Vooral ook je reactie erop kan mee leiden tot ongunstige actuele modi. Schematherapie gaat over hoe anderen je kunnen helpen. Schema's, modi en triggers vormen de samenstellende onderscheiden elementen. Schema's als theorie verstoren het concrete gedrag. Er is sprake van een verhoogde intensiteit en een gepolariseerde eenzijdige vorm. Het gevoelsmatige domineert. Op de schema's heb je rationeel weinig invloed terwijl ze irrationeel voor je lijken. Schematherapie gaat over hoe los te komen van je schema's en het zoeken naar gezondere modi.

Schema's kunnen best losgelaten of veranderd worden. Dit kan ook door open te staan voor nieuwe meer positieve schema's die beter aansluiten bij je behoeften en je toelaten gunstiger te voelen en te denken en waardoor ander gedrag mogelijk wordt en je tot betere beslissingen en keuzes kan komen. Door tevens zicht te krijgen op de huidige omgangswijze met geactiveerde schema's worden gunstiger omgangsmodi mogelijk. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Schemapedagogie*' van deze encyclopedie. Modi houden de combinatie in van een activatie van ongunstige schema's en een bepaalde coping- of omgangsstijl. Deze leidt tot een actuele toestand van voelen, denken en gedragen, en opstelling tegenover je gevoelens en jezelf. Een modus als een gevoel en houding tegenover oude opgeroepen gevoelens, als reactie door deze gevoelens getriggerd.

Van modi die overweldigend extreem (gekwetst, woedend, impulsief...), of star extreem (kritisch, eisend, straffend, ...) kunnen zijn en negatief van aard, wordt op weg gegaan naar modi die evenwichtig gematigd (gezonder, blij, gelukkig, ...) zijn en positief van aard. Zo los te komen van eerder overweldigende borderline kenmerken of in het tweede geval starre autistische kenmerken. Ook je vroegere leefsituatie als kind waarin een en ander ontbrak en fout liep en aanleiding was voor de ontwikkeling van je ongunstige schema's komt als onderliggende problematiek aan bod, om mee het verschil met de huidige leefsituatie te onderkennen.

Uiteindelijk is het doel dat je afscheid neemt van je oude, negatieve schema's om open te staan voor nieuwe positievere schema's, je meer controle krijgt over je emoties en jezelf, en een andere opstelling tegenover je gevoelens en jezelf. Zodat je wel kan krijgen en bereiken wat je nodig hebt.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Ouderschema's optimaliseren' en 'Ouderschema's in het midden' van deze encyclopedie.

Bijvoorbeeld, als ouder kan je eigen zijn dat je een blind vertrouwen hebt dat alles altijd goed komt op voorwaarde dat je precies aan de verwachtingen en behoeften van de omgeving tegemoet komt. Zo hoop je geen

verlies of afwijzing te moeten ervaren. Je put je voldoening uit je enkel positieve dingen voor te spiegelen ook tegen beter weten in en het tevreden maken en houden van je omgeving.

Ook je kind en partner tracht je op dit spoor te krijgen in de vorm van 'zwijgen en meedoen', zich geen vragen te stellen en geen voldoening te zoeken bij jezelf, met oog voor de realiteit. Dit leidt tot regelmatige botsingen vooral nu het kind wat ouder en mondiger wordt. Je partner koos er anderzijds voor niet langer voluit open te zijn en vooral tijd en ruimte voor zichzelf te zoeken.

Omdat er toch regelmatig teleurstelling en spanning aanwezig was, leek het nuttig te achterhalen waar je denk- en gedragspatroon zijn oorsprong vond. Zo bleek je mama mogelijk eenzelfde omgangswijze voor te staan van je neerleggen bij de situatie en de aanwezige verwachtingen van de omgeving, dit om moeilijkheden te vermijden. Probeerde je hier als kind van af te wijken, dan werd papa ingeschakeld om je op dit spoor terug te brengen. Wilde je dit vermijden en jezelf garanderen dat ze om je gaven en van je hielden, dan kon je beter niet zelf denken of initiatief nemen, maar je mee laten voeren met de voorgespiegelde stroom. Je herinnerde je dat in feite nog maar een blik van mama nodig was om te denken en doen zoals zij.

Met de hulp van je omgeving kwam je er stilaan achter

dat meer realistisch zijn en ook rekening houden met falen en tegenslag minder van je eiste. Je kon ook dichter bij jezelf aan functioneren en jezelf en je behoeften ook als van tel ervaren.

Schemamodel

In het schemamodel gaat het over schema's over alles en iedereen die voornamelijk niet pathologisch of disfunctioneel van aard zijn. Ze zijn veelal gunstig en ondersteunen iemands functioneren om een realiseren te bereiken. Ze zijn niet gelinkt aan onbevredigde behoeften. Ze zorgen voor pistes in de toekomst. Deze schema's waren als patronen gunstig in de vroegere leefsituatie, en kunnen ook doorwerken in nieuwe en andere leefsituaties. De triggers zijn gunstig, aanvankelijk wegens de gunstige situatie, later omdat ze ook passen bij huidige even gunstige situaties. Schema's ondersteunen de manier waarop we denken, voelen, handelen en omgaan met anderen. Ze gaan samen met positieve gevoelens bij jezelf en je omgeving. Het schemamodel gaat over hoe jezelf te ondersteunen. Begripsinvulling, gedragsinvulling en contextinvulling van schema's zijn samenstellende onderscheiden elementen. Schema's als theorie sturen het concrete gedrag. Er is sprake van een gedoseerde intensiteit en een evenwichtige meerzijdige vorm. Ook in de actuele omgang hiermee is er geen verdediging hiertegen, door verzet, vlucht of opgave. Het rationele domineert. Op de schema's heb je rationeel

veel invloed terwijl ze rationeel voor je lijken en aansluiten bij je gevoelens. Het schemamodel gaat over hoe te groeien aan je schema's.

Schema's kunnen best gekoesterd en behouden worden. Aan deze schema's kan best voortgebouwd zonder behoefte aan nieuwe en andere schema's. Ook de omgangswijze hiermee kan best prettig worden ervaren. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Ontwikkeling als schema-voortbouw*' van deze encyclopedie.

Bijvoorbeeld, we hadden als ouders van twee prille pubers de gewoonte opgevat ons voor veel open te stellen, zodat we met elkaar konden mee evolueren. We trachten niets te ontlopen, of ons tegen iets te keren, of nog ons willoos bij iets neer te leggen. We wilden elkaar en ons beide kinderen laten groeien door een rijke ervaring aan te bieden met de nodige kleur. Hierbij bouwde elk ervaring op voor later. Hierbij trachten we de verworven en zich verder ontwikkelende denk- en gedragspatronen zoveel mogelijk aan aanwezige behoeften tegemoet te laten komen. We zorgden er voor dat deze zich ontwikkelende patronen de nodige steun en houvast konden bieden, maar tegelijk voldoende souplesse en beweeglijkheid toelieten. Het extreme en eenzijdige trachtten we hierbij te vermijden. Onze geactiveerde patronen gebruikten we eerder ter oriëntatie op voorwaarde dat ze pasten bij de situatie en ons behulpzaam waren.

Tot slot

Het schemamodel kan ook ruim opgevat als van toepassing op gunstige maar ook ongunstige schema's. Op die manier omvat ze ook de schematherapie en -pedagogie.

Maar ook sedert kort is er vanuit de schematherapie interesse voor de ontwikkeling van positieve schema's over zichzelf en de relatie tot anderen bij het kind in de opvoeding en welke ouderschapsschema's hiervoor gunstig zijn doordat ze tegemoetkomen aan emotionele basisbehoeften van het kind. Ze vormen de tegenpolen van de ontwikkeling van negatieve schema's bij het kind en ongunstige ouderschapsschema's die hiervan aan de basis liggen doordat ze niet tegemoetkomen aan de emotionele basisbehoeften van het kind. Deze negatieve processen vormden de focus van de schematherapie. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Ontwikkeling positieve schema's', 'Positieve ouderschapsschema's' en 'Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties' van deze encyclopedie.

Praktijk

Hoe kan de schematherapie je als ouder helpen tot verandering te komen ?

Hoe kan de schemapedagogie je (als) kind helpen tot verandering te komen ?

Hoe kan het schemamodel je als ouder of kind helpen verder te evolueren en te groeien ?

Meer lezen :

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioners guide*. New York: Guilford Press.

Arntz, A., Jacob, G., & Sijbers, G. (2017). *Schematherapie: Een praktische handleiding*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Damm, M. (2010). *Schemapädagogik: Möglichkeiten und Methoden der Schematherapie im Praxisfeld Erziehung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage, Wiesbaden.

Ontwikkeling positieve schema's



Sedert kort is er vanuit de schematherapie interesse voor positieve schema's over zichzelf en de relatie tot anderen en hoe deze schema's tot ontwikkeling komen.

Positieve en negatieve schema's

In het verleden is in de wetenschap vooral interesse uitgegaan naar negatieve schema's als ontstane denk- en gedrag patronen die aan de basis lagen van een dysfunctioneel handelen. Negatieve schema's die reeds vroeg in de ontwikkeling tot stand kwamen op basis van ervaringen in een verstoord opvoedingskader en die als vaste patronen gemakkelijk in het nu geactiveerd worden en in de weg staan voor een functioneel handelen. Het gaat om ontwikkelde negatieve schema's op basis van vroegkinderlijk ervaren, zoals onder meer wantrouwen, minderwaardigheid, afhankelijkheid en zelfopoffering.

Vandaag is er in de wetenschap meer belangstelling voor de ontwikkeling van positieve schema's en welke vroege

ervaringen in een evenwichtig en gunstig opvoedingskader als voorwaarden gelden. Positieve schema's die in het nu gemakkelijk geactiveerd kunnen worden en een functioneel handelen mogelijk maken en ondersteunen.

Vragen hierbij zijn : Aan welke basisbehoeften van het kind moet hiertoe worden voldaan ? Om welke positieve schema's gaat het ? Hoe kan de gezonde volwassene in iemand als omgangswijze worden versterkt ? Wat is gezond ouderschap en wat is haar invloed op de ontwikkeling van positieve levenspatronen van het kind ? Wat is de aard van de relatie tussen positieve ouderschap, het voorzien in basisbehoeften en positieve schema's ? Hoe kan de gezonde volwassene ruimer benaderd worden dan enkel als modus, maar als een heel, geïntegreerd iemand of persoon als geheel in positieve verbondenheid met zichzelf en zijn omgeving ? Hoe kan de gezonde volwassene veiligheid en ruimte bieden aan het blijde kind als een krachtige en positieve modus ?

Ruimte voor gezonde volwassene

De gezonde volwassene kan dan als modus, of kant in iemand, zorg dragen voor de integratie van de andere kanten van zichzelf en sturing geven aan innerlijke processen en het contact met de omgeving. De gezonde volwassene kan hiertoe zijn psychische vermogens inzetten om zichzelf vrij te maken van oude

destructieve patronen om zo in voldoende mate te kunnen streven naar bevrediging van zijn basisbehoeften als zelfstandig en verantwoordelijk functionerend persoon in een positieve verbondenheid met zichzelf en zijn omgeving.

Het verminderen van negatieve of niet-adaptieve schema's waaraan aanvankelijk veel aandacht leidde, zo bleek, niet automatisch tot het versterken van positieve of adaptieve schema's. Het gaat blijkbaar om twee fundamenteel verschillende processen die vragen om een eigen aanpak.

Inhoud en betekenis van positieve schema's

Deze positieve cognitieve schema's worden in verband gebracht met een verhoogd welzijn, zoals minder angst en minder depressieve klachten en een toegenomen veerkracht en levenstevredenheid.

Positieve schema's die versterkend werken met kans op meer welzijn voor iemand, zijn : emotionele vervulling, succes, empathische overweging, basisgezondheid en veiligheid/optimisme, emotionele openheid en spontaneïteit, zelfmededogen, gezonde grenzen/ontwikkeld zelf, sociale verbondenheid, gezonde zelfcontrole/zelfdiscipline, realistische verwachtingen, zelfsturing, gezonde zelfinteresse/zelfzorg, stabiele gehechtheid en gezonde zelfredzaamheid/competentie. Meer hierover

lezen kan in de thema-onderdelen 'Het zelfschema' en 'Onhandelbaarheid voorkomen' van deze encyclopedie.

Deze positieve schema's bestaan elk uit een specifiek patroon van herinneringen, emoties, overtuigingen, lichamelijke gewaarwordingen en neurobiologische reacties, over zichzelf en de relatie met anderen. Ze vormen positieve functies en adaptieve gedragskenmerken die ontstaan tijdens de kindertijd en adolescentie wanneer iemands emotionele kernbehoeften adequaat worden vervuld door primaire verzorgers. Het gaat om de vervulling van emotionele kernbehoeften, zoals aan verbinding en acceptatie, autonomie, vrijheid uiteten van behoeften en emoties, redelijke grenzen en realistische verwachtingen tijdens de kindertijd.

***Ron en Isabel** - Wilden we graag dat ons kind zich zou ontwikkelen tot een open en spontaan iemand met voldoende aandacht en zorg voor zichzelf en met een eigen persoonlijkheid. Tegelijk beseften we dat we hiertoe de nodige inspanningen zouden moeten doen, opdat ons kind niet op vroege leeftijd te maken zou krijgen met emotionele behoeften waaraan niet zou worden voldaan. Voldoende kindvriendelijk zijn, dat wilden we, rekening houdend met zijn kwetsbaarheid. Het niet willen overvragen of verwachten dat het aan onze wensen en verwachtingen zou beantwoorden. Uitgaan van ons kind en wat het nodig had en niet uitgaan van onszelf en wat*

we zo graag wilden. Vooral voldoende luisteren en praten op maat van ons kind, zodat het kon en durfde open en spontaan te zijn en dat het niet voortdurend alles zou moet overdenken en telkens overwegen wat het beter voor zich hield. Ons kind wilden we ook laten merken dat niet alleen wij aandacht hadden voor hem, maar dat het ook aandacht mocht hebben voor zichzelf. Dat het gelijkwaardige zorg die wij aan hem besteedden, ook aan zichzelf mocht besteden. We beseften dat onze manier van tegemoetkomen aan ons kind de basis zou leggen voor gunstige patronen bij hem die hem zouden helpen aan zichzelf tegemoet te komen. Zo wilden we voorkomen van zichzelf te verwaarlozen, of onvoldoende op te komen voor zichzelf, zonodig.

We dachten vooral aan wat ons kind al kon, toe te laten zelf te doen en dit te ondersteunen. Zodat het zou kunnen oefenen met zelfsturing en zo evenwichtiger met gevoelens en in zichzelf opkomende gedachten zou kunnen omgaan. We hoopten zo dat het zich minder door iets zou laten domineren, of zich minder door iets zou laten meeslepen.

Mich en Lena - *We weten dat ons kind erg gevoelig is en veel nood heeft aan nabijheid, knuffels en troost. Het wordt gemakkelijk uit evenwicht gebracht en gaat dan wenen. Via onze warme band en het aanvaarden van wie en hoe het is, willen we het het gevoel geven het emotioneel tegemoet te komen. We willen het een gevoel geven*

van voldoening. We willen het niet het gevoel geven van afstand en onbegrip, alsof er alleen voor te staan en dingen te moeten opeisen. Op die manier hopen we dat het aan vertrouwen kan winnen als basis voor verdere groei. Bij een moeilijkheid proberen we door steun en aanmoediging ons kind over een drempel heen te helpen, zodat het overheen zijn angst en aarzeling komt. Geen dwang of druk, of dreigen iets te ontzeggen of af te nemen, zodat aan aanwezige behoeften wordt tegemoet gekomen. Niet het kind teveel ontzeggen, maar eerder te kiezen het iets te bieden en te helpen.

Therapeutische oorsprong

Deze inzichten vinden een therapeutische oorsprong in de schematherapie die gericht was op het wegnemen van vroege onaangepaste of negatieve schema's die iemands persoonlijkheid vorm gaven en die een gezond functioneren in de weg stonden. Pas recent is er vanuit deze schematherapie interesse voor de ontwikkeling van positieve schema's. Niet wat moet vermeden of ongedaan gemaakt worden onder meer door een herouderen (reparenting), maar wat moet gezocht worden en gestimuleerd. Werken met positieve schema's kan helpen om positieve aspecten in iemand te activeren en tot een andere kijk op zichzelf in relatie tot anderen te komen.

Toegepast

Welke positieve schema's in ontwikkeling herken je bij je kind ?

Hoe tracht je tegemoet te komen aan de emotionele basisbehoeften van je kind ?

Herken je het verband tussen je als ouder tegemoetkomen aan de emotionele basisbehoeften van je kind, zijn zich ontwikkelende positieve schema's over zichzelf en de relatie tot anderen en het emotioneel welzijn en de mentale kracht van je kind ?

Positieve ouderschaps- schema's



Via positieve ouderschapsschema's kan tegemoet gekomen aan de emotionele basisbehoeften van het kind. Het kind kan hierdoor meer positieve schema's ontwikkelen over zichzelf en zijn relatie tot anderen met een positiever (zelf)gevoel tot gevolg.

Aandacht voor positief ouderschap

Sedert kort is er vanuit de schematherapie aandacht voor positief ouderschap dat beantwoordt aan de emotionele basisbehoeften van het kind en bijdraagt aan de ontwikkeling van positieve schema's als denkpatronen bij het kind over zichzelf en de relatie tot anderen. Het gaat om een positief ouderschap dat een buffer vormt tegen de ontwikkeling van negatieve schema's. Van positieve schema's als denk- en gedragspatronen is geweten dat ze het welzijn van het kind bevorderen, zoals minder angst en minder depressieve klachten en bijdragen tot meer veerkracht en levenstevredenheid.

De aandacht ligt dan minder op het rechte trekken van negatieve schema's over zichzelf en de relatie tot anderen als gevolg van ouderlijke tekorten in het tegemoetkomen aan de basisbehoeften van het kind. Dit rechte trekken gebeurde vooral door het aanbieden van correctieve emotionele ervaringen die ruimte maakten voor basale behoeften en voor kindmodi als omgangswijze. Het was gericht op het versterken van de gezonde volwassene. Het kon de vorm aannemen van een beperkt (her)ouderen om een tot ontwikkeling gekomen verstoring weg te nemen.

Het wegnemen van een zwakte en hinderpaal betekent evenwel nog niet automatisch de weg bereiden voor sterkte en toegang. Zo kan de vraag gesteld of niet eerder de aandacht moet gaan naar het opbouwen van positieve schema's over zichzelf en de relatie tot anderen dan op het verzachten van negatieve schema's. Het gaat hierbij duidelijk om twee verschillende sporen en processen met een positieve of negatieve ouderlijke bron en ontwikkeling.

Positieve schema's als gevolg

Positieve schema's die versterkend werken met kans op meer welzijn voor het kind, zijn : emotionele vervulling, succes, empathische overweging, basisgezondheid en veiligheid/optimisme, emotionele openheid en spontaneïteit, zelfmededogen, gezonde grenzen/ontwikkeld

zelf, sociale verbondenheid, gezonde zelfcontrole/zelfdiscipline, realistische verwachtingen, zelfsturing, gezonde zelfinteresse/zelfzorg, stabiele gehechtheid en gezonde zelfredzaamheid/competentie.

Deze positieve schema's bestaan elk uit een specifiek patroon van herinneringen, emoties, overtuigingen, lichamelijke gewaarwordingen en neurobiologische reacties, over zichzelf en de relatie met anderen. Ze vormen positieve functies en adaptieve gedragskenmerken die ontstaan tijdens de kindertijd en adolescentie wanneer iemands emotionele kernbehoeften adequaat worden vervuld door primaire verzorgers.

Het gaat om de vervulling van emotionele kernbehoeften, zoals aan verbinding en acceptatie, autonomie, redelijke grenzen en realistische verwachtingen tijdens de kindertijd. Hieruit afgeleid worden vier brede categorieën onderscheiden. Dit zijn verbinding en acceptatie, gezonde autonomie en prestaties, redelijke grenzen en gezonde en realistische normen. Deze vier adaptieve categorieën vormen tegenonderdelen van de vier onaanpaste categorieën van hogere orde, gelinkt aan onvervulde emotionele kernbehoeften. Dit zijn disconnectie en verwerping, verzwakte autonomie en prestaties, verzwakte grenzen en overdreven verwachtingen.

Welke link tussen ouderschap en welzijn ?

Op bovengeschetste manier is er een link tussen basisbehoefte van het kind, geboden opvoeding door ouders, ontwikkeling van positieve of negatieve schema's bij het kind, functioneel of disfunctioneel handelen van het kind en al of niet ervaren van kwetsbaarheid, welzijn en levenstevredenheid van het kind.

Dit kan worden geïllustreerd aan de hand van het voorbeeld van de behoefte aan warmte, genegenheid, begeleiding en delen van persoonlijke ervaringen. Een kind dat een ouder heeft die warm, aanhankelijk en afgestemd is, weet deze behoeften van het kind te vervullen. Dit ouderhandelen kenmerkt zich door een tegemoetkomen aan de emotionele behoeften verbinding en acceptatie als schema-invulling.

Is de ouder evenwel kil en afstandelijk en vertoont die weinig of geen empathie, dan kan het kind het negatief schema emotionele deprivatie ontwikkelen. Het ouderhandelen kenmerkt zich door disconnectie en afwijzing als schema-invulling. Het kind is dan waarschijnlijk meer vatbaar voor angst, depressie en gevoelens van eenzaamheid of leegte. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties' van deze encyclopedie.

Positieve ouderschapsschema's

De verschillende positieve ouderschapsschema's met gunstig gevolg voor de ontwikkeling van positieve schema's bij het kind die kunnen onderscheiden worden, zijn : autonomie verlenen, autonomie ondersteunen, betrouwbaarheid, emotionele verzorging en onvoorwaardelijke liefde, intrinsieke waardering, speelsheid en emotionele openheid, vertrouwen en competentie.

Concreet

Welke ouderschapsschema's herken je bij jezelf als ouder ?

Hoe zou je je ouder-zijn nog kunnen optimaliseren voor de ontwikkeling van positieve schema's bij je kind ?

Herken je de link tussen emotionele basisbehoeften kind, ouderschapsschema's, schema-ontwikkeling kind, functionaliteit kindhandelen en welzijnsgehalte kind ?

Hoe hierbij zorgen voor positieve linken ?

Hoe hierbij negatieve linken vermijden ?

Hoe herken je de positieve schema's van je kind als teruggaand op je specifieke ouderschapsschema's ?

Ontwikkelingszone schema's



Veranderen gaat niet vanzelf.

Wat maakt het gemakkelijker en wat moeilijker?

Veranderen gaat niet vanzelf : niet in de realiteit, niet in de voorstelling van de realiteit. Wat verandert in de realiteit zal de verandering in de voorstelling gemakkelijker maken, maar ook omgekeerd wat verandert in de voorstelling zal de verandering in de realiteit vergemakkelijken. Door op beide vlakken stappen te zetten en elkaar gunstig te laten beïnvloeden, is een hele evolutie mogelijk en gemakkelijker.

Alles is in verandering en zo ook zijn wij voortdurend in verandering. Toch willen we niet zomaar kwijt wat er is. Het liefst willen we behouden wat er is en willen we er nieuwe dingen aan toevoegen. Zo blijft alles vertrouwd en zeker en worden we niet overweldigd door wat vreemd, onzeker- en angstig makend is. Worden de ver-

anderingen te groot, zodat wat vertrouwd en zeker is bedreigd wordt en zelfs dreigt verloren te gaan, dan treedt gemakkelijk weerstand en afweer op.

Zo kunnen we verschillende zones onderkennen met telkens een ander ervaren en reageren. Concreet kunnen we een onderscheid maken tussen een comfortzone, een ontwikkelingszone en een gevarezone. In de comfortzone willen we liefst behouden wat is, in de ontwikkelingszone laten we een zekere verandering toe zonder wat er is verloren te laten gaan, en in de gevarezone komt de verandering door haar grootte bedreigend over voor wat er is. Belangrijk is de voorstelling en ervaring die we bij dit alles hebben. Is de voorstelling en ervaring ongunstig dan zullen we liefst in de comfortzone blijven vertoeven. Is de voorstelling en ervaring gunstig, dan zullen we willen vertoeven in de ontwikkelingszone, zonder evenwel zo ver te willen gaan van in de gevarezone terecht te komen, omdat dan de voorstelling en ervaring opnieuw negatief zullen worden.

Onze eigen opstelling tegenover mogelijke veranderingen zal hierbij cruciaal zijn om al dan niet mee te gaan in deze veranderingen en ze een kans te geven. Op twee momenten kan het behoudsschema als motivatieschema geactiveerd worden, en op één moment het veranderingsschema als motivatieschema. Het behoudsschema wordt actief zo de situatie bevredigend aan-

voelt, dit als eerste moment, of als de situatie onbevredigend aanvoelt maar tegelijk de noodzakelijke verandering te groot is, dit als tweede moment. Dan wordt geopteerd voor behoud en vasthouden. Dit uit zich in herhaling zoeken en weerstand en verzet bieden tegen verandering. Het veranderingsschema daarentegen zal actief worden zo de situatie als onbevredigend aanvoelt maar een aanvaardbare verandering nodig en mogelijk is, dit als derde moment. Dan wordt geopteerd voor verandering en losmaken. Dit uit zich in verandering zoeken en concrete initiatieven nemen en stappen zetten tot verandering.

Altijd al had Tim er voor gekozen op veilig te spelen. Hij had slechts een paar vrienden. Eigenlijk had hij er altijd al voor willen kiezen aan sport te doen. Steeds weer speelde hij met zijn vrienden voetbal op het pleintje, maar zich aansluiten bij een club zoals zijn ouders al hadden voorgesteld, daar voelde hij zich niet goed genoeg voor. Zo kon hij evenwel geen ervaring opbouwen en voetbaltechniek onder de knieën krijgen. Ook liet hij zo kansen liggen nieuwe vrienden te maken en op termijn opgemerkt te worden. Zo bleef zijn omwereld vertrouwd maar klein en hield hij zichzelf tegen niet alleen zijn omwereld te vergroten, maar ook om zelf sterker te worden op sportief vlak. Wellicht ervaarde hij de overstap te groot en schrikte dit hem af. Misschien moest hij toch eens gaan zien bij een voetbalclub in de buurt en eens met een paar spelers en de trainer gaan praten.

In de comfortzone krijg je te maken met wat het meest vertrouwd overkomt. Het is meest typisch of eigen in situatie waarin voorkomend, in kenmerken en typering, en in omgang en reactie. Dit geeft een prettig en veilig gevoel en leidt gemakkelijk tot een positief en gunstig oordeel. Hoe onbevredigend het ook is, het staat bol van herkenning en vertrouwdheid. Het komt veelal overeen met wat je verwacht, ook al verhoop je iets heel anders. Het creëert alzo weinig of geen spanning en geeft alzo een veilig gevoel, ook al komt het niet overeen met wat je zou verkiezen. De situatie en anderen in die situatie die dit vertrouwde activeren zorgen voor resonantie van wat je herkent, verwacht en voelt in die situatie en door anderen in die situatie. Dit is eenvoudig en gemakkelijk, en is comfortabel, vandaar comfortzone. Dit maakt dat hier in kunnen blijven is wat je gemakkelijk verkiest boven verandering. Dit maakt dat je soms weerstand en verzet vertoont indien je uit je comfortzone dreigt gehaald te worden. Weerstand en verzet tegenover de omgeving, maar ook tegenover jezelf, omdat dit niet comfortabel aanvoelt, ook al zou dit kansen inhouden voor een grotere bevrediging. Je ken- en gevoelsschema met wat vertrouwd en veilig is komt dan mogelijk tegenover je behoefteschema te staan die de verandering inhoudt die je wenst. In de comfortzone zal het ken- en gevoelsschema het halen op het behoefteschema.

In de ontwikkelingszone krijg je te maken met leer- en

groeikansen die tot verandering en evolutie kunnen leiden. Wat je ontmoet is minder typisch en eigen in situatie, in kenmerken en in omgang. Het voelt minder vertrouwd en meer anders aan. Wat meer een onprettig en onveilig gevoel geeft en gemakkelijker leidt tot een minder positief en gunstig oordeel. Het komt minder overeen met wat je verwacht, het geeft meer spanning, en laat minder resonantie toe. Het voelt meer complex aan, moeilijker en minder of weinig comfortabel, vandaar ook wel uitdagingszone genoemd. Door de bekende Russische psycholoog Vygotsky wordt dit de zone van naaste ontwikkeling genoemd. Ervaringen die je dagdagelijks opdoet veranderen je zonder meer omdat je voortdurend bijleert en automatisch sterker wordt. Wat gekend en vertrouwd wordt, wordt automatisch meer en breder. De vraag is dan laat je je daar in meegaan, laat je je dit toe. Belangrijk is ook er vanuit te gaan dat anderen je dit toelaten en daar in meegaan of het zelfs verwachten. Veelal kan waar je reeds staat in je ontwikkeling als basis en fundament gebruikt worden voor verdere ontwikkeling. Veelal wordt dan gesproken over de stretch zone. Het gaat dan in regel om je openstellen, eerder dan om loslaten als de basis oké is en bruikbaar blijkt. Als inderdaad verdere groei mogelijk is en nieuwe mogelijkheden kunnen verworven worden in kennen van de omwereld, en doen en kunnen van jezelf, dan kan dit gemakkelijk aanspreken en als aantrekkelijk overkomen. Het laat dan meer kennen, kunnen en zijn toe. Het laat meer bevrediging toe door de toegenomen mogelijkheden, zonder

dat er veelal aan de fundamenteën wordt geraakt. Zo krijg je meer invloed en greep op je omgeving, maar ook op jezelf. Als er een overbrugging naar de nieuwe situatie mogelijk is door stapsgewijze te kunnen werken of door op voldoende tijdelijke hulp en ondersteuning van de omgeving te kunnen rekenen, dan is er minder kans dat dit als onbereikbaar overkomt en er te veel spanning ontstaat, zodat aantrekking alsnog blijft. Het laat een zekere prestatie van je toe om verandering en evolutie als resultaat mogelijk te maken, daarom wordt deze zone ook prestatiezone genoemd. Je behoefteschema blijft dan de overhand houden en wordt niet verstoord door je kenschema in evolutie en je gevoelschema die je weinig afremt, maar eerder aanmoedigt door een zekere spanning.

Spijbelen is wat Magalie op regelmatige basis deed. Met enkele vrienden op café of straat blijven hangen, dat gaf haar een goed gevoel. Vooral de solidariteit en het begrip dat ze er ondervond en het respect, en niet de opmerkingen of slechte resultaten, samen met die vernederende blik van de leerkracht. Vooral voor taal had ze het moeilijk, ze was om een of andere reden achterop geraakt en dat leek echt niet meer bij te benen. Het was alsof ze een belangrijk deel had gemist. Maar ze was te fier om hierover met haar taalleerkracht te gaan praten, die misschien samen met haar kon zoeken naar een stapsgewijze oplossing, zodat ze terug aansluiting zou vinden. Wou ze terug meekunnen, dan zou ze toch de zure appel

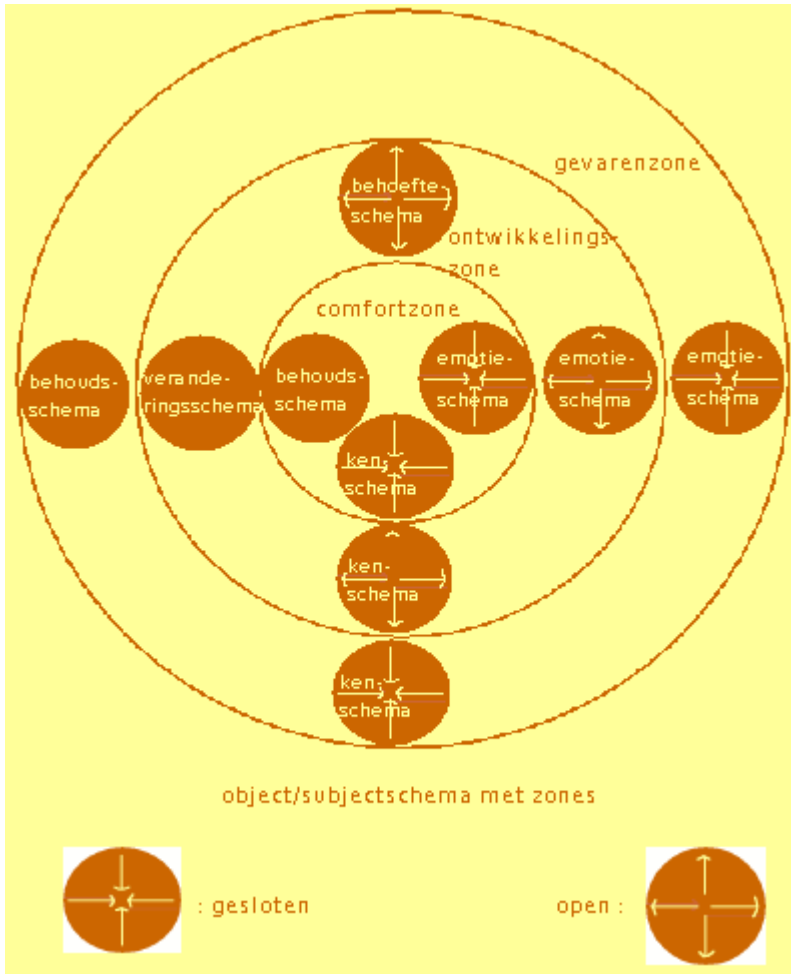
moeten doorbijten : haar taalzwakte onder ogen zien en haar probleem aankaarten. Niet langer vluchten of ontwijken door te spijbelen en de realiteit niet onder ogen te zien. Met als risico te eindigen met een alcohol- of drugsprobleem.

In de gevarenzone krijg je te maken met te grote verschillen en veranderingen die als niet haalbaar en niet overbrugbaar overkomen. Wat je ontmoet is minst of niet typisch en minst eigen of oneigen in situatie, in kenmerken en in omgang. Het voelt onvertrouwd en helemaal anders, mogelijk zelfs tegengesteld en omgekeerd, aan. Het geeft een onprettig en onveilig gevoel en leidt gemakkelijk tot een negatief en ongunstig oordeel. Het komt geenszins overeen met wat je verwacht, geeft heel wat spanning en laat geen resonantie toe. Het voelt verwarrend, onmogelijk en oncomfortabel aan, vandaar gevaarzone. Door het bedreigende ervan wordt het ook wel paniekzone genoemd. Het vraagt om het loslaten van je basis en fundamenten, wat je in je ogen ook niet kan, ook al zou je willen of moeten. Het lijkt onoverbrugbaar omdat er geen weg naartoe lijkt en ook de hulp of inbreng van de omgeving lijken niet te volstaan. Vandaar ook wel gekenmerkt als tegenstellingszone. Er is te veel verschil, te veel verandering die aanvoelt als nadelig en schadelijk. Ook wordt deze zone gemakkelijk geassocieerd met verlies of falen. Je behoefte-, gevoels- en kenschema doen je afhaken. Je wenst niet mee te gaan, je durft niet meegaan en je kan niet meegaan.

Vaak zal je kind op geregelde tijdstippen zich in de ontwikkelingszone bevinden, vanuit zijn natuurlijke ontwikkelingsbehoefte en aangetrokken door de mogelijkheden en kansen die het in de zijn omwereld aantreft.

Mocht het kind hier zelf spontaan niet in lukken, dan kan je het hiertoe stimuleren. Dit kan je doen door de nodige tijdelijke hulp en ondersteuning te bieden. Vooral de eerste concrete stappen zetten, kan het kind anders wel eens tegenhouden of afschrikken. Het moet zijn gewoontepatroon kenmerkend voor de comfortzone verlaten en het nieuwe nog ongekende tegemoet gaan. Door eerste stappen hiertoe, hoe klein ook te zetten, wordt al heel snel enige ervaring opgedaan, is alles al niet meer onbekend en vreemd, is er al een eerste vorm van afstand winnen en loskomen uit het oude patroon. Door te merken dat iets lukt ontstaat de zin en smaak om verder door te gaan. Belangrijk kan hierbij zijn het kind duidelijk te maken dat niet zozeer het nieuwe afremt, maar eerder de eigen ontwikkelde angst in zichzelf. Doordat het kind deze angst in zichzelf vindt en niet in het nieuwe waarmee te maken, kan het zelf ook de stap voorbij zijn angst zetten. Als ouder kan je dit alles als een keuze voorstellen, als kunnen kiezen voor het vertrouwde van de comfortzone dat evenwel geen groei en resultaat toelaat, of kunnen kiezen voor het nieuwe van de ontwikkelingszone dat enige spanning met zich meebrengt, maar als effect heeft groei en resultaat mogelijk

te maken. Zo kan het kind kiezen tussen op zijn honger blijven en het bij het oude houden, of voldoening te zoeken en bevrediging te vinden in het nieuwe.



Geef in de visuele voorstelling van de zones van een schema weer wat van toepassing is voor een concreet objectschema (te maken met buitenwereld) of een concreet subjectschema (te maken met jezelf, of iemand uit je omgeving).

Opslagwijzen schema's



Eerdere ervaringen kunnen voor later gebruik in geheugenschema's worden opgeslagen als tot eenheid gebracht prototype, als gegroepeerd op basis van kenmerken, of als verzameling exemplaren.

Alle ervaringen die we opdoen als ouder of kind, slaan we op een of andere manier op in ons geheugen voor later gebruik. Zo kunnen we dingen, personen en situaties gemakkelijker herkennen en komen ze sneller als vertrouwd voor. We kunnen dan gebruik maken van die eerdere ervaringen. Van de positieve ervaringen om iets op een gelijkaardige manier te herkennen, iets op een zelfde wijze op te vatten en er op een gelijkaardige manier op te reageren. Van de negatieve ervaringen om iets op een andere manier te herkennen, iets op een andere wijze op te vatten en er op een andere wijze op te reageren. Al onze ervaringen voegen we continu aan ons geheugen toe, zodat we steeds over de meest optimale manier beschikken om iets te herkennen, om iets op te

vatten en om op iets te reageren. Doordat ervaringen steeds weer enigszins anders zijn, wijzigt zich continu de geheugenvoorstelling ervan en blijft deze steeds actueel. Deze geheugenvoorstelling van dingen, personen en situaties ligt opgeslagen in ken- en geheugenschema's die we van deze dingen, personen en situaties opbouwen.

Dit opslaan van ervaringen is een heel ingewikkeld en uitgebreid proces. Zo slaan we over iets, een persoon of een situatie meerdere dingen op. Meestal denken we dat we enkel de kenmerken ervan opslaan. Maar tegelijk slaan we ook de context en omstandigheden op waarin we iets ontmoeten, samen met de manier om er mee om te gaan. Als kenmerken slaan we niet enkel de externe kenmerken op, het wat van de dingen, personen en situaties waarmee te maken, tegelijk slaan we ook de interne kenmerken op, hoe we iets ervaren, de emoties en de oordelen gekoppeld aan dingen, personen en situaties. Als context slaan we de externe context en omstandigheden op waarin iets zich voordoet of waar het verband mee houdt, het waar, wanneer, tegenover wie, het oorzaak of gevolg zijn, maar tegelijk slaan we ook de interne context op van bij ons aanwezige behoeften en verwachtingen, het waarom of waartoe. Als manier om er mee om te gaan slaan we de externe manier op, hoe iets met ons omgaat, maar ook de interne manier, hoe wij met iets omgaan. Zo worden in geheugenschema's de antwoorden bijgehouden op alle vragen die we zowat over iets,

een persoon of een situatie kunnen stellen. Dit stockageproces zorgt ervoor dat we bij confrontatie met dingen, personen en situaties niet met vragen en onzekerheden te maken krijgen, maar met antwoorden en een gegroeid vertrouwen.

Ik ken mijn neefje vooral als de jongen met zijn stijf haar en bril waarmee ik tof kan spelen aan zee tijdens de vakanties. Ik kijk er elk jaar opnieuw naar uit om hem terug te zien om samen in het zand te kunnen ravotten.

De zee dat is water, zand en de zon. Dat is relaxen en genieten. Dat is voor tijdens de vakantie als je er uit wil zijn. Dat is wind voelen die door je haar streelt, dat is je uitstrekken in het zand en afkoeling zoeken in het water.

Zonnecrème is een witte melkachtige vloeistof in een flacon. Ze ruikt fris en helpt je perfect tegen zonnebrand. Dat is voor op zonnige dagen op verlof of op reis om een mooi kleurtje te garanderen. Het uitsmeren over je huid is meestal een hele kunst. Ofwel komt er niets uit het flacon, ofwel krijg je de hele inhoud ineens over je heen.

Om tot deze antwoorden te komen, worden bij het opslaan de ervaringen verwerkt tot een geheel. Dit geheel kan een eenheid zijn waarmee we iets nadien vergelijken, een oplossingswijze om iets nadien tot een kennen te brengen, of een veelheid om iets tussen te vinden. Zo

het kan of we zo meer ingesteld zijn, worden alle ervaringen teruggebracht tot een eenheidssynthese als prototype, zo dit niet of minder kan of zo we meer anders ingesteld zijn, worden de ervaringen teruggebracht tot een aantal gemeenschappelijke kenmerken als typerend, zo ook dit niet kan of weer anders meer ingesteld zijn, worden de ervaringen in een inventaris opgenomen als typische exemplaren die niet tot eenheid of tot criteria kunnen worden herleid en zo de verscheidenheid inventariseren.

Iemand kan meer ingesteld zijn om het gemeenschappelijke te zoeken en tot synthese te brengen, er wordt gewerkt naar de kern toe waarin het geheel wordt betrokken. Iemand kan ook in tegenstelling hiermee meer ingesteld zijn om het verschil te zoeken en tot inventarisatie te brengen, er wordt gewerkt naar details toe waarin onderdelen worden betrokken. Iemand kan een tussen ingesteldheid aannemen waarin zowel oog is voor het gemeenschappelijke als voor het verschil om tot ordening te brengen, er wordt gewerkt naar een structuur toe waarin groeperingen worden betrokken.

Wordt iets tot eenheid gebracht, dan ontstaat een prototype als context-, begrips- en gedragsinvulling voor het geheugenschema. Dingen, personen en situaties die je ontmoet als ouder of kind worden dan benaderd in de mate van te beantwoorden aan dit prototype. Een hemd

of jas wordt dan ervaren als meer of minder typisch naargelang te beantwoorden aan de typische context waarin voor te komen (om iemand te kleden), naargelang te beantwoorden aan wat typisch kenmerkend is voor een hemd of jas (in dunne of dikke stof), naargelang te beantwoorden aan de typische omgang met een hemd of jas (om aan te trekken op het bovenlichaam en niet het onderlichaam). Het prototype als tot eenheid gebrachte synthese kan zo het gemiddelde vormen van alle respectievelijke eerdere contextuele, typerende en functionele ervaringen. Het prototype kan ook het meest voorkomende zijn als respectievelijk context, typering en functionering. Het prototype kan tenslotte ook het meest ideale zijn als respectievelijk context, typering en functionering.

Wordt de verscheidenheid van iets behouden, dan worden de concrete ervaringen enkel tot inventaris gebracht als exemplaren van respectievelijk context, typering en omgang. Nieuwe ervaringen worden dan onderzocht op het mogelijk voorkomen in deze inventaris van contexten, typering en omgangen om ze als dusdanig te benaderen. Deze nieuwe ervaringen worden zo nodig aan deze inventaris toegevoegd om ze verder als dusdanig te kunnen benaderen. Door te focussen op details en zo verschillen op te merken kan enkel een verzameling bijgehouden van contexten, typering en omgangswijzen die voor iets kenmerkend zijn. Er wordt een verzameling aangelegd van alle contexten waarin hemden of jassen

kunnen voorkomen (als kledingsstuk, als versiering, als typering), van alle modellen (in katoen, wol, linnen) en van alle omgangen (om te dragen, om te ontwerpen, om te verleiden, als metamorfose).

Wordt tegelijk gefocust op het gemeenschappelijke én het verschil, dan ontwikkelen zich een aantal criteria of regels waaraan dingen, personen of situaties dienen te beantwoorden om als dusdanig te worden gekenmerkt. Binnen elk criterium of regel kan een grote verscheidenheid optreden die wordt opgeslagen, ook kan een criterium of regel in de praktijk ontbreken. Er zijn criteria voor contexten, typering en omgang die vrij stabiel blijven. Zo zijn er voor hemden en jassen criteria voor de context (te maken met dragen als onderkledij of bovenkledij), voor de typering (met bovenstuk en mouwen) en voor functionele omgang (aan te trekken over bovenlichaam).

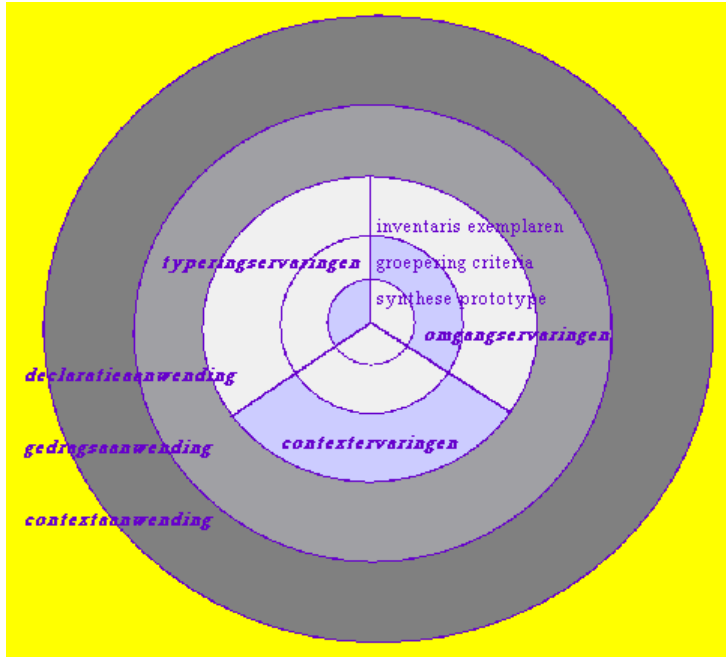
Naast het feit dat sommigen eerder geneigd zijn ervaringen om te werken tot prototypes, of tot inventarissen of tot groeperingen, kan in de praktijk vastgesteld worden dat sommigen een combinatie gebruiken van prototypen, inventariseren en groeperen, al naargelang wat mogelijk is of aangewezen is. Tot eenheid brengen lukt in deze gevallen bijvoorbeeld dan niet, of net het verschil is dan belangrijk. In het thema-onderdeel '*Schemapositie en -oriëntatie*' van deze encyclopedie kan je meer lezen over wie meer geneigd is tot welke verwerkingswijze. Vanuit cognitief therapeutische hoek wordt het vaak zo

voorgesteld dat de drie opslagwijzen tegelijk kunnen onderkend worden. Centraal worden de veelal onbewuste kernovertuigingen aangenomen. Zoals, bijvoorbeeld, ik ben waardevol, of waardeloos, als zelfbeeld. Hieruit vloeien intermediaire opvattingen voort gebonden aan condities of regels als veronderstellingen in de vorm van als-dan. Zoals, bijvoorbeeld, een mislukking betekent nog niet dat ik minderwaardig ben, of als je hierin mislukt, dan ben je compleet incompetent. Tenslotte resulteert dit in een veelvoud aan bewuste automatische gedachten die in je opkomen en je overvallen. Zoals, een opdracht ervaar ik als een uitdaging, is een kans om me te bewijzen en anderen geloven hierbij in me, of bij een opdracht doe ik gemakkelijk van alles fout, meestal begrijp ik de opdracht al verkeerd en anderen bezorgen me hierbij alleen stress omdat ze niet in mij geloven.

Ook kan vastgesteld worden dat vooral een neiging bestaat voor inventariseren wat contextervaringen betreft, tot groeperen wat omgangservaringen betreft en tot synthetiseren wat typeringservaringen betreft. Het selectieve is vooral belangrijk om te weten waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe iets toe te passen, het geordende is vooral belangrijk om iets uit te voeren zonder in differentiatie ten onder te gaan, en de synthese is vooral belangrijk om het overzicht te behouden.

Dit proces van ervaringsopslag en -verwerking wordt door je als ouder of kind aangewend om iets te kennen, om op iets te reageren en om iets te selecteren of te zoeken. Het gaat dan respectievelijk om declaratieaanwending, gedragsaanwending en contextaanwending in de praktijk van de ontmoete dagelijkse realiteit. Wat moet ik concreet van iets maken, hoe moet ik er praktisch mee omgaan en waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe doet iets zich voor. De verwerkte opgeslagen ervaringen uit het verleden bieden hiervoor een houvast en een handleiding voor het nu.

*In de voorstelling hieronder wordt een en ander schema-
tisch weergegeven :*



Thans wordt meestal aangenomen dat de typeringservaringen worden opgeslagen in het declaratief semantisch geheugen, de contextervaringen in het declaratief episodisch geheugen en de omgangservaringen in het procedureel geheugen.

Geef voor jezelf aan hoe je voorstelling van iets, iemand of een situatie er uitziet op typerend, situierend en omgangsvlak en dit zowel extern als intern. Ga na of je eerder prototypische algemeenheden, gegroepede kenmerken of exemplarische details aangeeft.

Voorstelling van :

extern typerend :

intern typerend :

extern situierend :

intern situierend :

externe omgang :

interne omgang :

Prototypische algemeenheden, gegroepede kenmerken of exemplarische details :

typerend :

situierend :

omgang :

Problematische schema-activering



De activering van een schema voor waarneming en gedragsreactie kan problemen met zich meebrengen.

Welke problemen en hoe deze te voorkomen ?

Schema-activering : nut of probleem ?

Als je kind of jijzelf als ouder iets onderneemt of op iets reageert, gaat dit gepaard met schema-activering. De schema-activering in je hoofd zorgt voor de interpretatie van de situatie en jezelf in die situatie. De schema-activering zorgt ook voor wat je onderneemt of hoe je reageert. Schema's vormen met name de manier waarop je jezelf, anderen en de omwereld interpreteert. Het zijn cognitieve structuren om wat je in de omgeving ontmoet te screenen, te coderen en er mee in verhouding te staan.

De actuele schema-activering kan gunstig zijn en je opti-

maal helpen in de aanwezige situatie. Deze schema-activering kan ook problematisch zijn en maken dat je niet optimaal en weinig passend reageert.

Problemen kunnen ontstaan als gevolg van de inhoud van het schema en hoe je hiermee omgaat. Problemen kunnen ook ontstaan als gevolg van de wijze van activering en welke invloed dit heeft voor je omgang.

Schemaprocessen

Als het geactiveerde schema over de situatie en jezelf in die situatie ongunstig is, kan je op drie wijzen hiermee omgaan. Deze wijzen van omgang met een schema worden schemaprocessen genoemd.

Je kan vinden dat het geactiveerde schema klopt en dat hier weinig aan te veranderen is. Je kan zelfs trachten de waarneming van de realiteit aan je schema aan te passen zodat het klopt. Dit wordt schemabevestiging genoemd. Je kan, bijvoorbeeld, vinden dat je weinig geliefd bent en de omgeving niet graag met je omgaat. Je zal dan vooral letten op tekenen van niet geliefd worden en van de afstand van de omgeving tegenover je. Tekenen van het tegendeel, van geliefd worden en van nabijheid, worden dan niet opgemerkt, niet belangrijk geacht of tegengesproken - anderen doen maar alsof - en weg gefilterd. Omdat je vindt dat je niet geliefd bent en anderen niet

graag in je buurt vertoeven, ga je dingen doen, zoals contact en interactie vermijden of geen inspanning doen in de omgang met anderen, zodat je zelfschema en het schema over de omgeving worden bevestigd. Mogelijk voel je je hulpeloos om tot verandering te komen.

Je kan ervaren dat een schema wanneer geactiveerd zoveel onprettige gevoelens met zich meebrengt, dat je er alle moeite voor wil doen het niet te activeren. Dit wordt schemavermijding genoemd. Je vindt jezelf, bijvoorbeeld, een mislukkeling. Je kan er dan alles aan doen om deze herinnering niet te activeren. Je wil er op geen enkel moment aan denken wie je bent en zeker geen oordeel over jezelf uitspreken. Je kan er ook alles aan trachten te doen om de gevoelens die hiermee gepaard zouden gaan, te ontlopen. Je blijft onverschillig wanneer iets mislukt alsof het niets met je te maken heeft. Zo voel je geen verdriet die je zou kunnen confronteren met je mislukkeling zijn. Je kan ook elke situatie ontlopen die iets met presteren en lukken te maken heeft, zo kan je nooit mislukken en je nooit een mislukkeling ervaren. Schema-vermijding helpt bij zelfbescherming tegen de confrontatie met de omgeving en met jezelf en de pijn die dit met zich meebrengt. Op deze wijze kunnen nieuwe ervaringen, bijvoorbeeld van toch te lukken, niet geïntegreerd worden in het oude schema en blijft er gemakkelijk een duale opsplitsing bestaan. Ik behoor niet tot diegenen die lukken. In feite ben ik een mislukkeling, maar dit ervaar ik zelden.

Je kan tenslotte een negatief schema activeren, waarvoor je alle moeite wil doen om dit ongedaan te kunnen maken en om bewijzen van het tegendeel te kunnen vinden. Dit wordt schemacompensatie genoemd en gaat gepaard met een trachten ontsnappen aan een schema. Je voelt je, bijvoorbeeld, niet geaccepteerd. Je wil er dan alles aan doen opdat je zou worden aanvaard en erbij zou horen. Je durft niet uitkomen voor je mening of voorkeur. Je durft helemaal niet opkomen voor jezelf om het risico op afwijzing voor te zijn. Je slooft je uit voor de omgeving in de hoop dat die je zal aanvaarden. Uiteindelijk blijft ook hier het oude schema intact. Het levert de dynamiek voor het eraan tegengesteld denken, voelen en handelen. Dit wordt evenwel nooit in vraag gesteld en nieuwe en andere ervaringen worden er niet in geïntegreerd. Ik blijf een buitenbeentje en zoek dit te weerleggen. Ik ben niet een van hen die geen bewijzen hoeft te zoeken.

Schema-activeringswijzen

Niet enkel door de ongunstige inhoud van schema's en de wijze van omgaan hiermee, maar ook door de wijze van activering van schema's en haar gevolgen voor de omgang, kunnen problemen opduiken.

Zo kan een schema te snel worden geactiveerd, zonder dat er voldoende triggers hiervoor aanwezig zijn. Je vindt dat je kind je opzettelijk de waarheid verzwegen heeft,

zodat je wantrouwen wordt geactiveerd voor wat je kind je komt vertellen. Ook in een ander gesprek later met je kind, merk je je wantrouwen waarmee je wat je kind vertelt benadert. Ook meer in het algemeen, los van concrete ervaringen, kan je mogelijk merken dat je gemakkelijk wantrouwig bent voor wat iemand je vertelt. Heb je bovendien last van een negatief zelfbeeld of -schema, dan kan dit voortijdig geactiveerd worden, waardoor het je interactie mee gaat kleuren. Je voelt je snel miskend en onrechtvaardig behandeld, omdat je zelf weinig in jezelf gelooft en jezelf niet interessant of de moeite waard vindt.

Zo kan een schema ook te sterk worden geactiveerd, ook al is de aanleiding hiermee niet in overeenstemming. Je maakt een opmerking over je kind en het neemt het heel persoonlijk op als een illustratie van zijn voortdurende achterstelling en zelfs zijn afwijzing. Dit was helemaal niet je bedoeling en omdat je kind zo overgevoelig reageert, had je je woorden al gewikt en gewogen. Maar net die omfloerste wijze doet je kind vermoeden dat er meer achter zit. Je houdt helemaal niet van hem of haar. Je kind voelt zich tegelijk minderwaardig tegenover zijn broer of zus.

Zo kan een schema te langdurig of te herhaaldelijk worden geactiveerd. Je hebt ruzie gehad met je kind en dit heeft negatieve gevoelens over je kind bij je opgeroepen en het beeld van het tegenvallend kind. Je merkt hoe

moeilijk het is dit beeld los te laten en hoe gemakkelijk het telkens opnieuw komt opduiken. Zo staat het mogelijk de interactie met je kind in de weg. Het gevaar is dat hierdoor het beeld van je kind telkenmale bevestigd wordt.

Zo kan ook een eenzijdig schema worden geactiveerd. Meestal lopen je ervaringen met iets of iemand uiteen. Nu eens zijn ze meer positief en prettig, dan weer eens zijn ze minder positief en minder prettig. Samen ontstaat er een genuanceerd, niet idealistisch of niet veroordelend, maar realistisch beeld. Wordt in een nieuw contact je ontwikkeld schema geactiveerd, dan is dit volledig en vormt het een synthese van je ervaringen en je informatie over iets of iemand. Is wat je opgenomen hebt over iets of iemand niet tot eenheid gekomen, maar heb je het opgesplitst in een gunstig, wenselijk iets of iemand en een ongunstig, ongewenst iets of iemand, dan bestaat het risico dat slechts een deel of kant van iets of iemand wordt geactiveerd. Doet je kind dan iets wat je niet wenst, dan vind je wat gebeurt niet kunnen en vind je je kind vervelend. Je wil dan ingaan tegen het per definitie lawaaierig en rondlopend spelen van je kind en je reageert op het vervelende kind. Je hebt liever dat je kind rustig TV kijkt en je houdt meer van je rustig kind. Je kent dan niet het kind dat rustig speelt en dat rustig is, ook al doet het soms een beetje druk.

Zo kunnen te veel schema's ineens worden geactiveerd. Iets gaat bij de uitvoering tegen. Je kind vindt meteen dat dit een onmogelijke opdracht is, dat de omgeving helemaal niet helpt, dat het zelf niets kan, bovendien is de opdracht niet leuk, liefst zou het hier gewoon weg willen, eetlust heeft het al helemaal niet meer en zijn broertje of zusje vindt het gewoon onuitstaanbaar.

Zo kunnen door het niet-selectieve bij de schema-activering te weinig en te traag schema's voldoende geactiveerd worden. De reactie komt te vroeg, de reactie is te weinig gericht en wordt te snel beëindigd. Er is te weinig schema onderbouw, omdat te veel schema's kortstondig aangesproken worden. Door het aandachtstekort bij je kind, bijvoorbeeld, merkt het onvoldoende iets op en reageert het voortijdig en impulsief, waardoor het een erg drukke en beweeglijke indruk geeft en er gemakkelijk iets fout loopt.

Werken aan schema-activering

Merk je dat de schema-activering van je kind of van jezelf als ouder je parten speelt, dan kan je trachten hier iets aan te doen.

Vooreerst kan je nagaan welk schema of welke schema's precies worden geactiveerd en welke de inhoud ervan is. Vervolgens kan je kijken naar de wijze waarop ze worden geactiveerd : te snel, te sterk, te eenzijdig, te langdurig

of herhaaldelijk, te weinig selectief en onvoldoende. Tenslotte kan je kijken naar hoe je er mee omgaat : zoals je er bij neerleggen, of ze vermijden, of ze compenseren.

Je kan wat het geactiveerde schema betreft, nagaan of je geen ander schema kon activeren over de situatie, over de omgeving en over jezelf. Was het echt zo rampzalig wat gebeurde, schoot iemand echt zo tekort, viel je jezelf werkelijk zo tegen. Was wat gebeurde niet veeleer grappig, deed iemand echt niet zijn best maar miste hij of zij aan vaardigheid of ervaring, was je best wel amusant ook al deed je een paar keer iets gek.

Je kan wat de wijze van schema-activering betreft, nagaan of je niet te snel en te sterk iets activeert. Was je kind helemaal teleurstellend ? Nagaan ook of je niet te eenzijdig en daardoor iets anders te weinig activeert, of net omgekeerd te weinig selectief en daardoor iets op zich te weinig activeert. Zie je alleen dit aspect van iets of iemand. Bijvoorbeeld, iets was niet af en daarom niet mooi of niet in orde. Of iets was niet af, maar overigens mooi en zo goed als in orde. Zie je te veel tegelijkertijd, zodat je niet echt aan iets aandacht schenkt en je op alles tegelijk reageert. Kan je moeite doen om bij iets te blijven stilstaan, erover na te denken en pas dan te reageren met wat je zegt of doet. Nagaan ook of je niet te langdurig of herhaaldelijk met iets bezig bent. Kan je niet iets loslaten en iets anders opdiepen ? Bijvoorbeeld, je kind

kan erg vervelend zijn, maar vaak is het leuk in de omgang. Mogelijk heb je een leuk kind dat nu en dan erg vervelend doet.

Je kan voor hoe je met een negatief schema omgaat, nagaan of je je hierbij neer te leggen hebt. Of je wat je beeld en je reactie betreft niet een en ander kan wijzigen. Bijvoorbeeld, door het opdoen van nieuwe ervaringen of een andere reactie uit te proberen die je schema over iets of iemand kan aanvullen en bijsturen. Zodat je tot schema-ontwikkeling kan komen. Je kan nagaan of je een negatief schema zo moet trachten te ontlopen, zodat het niet mogelijk is nieuwe en mogelijk andere ervaringen op te doen. Bijvoorbeeld, je kind of jezelf houden niet van een bepaalde groep. Je tracht voortdurend te vermijden deel te moeten nemen aan die groep. Zo raak je niet gemakkelijk aanvaard en geïntegreerd in die groep. Je kan trachten niet voortdurend te compenseren voor iets, door je schema meer te nuanceren en nieuwe ervaringskansen te geven. Bijvoorbeeld, je kind voelt zich minder aantrekkelijk dan andere leeftijdgenoten. Het doet voortdurend pogingen om in de smaak en in de gratie te vallen van zijn vriendjes. Het echt weinig belang aan zijn eigen voorkeuren en doet gemakkelijk waar andere kinderen zin in hebben. Hierdoor kan het niet echt groeien als persoon en zijn zelfschema positief oriënteren. Het risico is groot dat het zich gemakkelijk als niet zo aantrekkelijk als zijn leeftijdgenoten blijft ervaren.

Lukt hieraan werken helemaal niet, ook al deed je inspanningen en blijf je je zorgen hierover maken, dan kan je deskundige hulp inroepen. Soms ligt een of andere problematiek aan je problematische schema-activering ten grondslag, zoals een aandachtstekortstoornis (ADHD). Soms kan een schema overgeactiveerd raken, zodat je gaat overreageren. Je gaat dan zwart-wit denken en van hieruit reageren. Iemand houdt helemaal niet meer van je, of niemand houdt van je. Je wil met iemand dan helemaal niet meer te maken hebben, of met niemand nog iets. Aandacht voor de mogelijk onderliggende problematiek van zulke schema-activering kan maken dat er meer inzicht en begrip ontstaan en er meer verandering mogelijk wordt.

Schema-activering in de praktijk

Geactiveerd schema bij je kind of bij jezelf :

Inhoud van dit schema :

Hoe gunstig is dit schema :

Hoe ga je met dit schema om :

Wijze van activering van dit schema :

Welk ander schema kan je kind of jezelf activeren :

Welke inhoud voor dit schema :

Hoe gunstig is dit schema :

Hoe ga je met dit schema om :

Welke wijze van activering verkies je :

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z.
12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove
(Antw.- België), 2023.

ISBN 978-90-802113-14-3 info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 8 ENCYCLOPEDIE : van Re tot Sc

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en -handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

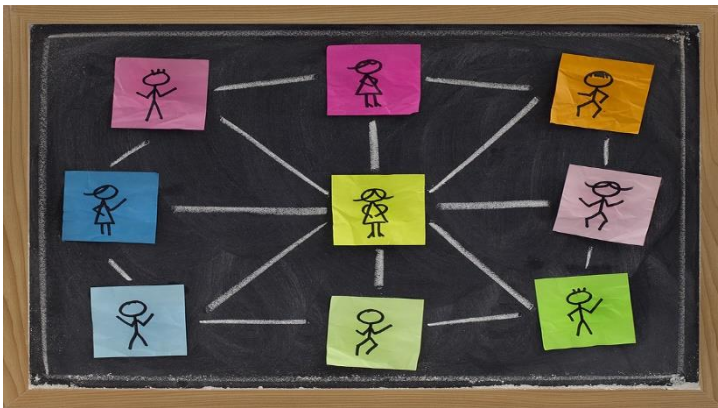
Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-14-3

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



12-delige wetenschappelijke encyclopedie Deel 9 : Sc - Sc

Accent op sociale omgang en schema-ontwikkeling

Hoofdredactie: Jo Franck
INDEX DEEL 9 ENCYCLOPEDIË

Zelfversterking schema's 16

Je context versterkt wat je denkt, wat je denkt versterkt wat je doet, wat je doet versterkt wat je context is. Hoe gaat dit in zijn werk en hoe hierop inspelen ?

Schema's : ballast of draagvlak 24

Wat je hier en nu in jezelf activeert aan kennis, gevoelens en behoeften, kan een ballast voor je zijn, het kan ook een draagvlak vormen voor nu en later.

Schema-beïnvloeding 36

Aan wat moet voldaan zijn, wil jij of je kind beïnvloedbaar zijn ?

Schema-benadering in de ouder-kindrelatie Hoe omgaan met conflicten ? 45

Hoe vermijden dat disfunctionele omgang met conflicten de nabije relatie ouder kind in de weg staat? Hoe aandacht voor onderliggende behoeften hierbij kan helpen.

Schema's bij elkaar activeren 58

Door wat je zegt en doet activeer je gemakkelijk iets bij elkaar zonder dat je daar steeds ten volle van bewust bent.

Schema-communicatie 69

In je omgang communiceer en wissel je voortdurend schema's uit over jezelf, elkaar en alles wat in je omgang aan bod komt.

Cognitieve schema's en complexiteitsdenken 80

Mentale schema's als kennisnetwerken worden opgebouwd uit complexe adaptieve systemen. Hierbij is een complexiteitsdenken bruikbaar ter optimalisering.

Componenten van schema's 89

Wat brengt iemand in zijn kenschema's onder en wat is het nut hiervan ?

Schema's en conditionering 98

Wijziging in de context om een reactie te vertonen kan het doel zijn van een leerproces. Telkens wordt iets toegevoegd aan het reeds aanwezig geheugenschema.

Schema's en continuüm 105

De wijze waarop kenschema's ingedeeld worden is van betekenis voor hun gebruik.

Schema diepgang 119

Ervaringen kunnen met verschillende diepgang in schema's opgeslagen worden. Dit kan zo bedoeld zijn, of zo verlopen, of het feitelijk resultaat zijn.

Schema's door elkaar 130

Niet enkel kunnen cognitieve, emotionele en behoefte-schema's onderscheiden worden. Cognitieve schema's kunnen op zich nog onderscheiden worden in ken-, voorstellings- en denkschema's.

Schema-dosering 151

Ervaringen opgeslagen in kenschema's kunnen aangeven wat iets meest is, wat iets minst is en wat iets niet is. Wat iets is ligt opgesloten in het centrum tussen extremen wat het weinig of niet is.

Schema emotie 160

Een emotie is steeds verbonden aan een bepaalde situatie, een bepaalde interpretatie en een bepaalde reactie. Hoe zijn ze terug te vinden in een emotioneel schema ?

Emotioneel schema model 173

Je denken over bepaalde opkomende emoties en je omgaan met deze emoties in bepaalde situaties, kunnen maken vast te zitten of los te komen van deze emoties in die situaties.

Schema-erkenning 180

Praten en omgang ouder en kind kunnen veel gunstiger verlopen zo je elkaars gegroeide betekenisgeving op basis van ieders eigen ervaring erkent.

Schema-exploratie bij het jonge kind 185

Het spel van een kind wordt niet vooral bepaald door het materiaal of door wat de omgeving aangeeft, maar door de exploratie van inhoud, reactiewijzen en contexten waarmee het kind bezig is.

Schema's en framing 197

Met de woorden en beelden die je gebruikt, kan je bij de ander een voor je gunstige voorstelling van de realiteit oproepen die je interactie domineert en aflijnt, en waarvan invloed uitgaat.

Emoties bij schema-incongruentie 206

Een gebeuren dat je beoordeelt vanuit ontwikkelde kenschema's, roept emoties op. Het kan leiden tot een inpassen in of herstructureren van je kenschema's. Voorbeelden van opgewekte emoties die leiden tot accommodatie zijn ontzag en afschuw.

Schema's : gemeenschappelijk of individueel 215

Geheugenschema's kunnen een zekere mix vertonen van gemeenschappelijke en individuele ervaringen en informatie.

Schema getrouw 230

Het kind maakt in zijn ontwikkeling een periode door waarin het uiterst trouw is in denken en doen aan zijn ontwikkelde kenschema's.

Schema geven aan 237

Als je iets overkomt als kind of ouder is het moeilijk dit te plaatsen, te begrijpen en er mee om te gaan. Hoe kunnen schema's hierbij helpen ?

Schema's en gevoeligheid Gewekte gevoeligheid 247

Eens een ken-, gevoels- of behoefteschema gewekt, komt veel in functie hiervan te staan. Zo is er een toegenomen gevoeligheid voor alles wat met dit schema te maken heeft.

Schemagevoeligheid 254

In je interactie als ouder en kind spelen gevoelens een grotere rol dan veelal wordt gedacht. Ze maken dat je gemakkelijk op eenzelfde wijze met elkaar blijft omgaan.

Schemaherkenning in de opvoeding 262

Soms houdt iets je als ouder of als kind bezig dat je in de weg staat, of niet kan overbrengen, of niet kan plaatsen.

Enkele losse schema-ideeën 270

Kenschema's spelen vaak een grote rol in iemands denken en doen in ontwikkeling. Hoe hier in de opvoeding gunstig op inspelen ?

Schema's : individuele en collectieve processen 283

Schema's als kennisneerslag van individuele en gemeenschappelijke ervaringen vormen de basis van individuele en collectieve processen. Wat is hun relevantie voor de opvoeding ?

Schema-inhoud en -vorm 289

Niet enkel de inhoud van cognities maar ook de wijze waarop ze zich voordoen, bepalen iemands gedrag.

(Be)klemmende (schema)inhouden 299

Stemt de werkelijkheid niet overeen met je voorstelling ervan, dan ontstaan in je spanningen.

(Voedsel)schema's inschakelen (om tot verandering te komen 311

Door weerstand of aversie tegenover nieuw voedsel te benaderen vanuit het schemabegrip ontstaan heel nieuwe mogelijkheden tot verandering.

Schema-instandhouding 322

Kennis waarover je reeds beschikt vertoont mogelijk een zekere weerstand tegen verandering.

Schema-interpretatie 338

In interactie ga je al heel snel aan interpretatie doen. Hoe komt dit en waarom? Hoe vergissingen vermijden ?

Reële en schema-interrelaties 352

Realiteiten en kennis ervan vind je terug op verschillende wijzen en in verschillende grootten. Tussen deze verschillende realiteiten en kennis ervan bestaan relaties.

Schema-invloeden 363

Eerder opgeslagen ervaringen werken door op je huidig ervaren op diverse wijze.

Ontwikkeling schema-kwaliteiten 375

In de opvoeding zijn vaak verschillen in ontwikkeling van schema-kwaliteit aanwezig. Aandacht hieraan besteden kan meer begrip toelaten en een stimulans inhouden voor verdere ontwikkeling.

Schema's als maatstaf 382

Kenschema's geven voor ouder en kind de maat der dingen aan. Wat houdt dit in en hoe gunstig weten hantieren ?

Schema's als mediator 393

Minder gunstige schema's kunnen het gevolg zijn van eerdere ongunstige ervaringen, tegelijk kunnen ze aan de basis liggen van problemen die later worden ontmoet.

Schema's als netwerken 402

De werkelijkheid om je heen is vaak complex en moeilijk grijpbaar. Op allerlei mogelijke manieren tracht je orde en grip te verkrijgen.

Schema-object(ief) 422

Wat je als ouder of kind waarneemt en hoe je reageert gaat terug op de werkelijkheid, maar niet alleen.

Omgaan met je schema's 431

Stel je je geheugenschema's open voor verandering, groei en eigen keuzes ? Of ben je eerder geneigd ze af te sluiten, te behouden wat is en geen eigen keuzes te maken ? Wat is je schema mindset ?

Schema-omgang en -denken 447

Niet alleen wat je activeert maar wat je als omgang en denken er rond mee activeert bepaalt je reactie.

Schema's en onbewuste 460

Niet steeds is de inhoud van opgeslagen schema's bewust. Soms herkennen we haar niet, soms is ze niet toegankelijk.

Cognitieve schema's (onder)kennen 470

De inhoud van cognitieve schema's is niet zomaar te verwoorden. Hoe deze inhoud leren kennen ?

Schema-ondersteuning 484

Wanneer buiten je niet overeenstemt met wat binnen in je ligt opgeslagen dan ontstaat spanning. Je wil dan gemakkelijk wat in je opgeslagen ligt ondersteunen. Niet steeds werkt dit positief uit.

Schema-ontmoeting 491

In je samen praten en samen doen ontmoeten je opgeslagen ervaringschema's elkaar.

Mediatie schema-ontwikkeling 500

Als mediator zorg je bij je kind voor een meer kwaliteitsvolle ervaring. Zo komt het naar inhoud en vorm tot een meer kwaliteitsvolle ontwikkeling van zijn geheugen-schema's als opslag van zijn ervaringen voor verder gebruik.

Schema oorsprong problemen 509

Niet steeds is onmiddellijk duidelijk wat aan de basis ligt van ervaren spanningen en problemen.

Van realiteit tot reactie. Over schema-opbouw 515

Kennis vormt een tussenschakel tussen de ontmoete realiteit en een mogelijke reactie. Hoe verloopt die opbouw van kennis die leidt tot een bepaalde reactie ?

Schema's optimaliseren 525

Kenschema's spelen een belangrijke rol in het herkennen, interpreteren en reageren op personen en situaties. Hoe gebruik maken van intelligentie, creativiteit en wijsheid om ze te optimaliseren ?

Schema-ordening 535

Meerdere schema's om waar te nemen en te reageren zijn tegelijk actief. Soms dringt een zekere ordening zich op.

Schemapositie en -oriëntatie 545

Inhouden kunnen meer concreet of meer algemeen in geheugenschema's opgeslagen worden. Welke neiging kan worden onderkend ?

Schema-potentieel 554

Wat heeft het kind reeds verworven en over welk ontwikkelingspotentieel beschikt het nog ?

Schema's als realiteit 559

Schema's kunnen van grote invloed zijn, niet enkel op hoe de realiteit overkomt, maar ook op hoe de realiteit is.

Schema's en realiteit 565

Als ouder ben je vaak op zoek naar waar je opvoeden op te baseren ?

Schema-relaties 569

Tussen schema's bestaan vaak relaties. Relaties van waaruit invloed ontstaat op elkaar welke gunstig of ongunstig kan zijn. Invloed die de vorm kan aannemen van motor zijn, of zelfs voorwaarde zijn voor elkaar.

Schema-relevantie 574

Wat voor iemand van toepassing is, kan inhouden bevatten die meer centraal staan, die dynamisch op elkaar inwerken en meer algemeen of specifiek zijn. Hiermee rekening houden bij wat opvoeding voor iemand inhoudt, kan leiden tot meer begrip en een beter op elkaar inspelen.

Schema-resonantie 579

Mogelijk kom je in wat je denkt, zegt en doet tegemoet aan elkaar op het vlak van behoeften waarvoor gevoelig.

Schema-selectie en -keuze 588

Welke geheugenschema's activeer je en welke wens je te activeren ?

Spanningen onderling herleiden tot schema-spanningen 603

In interactie ouder en kind kunnen gemakkelijk onderling spanningen ontstaan. Hoe kunnen spanningen rond bij elk aanwezige kenschema's mogelijk aan de basis hiervan liggen ?

Schema's : statische en dynamische invullingen 610

Kenschema's als hoe we iets opnemen op basis van eerdere ervaringen bevatten statische en dynamische elementen. Het statische komt aan bod bij overeenstemming en samenhang. Het dynamische bij verschil en afstand. Het statische wil behouden, het dynamische veranderen.

Sterke schema's, zwakke schema's 618

Als ouder of kind kan je soms beschikken over sterke geheugenschema's die je optimaal doen functioneren en die je gemakkelijk kan ontwikkelen, soms evenwel moet je je weten te redden met eerder zwakke schema's.

Schema-tegemoetkoming 625

We praten en doen vaak iets tot iets is of verloopt overeenkomstig onze opgeslagen kenschema's. Dit kan in een relationele context gemakkelijk tot spanningen leiden. Hoe dit tegengaan ?

Schema's transactioneel 633

Schema's ontwikkelen zich in transactie tussen jezelf als kind of ouder en je sociaal-culturele omgeving.

Schema's voor elkaar 639

Gemakkelijk leggen we iets op aan elkaar. Hoe vermijden dat dit aanleiding geeft tot problemen ?

Schema-voorkeur 647

In de omgang met elkaar leggen we gemakkelijk iets op aan elkaar, maar ook iets aan onszelf. Wat houdt dit in en wat zijn de implicaties hiervan ?

Ontwikkeling als schemavoortbouw 656

Cognitieve schema's zijn voortdurend in ontwikkeling. Hoe verloopt dit ?

Schema's als waarom of waartoe 695

Schema's geven weer wat iets voor iemand geldt, hoe hij er mee omgaat en in welke dynamische context. Schema's kunnen ook weergeven wat iets voor iemand wil zijn, hoe hij er mee om wil gaan en welke dynamische context hij verkiest.

Schema's en hun waarde 703

Kenschema's als hoe iemand met iets omgaat kunnen een zekere waarde hebben die bepalend is voor haar invloed. Hoe die waarde optimaal af te stemmen ?

Wervende schema's 710

Wervende schema's kunnen een rol spelen in de opvoeding. Het zijn denk- en gedragspatronen die eens geactiveerd het doen en laten van het kind in ontwikkeling in goede banen leiden.

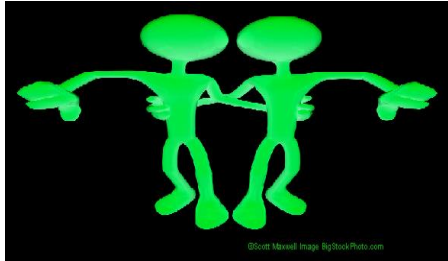
Schema-wissel & -labiliteit 725

Soms is een schema meer blijvend, soms meer veranderlijk. Soms is een schema meer wenselijk, soms is een ander schema meer verkieslijk.

Contextschema 733

In contact met de omgeving activeert het kind een schema in zich van hoe de omgeving is.

Zelfversterking schema's



Je context versterkt wat je denkt, wat je denkt versterkt wat je doet, wat je doet versterkt wat je context is.

Hoe gaat dit in zijn werk en hoe hierop inspelen ?

SITUATIESCHETS

Stel dat je je kind terechtwijst en afkeurt voor gedrag waarmee je het als ouder moeilijk hebt, zoals agressie, drinken, passiviteit, zich niet houden aan afspraken. Stel je voor dat je kind bij zichzelf hierdoor de voorstelling 'Ik word niet geaccepteerd' activeert. Stel je vervolgens voor dat je kind als gevolg van deze voorstelling negatief gedrag gaat vertonen, zoals verongelikt doen, drinken, stilvallen en niet langer wensen mee te doen. Stel je vervolgens voor dat je als gevolg hiervan je kind gaat terechtwijzen en gaat afkeuren, waardoor je kind nog meer de voorstelling van niet geaccepteerd worden gaat

activeren, waardoor het nog meer negatief gedrag gaat vertonen.

SAMENHANG

Vastgesteld kan worden dat voor de jongere de context, zijn beeldvorming en zijn reactie aan elkaar gelinkt zijn en elkaar versterken. Door de terechtwijzing en afkeuring worden de beeldvorming van zichzelf versterkt. Door deze versterkte beeldvorming wordt zijn reactie versterkt. Door zijn versterkte reactie wordt de zich negatief opstellende context versterkt. De jongere is inderdaad in een negatieve spiraal terecht gekomen in zijn samspel met zijn omgeving.

TWEEZIJDIGE NEGATIEVE SPIRAAL

Deze negatieve spiraal is tweezijdig. Ze speelt zich af in de interactie met de omgeving : negatieve reactie van de omgeving met negatieve reactie van de jongere. Ze speelt zich ook af in de jongere zelf : opgemerkte negatieve signalen in de omgeving die als trigger fungeren om een negatieve voorstelling te activeren, maar ze ook bevestigen, meer nog ze ook versterken. Gewekte negatieve voorstelling die een negatief gedrag bij de jongere activeert, maar ook bevestigt, meer nog ook versterkt. Negatief gedrag dat enerzijds ontlasting toelaat en daardoor het gedrag nog gaat bevestigen en versterken,

maar dat anderzijds heel wat negatieve gevolgen veroorzaakt zoals terechtwijzing en afkeuring, die dan weer als trigger gaan dienen om een negatief zelfbeeld in relatie tot de omgeving te activeren.

TWEEZIJDIGE CONDITIONERING

Circulaire processen werden in het verleden veelal tussen een individu en zijn omgeving gesitueerd. Eerder dan dat, zoals nu blijkt, ze zich ook afspelen binnen het individu. Zich met name afspelen tussen zijn contextinvulling (wat merk ik als constante op in mijn omgeving), de eraan gekoppelde begripsinvulling (welke voorstelling als constante roept dit bij mij op) en de er mee verbonden gedragsinvulling (welke typische reactie koppel ik aan deze voorstelling). Gedragsinvulling die dan op zijn beurt weer impact heeft op de contextinvulling (welke gevolgen merk ik voor mezelf en in mijn omgeving) en wat roepen die op, wat bevestigen die of wat versterken die. Zoals de ontlading die mijn gedrag bekrachtigt en de terechtwijzing en afkeuring die mijn negatief zelfbeeld bekrachtigen. Zo spelen twee conditioneringsprocessen mee in de interne circulariteit. Het positieve gevolg van ontlading dat versterkend werkt naar het negatief gedrag van de jongere. Wat een vorm van operant leren of conditionering is. Het negatieve gevolg van terechtwijzing en afkeuring wat versterkend werkt als signaal voor de negatieve beeldvorming van de jongere. Wat een vorm is van klassiek leren of conditionering. Meer lezen

over schema's en conditionering kan in het thema-onderdeel *Schema's en conditionering* van deze encyclopedie.

AANLEER- EN AFLEEREFFECT

Deze interne circulaire procesbeschrijving maakt duidelijk waarom je als ouder zo weinig effect kan ervaren wanneer je je kind terechtwijst en afkeurt voor zijn negatief gedrag, zoals bij agressie, drinken, passiviteit en zich niet houden aan afspraken. Je hebt toch altijd ervaren en geleerd dat terechtwijzen en afkeuren als negatieve consequentie voor gedrag, ertoe zouden leiden dat dit gedrag in frequentie zou verminderen. Welnu dit is het interactieve operante conditioneringsproces. Maar intern spelen zich evenwel andere processen af. Door je negatieve reactie fungeer je als trigger, of geconditioneerd of aangeleerd signaal om intern zijn negatieve beeldvorming over zichzelf als kind te activeren, maar ook te bevestigen en te versterken. Welnu dit is het interne klassieke conditioneringsproces. Dit maakt het interactieve operante afleerproces van je ongedaan of maakt dat het minder impact heeft. Daarbij komt ook nog eens het interne operante conditioneringsproces van ontlading dat het negatieve gedrag gaat versterken. Bijgevolg kan vastgesteld worden dat tegenover je terechtwijzings- en afkeur-afleereffect het beeldvormings- en reactie-aanleereffect van de jongere komen te staan die samen sterker zijn dan je afleereffect.

PERSOON ONTZIEN

Ouders voelen om die reden vaak intuïtief aan dat ze wel het gedrag van de jongere mogen aanvallen, maar moeten vermijden de jongere zelf te treffen. Zo kunnen ze voorkomen dat hun aanmerkingen ervoor zorgen dat ze een negatieve voorstelling van zichzelf bij de jongere doen ontstaan. Best kan dan een positieve voorstelling getriggerd, zoals *'Je kan best voor jezelf instaan'*, *'We geven erg om je, alleen ...'*, *'We hebben je graag, kan je ook ...'*.

SCHEMAVORMING

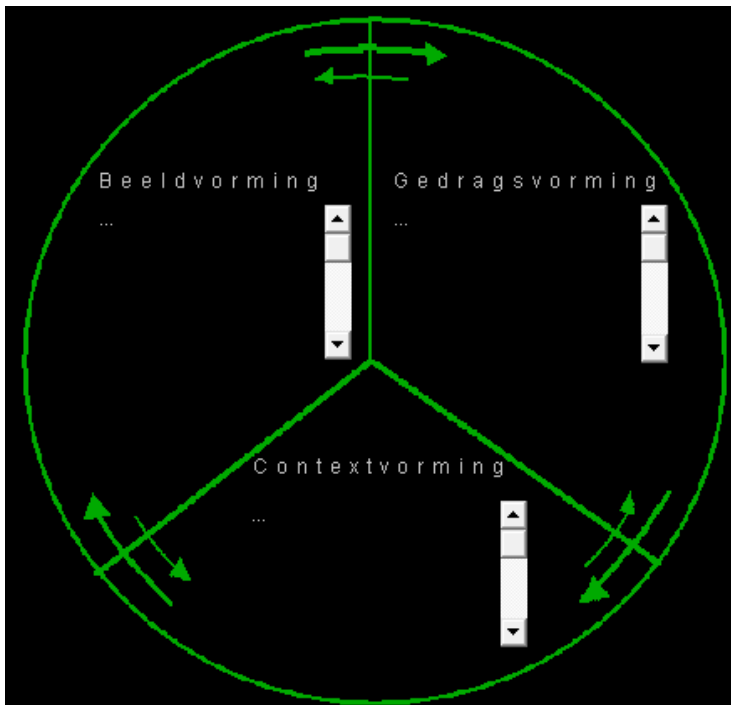
Het geheel kan worden verduidelijkt aan de hand van het Schemamodel. In de voorstelling vind je duidelijk terug dat, zoals hiervoor aangegeven werd, de ene component de andere uitlokt, maar ook bevestigt en tevens versterkt. Zo triggert, bevestigt en versterkt de context de beeldvorming. Zo triggert, bevestigt en versterkt de beeldvorming de reactievorming. Zo triggert, bevestigt en versterkt de reactievorming de contextvorming. Omgekeerd zal op een of andere manier de contextvorming de gedragsvorming doen doorzetten, de gedragsvorming de beeldvorming doen doorzetten en de beeldvorming de contextvorming doen doorzetten. Zoals de ontlasting in het voorbeeld hiervoor dat het gedrag vasthoudt als middel hiertoe, het negatief gedrag dat kadert

in het beeld van een negatief iemand te zijn, het zelfbeeld van een negatief iemand dat 'toelaat' terechtgevozen en afgekeurd te worden of dit mogelijk nog gemakkelijker en er ruimte voor creëert. Op die manier zijn er versterkende processen in beide richtingen binnen het schema. Op die manier kan terecht gesproken worden van zichzelfversterkende schema's. Schema's die niet enkel zichzelf in stand houden, maar ook nog zichzelf krachtiger maken.

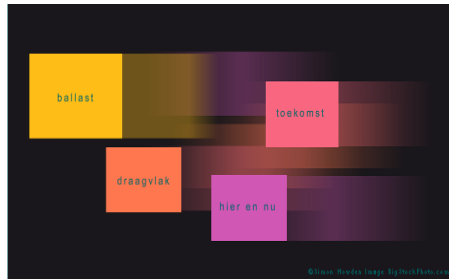


TEST ZELFVERSTERKING

Vul hieronder voor je kind (of jezelf) in hoe de schemavorming rond iets tot stand komt :



Schema's : ballast of draagvlak



Wat je hier en nu in jezelf activeert aan kennis, gevoelens en behoeften,
kan een ballast voor je zijn,
het kan ook een draagvlak vormen voor nu en later.

In het heden in het hier en nu draag je als ouder en als kind steeds het verleden mee. Dit verleden dat de situatie hier en nu mee kleurt kan een ballast voor je vormen, dit verleden kan je ook een draagvlak bieden.

Schema's als ballast

In de situatie in het hier en nu worden steeds een aantal geheugenschema's geactiveerd, dit als kennis opgeslagen in je geheugen op basis van informatie en ervaringen die voorafgingen. Deze schema's kunnen een ballast voor je vormen, omdat ze je niet toelaten een situatie

onbevooroordeeld tegemoet te gaan. Wat als eerdere ervaringen naar boven komt in een nieuwe gelijkaardige situatie kan ook een harnas voor je vormen. Zo kan je een situatie niet op een nieuwe of andere manier benaderen en er anders mee omgaan. Integendeel steeds opnieuw ga je iets waarnemen vanuit het verleden, steeds opnieuw ga je op een gelijke wijze als in het verleden reageren en kan je hierin geen verandering brengen. Enerzijds deze ballast die je meesleept en anderzijds dit harnas waar je niet uit kan raken, vormen een hinder in je opvatten en omgaan met een situatie die zich herhaalt.

Als ouder wil je je kind en zijn gedrag mogelijk op een onbevooroordeelde manier tegemoet treden, toch merk je dat voorbije ervaringen doorwerken doordat je ze in je geheugen hebt opgeslagen. Ook al doet het kind nu anders en is je kind nu anders, toch blijf je vasthangen aan het verleden, zodat je kijk en je omgang mogelijk hierdoor gehypothekeerd raken.

Als ouder wil je mogelijk doorheen je kijk en omgang uit het verleden met je kind breken. Toch merk je dat dit je niet zomaar lukt. Je zit als het ware gevangen in deze kijk en omgang, waaruit je niet weg of van los kan komen.

Schema's die teruggaan op gevoeligheden en kwetsbaarheden uit de kinderjaren kunnen zo in de ouder-kind relatie een sta in de weg vormen. Ouders kunnen dan in hun reactie erg bezig zijn met hun eigen verhaal. Ze

staan dan weinig of niet open voor het kind en een reactie die oog heeft voor de gevoeligheden en kwetsbaarheden van hun kind in het nu. Bijvoorbeeld, als je kind wat je zegt negeert dan reageer je daar mogelijk fel op, ook al is het niet in proportie met het gebeuren. Je voelt je dan opnieuw zoals vroeger niet gerespecteerd en begrepen en dit accepteer je niet. Het perspectief van het kind komt dan onvoldoende aan bod. Het wou zich mogelijk enkel tijdelijk beschermen tegen een zich overvraagd voelen. Of het hing nog mentaal en emotioneel vast aan iets van net ervoor.

Je kan je als het ware niet losmaken uit het verleden: je sleept het mee of je zit er in gevangen. Ook het kind zit als keerzijde hier aan vast en in gevangen. Veranderingen die je kind vertoont worden gekoppeld aan eerdere ervaringen en hierdoor geminimaliseerd. Of veranderingen dringen niet tot je door als ouder. Veranderingen worden niet opgemerkt omdat je er niet bij kan, de oude beelden staan te veel in het centrum waardoor je nieuwe ervaringen met je kind er niet in doordringen.

Wat je achtervolgt en wat je vasthoudt zijn niet zozeer gedachten, gevoelens of wensen, zoals meestal zo voorgesteld. Het zijn eerder kenschema's, emotieschema's en behoefteschema's, zoals thans geweten. Schema's omvatten per definitie externe of interne toestanden waardoor bepaald en geactiveerd, omvatten daarnaast

kenmerken waardoor getypeerd, omvatten tenslotte ook wijzen waarop wordt gereageerd.

Als ik zie dat mijn zoontje achter zijn broer aanloopt, dan weet ik al hoe laat het is, hij wil dan iets van zijn broer afnemen. Het achter zijn broer aanlopen is de situatie die je herkent, en je brengt tot de interpretatie je zoontje wil iets van zijn broer, en je kent meteen de reactie hij zal het afnemen en dit zal je enorm ergeren. Samen met het opgeslagen kenschema dat je activeert, activeer je als ouder ook een emotieschema, namelijk ergernis. Dit emotieschema wordt geactiveerd zo je iets merkt dat niet overeenkomt met wat je in de plaats wil of verwacht, de emotie wordt getypeerd door opwinding en een déjà-vu gevoel en je kenmerkende reactie bestaat uit je druk maken veelal verbaal en passief. Dit omdat je niet nastreeft iets ongedaan te maken, omdat je reeds weet dat dit je toch niet lukt. Samen met het geactiveerd ken- en emotieschema, wordt in je ook een behoefteschema geactiveerd, namelijk uiting geven aan het niet overeenstemmen van je denken met de realiteit. Dit behoefteschema wordt gewekt zodra je je gaat ergeren. Het wordt getypeerd door de wil anderen duidelijk te maken dat je niet meegaat met de ander en bestaat uit de neiging om de omgeving duidelijk te maken dat je niet op dezelfde golflengte zit. Deze drie schema's samen : weten wat er gaat gebeuren, voelen wat er gebeurt en je behoefte in deze situatie, maken dat er nog weinig of geen ruimte overblijft tot een onbevangen blik, een neutraal aanvoelen en

een open reactiegeneigdheid. Bij het eerste signaal denk je het al te weten, voel je het al aan en is je richting al gekozen.

Je betekenisverlenen aan iets is onmiddellijk daar, samen met je gevoel en je behoefte. Je reactie is overeenkomstig ook onmiddellijk beschikbaar. Zo geef je jezelf, noch je kind de kans tot een ander waarnemen, aanvoelen en dynamisch reageren. Je sleept dit alles mee als ballast maar het vormt ook je harnas. Voor je kind je kan laten ervaren dat iets niet helemaal hetzelfde is, heb jij het al herleid tot hetzelfde, zodat je niet uit het harnas weet te breken. Al wat er dan nog gebeurt en wat je meent te ervaren, worden als een bevestiging gezien van wat je al wist, wat je al voelde en wat je al wou.

Wat je in jezelf activeerde aan voorkennis, aan voorvoelen en voorwillen belet niet enkel het kind tot verandering te komen en je iets anders te kunnen laten ervaren om tot andere kennis, voelen en willen te komen. Wat je voorkent, voorvoelt en voorwilt belet ook jezelf tot verandering te komen. Het staat tussen je en je kind en zijn gedrag, pal in het centrum zodat je er niet doorheen kunt, als iets wat je erg hindert om anders te denken, voelen en willen. Je denken, je voelen en je willen zijn reeds bij aanvang in beslag genomen en ingevuld.

Kinderen ontwikkelen al op jonge leeftijd etnische vooroordelen en etnische voorkeuren zo blijkt uit een onderzoek aan de Universiteit Leiden.

Dit gebeurt op basis van het gedrag en de ideologieën waaraan jonge kinderen worden blootgesteld door hun ouders en door middel van prentenboeken (in de leeftijd van zes tot tien). Witte kinderen kozen het vaakst de witte kinderen op de foto's op positief geformuleerde vragen, zoals met wie zou je willen spelen, wie zou je willen uitnodigen voor je verjaardag en naast wie zou je willen zitten. Bij een negatieve formulering van deze vragen, werden de witte kinderen minder vaak geselecteerd dan de andere kinderen, zoals met wie zou je liever niet willen spelen, wie zou je liever niet willen uitnodigen voor je verjaardag en naast wie zou je liever niet willen zitten?

Kinderen van ouders die sterk neigen naar een multiculturele ideologie bleken minder bevooroordeeld, terwijl een kleurenblinde of -neutrale ideologie geen positief effect had. Er niet over praten, zoals bij kleurenblind of kleurenneutraal ouderschap, zou een omgekeerd effect hebben en geen goed idee zijn. Het kind kan zich ongemakkelijk gaan voelen als er niet over wordt gepraat, omdat ze de verschillen wel opmerken en misschien als een eng of negatief onderwerp gaan zien.

Ouders zouden dus volgens het onderzoek moeten worden aangemoedigd om met hun kinderen over etniciteit

en racisme te praten. Ook uitgevers van kinderboeken zouden blijvend meer aandacht moeten besteden aan diversiteit, zoals hoe worden figuren geportretteerd? Beiden, ouders en uitgevers (of gebruikers), zouden bewuster kunnen worden van de keuzes die ze maken. Als er niet actief aandacht aan wordt besteed, zou de kans groot zijn dat niet genoeg diversiteit wordt geboden.

Schema's en het hier en nu

Je kan een zekere afstand nemen van je schema's door ze uit te stellen, door ze minder in het centrum te plaatsen of ze aan de kant te plaatsen, door ze open te stellen, door aandacht te besteden hoe hier en nu verschilt van in het algemeen, door ze slechts als voorstellen op te pakken, door ze enkel als kennis, gevoelens of behoeften te dedecteren en niet als werkelijkheden, door ze als uitgangspunt te aanvaarden niet als eindpunt voor je omgang, door ze te verwoorden en taal tot nuancering te geven, door na te gaan of je geen andere schema's kan activeren, door er andere mogelijkheden naast te plaatsen zodat je steeds een keuze hebt, door ze te reduceren in intensiteit bij activering maar ook bij gebruik, door je ken-, gevoel- en behoefteschema's uit elkaar te halen of te houden, door ze als informatie op te nemen niet als directief, door na te gaan hoe ze kunnen helpen en wat stoort weg te laten, door de inhoud te benaderen vanuit wat er is eerder dan vanuit wat er niet is, door in hun inhoud niet te focussen op wat je niet wil, maar op wat

je wel wil, niet op waar je van weg wil, maar op waar je naar toe wil.

Schema's als draagvlak

Door te zoeken naar een passende opstelling tegenover je schema's, kunnen ze mogelijk evolueren van ballast wat je kwijt wil naar een draagvlak waar je vanuit wil. Schema's ontwikkelen zich in essentie om je een draagvlak te geven waarmee situaties in het hier en nu tegemoet te treden. Ze zorgen ervoor dat alle informatie en ervaring van voordien als een beste voorstel om iets betekenis te verlenen, om iets aan te voelen en iets te willen zo snel mogelijk ter beschikking komt. Zo kan je van deze eerdere informatie en ervaring op zijn best gebruik maken als hulp om iets in het hier en nu betekenis te verlenen, gevoelens rond te ontwikkelen en er dynamisch mee om te gaan. Je moet niet elke nieuwe situatie van punt nul af helemaal gaan verkennen en gaan exploreren, maar je kan gebruik maken van alles wat toepasbaar bleek, wat werkte en wat niet werkte, wat voor je paste of niet paste om erg beslagen het heden en de toekomst tegemoet te gaan.

Voorbeeld uit onderzoek - Wanneer een reactie binnen een zeker tijdsinterval verwacht wordt om succesvol te zijn, leiden ervaringen hiermee tot een reactie naar het midden van het tijdsbereik toe als beste strategie, zo bleek uit recent onderzoek aan het MIT in de Verenigde

Staten. Dit bleek statistisch ook de meest optimale optie te zijn, iets wat bekend staat als Bayesiaanse integratie. Wanneer we onzeker over iets zijn, vertrouwen we automatisch op onze eerdere ervaringen om gedrag te optimaliseren. De hersenen lijken hierbij eerdere ervaringen in synaptische verbindingen te integreren, zodat patronen van hersenactiviteit op de juiste manier worden beïnvloed. Eerdere overtuigingen op basis van opgedane ervaringen vertekenen op die manier gedragsreacties door de neurale representatie van tijd te verdraaien naar het midden van het verwachte tijdsbereik.

Schema's dienen niet om het van je over te nemen. Schema's dienen om je te ondersteunen en je te helpen oriënteren in de mate dat je dit zelf wenst en het nuttig en bruikbaar voor je is. Ze zijn er om je een draagvlak te bezorgen, zodat je verder kan raken en je niet ter plaatse blijft trappelen. Het hier en nu wordt zo snel duidelijk, zodat je je aandacht kan richten op de toekomst, zowel naar richting als naar weg erheen.

Te sterke schema's kunnen leiden tot overmatige afhankelijkheid en ongewenste neveneffecten, zoals onjuiste herinneringen, voorstellingen en misvattingen. Ook kunnen schema's die te sterk worden, onterecht nieuwe ervaringen associëren, wat gemakkelijk leidt tot nieuwe onjuiste herinneringen, voorstellingen en misvattingen. Om dit te vermijden kan gestreefd om schema's te creëren die sterk genoeg zijn om te helpen herinneren en voorspellen, maar ook kneedbaar genoeg zijn om te

grote afhankelijkheid en ongewenste bijwerkingen te voorkomen.

Schema's als toekomst

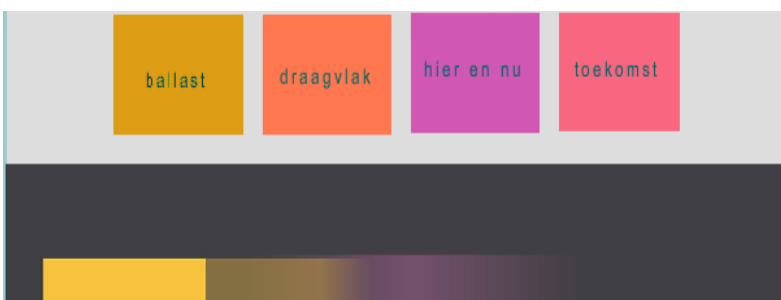
Je behoefteschema is om je kind ontwikkelingskansen te bieden. Het treedt in werking zodra je merkt dat je kind dreigt vast te lopen, zoals nu terwijl hij achter zijn broer aanrent omdat hij nog niet weet hoe hij zijn broer ertoe kan brengen iets te delen. Je voelt enige onzekerheid die ontstaat wanneer je voor een nieuwe uitdaging wordt gesteld en impliceert dat je meer alert en meer zoekend wordt. Je kent je kind als een spontaan iemand die ook steeds bereid is iets nieuw uit te proberen. Bijvoorbeeld, zoals nu het een moeilijkheid ervaart iets te bekomen. Je merkt zijn bereidheid tot het verkennen van je alternatieve suggesties voor afnemen zoals ruilen en beurtrol nu het je hulp nodig heeft. Je schema's kunnen hierbij elkaar versterkend zijn. Je behoefte(schema) om je kind te helpen, met je onzekerheid van hoe als emotie(schema), doet je de spontane kant van je kind waarnemen als kennis(schema) om dit zo activeren. Zo kan je samen zoeken en bruikbare manieren uitproberen die voor de toekomst betere en duurzame alternatieven opleveren om een moeilijkheid op te lossen. De geactiveerde schema's dragen ook een toekomst in zich en staan in functie ervan : wat je wil bereiken, waar je naartoe wil, welke doelen je stelt. Dit eerder dan je te fixeren op wat ontbreekt of problematisch is. Hier gaat het om wat wil je bekomen of

oplossen.

Door afstand te winnen tegenover schema's die een hinder voor je vormen in de vorm van een meeslepende of remmende ballast en door nabijheid te zoeken bij schema's die behulpzaam zijn en een uitweg mogelijk maken, kan jezelf als ouder en je kind progressie maken. Door schema's die storend voor je en je kind zijn te deactiveren en schema's die je en je kind ondersteunen te activeren, komt de weg vrij voor groei en ontwikkeling.

Door te zoeken naar het complement van in je geactiveerde storende schema's, kan je schema's activeren die je een basis kunnen bieden om iets duurzaam te bereiken naar de toekomst. Van probleemgedrag of -kind als kenschema kan het zo evolueren naar competentiegedrag of talent van je kind. Van ergernis over je kind als emotioneel schema kan het zo evolueren naar onzekerheid en betrokkenheid van jezelf tegenover je kind. Van behoefte om ongenoegen te uiten en te delen als behoefteschema kan het zo evolueren naar behoefte om je kind kansen te bieden en indirect ook jezelf.

Geef hieronder aan wat voor je doorwerkt in je schema-opbouw en -activering :



Schema- beïnvloeding



Aan wat moet voldaan zijn, wil jij of je kind beïnvloedbaar zijn ?

SCHEMA-BEÏNVLOEDING

Eigen ervaring is vaak de beste manier om beïnvloed te worden. Ook al kunnen we ook dan nog ons zelf iets anders trachten wijs te maken of trachten de ervaring te ontkennen of te negeren. Hieruit blijkt hoe moeilijk wij het kunnen hebben om afstand te doen van ons aanwezig beeld, van onze aanwezige reactie en van de aanwezige situatie waarin we iets plaatsen. Wat we tot dan toe construeerden over iets, over hoe met iets om te gaan en over wanneer of waarom, dat willen we niet steeds zomaar bijsturen of loslaten.

Nog moeilijker is de invloed van anderen uit de omgeving op ons. Wanneer je zelf merkt wat anderen ervaren en

meemaken, dan kan dit van invloed zijn op je eigen voorstelling, omgang en lokalisering van iets. Dit is zo wanneer de ander een betekenisvol iemand is voor ons en je een gelijkenis met jezelf of je situatie merkt. Je leert dan van het model staan van een betekenisvol relevant iemand.

Minder gemakkelijk zal je mee gaan in het verhaal van iemand, zeker wanneer die je van iets tracht te overtuigen. Ook al zegt die dat het teruggaat op eigen ondervinding. Zeker ook niet wanneer die ander geen betekenisvol iemand is voor je en weinig relevant is voor jezelf of je situatie.

SCHEMA-ONTWIKKELING

Je eigen geconstrueerde voorstelling, je eigen tot stand gekomen omgang en je eigen ontdekte toepassing van iets, vormen voor je het referentiepunt of -kader.

Waar in de schema-beïnvloeding vooral individuele invloeden van jezelf of anderen spelen, is er bij de schema-ontwikkeling vooral sprake van collectieve invloeden van de omgeving waarin je opgroeit. Deze omgeving is dan enerzijds de realiteit van de samenleving waarvan je deel uitmaakt en anderzijds het gedachtegoed van de cultuur waartoe je behoort.

Op die manier vormen de individuele en collectieve mentaliteit die je kenmerkt een sterke basis waartegenover mogelijke beïnvloeding speelt.

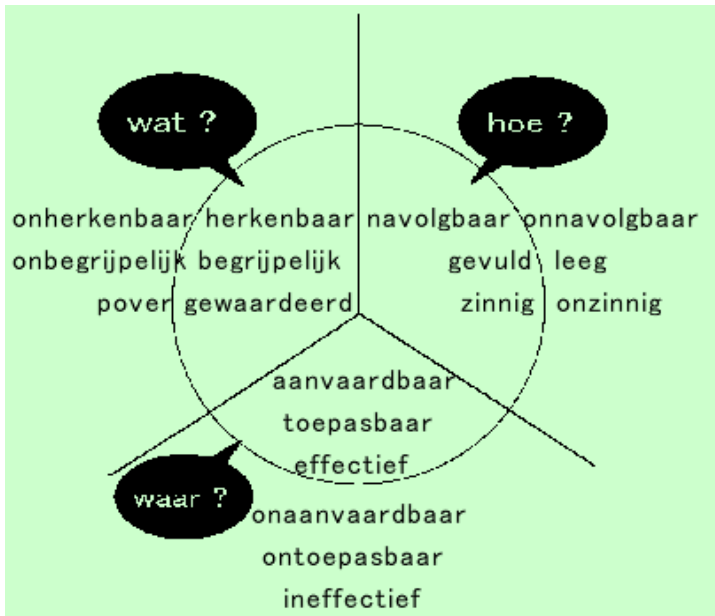
Je verworven en ontwikkelde mentaliteit vormen de basis om te oordelen over andere voorstellingen, over andere omgangswijzen en over andere toepassingsselecties.

Zo zal je als ouder of kind, bijvoorbeeld, uitgesproken affectie onderkennen als iets vanzelfsprekend tussen ouder en kind, of als iets geforceerd, zal je affectie spontaan in je omgang kunnen vertonen in zijn diverse vormen of zal je bijzondere inspanning moeten doen om een juiste expressie te vinden, zal je aanvoelen wanneer er ruimte voor affectie is of zal je mogelijk vastlopen als je het toch zou uitproberen of aandurven.

Merk je dan in je omgeving veel affectie tussen ouder en kind, dan zal je dat als vanzelfsprekend herkennen en erkennen, of zal je dit als vreemd ervaren en er vragen bij hebben.

Je eigen mentaliteit zal bepalend zijn om het verschil tussen jezelf en de omgeving op te merken en vooral bepalend zijn om de grootte en mate van dit verschil te benoemen. Van enigszins verschillend tot tegengesteld, van herkenbaar tot onherkenbaar, van begrijpelijk tot onbegrijpelijk, van aanvaardbaar tot onaanvaardbaar,

van navolgbaar tot onnavolgbaar, van toepasbaar tot ontoepasbaar, van juist tot onjuist, van zinnig tot onzinnig, van gewaardeerd tot pover, van gevuld tot leeg, van effectief tot ineffectief, van gematigd tot extreem, van er al of niet over en hoever.



Hoe groter het verschil hoe minder je beïnvloedbaar zal zijn, zeker wanneer het over je grens van wat, hoe en waar iets voor je kan, gaat. Iets zal dan niet enkel als tegengesteld maar ook als niet kunnend overkomen. Hier-

door zal je bereidheid om je open te stellen en beïnvloedbaar te zijn verdwijnen. Eerder zal je geneigd zijn je af te sluiten en weerstand te vertonen. Mogelijk ontstaat de omgekeerde reflex om de ander met wat hoe en waar iets voor je kan te benaderen en de ander te willen beïnvloeden. Zeker in een situatie waarin niet én het een én het ander kan, zal de druk om elkaar te beïnvloeden voor het een óf het ander toenemen.

WENNEN

Is er een verschil, dan kan je ofwel dit verschil trachten te onderkennen en aanvaarden zonder het verschil naar jezelf toe of naar de ander toe te willen wegwerken. Is er een verschil dan kan je ook dit verschil trachten te onderkennen en trachten weg te werken door jezelf te beïnvloeden of door de ander te beïnvloeden. In het eerste geval vraagt het om tolerantie, in het tweede geval is er sprake van mogelijke beïnvloeding.

In beide gevallen zal het even wennen vragen aan het verschil. Misschien wil je het eerst niet merken, nadien ga je het toch enigszins onder ogen zien, eerst kan je er moeilijk mee om, dan wordt het meer vertrouwd, stilaan kan je het mogelijk erkennen, misschien kan het je interesse wekken, misschien zie je er wel iets in en wil je je er door laten beïnvloeden in zekere mate, of wil je helemaal veranderen. Steeds zal het een zeker wennen vragen. Eerst wil je er niet van weten, niet toepasbaar, dan

wil je het niet onder ogen zien, niet onderkennen, ten slotte wil je het niet overnemen, niet gebruiken. Later wil je het mogelijk wel als relevant onderkennen, wil je het mogelijk wel erkennen en wil je het mogelijk wel aanwenden. Wat je eerst negeerde, vervolgens tegen inging, wordt nu waar je op ingaat op één of andere manier.

Wordt die kans en tijd om te wennen en vertrouwd te raken niet geboden, dan is er een groot risico van op weerstand en verzet te stoten. De eigen gegroeide mentaliteit is beter en er is geen openheid en opening naar buiten toe. Kan je evenwel de aandacht trekken, interesse wekken, een verlangen opwekken, dan kan je invloed teweegbrengen. Dit kan je door zelf model te staan, de ander te stimuleren, en tot ervaren te brengen door iets in de realiteit beschikbaar te stellen. Zo is er een synergie van een model, een aanmoediging, een emotie en materiaal.

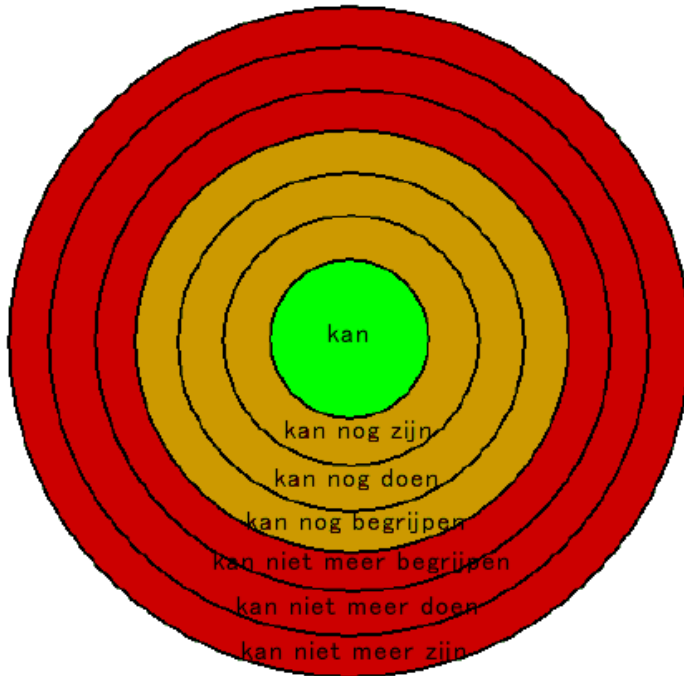
Treedt er bij je een zekere situatie-, gedrags- en mentaliteitsverandering op, dan gaat dit terug op een zekere wijziging van je eerder ontwikkeld en geconstrueerd schema van iets, opgeslagen in je geheugen. Schema dat de synthese vormde van alles tot hiertoe en waaraan je nu het nieuwe wat, hoe en waar aan toevoegt, zodat een nieuwe synthese ontstaat. Deze synthese kan ook maken dat je grens van wat hoe en waar iets kan, is verschoven naar meer of minder ruim. Wat hoe en waar eerst voor

je niet kon, kan nu wel. Of omgekeerd: wat hoe en waar eerst voor je kon, kan nu niet meer.

Het is daar waar je op kan letten in het beïnvloeden van elkaar. Concreet kan je hierbij een verandering van elkaars denken nastreven, of rechtstreeks een wijziging van elkaars gedrag, of nog een bijsturen van elkaars gevoeligheden in jezelf of in een situatie. Zo heb je vier invalshoeken en kansen bij elkaar.

MATE VAN BEÏNVLOEDBAARHEID

Is er een verschil met jezelf dan zal in de naaste zones nog tolerantie en beïnvloedbaarheid zijn, in de verst afgelegen zones zal er geen tolerantie en beïnvloedbaarheid meer zijn. In de naaste zones zal er er een afname van tolerantie en beïnvloedbaarheid zijn al naargelang iets nog kan zijn, nog kan gedaan of nog kan begrepen. In de verst afgelegen zones zal er een verdere afname zijn naargelang iets onbegrijpelijk is, niet meer kan gedaan en niet meer kan zijn. Zo kan ook de mate van aanwezigheid of afwezigheid van beïnvloedbaarheid gemeten. Hoe verder iets van je verwijderd is, hoe extremer het mogelijk zal worden ervaren en mogelijk voor je ook als geweld en gewelddadig naar voor zal treden.



TOEGEPAST

Geef een wat, een hoe, een waar in, wat je al of niet kan beïnvloeden. Plaats zoals voor je van toepassing is, een overeenkomstige stip in het schema. Op die manier kan je aangeven of je al of niet beïnvloedbaar bent, evenals de mate waarin je al of niet beïnvloedbaar bent.

Wat :

Hoe :

Waar :



Schemabenedering in de ouder-kindrelatie Hoe omgaan met con- flicten ?



Hoe vermijden dat disfunctionele omgang met conflicten de nabije relatie ouder kind in de weg staat? Hoe aandacht voor onderliggende behoeften hierbij kan helpen.

Problemen in de ouder-kind relatie

Een goede ouder-kindrelatie blijkt van primordiaal belang voor het welbevinden en de ontwikkeling van het kind. Het biedt emotionele bescherming en vormt een stevige basis voor het kind in ontwikkeling. Het is iets waar het kind steeds op kan terugvallen en waar het de nodige steun kan vinden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Ouder-kind relatie als basis*' van deze encyclopedie.

In elke relatie ouder kind komen mooie harmonische momenten voor. In elke relatie ouder kind komen ook gespannen conflictueuze momenten voor. Deze opgemerkte tegenstellingen en verschillen horen bij elke ge-

zonde relatie en hoeven niet problematisch te zijn. Belangrijk blijkt dan vooral hoe elk met deze conflicten omgaat en of je elkaar nadien terug kan vinden. Daarom is het essentieel voor een gunstige ouder-kindrelatie dat ouder en kind samen onderling opduikende problemen weten oplossen. Dus niet de frequentie of de inhoud van problemen is cruciaal, wel de vaardigheid er overheen weten te raken en terug elkaar nabij te komen. Vooral gaat het om de manier van omgaan met problemen. Hierbij is het belangrijk hoogte te krijgen van eigen en elkaars behoeften.

Nut schemabenedering

In dit kader kan de schemabenedering met aandacht voor onderliggende behoeften zinvol en behulpzaam zijn.

De schemabenedering in relaties gaat terug op de individuele schematherapie, oorspronkelijk ontwikkeld door Jeffrey Young. Het is een geïntegreerde aanpak met cognitieve, gedragsmatige, psychodynamische en ervaringsgerichte kenmerken.

Het schemabenederingsmodel is reeds toegepast in meerdere contexten, zoals bijvoorbeeld bij adolescentenproblematiek, middelengebruik en eetstoornissen.

Recent is hier de toepassing van het schemabena-deringsmodel bij relatieproblematiek aan toegevoegd. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Schemapedagogie*' van deze encyclopedie.

Focus schemabenedering

De schemabenedering gaat er vanuit dat tussenmense-lijke problemen veroorzaakt worden door ongunstige in-nerlijke schema's en dat deze laatste een biografische oorsprong hebben. In die zin dat eerdere tussenmense-lijke problemen vooral in de eerste kinderjaren deze on- gunstige schema's tot ontwikkeling hebben gebracht. Dit gebeurt vooral wanneer volwassen hechtingsfiguren niet weten tegemoet te komen aan de basisbehoeften van het kind aan een stabiele, veilige en zekere relatie, aan autonomie, aan begrenzing, aan wederkerigheid en aan vrije expressie van wat in zich omgaat.

Een jongere krijgt dan ideeën over zichzelf, over anderen en over gebeurtenissen, schema's genoemd, die veelal weinig overeenstemmen met de realiteit. De schadelijke ervaringen die hier aan de basis van liggen kunnen onbe- vredigende en pijnlijke voorvallen zijn of steeds weer de- zelfde soort gebeurtenissen meemaken en boodschap- pen te horen krijgen. De jongere kan hieruit, bijvoor- beeld, afleiden 'ik ben weinig waard' of wat het te horen krijgt overnemen van zijn omgeving, bijvoorbeeld, 'je

bent niets waard'. Het hoge affectieve aandeel is gewoonlijk ten koste van het meer rationele en stimuleert tot irrationele denk- en verhoudingswijzen.

Schematherapie is gericht op het behandelen van deze disfunctionele interactiemodi die samenhangen met overtuigingen en ideeën ontwikkeld op basis van disfunctionele contacten en ervaringen in de kindertijd.

Deze ervaringen zijn gelinkt aan het niet bevredigd worden van fundamentele basisbehoeften, zoals :

aan veiligheid en stabiliteit, zodat zich beschermd, aangevoeld en gewaardeerd voelen ontbreekt

aan autonomie en competentie, zodat de vrijheid en de mogelijkheid ontbreken om de omwereld te verkennen en vertrouwd te maken

aan vrijheid om behoeften, gevoelens en gedachten tot expressie te brengen, zodat gemakkelijk het gevoel ontstaat te worden genegeerd en miskend

aan spontaniteit en spel, zodat niet kan ingegaan op de drang naar speelse en creatieve interactie

aan passende grenzen en verantwoordelijkheid, zodat niet kan tegemoet gekomen worden aan regels voor een vlot samenspel en regulering van behoeften

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Aandacht voor kindbehoeften*' van deze encyclopedie.

De herhaling van deze onbevredigde interacties biedt ervaring in welke mate aan de basisbehoeften zal worden voldaan en op welke wijze op deze behoeften zal worden ingegaan.

Hieruit resulteert een wijze van denken die bepalend zal zijn voor verdere interactie.

In de schemabebanding wordt uitgegaan van volgende verbanden en processen die te maken hebben met de interactie tussen gezinsleden :

Conflicten wijzen op het onvermogen aan elkaars behoeften tegemoet te komen.

Dit heeft uitgesproken negatieve gevoelens tot gevolg.

Deze negatieve emoties leiden tot specifieke reacties die disfunctionele interactiecycli tussen gezinsleden op gang brengen en in stand houden.

Ongunstige relatiepatronen

Het model van schemabenedering onderscheidt drie mogelijke reacties in een relatie zo iemand voelt dat de bevrediging van zijn behoeften door de ander wordt bemerd. Deze reacties zijn aanval, vlucht en meegaan. Een gezinslid kan protesteren zo aan zijn behoeften niet wordt tegemoetgekomen, of kan het opgeven zo bewust dat zijn behoeften niet zullen worden voldaan, of kan tenslotte inschikkelijk meegaan zo alsnog te hopen dat zal ingegaan worden op zijn behoeften.

Deze onbewuste en automatische reactiewijzen op het niet voldaan worden van actuele behoeften kunnen leiden tot een relatiedynamiek waarin uiteindelijk vast te lopen. Dit gebeurt, bijvoorbeeld, wanneer niemand wil toegeven en wederzijds in de aanval wordt gegaan, waardoor geen vooruitgang en tegemoetkoming mogelijk zijn. Maar ook het omgekeerde kan : beiden vermijden de confrontatie aan te gaan en vluchten weg in zwijgen en afstand. Iedereen komt dan op zich te staan. Tenslotte kan elk zich hoopvol volgend opstellen maar verandert of gebeurt er weinig of niets waardoor geen oplossing kan worden gevonden die meer tegemoet komt aan elk. Ofwel is iedereen boos, of is iedereen koel, of is iedereen vriendelijk, maar het levert weinig tegemoetkoming aan ieders behoeften op en weinig echte toenadering. Dit betekent een disfunctionele interactie.

Dit leidt mogelijk tot een **disfunctionele interactiecyclus in de ouder-kind relatie**. Bijvoorbeeld, een jongere komt zonder waarschuwing voor de zoveelste keer te laat thuis en de ouder voelt boosheid hierom omdat deze zich niet gerespecteerd voelt. Eenmaal terug thuis valt de ouder het kind aan die evenwel de volwassene negeert en het kind trekt zich terug met verdriet en wrok. De ouder voelt zich zo helemaal miskend en voelt dat de boosheid in nog grotere boosheid omslaat, wat ieder ertoe aanzet zich verder terug te trekken.

Wordt onvoldoende of niet aan bepaalde basisbehoeften voldaan, dan bestaat bij het kind of de jongere het risico op gevoelens van onveiligheid, onzekerheid, onstabieliteit, onduidelijkheid, onwetendheid, ongeborgenheid, onbegrip, afstand, gevoelens van geen steun, geen bevestiging, miskening, afwijzing, ontwaarding, onrecht, geen controle, onzelfstandigheid, isolement, zwakte, mislukken, ... dit als ervaren bij het kind of de jongere.

Met mogelijke reactie bij de ouder van druk, dwang, dreiging, beschuldiging, onvrijheid, geen kansen, geen vertrouwen, controle, verwerping, overwicht, wispelturigheid, ongeduld, onvriendelijkheid, negerend, niet mee rekening houdend, ... dit als ongunstige reactie van de volwassen als opvoeder.

Beide elementen, het ervaren van het kind en de aanpak van de ouder, komen vaak samen voor en gaan gemakkelijk elkaar versterken en uitlokken. Het risico is dan groot in een negatieve spiraal terecht te komen, die de afstand steeds groter maakt en de druk en spanning nog doen toenemen.

Dit soort disfunctionele cycli kunnen meer of minder frequent voorkomen bij gezinsleden. Ze worden evenwel vooral problematisch als ze uitlopen in een stabiele en telkens terugkerende vorm van disfunctionele interactie. Ze kunnen dan niet veranderd of stopgezet worden, zodat ouder en kind elkaar niet opnieuw kunnen vinden en conflicten zich blijven herhalen.

Doel schemabenedering

De schemabenedering is gericht op het doen ophouden van de disfunctionele interactiecyclus. Het zijn immers de wijze waarop behoeften worden geuit en het onvoldoende beantwoorden aan deze behoefte-expressies die problematisch zijn en niet zozeer de behoeften zelf.

In het vorig voorbeeld kan je je voorstellen dat het anders zou zijn geweest als de boze ouder het kind legitiem had uitgelegd hoe verdrietig hij zich voelde omdat hij niet was gewaarschuwd en dat hij zich onbelangrijk voor het kind voelde en dat dit hem boos had gemaakt. Zo kon

het kind zich bijgevolg niet aangevallen voelen en als reactie niet in de tegenaanval gaan, of niet wegvlugten of toeklappen. Ook niet vriendelijkheid voorwenden in de hoop de ouder te kalmeren en ook niet onderwijl inbinden en zijn behoefte aan zelfstandigheid en een eigen leven laten varen.

Het doel is daarom om gezinsleden bewust te maken van disfunctionele interactiepatronen en hen te helpen deze **te doorbreken. Hen te helpen bij de manier waarop dit zou kunnen gebeuren, zonder te overreageren met aanval, vluchten of ontkennen.** Dit met als uiteindelijk doel om emotioneel weer verbinding te kunnen maken en problemen constructief te bespreken om liefst tot duurzame oplossingen te komen.

Zo kan aan verminderen van conflicten en problemen die gepaard gaan met gespannen en moeilijke interactie, gewerkt worden, zowel langs de zijde van het kind of de jongere als langs de zijde van de ouder :

Wat het kind mist, zal het kind moeten geboden worden via de benadering van de interactie ouder-kind. Dit houdt concreet in : veiligheid, zekerheid, stabiliteit, duidelijkheid, informatie, geborgenheid, begrip, nabijheid, steun, bevestiging, erkenning, aanvaarding, waardering, recht, controle, zelfstandigheid, contact, sterkte, lukt, ...

Wat de ouder van zijn kant te drukkend opneemt, zal meer uitnodigend moeten aangeboden worden, via het aanspreken van het kind. Dit betekent concreet : vermindering of wegname van druk, dwang, dreiging, beschuldiging, onvrijheid, kansenloosheid, wantrouwen, controle, verwerping, overwicht, wispelturigheid, ongeduld, onvriendelijkheid, negeren, geen rekening houden met, ... Zo is er minder kans op weerstand bij het kind wat anders kan leiden tot tegenaanval, vermijden en afstand houden en schijnaanpassing.

Wat het kind kan geboden worden zal gemakkelijk behulpzaam zijn om minder drukkend naar het kind toe te hoeven handelen, omgekeerd zal het minder drukkend zijn meer dat te bieden wat het kind nu mist. Zo kan de interactiecyclus omgebogen tot iets waaraan elk behoefte heeft.

Dit betekent geenszins zomaar toegeeflijk zijn en het kind helemaal zijn zin geven. Dit is niet waar het kind om vraagt. Het kind vraagt best wel om een zeker houvast te vinden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Onhandelbaarheid voorkomen'* van deze encyclopedie.

Methodiek schemabenedering

De schemabenedering voor ouder-kind relaties gebruikt

dezelfde methodiek als de individuele gerichte schema aanpak, nu aangepast voor gezinsleden in interactie.

Belangrijk in de schemabepaling is :

Begrijpen aan welke behoeften niet wordt voldaan in de ouder-kind relatie

Nieuwe manieren ontdekken om deze behoeften passend tot expressie brengen

Behoeften duidelijk naar voren brengen en ze aan elkaar uiten zonder weerstand op te wekken.

Nieuwe manieren verkennen om emoties te uiten en te reguleren.

Reacties nu, verbinden met de eigen levensgeschiedenis

Herhaling achterhalen en benoemen die anders onbewust zou blijven.

Een negatieve ervaring uit het persoonlijk verleden die ongunstige overtuigingen heeft gecreëerd, herinneren alsof het opnieuw gebeurt en zich met elkaars hulp voorstellen dat het nu anders verloopt.

Een nieuwe betekenis geven aan ervaringen uit het verleden, zodat ongunstige overtuigingen hun impact verliezen in het nu.

In de interactiecyclus een stap zetten in de richting die meer bevredigend is.

Aanvallen, vluchten en meegaan uit defensie omwisselen voor toenaderen die uit is op constructie.

Doelgroep schemabenedering

De schemabenedering kan gezinnen helpen die disfunctionele interactiepatronen vertonen die voortkomen uit vroege ervaringen van individuele gezinsleden in het verleden.

Het kan zijn dat het het kind is dat in het huidig gezin met zulke ervaringen te maken krijgt. Het risico hierop is groter zo ook de ouder in het gezin van weleer ongunstige ervaringen meemaakte. Zo kan het zijn dat elk negatieve ervaringen heeft.

Alle reden om aan deze cyclus een einde te maken door tot inzicht en verandering te komen.

In extreme gevallen met een ernstig gezinsdisfunctioneren tot gevolg, kan hierbij gedacht aan een therapeutische aanpak.

Schema's bij elkaar activeren



Door wat je zegt en doet activeer je gemakkelijk iets bij elkaar zonder dat je daar steeds ten volle van bewust bent.

Herkenbare interacties

Herken je dit : Omdat jij zwijgt, moet ik wel praten. Omdat jij je van niets iets aantrekt, moet ik wel alles regelen. Als we zo gaan beginnen, dan moet je het zelf maar weten. Als jij moeilijk doet, ik ook. Ieder zijn zin, dus ik ook. Hoe minder ik krijg, hoe meer ik tracht te geven. Hoe meer hulp ik krijg, hoe zwakker ik me voel. Hoe meer je alles goedvindt en toelaat, hoe meer ik me permitteer. Hoe meer voorwaarden je stelt, hoe meer inschikkelijk ik tracht te zijn. Hoe meer je verwacht, hoe meer ik tracht te bieden. Hoe kritischer je bent, hoe onzekerder ik me voel. Hoe onrustiger je bent, hoe onrustiger ik word. Hoe meer aanval van je, hoe meer verdediging bij me.

Maar ook : Als jij soepel bent, dan ik ook. Door het vertrouwen dat ik geniet, kan ik je ook vertrouwen schenken. Als jij naar me luistert, wil ik ook wel naar je luisteren. Als jij positief blijft, wil ik wel open zijn. Je kalmte, maakt me rustig. Ik respecteer je, voor het respect dat ik krijg. Hoe meer ondersteuning ik krijg, hoe sterker ik me voel. Hoe minder hulp ik krijg, hoe zelfstandiger ik word. Hoe minder aanval ik ervaar, hoe minder ik in de verdediging ga. Enzomeer.

Veel van deze herkenbare interacties gelden ook in omgekeerde zin.

Herken je dit ook : Omdat jij praat, moet ik wel zwijgen. Omdat jij alles regelt, ben ik wel geneigd me van niet iets aan te trekken. Omdat jij het zelf beter weet, gaan we zo beginnen. Omdat ik moeilijk doe, jij ook. Omdat ik mijn zin doe, iedereen ook. Hoe meer ik tracht te geven, hoe minder ik krijg. Hoe zwakker ik me voel, hoe meer hulp ik krijg. Hoe meer ik me permitteer, hoe meer je alles goedvindt en toelaat. Hoe meer inschikkelijk ik tracht te zijn, hoe meer voorwaarden je stelt. Hoe meer ik tracht te bieden, hoe meer je verwacht. Hoe onzekerder ik me voel, hoe kritischer je bent. Hoe rustiger ik ben, hoe rustiger je wordt. Hoe meer ik in de verdediging ga, hoe meer aanval je vertoont.

Maar ook : Als ik soepel ben, jij ook. Als ik je vertrouwen schenkt, kan ik je vertrouwen genieten. Als ik luister naar

je, luister jij naar me. Als ik open ben, blijf jij positief. Als ik rustig ben, blijf je kalm. Als ik respect krijg, respecteer ik je ook. Als ik waardering krijg, krijg je ook waardering. Hoe sterker ik me voel, hoe meer ondersteuning ik krijg. Hoe zelfstandiger ik ben, hoe minder hulp ik krijg. Als ik niet in de verdediging ga, ga jij niet in de aanval.

Invloed van wat bij elkaar activeren

Kortweg gezegd, zouden we kunnen stellen dat we door onze inbreng een reactie bij de ander uitlokken die door onze inbreng wordt bepaald of gekleurd. Deze reactie ontstaat omdat we bij elkaar iets activeren. Hierbij is het belangrijk te onderkennen dat onze eigen actie ook ontstaat omdat iets door de ander bij ons werd geactiveerd. Zo kunnen we stellen dat we door ons handelen iets bij elkaar activeren dat mee onze reactie bepaalt of kleurt. Daarom is het zo belangrijk bij communicatie of interactie met elkaar, te onderkennen wat we bij elkaar activeren, zodat we een bepaalde reactie uitlokken en niet een andere. Dit kan ons antwoord geven op de vraag waarom de ander dit of dat zei of deed.

Wat we bij elkaar activeren kan in een kader geplaatst van het stimulerend zijn voor elkaar zo in een positieve wederzijdse interactie. Het kan ook in een kader geplaatst van een destructief recht tegenover elkaar zo in een negatieve wederzijdse interactie. Het voordeel dat jij me oplevert, kom ik tegemoet met een wederkerig

voordeel, om de balans in evenwicht te krijgen. Het nadeel dat jij me bezorgt, kom ik tegemoet met een wederkerig nadeel. Doordat jij begon, geef je mij het recht hierop, om de balans in evenwicht te maken. Het gaat om schuldvereffening. Door het voordeel dat ik kreeg, voel ik me schuldig om je ook een voordeel te doen. Door het nadeel dat jij me gaf, bij jij schuldig en heb jij zelf een nadeel verdient. Het gaat ofwel om een constructief wederzijds recht, of een destructief wederzijds recht.

De activatie van relationele gevoels-, ken- en behoefte-schema's is in een relatie mogelijk terug te vinden als overdracht en tegenoverdracht verschijnselen zoals in een therapeutische of coaching relatie. Meer specifiek kan in liefdes- en opvoedingsrelaties zo een activatie optreden tussen wie behoort tot de relatie. In de beschrijving van overdracht en tegenoverdracht wordt gesproken over projectie. In de beschrijving van schema-activering gaat het terug op triggering. Wat in de één triggert wat in de ander.

Concreet kan voor overdracht nagegaan welke (relationele) gevoelens, beelden en verlangens van de ander mogelijk horend bij een andere relatie op je worden geprojecteerd en bij de ander geactiveerd door je.

Omgekeerd kan voor tegenoverdracht nagegaan welke (relationele) gevoelens, beelden en verlangens van jezelf

mogelijk horend bij een relatie op de ander worden ge-projecteerd en bij je geactiveerd door de ander.

Cliënt of de ander kan in een liefdes- en opvoedingsrelatie de gestalte aannemen van je partner, je ouder of je kind.

Bijvoorbeeld, je kan door je vriendelijkheid als ouder bij je kind liefde voor je activeren, en je kind kan het beeld van behulpzaam iemand op je projecteren, en nog kan door je vriendelijkheid de behoefte aan nabijheid van je kind worden getriggerd.

Omgekeerd, bijvoorbeeld, kan door het lief zijn van je kind bij je als ouder vriendelijkheid worden geactiveerd, en kan het beeld van gemakkelijk kind worden geactiveerd, en nog kan je behoefte als ouder om te knuffelen door je kind met zijn lief zijn worden geactiveerd.

(Latente) gevoelens, wensen, behoeften en onverwerkte frustraties en teleurstellingen, die thuishoren in een eerdere (opvoedings)relatie kunnen zo opnieuw geactiveerd door iets in het nu.

Bij overdracht projecteert iemand iets uit het verleden, of iets van zichzelf op de buitenwereld.

Dit wordt projectie genoemd omdat het van elders komt of elders thuishoort, of omdat het leeft bij jezelf maar

daarom niet in de werkelijkheid. Iets wordt verplaatst of zo voorgesteld.

Vaak bewerkstelligen we door ons aandeel het omgekeerde van wat we zoeken, verkiezen of wensen. Ons ongeduld bewerkstelligt bij het kind het recht om weerstand en verzet te bieden, terwijl we met ons ongeduld net het kind tot involgen wilden aansporen. Je beslistheid activeert net bij je kind onbeslistheid en gebrek aan initiatief, net wat je met je eigen initiatiefname wou voorkomen. Op die manier door wat je bij elkaar activeert, kan je elkaar vasthouden in wat een of je beide samen net niet wenst en wil tegengaan door eigen inbreng en aandeel. Bovendien bestaat nog het risico dat je dit tegendeel door je inbreng en aandeel net nog verder gaat versterken, waardoor dit weten overkomen nog moeilijker wordt.

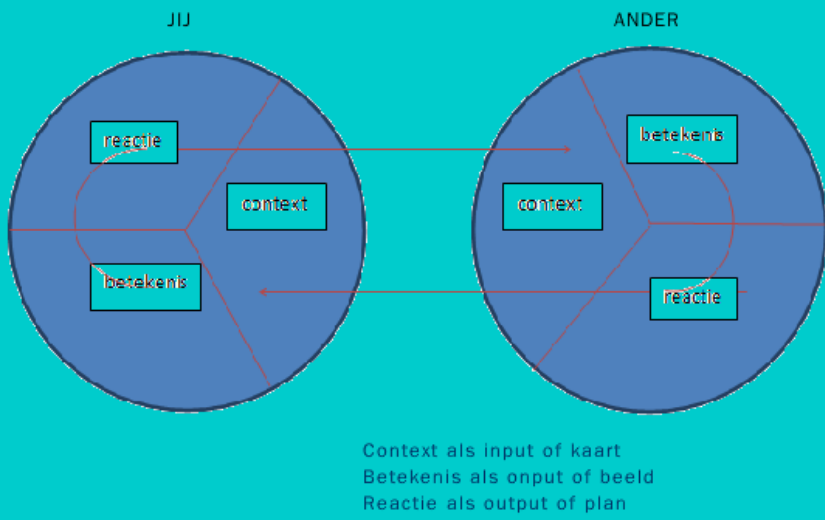
Procesmatig gebeuren

Wat je bij elkaar activeert kan complementair, symmetrisch of gelijksoortig zijn. Je dominantie, die afhankelijkheid uitlokt (complementair), of je dominantie die eigenzinnigheid uitlokt (symmetrisch), of je niet dominantie die niet dominantie uitlokt (gelijksoortig). Bij complementair activeer je net het omgekeerde bij elkaar van wat bij je geactiveerd is en mogelijk bij elkaar aansluit, bij symmetrisch activeer je net hetzelfde als wat bij je geactiveerd is en er mogelijk een afspiegeling van is, bij gelijksoortig activeer je net bij elkaar wat je elk verkiest en wil en zo op basis van gelijkheid een middel tot een doel vormt.

Veelal zijn we ons weinig of niet bewust van wat we bij elkaar activeren. We hebben weinig of geen zicht wat onze triggers of uitlokkers zijn die iets bij elkaar activeert en ieders reactie doet ontstaan. Wat we zeggen of doen zal evenwel als trigger functioneren, als een mechanisme dat bij elkaar een proces op gang brengt dat leidt tot een bepaalde betekenisgeving en specifieke reactie vanuit de situatie waarin de ander door wat die zegt en doet als trigger of uitlokker functioneert.

Je reactie vanuit wat bij je geactiveerd wordt, vormt de context voor de ander, waardoor bij de ander een bepaald schema wordt geactiveerd.

De ander zijn reactie vanuit wat bij hem of haar geactiveerd wordt, vormt de context voor je, waardoor bij je een bepaald schema wordt geactiveerd.



Vaak zien we een wederzijds proces van activatie, dat kan accumuleren en escaleren. We zien dan mogelijk een opeenstapeling bij iemand die na verloop van tijd op een opgelopen wijze tot uiting komt. Bijvoorbeeld, je eigen spanning en onrust, die spanning en onrust bij het kind uitlokt, die toeneemt en toegenomen tot uiting

komt. Maar ook de spanning en onrust die bij je kind aanwezig is, wat dit bij je als ouder teweeg brengt aan spanning en onrust. Wat er bij jezelf is, wat je denkt of zegt en wat je doet, wat dat bij het kind teweeg brengt. Maar ook wat er bij je kind is, wat het denkt of zegt en wat het doet, wat dat bij jezelf als ouder teweeg brengt. Wat fungeert wederzijds als trigger en wat wordt bij elkaar wederzijds geactiveerd. Bijvoorbeeld, je afstandelijke en kritische opstelling die bij de ander een wantrouwige en verdedigende opstelling activeert en omgekeerd. Naarmate er sprake is van verhoogde activatie, is er gemakkelijk een evolutie van gelijksoortige, over symmetrische naar complementaire activatie, waarbij het meer gelijk zijn steeds meer evolueert naar een meer ongelijk worden. Veelal bestaat ook het gevaar dat een ongunstige opstelling voor langere tijd bestaat en onbewust wordt overgenomen voor later. Zo kan het kind vrij automatisch een afstandelijke, kritische, wantrouwige en verdedigende opstelling activeren ook in andere situaties.

Tot verandering komen

Veelal zal verandering pas echt mogelijk worden wanneer degene bij wie een nadeel of schade wordt veroorzaakt als dusdanig wordt herkend en erkend, zodat uit de negatieve spiraal van wat bij elkaar wordt geactiveerd, kan gestapt worden. Mogelijk maak je elkaar tot slachtoffer. Je zwijgzaamheid triggert de zwijgzaamheid

van de ander en dit wederzijds. Zo wordt elk tot slachtoffer door de communicatie die ontbreekt en de ervaren machteloosheid. Door wederzijdse herkenning en erkenning hiervan, kan werk gemaakt van het recht op herstel eerder dan vast te zitten in het zich gerechtigd voelen elkaar tot slachtoffer te maken vanuit een eigen slachtoffergevoel.

Door even tot stilstand te komen en van op afstand het wederzijds proces te overzien, kan het proces vervolgens doorbroken worden en een andere richting worden ingeslagen. Zo kan gekomen worden tot deaccumulatie en deëscalatie.

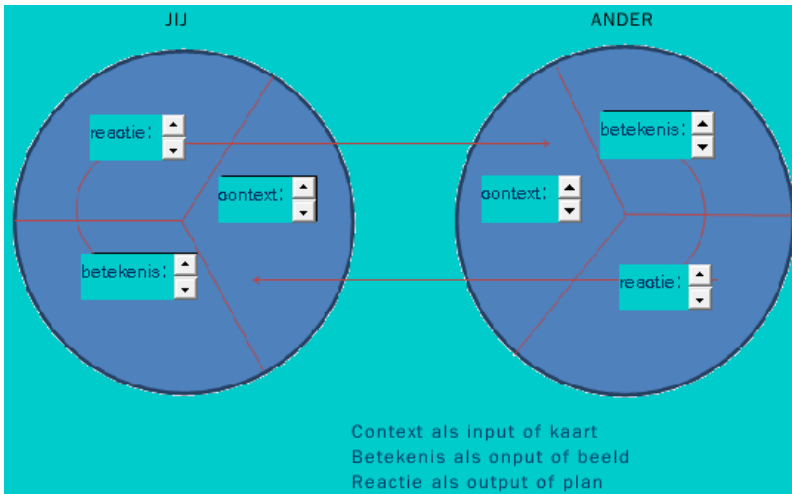
Veelal kunnen we elkaar niet veranderen en hebben we geen directe invloed op elkaar. Wat je wel kan trachten te doen, is door je eigen expressie en gedrag te veranderen of bij te stellen, bij elkaar iets anders te activeren, zodat deze tot een expressie en gedrag weet te komen, die meer met je voorkeur overeenstemt. Je bereidheid tot helpen die medewerking uitlokt, in plaats van je aanval die leidt tot weerstand en verzet.

Soms kan het ook wenselijk zijn je niet te laten activeren door elkaar. Zo kan je proberen bij je eigen verhaal, emotie of behoefte te blijven. En je niet te laten uitlokken door het verhaal, de emotie of de behoefte van de ander. Zo vermijd je er een deel van te worden, of er een onderdeel of voorwerp in te vormen. Op die manier kan

je zelf de leiding behouden. Zo ga je niet in op wat de ander bij je activeert, of zou activeren. Zijn onrust steekt je niet aan. Zijn kritiek maakt je niet onzeker, opgewonden, boos of down. Je laat het voor zijn rekening of aanziet het als goed geprobeerd, maar gaat er niet op in, of reageert er niet vanuit.

Even toegepast

Zoek een voorbeeld van wat je mogelijk bij elkaar activeert en geef hieronder concreet weer hoe dit proces inhoudelijk verloopt :



Schema-communicatie



In je omgang communiceer en wissel je voortdurend schema's uit over jezelf, elkaar en alles wat in je omgang aan bod komt.

Welk schema ik ? Welk schema jij ?

In gesprek en interactie met elkaar wend je als ouder en kind schema's over jezelf en elkaar aan. Schema's vormen de individuele verzameling van alle ervaringen en gedachten over jezelf en elkaar. Naast de best mogelijke voorstelling van jezelf en elkaar op basis van die verzamelde ervaringen en gedachten, is er de best mogelijke gewilde ideaalvoorstelling van jezelf en elkaar op basis van verzamelde ervaringen en gedachten. Wie elk zelf zou willen zijn, of wie elk zou wensen dat de ander was. Die ideaalvoorstelling komt mogelijk in de buurt van de voorstelling die elk zou willen dat de ander van je had, de gewenste voorstelling van elk bij de ander.

Het belang van deze persoonsschema's bleek onder meer uit recent onderzoek waarin werd vastgesteld dat vertrouwde gezichten sneller blij leken dan deze van niet-vertrouwde personen.

Mensen hebben de neiging om gezichten waar ze vertrouwd mee zijn te zien als blijer dan niet-vertrouwde gezichten, zelfs als de gezichten dezelfde emotie in dezelfde mate objectief uitdrukken. De vertrouwdeheid met het gezicht van iemand bleek van invloed op het 'geluk' dat je ervaart in de latere gezichtsuitdrukkingen van die persoon.

Deze bevindingen suggereren dat de opgebouwde 'expertise' over het gezicht van iemand door herhaalde blootstelling, niet alleen invloed heeft op de uiterlijke waarneming. Het heeft ook invloed op de diepere perceptie van aanwezige emoties, afgeleid van iemands persoon. Het bleek dat een vertrouwd gezicht objectief minder tekenen moest vertonen om als blij te worden waargenomen.

Je zelfvoorstelling kan een positieve inhoud hebben : wie je bent of zou willen zijn. Zo ook kan de voorstelling van de ander een positieve inhoud hebben : wie de ander is of je zou willen dat de ander was. Je zelfvoorstelling kan ook een negatieve inhoud hebben : wie je niet bent of niet zou willen zijn. Zo ook kan de voorstelling van elkaar

een negatieve inhoud hebben : wie de ander niet is of niet zou moeten zijn.

Dit wel of niet van jezelf of elkaar, kan gaan over waar, wanneer, waarom of waartoe zo wel of niet te zijn. Het kan ook gaan over wat wel of niet te zijn. Het kan tenslotte gaan over hoe wel of niet te zijn.

In gesprek en interactie worden onbewust of meer bewust de inhouden van het eigen zelfschema en dit van ander weergegeven in de vorm van hoe het is of je zou willen dat het was in positieve of in negatieve zin over de situationele inhouden, de typerende kenmerken en de omgangskenmerken.

Dit gebeurt via praten en via interactie op een directe of indirecte manier, in een concrete afgeleide vorm of in een abstracte kernvorm. Direct door over de zelf- en anderschema's te praten, indirect door via je interactie signalen over zelf- en anderschema's te geven. In een concrete afgeleide vorm door je kernovertuigingen te vertalen naar concrete verhalen en omgang. In zijn abstracte kernvorm door je kernovertuigingen te laten horen, te laten zien of te laten voelen zonder veel vertaling en illustratie.

Niet steeds is voor iemand zijn kernovertuiging over zichzelf of de ander duidelijk. Uit wat je zegt of doet in concrete situaties kan je dan ook zelf net zoals de ander,

trachten af te leiden wat je kernbeeld is over jezelf of elkaar. Uit de richting die je in wat je zegt of doet aangeeft, kan je trachten afleiden wat je ideaal of gewenst kernbeeld is over jezelf of elkaar.

Gebruik van zelf- en anderschema's ?

Zelf- en anderschema's gebruik je onbewust of bewust om invloed uit te oefenen. Je geeft aan wat voor je kan en niet kan, hoe iets voor je kan en hoe niet, waar, wanneer, waarom of waartoe iets voor je kan of niet. Je komt met jezelf naar buiten en geeft de contouren aan van wie je bent, wie de ander is, wie je wil zijn en wie je wil dat de ander is. Wie je niet wil zijn, wie je niet wil dat de ander is.

Zelf- en anderschema's kunnen ook onbewust of bewust gebruikt worden om te vernemen hoe de ander invloed op je wil uitoefenen. Hoe de ander aangeeft wat voor die kan en niet kan, hoe iets voor die kan en hoe niet, waar, wanneer, waarom of waartoe iets voor die kan of niet. Je laat de ander toe met zichzelf naar buiten te komen en de contouren aan te geven wie de ander is, wie jij bent, wie die wil zijn en wie jij zou moeten zijn. Wie die niet wil zijn, wie die niet wil dat je bent.

Communicatie van zelf- en anderschema's geven aan wie elk is, waar de grens ligt van wat aanvaardbaar en niet aanvaardbaar is, en waar de grens ligt van wat wenselijk of ideaal en niet wenselijk en niet ideaal is.

Sommigen geven er liever de voorkeur aan zichzelf helemaal te laten kennen en de ander helemaal te leren kennen en dit mogelijk te maken. Zo kan een beter begrip van elkaar groeien. Enig risico kan hier bestaan in het verlies van een zekere vrijheid door zich helemaal prijs te geven aan elkaar. Ook kunnen tegenvallende inhoudsoms het globaal beeld vertekenen of verstoren.

Anderen geven er de voorkeur aan zichzelf slechts deels te laten kennen en de ander slechts deels te leren kennen en dit zo toe te laten. Zo behoud je een zekere vrijheid, maar is er het risico dat je elkaar niet volledig begrijpt. Dit kan een belemmering zijn om tot een globaal beeld te komen, of het ontstane beeld kan eenzijdig zijn.

Schema's in de praktijk

'Ik ben ik,' zegt het kind, *'ik ben niet zoals jij.'* Het kind tracht trouw te blijven aan zijn kindschema en wil niets van het ouderschema in zijn denken en doen overnemen. Het zegt en doet wat in zijn kindschema past, en laat in wat het zegt en doet weg wat eigen is aan zijn ouderschema. Zo doet het erg speels en onbezorgd, het laat elke vorm van ernst en verantwoordelijkheid weg in wat het doet.

'Ik ben wat moet,' zegt de ouder, *'ik ben niet ik.'* Als ouder ervaar je zelf soms geen probleem met iets, maar merk

je dat wanneer je het toelaat het stilaan een probleem gaat opleveren. Je wil dan liever tijdig precies aangeven wat moet en op welke wijze. Zodat je kind beter binnen die grenzen kan blijven. Door te nonchalant zijn van je kant ontstonden voor je kind gemakkelijk problemen.

'Ik kan best flink zijn,' denkt het kind, *'ik wil niet overkomen als een flauw iemand.'* Het kind kan best flink zijn, dit om een bepaald beeld bij zijn ouders tot stand te brengen. Beeld dat er voor moet zorgen niet overbeschermd te worden en enige zelfstandigheid te kunnen verwerven.

'Ik wil best overkomen als een ouder die niet zomaar alles toelaat,' denkt de ouder, *'zo kan ik voorkomen dat ze misbruik van me gaan maken.'* Als ouder wil je met gezag overkomen, omdat je zo tracht te voorkomen dat er misbruik van je zou gemaakt worden.

'Ik heb mijn eigen gedachten,' denkt de jongere, *'ik geef die zomaar niet op, zoniet blijven ze alles voor mij bepalen, nu kunnen ze merken dat ik de voorkeur geef aan mijn gedachten.'* Als jongere wil je je laten kennen als iemand met eigen gedachten en niet iemand zonder. Je wil dit zelfs bereiken ook al heeft dit voor gevolg dat je ouders een minder positieve voorstelling van je krijgen, van bijvoorbeeld niet meer zo een lief en gemakkelijk kind. Hopelijk denkt de jongere, maakt dit dat er globaal meer

rekening met me gehouden zal worden. Door zijn schemapresentatie hoopt de jongere dat het schemabeeld van de ouders van hem of haar zich wijzigt.

'Als je wil dat ik van je houd,' denkt de ouder, *'dan moet je meer luisteren.'* Als het kind een bepaald beeld wil van de ouder, dan moet het er een inspanning voor doen, zo tracht de ouder te bereiken.

'Als jij van me houdt en je wil zo door mij gezien worden,' denkt het kind, *'dan kan je me niet zo straffen.'* Het kind tracht op de ouder invloed uit te oefenen door zijn beeldvorming van de ouder eventueel te wijzigen.

Welk schema ik ? Welk schema jij ?

Niet alleen over jezelf en elkaar is er sprake van schema-communicatie en -uitwisseling. Over zowat alles wat je in de omgeving ontmoet en waarover je schema's opbouwt, doe je in gesprek en interactie met elkaar aan schema-communicatie en -uitwisseling.

Zo probeer je je beeld over iets te verduidelijken, of probeer je achter het beeld van iemand over iets te komen. Zo probeer je je gewenst of ideaalbeeld over iets te laten kennen, of probeer je te achterhalen welk het gewenst of ideaalbeeld over iets van de ander is. Ook al ben je met een deel bezig, toch is er vaak direct of indirect uitwisseling over het geheel.

Schema's in de praktijk

'Voor mij is helpen niet iemand verwijten maken,' zegt het kind, *'het is wel naar iemand luisteren en vooral trachten te begrijpen.'* Als kind tracht je over te brengen wat je schema helpen niet is en wat het wel is. Je wil dat je omgeving dit schema overneemt.

'Als je wil dat er met je rekening gehouden wordt,' zegt de ouder, *'dan moet jij ook leren rekening houden met anderen.'* Als ouder tracht je duidelijk te maken dat je schema 'rekening houden met' een wederkerig iets inhoudt. Je tracht dit op je kind over te brengen.

'Voor mij is ontspanning buitenshuis,' zegt de jongere, *'thuis komt er toch altijd inmenging.'* Als jongere geef je aan dat je inmenging best niet ontspannend vindt, tegelijk geeft je je beeld weer van thuis en van buitenshuis.

'Inspraak is dat je je gedacht mag zeggen,' geeft de ouder aan, *'niet dat jij de beslissingen neemt.'* Als ouder verduidelijk je dat je visie over inspraak verschilt van deze van het kind. Dat voor je inspraak niet zo ver gaat als voor je kind.

Ontwikkeling schema-communicatie

Aanvankelijk is er bij het jonge kind affectieve communicatie. Het laat zich kennen door het tonen en uitwisselen van emoties. Het lacht naar de mama of andere zorgfiguren en geeft hiermee aan wie het is, wie de omgeving voor het kind is en hoe het met de omgeving wil omgaan. Het kind merkt dat door te lachen het een lach bij zijn omgeving uitlokt en een reactie zoals strelen weet te weeg brengen. Het laat meteen zien hoe het is en hoe het wil dat de omgeving is.

Vóór het kind kan praten, verschijnt ook de non-verbale communicatie over zichzelf en de ander en over hoe voor het kind de dingen zijn. Het kind houdt meer afstand of zoekt meer nabijheid en toont hiermee zijn voorkeur. Het laat hiermee zien hoe het mensen uit zijn onmiddellijke omgeving ziet en hoe het zou willen dat ze waren.

Zodra het kind kan praten kan het over zichzelf, anderen en de dingen waarmee het te maken heeft informatie uitwisselen. Wat het vertelt kan de omgeving toelaten de schema's te ontdekken en te reconstrueren die bij het kind aanwezig zijn. Ook kan het kind uit de uitlatingen van de omgeving trachten hun schema's te achterhalen.

Tegen de adolescentie aan is het kind meestal in staat over zijn schema's en hun inhoud meer direct te praten. Ook kan het kind meer direct bij personen uit zijn omgeving vragen naar hun schema's en hun inhoud.

Eigen schema-communicatie

Welke gelijkenissen of verschillen merk je tussen je schema's en die van met wie in gesprek of interactie ?

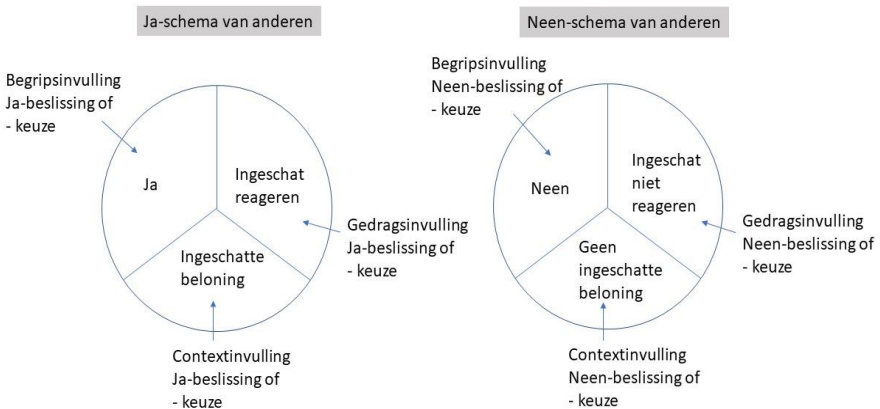
Hoe kan je achter elkaars schema's komen ?

Hoe ga je om met opgemerkte verschillen ?

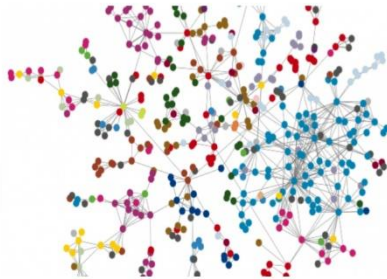
Welke schema's en schema-inhouden zou je graag hebben dat iemand had ?

Schema-inschatting

Recent onderzoek van het hersenonderzoeksinstituut RIKEN in Japan ondersteunt dat we naast het activeren van eigen schema's, ook trachten achterhalen welke schema's bij anderen worden geactiveerd en dus indirect gecommuniceerd. We letten hierbij op beloningssignalen en actiesignalen die we in het verleden achterhaalden bij anderen. Beloningssignalen als de contextinvulling als gelijkenis tussen wat we als uitkomst verwachten voor anderen en anderen bekwamen of realiseerden. Actiesignalen als gedragsinvulling als gelijkenis tussen wat we als reactie verwachten en de feitelijke reactie van anderen. Zo schatten we een ja- of neen-keuze van anderen in op basis van belonings- en actiesignalen die we ontwikkelden op basis van waarneming van de keuzes van anderen in het verleden.



Cognitieve schema's en complexiteitsdenken



Bron: Kovacs Lab -Northwestern University

Mentale schema's als kennisnetwerken worden opgebouwd uit complexe adaptieve systemen. Hierbij is een complexiteitsdenken bruikbaar ter optimalisering.

Eigen aan complexiteitsdenken

Om werkelijkheden en ervaringen te beschrijven is in het verleden vaak gebruik gemaakt van een veronderstelde lineaire causaliteit. Alsof het ene het andere uitlokte en bepaalde. Weinig werd er gedacht aan wisselwerking of aan entiteiten die zelf werkzaam zijn of iets op gang kunnen brengen, of weinig of niet voorspelbaar zijn. Gemakkelijk werd iets gereduceerd en vereenvoudigd, zonder oog voor diversiteit, dynamieken, details, onvoorspelbaarheid en interne sturing.

Steeds meer wordt er thans gebruik gemaakt van een ander denken met net omgekeerde kenmerken. Dit denken is juist :

Niet centralistisch

Niet wetmatig

Niet voorspelbaar

Niet machinaal

Niet hiërarchisch

Niet lineair

Niet serieel

Niet reductief

Niet vastliggend

Niet enkelvoudig of eenvoudig

Niet vast

Niet losstaand

Niet onafhankelijk

Niet denken in oorzaak en gevolgen of causale processen

Dit denken is wel :

Verspreid

Zelfsturend

Gedelegeerd

Circulair

Parallel

Toevallig

Veranderlijk

Facetmatig

Onvoorspelbaar

Wortelsysteem-achtig

Meervoudig

Variabel

Verbonden

Afhankelijk

Denken in parallelle systeemprocessen voor behoud of bereiken van doelen.

Waar in het eerste denkmodel steeds externe factoren voor dynamiek zorgen, komt in het tweede denkmodel de innerlijke dynamiek naar voor via interne processen. In het eerste denkmodel gaat het over oorzaak en gevolg ketens. In het tweede denkmodel gaat het om innerlijke dynamieken om iets in stand te houden, of om iets als doel te bereiken door het inzetten van middelen.

Complexe adaptieve systemen

Dit meer oog hebben voor gehelen waarvan delen deel uitmaken verhoogt de complexiteit. Om die reden is er sprake van complexe adaptieve systemen. Complex verwijst naar een groot aantal zeer diverse afzonderlijke delen die met elkaar verbonden zijn. Adaptief verwijst naar de aanpasbaarheid en het leren uit ervaringen. Systeem geeft een netwerk aan van tot een geheel verbonden delen. Elk van deze complexe adaptieve systemen zijn ingebed in weer andere adaptieve systemen. Deze sys-

temen worden ook wel complex co-evoluerende systemen genoemd omwille van hun veranderlijkheid op basis van leerervaringen.

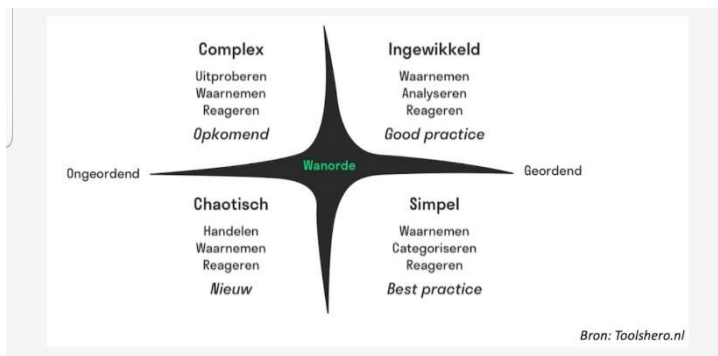
Complexe adaptieve systemen zijn terug te vinden in biologische systemen, van cellen over levende wezens tot ecosystemen. Complexe adaptieve systemen zijn ook terug te vinden in mentale en sociale systemen. In mentale systemen zijn ze terug te vinden als kennisnetwerken, die de werkelijkheid en hoe ze wordt ervaren in haar complexiteit tracht weer te geven. Hiervan maken een hele reeks van cognitieve schema's als neerslag maar ook als bron deel uit. In sociale systemen zijn ze terug te vinden in groepen en sociale dynamieken in voortdurende verandering en evolutie.

Ter illustratie : Nut van cognitieve kaarten

Het generaliseren van ervaringen om de besluitvorming in nieuwe situaties te sturen, is een kenmerk van flexibel gedrag. Hiertoe worden volgens onderzoek van de University of California, Davis cognitieve kaarten van een omgeving of taak gebruikt om zo een flexibiliteit te bieden. Het zijn gevormde rasterachtige representaties op basis van een netwerk van 'rastercellen' en 'plaatscellen' in delen van de hersenen. De cognitieve representaties worden door het menselijk brein gebruikt om nieuwe oplossingen af te leiden, ook als slechts beperkte informatie beschikbaar is.

Cynefin model

De opbouw en werking van deze complexe adaptieve systemen kan zich volgens het model van Cynefin van Snowden in vijf verschillende contexten afspelen met telkens een andere complexiteit. Deze context kan ingewikkeld, of complex, of chaotisch, of simpel of wanorde-lijk zijn. Telkens wordt een andere omgangswijze gevraagd of een strategie voor de opbouw van het hierin geplaatste adaptief systeem. Het zijn vijf contexten om met de passende omgang beter te begrijpen, beslissingen te nemen, te reageren en te situeren.



Deze benaderingen zijn bij ingewikkeld analyseren, opsplitsen en uiteen halen, bij complex uitproberen, creatief- en innovatief-zijn, inspiratie opdoen, zoeken en puzzelen, bij chaotisch reageren, ordenen, regelmaat zoe-

ken en stabiliteit zoeken, bij simpel klasseren, groeperen, lokaliseren en herkenning zoeken en bij wanorde afwachten, observeren en informatie inzamelen.

Bij ingewikkeld en simpel wordt naar een aanwezige ordening gezocht, bij complex en chaotisch wordt een ordening opgebouwd, iets wat nog niet mogelijk is bij wanorde.

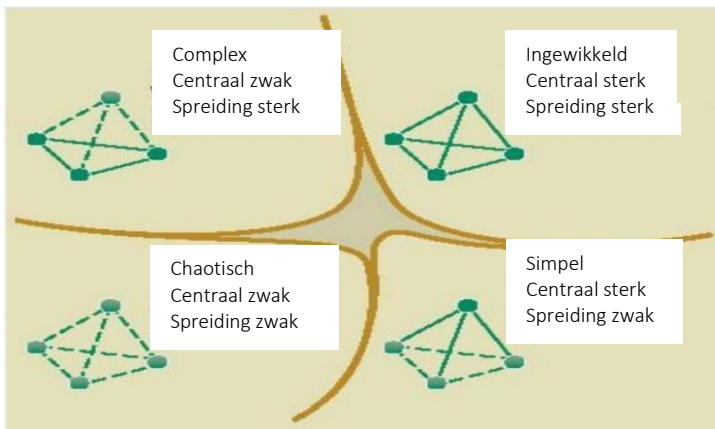
Opbouw van kennisnetwerken

Naargelang het domein waartoe iets behoort kunnen cognitieve schema's op mentaal niveau meest optimaal worden opgebouwd. Zo iets niet onmiddellijk wordt begrepen kan van nabij kijken en analyseren helpen, als iets complex is om aan te pakken kan innovatief zoeken helpen, als iets chaotisch overkomt kan er orde in creëren helpen, als zich iets als eenvoudig aandient kan het helpen het thuis te brengen en terug te vinden in wat al gekend, als iets wanordelijk blijkt kan eerst afwachten en volgen helpen.

Dit kan in leersituaties helpen om via analyse, anders benaderen, ordenen, herleiden of afwachten nieuwe kennis te verwerven. Nieuwe kennis gelinkt met een eigen stuurvermogen. Ook gegeven instructies kunnen hier aan aangepast worden, zodat het leerproces meer optimaal verloopt.

Zo kan je kennisverwerving laten opvatten als analyse die helpt bij de opbouw van kenschema's, of je kan creatief, innovatief en experimenteel met de kenelementen laten omgaan, of je kan zelf een ordening laten aanbren-gen, of je kan vragen iets te herleiden tot wat gekend, of tenslotte kan je de complexiteit laten bestaan en ze niet tot iets maken.

Volgende verbindingsterkten werden door Kurtz en Snowden aan de Cynefin-domeinen gekoppeld. Ze kun-nen helpen om het gepaste complexiteitsdomein te **identificeren**.

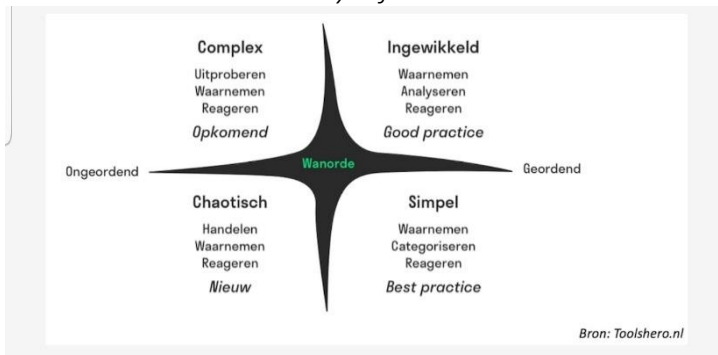


Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Van oorzakelijk over behoudend naat middel(en)-denken', 'Filosofen met ouders' en 'Inhoud en vorm, leven en samenleven' van deze encyclopedie.

Uitproberen

Zoek een opgave, probleem of leervraag :

Tracht opgave, probleem of leervraag thuis te brengen in onderstaand model van Cynefin :



Pas de bijhorende strategie er op toe :

Ga na welk voordeel het je oplevert :

Welke verbindingsterkten van Cynefin-domeinen van Kurtz en Snowden vind je erin terug :

Componen-ten van schema's

Complex
Centraal zwak
Spreiding sterk

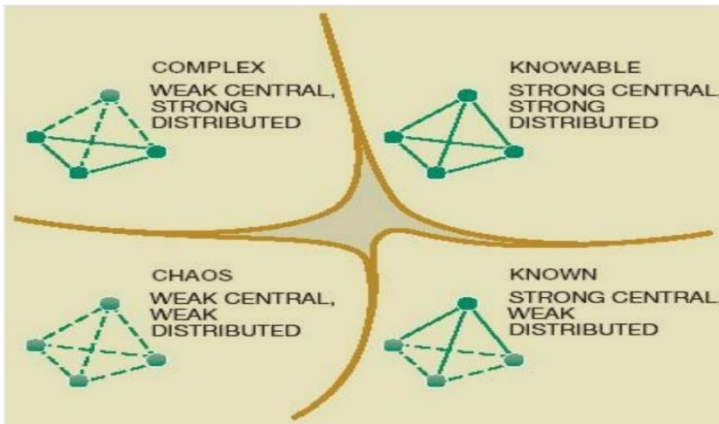
Ingewikkeld
Centraal sterk
Spreiding sterk

Chaotisch
Centraal zwak
Spreiding zwak

Simpel
Centraal sterk
Spreiding zwak



Wat brengt iemand in zijn kenschema's onder en wat is het nut hiervan ?



Een kenschema

Een kenschema is wat iets is voor iemand. Dit iets gaat over alles wat iemand ontmoet. De kenschema's ervoor vragen voor elk een eigen invulling. De vraag kan gesteld wat hierbij aan bod komt ?

Bij de kenschema-invulling over iets zoals bij iemand aanwezig, blijkt er interesse voor het kenmerkende als identiteit, voor de oorsprong als bron, voor de gevolgen, voor het verloop en voor de omgang of controle. Het gaat om hoe iets zelf wordt voorgesteld ten behoeve van zelfregulatie : voor de wijze van eigen reactie en controle, met welk gezocht resultaat. Dit houdt een mogelijk verschil in persoonlijke interpretatie en omgang in.

Een kenschema als hoe iets is voor iemand, kan gaan over alles wat iemand ontmoet of ervaart. Zoals iets uit de omgeving, hoe die er voor iemand uitziet, een rustige of drukke buurt, bijvoorbeeld. Of iemand die het ontmoet of met wie iemand samenleeft, een vriend, een kind of een partner, bijvoorbeeld. Of wat iemand meemaakt, liefde, verlies of ziekte, bijvoorbeeld. Of wat iemand wil, geluk of een relatie, bijvoorbeeld. Een kenschema geeft voor iemand aan wat kenmerkend is voor elk van haar componenten. Het houdt naast opvattingen ook verwachtingen in over iets die de omgang en controle aansturen.

Naast een cognitieve verwerking kan er parallel ook een emotionele verwerking worden onderscheiden : wat houdt iets cognitief voor iemand in en wat doet het emotioneel en waarderend met iemand.

In kenschema's kunnen naast componenten vier dimensies worden onderkend : de begripsinvulling, de gedragsinvulling, de contextinvulling en de tijdsinvulling. Of de kern, de interactie, de situatie en de historiek. De historiek is van waar komt iets of iemand, waar is iets of iemand nu, wat volgt, hoe grijpt iets of iemand in, wat bedoelt en bereikt iets of iemand.

Bij een kenschema is er sprake van een actieve informatieverwerking waarbij een representatie of voorstelling wordt geconstrueerd op basis van huidige informatie én eerder verwerkte informatie opgeslagen in het geheugen. De informatieverwerking is ook activerend naar de reactie en controle toe ten behoeve van de zelfregulatie.

Er is een parallelle verwerking van cognitieve informatie die leidt tot een voorstelling en omgangsplan om er mee om te gaan én van oproepen emotionele informatie en een regulatieplan ervoor om het emotionele te beheersen.

De verwerking verloopt in stadia. Op basis van de eigen voorstelling ontstaat de omgangswijze. Uit evaluatie en

feedback van de resultaten wordt de voorstelling bijgestuurd wat dan recursief weer leidt tot een aangepaste omgangswijze. En opnieuw.

Het kenschema bevat zowel concrete specifieke inhouden als abstracte veralgemeende inhouden. Op die manier is er een hiërarchische verwerking. Tussen beide kan een zekere spanning optreden met stress en deels loslaten tot gevolg. Met op termijn een assimilatie van het concrete of een accommodatie van het abstracte.

Schemacomponenten

Het kenmerkende van een schema over iets voor iemand doet zich voor iemand voor als identiteit (wat is er als feit plus wat doet het met iemand als emotie) en als gevolg (wat komt erbij). Het is terug te vinden in de persoonlijke begripsinvulling van een schema. De oorsprong en het verloop zijn terug te vinden in de eigen contextinvulling (waar, wanneer, waarom, waartoe) van een schema. De omgang en controle zijn terug te vinden in de specifieke gedragsinvulling van een schema (hoe).

Bijvoorbeeld, ervaren liefde kan voor iemand als identiteit zijn houden van en emotioneel beroerd worden, als gevolg niet meer zonder kunnen (begripsinvulling schema). Liefde als oorsprong kan zijn een klik of match ervaren, als verloop een verliefdheid die groeit en verduurzaamt in liefde (contextinvulling schema). Liefde als omgang en controle kan voor iemand zijn elkaars nabijheid opzoeken en exclusiviteit verkiezen (gedragsinvulling schema) met bevestiging en continuïteit als waartoe. Dit als voorstelling van wat liefde voor iemand is. Een mentale voorstelling die zorgt voor een eigen dynamiek.

Nog een voorbeeld vanuit het Common-Sense Model of Illness Representations als wijze waarop eigen ziekte wordt waargenomen en opgevat en erop wordt gereageerd : ziekte als identiteit kan zijn specifiek waargenomen lichamelijke symptomen en klachten, als gevolg een

specifiek ervaren disfunctioneren. Ziekte als oorsprong kan voor iemand zijn : aanleg, kwetsuur, besmetting, gewel of slijtage, emotioneel of omgeving, als verloop acuut, chronisch of cyclisch. Ziekte als omgang en controle kan voor iemand betekenen uitzieken of behandeling met genezing en verandering als waartoe. Een eigen mentale voorstelling dus die zorgt voor eigen zelfregulerende dynamiek, van hoe met de eigen ziekte wordt omgegaan. Door het feit van als persoon deel uit te maken van een beïnvloedende cultuur is er veel overeenstemming tussen persoonlijke voorstellingen, vandaar common-sense of voorstelling eigen aan een bepaalde (sub)cultuur, waarbij er verschillen tussen culturen kunnen optreden.

Een laatste voorbeeld, verlies voor iemand kan als wat inhouden iets of iemand te missen (feit, als wat er gebeurt) dat veel verdriet met zich meebrengt (emotie, als wat het met iemand doet). Dit heeft voor gevolg te rouwen om het verlies (wat erbij komt of hoort). Aan de bron ligt het niet langer aanwezig zijn van iets of iemand (waar, wanneer), mogelijk door zoek te raken, door vertrek of door stukgaan of ziekte (waarom). Als verloop kan er aanvankelijk een crisiservaren zijn, gevolgd door een depressie, met stilaan herstel en zich herpakken en verder gaan met zijn leven (waar, wanneer). Met het verlies kan iemand trachten omgaan door eigen verwerking of het delen met iemand en met hulp en steun van de omgeving (hoe). De controle kan iemand mogelijk tijdelijk

overlaten aan de omgeving (hoe). Dit alles om er over heen te komen en het verlies een plaats te geven (waartoe).

Componenten ouderschema's

Wat je kind is voor je als ouder, is voor elke ouder weer net iets anders. Mogelijk neemt het de inhoud aan van mijn kind als levendig en speels en waar je emotioneel erg aan gehecht bent. Je kind dat zo is vanuit genetische aanleg vermengt met je geboden opvoeding als bron. Je kind dat bijgevolg aanhankelijk is en erg op je betrokken, als gevolg, zo ervaar je mogelijk. Je kind dat komt van een hulpeloos afhankelijk wezentje dat uitgegroeid is tot een interactief iemand dat veel van je opneemt en op weg is naar zelfstandigheid met een eigen identiteit als verloop. Je kind dat je mogelijk op alle mogelijke manieren stimuleert en steunt als omgang. Maar dat je tegelijk goed volgt en voldoende beschermt opdat het niet zou mislopen als controle. Zodat je kind zich continu zou kunnen ontwikkelen en verder groeien waardoor je steeds meer overbodig wordt.

Wat opvoeding voor je is als ouder, zal eveneens persoonlijk inhoudelijk ingekleurd zijn met eigen accenten. Mogelijk beantwoordt de inhoud, bij wijze van voorbeeld, aan een opvoeden dat voor je erg kindeigen is en vertrekt vanuit het kind en waar je je eigen betrokkenheid, gevoel en waardering aan verbindt. Een opvoeding

die zijn oorsprong vindt bij de opvoedingsvraag van je kind voor een bijpassende omgeving. Een opvoeding die als verloop mogelijk steeds meer inbreng en eigenheid van het kind toelaat met een opvoedingsaanbod dat hierbij past. Een opvoeding met groei en ontwikkeling van het kind tot gevolg. Een opvoeding die voor je zonedig intentioneel georiënteerd is bij interactie en waarbij gelet wordt op voor het kind in ontwikkeling gunstige effecten. Een opvoeding dat zich zo weet waar te maken en resulteert in groei en ontwikkeling, waarbij niets moet en steeds meer eigenheid tot zijn recht komt.

Toegepast

Kies iets waarover je een schema ontwikkelde ?

Wat houdt dit voor je in als kenmerkend ?

Wat doet het met je ?

*Waar en wanneer is de bron van iets voor je te situeren ?
Hoe is het verloop van iets voor je ?*

Hoe ga je met dit iets om ?

Hoe oefen je over dit iets controle uit ?

Waartoe wil je komen voor iets ?

Hoe kan je deze vragen invullen voor je ouderlijk schema kind ?

Hoe kan je deze vragen invullen voor je ouderlijk schema opvoeding ?

Welk nut onderken je van deze schema-invulling ?

Welk nut onderken je van elk van elk van de schemacomponenten ?

Hoe komt zelfregulatie voor iets tot stand ?

Merk je nog een merkelijke evolutie van hoe iets voor je is en dit voor de verschillende componenten ?

Laat je je door eigen ervaring of de externe omgeving beïnvloeden voor de inhoud van je schemacomponenten?

Hoe is deze beïnvloeding ?

Schema's en conditionering



Wijziging in de context om een reactie te vertonen kan het doel zijn van een leerproces.

Telkens wordt iets toegevoegd aan het reeds aanwezig geheugenschema.

Ervaringsleren

Als ouder of kind leer je veel op basis van ervaring. Twee leerprocessen zijn hierbij erg in het spel. Ze vinden veelvuldige toepassingen in de ontwikkeling als ouder of kind. Het gaat om klassieke conditionering waarbij een bestaande reactie nu ook vertoond wordt in een nieuwe situatie. Het gaat daarnaast om operationele conditionering waarbij een behoefte nu bevredigd wordt door een nieuwe reactie. Een voorbeeld van het eerste is dat je naar iemand toeloopt wanneer je iemand hoort waar dit voorheen enkel gebeurde als je iemand zag. Een voorbeeld van het tweede is dat je een vriend(je) opbelt waarbij je voorheen je vriend(je) opzoekt.

Om precies te achterhalen wat precies geleerd wordt, kan gebruik gemaakt worden van een geheugenschema als voorstelling. Een geheugenschema bestaat uit drie componenten. Er is de beschrijvende of declaratieve component, die gaat over het wat. Er is de uitvoerende of procedurale component, die gaat over het hoe. Er is tenslotte de situationele of contextuele component, die gaat over het waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe.



Nemen we als voorbeeld het geheugenschema van vriendje. Het wat gaat over iemand die je graag hebt, het hoe gaat over het toenadering en contact zoeken, het

waar, wanneer, tegenover wie gaat over een prettig iemand en het waarom of waartoe gaat over de bevrediging van je behoefte aan sociaal contact.

Wat geleerd ?

Bij klassieke conditionering wordt op basis van ervaring geleerd waar, wanneer, tegenover wie je iemand een vriendje kan vinden. Op basis van ervaring ontdek je dat bepaalde personen uit je omgeving de betekenis van vriendje verwerven. Ontmoet je deze personen dan heb je die graag en ben je graag in hun nabijheid en zoek je toenadering. Bij klassieke conditionering voeg je met name inhouden toe aan de situationele of contextuele component van het schema vriend(je). Concreet gaat het om waar, wanneer en tegenover wie inhouden. Deze nieuwe inhoud triggert dan het bestaande schema en vormt dus een toegevoegde trigger.

Bij operante conditionering wordt op basis van ervaring geleerd dat toenadering en contact zoeken kan bijdragen aan de bevrediging van je sociale behoefte en de situatie van eenzaamheid kan veranderen in de situatie van gezelschap. Een bepaalde reactie krijgt de betekenis van behoeftebevrediging en van realiteitsverandering. Ze krijgt met andere woorden een motivationele en contextuele betekenis. Bij operante conditionering voeg je met name inhouden toe aan de situationele of contextuele component van het schema vriend(je). Concreet gaat

het om waarom en waartoe inhouden. Deze nieuwe inhoud activeert dan het bestaande schema en vormt dus een toegevoegd effect.

Waar geleerd ?

Bij klassieke conditionering gaat het om een beginleren van schema-activering, wanneer een schema te triggeren. Waar, wanneer, tegenover wie activeer ik het vriend(je) schema. Bij operante conditionering gaat het om een eindleren van schema-activering, wanneer kan ik een schema beëindigen. Wat moet bevredigd zijn, wat moet veranderd zijn om een schema te deactiveren. Waarom of waartoe deactiveer ik het vriend(je) schema. Als mijn vriendje er is en mijn sociale behoefte tegemoet komt, komt mijn toenadering- en nabijheidzoeken tot rust. Klassieke conditionering draagt bij tot beginvoorwaarden, operante conditionering draagt bij tot eindvoorwaarden. Beiden leveren een bijdrage tot de contextinvulling van een geheugenschema en zijn op dit vlak leeractief.

Wanneer actief ?

Meer concreet zou kunnen gesteld dat klassieke conditionering vooral actief is in de eerste helft van een geheugenschema. Een nieuwe inhoud in de context krijgt een

bestaande declaratieve inhoud. Bijvoorbeeld, Mike krijgt de betekenis van pester, de school krijgt de betekenis van pesten. Mike en de school worden toegevoegd aan de contextuele inhoud en zijn van dan af in staat het schema pesten te activeren. *Meer concreet ook zou kunnen gesteld dat operante conditionering vooral actief is in de tweede helft van een geheugenschema.* Een bepaalde operatie of procedure krijgt een nieuwe contextuele inhoud. Bijvoorbeeld, uit de buurt raken of blijven van Mike of van de school, krijgt de motivationele betekenis van met rust gelaten worden en zich veilig voelen. Rust en veiligheid vinden en Mike en de school kwijtspeelen, worden toegevoegd aan de contextuele inhoud. In de toekomst kan zowel Mike, de school als de behoefte om niet lastig gevallen te worden en zich veilig te voelen het geheugenschema pesten activeren. Zo wordt iets benoemd en zo wordt tegelijk gereageerd. Zo kan van de beginvoorwaarde (Mike, de school) geëvolueerd naar de eindvoorwaarde (rust, veiligheid). De situatie van Mike en school verandert zo in de situatie zonder Mike weg van de school.

Ervaringsleren gecombineerd

Klassieke en operante conditionering kunnen samen voorkomen. Mike en de school breng ik in verband met pesten. Door Mike en de school te ontvluchten of te ontwijken raak ik verlost van een onprettig ervaren. Beide

vormen van conditionering vormen een onderdeel van schema-leren. Hierbij wordt tijdens momenten van schema-activering op basis van actuele ervaring de inhoud van de drie componenten aangevuld en gewijzigd.

Vooraf in recent neurowetenschappelijk onderzoek is er belangstelling voor 'hogere orde' klassieke conditionering. Ze gaat over hoe verwijzende signalen geleerd worden, hoe verschillende soorten associaties met elkaar verbonden zijn in een geheugennetwerk, en hoe herinneringen worden opgehaald uit een netwerk om gedrag te sturen. Ze helpen het begrip te versnellen van hoe leren en geheugen georganiseerd zijn in de hersenen.

Leerpraktijk

Zoek voor jezelf of voor je kind een voorbeeld van trigger-toevoeging of effecttoevoeging aan een geactiveerd geheugenschema.



Schema's en continuüm



De wijze waarop kenschema's ingedeeld worden is van betekenis voor hun gebruik.

Schema's en continuüm

Schema's kunnen zich op verschillende wijzen tegenover elkaar verhouden. Zo ontstaat er mogelijk een geheel van varianten met telkens een andere inhoud. Ze draaien rond iets dat als dimensie dienst doet.

Schema's kunnen also als categorieën opgebouwd of op een continuüm gesitueerd met een aantal afzonderlijke of gemixte categorieën. Onderliggend is de gedachte aanwezig dat alles een continuüm is met één of meerdere aparte of gemixte opdelingen. Of dat alles categoriaal is met twee tot oneindig aantal varianten of soorten.

Dit is, bijvoorbeeld, toepasbaar op kleuren, maten, gender, persoonlijkheid, stoornissen, leiding, enzomeer.

De opdeling (of anderszins geen opdeling) kan algemeen

aanvaard zijn of persoonlijk zijn, anders gezegd kan het gaan om een collectieve of eigen indeling.

Soorten opdelingen

Bij een weergave van varianten in de realiteit die terug te vinden zijn in kenschema's kan dit in categorieën gebeuren, of op een continuüm, of buiten categorie of continuüm.

Bij het **categoriale** gaat het om een twee- of meerdeling met een gereduceerde weergave in twee of meerdere categorieën. Het vormt dan een of-of verhaal of voorstelling. *Bijvoorbeeld, iets is geel, of oranje of rood. Iemand voelt zich jongen of man, of iemand voelt zich een meisje of vrouw. Iemand vertoont al of niet een emotionele stoornis.* Het sterke bij het categoriale is haar duidelijkheid, het zwakke is haar reductie of vereenvoudiging.

Daartegenover gaat het bij het **continuüm** om een mix van twee- of meerdere categorieën in zekere verhoudingen. Ook hier zijn veelal tegengestelde polen aanwezig op het begin en einde van het continuüm. Het vormt dan een en-en verhaal of bi-, inter- of tussencategoriale voorstelling. *Bijvoorbeeld, oranje als een mix van geel en rood. Iemand voelt zich androgyn met mannelijke en vrouwelijke eigenschappen of bigender als zich man en*

tegelijk vrouw voelend. De mix kan telkens een verschillende verhouding hebben. *Bijvoorbeeld, een zeker percentage geel en rood met tinten van oranje tot geel.* Een zeker percentage van mannelijke en vrouwelijke eigenschappen met diverse wijzen van androgyn zijn tot gevolg. *Zich honderd procent man én vrouw voelen als bigender, of afwisselend.* Bij een continuüm kan ook slechts één pool aanwezig zijn en wordt de mate ervan weergegeven. *Bijvoorbeeld, de mate van sportief-zijn of communicatief-zijn of emotionele stabiliteit.*

Soms worden twee totaal aparte categorieën samengevoegd tot één continuüm met twee polen. *Bijvoorbeeld, volgens de dimensionele visie is de schizoaffectieve stoornis niet een afzonderlijke categorie. Het zou een stoornis zijn die de bipolaire stoornis en de schizofrene stoornis in één ziekte verenigt. De stoornis zou als dusdanig niet apart bestaan, maar te situeren zijn op een continuüm ergens tussen beide voorheen aparte stoornissen. Naargelang welke stoornis het meest op de voorgrond staat, zou er een andere positionering zijn op de schaal.*

Het sterke bij het continuüm is haar genuanceerdheid, het in beeld brengen van variatie en ontwikkelingsgerichtheid. Het zwakke is haar geringere scherpheid en afgeleefd-zijn. Soms wordt in de plaats van continuüm ook gesproken over dimensioneel.

Tenslotte gaat het bij **buiten, pan- of acategoriaal** om een irrelevante twee- of meerdeling en continuüm en

een mogelijk irrelevant ander criterium of referentie. Het vormt een min-min verhaal of afwezigheid van elk criterium of referentie. Dit gebeurt, bijvoorbeeld, zo de referentiedimensie niet relevant is, niet wordt gebruikt of niet aanvaard wordt. Er is een andere indeling of er is geen indeling, of er is enkel een persoonlijke voorstelling, niet te situeren in categorieën of op een continuüm. Pancategoriaal betekent het maakt niet uit, het is alomvattend. Acategoriaal betekent het is afwezig. *Bijvoorbeeld, iets is kleurloos of kleurirrelevant. Iemand voelt zich man noch vrouw, jongen noch meisje. Iemand kan dan een eigen persoonlijk gevoel hebben los van categorieën of een continuüm. Het maakt, bijvoorbeeld, niet uit op wie je verliefd wordt, het gaat om zich aangetrokken voelen door een persoon (panseksueel), of er is geen verliefdheid of seksuele aantrekking (aseksueel).*

Om iets weer te geven of te leren kennen kan van situering gebruik gemaakt : waar hoort het bij, waar hoort het niet bij, welke combinatie is het met welke verhouding. We trachten ons immers steeds een voorstelling van de werkelijkheid te vormen om tot begrijpen en reageren te komen.

Ontstaan van opdelingen

Bij waarneming is er een uitgesproken ver-*gelijk*-en als op zoek gaan naar wat gelijk is met inschakeling van aandacht en geheugen. Hoe jonger het kind hoe meer specifiek het geheugen is, hoe ouder hoe meer veralgemeende opgeslagen kennis.

Het leren van categorieën als kennispakketjes, zoals kleuren, vormen en voorwerpen, verloopt aanvankelijk bij de zuigeling pre-verbaal zonder woorden. Deze pre-verbale visuele categoriekennis wordt vervolgens gebruikt bij het ontdekken van woordbetekenissen, zoals de namen voor kleuren, vormen en objecten. Dit werd recent vastgesteld door onderzoekers aan de Birkbeck University of London en de Central European University. Verschillen waarneembaar tussen jonge kinderen in de ontwikkeling van visueel categorieleren, helpen zo het verschil in snelheid van taalverwerving begrijpen. Zo kan het moeilijke categorieleren bij kinderen met autisme de langzamere vocabulaire ontwikkeling helpen verklaren.

Baby's hebben reeds de vaardigheid om te groeperen in categorieën. Zo kunnen ze, bijvoorbeeld, rond vier maanden honden groeperen en herkennen dat een kat niet hetzelfde is als een hond, ook al kennen ze de woorden hond of kat nog niet. Jongere kinderen evenwel groeperen, bijvoorbeeld, enkel honden die op elkaar lij-

ken, maar geen honden die er meer verschillend uitzien. Bovendien vormen ze gemakkelijker een categorie honden als ze verschillende honden samen zien omdat ze deze dan kunnen vergelijken en zien hoe vergelijkbaar en verschillend ze zijn zonder dat ze zich een van hen herinneren.

Vier tot zes maanden oude baby's vormen meer exclusieve categorieën zo iets verschillend wordt aangeboden, zoals bijvoorbeeld een categorie honden die geen katten omvat en een categorie katten die geen honden omvat. Baby's vormen meer algemene categorieën zo iets gelijkaardigs wordt aangeboden, zoals bijvoorbeeld een categorie die zowel honden als katten omvat. Zoals met vier poten, een vacht en eerder een kleine gestalte. Ze hebben het moeilijker om op te merken hoe iets op elkaar lijkt wanneer iets één voor één wordt aangeboden.

Tien tot dertien maanden oude baby's vormen ook meer exclusieve categorieën wanneer ze te maken hebben met twee verschillende werkelijke zaken om mee om te gaan. Wanneer ze met twee gelijkaardige zaken tegelijk te maken krijgen, vormen ze meer algemene categorieën.

Vanuit ontwikkelingsperspectief blijkt dat kinderen tussen de leeftijd van drie en vier jaar spontaan intuïtief categoriseren.

Ouders kunnen hierbij tot hun verbazing vaststellen dat hun kind eigen categorieën heeft gevormd die niet helemaal overeenstemmen met die van hen.

Kinderen kunnen opeenvolgend in toenemende mate gebruik maken van kenmerken voor de opbouw van categorieën. Stilaan wordt ook meer de context en de omgang aangewend om categorieën af te bakenen. Tenslotte worden onderlinge relaties tussen kenmerken bepalend voor welke eigenschappen de voorkeur krijgen bij categorisering.

Rekening houden waarmee

Is iets onduidelijk of weet iemand niet hoe te reageren dan kunnen antwoorden vaak gevonden door de opdelingswijze te veranderen. Bijvoorbeeld, door over te stappen van een tweedeling naar een continuüm. Zo wordt mogelijk de werkelijkheid dichter benaderd en wordt ze meer hanteerbaar. *Bijvoorbeeld, er is niet enkel mannelijk óf vrouwelijk, maar meerdere varianten in meerdere verhoudingen bevinden zich tussenin.*

In de praktijk kan het voorkomen dat bij de vorming van kenschema's en hun varianten meerdere dimensies actief zijn waarrond iets draait. *Bijvoorbeeld, niet alleen identiteit, maar ook expressie, of ook nog interactie. Dit kan, bijvoorbeeld, toegepast op gender. Zo kan gender gesitueerd op de dimensie identiteit (gender als identiteit*

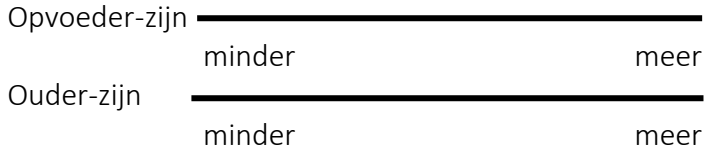
is dan de voels- of belevingswijze), op de dimensie expressie (gender als expressie is dan de zijnswijze) en op de dimensie interactie (gender als interactie is dan de aantrekkings- en interactiewijze). Deze drie genderdimensies kunnen dan categoriaal benoemd, of als een continuüm opgevat. Gender kan zo vanuit diverse dimensies in kaart gebracht.

In kenschema's kunnen meerdere hiervan samengebracht :



Wordt dit meerdimensionele als continuüm, bijvoorbeeld, toegepast op ouder-zijn aan de relatie tot het kind, het opvoeder-zijn, als één dimensie worden gezien, met de mate ervan als variantie en kan de relatie tot zichzelf, het ouder-zijn, als een tweede dimensie gezien, ook met de mate ervan als variantie.

Ter illustratie :



Wordt opvoeder-zijn en ouder-zijn nu op één as geplaatst als één dimensie met twee polen, opvoeder en ouder, dan kunnen heel wat mengvormen onderkend. *Dit kan verduidelijkend werken, bijvoorbeeld, als iemand uitsluitend opvoeder is en zichzelf verloochend, of eenzijdig gefocust is op het ouder-zijn als begin en eindpunt van het opvoeden.* Zo kan elke ouder geplaatst op een dimensie met heel wat varianten die meer of minder gunstig zijn.

Ter illustratie :



Zo zou kunnen gesproken over een opvoeder met meer of minder ouderlijke kenmerken of een ouder met meer of minder opvoeder kenmerken.

Bij een continuüm weergave worden de polen mogelijk als extremen voorgesteld en wordt gezocht naar een evenwicht tussen de twee polen als optimum. *Dit kan,*

bijvoorbeeld, weergevonden bij persoonlijkheidsdimensies waarin juist het optimaal evenwicht als gunstig wordt voorgesteld. In het kiezen voor het binnen- of middegebied in plaats van het buitengebied ontstaat er gemakkelijk meer mildheid en redelijkheid en is er in interactie meer plaats en ruimte voor overleg en een elkaar tegemoetkomen.

Ter illustratie :

Laissez-faire — Soepel — Bedachtzaam — Star

Onverschillig — Relativerend — Realistisch — Idealistisch

Belangrijk bij de aanwending van kenschema's is dat ze niet in de weg staan, maar een voordeel opleveren en gunstig uitwerken. Zo is het belangrijk aandacht te besteden aan het mogelijk fluïde van kenschema's. Zoals het veranderlijke van haar inhoud. Zo ook het veranderlijke doorheen de tijd waarin een kenschema wordt gehanteerd, wordt toegeëigend of wordt toegeschreven. Wil iemand tot verandering komen, dan kan het nuttig zijn te ervaren tot welke categorie te behoren. Van hieruit kan vertrokken op zoek naar een andere categorie die de voorkeur geniet. Ook kan getracht worden los te komen van de aanwezige categorisering als proces. Zodat tot een andere categorisering kan gekomen. Zoals met gebruik van een andere dimensie, meer fluïde, zoals niet

meer laten opsluiten of herleiden tot een bepaalde categorie. Zodat iets is voor je zoals het voor je is. Het gaat om iets wat je weet, zoals jij het weet (op je manier met die inhoud op dat moment in die situatie). Ook al behoudt iemand zijn categorie, dan nog kan een zekere fluiditeit opgemerkt, omdat steeds nieuwe en mogelijk andere ervaringen worden toegevoegd die enigszins hun inhoud doen evolueren.

Wil iemand tot verandering komen, dan kan het ook nuttig zijn bewust te worden welke categorie of continuüm-situering voor elkaar wordt gebruikt in gesprek of interactie. Van hieruit kan dan uitgegaan om te verkennen wat verandering hierin aan mogelijkheden in de relatie tot elkaar kan bieden.

Ook kan verandering meer mogelijkheden krijgen door na te gaan welke dimensies in het spel zijn en of een dimensie meer of net een dimensie minder geen openheid en perspectieven kan bieden. De basisidee is een nieuwe kansen inhoudende dimensie in zijn praten met elkaar en doen tegenover elkaar te integreren, aan bod en tot zijn recht te laten komen. Of een oude risicovolle dimensie uit zijn praten met elkaar en doen tegenover elkaar weg te laten, geen ruimte meer te bieden en te laten wegdeemsteren. *Bijvoorbeeld, zo kunnen in de ouder-kind relatie heel wat nieuwe dimensies uitgeprobeerd worden, zoals (grotere) nabijheid, vriendelijkheid,*

genegenheid, aandacht, betrokkenheid, rechtvaardigheid, waardering, vertrouwen, integriteit, tweerichtingsverkeer, tijd voor elkaar, ... Zo kunnen ook heel wat oude dimensies op non-actief worden gezet, zoals (minder) afstand, onvriendelijkheid, druk, wantrouwen, vooroordelen, op zijn beloop laten, desinteresse, autoritair-zijn, eenrichtingsverkeer, ...

Soms wordt er gekozen voor een combinatie van het categoriale en het dimensionale. Zo kan de mate en de evolutie beter in beeld gebracht. *Dit is, bijvoorbeeld, zo voor de nieuwe classificatie van de slaap- en waakstoornissen.*

De notie kenschema kan hierbij telkens gebruikt omdat ze zowat elke inhoud kan bevatten, zowel categoriaal, serieel of acategoriaal.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Dimensioneel optimum*', '*Gezagsdoserende benadering*', '*Zwart-wit : gevolgen en oplossingen*', '*Een dimensie meer, een dimensie minder*', '*Vergelijken, vergelijken, vergelijken. Ontwikkeling categorievorming jonge kind*' en '*Gender (schema)ontwikkeling*' van deze encyclopedie.

Eigen opdelingen

Denk je vooral in termen van categorieën, langs een continuüm of acategoriaal ?

Denk je vooral ééndimensioneel of meerdimensioneel ?

In welke mate zijn categorieën voor je vast of veranderlijk ?

Hoe zou je je kenschema's duiden, als categoriaal of acategoriaal, of op een continuüm, of fluïde ?

Hoe zou je je als ouder kunnen plaatsen : categoriaal, op een continuüm, op één of meer dimensies ?

Welke categorieën worden in gesprek of interactie met elkaar gebruikt : voor zichzelf en voor elkaar ?

Kan je bij je kind reeds het categoriseren opmerken. Op welke wijze gebeurt dit ? Merk je hierin evolutie ?

Schema diepgang



Ervaringen kunnen met verschillende diepgang in schema's opgeslagen worden.

Dit kan zo bedoeld zijn, of zo verlopen, of het feitelijk resultaat zijn.

Welke diepgang waarvoor

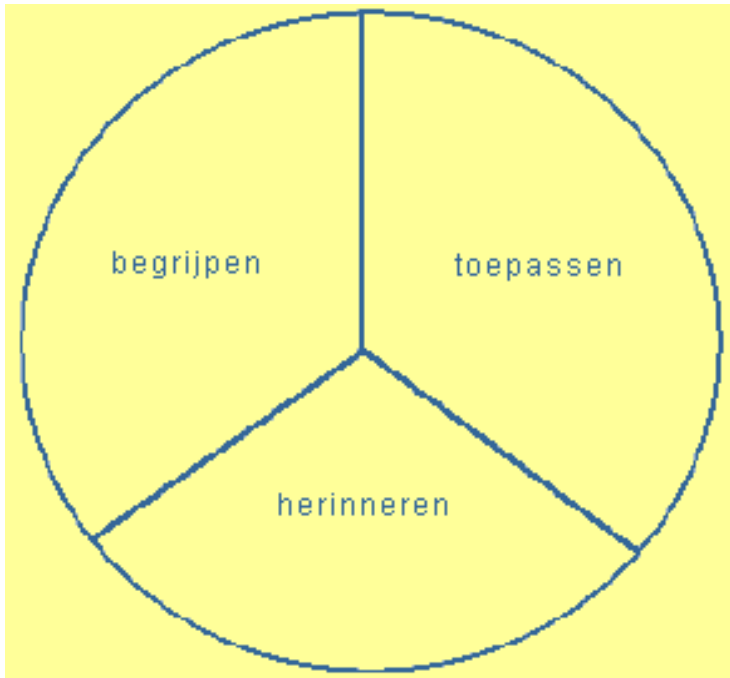
Als ouder of kind kan je bij wat je ervaart de bedoeling of het plan hebben een en ander met een zekere diepgang te benaderen en te verwerken. Jij zelf of je omgeving kan dan vaststellen dat een en ander met een zekere diepgang in je geheugen vastgelegd en opgeslagen is. Om je bedoeling tot dit goed eindresultaat te brengen zal je met een zekere diepgang je ervaring benaderen, verwerken, vastleggen en opslaan. Met andere woorden, je kan van een zekere diepgang spreken bij je opzet of leerdoel, bij je eindresultaat of leereffect of bij je actief zijn of leerproces. Is er weinig diepgang dan wordt niet steeds in

termen van leren gesproken maar in termen van ervaren. In de wetenschappelijke literatuur wordt in dit verband het onderscheid gemaakt tussen 'low order thinking' en 'high order thinking' en aansluitend hierop het beschikken over of verworven hebben van 'low order thinking skills' en 'high order thinking skills'.

In je ervarings- of leerbenadering van iets kan je aandacht gericht zijn op de feitelijke context, of kan je aandacht gericht zijn op de beeldvorming en voorstelling, of nog kan je aandacht gericht zijn op het gebruik of de omgang. Anders gezegd, op wat er is, op wat je ervan opvat en op hoe je reageert. In je ervarings- of leerbenadering kan op deze drie vlakken een zeker doel, een zekere interactie en een zeker effect worden onderkend.

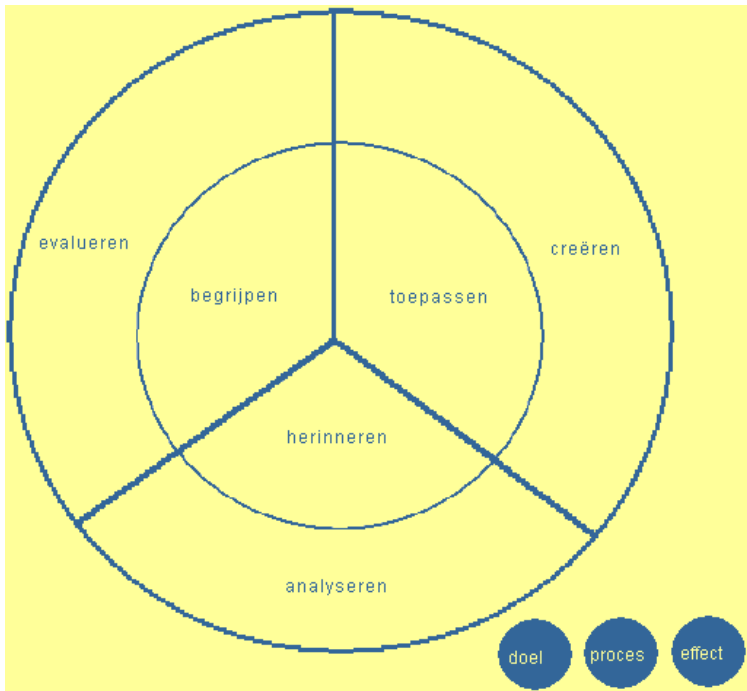
Kenschema in ontwikkeling

In deze ervarings- of leerbenadering van je speelt de ontwikkeling van een kenschema een centrale rol. Zo een schema in ontwikkeling omvat een kennisopbouw van de context (van wat is), van de betekenis (van je beeldvorming) en van de reactieve omgang (van je gebruik). Bij een low order thinking benadering resulteert dit in volgende onderdelen van het kenschema :



Het herinneren of herkennen gaat over de context, het begrijpen gaat over de betekenis, en het toepassen gaat over de omgang.

Bij een high order thinking benadering komen daar volgende onderdelen van het kenschema bij :



Het analyseren gaat over de context, het evalueren gaat over de betekenis en het creëren gaat over de omgang.

Effect van meer of mindere diepgang

Naargelang je als ouder of kind een low order of een high order thinking benadering aanwendt, zal je kenschema er, met andere woorden, anders komen uit te zien. Dit als resultaat van je verschil in doel en je verschil in actieve uitvoering. Bij een low order thinking benadering draait het doel, de uitvoering en het resultaat van de schema-ontwikkeling rond herinnering, begrijpen en toepassen. Bij een high order thinking benadering draait het doel, de uitvoering en het resultaat van de schema-ontwikkeling rond analysering, evaluering en creëren. Het spreekt voor zich dat het eigene van de schema-opbouw sterk bepalend zal zijn voor je latere denken en doen en de diepgang ervan. Nog anders gezegd, voor de kwaliteit ervan.

Ook al zou je aannemen dat bij het aanwenden van cognitieve schema's low order thinking volstaat. Toch blijkt dat cognitieve schema's cognitieve hulpbronnen vrij wettens houden voor verdere elaboratie van wat met die schema's te maken heeft, maar ook voor andere taken. Er kan gemakkelijker een cognitieve sprong voorwaarts en zijwaarts gemaakt worden. Zo kan meer informatie tegelijk verwerkt worden.

Emma is meestal snel tevreden. Als ze weet waarvoor iets dient en ze weet het te gebruiken, dan volstaat dit voor haar, geeft mama aan. Dit is niet zo voor Amos, beweert papa. Die is pas tevreden als hij iets helemaal uit elkaar gehaald heeft en weet hoe het in elkaar zit. Stukgemaakt, zo noemt mama het gemakkelijk. Ik ben net zo iemand, geeft papa toe. Ik maak liever zelf ontwerpen voor iets, zoals de inrichting van de woning. Dan koop ik losse materialen en laat ik bij de uitvoering mij door mijn fantasie leiden. Soms begrijp ik dan je bedoeling niet altijd, ook al wil ik dit erg graag, vult mama aan. Laat staan dat ik achter de gebruikswaarde kom, vervolledigt ze tot slot.

doel

proces

effect

Nieuw onderzoek aan onder meer de Universiteit van Texas in Austin toont aan dat in de loop van iemands ontwikkeling er een toename is in de mate dat er verbindingen in de hersenen worden gevormd. Er worden met de jaren meer verbanden gelegd dan voorheen tussen verschillende ervaringen. Volwassenen construeren meer geïntegreerde herinneringen met erin opgenomen gevolgtrekkingen. Dit terwijl kinderen en adolescenten

meer afzonderlijke herinneringen vastleggen die ze later vergelijken om daaruit conclusies te trekken. Dit gebeurt bij het opnieuw activeren van de afzonderlijke herinneringen om gevolgtrekkingen over hun connecties te maken. Jongeren zouden vooral leerstrategieën hebben die zijn afgestemd op het verkennen van de wereld en deze op te nemen, met pas later het verder verwerken op een dieper niveau van wat ze al weten. Ze vormen op het moment zelf nauwkeurige nog niet-overlappende geheugensporen, vooral wanneer verbanden niet onmiddellijk waarneembaar zijn. Pas later worden afleidingen en gevolgtrekkingen gemaakt.

Gereviseerde taxonomie Bloom

In de gereviseerde taxonomie of indelingsmethode van Bloom worden deze elementen als leerdoelen naar voor geschoven. Het is hieraan dat de benamingen die hier worden gebruikt, werden ontleend. In onze voorstelling worden ze tevens benaderd als leeractiviteiten of -processen en leereffecten of -resultaten.

Bij herinnering gaat het om herkenning, opnoeming, beschrijving, identificering, heroproeping, benoeming, aanwijzing, opzoeking.

Bij begrijpen gaat het om interpretering, samenvatting, afleiding, parafrasering in eigen woorden, categorisering, vergelijking, verklaring, illustrering.

Bij toepassing gaat het om implementering, uitvoering, gebruik, aanwending.

Bij analysering gaat het om ontleding, vergelijking, organiseren, ordening, deconstruering, toeschrijving, afbakening, opzoeking, structurering, afleiding, gevolgtrekking, integreren.

Bij evaluering gaat het om controleren, veronderstellen, (be)kritisering, experimenteren, beoordeling, testen, detecteren, monitoring.

Bij creëring gaat het om ontwerpen, construeren, plannen, produceren, ontdekking, uitvinding, samenstelling, ontwikkeling.

Ervaringsleercyclus van Kolb

Wil leren tot zijn recht komen, dan is het volgens Kolb belangrijk dat je weet hoe dit moet. De ervaringsleercyclus is volgens hem een leerproces dat wordt ingeleid door een concrete ervaring (situatie-invulling), die een reflectieve waarneming vereist over de ervaring in een zoektocht naar betekenis (begripsinvulling) die abstract denken aanzet, waardoor er een beslissing wordt genomen om actief te experimenteren (gedragsinvulling).

Deze cyclus is volgens Kolb zo simpel en natuurlijk dat mensen er mee omgaan zonder dat ze zich ervan bewust zijn dat ze leren. Het gaat de hele tijd bijna moeiteloos door en verandert ons leven voortdurend. We kunnen leren om dit proces actief te onderkennen en controle te krijgen op onze transformatie.

Kolb onderscheidt hierbij in zijn werk *'How you learn is how you live'* als wijzen van leren : *imaging, experiencing* en *balancing*; verder *thinking, acting* en *deciding*; en tenslotte *reflecting, initiating* en *analyzing*. Je zou kunnen stellen dat het hierbij telkens per drie om meer diepgang vraagt. In elk groepje van drie zou het dan opeenvolgend gaan om doel, proces en effect. Volgens Kolb zijn er vooral verschillen in focus van welke wijze van leren in iemand vooral aan bod komt en in het centrum staat. Verandering hierin is volgens hem mogelijk door bewustwording.

Diepgang peilen ?

Geef hiervoor in het kenschema met de passende symbolen aan waar je ervarings- of leerdoelen te situeren, waar je ervarings- of leerproces te situeren en waar je ervarings- of leerresultaten te situeren op een bepaald gebied of voor een bepaalde situatie. Als ouder kan je dit ook voor je kind doen.

Je kan ook voor de illustratie hiervoor met de passende symbolen aangeven waar voor elk de ervarings- of leerdoelen, het ervarings- of leerproces en het ervarings- of leerresultaat te situeren zijn.

Meer lezen :

Pask, G. (1976). Styles and Strategies of Learning, in: *British Journal of Educational Psychology*, Vol 46, II, 128-148.

Peterson, K., & Kolb, D. A. (2017). *How you learn is how you live: Using nine ways of learning to transform your life*. Oakland, CA : Berrett-Koehler Publishers.

Vermunt, J. D. H. M. (1997). *Leerstijlen en sturen van leerprocessen in het hoger onderwijs: Naar procesgerichte instructie in zelfstandig denken*. Lisse: Swets & Zeitlinger.

Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of*

Bloom's Taxonomy of Educational Objectives. Addison
Wesley Longman, Inc.

Schema's door elkaar



Niet enkel kunnen cognitieve, emotionele en behoefteschema's onderscheiden worden.

Cognitieve schema's kunnen op zich nog onderscheiden worden in ken-, voorstellings- en denkschema's.

Afzonderlijk psychodynamisch

In eenzelfde situatie kunnen bij je als kind of bij je als ouder drie verschillende schema's worden geactiveerd. Deze schema's zorgen ervoor dat je de betekenis van een situatie voor je, gemakkelijk kan inschatten en dat je hierop snel kan reageren of snel hiermee kan omgaan.

Een eerste mogelijk schema is cognitief van aard. Je merkt, bijvoorbeeld, dat je door je omgeving voor iets wordt afgekeurd en terechtgewezen. Dit roept mogelijk bij je het persoonlijk beeld op van 'ik word niet geaccepteerd' als betekenisgeving. Deze betekenisvorming doet

je mogelijk onmiddellijk reageren met je onbegrepen voelen en daar uiting aan te geven.

Een tweede mogelijk schema is emotioneel van aard. Je merkt, bijvoorbeeld, dat je omgeving het moeilijk met je heeft en geïrriteerd doet. Dit maakt je mogelijk erg onzeker en roept eerder aanwezige zelfhaat wakker. Je reageert dan mogelijk met afstand zoeken en het al of niet openlijk verwensen van jezelf.

Een derde mogelijk schema is behoeftedynamisch van aard. Je merkt, bijvoorbeeld, dat er een groot verschil tussen de omgeving en jezelf is, wat heel wat afstand creëert. Dit roept bij je mogelijk de behoefte wakker aan vertrouwen ervaren en voldoende zelfvertrouwen weten ontwikkelen. Dit doet je mogelijk reageren met een ander en beter contact te zoeken, om zo meer bevestiging te krijgen, zodat je je meer aanvaard en sterker kan voelen.

Er kan vanuit gegaan worden dat nu eens meer een cognitief schema wordt geactiveerd, dan weer eens meer een emotieschema, en in een andere context meer een behoefteschema geactiveerd wordt. Het zal er mogelijk van afhangen of reeds voldaan is aan schema's die meer basaal zijn. Meer basis is een behoefteschema, daar boven bevindt zich een emotie schema en tenslotte komt een cognitief schema.

Gezamenlijk psychodynamisch

Zo kan er vanuit gegaan worden dat een behoefte-schema meer existentieel is. In ons voorbeeld behoefte aan zelfvertrouwen en vertrouwen. Dat emotie schema's meer relationeel zijn. In ons voorbeeld onze verhouding tegenover anderen: meer of minder onzeker of gelukkig zijn met jezelf in vergelijking met anderen. Dat cognitieve schema's meer te maken hebben met groei en ontwikkeling. In ons voorbeeld ons zelfbeeld. Het is Alderfer die in zijn E(xistentie)R(elatie)G(roei) theorie, afgekort ERG-theorie, gewezen heeft op behoeften die meer dynamisch basaal zijn, op behoeften die meer emotioneel relationeel zijn en op behoeften die meer cognitief persoonlijk van aard zijn. In zijn visie kunnen behoeften op verschillend hiërarchisch niveau ook gelijktijdig actief zijn.

Dit maakt dat schema's van verschillende aard in een zelfde situatie meervoudig actief kunnen worden. In ons voorbeeld kan dit meerdimensionele in het Referentieel schemamodel zo worden weergegeven :



Voorkeur psychodynamisch

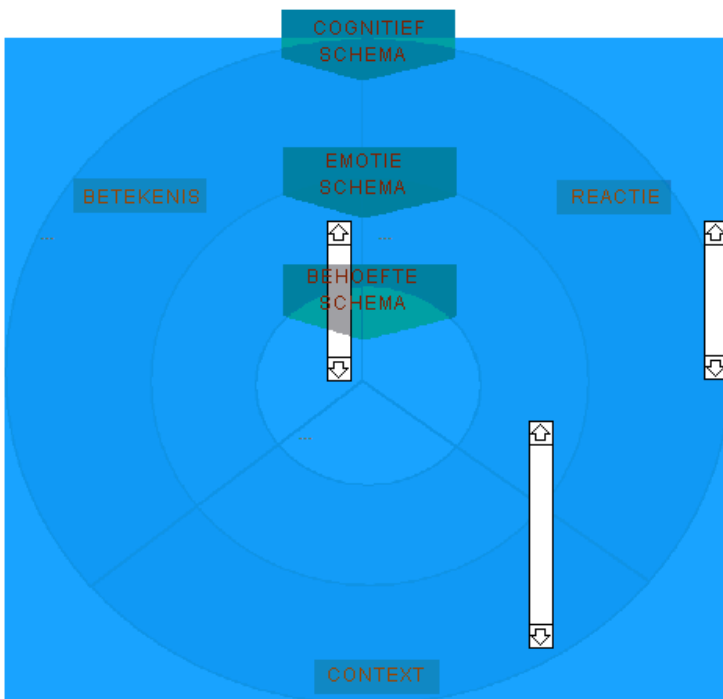
Soms kan vastgesteld dat je als kind of als ouder geneigd bent een moeilijkheid of uitdaging meer op cognitief, emotioneel of behoefteniveau te situeren of te plaatsen en het op dat niveau aan te pakken. Zodat er dan een cognitief, emotioneel of eerder behoefteschema wordt geactiveerd. Mogelijk kan er dan onder je cognitieve situering een emotionele dimensie schuilgaan. Mogelijk

kan er ook onder je emotionele plaatsing een behoefte-dimensie schuilgaan. Bijvoorbeeld, je gemakkelijk niet geaccepteerd weten, gaat dan terug op je onzekerheid en een zekere zelfhaat. Bijvoorbeeld, je gevoelens van onzekerheid en zelfhaat gaan dan terug op je onderliggende behoefte aan vertrouwen en/of zelfvertrouwen. Het kan behulpzaam zijn bij de aanpak van een moeilijkheid hiermee rekening te houden en dit ook zo te communiceren naar je omgeving.

Waar je hierbij ook aandacht aan kan geven is welke dimensie je gemakkelijkst in orde zou kunnen krijgen. Zodat wat je opvat, wat je voelt mogelijk gunstig beïnvloedt zodat een behoefte minder dominant wordt. Of wat je voelt, wat je opvat of waaraan je behoefte hebt gunstig beïnvloedt. Of tenslotte nog wat je als behoefte waar maakt, wat je voelt en denkt gunstig beïnvloedt. Zo komen schema's door elkaar tot hun recht.

Eigen psychodynamische voorkeur

Zoek voor je als ouder of kind een moeilijkheid of uitdaging en tracht hoe jezelf er mee omgaat of om wil gaan te plaatsen in het Referentieel schemamodel hieronder. Doe dit nadien zo je wil ook voor elkaar :



Afzonderlijk cognitief

Hiervoor kwamen de psychodynamische dimensies van schema's aan bod. Hieronder worden de cognitieve dimensies beschreven. De cognitieve dimensie van hiervoor, kan met name nog opgesplitst worden in een geheugen- of kenschema of -dimensie, een voorstellingschema of -dimensie en een denkschema of -dimensie. Naargelang de concrete situatie voor je als ouder of voor je kind zal eerder een geheugenschema, een voorstellingsschema of een denkschema actief worden.

Een eerste mogelijk cognitief schema is geheugen- of kengericht van aard. Je merkt, bijvoorbeeld, dat je door je omgeving voor iets wordt afgekeurd en terechtgewezen. Dit roept mogelijk bij je het persoonlijk automatisch beeld op van 'ik word niet geaccepteerd' als betekenisgeving. Deze betekenisvorming doet je mogelijk onmiddellijk automatisch reageren met je onbegrepen voelen en daar zowat automatisch uiting aan geven. Wat voorheen ervaren en cognitief verwerkt werd, wordt actief.

Een tweede mogelijk cognitief schema is voorstellingsgericht van aard. Je aandacht wordt getrokken door opmerkingen die over je worden gemaakt. Daardoor word je je pijnlijk bewust van je niet begrepen voelen en je ziet je helemaal alleen staan. Je enigste mogelijke reactie lijkt vervelend te doen omdat iets anders lijkt uitgesloten zo

niemand luistert en niemand voor je kiest. Je waarnemingsvoorstelling wordt mee gekleurd door je ervaringsverleden.

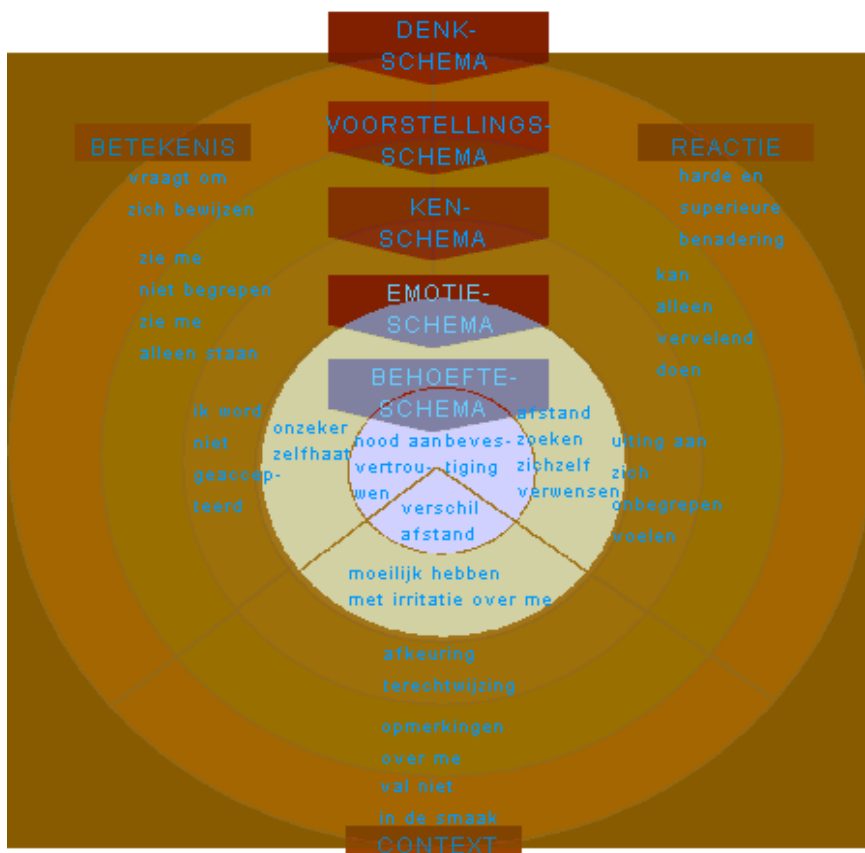
Een derde mogelijk cognitief schema is denkgericht van aard. Je komt erachter dat je niet in de smaak valt als verklaring voor wat je overkomt, dit doet je denken dat je je plaats zal moeten veroveren en dat ze verdiend hebben dat je hen op gelijkaardige wijze benadert. Je kiest ervoor hen ook niet zomaar enthousiast tegemoet te gaan en je eerder superieur op te stellen. Je ervaringsverleden volstaat niet.



Er kan vanuit gegaan worden dat je nu eens op de automatische piloot omgaat met een situatie, dan weer meer bewust waarbij wat in je leeft op basis van eerdere ervaringen meer onder je aandacht komt, om tenslotte dan weer meer doordacht met een situatie om te gaan omdat je ervaring niet werkte, of omdat de situatie voor je nieuw in de zin van nog onbekend of in de zin van anders is.

In het eerste geval volstaat activering en is er een zekere voorbewustheid aanwezig. In het tweede geval is er een begeleidende bewustheid die een cognitieve controle toelaat, maar toch vooral reactief van aard is. In het derde geval is er een expliciet overdenken aanwezig die cognitieve sturing mogelijk maakt en vooral instrumenteel van aard is. Waar in het eerste geval toepassing volstaat, kan in het tweede geval sprake zijn van assimilatie, terwijl in het derde geval accommodatie in het blikveld komt. Dit betekent dat er in het eerste geval niets aan het opgeslagen geheugenschema verandert, in het tweede geval worden nieuwe ervaringen en informatie ingepast in het bestaand schema, in het derde geval zijn nieuwe ervaringen en informatie van aard dat ze leiden tot een schema herschikking. In het eerste geval is er geen gerichte oriëntatie, in het tweede geval is er een oriëntatie op zichzelf in de context, in het derde geval is er een oriëntatie op de context met oog voor zichzelf. In het eerste geval is aan de orde een wel of niet ervaren,

in het tweede geval is aan de orde het wel of niet bruikbaar zijn, en in het derde geval is aan de orde het wel of niet realistisch zijn. In het eerste geval gaat het voornamelijk over hoe met informatie wordt omgegaan, in het tweede geval voornamelijk over het wat van de informatie, en in het derde geval voornamelijk over het



waar(om) van de informatie. Het eerste is verleden gebaseerd, het tweede is nu gericht en het derde tenslotte is toekomst georiënteerd.

Gezamenlijk cognitief

Er kan vanuit gegaan worden dat zo mogelijk een ken- of geheugenschema geactiveerd wordt zodat een spontane inschatting van de situatie en een spontane gewontereactie mogelijk is. Lukt dit niet zomaar en is de situatie meer complex, dan zal zeker voor een deel een voorstellingsschema actief worden om alles in goede banen te leiden. De nodige bijstellingen en aanpassingen zullen dan kunnen gebeuren. Is de situatie evenwel zo nieuw of anders, of kan de courante kennis en reactie niet aangewend, dan zal noodzakelijkerwijs het denkschema geactiveerd worden. Dit zal trachten een beoordeling en verklaring te geven aan de situatie met het oog op hoe ze betekenis te geven en hoe te reageren. Dit zodat eraan kan beantwoord op een wijze die een oplossing biedt voor de toekomst, zodat nadien op een meer automatische wijze er mee kan omgegaan worden. Op deze wijze lopen de schema's mogelijk door elkaar en vullen ze elkaar waar nodig aan.

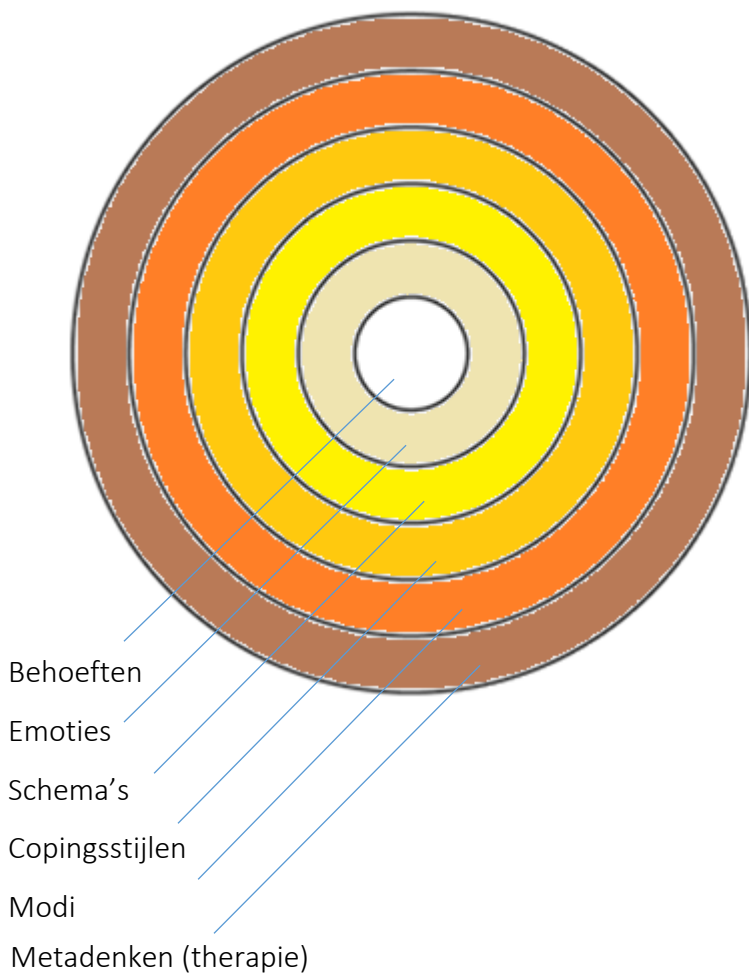
Voorkeur cognitief

Werd er voor gekozen iets cognitief op en aan te pakken, dan kan ook hier vastgesteld dat je als kind of als ouder soms geneigd bent een moeilijkheid of uitdaging meer op ken-, voorstellings- of denkniveau te situeren of te plaatsen en het op dat niveau aan te pakken. Zodat er dan een ken-, voorstellings- of eerder denkschema wordt geactiveerd. Veel zal afhangen van je weten lukken en je verwachtingen op dat vlak. Lukt iets spontaan en geeft je dit voldoende voldoening dan zal het meer automatische van het kenschema volstaan. Lukt spontaan iets niet en geeft iets je niet gemakkelijk voldoening dan zal je meer geneigd zijn het bewust en doordacht op te nemen. In het eerste geval zal activering van je geheuenschema volstaan, in het tweede geval zal je zelf het voorstellingschema en het denkschema activeren.

Voor jezelf kan je hierbij letten op welk niveau je gemakkelijkst iets in orde krijgt of aan welk niveau je de voorkeur geeft om iets in orde te maken. Zodat wat je denkt, mogelijk waarvan je je bewust bent weet tegemoet te komen. Of wat je je bewust bent, mogelijk ondersteunend kan zijn voor wat je eerder vanuit ervaring opbouwde. Of dat je je bij wat je bewust bent of bij wat je denkt je erg laat leiden met wat vanuit opgebouwde ervaring reeds aanwezig is. Zo kunnen schema's erg ondersteund worden door elkaar.

Volgens de schematherapie liggen niet-bevredigde primaire behoeften in de kindertijd aan de basis van de ontwikkeling van vroege onaangepaste schema's. Bij activering van deze schema's worden copingstijlen actief die meebepalen welke schemamodi in het gedrag tot uiting komen. In het referentieel model wordt overeenkomstig opeenvolgend parallel gesproken van betrokken behoefteschema's die bij niet bevrediging emotieschema's actief maken. Hieruit vloeien impliciet kenschema's voort, die bij activering gunstige of ongunstige voorstellingschema's wekken zich uitend in gedrag. Bij observatie van de gedragsgevolgen vanuit een meta-opstelling

kunnen ze gepaard gaan met denkschema's die bijsturing mogelijk maken. Iets wat ook in therapie gezamenlijk betracht wordt.



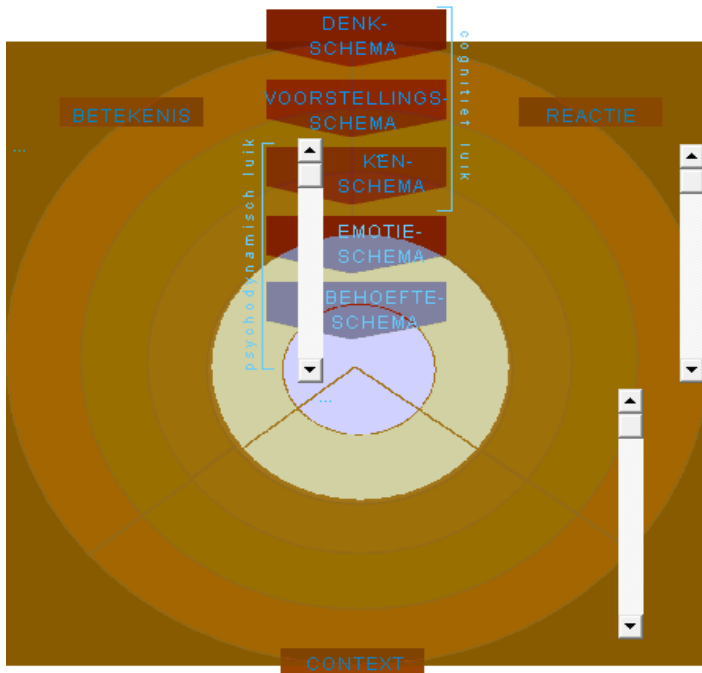
Meer hierover lezen kan je in het thema-onderdeel 'Herouderen' van deze encyclopedie.

In de brain-based cognitive behaviortherapy die deels gebaseerd is op neurowetenschappen en deels op cognitieve therapie, wordt uitgegaan van iets dat het brein aanlevert, maar storend is en best achterwege kan gelaten worden. In de plaats hiervan kan het brein in actie worden gezet om van vage behoeften of waarden naar concrete doelen en plannen met feedback toe te werken die meer bruikbaar zijn voor je. Op die manier kan worden gekomen tot meer zelfsturing en eigen leiding, in plaats van slachtoffer te zijn van een automatisme, of een gewoonte die in een specifieke situatie wordt gewekt.

John Arden als ontwerper van *Brainbased therapy* en Jeffrey Schwartz als auteur van *'You are not your brain'* en *'Brainlock'* in de VS, en Henk Hermans in Nederland zijn actief op dit vlak. Zo ontwikkelde Schwartz een vierstappen plan met achtereenvolgens volgende stappen: relabel (onjuiste breinmeldingen onderkennen die in je opkomen), reframe (deze meldingen van je brein aanzien als hinderend en onproductief), refocus (aandacht zelf richten op wat gezond en productief is als ervaren en activiteit) en revalue (je eerdere ervaringen, zoals een gedachte of aandrang, aanzien als enkel onjuiste sensaties van je brein).

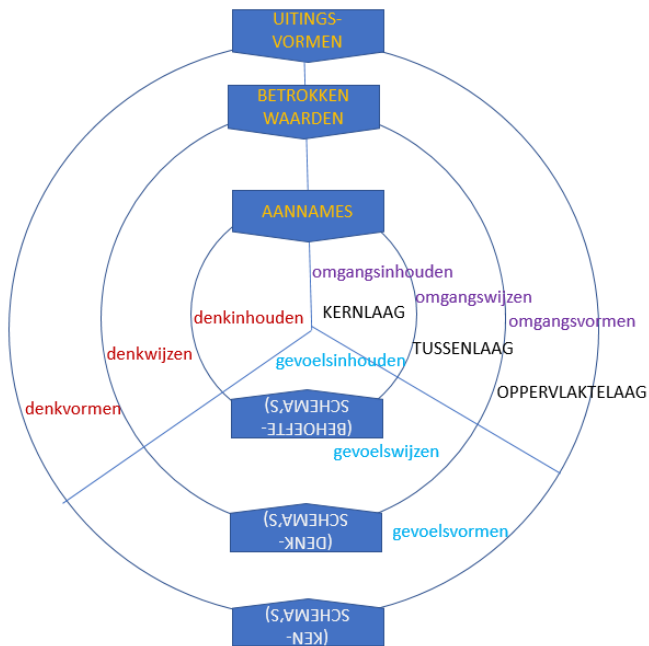
Eigen voorkeur

Zoek voor je als ouder of kind een moeilijkheid of uitdaging en tracht hoe je er zelf mee omgaat of om wil gaan te plaatsen in het Referentieel schemamodel hieronder. Ga na of je dit eerder plaatst in het cognitief of psychodynamisch luik. Doe dit zo je wil ook voor elkaar :



Groepsmatig

Het drielagenmodel van groeps- of organisatiecultuur van Schein volgt een ietwat andere volgorde dan hier-voor op individueel vlak weergegeven. Mogelijk is dit inter-essant om gemeenschappelijke schema's te verken-



nen en te situeren.

Onderaan of in de kernlaag zijn onbewuste basisaanna- mes te vinden, ietwat te vergelijken met behoeftesche- ma's, dat wat aan te voelen is. Tussenin in de tussenlaag zijn bewuste waarden te vinden, ietwat te vergelijken met denkschema's, dat wat verwoordbaar is en dus

hoorbaar. Bovenaan of in de oppervlaktelaag zijn artefacten of uitingsvormen te vinden, ietwat te vergelijken met kenschema's, dat wat zichtbaar en waarneembaar is.

Zo eenvoudig mogelijk voorgesteld zou kunnen gesproken worden over denkinhouden, denkwijzen en denkvormen. Of in termen van gevoelens over gevoelsinhouden, gevoelswijzen en gevoelsvormen. Of in termen van omgang over omgangsinhouden, omgangswijzen en omgangsvormen.

Bijvoorbeeld, in termen van denken, welk idee leeft er over kinderen en jongeren, zoals nog onervaren en onwetend; hoe tracht je dit idee waar te maken, zoals via ontwikkeling en leren; hoe pak je dit concreet aan, zoals via het aanbieden van een toegankelijke en leerrijke omgeving.

Nog een voorbeeld, in termen van gevoelens, welk gevoel leeft er tegenover kinderen en jongeren, zoals om van te houden; op welke manier geef je dit gevoel gestalte, zoals via genegenheid en affectie; hoe wil je dit concreet tot uiting brengen, zoals via knuffelen en beschikbaar zijn.

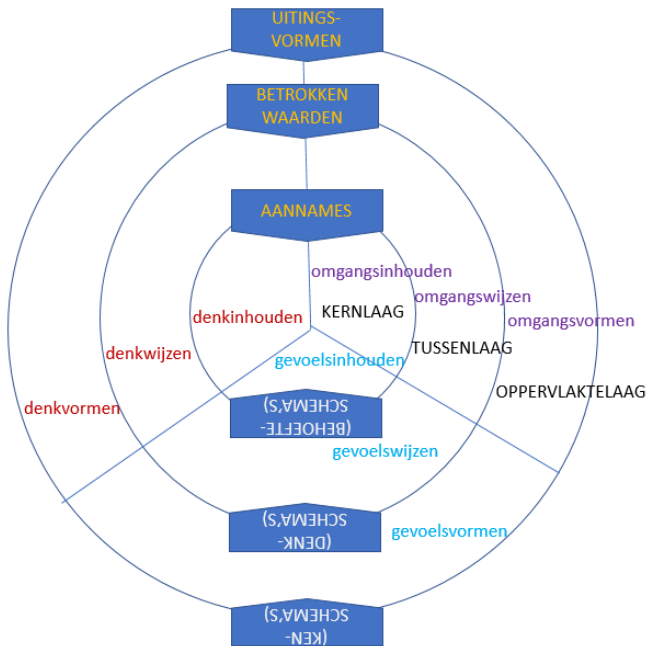
Of nog, bijvoorbeeld, in termen van omgang, welke omgang leeft er tegenover kinderen en jongeren, zoals hen helpen en aanleren; op welke manier geef je deze omgang gestalte, zoals hulpvaardig zijn en aanwijzen; hoe

wil je dit concreet tot uiting brengen, zoals via hulp bieden zonder het over te nemen en ervarings- en oefenkanalen bieden.

Deze weergegeven lagenvolgorde is de voorstelling van de wenselijke groeps cultuur. In werkelijkheid worden ken- en denkschema's soms omgewisseld. Gedachten worden dan ontwikkeld binnen wat gekend is en ter ondersteuning ervan en niet om een en ander te overdenken wanneer wat gekend of automatisch gedacht wordt niet volstaat. Deze denklaag binnen de kenlaag doet zich voor wanneer wat onbewust wordt aangenomen in de kernlaag automatisch wordt vertaald naar de realiteit van wat we kennen zonder de tussenstap van het overdenken.

Eigen groepsvoorkeur

Zoek voor je als (gezins)groep een moeilijkheid of uitdaging en tracht hoe je er mee omgaat of wil omgaan te plaatsen in het Drielagenmodel van Schein hierna. Geef voor elke laag je aanwezige of gewenste invulling aan.



Meer lezen :

Arden, J. B., & Linford, L. (2013). *Brain-based therapy with children and adolescents: Evidence-based treatment for everyday practice*. Hoboken, N.J: Wiley.

Schoonmaker, J. A. (1987). *A ten year literature review of Clayton P. Alderfer's existence relatedness growth theory*.

Schwartz, J. (2013) *You are not your brain*. New York: Penguin Group.

Schein, E. H., & Schein, P. (2017). *Organizational culture and leadership*. Hoboken, NJ: Wiley

Schema- dosering



Ervaringen opgeslagen in kenschema's kunnen aangeven wat iets meest is, wat iets minst is en wat iets niet is.

Wat iets is ligt opgesloten in het centrum tussen extremen wat het weinig of niet is.

iets kennen als wat het is en als wat het niet is

Ervaringen van jezelf en informatie van anderen over hun ervaringen worden in je geheugen opgeslagen in de vorm van wanneer wat op welke manier van toepassing is. Zo kan je voor de toekomst handig van deze eigen ervaringen en deze van anderen gebruik maken. Ervaringen zijn in de praktijk meestal dubbel : in die zin dat niet enkel concreet wordt ervaren wanneer wat hoe van toepassing is, maar dat ook wordt ervaren wanneer wat hoe

niet van toepassing is. Zo ontdek je wanneer iets wit van kleur is, wat wit is en hoe je op wit reageert of hoe je wit kan aanwenden. Zo ontdek je tegelijk wanneer iets niet wit is, wat wit niet is en hoe je op wit niet reageert of hoe je wit niet aanwendt. Bijvoorbeeld, wanneer een anderskleurige belichting dan wit wordt aangewend, ontdek je dat wit het tegengestelde is van zwart, dat wit niet als donker wordt ervaren of niet ter verduistering wordt aangewend. Zo ontdek je ook wanneer je blij bent, bijvoorbeeld als iets lukt, maar ook wanneer niet, bijvoorbeeld als iets niet lukt. Wat blij zijn inhoudt, bijvoorbeeld een prettig gevoel, maar ook wat het niet inhoudt, bijvoorbeeld een onprettig gevoel, hoe je er mee omgaat, bijvoorbeeld, het laten voortduren en tegelijk hoe niet, bijvoorbeeld, het ontvluchten.

Kennen als situeren

In de praktijk blijkt vaak dat voor het aangeven van wanneer iets is of de contextinvulling, wat iets is of de begripsinvulling en hoe met iets om te gaan of de gedragsinvulling, geldt dat dit zich tussen twee elementen bevindt van wanneer het niet is, van wat het niet is, en van hoe er niet mee om te gaan. Deze elementen bevinden zich links en rechts op een continuüm. Bijvoorbeeld, vloeibaar is niet gasvormig is ook niet vast. Bijvoorbeeld, oranje is niet geel maar ook niet rood. Bijvoorbeeld, stappen is niet stilstaan maar ook niet lopen. Dit continuüm waarop iets zich situeert kan heel uitgebreid zijn,

zoals bij getallen of letters uit het alfabet. Het kan ook heel beperkt zijn, zoals bij wat kleiner of groter is, dichter of verder af is, trager of sneller is. Er kunnen dan drie elementen op het continuüm vastgesteld worden : een linkerelement, een middenelement en een rechterelement. Dit linker- en rechterelement vormen dan twee extremen van iets dat meer middelmatig is. Bijvoorbeeld, subassertief en agressief als extremen tegenover het meer middelmatige assertief. Bijvoorbeeld, gevoelloos en overgevoelig tegenover het gematigde gevoelig. In de praktijk kan vaak vastgesteld worden dat het meer middelmatige of centrumgelegen element als gunstiger wordt ervaren dan de twee meer extreme of gepolariseerde elementen. Bijvoorbeeld, zoals bij passief blijven of overreageren terwijl reageren verkieslijker is en meer mogelijkheden open houdt. Wat zich in het centrum bevindt bevat iets van beide meer extreme elementen zonder dat het één het ander uitsluit of verdrukt, het bevat beide elementen maar in een evenwichtiger vorm. Dus door aan te geven wanneer iets is, wat iets is, en hoe er mee om te gaan bij middel van het aangeven wanneer iets niet is, wat het niet is en hoe er niet mee om te gaan als linker- en rechterextreem, kom je in het centrum uit.

Kennen als typisch

De manier waarop de contextinvulling, de begripsinvulling en de gedragsinvulling rond iets zich ontwikkelt en

ligt opgeslagen voor gebruik, neemt de vorm aan van een ken- of geheugenschema. Doordat alle eigen ervaringen of informatie verkregen over ervaringen van anderen liggen opgeslagen in dit cognitief schema zoals het ook genoemd wordt, neemt de resulterende kennis stilaan de vorm aan van een piramide waarin extremere ervaringen zich aan de uiteinden van het continuüm bevinden en meer gematigde ervaringen zich meer in het centrum situeren. Bij gebruik van deze opgeslagen informatie in het cognitief schema, ga je vooral af op de beste voorstelling die meest typisch is.

Onderzoek wijst uit dat de opgeslagen ervaringen in een erg verwerkte vorm kunnen opgeslagen zijn als een soort algemeen en abstract tot eenheid gebracht prototype. Of meer middelmatig verwerkt onder de vorm van criteria en regels op basis van aangetroffen regelmaat of gelijkenis. Of nog weinig of niet verwerkt als een niet tot eenheid gebracht geheel van specifieke en concrete voorbeelden.

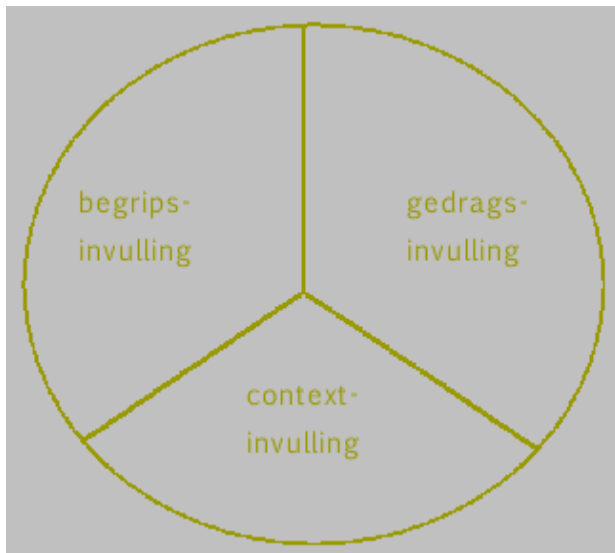
Aangetroffen realiteiten kunnen op basis hiervan worden benoemd als bijvoorbeeld meer typisch, wat dan vaak overeenkomt met meer gematigd of gemiddeld. Of ze kunnen benoemd als minder typisch, wat dan vaak overeenkomt met meer extreem of meer uitzonderlijk.

Of er kan vanuit aanwezige cognitieve schema's naar realiteiten gegaan worden door ze op een meer typische

manier te benaderen of er op een minder typische manier mee om te gaan.

Interessant om op te merken is wat voor iemand als typisch is verwerkt en opgeslagen in geheugenschema's dit mogelijk voor iemand anders in mindere of meerdere mate hiervan afwijkt en dus anders is.

Het cognitief schema kan als volgt worden voorgesteld :



Maken we van het segment context-, begrips- of gedragsinvulling een doorsnede, dan ziet die er veelal zo uit :

In het midden is de beste voorstelling te vinden als heel abstract prototype, of als meest typische criteria en regels, of als meest illustratieve voorbeelden. Aan de uiteinden is de minst typische voorstelling te vinden en de voorstelling(en) die niet meer beantwoorden aan wat door een cognitief schema wordt weergegeven en er mogelijk zelfs tegengesteld aan zijn.

Kennen en doen als gedoseerd

Zo kan in de praktijk het gebruik van veelal gedoseerde inhoud zien worden doordat inhoud in de geheuenschema's vaak gedoseerd liggen opgeslagen. Deze opgeslagen inhoud hebben zowel betrekking op wanneer iets van toepassing is, wat dan van toepassing is en hoe het van toepassing is.



Geef voor iets wat je selecteert, benoemt en op wat je reageert op basis van eerder opgeslagen ervaringen aan:



*wat kenmerkend is voor je contextinvulling of selectie :
wat kenmerkend is voor je begripsinvulling of benoeming :*

wat kenmerkend is voor je gedragsinvulling of reactie :



Risico's zo dosering ontbreekt

Risico ontstaat zo je voor jezelf iets of iemand (jezelf, andere of groep) definieert bij middel van tegenpolen : hoe anders te zijn, of hoe het tegengestelde of omgekeerde is.

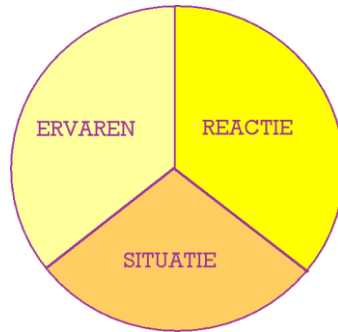
Risico ontstaat ook zo je voor jezelf iets of iemand (jezelf,



andere of groep) profileert door het uit te vergroten, er als het ware een schep bovenop te doen : groter, sterker, krachtiger, duidelijker maken dan het is. Zo meer afgeleijnd, maar tegelijk meer onderscheiden en mogelijk meer gepolariseerd en meer afstand.

Zo wordt iets of iemand meer onderscheiden en verschillend, gaande tot tegengesteld of omgekeerd en verschillend.

Schema emotie



Een emotie is steeds verbonden aan een bepaalde situatie, een bepaalde interpretatie en een bepaalde reactie.

Hoe zijn ze terug te vinden in een emotioneel schema ?

Misschien vraag je je af wat de angst is die je kind op onverwachte en veelal ongewenste momenten overvalt. Angst doet zich niet zomaar voor. Ze doet zich in bepaalde situaties voor die veelal reden geven om beangstigend te zijn. De situatie is meestal evenwel op zich niet voldoende, omdat sommige kinderen wel en andere in die situatie dan weer niet angstig worden. Veel hangt af van wat het kind van die situatie maakt, hoe het kind die situatie ervaart en oppakt. Maar ook dan nog kan dit ervaren beperkt zijn. Meestal zal het kind - zo angstig - op een bepaalde wijze reageren of geneigd zijn te reageren.

Deze reactietendens maakt een wezenlijk deel uit van de angst en zal meebepalend zijn voor de mate van angst-ervaren. Gaat het kind al of niet mee in zijn angstervaren door zijn effectieve reactie. Reactie die voor zichzelf en de buitenwereld een bevestiging is van zijn angstig-zijn in die situatie.

Zo wordt een bepaalde emotie gekenmerkt door een aantal situatiekenmerken die de emotie uitlokken of versterken. Zo ook wordt een emotie bepaald door een aantal interpretatiekenmerken die de emotie innerlijk kenmerken en maken dat je dít ervaart. Zo wordt tenslotte een emotie ook bepaald door een aantal reactie- of gedragskenmerken die de emotie veruitwendigen in expressie en reactie, en maken dat je zo reageert. Zo kent een emotieschema een buiten, de situatie, een binnen, de ervaring en een tussen beide, de interactie of tussenkomst. Elk van deze elementen kan helpen de andere te benoemen of te oriënteren. Bijvoorbeeld, ervaar ik angst dan kan ik de situatie als bedreigend benoemen en kan ik mijn reactie benoemen als bescherming zoeken. Krijg ik koude rillingen dan kan ik wat me overvalt benoemen als benauwend ervaren en de situatie zien als onheilspellende elementen bevattend.

Bij angst, bijvoorbeeld, is de situatie gekenmerkt door gevaar, bedreiging, onbekend-zijn, anders-zijn, risico en/of moeilijk-zijn. Kenmerken die worden opgemerkt door het kind. Bij angst is het ervaren gekenmerkt door

de idee of het gevoel dat de situatie slecht zal aflopen, dat iets niet zal lukken, dat men het niet kan of aankan, het niet alleen te kunnen, dat het uit de hand zal lopen, controle zal verliezen, iets onvoorspelbaar is, van te kort te schieten, te zwak te zijn, niet te weten wat er aan de hand is, machteloos te zijn en/of geen vat te hebben. Bij angst bestaat de reactie uit willen ontvluchten, ontwijken, aarzelen, onzeker zijn, geremd of geblokkeerd zijn, onmacht en hulpeloosheid en/of afhankelijkheid.

Volgens de netwerktheorie wordt van een emotie opgeslagen de begripsbetekenis, het passend gevoel, de benoeming, de ontlokkers en de aansluitende actietendenzen en responsen. Deze informatie van een emotie is als netwerk terug te vinden in specifieke knopen die een schema vormen. Eens gevormd, kan dan, bijvoorbeeld, een vreemde omgeving bang maken, of kan bang worden samengaan met een gedrukte of angstige stemming die weerloos maakt, maar ook zou het beven als actie bang-zijn kunnen activeren. Het vreemd of weerloos zijn en het beven zouden dan het emotienetwerk van bang zijn kunnen activeren.

Bij boosheid is de situatie gekenmerkt door onrecht, geweld, destructie, vijandigheid, en/of tegenwerking wat het kind registreert. Bij boosheid is het ervaren gekenmerkt door de idee of het gevoel van obstructie, te weinig hulp, onrechtvaardigheid, miskennis, te moeilijk, niet op iets of iemand te kunnen rekenen, tegengaan

en/of niet begrepen worden. Niet enkel de idee of het gevoel, maar ook het ervaren dat de kans voor dit idee of gevoel aanwezig is, kan voldoende zijn. Bij boosheid bestaat de reactie uit willen er tegenin gaan, aanvallen, weerwerk bieden, tot verandering willen komen, en/of extra inzet of kracht.

De situatiekenmerken omvatten basistriggers zoals plots hard geluid, of onduidelijkheid of verwarring, dit voor angst. Via associatieve leerprocessen, ook klassiek conditioneren genaamd, ontstaan secundaire triggers, zoals bliksem die een donderslag aankondigt, of verandering die onduidelijkheid of verwarring met zich meebrengt. Zo is het mogelijk dat de situatie reële triggersignalen inhoudt. Er is, bijvoorbeeld, een reëel gevaar. Zo is het ook mogelijk dat de situatie imaginaire triggersignalen inhoudt. Er is geen reëel gevaar, maar een zich voorgesteld of ingebeeld gevaar. Bijvoorbeeld, omdat de situatie veel gelijkenis vertoont met een situatie met reëel gevaar.

Het ervaren van een emotie wordt onder meer bepaald door de ervaren of gewenste verhouding draagkracht tegenover draaglast (machteloosheid versus macht), de mate waarop op iets of iemand kan gerekend worden of zou willen kunnen gerekend worden (niet of niemand versus iets of iemand). Bij angst : ik voel me machteloos en kan op niets of niemand rekenen. Bij boosheid : ik wil meer macht en wil dat ik op iets of iemand kan rekenen. Mogelijk ook meer op mezelf.

Wordt een emotie opgewekt, dan treedt meteen ook het ervaren en de reactietendens op. In feite wordt dan een emotioneel schema actief dat situatiekenmerken, ervaringskenmerken en reactiekenmerken omvat. Dit emotioneel schema is dan uitstekend uitgerust om de situatie in te schatten en de situatie aan te kunnen. Het schema is derwijze actief dat het instaat om de emotie te milderen en uiteindelijk op te heffen. Hiertoe kan door de reactie getracht worden de situatie te wijzigen. Door te vluchten ontstaat, bijvoorbeeld, een veilige situatie. Door te protesteren ontstaat, bijvoorbeeld, een meer rechtvaardige situatie.

Wil je een emotie veranderen of doen verdwijnen, dan kan aan de situatiekenmerken gesleuteld worden. Door iets in de omgeving te wijzigen kan mogelijk het opwekken van de emotie vermeden. Ook kan aan het ervaren gewerkt. Door de situatie anders te helpen benoemen, interpreteren en op te pakken kan een ander ervaren ontstaan. Door vanuit het kind anders naar de situatie te kijken kan iets anders in het kind geactiveerd en kan een ander gevoel ontstaan. Door tenslotte anders op de situatie en ervaren te reageren of zijn reactie achterwege te laten, kan de aan de reactie gekoppelde emotie worden verminderd of teruggedrongen. Door de plaatsvervangende expressie en reactie kan mogelijk een andere emotie opgewekt worden. Bijvoorbeeld, door in plaats van een beangstigende situatie te ontvluchten, kan de

aanwezigheid van iets of iemand ze veiliger maken. Door de ervaren angst anders te benoemen als van korte duur, bijvoorbeeld, kan ze minder machteloosheid oproepen. Door te blijven en luidop te zingen of te praten met zichzelf, kan getracht een zekere ontspannen gevoel te doen verschijnen.

Wil je je kind helpen zijn emoties te wijzigen, dan kan je het bijbrengen naar zijn emoties te kijken. Meta-emotie bedoelt de wijze waarop je naar je emoties kijkt en er tegen aankijkt. Door dit meer bewust te doen en te kijken naar de kenmerken van een emotie, kan je de emotie en de deelsluitmakende kenmerken gemakkelijker en beter benoemen. Je kan dan nagaan of deze wenselijk zijn en je helpen, of integendeel niet gewenst zijn en je verstoren. Van hieruit kan je kind op weg gaan deze kenmerken en uiteindelijk de emotie bij te sturen. Dit met je hulp tijdens het leerproces. Door de meta-emotie opstelling kan tegelijk ook meer afstand gewonnen worden tegenover de emotie.

Een omgekeerde omgangswijze kan zijn, zoveel mogelijk samen te vallen met je emoties en door er zo weinig mogelijk afstand van te nemen de emotie toelaten zo snel mogelijk opnieuw te verdwijnen. Op generlei wijze wordt getracht ze onder controle en in de hand te nemen. Door de nabijheid te verhogen kan er gemakkelijker mee omgegaan. Ze krijgt ruimte om te verschijnen, maar ook om

weer los te laten en te verdwijnen. Door opkomende gevoelens en gedachten te zien als behorend tot de emotie en niet tot de werkelijkheid of tot zichzelf, kan de emotie gemakkelijker losgelaten. Door het loslaten van de emotie kunnen automatische, gelinkte reactiepatronen worden doorbroken.

Een andere omgangswijze kan zijn : iets in je ervaart of toont een emotie doordat een emotieschema is gewekt. Bijvoorbeeld, op één of andere manier ervaar je angst of breng je angst tot expressie omdat je angstschema werd geactiveerd door een gebeuren of een herinnering. Zo kan iemand ervaren niet op zich angstig te zijn, maar met angst geconfronteerd te worden. Zoals ook, niet ik ben boos of verdrietig, maar iets in mij is boos of verdrietig, alsof een deel van jezelf emotioneel is. Of voor iets ben ik bang, boos of verdrietig. Of ik ben niet angstig, boos of verdrietig tegenover iemand, maar voor iets in of bij de ander ben ik bang, boos of droevig. Zo kunnen emoties gelokaliseerd, afgebakend, gelimiteerd en op een zekere afstand worden ervaren en is er minder risico erdoor overheerst of overspoeld te worden. Een te uitgesproken emotie kan getemperd door ze op enige afstand, niet te dicht, maar ook niet te ver te plaatsen, op de juiste afstand zodat je ze kan ervaren en onder ogen kan of durft te zien en er ook anderen niet mee overdondert, zodat ze zich ervoor open kunnen stellen.

Aan een emotie gaat een situatie, een gebeuren, een voorval, een verhaal, een interactie, een herinnering vooraf van iets dat eenmaal of meermaals voorkwam. Daar wil je graag of helemaal geen herhaling van. De emotie licht je dan zo vroeg mogelijk hierover in door haar activering, zodat mogelijk de oorsprong kan herkend en afgebakend.

Vandaag kan vastgesteld worden dat een jongere veelvuldig met situaties, gebeurtenissen en informatie in contact komt die met een emotionele lading omgeven zijn. Via sociale media, in de publiciteit, maar ook in nieuwberichten wordt gemakkelijk iets gevoelsmatig overgedragen. Zo wordt, bijvoorbeeld, eten voorgesteld als lekker, gamen als (ont)spannend en later seksualiteit als genot. Maar ook info wordt 'geliket' of niet. Vooral dit emotionele kan de jongere gemakkelijk beroeren en in beweging brengen. De situaties, gebeurtenissen en informatie komen dan binnen op emotioneel en motivationeel niveau en minder op rationeel niveau. Dit maakt het meer waarschijnlijk dat de jongere erop reageert met toenadering zo ze als prettig worden ervaren of met afstandswinnen zo ze als onprettig worden ervaren. Dit vanuit zijn lust- en onlustschema. Het overweeg- en keuzemoment ontbreken dan veelal. Volgens Sitskoorn een bekende neuropsychologe zou dit mee aan de basis liggen van verslavingen en polarisatie in de samenleving.

Schema positieve emotie : lust
Situatie : bevredigend, veilig, tegemoetkomend
Ervaren : prettig
Reactie : toenadering

Schema negatieve emotie : onlust
Situatie : onbevredigend, bedreigend, verhinderend
Ervaren : onprettig
Reactie : verwijdering

Misschien wil je een emotie van je kind of jezelf samen met zijn kenmerken in beeld brengen en benoemen :

Geef een emotie in:

Geef de bijhorende kenmerken in :

Geef de manier aan waarop je bepaalde kenmerken zou kunnen wijzigen :

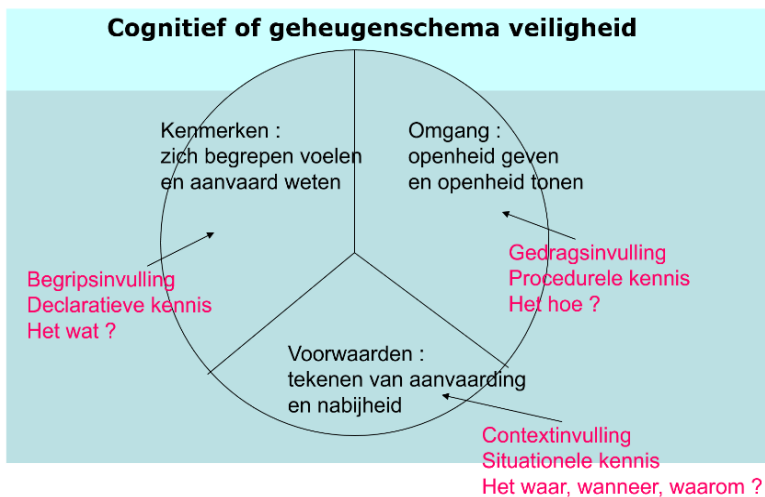
Bijvoorbeeld : emotie verdriet

*bijhorende : situatie : verlies
schema- ervaren : zwaar(moedig), focus op wat te
kenmerken missen
reactie : even niets doen*

wijzigbare : situatie : steun zoeken

schema-ervaren : minder zwaar, focus op wat in
kenmerken plaats
reactie : samen iets doen

Nog een voorbeeld : gevoel van veiligheid



Een ander voorbeeld schema emotie angst : neurologische basis

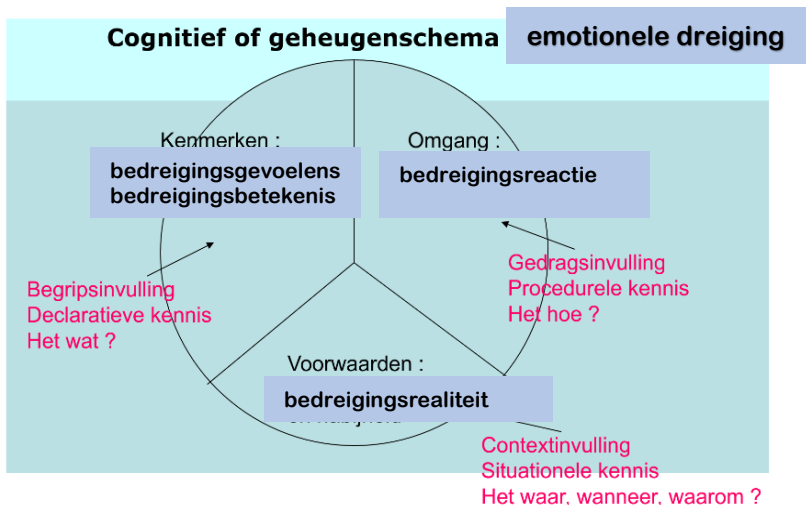
Onderzoekers van Florida State University ontdekten een nieuwe hersenroute naar angst. Tot hiertoe werd de amygdala, een amandelvormige structuur in het centrum van de hersenen, als het centrum van angst aanzien. Het werd als grotendeels verantwoordelijk geacht

voor de waarneming van een bedreiging en voor de reactiewijze op deze angstaanjagende omstandigheden.

Thans wordt een ander kanaal in de hersenen aangeduid, geleid door de menselijke sensorische cortex, waar eerst informatie uit onze omgeving wordt geanalyseerd en wat ook verantwoordelijk is voor het opslaan van herinneringen aan angstaanjagende gebeurtenissen uit het verleden. Een angstig iemand kan bedreigingen anders waarnemen en langer door angst worden beïnvloed. Bij angst blijkt dit sensorische dreigingsgeheugen hyperactief te zijn. Bij een angstig iemand zal het dan op neer komen de onaangepaste dreigingsperceptie en het geheugen aan de basis te veranderen.

Belangrijk is dus hoe het dreigingsgeheugen zich vormt en hoe de herinnering wordt opgeslagen in onze sensorische cortex. Er blijkt dan dat patroondifferentiatie en stemmingsverschuivingen in de menselijke sensorische cortex aan de basis liggen van het langetermijnbedreigingsgeheugen. Het is dus eerder een cognitief proces aan de basis van een angstervaren als wat, angstidentificatie als waar en wanneer en angstreactie als hoe.

Een laatste voorbeeld schema emotie emotionele dreiging:



Recent kwam het model 'Power Threat Meaning Framework' tot ontwikkeling met een heel nieuwe kijk op psychische stoornissen. Hierin wordt het label 'stoornis' verlaten en wordt wat eerder als stoornis werd aanzien nu geïnterpreteerd als een normale reactie op abnormale omstandigheden. Er wordt vooral belang gehecht aan de verstoorde context eerder dan aan een predispositie of een biologische basis. De vraag is dan niet langer wat er mis is met iemand, maar wat die meemaakt en wat er is gebeurd, hoe iemand dit ervaart, welke betekenis die er aan toekent en hoe die er tracht mee om te gaan om dit aan te kunnen en dit zo goed mogelijk te

overleven. Het gaat dan om aanwezige omgevingsbedreigingen en bedreigingsreacties die voor de omgeving als gestoord overkomen omdat de bedreiging als gevoel of betekenis niet wordt opgemerkt, maar wel door iemand zo wordt ervaren. De omstandigheden, zoals bij trauma, tegenspoed, afwijzing, roepen bedreiging, angst, droefheid, verdriet, verwarring, verloren zijn, enzomeer op en vormen een emotionele dreiging. Hierop wordt mogelijk gereageerd met zich afsluiten, vlucht, vijandigheid, blokkeren, emotionaliteit, zwaarmoedigheid of depressie, enzomeer. De reactie is passend met wat opgeroepen wordt. Het zijn ongunstige omstandigheden die iets oproepen waartegen iemand zich tracht te beschermen of tracht mee om te gaan om te overleven via zijn reactie.

Emotioneel schema model



Je denken over bepaalde opkomende emoties en je omgaan met deze emoties in bepaalde situaties, kunnen maken vast te zitten of los te komen van deze emoties in die situaties.

Overtuigingen over emoties

Het emotioneel schema model gaat over hoe je denkt over bepaalde emoties en hoe je er mee omgaat in bepaalde situaties. Ben je, bijvoorbeeld, verdrietig bij een verlies. Denk je dan dat dit verdriet nooit zal overgaan, dat het niet helpt er met iemand over te praten en dat elk verlies onoverkomelijk verdrietig maakt.

Niet wat houdt een emotie in of wat is het schema van een emotie, maar wat denk je over de emotie inhoud of over het schema van een emotie. Of nog wat is het schema over een schema emotie. Vind je de emotie prettig, wil je herhaling, aan wat koppel je ze. Of vind je de emotie onprettig, wil je er onderuit komen, aan wat

wil je ze niet koppelen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Schema-emotie*' van deze encyclopedie.

In het emotioneel schema model is aan de orde wat je overtuiging is over aanwezige emoties en hoe je er mee omgaat, in welke situaties.

Nu blijkt dat deze emotionele overtuigingen niet zozeer gelinkt zijn aan externe situaties, maar veeleer gelinkt zijn aan interne emotionele processen met een toegekende betekenis en evaluatie.

Deze emotionele overtuigingen over emoties zijn vaak irrationeel en kunnen positief of negatief zijn. Ze kunnen gaan over een van de hiernavolgende veertien domeinen. Ze houden zo iemand mogelijk vast in een negatief ervaren en een specifiek onevenwicht of stoornis. Deze overtuigingen kunnen specifiek voor sommige emoties aanwezig zijn en niet voor andere.

Er kan als domein de overtuiging zijn dat een specifieke emotie zal blijven duren, niet beheersbaar kan zijn en dus gevaarlijk, zinloos is en beter niet gevoeld wordt, alleen voor je eigen is in een vergelijkbare situatie, samen gaat met schuld en schaamte, overdreven is in de situatie. Het gevolg van de aanwezigheid van je negatieve

overtuigingen over specifieke emoties, kan zijn via je reactie aan deze probleememotie te willen ontsnappen of ze te milderen.

Hulpbronnen

Tegen deze ongunstige emotie overtuiging kan validatie en acceptatie van aanwezige emoties helpen. Validatie verwijst naar het recht te herkennen om bepaalde emoties te voelen. Acceptatie verwijst naar het weten accepteren van emoties zonder er iets tegen te doen.

Ook de herstructurering of het wijzigen van de irrationele emotionele overtuigingen kan behulpzaam zijn.

Deze hulpbronnen kunnen onder meer helpen bij een lage emotionele tolerantie, bij de neiging om te herkauwen en bij het zich schuldig voelen of zich schamen voor specifieke emoties.

Focus op emotionele patronen

Het emotioneel schema model is een sociaal-cognitief en meta-cognitief model van hoe eigen emoties en emoties van anderen waar te nemen, te interpreteren, te evalueren en erop te reageren in welke situaties. Het kan hierbij onder meer gaan om emoties zoals woede, angst, verdriet, hopeloosheid, jaloezie, afgunst en wrok bij zichzelf of anderen. Voor elk van deze emoties kan

dit patroon een specifieke vorm aannemen en verschillen naargelang de situatie of omstandigheden.

Wordt een emotie opgeroepen, dan kan je overtuigingen activeren over de duur van de emotie, de behoefte aan controle over de emotie, over de begrijpelijkheid van de emotie, haar gelijkenis met deze van anderen, over schaamte en schuld erover.

Ook overtuigingen over acceptatie van de emotie, over gemengde gevoelens, over rationaliteit tegenover emotionaliteit, over herkauwen als focus, over de oorsprong van de emotie, zoals bij jezelf of anderen, over expressiewijze, over externe resonantie en validatie.

Het zouden vooral deze negatieve overtuigingen over de emotionele ervaring zijn die aanleiding geven tot minder gunstige strategieën om met deze emoties om te gaan.

Het emotioneel schema model is minder een model van de inhoud van gedachten en meer een model van eigen theorieën over emotie. Het model helpt de specifieke emotietheorie van iemand te verduidelijken, deze theorie aan te passen en meer adaptieve strategieën voor emotieregulatie aan te moedigen. Ze legt de nadruk op accepteren en valideren van emoties, het begrijpen ervan, het normaliseren van emoties, het uitbreiden en differentiëren van emoties, het koppelen van emoties aan

betekenissen, het uitbreiden van betekenissen, het wijzigen van opvattingen over de duur en over het gebrek aan controle over emoties, en het vergroten van de acceptatie van gemengde gevoelens.

Vooraf wie snel of gemakkelijk veralgemeent kan met zulke eigen theorieën over emotie te maken krijgen. Zich bewust worden van deze veralgemening of theorievorming, kan maken hier meer afstand van te nemen en meer oog te hebben voor specificiteit. Bijvoorbeeld, door meer oog te hebben voor uitzonderingen.

Neemt het onevenwicht door de vertekende overtuigingen over opgeroepen emoties uitgesproken vormen aan, zodat eerder moet gesproken van een stoornis, dan kan geopteerd voor emotionele schema therapie zoals ontwikkeld door Leahy. Deze therapievorm komt naast de cognitieve schema therapie te staan. Waar deze laatste eerder ingrijpt op gedachten of voorstellingen om ze te veranderen zodat problemen verdwijnen, grijpt de eerste meer direct in op opkomende emoties om deze te veranderen door er anders over te denken en mee om te gaan.

Concreet toegepast

Welke emoties doen zich regelmatig voor bij je ?

Kies zo je wil een voorbeeld van emoties in een bepaalde situatie ?

Wat denk je bij deze emoties ?

Hoe ga je om met deze emoties ?

Aan welke situaties zijn je denken en je omgaan bij deze emoties gelinkt ?

Hoe erg verstoren deze gedachten en omgang bij deze emoties in die situaties je ?

Hoe erg houden deze gedachten en omgang bij deze emoties in die situaties je vast ?

In welke mate zijn deze gedachten en omgang bij deze emoties in die situaties eigen voor je of voor anderen ?

Wat zou je aanvaarden en valideren van deze aanwezige emoties kunnen opleveren ?

Hoe zou je je overtuigingen over deze emoties kunnen wijzigen ?

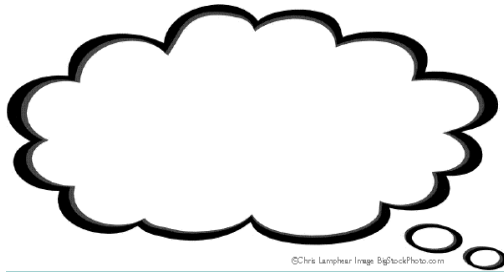
Kan je gedachten en een omgang bij deze emoties bedenken die je zouden kunnen helpen ?

Wat zou er nodig zijn aan gedachten en omgang bij deze emoties in die situaties ?

Meer lezen :

Leahy, R. L. (2015). *Emotional schema therapy*. New York: Guilford.

Schema- erkenning



Praten en omgang ouder en kind kunnen veel gunstiger verlopen zo je elkaars gegroeide betekenisgeving op basis van ieders eigen ervaring erkent.

Taal en persoonlijke ervaring

De taal die je als ouder of als kind gebruikt, krijgt haar vorm en inhoud door de ervaring die je er mee opbouwt in contact met je omgeving. Iets wordt tot boek door de ingebonden stapel papier die je ontmoet in het kader van lezen en informatieverwerven. Naast de gemeenschappelijke betekenis die je ontdekt, het boek als lezen en informatiemateriaal, ken je in je ontmoetingen ook persoonlijke betekenissen toe, een boek als prettig tijdverdrijf, of verplicht nummertje. De gemeenschappelijke betekenis van een woord verwijst naar het object of de situatie die het aangeeft, de persoonlijke betekenis verwijst naar jezelf in relatie tot het object of de situatie. Je houdt ervan of vindt het waardevol en het trekt je aan,

of het laat je koud of je vindt het maar niets en houdt liever afstand. De gemeenschappelijke en persoonlijke betekenis liggen in iemands geheugenschema opgeslagen.

In contact met elkaar als ouder en kind kan je soms merken dat je wel over hetzelfde praat en dezelfde dingen zegt, maar dat de persoonlijke betekenis die je opbouwde in de loop der tijd erg kan verschillen. Als ouder vind je dat je je rol als ouder moet spelen, en je kind is wel akkoord dat jij de ouder bent. Daarmee is de overeenstemming af. Wat je dan persoonlijk verstaat onder ouder zijn, ligt mogelijk mijlenver uiteen. Bijvoorbeeld, voor je als ouder betekent dit leiding en structuur bieden aan je kind. Voor je als kind betekent dit mogelijk net samspraak en ruimte om zelf te verkennen.

Door deze persoonlijke betekenis van elk te achterhalen, kan veel duidelijk worden van wat elk zegt en doet tegenover elkaar. Meestal evenwel wordt in gesprek en omgang vastgehouden aan de eigen invulling van de dingen die aan de orde zijn. Er onspint zich vaak geen constructief gesprek of constructieve omgang meer. Veelal ontstaat er een gevecht over de opgemerkte betekenisverschillen. Waarover het aanvankelijk ging komt dan nog weinig of niet aan bod. Zo wordt weinig voortgang geboekt. Elk heeft gelijk vanuit zijn eigen opgedane ervaringen in het verleden. Als ouderervaarde je voldoende leiding en structuur te moeten geven. Als kind vond je

net andersom dat luisteren en eigen inbreng toelaten was wat je van je ouders verwachtte om je in goede banen te leiden.

Erkenning persoonlijke taal

Door open te staan voor ieders eigen invulling en er erkenning aan te geven, kan het gesprek en de omgang terug gaan over het concrete onderwerp of de moeilijkheid die aan de orde is. Dit erkennen van ieders eigen gegroeide invulling wordt schema-erkenning genoemd. Als kind erken je dat de ouder leiding wil geven en wil structureren, als ouder erken je dat het kind overleg wil en verkenruimte. Zo kan een machtsstrijd om wiens definities en betekenissen, om welke omgang in welke situatie hier aan bod moeten komen, voorkomen worden. Elk voelt zich in zijn opvattingen en omgang in zijn aangegeven context begrepen, erkend en gerespecteerd. Zo verandert gemakkelijk ieders opstelling tegenover elkaar. Er is geen sprake meer van strijd of keuze. Het gaat om het samenleggen van opgemerkte verschillen. Die worden onderkend en geaccepteerd. Niet miskend of verworpen. Gekeken wordt of binnen die context gemeenschappelijke antwoorden en oplossingen kunnen gevonden worden.

Het kind valt helemaal niet het gezag en het regelen van de ouder aan, de ouder valt helemaal niet het samenpraten en de eigen ruimte voor het kind aan. Binnen de er-

kenning ervan, wordt gekeken hoe er uit te raken. De ouder heeft het laatste woord bij het samenpraten, maar neemt de moeite om met het kind concreet en uitvoerig over iets te overleggen, zo dat het precies weet wat het kind wil en hoe het dit zelfstandig probeert waar te maken binnen wat de ouder acceptabel vindt.

Door te merken dat je in je persoonlijke betekenisgeving wordt erkend en er in meegegaan wordt, kan je ook minder extreem worden en meer soepel en redelijk met iets omgaan. Je hoeft niet langer extreem op je punt te gaan staan om toch nog iets te bereiken. Je kan meer in het centrum staan omdat je weet dat je zo maximaal iets kan bereiken. Je kan wat milder leiding opnemen, omdat je merkt dat het kind zelf wel mee nadenkt. Je kan wat minder structuur bieden omdat je weet dat het kind zelf de geboden ruimte tracht te beheren en onder controle wil houden.

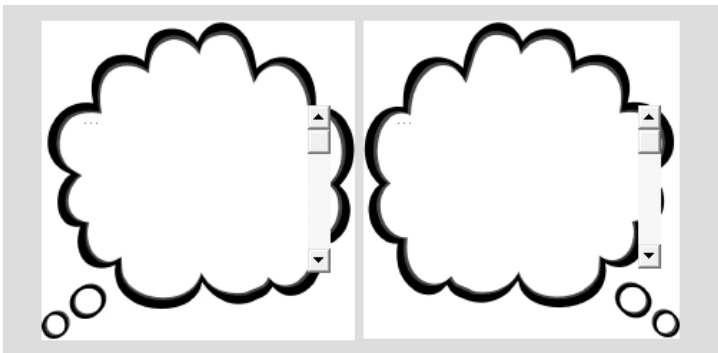
Je hoeft ook niets af te geven: jij houdt de leiding en biedt structuur, je kind kan met je praten en staat in voor zijn eigen ruimte. Alleen aan de manier waarop dit inhoud en vorm krijgt, daar kan samen aan gewerkt worden en samen naar gezocht worden.

Luk je er niet in van je gesprekspartner deze erkenning van persoonlijke betekenisgeving te bekommen, dan kan jij dit nog altijd wel doen voor je gesprekspartner. Ook

dan kan je enig gunstig effect, zoals meer soepelheid en redelijkheid, van de ander verwachten.

Praktijk schema-erkenning

Vul als ouder of kind rondom iets je eigen betekenisgeving en die van elkaar in. Geef in hoofdletters het gedeelte in dat door de ander wordt erkend. Ga na wat het voordeel is van wat door elkaar wordt erkend.



Schema-exploratie bij het jonge kind



Het spel van een kind wordt niet vooral bepaald door het materiaal of door wat de omgeving aangeeft, maar door de exploratie van inhouden, reactiewijzen en contexten waarmee het kind bezig is.

Hoe een jong kind speelt houdt verband met de wijze waarop het leert en denkt. Een kind staat verkennend en ontdekkend in zijn omgeving. Volg je zo een kind dan kan je vroege gedragspatronen onderkennen. Een baby die op iets zuigt of naar iets grijpt, oefent vroege gedragspatronen die zijn vroegste leren kenmerken. Deze vroege gedragspatronen worden meer complex en talrijker, soms worden ze gegroepeerd, zodat het kind niet enkel enkelvoudige en losstaande handelingen vertoont maar ze weet te coördineren.

Peuters kunnen zich uitsloven in het heen en weer aanvoeren van objecten die ze bijeenbrengen. In hun doen schuilt een rode draad die terug te brengen is tot een

heen-en-weer gaande beweging die is vastgelegd in een schema. Deze gedragsschema's gaan terug op vroege schema's als baby. Zij vormen op hun beurt de gevestigde funderingen voor leren. Een in het kindgedrag waarneembaar schema is zo een patroon van herhaalbaar gedrag waarin de opgedane ervaringen zijn geassimileerd en die gradueel steeds meer gecoördineerd worden.

Jonge kinderen merken elementen in hun omgeving op afhankelijk van hun interesses op dat moment. Ze hebben een inwendige motivatie die kan bevorderd worden door het aanbod aan materiaal en de ondersteuning van volwassenen. Hun bewust worden van de omwereld komt tot ontwikkeling en wordt dieper dankzij de zich ontwikkelende schema's. Deze gedrag patronen doen dienst als leermechanismen en laten jonge kinderen toe zich te ontwikkelen en te leren.

Baby's houden van gezichten en rondingen. Ze houden van lijnen, zoals wanneer iemand doorheen een ruimte loopt. Vroege schema's gaan met name over plaatsen, zoals binnenin en buiten, boven en onder, dichtbij en veraf. Maar ze gaan steeds meer verder dan het hier en nu, dit naarmate het geheugen zich ontwikkelt waarin schema's hun plaats vinden en anticipatie verschijnt.

In schema's kan je volgende twee aspecten onderkennen, de configuratieve vorm (statisch) en de dynamische (bewegend). Bijvoorbeeld, de configuratieve vorm van een

insluiting is een cirkel, vierkant, rechthoek of andere vorm, de dynamische vorm is een draaiende hoepel of een stuurwiel. Wanneer kinderen zich in hun leren ontwikkelen blijft hun schemagebruik niet beperkt tot het vlak van waarnemen en beweging. Zelfs in het tweede levensjaar ontwikkelen zich in het brein van kinderen de complexiteit en coördinatie van schema's. Zo komen ze tot ingebeeld spel en een verkennen waarom iets gebeurt (interactief). Wat dan een derde aspect van schema's vormt.

Schema's kunnen met name op drie niveaus gesitueerd worden. Vooreerst het sensori-motorisch niveau, het niveau van waarnemen, bewegen en actie. Zoals lopen, fietsen, gooien, grijpen. Vervolgens het symbolisch-voorstellingsniveau, het niveau van doen alsof, waarbij iets staat voor iets anders. Zoals wat rond is, zoals bij bloemen, kurken, ballen, snoep. Tenslotte het functioneel afhankelijkheidsniveau, het niveau van het exploreren van oorzaak en gevolg. Zoals tijd, krachten, aandrijving, samengaan, wanneer wat van toepassing is. Zo zijn ingebeeld spel en begrijpen van oorzaak en gevolg meer geavanceerd dan leren via waarnemen en bewegen. De niveaus vertegenwoordigen drie wijzen waarop een schema zich voordoet en zich toont.

Kinderen tonen de ontwikkeling van hun schema's via typisch, specifiek en herhaald spel. Zo kan een kind herhaaldelijk verweekeld zijn in een spel gekenmerkt door voorwerpen ergens in te stoppen. Het kind geeft dan

blijk van interesse in ruimten die iets omhullen, in zijn eigen vermogen om dingen ergens in te plaatsen, en in situaties die toelaten of vragen om iets te bevatten. Mogelijk zocht het kind ervaringen om aan de diverse kanten van insluiten en omvatten te werken. Eens dingen ergens ingestopt, eindigt het spel en de interesse. Opvoeders kunnen het kind dan meer en andere mogelijkheden bieden om zijn ontwikkelend schema 'omvatten' verder te verkennen en uit te breiden. Dit nadat ze zich ervan vergewist hebben dat het spel van het kind draait om het uitbreiden van dit schema. Het spelgedrag is anders dan vanuit de voorwerpen of de context verwacht. Het eindigt voortijdig of laattijdig. Het kind is gefocust op een deelaspect. Eenzelfde gedrag herhaalt zich met een zekere variant. Het gedrag kan niet-object passend of niet-sociaal passend overkomen. Het kind kan van de ene activiteit overspringen naar de volgende. Dit alles in functie van schema-exploratie.

Kinderen tonen ook hun ontwikkelde schema's door beweging en activiteiten zoals in het rond dansen, klimmen en ergens inkruipen, of door hun weergaven in tekeningen, schilderwerken en sculpturen, of tenslotte nog in hun samenhang, context of doel. Zo zullen kinderen met meer gelijke schema's harmonieuzer met elkaar spelen en omgaan. Zo kunnen kinderen een lijngekenmerkt 'traject' schema tonen in hun samenspelen. Ze stapelen dan blokken op elkaar of rangschikken ze achter elkaar. Maar ze kunnen dit stapelen of achter elkaar schikken ook

doen met voedsel op hun bord, of nog met kussens of stoelen, of boeken uit het boekenrek. Maar evengoed kunnen ze met ballen dribbelen, of naar elkaar toeschoppen en zo een lijntraject tonen.

Voor ouders en leerkrachten is hier een kans weggelegd

om beter te begrijpen en te verklaren hoe een kind iets begrijpt, hoe het reageert op iets en welke de context voor het kind is waarin iets zich afspeelt. Zo kan een kind aangemoedigd of bevestigd worden in zijn gedrag, eerder dan dat het wordt bijgestuurd of afgeremd. Het kind doet niet zo maar wat, of doet niet iets fout, of niet wat niet kan of niet hoort, het kind is volop bezig met de ontwikkeling van zijn schema's. Tegelijk ligt hier voor opvoeders een kans weggelegd om de ontwikkeling van een schema te stimuleren en te ondersteunen. Dit kunnen ze door verkenningsmogelijkheden en -varianten aan te bieden. Als opvoeder kan je zo een kind helpen in het worden van een competente leerder. Voor kinderen met specifieke opvoedingsbehoeften die vaak wel schema's bezitten maar ze niet steeds weten aan te wenden, kunnen opvoeders mee helpen zoeken hoe ze te verrijken en hoe ze toe te passen in verschillende situaties. Zo kan de schema-ontwikkeling als ontwikkelingsopgave voor het kind herkend worden en kan in de planning en organisatie van de ontwikkelingsomgeving hiermee rekening gehouden worden en hier op worden gefocust. Tenslotte ook kunnen ouders en leerkrachten samenwerken

om elkaar te wijzen op het schema dat voor het kind momenteel in zijn spel centraal staat, of het schema dat wordt verwaarloosd en misschien via spel in de aandacht kan worden gebracht.

Schemapatronen werden voor het eerst geïdentificeerd door Jean Piaget. In de werken van Chris Athey, Tina Bruce en Cathy Nutbrown wordt geconcretiseerd hoe bij het jonge kind eens dat schema's worden geobserveerd, ze kunnen gebruikt worden om het leren van het kind te ondersteunen en te ontwikkelen. Sommige kinderen tonen in hun spel een specifiek schema op een erg uitgesproken manier, dit verandert dan geleidelijk in een ander schema dat steeds meer aan bod komt. Andere kinderen tonen verschillende schema's tegelijk. Ze tonen dan een schemacluster in hun spel.

Meer recent werd in het werk van Cath Arnold het verband tussen schema's en de emotionele toestand van het kind verkend. Zo laten sommige schema's manieren zien om comfort te zoeken en manieren om wat gebeurt te begrijpen. Evenwel niet zo dat een emotionele toestand het kind steeds aanzet tot schemaspel. Soms maken schema's deel uit van clusters die parallel actief zijn. Soms zijn schema's kortstondig en nemen ze af. Het idee leeft dat kinderen met vergelijkbare schema's goed weten samen te spelen.

Voorbeelden van schema's die bij kinderen beneden drie jaar kunnen geobserveerd worden zijn :

Vervoer : een kind kan alle blokken van één plaats naar een ander verplaatsen in een tas, het zand uit de zandbak in een emmer naar een kamerhoek dragen, een vriendje rondduwen in een kar (dynamisch). Bevorderlijke spelactiviteiten hierbij zijn binnen- en buitenhuis spel met voertuigen (interactief). Stimulerend materiaal zijn blokken, karretjes, aanhangwagentjes, vrachtwagens (statisch).

Verpakken : een kind kan zich bij het wassen bedekken met een badhanddoek, een pop in een deken wikkelen, in dezelfde zandbak met andere kinderen zitten en de benen met zand bedekken, zijn schilderwerk met een kleur bedekken. Bevorderlijke spelactiviteiten zijn zich verkleden, buitenspel met tenten en kampen. Stimulerend materiaal zijn kledingstukken, sjaals, dekens, tenten.

Insluiten-omvatten : een kind kan zijn duim in en uit zijn mond nemen, diverse lege recipiënten vullen, in lege dozen klauteren, in een tunnel zitten, kooien maken met blokken. Bevorderlijke spelactiviteiten zijn rollenspelen, maken van (dieren)huisjes. Stimulerend materiaal zijn dozen, flessen, hoeden, vogelkooi, kippendraad.

Traject (diagonaal, verticaal, horizontaal) : een kind kan zich op je gezicht richten, voorwerpen uit zijn bed werpen, met zijn hand figuren maken in zijn gemorst voedsel, met water spelen in de badkamer, op en af meubilair springen, auto's op een rij zetten, met een bal dribbelen of schotten, gooien. Bevorderlijke spelactiviteiten zijn werpspelen, voetbal, waterspelen. Stimulerend materiaal zijn speelgoedautootjes, wegenmatten, bal.

Rotatie : een kind kan gefascineerd zijn door een draaiende wasmachine, houden van alles met wielen, een heuvel afrijden, genieten van ronddraaien en rondgedraaid worden. Bevorderlijke spelactiviteiten zijn buitenspelen met wielen en banden. Stimulerend materiaal zijn aanhangwagen, auto, vrachtwagen, fiets, loopfiets, rolstoel.

Verbinding : een kind kan onderdelen van een puzzel verzamelen of verspreiden, spoor- of wegelementen aan elkaar voegen, met plakband tafel en stoel verbinden. Bevorderlijke spelactiviteiten zijn puzzelen, constructiespelen. Stimulerend materiaal zijn onderdelen, koorden, kralen.

Positioneren-situeren : een kind kan dingen op zijn hoofd plaatsen, de slagroom naast zijn gebak prefereren, op de grond liggen of onder de tafel. Bevorderlijke spelactiviteiten zijn spel met objecten en voertuigen. Stimulerend materiaal zijn losse onderdelen en voertuigen.

Omvormen : een kind kan saus toevoegen aan zijn puree, zand aan de waterbak, kleur toevoegen aan deeg. Bevorderlijke spelactiviteiten zijn zich verkleden, versieren, kleuren. Stimulerend materiaal zijn verkleedkoffer, kleurtjes, siermiddelen.

Ga voor jezelf na welke schema's in het [videofragment](http://www.youtube.com/watch?v=enlcsoAexCE) aan bod komen. Ga na of je een gelijkenis vindt met de spelactiviteit van je kind.

Kinderen doen in hun spel aan schema-exploratie. Volwassenen kunnen ook aan schema-exploratie in het spel van het kind doen en alzo de schema-exploratie van het kind ondersteunen en stimuleren.

Causaliteit als voorbeeld : Uit recent onderzoek in de Verenigde Staten blijkt dat kinderen de voorkeur geven aan verhalenboeken met meer oorzakelijke informatie. Ze hebben niet enkel interesse in het waarom of het hoe van iets, maar komen blijkbaar ook tot echte activiteiten terzake, zoals lezen en leren hierover. Ze zetten concrete stappen om te ontdekken hoe de wereld werkt. Ze vinden de uitleg in boeken waarom en hoe iets werkt het boeiends en dit zou hen kunnen motiveren tot lezen. Het suggereert dat de intrinsieke beloning te weten achterhalen waarom en hoe iets werkt hen verder aanzet tot causale ontdekkingen in boeken. Het zou hen

op die manier op weg helpen om grotere en bredere vragen te stellen over hoe de wereld werkt. Zo kan het achterhalen van het waarom hen helpen bij hun contextinvulling voor iets, terwijl het achterhalen van het hoe hen kan helpen bij hun gedragsinvulling bij iets. Ouders zouden hierop kunnen inspelen door een dialoog over causaliteit met hun kind aan te gaan bij het lezen. Ook door het aanbieden van verhalenboeken die het kind het liefst heeft zouden ze behulpzaam kunnen zijn. (Voor)leesboeken met samenhang en -gaan ter 'ver-klaring' en 'begrip'.

Ga voor jezelf na zo je wil wat je aanspreekt :

Ga voor jezelf na zo je wil wat je zou kunnen gebruiken :

Meer lezen :

Athey, C. (2013). *Extending thought in young children: A parent-teacher partnership*. Los Angeles ;London ;New Delhi ;Singapore ;Washington DC: Sage.

Arnold, C., & Pen Green Team. (2011). *Understanding schemas and emotion in early childhood*. Los Angeles: SAGE.

Schema's en framing



Met de woorden en beelden die je gebruikt, kan je bij de ander een voor je gunstige voorstelling van de realiteit oproepen die je interactie domineert en aflijnt, en waarvan invloed uitgaat.

Framing

Framing is iets zo omschrijven, in die woordkeuze of terminologie of met die beeldselectie, om die realiteitsvoorstelling (extern) en dit gevoel (intern) op te roepen bij de ander(en), zodat een door je gewenste voorstelling en reactie bij de ander wordt bekomen. Door iets zo voor te stellen wordt getracht zijn gelijk of voordeel te halen. Het is wat je er van tracht te maken voor de ander, om te beïnvloeden. Hierbij wordt getracht woorden en beelden te gebruiken waarvoor de ander gevoelig is, waardoor de kans op overtuiging maximaal wordt. Het opgewekte gevoel zorgt mee voor verandering.

Framing gebeurt meestal bij ervaren verschillen die gemakkelijk tegenstelling, conflict en botsing kunnen meebrengen. Via framing als beïnvloedingstechniek wordt in

communicatie getracht deze verschillen te verminderen in zijn eigen voordeel. Getracht wordt controverses te voorkomen door een eigen verhaal naar voren te schuiven. Het kan evenwel soms net controverses teweegbrengen omdat het verhaal van de ander niet aan bod komt. Deze zal hier dan ruimte voor moeten afdwingen als hij of zij het (publiekelijk) aandurft.

Mama Kevin – ‘Ik wil geen junkie in huis die snuift en blowl.’ Iedereen die ik ken gebruikt nu en dan eens iets.’, repliceert Kevin. ‘Je wil toch niet dat ik voor seut of nerd wordt versleten.’, voegt hij er nog aan toe. ‘Weet je wat er gebeurt met junkies : die krijgen te maken met de politie en het gerecht. Ze verwaarlozen hun studies en uiteindelijk komen ze in de criminaliteit en prostitutie terecht.’, geeft mama als wijsheid mee. ‘Oké, als ik al eens gebruik, dan is het om te verkennen en niet buitengesloten te worden. Als je meedoet hoef je geen pesterijen op sociale media te vrezén’, weet Kevin. ‘Allemaal goed en wel, ik denk dat we best eens een afspraak maken met het clb. Zij weten meer over de risico’s op een verslaving bij zogenaamde sociale gebruikers’, geeft mama als piste aan bij de opgemerkte verslaving. ‘Hallo mama, gebruiker, verslaafde en junkie, dat is wel niet hetzelfde.’ ‘Kevin, heb ge al eens naar die films op tv gekeken. Daar zeggen die jongeren ook altijd dat ze experimenteren of occasioneel gebruiken. Maar iedereen ziet dat het gaat om zwaar verslaafde junkies. Neen, junkies wil ik niet in huis!’

Eigen aan framing is dat beïnvloeding of overtuiging gebeurt niet via argumentatie, maar via associatie met iets. Het linken aan iets of het gelijkstellen aan iets. Dit verbinden helpt invloed te verwerven. Het kan gaan om wat de ander verkiest of net wil vermijden.

Voorbeelden : zoals dit of dat is kinderachtig of egocentrisch, en niet dapper of sociaal; kinderporno is geen porno maar kindermisbruik; een doder is geen moordenaar maar held, abortus als zwangerschapsonderbreking of foetusmoord.

Framing als gebruikte of geselecteerde terminologie en beelden, zal ook erg bepalend zijn voor je eigen duiding en reactie. Er is dan sprake van zelfframing.

Framing kan spontaan en onbewust gebeuren. Framing kan ook intentioneel en bewust gebeuren. Welke eigen invloed, overwicht, voordeel, bevestiging, route en continuïteit biedt dit. In de praktijk wordt het evenwel vaak net andersom voorgesteld, alsof dit zo is voor de toehoorder. Zoals het draagt voor je bij, het bevestigt je, ...

Tevens kan je manier van framen verband houden met je verleden en je eigen ervaren invloeden. Zoals je opvoeding en cultuur, of gaat er invloed uit van je vrienden en de sociale omgeving waartoe je behoort.

De cruciale vraag is hierbij aan welk onderliggend doel (vaak bewust) of welke onderliggende behoefte (vaak onbewust) beantwoordt het en voor wie (jezelf, de ander, beide).

Schema's

Framing is al of niet bewust intentioneel. Schema-aanwendig in tegenstelling hiermee is al of niet bewust begeleidend, onderbouwend of -steunend. Het eerste wil een denkraam aanbieden, het tweede houdt impliciet een denkraam in. Het eerste wil zelf een realiteitsvoorstelling activeren, het tweede is een automatisch proces waarbij een realiteitsvoorstelling wordt geactiveerd. Het eerste zorgt voor triggers om de gewenste realiteit en bijhorende gevoelens op te roepen, het tweede roept door spontaan aanwezige triggers een niet gezochte realiteit met bijhorende gevoelens op. Het eerste gebruikt triggers voor de ander, bij het tweede zijn er triggers voor zichzelf.

Framing speelt zich af in communicatief verband : in dialoog met jezelf of met elkaar. Schema-aanwending is een continu alomtegenwoordig proces.

Onderscheid schema's frames

Bij schema's gaat het vooral om de inhoud van voorstellingen, welke mogelijk gelijk zijn, maar toch onderliggend verschillend kunnen zijn, niet als techniek maar als natuurlijk spontaan continu proces bij interactie.

Bij framing is er ongewenst verschil en gaat het om een benoemingsstrijd om te domineren, bij schema's is er mogelijk verschil, of mogelijk overeenstemming, die onderliggend toch verschillen inhoudt, maar verschil is iets wat fungeert als uitgangspunt om elkaar te vinden.

Geen woord- of beeldselecties bij schema's maar woorden beeldverzamelingen, niet een splitsen of afscheiden, maar door samen te brengen zo mogelijk eenheid vinden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Framing : tussen realiteit en voorstelling*' van deze encyclopedie.

Framing in de opvoeding

Framing hoort in principe thuis in beïnvloedende gesprekken. Hierbij wordt getracht op de ander invloed uit te oefenen. De manier die ter overtuiging wordt gebruikt zijn geen argumenten, maar gebeurt via associatie : het linken of gelijkstellen aan iets. Er is bijgevolg een verplaatsing van argumentatie op denkniveau naar associatie op ken- of geheugenniveau.

Framing gebeurt in de eerste plaats om de ander te overtuigen en dit met voordeel voor zichzelf. In de opvoeding is een ruimer kader aanwezig. Gesprekken worden niet alleen gevoerd ter beïnvloeding en overtuiging. Er wordt veel uitgewisseld en gedeeld en hier gaat veelal niet intentioneel invloed van uit, maar deze kan vaak onbewust aanwezig zijn. In de opvoeding gaat het niet zozeer om eigen voordeel, maar om voordeel voor het kind in ontwikkeling en voor beide samen.

Wil framing in moeilijke gespreksituaties een kans maken om het kind te overtuigen, dan zullen wellicht meerdere voorstellingen van iets moeten aangebracht worden via telkens andere woord- en beeldselecties. Niet zozeer om de ander te overhalen, maar om de andere zich van iets bewust te laten worden, zodat hij er zelf toe kan komen het anders te vatten en er anders mee om te gaan. Het zal er dan veel minder op aan komen snel over iets een bepaalde voorstelling op te wekken, om zo de ander in zijn begrijpen voor te zijn en zo het gelimiteerd kader of raam naar voor te schuiven waarbinnen over iets te kunnen denken en er mee om te gaan.

Bovendien zal het belangrijk zijn bij dit framen samen met het kind te overlopen wat het voordeel voor hem of haar kan zijn. Hierbij zal ook openlijk het eigen voordeel en belang aandacht dienen te krijgen : welke eigen invloed, overwicht, voordeel, bevestiging, route en continuïteit biedt dit.

Als ouder kan het ook belangrijk zijn te achterhalen hoe iets gemakkelijk voor zichzelf te framen met welk voordeel voor zichzelf. Zoals *'mijn kind is moeilijk'*, bijvoorbeeld. Dit verontschuldigt me voor mijn reactie nu en dan. Deze zelfframing is het perspectief en de eigen manier om naar de omringende realiteit te kijken. Zo geef je betekenis en zin aan de werkelijkheid door op iets te focussen en verschijnt iets of iemand op een specifieke wijze. *'Mijn kind als speels, leergierig, energiek, afhankelijk, solidair, spontaan of soepel, enzomeer.'*

Maar het kan ook zinvol zijn het framen te verruimen en voor zichzelf meerdere frames te overlopen en na te gaan welk voordeel of baat elk voor jezelf en voor je kind kan opleveren. Zoals, *'mijn kind komt moeilijk los van iets'* in plaats van *'mijn kind is moeilijk'*, bijvoorbeeld. Door bijgevolg meer tijd te nemen op switchmomenten, hoef ik mij minder druk te maken, bekruipt me geen gevoel van machteloosheid en kan ik een betere relatie met mijn kind behouden. Of zoals, *'mijn kind is impulsief'* in plaats van *'eigengereid'*. Door bijgevolg tijdig of tijdens een ingelast pauzemoment manieren aan te geven hoe met iets te kunnen omgaan of zelf manieren te laten bedenken, valt het ondoordachte gemakkelijker weg. Dit voorkomt problemen voor het kind, maar laat je ook toe niet voortdurend te moeten begrenzen of bijsturen. Er ontstaan bij je dan geen vijandige gevoelens en je ervaart je niet in je gezag aangetast.

Ook kan het nuttig zijn voor jezelf als ouder bij hoe de realiteit voor je is na te gaan welke onderliggende veelal onbewuste frames je hierbij aanwendt. Bijvoorbeeld, *'Je vind dat je kind teveel van alles onderneemt zonder je daarin te kennen. Achteraf moet je van alles vaststellen of vernemen. Dingen waarmee je niet steeds akkoord gaat.'* Dit beeld ontstaat omdat voor je een kind per definitie niet op zich kan staan.

Het gaat in de opvoeding niet zozeer om het als eerste via woord- en beeldkeuze een bepaalde werkelijkheid op te roepen, waaromheen het dan in de interactie ouder kind komt te draaien en een andere of feitelijke werkelijkheid voor het kind uit te sluiten of te negeren. Het gaat veeleer om naast je eigen geformuleerde realiteit voldoende ruimte en aandacht te geven van hoe het kind deze realiteit zelf formuleert in woord en beeld en er aandacht aan te besteden dat het ook hieromheen komt te draaien.

Het gaat hierbij niet zozeer om zijn eigen formulering als de dominerende of leidende realiteit alleen aan bod te laten komen. Het gaat veeleer om een samen onderzoeken en zoeken van formuleringen in woord en beeld en te zien welke realiteit naar voor komt en de keuze welke ervan uiteindelijk de voorkeur te geven, zodat ze voor elk en voor beide samen het meest gunstig is en voordeel inhouden. Zo kan je samen komen tot een gemeen-

schappelijke woord- en beeldtaal, een gezamenlijke realiteit en voordelen voor beide samen. Dit zal op termijn het meest stabiliteit en garantie geven.

Beter lijkt het het kind aan te sporen zijn eigen realiteit en welke woord- en beeldtaal hiervan aan de basis ligt bewust te worden en te onderzoeken om zelf via verken- nen van andere woord- en beeldtalen zichzelf zonodig tot verandering te brengen in bewustzijn en reactie. Als ouder kan je hierbij de nodige ondersteuning bieden.

Zeg nu zelf

Verkies je eerder framing of schemahantering ?

Welke kansen kan framing en schemahantering bieden in je opvoedingssituatie ?

Op welke manier wil je het aanpakken ?

Welke voordelen kan framing en schemahantering bieden en voor wie ?

Welk nut onderken je van zelffframing bij jezelf en bij je kind ?

Emoties bij schema- incongruentie



Een gebeuren dat je beoordeelt vanuit ontwikkelde kenschema's, roept emoties op. Het kan leiden tot een inpassen in of herstructureren van je kenschema's. Voorbeelden van opgewekte emoties die leiden tot accommodatie zijn ontzag en afschuw.

Emoties bij schema-incongruentie ?

Overeenkomstig Japans onderzoek lokken ervaringen die niet in overeenstemming zijn met iemands kenschema's uitgesproken emoties uit. Cognitieve schema's zijn patronen van cognitie die kennis organiseren en conceptuele relaties, noem het theorieën, opgebouwd op basis van ervaring. Het zijn gegeneraliseerde opvattingen over het zelf en de wereld. Ze houden een zeker automatisme in dat door externe prikkels kan worden geactiveerd. Deze kenschema's helpen op een snelle wijze gebeurtenissen te beoordelen. Deze beoordelingen roepen dan aansluitend emoties op.

Bijvoorbeeld, je kent je kind op basis van ervaringen uit het verleden als spontaan en met veel zelfvertrouwen. Als ouder schrik je dan ook erg als blijkt dat je kind plots niet meewil op kamp, wat eerder nooit gebeurde. Gevraagd naar het waarom komt er weinig antwoord en begint je kind te wenen. Dit maakt je erg ongerust. Even weet je niet hoe hier best mee om te gaan en hoe je dit moet beoordelen.

Ook als een situatie overeenstemt met een kenschema, zoals je iets kent, roept het een emotie op. In dit geval een positieve.

Bijvoorbeeld, je kent je kind als spontaan en met veel zelfvertrouwen. Nu je kind staat te popelen om op kamp te vertrekken, maakt dit je erg blij. Zo ken je je kind. Zo wil je ook dat je kind zou kunnen zijn. Super!

De opgeroepen emotie door de consistentie motiveert tot erbij passende gedragsreacties. Tegelijk wordt het aanwezig kenschema versterkt.

Bijvoorbeeld, je geeft je kind een dikke knuffel. Je kind bevestigt je kennis als spontaan en met veel zelfvertrouwen. Inderdaad, het is wat je altijd al dacht te weten. Je kan best wel wat aan je kind overlaten. Het is communicatief en heeft een zekere sterkte.

Schendt een reëel gebeuren de opgeslagen mentale representatie dan worden schema-incongruente emoties opgewekt. Deze opgeroepen emoties motiveren gedragsreacties om, bijvoorbeeld, het gebeuren bij te sturen of het te proberen aanvaarden en je ermee te verzoenen, of eventueel het te ontvluchten. Het kan ook leiden tot de herstructurering van de kencategorieën op basis waarvan je de wereld indeelt om deze te vatten en passend te weten reageren.

Inpassen of herstructureren ?

Dit herstructureren van je kennis opgeslagen in kenschema's op basis van je anders ervaren wordt cognitieve accommodatie genoemd. Dit in tegenstelling tot behoud van je kenschema's door je ervaren er in te passen, wat assimilatie wordt genoemd. Bij accommodatie zijn de ervaringen te uitgesproken om ze te begrijpen met bestaande cognitieve schema's. Dit geeft het gevoel dat deze schema's moeten worden bijgewerkt en herorderd. Bij assimilatie wordt informatie die niet past, meestal verdisconteerd als verrekend, genegeerd, gehetwaardeerd of herzien om consistent te zijn met de huidige schema's. Deze assimilatie is efficiënt en laat een consistent wereldbeeld toe. Bij accommodatie gaat het om verwerking van bottom-up stimulusgestuurde informatie. Bij assimilatie is dit net andersom. Hier gaat het om top-down schemagestuurde informatieverwerking.

Incongruentie in kennen, kunnen en context

Wordt bij interactie afgeweken van gehanteerde schema's, dan roept dit gemakkelijk emoties op, die pas helemaal kunnen losgelaten worden zo ofwel de kenschema's als het referentiële kunnen evolueren - wat inspanning vraagt -, ofwel - zoals meestal wordt verwacht - naar de kenschema's als referentiële wordt teruggekeerd : het afwijkende van de realiteit, van het bekende, van het aanvaard en erbij horen, van wat werkzaam is, van wat rechtvaardig is, van wat juist is, moet eerst op orde worden gebracht. Gebracht tot de realiteit, tot het bekende, tot het aanvaard en het erbij horen, tot het werkzame, tot het rechtvaardige en tot wat juist is. Zodat remmingen en weerstanden kunnen overwonnen worden en de ander kan bereikt en op een andere manier benaderd worden. Tegelijk wijst het een keerzijde of gevaar aan bij schema's dat ze remmend werken bij veranderingen of wanneer creatieve oplossingen worden gevraagd. In plaats hiervan wordt veelal de voorkeur gegeven aan wat herkenning en bijpassende emoties oproept.

Wordt afgeweken van het schema dat als referentie dienst doet, dan ontstaat wils- en gedragsmatig gemakkelijk desinteresse of weerstand. Wat niet in het 'plaatje' past, wordt niet verkozen en leidt niet tot actie of toenadering. Het leidt gemakkelijk tot apathie of onverschilligheid. Dit blijkt zo te zijn zowel naar vorm als inhoud. Zo hadden nieuwe kunstvormen het steeds moeilijk om

door te breken, zo ook hebben nieuwe ideeën en overtuigingen een lange aanlooptijd. Zo blijkt eveneens dat iemand die om één of andere reden niet past in een bepaalde omgeving, veel inspanning moet doen om tot zijn recht te komen en kansen te krijgen. Ook iets dat niet past bij iets vertrouwd, wordt niet zomaar geassimileerd.

Ook als de situatie in de realiteit niet overeenstemt met de contextuele invulling van een schema, dan ontstaat gemakkelijk een zekere spanning en komt dit als vreemd of onverwacht over. Het past niet in het 'plaatje' en werd niet verwacht daar, of op dat moment, of tegenover die persoon, niet om die reden of met dit doel. Het komt vreemd over en ietwat irreëel. Zo kan een kind raar opkijken en onrustig worden zo het zijn juf ontmoet in de supermarkt of op reis. Zo kan iemand raar opkijken zijn vriend plots te ontmoeten in een heel andere rol of setting, bijvoorbeeld als tegenstander of als vertegenwoordiger van de overheid.

Naast wat individueel dienst doet als referentiepunt(en) kan ditzelfde ook gemeenschappelijk dienst doen. Zo kan een gebeuren afwijken van een gemeenschappelijk kenschema. Hierbij kunnen gezamenlijke emoties worden opgeroepen als gevolg van een gezamenlijke negatieve beoordeling van het gebeuren. Negatieve beoordeling doordat de aanwezige gemeenschappelijke schema's worden geschonden. *Bijvoorbeeld, als groep kan je*

je miskend voelen of verraden, zodat gezamenlijke weerstand of verzet groeit. Mogelijk wordt je gezamenlijke identiteit geweld aangedaan, zoals bij discriminatie.

Ontzag en afschuw als voorbeelden van schema-incongruente emoties

In de voormelde Japanse studie worden twee emoties nader onderzocht. Beide als gevolg van een inconsistentie met een opgebouwd schema. De eerste bestudeerde emotie is ontzag als een opkijken naar een gebeuren als een ontwikkeld kenschema overtreffend. De tweede is afschuw als een neerkijken op een gebeuren als niet overeenstemmend met een aanwezig kenschema. In beide gevallen dringt accommodatie zich op.

Een schema-incongruentie kan ontzag of verwondering opwekken. Nieuwe ervaringen zijn dan te groots om te begrijpen met bestaande cognitieve schema's. Ze geven iemand het gevoel dat de schema's moeten worden bijgewerkt. Een schema-incongruentie kan ook afschuw opwekken. Nieuwe ervaringen zijn dan te verschillend en te tegengesteld met bestaande cognitieve schema's.

Ontzag en afschuw worden elk echter opgewekt door verschillende soorten schema-incongruentie. Ontzag wordt opgewekt door spirituele grootsheid. Het overstijgt het gekende. Het kan gaan om emoties van mo-

rele, spirituele of esthetische aard. Afschuw wordt opgewekt door extremiteit. Ontzagwekkende ervaringen lijken gemakkelijker te assimileren dan afschuwwekkende ervaringen.

Grootseheid is een ruimtelijke of conceptuele breedte die de schematische schaalverwachting overtreft en bijgevolg schendt en de grenzen van iemands kennis onthult. De nieuwe ervaring is indrukwekkend. Het laat sporen na in de organisatie of structuur van kenschema's.

Extremiteit wordt gevormd door gebeurtenissen of gedragingen die te veel afwijken van fundamentele wereld-aannames die moeten worden geassimileerd en die in plaats hiervan schematische accommodatie vereisen. Het gaat om wat je je niet kunt voorstellen en je begrip verbijstert van tot wat, bijvoorbeeld, iemand of iets in staat is. Je beoordeelt dit als ondenkbaar en dit roept emoties van afschuw op, zoals *'Ik had niet gedacht dat zo iets als dit kon. Daar schrik ik van.'*

Bijvoorbeeld, je schema van ouder omvat mogelijk zowel beschermen als disciplineren van je kind. Maar een ouder met extreem disciplineren gaat in tegen beschermen (bijvoorbeeld, een maaltijd ontzeggen als sanctie). Dit is duidelijk in strijd met je ouderschema. Dit vraagt om een nieuwe categorie van ouder-zijn, zoals, bijvoorbeeld, ongeschikte of onervaren ouder.

Tot slot

Schema-incongruente emoties zijn een subcategorie van kenemoties, zoals bijvoorbeeld verrassing, interesse, verwarring, schaamte, ongemak, die worden uitgelokt door uitdagingen voor iemands gedachten en kennis. Ontzag wordt meestal opgewekt door spiritueel buitengewone ervaringen van natuur, mensen, gebeurtenissen en situaties. In tegenstelling hiermee wordt afschuw opgewekt door schadelijke gebeurtenissen en extremiteiten.

Zelf ervaren

Zoek voor jezelf een emotie die opkwam wanneer iets niet strookte met één van je kenschema's, van hoe jij iets kent.

Hoe reageerde je emotioneel ?

Oversteeg iets je kennen ?

Of was het er in strijd mee ?

Welke context was mee bepalend voor je emotie ?

Wat deed je om de emotie achter je te kunnen laten ?

Meer lezen :

Taylor, P. M., & Uchida, Y. (2019). Awe or horror: Differentiating two emotional responses to schema incongruence. *Cognition and Emotion*, 38(8), 1548–1561. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1578194>

Schema's : gemeenschappelijk of individueel



Geheugenschema's kunnen een zekere mix vertonen van gemeenschappelijke en individuele ervaringen en informatie.

Invloed werking geheugen

Herleid ik wat iemand zegt of doet tot de groep waartoe iemand behoort of tot zijn persoon zelf? Vaak worden we als waarnemer slachtoffer van onze spontane geneigdheid tot groeperen, waardoor een aantal categorieën ontstaan. Zo ook kunnen we onszelf er op betrappen wanneer we naar iemands gedrag kijken we dit minstens toeschrijven aan zijn persoon of persoonlijkheid. We groeperen dan al zijn gedrag tot de synthese van zijn typische persoon-zijn. Vaak trachten we de groepering nog breder te maken en alles te herleiden tot de synthese van zijn typische groep waartoe iemand behoort.

Deze spontane neiging tot groepering en synthese hebben we te danken aan de werking van ons geheugen. Dit

geheugen wil alle ervaring en informatie bijhouden en doet dit door te groeperen als ordening en door alles tot eenheid te brengen als synthesevorming. We zoeken met andere woorden naar wat gelijk is om het te groeperen en tot synthese te brengen. Tegelijk worden we geconfronteerd met wat ongelijk is, wat we dan weer groeperen en tot synthese willen brengen door het in een andere eenheid in te delen. Zo ontstaan er als gevolg van de werking van ons geheugen een aantal eenheden met wat gemeenschappelijk is en met wat tot synthese kon worden gebracht. Deze eenheden maken de omringende werkelijkheid overzichtelijker en meteen ook toegankelijker. Ze maken het gemakkelijker om tot een gekende en ervaren omgangswijze te komen. Ze maken meteen duidelijker waar, wanneer en waarom een eenheid te activeren en in te schakelen.

Ontdek ik in iemands gedrag het persoonseigen kenmerk van zichzelf te begrenzen, of net het omgekeerde : van begrenzing van zijn gedrag over te laten aan zijn omgeving. Zorgt iemand er zelf voor anderen niet te storen, of laat die dat net aan zijn omgeving over, om zijn mogelijk storen in te perken. Merk ik, anders gezegd, in iemands gedrag een aanwezige innerlijke locus of control, of net omgekeerd, merk ik in iemands gedrag een onderliggende externe locus of control. Schrijf ik deze innerlijke of uiterlijke locus of control toe aan iemand zelf of aan de groep waartoe iemand behoort.

Zo merken kinderen verschillen op lang voordat volwassenen erover willen praten. Onderzoek laat zien dat driemaand oude baby's de voorkeur geven aan gezichten van het eigen ras wanneer ze in een overwegend homogene omgeving leven. Negen maand oude jonge kinderen blijken raciale kenmerken te gebruiken om gezichten te categoriseren. Drie-vierjarige kinderen associëren sommige raciale groepen met positieve of negatieve eigenschappen.

Het proces waarmee dit tot stand komt kan helpen om raciaal onderscheid tegen te gaan. Zo kan tot een meer bewuste en gunstige groepering gekomen. Bijvoorbeeld, niet het al of niet vertrouwd of anders zijn (gelijk of ongelijk), niet zozeer uiterlijke kenmerken (specificiteit of beperktheid), niet zozeer de beoordeling van kenmerken (oordeel of waardering). Zo kan misschien gekomen tot gelijke groepjes. Door hier tijdig op in te spelen en niet te wachten tot kinderen vijf jaar zijn zoals nu meestal, kunnen wellicht misvattingen en discriminerende overtuigingen voorkomen.

Meer optimale groepsriteria die mogelijk niet tot een ongunstig onderscheid leiden, zijn : verschillen zijn gewoon verschillen en zouden dan niet mogen leiden tot een andere omgang met elkaar. Of verschillen zouden kunnen gewaardeerd worden en mee omgegaan als meerwaarde.

Soms wordt dit anders trachten te categoriseren weggezet als de realiteit niet onder ogen te willen zien, alsof een kleurenblindenstrategie wordt aangewend, zoals huidskleur is niet relevant, innerlijk is iedereen gelijk, of een onwil of negering om hierover te praten of denken. Problemen zouden zo niet naar boven komen, zodat er niet aan kan gewerkt worden.

Soms worden culturen en daarmee aansluitende sociale identiteiten gekoppeld aan gemeenschappen met een aantal gezamenlijke kenmerken. Deze gemeenschappen kunnen maatschappelijk zijn, etnisch, religieus, politiek, professioneel of lokaal. Dan weer worden culturen gelinkt aan sociale categorieën, zoals gender, ras, sociale klasse of politieke overtuiging met gemeenschappelijke kenmerken. Tenslotte kunnen er meer persoonlijke culturen zijn verbonden aan interpersoonlijke relaties, zoals koppel, gezin, vrienden of buurt, met een eenheidsgevoel.

Wat gemeenschappelijk, wat individueel ?

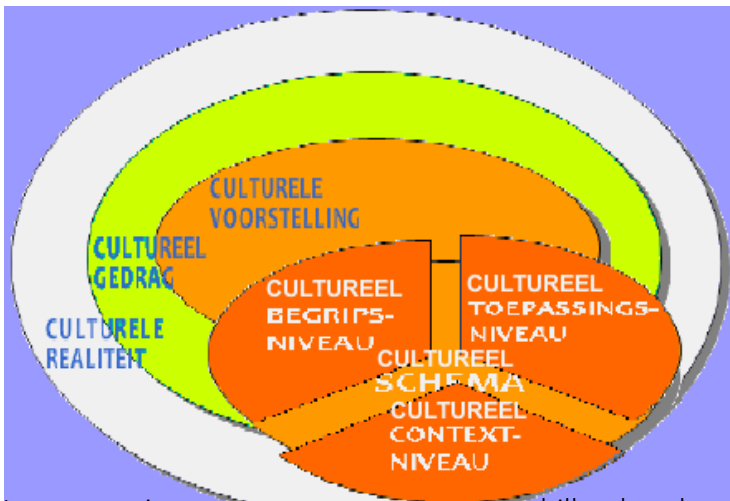
Deze neiging tot groepering en eenheidsvorming geldt voor ieder van ons in contact met de omringende realiteit. Zo vormen we voor onszelf gegroepeerde en tot synthese gebrachte eenheden in ons geheugen op basis van opgedane ervaring en verkregen informatie. Deze eenheden wenden we dan bij volgende contacten aan

om de omringende werkelijkheid te begrijpen, erop te reageren en te lokaliseren.

Doordat we samen met mensen uit onze onmiddellijke leefomgeving in een gemeenschappelijke realiteit leven, gemeenschappelijke gedragsgewoonten ontwikkelen en gemeenschappelijke informatie delen, ontstaan gelijkaardige geheugeneenheden tussen mensen waarmee we samenleven. Deze gemeenschappelijke realiteit, gedragsgewoonten en informatie zijn facetten van de cultuur die we met anderen delen. Zij verschillen vaak van de realiteit, gedragsgewoonten en informatie van mensen die in een andere leefgemeenschap wonen en deel uitmaken van een andere cultuur. Op die manier kan vastgesteld worden dat de gelijkaardige geheugeneenheden van mensen die tot de ene cultuur behoren tot op zekere hoogte verschillen van de gelijkaardige geheugeneenheden van mensen die behoren tot een andere cultuur. Deze verschillen kunnen minder of meer uitgesproken zijn.

Deze tot stand gekomen geheugeneenheden die gemeenschappelijk zijn aan een bepaalde cultuur en verschillen tussen culturen, worden aangeduid met het begrip cognitief schema of kortweg schema. Zij vormen de gegroepede syntheses van de typische culturele realiteit, interactie en voorstellingen. In het gedrags- & schemamodel kan dit als volgt voorgesteld. De culturele rea-

liteit met zijn cultureel gedrag leidt tot culturele voorstellingen. Deze culturele voorstellingen worden culturele schema's genoemd. Zie onder meer de culturele schema theorie van Nishida (1999) in dit verband. Zij bevatten het cultuureigen begripsniveau, het cultuureigen toepassingsniveau en het cultuureigen contextniveau als facetten van de gemeenschappelijke geheugeninhouden.



In ontmoetingen tussen mensen van verschillende culturen worden intuïtief deze verschillen tussen culturele schema's gevoeld als de geneigdheid dingen anders te begrijpen, anders te willen reageren en als dingen van toepassing te ervaren in andere contexten vanuit andere motivaties. Dit komt omdat de verschillen in realiteit, gedragsgewoonten en voorstellingen aanleiding gaven tot

de ontwikkeling van andere culturele cognitieve schema's die er een weerspiegeling van zijn.

Naast deze ontwikkeling van gemeenschappelijke schema's binnen groepen die aanleiding zijn tot verschillen in gemeenschappelijke schema's tussen groepen, ontwikkelt ieder van ons ook individuele persoonlijke schema's op basis van eigen ervaring en informatie die niet gelinkt is aan de culturele realiteit, culturele gewoonten en culturele voorstellingen waarmee vertrouwd. Zijn deze individuele schema's toch gelinkt aan de cultuur waarin we vertoeven dan kleuren ze de culturele schema's en geven ze eigen accenten aan deze gemeenschappelijke schema's. Veelal vormen ze toevoegingen onder de vorm van uitbreidingen of specificeringen.

Samenvattend kunnen iemands schema's in de praktijk meer cultureel en gemeenschappelijk bepaald zijn of meer persoonlijk en individueel bepaald zijn. De vermenigving en integratie van beide kan meer uitgesproken of meer beperkt zijn.

Resonantie of spanning ?

Ontmoeten we iemand van een andere cultuur, dan vallen ons misschien niet alleen de andere context op of de andere gedragsgewoonten, maar voelen we vooral het verschil in voorstellingen aan. Dit wil zeggen dat de cognitieve schema's niet of slechts gedeeltelijk meeresoneren. We voelen de ingesteldheid aan om dingen anders te begrijpen op begripsniveau, we merken de geneigdheid om anders te reageren op toepassingsniveau en we ervaren dat waar, wanneer en waarom iets zo te begrijpen en zo te reageren niet overeenstemt op contextniveau. Dit creëert een zekere spanning niet te ervaren dat er een meeresoneren is. Ontmoeten we iemand van de eigen cultuur daarentegen dan is het prettige vaak dit ervaren op eenzelfde cognitieve golflengte te zitten, alles is herkenbaar en komt mee tot actie. Dit is in de eerste situatie minder of niet het geval.

Een onderzoek aan de Victoria University of Wellington toont aan dat informatie die meer bekend voorkomt, gemakkelijker te verwerken is. Zo wordt wat bekend is als minder risicovol of gevaarlijk gezien vergeleken met nieuwe informatie. Hun bevindingen laten onder meer zien dat mensen met gemakkelijk uit te spreken namen voor iemand, als vertrouwder, minder riskant en minder gevaarlijk worden beoordeeld.

Om dan toch tot begrip en een zekere overeenstemming te komen, gaan we wat we ontmoeten toeschrijven aan

de andere categorie die we vormden en waarvan de andere blijkbaar een exponent blijkt te zijn. We gaan dan gemakkelijk wat persoonseigen is, veronachtzamen en alles terugbrengen tot het groeps- of cultuureigen zijn. We herleiden dan het individuele tot het algemene en veralgemenen het typische van een cultuur tot alle individuen die ervan deel uitmaken. Ook al maken we nog veel fouten, toch merken we vandaag een open staan voor diversiteit. We erkennen het andere als andere, creëren hier ruimte voor, maar persoonlijk voelen we ons niet aangesproken om te veranderen. Ieder zijn identiteit, zonder druk op elkaar.

Leven we evenwel in een andere cultuur dan zal het vaak niet alleen belangrijk zijn open te staan voor deze cultuur, maar ook tot op zekere hoogte deel te worden van deze cultuur of samen een cultuur uit te bouwen. Dit kan zich, bijvoorbeeld, reeds voordoen als je gaat samenwonen als partner met iemand uit een andere, ook sociale, cultuur. Concreet betekent dit de eigen identiteit te veranderen of bij te stellen. Dit houdt vooral een opdracht in om zijn ontwikkelde cognitieve schema's in zijn eigen cultuur open te stellen voor beïnvloeding en wijziging vanuit de nieuwe cultuur. Cognitieve schema's staan spontaan open voor nieuwe ervaringen en nieuwe informatie die kunnen leiden tot assimilatie als opnemen in bestaande schema's en tot accommodatie als bestaande schema's herschikken en zo nodig nieuwe vormen. Zo we

onzelf op dit vlak niet tegenhouden uit angst bijvoorbeeld voor het onbekende of het niet vertrouwde, of uit behoudsgezindheid bijvoorbeeld omwille van mogelijk verlies aan invloed en zekerheid, dan kan dit ons toelaten beter in te spelen op de nieuwe context. Zo kunnen de tot dan toe ontwikkelde schema's aangevuld, zodat bij nieuw contact meer resonantie mogelijk wordt en minder spanning ontstaat. Dit is wat kinderen uit een andere cultuur ervaren wanneer ze geboren worden binnen een nieuwe cultuur.

Vaak ligt de vrees voor verlies aan identiteit aan de basis van de weerstand tegenover schema-openheid en -evolutie. Er wordt dan geen rekening gehouden met de mogelijkheid verschillende identiteiten te kunnen integreren. Deze mogelijkheid tot integratie wordt vaak bemoeilijkt doordat de buitenwereld culturele eigenheden vaak als tegengestelden naar voor schuift, zodat synthese in de weg wordt gestaan en gemakkelijk categorisatie opduikt. Het en-en verhaal wordt dan een of-of dilemma.

Vandaag kan de tendens vastgesteld worden zich niet zozeer een culturele identiteit te willen aanmeten, maar eerder hiervan afstand te willen nemen en een persoonlijke identiteit te willen opbouwen. Toch ook hier kan gemerkt worden dat individuen inderdaad afstand nemen van de gemeenschappelijke cultuur waarin te leven, maar toch op zoek gaan naar een subcultuur waarvoor

te kiezen, die men prefereert en waaraan men zo mogelijk samen kan bouwen. Blijkbaar hebben we toch nood aan een zekere cognitieve resonantie in contact met onze omgeving en ervaren we dat spanningen niet zo prettig zijn en een weerspiegeling zijn van een zekere moeilijkheid in contact met de omgeving.

Hoe dan ook wordt de aanwezige schemagroepering en -afbakening door je individueel of meer groepsmatig zelf geconstrueerd. Zo tracht je de realiteit voor te stellen, maar vaak valt ze hier evenwel niet zomaar mee samen. Deze eigen schemaconstructie wordt veelal gebruikt om individueel of gezamenlijk de realiteit te begrijpen door ze in te delen, en te verklaren door ze te ordenen. Zo ontstaan evenwel kunstmatig verschillen en mogelijk tegenstellingen die je uiteindelijk zelf hebt geconstrueerd. Bijvoorbeeld, zowat nergens zijn land-, cultuur-, godsdienst-, taal- of leeftijdsgrenzen waar te nemen, toch maken we mentaal voortdurend grensafbakeningen die zorgen voor groepering en tegelijk opdeling. Bij deze schemavorming ontstaan dan individuele of maatschappelijke scheidingslijnen die worden gebruikt om realiteiten te begrijpen en te verklaren. Inhoudelijk is er evenwel veelal geen essentieel onderscheid, maar vormelijk wordt dit geconstrueerd. Door zich bewust te worden van deze categoriseringsprocessen kan het mogelijk ongunstige hiervan worden vermeden. Niet wij-zij, maar wij mensen, wij wereld of nog ruimer wij leven, wij ruimte.

In de jaren dertig van de vorige eeuw werd door de Amerikaanse psychologen Kenneth en Mamie Clark het poppenexperiment uitgevoerd. Hierin bleek dat er zowel bij jonge blanke als zwarte kinderen een voorkeur was voor een blanke pop en niet een identieke zwarte pop. Deze kinderen bleken zich al bewust van het verschil in huidskleur bij anderen (hier onder meer de pop) en zichzelf. Ook in later onderzoek bleek dit enigszins bevestigd. De vraag kan hierbij gesteld of kinderen hun voorkeur baseren op de huidskleur zoals het schijnbaar leek? Of dat ze hun voorkeur eerder baseerden op wie succesvol was: wie is sterk, wie kan voor me iets betekenen, zoals me betekenis geven (intern), of iets voor me doen of bereiken (tussen) of voor me zijn (extern). Je zou dan kunnen stellen dat niet de huidskleur bepalend is voor de keuze maar de plaats op de maatschappelijke ladder? Of je zou kunnen stellen dat niet de positie op de maatschappelijke ladder bepalend is maar de gebruiks- of ruilwaarde voor het kind: wat kan het er aan hebben individueel (gebruikswaarde) of sociaal (ruilwaarde)? Het gaat dan niet om een voorkeur die bepaald is door verschillen in huidskleur, maar door succes, maatschappelijke positie en waarde individueel en sociaal. Uiteraard zal het kind dan op de vraag wie is meest succesvol, belangrijkste en waardevolst uitkomen bij hen met een blanke huidskleur, maar het keuzemotief ligt dan niet zozeer bij dit verschil van huidskleur. Mocht een zwart kind

ook succesvol zijn, of een hogere sociale positie innemen, of waardevol zijn voor het kind het zou ook de voorkeur hebben.

Gemeenschappelijk denkschema als illustratie

Zo kan het denkschema naargelang de cultuur een andere inhoud hebben, zoals wat denken is voor de ene cultuurgroep tegenover de andere; hoe denken verloopt volgens de ene tegenover de andere groep; waar, wanneer en waarom, waartoe denken wordt geactiveerd. Zo bleek recent uit onderzoek dat westerlingen een opgemerkt gedrag meestal toeschrijven aan iemand zelf, terwijl oosterlingen meestal zoeken richting situatie, relatie en context. Zo wordt, bijvoorbeeld, intimidatie van een kleiner iemand toegeschreven aan een vervelend groter persoon (westers) of aan de situatie van het vader of baas zijn (oosters). Westerlingen behoren als verklaring meer tot een individualistische samenleving met neiging tot zelfconstructieve en dispositionistische gedragstheorieën waarin gedrag en persoonlijkheid samenhangen. Oosterlingen zouden meer behoren tot een meer collectivistische samenleving met neiging tot onderling afhankelijkelijke zelfopvattingen en situationele gedragstheorieën waarin gedrag en situatie samenhangen zodat iedereen in die situatie zo zou reageren. Westerlingen geven hierbij een voorkeur aan een analytisch, focaal en lineair logisch denken, terwijl oosterlingen een holistisch, contextueel en intuïtief circulair denken verkiezen. Kortweg,

een analytisch of een dialectisch denken, al naargelang de cultuur. Deze verschillen blijken van invloed op iemands perceptie en reactie. Westerlingen zullen een probleem vooral direct aanpakken om het onder controle te krijgen en op te lossen, oosterlingen zullen zich eerder aanpassen om met een probleem om te gaan en het probleem vervolgens opnieuw in te schatten.

Er kan vastgesteld worden dat wie eenzelfde of gelijkaardige schema's ontwikkelt elkaar aantrekt en gemakkelijk als gezelschap wordt verkozen. Er wordt graag in elkaars gezelschap vertoeft en meer contact gezocht en onderhouden. Zo wordt ieder met overeenkomstige schema's gemakkelijker bereikbaar, zowel reëel als digitaal. Dit is soms zelfs demografisch te onderkennen, waarbij wie een zelfde denken heeft (zoals geloof, overtuiging, plan) of een zelfde manier van denken (zoals abstract, concreet, algemeen, detailgericht, los, stipt) graag in elkaars buurt leeft en woont en specifieke accenten legt voor het samen leven in die samenleving. Historisch kunnen zo demografische verhuizingen worden onderkend (bijvoorbeeld, protestanten en katholieken, of wijken met een eigen identiteit, zoals kunstenaars en arbeiders).

Persoonlijk ervaren

Ervaar je vooral resonantie of eerder spanning in bepaalde contacten ?

Schrijf je dit toe aan gemeenschappelijkheden bij jezelf of bij anderen ?

Hoe denk je te kunnen voorkomen slachtoffer te worden van je eigen geheugenwerking :

wat neiging tot groepering aangaat ?

wat neiging tot synthesevorming aangaat ?

wat preferentie voor resonantie aangaat ?

Schema getrouw



Het kind maakt in zijn ontwikkeling een periode door waarin het uiterst trouw is in denken en doen aan zijn ontwikkelde kenschema's.

Eigen aan ontwikkeling

Kinderen maken in hun ontwikkeling een periode door waarin ze zeer gehecht en getrouw zijn aan hun tot dan toe ontwikkelde beelden en voorstellingen. In hun gedrag komt een zeer rigide toepassing van wat ze kennen en opvatten tot uiting. Er is voor hen maar één juiste manier van denken en doen. Elke afwijking roept spanningen en weerstand op. Alsof een print in hun hoofd waaraan te moeten beantwoorden.

Deze uitgesproken voorkeur doet zich voor op verschillende ontwikkelingsgebieden. Ze valt onder meer op te merken op gebied van genderontwikkeling, morele ontwikkeling en taalontwikkeling.

Begrip getrouw

Kleuters ontwikkelen stilaan een zelfbewustheid waardoor ze in staat zijn zekere kenmerken van zichzelf op te noemen op basis van waarneming van zichzelf. Zo zullen

ze zich stilaan waarnemen als jongen of meisje, als mannelijk of vrouwelijk. Hiertoe ontwikkelen ze een genderschema, waarin ze alle informatie opslaan over jongen of meisje zijn. Hierdoor komt progressief hun eigen afgebakende identiteit tot stand. In dit genderschema wordt opgeslagen wat typisch mannelijk en vrouwelijk is, wat toepasselijk is op jongens en wat op meisjes, aan welke regels elk dient te beantwoorden. Een jongen dat is kort haar en een broek, een meisje dat is lang haar en een rok of kleedje. Een jongen kan zich onder geen beding opmaken, ook niet voor een toneeltje, voor een meisje is dit wel gepermitteerd.

Geslachtsverschillen zijn bijgevolg aanvankelijk niet zozeer biologisch anatomisch gebaseerd, maar gelinkt aan verschillen in verschijning en gedrag. Zo kan een jongen fantaseren een meisje te kunnen worden door vlechtjes in de haren te doen en een rokje aan te trekken, en een meisje kan zich verbeelden later papa te worden als ze groot is en baardgroei krijgt. Onderzoek wijst uit dat kleuters regels hanteren over genderverschijning en -gedrag die minder flexibel zijn dan in latere ontwikkelingsfasen en die teruggaan op pas ontwikkelde genderschema's die weinig afwijking toelaten van erin opgenomen stereotiepe kenmerken en verwachtingen.

Niet enkel in de ontwikkeling van een eigen genderidentiteit spelen genderverschillen, ook in de uitbouw van

vriendschappen spelen in de latenteleeftijd genderverschillen. Zo kiezen jongens en meisjes in de uitbouw van hun sociaal netwerk zowat steevast voor seksegenoten.

Regel getrouw

Ook op moreel ontwikkelingsgebied werd door ontwikkelingspsycholoog Piaget in het eerste stadium van de morele ontwikkeling van vier tot zeven jaar een rigide regel- of schematoepassing waargenomen. In deze periode van heteronome moraliteit spelen kinderen op een rigide manier alsof ze er vanuit gaan dat er slechts één juiste manier is om te spelen en dat alle andere fout zijn. Mogelijk begrijpen ze nog niet alle spelregels die ze van buitenaf toegespeeld kregen en hanteert elk kind zijn eigen regels. Ze geloven hierbij in immanente rechtvaardigheid waarbij regelovertrading gepaard gaat met negatieve consequenties ook al heeft niemand de regelovertrading waargenomen. Niet de intentie telt wel het resultaat als gevolg van zich al of niet houden aan een opgelegde regel.

In het tweede stadium van morele ontwikkeling van zeven tot tien jaar spelen ze socialer. In het beginnende coöperatiestadium leren ze de formele regels van spelletjes en spelen ze op basis van deze gedeelde kennis. Ook dan is er maar één juiste manier van spelen namelijk conform de formele regels.

Situatie getrouw

Op taalontwikkelingsgebied valt op hoe kleuters een tiental woorden per dag leren door fast mapping. Hierbij worden nieuwe woorden na een korte kennismaking al aan hun betekenis gekoppeld. Voordien deed zich nog onderextensie of ondergeneralisatie voor, waarbij een woord te beperkt werd gebruikt alsof verbonden aan een specifiek exemplaar van een soort. Zoals, bijvoorbeeld, auto enkel voor deze van onze papa of ons mama. Of overextensie of overgeneralisatie, waarbij een woord te algemeen werd gebruikt alsof van toepassing op diverse soorten die toch iets gemeenschappelijk hadden. Zoals, bijvoorbeeld auto, ook voor vrachtwagens, tractoren en bussen.

Ook leren ze in welke omstandigheden ze welk taalgebruik moeten toepassen, zodat door deze pragmatiek hun communicatie effectiever en passender wordt. Zo weten ze precies waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe wat hoe te moeten uitdrukken. Dit doen ze door hun concrete ervaringen in verwerkte vorm op te slaan, zodat ze zich aan deze ontwikkelde vorm kunnen houden en deze weten toepassen. Bij het praten en lezen is het innemen en switchen van perspectief aanvankelijk moeilijk, maar stilaan lukt het hen beter iets te vatten en te begrijpen vanuit verschillende perspectieven.

Wanneer leerkrachten dan op een of andere manier bepaalde verwachtingen over hen kenbaar maken, gaan ze deze beantwoorden. In onderzoek wordt dit het Pygmalion-effect genoemd als onderdeel van de bekende zichzelf waarmakende verwachtingen.

Schema-ontwikkeling en -aanwending

In deze getrouwe fase beschikken kinderen nog over weinig alternatieven en hebben ze nog weinig overzicht ontwikkeld over wat zich concreet mentaal in hen afspeelt. Eigen ervaringen en informatie verkregen van buitenaf hebben ze informatief verwerkt tot een voor hen bruikbaar geheel ter verdere oriëntatie. Hieraan proberen ze zich in de eerstvolgende periode te houden als richtbaken voor hun denken en doen. Ze trachten dan zo getrouw mogelijk te blijven aan wat ze begrijpen, hun begripsinvulling. Ze trachten ook zo getrouw mogelijk te blijven aan gedragsregels en -voorschriften, hun gedragsinvulling. Ze trachten ten slotte ook zo getrouw mogelijk te blijven aan situaties en contexten waarin iets zich voordoet, hun contextinvulling. Deze begripsinvulling, gedragsinvulling en contextinvulling vormen de drie componenten van hun tot dan toe ontwikkelde schema's die ze tot stand brachten en waaraan ze zich nu proberen te houden. Zo maakten ze eerst hun schema's aan, waarna de schema's in deze fase grotendeels henzelf maken. Vanuit de praktijk maakten ze als het ware de theorie, waarna deze theorie de praktijk gaat uitmaken.

Recent onderzoek bij kleuters waaraan de Ludwig-Maximilians-Universiteit München deelnam toont in dit verband aan dat driejarigen op zoek zijn naar sociale regels ook al zijn er geen strikte sociale normen aanwezig waaraan zich te moeten houden. Kleuters begrijpen individueel gedrag en spontane acties van anderen snel als generaliseerbaar, op regelmaat gebaseerd en bindend voor interactie. Dit gedrag wordt niet geleerd door directe instructie en verboden, zoals traditioneel wordt aangenomen, maar doordat ze onafhankelijk zelf naar regels zoeken waar volwassenen ze helemaal niet zien en deze zelfs ondergeschikt maken aan aanwezige normen. Ze verwachtten zelfs dat een ander hetzelfde zou doen, protesterend wanneer deze anders met iets omging. Dit was zelfs het geval als ze een eenvoudige handeling slechts één keer hadden waargenomen, terwijl er niets op wijst dat deze onderworpen was aan een norm. Deze bevindingen wijzen erop dat kinderen van jongsaf aan, zelfs zonder directe instructie, verregaande conclusies trekken over de sociale wereld waarin ze leven. Dit kan verband houden met een onderliggende motivatie om dingen samen te doen, zich te identificeren met hun omgeving en gezamenlijke kennis te verwerven.

Schematrouw toegepast

Ga zo je wenst voor je kind na in welke mate zijn denken en doen te verklaren zou kunnen zijn vanuit ontwikkelde schema's waaraan het trouw tracht te zijn:

**Schema geven
aan**



Als je iets overkomt als kind of ouder is het moeilijk dit te plaatsen, te begrijpen en er mee om te gaan.

Hoe kunnen schema's hierbij helpen ?

*Me inschrijven in welk verhaal, als het oude ophoudt,
me bewegen in welke ruimte, als een nieuwe zich aandient ?*

Het wat en waartoe van schema geven aan

Als kind of ouder kan je nu en dan met een ongunstige of gunstige situatie, gebeuren of verandering te maken krijgen. Bij ongunstig betekent het veelal verlies of nadeel, bij gunstig houdt dit veelal winst of voordeel in. Beiden houden een verandering in, waar je mogelijk niet aan toe bent, of die onverwacht is. Wat je overkomt in de buitenwereld, maakt mogelijk emotioneel en dynamisch veel in je los en houdt je mogelijk mentaal erg bezig. Dit is vooral zo als wat je overkomt erg negatief aanvoelt. Leren onderkennen wat zich dan in je binnenwereld afspeelt en wat de inhoud en betekenis ervan is, kan je op zo een moment erg helpen. Zoals benoemen en een plaats geven aan aanwezige emoties bij opduikende spanningen en conflicten. Je kan dan trachten achterhalen en zo zichtbaar maken welke processen zich afspelen en wat hun inhoud is, zodat er een begrip ontstaat en tegelijk een hanteren mogelijk wordt, naast een situeren en plaats geven.

Een eerste iets is de context te achterhalen waarin waarmee je te maken krijgt, zich voordoet. Deze context moet je helpen om wat je overkomt te benoemen en van betekenis te voorzien. Deze benoeming en betekenisgeving kan je helpen en oriënteren bij je manier van reageren

en omgaan. Dit kan je doen voor wat zich in je buitenwereld afspeelt en wat aanleiding was, dit kan je ook doen voor wat zich in je binnenwereld afspeelt en gevolg was.

Zo is een echtscheiding, bijvoorbeeld, wanneer het zich voordoet zowel voor je als ouder als voor je als kind een emotioneel ingrijpend gebeuren. Hoe moet je dit gebeuren plaatsen en situeren, wat is het wat je overkomt en hoe moet je er op reageren? Wat doet dit met je en wat roept dit in je op, hoe moet je dit benoemen en hoe moet je er mee omgaan?

Het is hier dat reeds eerder ontwikkelde kenschema's erg nuttig kunnen zijn. Deze kenschema's geven aan wat je leerde van voorheen gelijkaardige situaties en gebeurtenissen, zodat je niet van punt nul onervaren de confrontatie met het gebeuren dient aan te gaan. Dit is evenwel niet steeds zo en mogelijk kom je voor de uitdaging te staan zelf een nieuw schema op te bouwen voor wat je niet eerder overkwam.

Schema geven aan kan vragen helpen beantwoorden

Hoe moet je dit als kind plaatsen wanneer je verneemt dat je ouders van plan zijn uit elkaar te gaan ? Hoe moet je dit noemen en betekenis geven ? Hoe moet je er mee omgaan en op reageren ? Hoe moet je dit plaatsen ? Nochtans is het dit dat je kind duidelijk wil krijgen : in welke context situeren, hoe benoemen en hoe mee omgaan. Meestal is dit totaal iets nieuw en onbekend voor

het kind, waar het ooit iets vaag over hoorde, maar nooit direct mee te maken kreeg. Vaak wil het kind dit ook niet, het wil het liever wegdrukken en ontkennen, eerder dan dit tegemoet te gaan om dit nieuwe gegeven te verkennen. Het is nochtans belangrijk in beeld te krijgen wat het kind achtereenvolgens activeert : ontkenning, zich afsluiten, boosheid, verdriet, schuld, ongedaan maken, machteloosheid, eenzaamheid, onrecht, onveiligheid. Hoe moet het zijn mama en zijn papa hierin plaatsen en zichzelf, of zijn broer(s) of zus(sen), hoe hen elk benoemen en hoe mee omgaan. Hoe zal hun nieuwe relatie in vergelijking met hun oude zijn ? Hoe kan het dit alles verzoenen met beelden van zichzelf over gezin, trouw, zekerheid, stabiliteit ?

Spontaan zal het kind een aantal schema's activeren. Schema's die meest voor de hand liggen. Zoals het emotioneel schema : ik voel me schuldig, want dit komt door mij. Niet altijd zullen deze schema's de meest behulpzame zijn, veelal zal hun invulling ook niet de meest passende zijn in het licht van de nieuwe, voor het kind nog onbekende situatie. Ervaart het de nakende echtscheiding als een onoplosbare ruzie omwille van hoe jezelf als kind doet, wat het ongedaan wil maken door alsnog te veranderen en erg zijn best te doen. Of leert het kind de echtscheiding te aanvaarden als gegeven van twee ouders die erg uit elkaar staan omwille van een te groot verschil en die trachten de opvoeding alsnog te redden

en veilig te stellen. De invulling van dit echtscheidingsgebeuren kan erg verhelderend werken en meteen ook een houvast bieden voor de toekomst.

Een belangrijk deel van de aanwezige processen zal erin bestaan de geactiveerde schema's met hun invulling te onderkennen en samen te zoeken naar een optimalisering ervan, zodat ze meer passend en meer behulpzaam worden. Waar om draait het nu en waar (om) heen zouden we moeten geraken om eruit te komen.

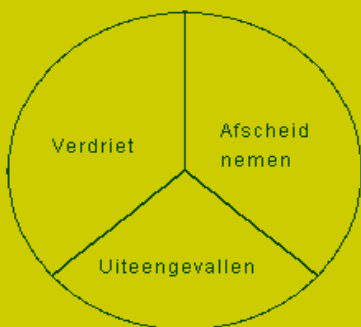
Schema's kunnen hierbij helpen om alles helder te krijgen en van daaruit beter. Zichtbaar en hanteerbaar maken van wat buiten je gebeurt en zichtbaar en hanteerbaar maken van wat parallel hiermee binnen in je zich afspeelt.



Van echtscheidingschema als gebeuren naar :



Van woede als emotieschema naar verdriet :



Van behouden als behoefteschema naar zoeken naar :



Wat het schema geven aan kan bemoeilijken

Soms zal een schema een ander maskeren, zoals het emotioneel schema woede dat het emotioneel schema verdriet maskeert. Of het verdriet wordt gemaskeerd door het ziekteschema, of door een verstoord concentratieschema of denkschema, zoals grote afleidbaarheid, apathie of twijfel. Als ouder wil je hier dan niet altijd verder op doorgaan, om je kind en jezelf te beschermen en te sparen.

Soms zal een schema nog actief zijn, terwijl er nood is aan een ander schema. Het actieve schema past nog bij de voorbije realiteit, maar die is nu veranderd, waardoor de nood ontstaat aan een nieuw of veranderd schema. Het kind gaat nog uit van de situatie van voor het verlies. Iets of iemand is nog niet weg, hij of zij heeft nog niets of niemand verloren, er is nog geen afwijzing of mislukking, wat gebeurt dringt nog niet door. Het oude behoefteschema aan veiligheid is nog niet ingeruild voor het nieuwe behoefteschema opnieuw veiligheid te vinden maar anders dan voorheen.

Soms kan het echte schema nog niet gegeven aan het voorval en ervaren ervan. Het werd nog niet gevonden, of het was te pijnlijk en te bedreigend. Dan kan gekozen voor een gelijklopend schema, dat misschien meer abstract is, of net meer concreet, dat zich in een andere context op meer afstand zich afspeelt. Maar toch kan dit

helpen dichterbij het echte schema te komen, maar meer veiligheid en hanteerbaarheid biedt. Kenmerken van het ene schema kunnen alzo overgebracht naar het andere schema. Als toegang biedend schema kan gedacht aan een verhaal, gelijkend voorval, eerdere gebeurtenis, aan wat in literatuur, kunst of persoonlijke expressie te vinden is.

Soms wordt een schema aangesproken, ingevuld en geactiveerd vanuit oorzaak en gevolg. Het verlengstuk blijft dan mogelijk uit, namelijk van het schema als middel tot een doel. Elke crisis vormt evenwel de kern en vertrekpunt voor iets anders.

Soms moet het kind aangemoedigd en gerustgesteld worden dat het oké is een nieuw schema aan te spreken, in te vullen en te activeren. Het is best oké dat je contact maakt met iemand anders, het is oké dat je een andere weg of oplossing kiest.

Wat kan helpen bij het schema geven aan

Veelal kan het kind ook best de mogelijkheid geboden om het gebeuren en zijn ervaren te delen. Dit kan helpen om zijn ervaren scherp te krijgen doordat met deze hulp schema kan gegeven aan wat het overkwam en hoe het nu verder moet. Soms kan hierbij vastgesteld elkaar nabij te komen vanuit overeenstemming, maar soms ook dat

het vraagt om elkaar te zoeken en te vinden vanuit verschil. Hierbij kan gelet op hoe ver elk reeds staat in de fase van verwerking. Tegelijk kan rekening gehouden worden met de bredere context van de levens- en ontwikkelingsfase waarin elk zich bevindt. Dit delen kan met iemand waarvoor je je kan openstellen, dit delen kan ook met een groep van lotgenoten. In het thema-onderdeel '*Delen van emotioneel ervaren*' van deze encyclopedie kan je meer hierover gelezen.

Intuïtief zal het kind er gemakkelijk voor kiezen op een rustiger moment wanneer het zich voldoende sterk voelt en zich minder kwetsbaar ervaart, zich meer open te stellen voor het gebeuren en zijn impact, en erover te praten. Door er dan op een enigszins minder uitgesproken mate emotioneel en cognitief mee bezig te zijn, kan het stilaan een minder emotionele en meer begrensde cognitieve vorm aannemen die als dusdanig kan vastgelegd als een meer hanteerbare herbevestiging in zijn geheugen. Zo kan iets wat niet op een goede manier in het geheugen was opgeslagen door een passend herbeleven nu vanuit een grotere maturiteit en kracht op een gunstiger wijze herbevestigd worden. In het thema-onderdeel '*Herbeleven ter herbevestiging*' van deze encyclopedie kan je meer hierover gelezen.

Geef zo je wil in de tekst hiervoor aan wat je bij een ingrijpend gebeuren zou kunnen helpen om dit situeerbaar, zichtbaar en hanteerbaar te maken.

Schema's en gevoeligheid Gewekte gevoeligheid



Eens een ken-, gevoels- of behoefteschema gewekt, komt veel in functie hiervan te staan. Zo is er een toegenomen gevoeligheid voor alles wat met dit schema te maken heeft.

Schema's en gevoeligheid

Eens een schema geactiveerd is er een grotere gevoeligheid voor gelijksoortige informatie. Het kan gaan om een ken-, gevoels- of behoefteschema dat gewekt is waarbij er aandacht is voor bevestiging, aanvulling of bijsturing. Zo kan twijfelachtige en subjectieve informatie meer impact hebben door de gewekte grotere gevoeligheid. Op die wijze is de beïnvloedbaarheid en de vatbaarheid hiervoor groter.

Wordt, bijvoorbeeld, een onveilig of angstig gevoel gewekt, dan is er een grotere gevoeligheid voor wat aan de basis van veiligheid of angst kan liggen om de huidige situatie en het actueel gevaar precies in te schatten. Zo

kent het schema situaties en informatie uit vroegere ervaringen waarin angst en onveiligheid aangewezen is, dit om snel te kunnen reageren, zonodig. Er is dan grote sensibiliteit om een mogelijk gevaar of onveiligheid vooraf en tijdig op te merken. Opgeslagen informatie van vroegere ervaringen wordt dan geactiveerd die toelaat de actuele informatie over de huidige situatie of het actueel gebeuren mee te vergelijken, zodat op korte termijn passend kan gereageerd.

De grotere gevoeligheid kan ook te maken hebben met informatie die het eigen schema versterkt, met als risico dat het meer extreem wordt. Verder speelt ook de recentheid, de frequentie en de intensiteit van activering een rol in de vatbaarheid. Bijvoorbeeld, de angst of onveiligheid was kortgeleden nog aanwezig en erg uitgesproken, of meermaals aanwezig en is gemakkelijk terug activeerbaar. Tenslotte speelt ook de gelijkgestemdheid van de omgeving mogelijk een rol voor je gevoeligheid. De omgeving heeft mogelijk net dezelfde schema's geactiveerd en deze resoneren mee met je eigen schema's.

Realiteit, informatie en voorstelling

Geweten is dat de realiteit op zich niet tot iemand kan doordringen, maar dat het informatie is over de realiteit van jezelf of van anderen in je omgeving die de basis

vormt voor je schema's en hun activatie. Het gevaar bestaat steeds dat deze gehanteerde informatie niet overeenstemt met de realiteit.

Als een onbestaand iets of onbestaande realiteit negatief of positief wordt benoemd, ontstaat er een voorstelling die de basis vormt voor een negatief of positief iets of realiteit. De negatieve voorstelling van de realiteit en de invloed ervan op waarneming, verwachting, reactie en omgang wordt 'nocebo'-effect genoemd, de positieve voorstelling en haar invloed wordt 'placebo'-effect genoemd. Er is niets in de werkelijkheid maar het wordt als iets voorgesteld. Dit laatste is bepalend voor de omgang ermee. Er is, bijvoorbeeld, geen ziekte of geen passende medicatie, maar het wordt wel zo voorgesteld, met alle gevolgen van dien. Zo ontstaat het risico dat het label onterecht wordt waargemaakt. Het geactiveerde schema wordt zo tot een zichzelf waarmakende verwachting. In het voorbeeld het schema ziekte dat een ziekmakend gevoel geeft, of het schema medicament dat een genezend gevoel geeft.

Telkens gaan we af op de beschikbare informatie. Zo kunnen we ons ook meer algemeen realiteiten positief voorstellen op basis van eigen of gekregen informatie, zo is de kans groter dat er meer gevoeligheid is voor alles wat past in deze positiviteit. Hierdoor is er meer kans op een positief gevoel dat meer duurzaam wordt en wordt het pad van de negativiteit verlaten.

Bij een 'nocebo'-effect lichten de hersenen op dezelfde plaatsen op als bij een 'placebo'-effect. De manier waarop ze geactiveerd worden bleek evenwel heel verschillend.

Omdat we niet omgaan met realiteiten zelf, zijn we zeer vatbaar en kwetsbaar voor informatie die een voorstelling van de realiteit creëert die al dan niet overeenstemt met die realiteit. De ontstane toegenomen gevoeligheid houdt gemakkelijk het gevaar in van een toegenomen kwetsbaarheid. Dit is zeker het geval zo een situatie of gebeuren onduidelijk of niet vertrouwd is. Of intentioneel een situatie of gebeuren vertekend wordt voorgesteld, of wordt voorgespiegeld.

Rekening houden met gewekte gevoeligheid

Eens een schema geactiveerd, is er dus tegelijk gevoeligheid voor alles wat er mee te maken heeft. Zoals *wat* iets is of wie iemand is, *hoe* iets is of iemand doet, *hoe* met iets of iemand omgaan, *waar* en *wanneer* iets zo is of iemand zo is, *waarom* iets of iemand zo is, *waartoe* iets of iemand zo is.

Door meer bewust te worden van deze gevoeligheid die nog verhoogd is omdat de realiteit zich aanbiedt als in-

formatie die mogelijk gekleurd of vertekend is, kan vermeden worden hier negatieve invloed van te ondervinden en mogelijk het slachtoffer van te worden.

Eens geactiveerd trek je gemakkelijk informatie in dit verband aan. Je wil je meer informeren om preciezer op de hoogte te geraken van het wat, hoe, waar, wanneer, waarom of waartoe van iets of iemand. Zo stel je je gemakkelijk open voor informatie die niet altijd zo overeenstemt met de onderliggende realiteit aan de basis.

Deze ongunstige invloed kan je voorkomen door je vragen te stellen bij iets of iemand over de geloofwaardigheid, betrouwbaarheid, betrokkenheid, openheid, tijdstip, situatie, context, precisie, volledigheid, samenhang, geen herhaling, meervoudige bevestiging, aanwezig opzet, controleerbaarheid, ondersteuning, verworven status, oorsprong.

Belangrijk is je kwetsbaarheid niet te laten oplopen door je grotere gevoeligheid. Het is met name niet omdat je meer open staat en gevoeliger voor iets bent, dat het zich ook tegen je moet keren. Je openheid en gevoeligheid kunnen net zo goed een gids en afbakening betekenen, die behulpzaam en ondersteunend zijn. Je gewekte aandacht, gerichtheid, openheid en vatbaarheid kunnen zo als richtbaken dienst doen.

Hoe minder je over iets weet hoe groter de gevoeligheid en kwetsbaarheid. Je beschikt dan over weinig houvast en referentiepunten terwijl de behoefte aan meer informatie groot is. Vooral als iets nieuw of anders is, doet dit zich meer voor. Je kan dan niet terugvallen op opgebouwde ervaringen die je inlichten of waarschuwen voor iets of iemand.

Belangrijk kan ook zijn bepaalde ongunstige schema's, zoals angst- en onveiligheidsschema's, te weten deactiveren. Zo ontstaat er een geringere gevoeligheid hier rond. De aandacht kan dan op iets anders gericht waardoor de alertheid voor iets rond iets anders komt te draaien. Door te achterhalen wat de activering van dit schema uitlokte of wat er aan de basis van ligt, kan deze activering ongedaan gemaakt. Dit kan, bijvoorbeeld, door de trigger weg te nemen, zoals iemand anders zette je op dit spoor of je maakte dit eerder al eens mee.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*(Omgevings)gevoeligheid*' van deze encyclopedie.

Praktijk

Geef aan hoe je gevoeligheid voor iets of iemand toeneemt ?

Geef aan hoe dit je kwetsbaarheid kan verhogen ?

Geef aan hoe je gevoeligheid niet te laten worden tot kwetsbaarheid ?

Wat kan je concreet ondernemen om realiteit en informatie hierover meer te laten samenvallen ?

Hoe kan je toegenomen gevoeligheid en kwetsbaarheid inschakelen ten gunste van je of iets ?

Hoe belangrijk is je bekendheid met iets om je sterker te voelen ?

Schemagevoeligheid



In je interactie als ouder en kind spelen gevoelens een grotere rol dan veelal wordt gedacht.

Ze maken dat je gemakkelijk op eenzelfde wijze met elkaar blijft omgaan.

Veel in de omgang tussen ouder en kind is gevoelsgeladen en minder rationeel dan op het eerste gezicht lijkt. De inhoud en betekenis van de dingen in de omgang met elkaar zijn gekleurd door gevoelens. De reacties tegenover elkaar zijn gevoelsgeladen. De situaties en omstandigheden waarmee in de omgang met elkaar te maken zijn omgeven met gevoelens.

DENKEN ALS GEVOELSGELADEN

In de wetenschappelijke vakliteratuur wordt in dit verband gesproken van 'hot cognition' en 'hot schema' die de interactie ouder-kind dragen. Met 'hot cognition' wordt bedoeld kennis die gekleurd is met gevoelens.

Met 'hot schema' wordt bedoeld dat naast kennis ook gevoelens en waarderingen voor gebruik liggen opgeslagen in geheugenschema's, dit als neerslag van eerdere ervaringen. Onderzoek wijst uit dat het aandeel van persoonlijk gekleurde kennis aanwezig naast objectieve kennis niet mag onderschat worden. Waar bij objectieve kennis juist getracht wordt afstand te nemen van zichzelf en eigen gevoelens en behoeften, is dit bij persoonlijke of subjectieve kennis net andersom. De betekenis en invloed voor zichzelf vormen hier net de kern van.

De aanwijzende betekenis van Joran of Lizie, bijvoorbeeld, is dat het een kind is, net zoals er zo vele kinderen zijn. De meeklinkende betekenis van Joran of Lizie is zoveel meer, bijvoorbeeld, ze betekenen alles voor je als betrokken ouder. Ze maken je blij, angstig, of boos of droevig. Ze brengen je in beweging en bezetten je denken, voelen en verlangen.

OMGANG ALS GEVOELSGELADEN

Onderzoek wijst uit dat veel in onze omgang niet bepaald wordt door een actueel denken, maar veel in de omgang bepaald wordt door ervaring en gewoonten gekleurd door gevoelens en voorkeuren. Eerder dan een 'high-effort' denken met een overdenken en keuzemaken, verkiezen we in de dagdagelijkse omgang een 'low-effort' denken dat teruggaat op opgeslagen geheugenschema's

en een voorkeur inhoudt voor het bewandelen van eerder betreden paden. Waar een denken nog toelaat van richting te veranderen, is dit veel moeilijker bij een gewoontepatroon waarvan moeilijk afstand kan genomen worden. Zo kan je als ouder ervaren dat veel in de omgang met je kind vlot verloopt juist omwille van de ontstane omgangswijzen. Moeilijker is het daardoor evenwel wanneer de situatie of de ongunstige omgang vraagt om verandering. Niet alleen de patronen, maar de erin aanwezige gevoelens en oordelen zullen het dan niet gemakkelijk maken om tot verandering te komen. Mogelijk zullen ze een hinderpaal vormen voor verandering.

In het denken in termen van 'hot cognitions' en 'hot schemas' om de ouder-kind interactie beter te begrijpen, kan onderscheid gemaakt worden tussen enerzijds aanwezige gevoelens, waarderingen en preferenties die wijzen op een zekere persoonlijke betrokkenheid en invloed, en anderzijds uitgesproken emoties, oordelen en verwachtingen die wijzen op een meer en erg uitgesproken persoonlijke betrokkenheid en betekenis. De actieve cognities en geactiveerde schema's kunnen enerzijds een zekere richting aangeven, of ze kunnen in het andere geval als enge route fungeren waarvan niet kan afgeweken worden.

Gevoelens en emoties blijken niet enkel mee te spelen naast actuele en opgeslagen kennis, zoals net aangegeven, ze bepalen zelf ook mee de actuele kennis en de

wijze waarop kennis wordt opgeslagen. Voorkeuren en verwachtingen blijken niet enkel mee te spelen naast actuele en opgeslagen informatie, ze bepalen ook mee de actuele informatie en de wijze waarop informatie wordt opgeslagen. Mijn gevoelens en verwachtingen tegenover mijn kind maken dat ik een bepaald beeld over mijn kind ontwikkel, dat mogelijk niet overeenkomt met de werkelijkheid van mijn kind. Dit gevormd beeld zal evenwel in sterke mate de omgang met mijn kind bepalen of beïnvloeden. Ook hiernaar verwijzen de begrippen 'hot cognition' en 'hot schema'.

SITUATIE ALS GEVOELSGELADEN

Ook wordt vastgesteld dat enkel wanneer bepaalde gevoelens en behoeften aanwezig zijn, een bepaald soort van denken en geheugenschema-activering zich voordoet. Denken en schema-activering die zich niet voordoen bij afwezigheid van deze gevoelens en behoeften. Zo is er een prefrontaal cortex gestuurd denken en herinneren aanwezig ingeval van 'cold cognition' en 'cold schema'. Zo is er anderzijds een limbisch gestuurd denken en activeren aanwezig ingeval van 'hot cognition' en 'hot schema'. Zo nemen jongeren nogal eens irrationele beslissingen onder druk van sterke emoties. Jongeren weten dan de pro's en contra's van hun keuzen onvoldoende vooraf af te wegen. Dit zou onder meer samenhangen met een onevenwichtige niet gelijktijdige ontwikkeling van het emotionele en rationele brein. Nog,

kan een gering zelfvertrouwen cognitieve en geheugenprocessen erg verstoren. Zo ook tenslotte kunnen in emotionele omstandigheden emotionele of 'hot' cognities en emotionele schema's geactiveerd worden. In zakelijke en neutrale omstandigheden kunnen dan weer rationale of 'cold' cognities en cognitieve schema's geactiveerd worden.

SCHEMAGEVOELIGHEID

Schemagevoeligheid wijst er op dat geheugenschema's wat hun begripsinvulling betreft niet enkel feitelijke en beschrijvende kenmerken aangeven maar ook wijzen op persoonlijke en waarderende kenmerken, zoals gekoppelde gevoelens, oordelen, voorkeuren, verwachtingen, waarderingen. Schemagevoeligheid wijst ook op een voorkeur omgangspatroon gericht op een willen bereiken van een bepaald verwacht effect en affect. Dit als gedragsinvulling met emotioneel procedurale kenmerken. Schemagevoeligheid wijst tenslotte op een contextinvulling met emotionele contextkenmerken, die zo aanwezig specifieke schema's activeren. Schema's kunnen zo door gevoelens en behoeften worden geactiveerd, wijzen zo emotionele en oordelende kenmerken aan, doen heel persoonlijk affectief betrokken reageren, om tegemoet te komen aan bepaalde gevoelens en behoeften. In de opgebouwde schema's op basis van opgedane ervaringen zijn zo de persoonsbetrokken emotionele en dynamische facetten opgenomen en verwerkt.

Als ouder en kind ga je niet met elkaar om op een wijze waarin je de pro's en contra's van dit zeggen en zo reageren afweegt. Eerder gaat het uit van een gevoelsband tegenover elkaar en deze willen bevestigen en in je expressie tot zijn recht laten komen. Het gaat om de emotionele betekenis van en voor elkaar die je dingen doet zeggen en je doet reageren op een persoonlijke en betrokken wijze, vooral ook wanneer deze gevoelsmatige omgangswijze in het gedrang dreigt te komen.

SCHEMAWIJZIGING

Willen geheugenschema's bij je kind of jezelf gewijzigd worden, dan kan getracht worden je andere meer emotioneel positieve ervaringen te laten opdoen die een gunstiger emotionele neerslag vinden in je geheugenschema's. Soms kan het nuttig zijn de geheugenschema's imaginair te benaderen als een 'cold schema', zodat er minder emotionele weerstand tegen verandering opgewekt wordt. De emotionele realiteit doet zich nu niet voor en wijziging houdt bijgevolg minder emotionele risico in. Er is nu bijvoorbeeld, geen discussie aanwezig, zodat over iets kan gepraat worden. Ontwikkelde schema's zijn vaak niet plots of gemakkelijk te veranderen. Ze liggen aan de basis van gedachten, van emoties en van reacties. Ze houden zichzelf gemakkelijk in stand en worden veelal herbevestigd door zichzelfwaarmakende verwachtingen die ze inhouden. Soms kan ervaren worden wel rationeel tot een verandering te willen komen, maar

emotioneel dit nog niet zo te ervaren. Het 'cold' proces wordt dan nog niet gevolgd door het 'hot' proces.

IMPLICATIES SCHEMAGEVOELIGHEID

'Hot cognition' en 'hot schema' zijn relatief nieuwe begrippen die wijzen op denk- en geheugenprocessen die getekend en beïnvloed worden door gevoelens, persoonlijke doelen en betrokkenheid. Er wordt vooral op deze processen teruggevallen wanneer keuzes gemaakt moeten worden, ook al lijkt dit niet zo. Of nog wanneer gereageerd moet worden in erg gevoelige en persoonsbetrokken aangelegenheden. Deze 'hot cognition' en 'hot schema' kunnen er voor zorgen dat steeds op dezelfde wijze wordt gereageerd omwille van de aanwezige gevoelens en behoeften. Ze kunnen er ook voor zorgen dat steeds weer dezelfde herhaling wordt gezocht. Zo is verandering en evolutie erg moeilijk, ook wanneer de aanwezige gevoelens en behoeften minder gunstig zijn. Wanneer gedachten en eerdere ervaringen opgeslagen in geheugenschema's gevoeliger zijn, kan er moeilijker van losgekomen worden en is de kans op herhaling groter.

GEVOELSLADING IN WERKELIJKHEID

Hoe uitgesproken gevoelsgeladen is je weten als ouder en kind :

niet

zekere mate

uitgesproken

Hoe uitgesproken gevoelsgeladen is je omgang als ouder en kind :

niet zekere mate uitgesproken

Hoe uitgesproken gevoelsgeladen is je situatie als ouder en kind :

niet zekere mate uitgesproken

Hoe gemakkelijk is verandering van je weten, je omgang en je situatie als ouder en kind mogelijk :

niet zekere mate uitgesproken

Hoe erg is als ouder en kind de gevoelslading verantwoordelijk voor een herhaling zoeken :

niet zekere mate uitgesproken

Schema-herkenning in de opvoeding



Soms houdt iets je als ouder of als kind bezig dat je in de weg staat, of niet kan overbrengen, of niet kan plaatsen.

WAND

Als ouder heb je het vaak niet gemakkelijk. Op één of andere manier lijkt er soms een wand te staan tussen jezelf en je kind. Vaak heb je het gevoel je kind niet te bereiken. Vaak ook heb je het gevoel dat je kind je niet bereikt. Deze wand weten achterhalen en weten herkennen, kan dan behulpzaam zijn.

WAT JE IN DE WEG STAAT

Als ouder kan je je soms niet ten volle geven aan je kind, omdat je mogelijk met bepaalde dingen bezig bent die dit afremmen. Er zijn mogelijk bepaalde emoties die in de weg staan, of er zijn bepaalde beelden die je inpalmen, of nog zijn er recente gebeurtenissen die je nog erg bezighouden. Zo kunnen zekere teleurstellingen, of zekere gelijkenissen, of zekere voorvallen je erg bezighouden, zodat ze je afremmen je volledig open te stellen voor je kind. Op één of andere manier ben je met jezelf bezig, met je emoties, met je overtuigingen, met je herinneringen. Bijvoorbeeld, omdat je het er moeilijk mee hebt, omdat je het anders had gewenst, omdat ze nieuw zijn.

Wat je als ouder opvalt is het grote verschil tussen je beide kinderen, bijvoorbeeld. Je oudste heeft veel weg van jezelf, je herkent meer kenmerken van jezelf. Je jongste doet je denken aan je partner, die deelt meer kenmerken met de vader. Je oudste activeert gemakkelijk je zelfschema, je jongste je partnerschema. Soms betrap je jezelf erop dat je tegenover je oudste reageert zoals je zou wensen dat met jezelf wordt omgaan en dat je tegenover je jongste reageert zoals je tegenover je partner doet. Dit automatisme overvalt je en is mogelijk behulpzaam. Of het staat op bepaalde momenten of in bepaalde situaties mogelijk in de weg.

Zo ook kunnen spanningen met je partner, zoals bij echtscheiding, maken dat je met uitgesproken ervaringen wordt geconfronteerd, die je erg op jezelf terugwerpen. Je voelt je erg gespannen en ongelukkig. Je kind kan dan gemakkelijk een en ander hiervan oppikken. Het voelt de onrust en het verdriet, maar kan dit tegelijk moeilijk plaatsen. Wat in je gewekt is belast je kind, tegelijk staat wat gewekt is je omgang met je kind in de weg. Pas als de spanningen wegebben, zoals na verloop van tijd bij echtscheiding, verdwijnt ook de belasting voor je kind en komt er weer ruimte voor de omgang met je kind.

WAT JE KIND BEZIGHOUDT

Voor een kind is het soms moeilijk over te brengen waar het mee geconfronteerd wordt, mee bezig is of nood aan heeft. Zo kan een kind behoefte hebben aan veiligheid, aan rust of net stimulatie, of aan nabijheid, terwijl dit voor je helemaal niet duidelijk is of zo overkomt. In zulke situatie voel jij je volledig veilig of kan jij het zelfstandig aan, zodat wat je kind vraagt of nodig heeft niet bij je opkomt. Op wat bij je kind gewekt is, ga je op die manier niet in. Het kind bereikt je niet, hoe erg het soms ook zijn best doet je iets duidelijk te maken. Soms op een voor je zeer belastende wijze, bijvoorbeeld, door extreem te doen, te blokkeren of iets te blijven herhalen. Je herkent niet wat bij het kind geactiveerd is.

Ook bij het kind kan iets in de weg staan, zodat het moeilijker op je kan inspelen. Bepaalde emoties, overtuigingen, of een gebeuren. Boosheid, het idee niet geliefd te worden, een vernedering of uitsluiting waar nog niet overheen. Ze kunnen maken dat het kind hier erg mee bezig is, zodat het zich enigszins afsluit en zich niet weet open te stellen voor je en je verwachtingen. Je kan meer hierover lezen in het thema-onderdeel '*Voor een gunstige dynamiek*' van deze encyclopedie.

HOE IETS BEGRIJPEN ALS KIND

Een kind kan soms ook met indrukken geconfronteerd worden die het niet weet te plaatsen. Het kind herkent niet waarop iets slaat, waarmee iets te maken heeft, hoe het tot iets kwam, of waar iets naar toe gaat. Het kind weet also al helemaal niet hoe het op wat het niet begrijpt moet reageren.

Vermoed wordt dat de slaap onder meer als functie heeft de vele indrukken die een kind overdag opdoet op één of andere manier te verwerken en te ordenen in de geheugenstructuur of het netwerk dat zich reeds bij het kind ontwikkeld heeft. Moet het, bijvoorbeeld, iets wat overdag voorgevallen is, voor zijn rekening nemen, moet het zo iets in de toekomst zien te voorkomen en hoe zou het dit kunnen. Lukt het kind in dit herkennen en ordenen niet en wordt het hier erg of veelvuldig mee geconfronteerd, dan kan dit de slaap op één of andere manier

verstoren. Ouders kunnen hier wellicht bij helpen de vele vraagtekens en onduidelijkheden waarrond het kind mogelijk spanningen en emoties ontwikkelt, tegen te gaan. Dit kunnen ze door dingen te benoemen, of uit te leggen, te situeren of te verklaren waarom of waartoe iets is. Zo kan het kind gemakkelijker het kenschema herkennen waarrond iets draait en kan het gemakkelijker nieuwe ervaringen en informatie in het passend geheugenschema plaatsen. Zo doolt het kind niet rond in zijn eigen geheugenstructuur of -netwerk en kan het gemakkelijk passend aangevuld en geordend worden.

SCHEMAHERKENNING SAMENGEVAT

Samengevat, als ouder kan je trachten wat in je actief is te benoemen voor jezelf en voor je kind. Zo belast het wellicht minder je kind en kan je er voor zorgen dat het ook jezelf niet te veel belast. Als ouder kan je trachten wat in je kind actief is te benoemen voor jezelf en voor je kind. Zo kan je beter op je kind inspelen en kan je beter voor jezelf en voor je kind formuleren waarom het zo doet of zo is. Als ouder kan je trachten waarmee je kind en jezelf geconfronteerd wordt, beter te duiden, uit te leggen en te situeren. Zo kan je kind beter iets uit de werkelijkheid plaatsen in zijn ken- of geheugennetwerk.

Op die manier kan de wand tussen jezelf en je kind gemakkelijker weggenomen. Iets waarvan je zelf en je kind alleen maar beter kunnen worden. De herkenning welk

schema actief is bij jezelf en bij je kind, of welk schema je best kan activeren, kan spanning doen afnemen, duidelijkheid creëren en de basis vormen voor een betere en meer gerichte omgang.

HERKENNEN WAT DOORWERKT

Niet enkel dingen in het nu, maar ook ervaringen die verteruggaan in de tijd, kunnen nu nog hun invloed laten gelden. Op basis van deze ervaringen heb je als kind bepaalde overtuigingen en een bepaalde opstelling en omgang ontwikkeld die actief worden in een bepaalde context. Voor je kind kunnen geheugenschema's die zich ontwikkelden op basis van eerdere ervaringen actief worden in de omgang met je als ouder. Maar ook voor jezelf als ouder kunnen ontwikkelde kenschema's op basis van kinderlijke ervaringen doorwerken wanneer ze actief worden in de omgang met je kind.

Zo kunnen, bijvoorbeeld, je ouders erg druk geweest zijn met hun eigen leven en weinig tijd voor je als kind hebben gehad. Het gebrek aan interesse dat je zo als kind hebt ervaren kan gevoelens van in de steek gelaten worden, eenzaamheid en niet geliefd zijn voor je meebrengen. Het kan bij je als kind een angstige-gehechtheid schema tot ontwikkeling hebben gebracht. Dit houdt het geloof in dat belangrijke personen in je leven weg gaan of emotioneel onbereikbaar worden. Het maakt dat je je

wanhopig vastklampt aan een relatie op een voor de ander overwelmende manier. Met als risico dat de ander afstand zoekt, of een eind maakt aan de relatie en zo je vrees bevestigt.

Word je met zo een schema ouder, dan kan dit problematisch zijn voor je omgang naar je kind toe. Je zult, bijvoorbeeld, erg bang zijn je kind te verliezen en gemakkelijk erg toegeeflijk zijn om elk risico te vermijden.

Tegelijk bestaat het gevaar dat je je kind door je eigen twijfels ook onzeker en angstig maakt over zijn relatie met je en zo ook angstig gehecht maakt. Of nog vermijgend gehecht maakt, omdat het gevoelens van verstikking ervaart door je aanklampen.

Alle redenen om deze ontwikkelingen zo mogelijk te voorkomen. Zo deze ontwikkelingen zich toch voordoen kan je trachten de zich ontwikkelende of ontwikkelde schema's in je geheugennetwerk of in dit van je kind te herkennen. Zo dat je hun invloed kan verminderen of wegnemen door je bewust te zijn van hun aanwezigheid. Vanuit deze herkenning kan je deze ongunstige schema's zo mogelijk trachten te deactiveren, zodat er ruimte komt voor wat gunstiger is in je omgang met elkaar. Je kan meer hierover lezen in de thema-onderdeel '*Ouderschema's optimaliseren*' en '*Ouderschema's in het midden*' van deze encyclopedie.

ZELF SCHEMA'S HERKENNEN EN MEE OMGAAN

Wat staat je mogelijk in de weg als ouder:

Wat houdt je kind mogelijk bezig:

Wat begrijpt je kind mogelijk moeilijk:

Wat werkt mogelijk bij je van voorheen door:

Wat werkt mogelijk bij je kind van voorheen door:

Hoe onderliggende schema's herkennen:

Hoe omgaan met herkende schema's:

Enkele losse schema-ideeën



Kenschema's spelen vaak een grote rol in iemands denken en doen in ontwikkeling.

Hoe hier in de opvoeding gunstig op inspelen ?

Hoe schema's een gunstige invloed voor je kind laten hebben

Je kan je kind helpen eigen kenschema's in te vullen, en niet enkel of niet vooral te leunen op invulling kenschema's van omgeving. Bijvoorbeeld, wie ben ik voor mezelf, niet enkel wat zeggen anderen wie ik ben. Ook kan je je kind helpen bij wat iets is en hoe het iets doet door niet enkel het kenschema van een volwassene aan te wenden. Je kan je kind helpen zelf een schema te ontwikkelen. Zo kan je je kind opbouwend helpen wat zijn aandeel en invulling betreffen, terwijl je zelf als volwassene afbouwend helpt bij wat je aandeel en invulling zijn.

Onderzoek van de Ohio State University toont aan dat jonge kinderen zowat alles opmerken in tegenstelling tot de meer selectieve aandacht bij volwassenen. Dit verde-len van de aandacht kan adaptief zijn voor jonge kin-deren. Door overal op te letten, verzamelen ze meer in-formatie die hen helpt meer te leren. Het helpt bij het leren van iets nieuw door meer overzicht te hebben. Vol-wassenen daarentegen schenken voornamelijk aan-dacht aan informatie die ze belangrijk achten. Ze verto-nen aangeleerde onoplettendheid door geen aandacht te geven aan voorheen irrelevante kenmerken waarvan ze denken niet belangrijk te zullen zijn. Ze proberen pro-babilistische regels te gebruiken bij hun aandachtsselec-tie, wat in veel gevallen ook gunstig is. Zo ontwikkelen jonge kinderen gemakkelijk nieuwe kenschema's, terwijl volwassenen vooral ontwikkelde kenschema's aanwen-den.

In sommige culturen, ook wel schuldculturen genoemd, zoals onze cultuur, wordt de nadruk gelegd op het ont-wikkelen en navolgen van eigen schema's. In andere cul-turen, ook wel schaamteculturen genoemd, wordt de nadruk gelegd op het navolgen van externe door de ge-meenschap ontwikkelde en opgelegde schema's. Het mogelijk oproepen of activeren van schuld of van schaamte moet dan het kind aansporen om interne of externe schema's in te volgen.

Je kind helpen eigen schema's te activeren, zodat het zelf zijn denken en handelen kan aansturen en niet denkt en reageert overeenkomstig van door je als volwassene geactiveerde schema's die als aansturing voor je kind dienst moeten doen. Bijvoorbeeld, niet ik doe het omdat jij als volwassene zo denkt en zo wil dat ik reageer, maar je kind helpen zelf zo te denken en te willen reageren op basis van zelf opgebouwde en geactiveerde schema's. Bijvoorbeeld, het kind komt er zelf achter dat het niet continu kan gamen of facebooken en zo vastloopt. Tegenover je kind laat het enkel na zo jij als volwassene in de buurt brengt en er om vraagt.

Kind tijd geven om passende schema's te activeren. Ze zo nodig bij te stellen en af te stemmen. Bijvoorbeeld, vaak wil een kind wel naar je luisteren en ingaan op je vraag, maar is het in iets anders verwickeld met bijhorende schema's. Het kind toelaten de overstap te maken van eerst geactiveerde schema's naar andere nog te activeren schema's laat medewerking toe.

Eens een schema ontwikkeld is, is het moeilijk om zo maar een bocht of omkering te maken (u-turn). Ook zo iets fout is geleerd. Eens een schema ontwikkeld, wil het kind dit toepassen. Zo ook een schema met een onjuiste invulling. Bijvoorbeeld, een foutief ontwikkeld schema om als kleuter zelf zijn jas aan te trekken. Het kind wil voortdurend zo zelfstandig mogelijk zijn jas aandoen, ook al heeft het een foutief jasschema. Zo blijft het kind,

bijvoorbeeld, zijn jas niet-gespiegeld op de grond leggen in plaats van gespiegeld, zodat zijn jas over zijn hoofd niet goed komt. Pas wanneer het kind tot ervaren of inzicht kan komen dat het net andersom moet, kan het zijn schema-inhoud stapsgewijs wijzigen, zodat het alsnog goed komt.

Schema's vormen meer of minder bewuste identiteiten. Wat kenmerkend is voor iemand : jezelf, ouders, broer of zus, vriend, leeftijdgenoot, groep, enzomeer. Of wat kenmerkend is voor iets : studie, beroep, voorwerp, boek, enzomeer. Schema's kunnen eigen identiteiten weergeven, ze kunnen ook eigen gewenste of ideaal-identiteiten weergeven. Naast eigen identiteiten, kunnen ze ook door anderen toegekende identiteiten weergeven, identiteiten over iemand die bij anderen leven.

Hoe schema's een gunstige invloed voor je als volwassene laten hebben

Schema's kunnen functioneel aangewend worden voor andere schema's. Bijvoorbeeld, het schema opvoeding dat aangewend wordt vanuit het schema wapen, of hulpbron, of middel, of doel. Zo, bijvoorbeeld, je opgedane ervaring die je wil delen niet inzetten als wapen, maar als hulp- of krachtbron voor je kind.

Schema's kunnen ingezet als verklaring, om oorzaken te achterhalen. Schema's kunnen ook ingezet als middel,

om doelen te bereiken. In het eerste geval gebeurt dit meer in het kader van een probleem, in het tweede geval meer in het kader van een oplossing.

Niet alleen wat je zegt of doet is bepalend (inhoudelijke schema's), maar ook hoe je iets zegt of doet is meebepalend (betrekkingsschema's : zelfschema, schema ander, schema relatie, schema verwachting, schema context, schema overtuigingen).

Kind ontmoeten vanuit het persoonsschema met mogelijkheden, en niet vanuit het probleemschema met risico's.

Hoe schema's een gunstige invloed voor je beiden als kind en volwassene laten hebben

Om de praktijk te veranderen kan je er voor kiezen de theorie te veranderen. Op die manier niet zozeer focussen op gedragsverandering, maar op idee- of schema-verandering die aan de basis ligt van de gedragsverandering.

Ervaringen laten doorstromen tot schema's als theorievorming, schema's als theorie laten doorstromen tot praktijk als praktijktoepassing theorie. Ervaringen schema's laten beïnvloeden, schema's ervaringen laten beïnvloeden.

Woorden vertolken schema's die een pakket van bijkomende eerder afgeleide informatie bevatten. Woorden die jijzelf en je kind gebruiken hebben een betekenis die gelinkt is aan een geschiedenis of een verhaal als context. Bijvoorbeeld, als je als ouder zegt 'dit mag je niet' geef je niet alleen een 'wat niet' aan, maar gebeurt dit voor de ouder in de context van verboden, vanuit eerdere ervaringen dat grenzen nodig zijn. Voor het kind kan het 'wat niet' evenwel gelinkt zijn aan niet lusten : 'dit mag ik niet' als context vanuit zijn persoonlijk eetverleden.

Eenzelfde woord, hier 'mogen' als 'wat wel', past alzo in meerdere contexten elk met een heel eigen geschiedenis. De eigen context of geschiedenis is bijgevolg noodzakelijk om de betekenis van hier 'mogen' te begrijpen : 'Het is toegelaten' of 'het is lekker'.

Woorden hebben bijgevolg een betekenis (wat wel of niet) en een context (bijvoorbeeld, grenzen of lusten) nodig om ze te begrijpen en te hanteren. Een ken-schema omvat deze begripsinvulling en contextinvulling precies. Het geeft tevens specifiek aan welke reactie erbijhoort.

Schema's aanwenden om iemands denken te verhelderen en te organiseren.

Schema's aanwenden als vervoermiddel voor constructieve gesprekken.

Er is een smal bruggetje tussen minder en meer als ouder in de omgang met je kind. Enerzijds, tussen een te zwakke en te gemakkelijke opstelling als ouder, wat mogelijk misbruik toelaat. Anderzijds, tussen een te sterke en te moeilijke opstelling als ouder, wat gemakkelijk weerstand oproept. Als ouder kan je bijgevolg best een bruggetje zoeken dat het schema zelfactief-zijn en meewerken van je kind activeert. Dit door niet de eigen kracht van je kind uit te schakelen, door enerzijds misbruik toe te laten, of anderzijds weerstand op te wekken. Maar wel door de eigen kracht van je kind optimaal in te schakelen, dit door als ouder tegelijk door je opstelling het schema gebruik en verzet te voorkomen.

Hoe schema's van voorheen een gunstige invloed laten uitoefenen

Een uit het hindoeïsme en boeddhisme voorkomend begrip karma, dat ook in de wetenschappelijke literatuur terug te vinden is, vertoont enige affiniteit met wat in schema's aan de orde is. Onder karma wordt begrepen dat alles wat iemand doet, denkt of zegt, uiteindelijk weer bij zichzelf terugkomt. Het werd onlangs als kinderwoord van het jaar verkozen. Bijvoorbeeld, iemand die pest, zal uiteindelijk weinig echte vrienden hebben.

Karma wijst op zekere patronen of schema's uit het recente of verre verleden die doorwerken in het huidige

doen, denken en zeggen. Deze patronen kunnen iemand vasthouden en tegenhouden om tot verandering te komen. Het bewustworden van deze schema's, vooral zo ze negatief of belemmerend uitwerken, kan een vertrekbasis vormen om tot verandering te komen. De aanwezige overtuigingen kunnen de situatie en de perceptie ervan zo beïnvloeden dat iets vergelijkbaars zich afspeelt. Met iedere handeling, gedachte of uitspraak wordt een oorzaak gestart die automatisch een gevolg heeft, zowel naar de omgeving als naar zichzelf toe en die zo circulair zijn. Zo is er van een zekere stagnatie of evenwicht sprake.

Recent onderzoek aan Harvard University bevestigt dat cognitieve of kenschema's van bovenaf de informatieverwerking sturen. Ze vergemakkelijken de opslag van schemagerelateerde informatie. Ze kunnen ook informatie met lage instabiele relevantie onderdrukken. Dit houdt verband met capaciteitslimieten van de informatieverwerking en concurrentie in de neurale netwerkverwerking. Dit belemmeren kan zich voordoen wanneer de aanwezige schema's volstaan om doelgericht gedrag te sturen. Het kan de codering van overvloedige sensorische input verminderen voor een meer efficiënte taakuitvoering. Kunnen doelen worden bereikt met de aanwezige kenschema's dan kan de verdere diepgaande verwerking van nieuwe invoer vermindert met afname van zintuigelijke gedetailleerde en contextueel rijke geheugensporen tot gevolg.

Bij schemacongruente informatie is er een afname van verdere detaillering en contextopslag omdat oude en nieuwe informatie meer overeenstemmen en minder opvallen.

Schema's kunnen dus de verwerking van sensorische input stimuleren of afremmen al naargelang de aanwezige doelen. Is het belangrijk en relevant voor het doel dan toename, is het minder belangrijk en irrelevant voor het doel dan afname. Mentale schema's kunnen dus de geheugenopslag van doel-irrelevante informatie belemmeren.

Zo is wat iemand momenteel doet, denkt, zegt of wil (als doel, bijvoorbeeld) het gevolg van wat die voorheen deed, dacht, zei of wou (als doel, bijvoorbeeld). Door dit los te laten, bij te sturen of te veranderen kan een ander gevolg voor wat iemand doet, denkt, zegt of wil op gang gebracht worden. Door deze patronen of schema's van voorheen in te ruilen voor nieuwe patronen of schema's wordt een ander gevolg mogelijk en ontstaan er nieuwe kansen en mogelijkheden die meer gunstig zijn. Behulpzaam hierbij kan een houding zijn van onderzoek en interesse die eigen wordt gemaakt. Hierdoor kan gemakkelijker een (uit)weg gevonden.

Interessant hierbij is het in onderzoek vastgesteld fenomeen van representatie drift of afglijding dat aantoon

dat voorstellingen van de werkelijkheid en hoe er mee om te gaan in welke context en de neurale basis hiervoor in het brein, in de regel voortdurend in beweging zijn als dit niet wordt afgeremd. Er is plaats voor nieuwe ervaringen, maar ook voor de splitsing ervan. Nieuwe gegevens worden bijgeschreven, maar ook herschreven, zodat er een continue verandering en evolutie is op basis van de nieuwste informatie om tot een ordening van de werkelijkheid te komen, zodat ze toegankelijk wordt, hanteerbaar en selecteerbaar. Dit alles mag niet te snel of overdreven gebeuren, zodat chaos en verwarring kan worden vermeden, zoals anders gebeurt bij een traumatische ervaring.

Het doorwerken van oude patronen in een nieuwe situatie of omgeving kan te maken hebben met heimwee. Verandert de omgeving of situatie voor iemand, dan ontstaat er gemakkelijk heimwee naar de oude vertrouwde situatie met erbij horende patronen die veiligheid bood. Kan niet teruggekeerd naar die omgeving of situatie, dan wordt mogelijk getracht in de nieuwe omgeving of situatie zoveel mogelijk van de oude terug te vinden en zo nodig zoveel mogelijk van deze omgeving of situatie te reconstrueren, zeker als onveiligheid in het hier en nu opduikt. Het gevaar bestaat dan van zich vast te klampen aan het verleden en erbij horende patronen en geen of onvoldoende overstap te maken naar het hier en nu en de toekomst en nieuwe erbij horende patronen. Het gevoel van heimwee blijft dan overheersen en het doen en

laten blijft hierrond draaien. Dit zonder plaats voor andere gevoelens van nieuwgierigheid en interesse voor wat voor ligt en nieuwe ervaringen als fundament voor nieuwe patronen. Wat achterligt blijft vanuit heimwee en onveiligheid dominant. Dit zal zich mogelijk nog gemakkelijker voordoen zo de nieuwe omgeving of situatie zomaar niet voor iemand openstaat en gemakkelijk bereid is een nieuwe thuis te bieden. Of als iemand althans dat gevoel heeft.

Mensen zijn vaak op zoek naar het ervaren van een bepaalde 'vibe' (klinkt als vaibe). Ze willen een bepaald gevoel ervaren, bijvoorbeeld, van gerespecteerd te worden of geliefd te zijn. Of zich in hun geliefde context ervaren, tussen vrienden of in hun peergroup, of een bepaalde sfeer kunnen ervaren, zoals jong-zijn, tussen gendergenoten, of een samen klinken ervaren, zoals resonantie of echo kunnen ervaren.

Het gelijkgezinde en -gestemde of gelijkgezinden en -gestemden doen je opleven. Een bepaald schema wordt dan geactiveerd, waaraan de voorkeur wordt gegeven, of waar naar wordt gestreefd. Gezocht wordt naar een realiteit die beantwoordt aan een opgebouwd of gekozen voorkeurvoorstelling of -schema. Je ontmoet wat mooi voor je is, of aantrekkelijk, of wat en hoe voor je liefde is of vriendschap. De omgeving stemt, bijvoorbeeld, dan overheen met je leeftijds-, gender- of culturele identiteit die volop toelaat jezelf te zijn of te zijn wie

je wil zijn. Op die momenten voel je een bepaalde 'vibe' (klinkt als vaibe) en dynamiek. Er zijn voorstellingen in je wakker geschud door de realiteit die je ontmoet, je hebt mogelijk het gevoel dat alles samenvalt. Dit is het wat iets of iemand is voor je en dit wordt werkelijkheid in de ontmoeting.

Recent Australisch onderzoek toont aan dat in voorwerpen gemakkelijk gezichten worden herkend met een bepaalde expressie, blij, droef, enzomeer. Deze neiging wordt 'gezichtspareidolie' genoemd. Dit herkennen van gezichten in verschillende oppervlakten blijkt hetzelfde hersengebied te activeren als voor het waarnemen van gezichten. Bovendien blijken schijnwaarneming als echte waarneming van gezichten even snel te verlopen. Wellicht zijn het dezelfde triggers, zoals twee ogen of holten, die een gezichtsschema activeren.

Nieuw onderzoek van de Washington University in Sint Louis suggereert dat bacteriën reeds kunnen leren van het verleden om de toekomst te voorspellen. Bacteriën weten zich aan te passen aan een fluctuerende omgeving door de statistische regelmatigheden ervan te leren. Zo kunnen ze, bijvoorbeeld, ontdekken welke voedingsstoffen meestal gecorreleerd zijn. Ze kunnen dit sneller dan wat leren via vallen en opstaan zou toelaten. Dit is gelijkaardig aan wat mensen doen. Het leren van correlaties van recente ervaringen en toekomstig gedrag hierop vervolgens aanpassen om het gewenste doel te

bereiken. Bacteriën kunnen dit soort informatieverwerking zonder hersenen bij middel van een eenvoudig circuit.

Geef hiervoor aan wat je aansprak van deze ideeën en wat voor je bruikbaar lijkt.

Schema's : individuele en collectieve processen



Opstelling van Dennis Tyfus Openluchtmuseum Middelheim Antwerpen

Schema's als kennisneerslag van individuele en gemeenschappelijke ervaringen vormen de basis van individuele en collectieve processen. Wat is hun relevantie voor de opvoeding ?

Individuele en collectieve schema's

Individuele schema's en collectieve schema's vormen de individuele of groepsneerslag aan kennis in het brein van het reilen en zeilen in de persoonlijke of gemeenschappelijke wereld. Deze neerslag in individuele en collectieve schema's vormen tegelijk de basis voor processen in iemands persoonlijke en gemeenschappelijke wereld.

Vooraf de opeenvolging van de samenstellende delen van ken- of cognitieve schema's is als proces interessant. Hierbij kan vastgesteld worden dat deze opeenvolging bij gebruik en toepassing ietwat verschillend is voor individuele en collectieve schema's.

Schema's zoals in iemands brein opgeslagen bestaan uit volgende drie delen : hun begripsinvulling als hoe iets te

benoemen en op te vatten, de gedragsinvulling als hoe overeenkomstig te reageren en de contextinvulling als hoe iets af te bakenen en te situeren.

Individuele en collectieve processen

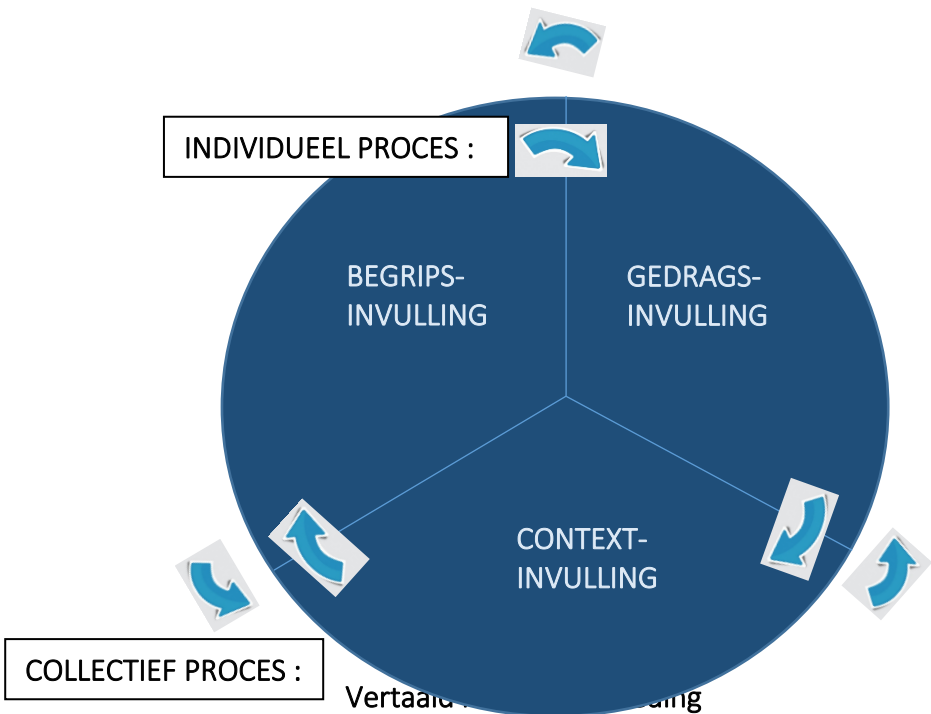
Individueel kan volgende opeenvolging als procesgebeuren worden onderkend : in een bepaalde als relevant ontwaarde context wordt iets op een bepaalde wijze opgevat en benoemd. Wat iets voor iemand is, bepaalt hoe hij zal reageren. Deze reactie leidt tot een nieuwe veranderde situatie of context. Dus een opeenvolging van contextinvulling naar begripsinvulling naar gedragsinvulling tot bij een nieuwe contextinvulling. Zodat weer een nieuwe cyclus kan van start gaan.

Collectief kan een andere opeenvolging als procesgebeuren vastgesteld worden : een bepaalde gedeelde begripsinvulling in een groep of gemeenschap leidt tot een bepaalde structurering en regeling van de gemeenschappelijke context als contextinvulling. Deze gecreëerde context leidt op zijn beurt tot een bepaald gericht en begrensd gemeenschappelijk handelen als gedragsinvulling. Dit doen en laten als gedragsrealiteit leidt tot een bepaald gedachtegeheel waar het op uit kwam en die dit ondersteunt als nieuwe begripsinvulling.

In de voorstelling van een schema kan een rechtsom draaien voor een individueel schema onderkend en een

linksom draaien voor een collectief schema als procescyclus vastgesteld.

Beide zouden ook als rechtsdraaiend kunnen voorgesteld : als bij het collectief schema het structureren en regelen als groepsgedrag wordt beschouwd en het individueel handelen van de groepsleden dat daaruit volgt en hierin past als contextgegeven.



Neem, bijvoorbeeld, de maatschappelijke begripsinvulling van opvoeding als het begeleiden van ontwikkeling. Dit roept de noodzaak op hier de nodige structuren en regelingen voor te voorzien als contextinvulling, zoals het gezin en het onderwijs, waarin ouders en leerkrachten een afgelijnde rol spelen. Dit leidt op zijn beurt naar onderwijs-, leer- en ontwikkelingsgedrag als gedragsinvulling. Dit creëert een gedragsrealiteit die verder aanzet tot een collectief opvoedings en - onderwijsdenken.

Neem, bijvoorbeeld, anderzijds de individuele begripsinvulling van opvoeden als het als ouder helpen van het kind in zijn ontwikkeling. Dit roept als ouder opvoedingsgedrag op als gedragsinvulling, welke leidt tot groei en welbevinden van het kind als telkens evoluerende contextinvulling. Deze laatste activeert opnieuw een nu enigszins geëvolueerd opvoedingsdenken.

Wat in het algemeen aan de orde

In het collectief schema gaat het om de opeenvolging van rechten als inhoudelijke begripsinvulling, kansen als structurerende contextinvulling en welbevinden als resulterende gedragsinvulling. In meer theoretische visies geformuleerd : gaat het om een opeenvolging van de symbolisch interactieve visie (begripsinvulling) de humanistische structurerende visie (contextinvulling) en de maatschappelijke handelingsvisie (gedragsinvulling).

In het individueel schema gaat het om de opeenvolging van de interne psychische factor, de intern-externe gedragsfactor en de externe omgevingsfactor.

Gedragsgericht en omgevingsgericht

Schema's kunnen individueel of collectief zijn. Individuele schema's zijn gedragsgericht. Ze vertalen persoonlijke opvattingen in gedrag. Collectieve schema's zijn omgevingsgericht. Ze vertalen gemeenschappelijke opvattingen in een gecreëerde context.

In de praktijk kunnen schema's relevant zijn voor gedragsomgang, of relevant zijn voor omgevingsomgang. In het eerste geval gaat het meer om een interne benadering, in het tweede geval meer om een externe benadering.

Welke richting in de opvoeding

Zo kunnen, bijvoorbeeld, ideeën over opvoeding gedragsgericht worden ingeschakeld, maar ze kunnen ook omgevingsgericht worden ingeschakeld. In het eerste geval hebben ze een reactieve relevantie, in het tweede geval een pro-actieve. In het eerste geval reken je op een gunstig effect van je handelen. In het tweede geval reken je op een gunstige invloed van je omgevingssetting.

Zo kan je, bijvoorbeeld, vanuit een denken in termen van

het belang van ontwikkeling voor het kind, zelf veel praten met je kind en telkens de dingen benoemen en verwoorden, en zo ontwikkeling gedragsgericht benaderen. Je kan ook vanuit dit denken veelvuldige bezoeken afleggen, zoals naar vrienden en familie, of naar kindvriendelijke activiteiten en je kan je kind zo vroeg mogelijk naar een kinderdagverblijf en nadien een school brengen, en zo ontwikkeling contextgericht benaderen.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Opvoeding driemaal anders' en 'Opvoeding als ontwikkelingsniche' van deze encyclopedie.

Concreet

Is je voorstelling van opvoeding vooral gedragsgericht of contextgericht ?

Is je voorstelling van opvoeding eerder persoonlijk, of eerder collectief ?

Onderken je eerder individuele of collectieve processen bij je opvoeden als resultaat van persoonlijke of omgevingservaringen ?

Schema-inhoud en -vorm



Niet enkel de inhoud van cognities
maar ook de wijze waarop ze zich voordoen,
bepalen iemands gedrag.

Band cognitie en gedrag

Meer dan ooit wordt vandaag het verband gezien tussen cognities die iemand heeft en zijn gedrag. In het contact met de buitenwereld tracht iemand hoogte te krijgen van de realiteit. Dit doet hij of zij door wat erin aanwezig is of gebeurt en opmerkt te benoemen. Dit benoemen wil zeggen wat wordt waargenomen in de buitenwereld te vergelijken met wat reeds gekend en opgeslagen is in de binnenwereld op basis van ervaring en informatie. Op basis van deze vergelijking zal wat best past in de binnenwereld met wat in de buitenwereld wordt opgemerkt

worden gebruikt. Wat wordt gebruikt uit de binnenwereld doet zich voor als gehelen van cognities. Het zijn cognitiepakketjes of cognitieve schema's die in het geheugen van iemand zijn opgeslagen. Het meest passend schema wordt dan geactiveerd en de inhoud komt dan voor gebruik beschikbaar. Op basis van deze inhoud grijpt de benoeming plaats en wordt de reactie op de situatie of het gebeuren gestuurd. Het cognitief schema bevat een keninhoud en een aansluitende omgangsinhoud. De opgedane ervaring met de reactie wordt nadien bijgeschreven in het betreffende cognitief schema opgeslagen in het geheugen, zodat nog een meer precieze benoeming en een nog meer gerichte en succesvolle reactie in de toekomst mogelijk worden.

Zo zal je wat je kind doet trachten te benoemen en op basis van de keninhoud en omgangsinhoud die bij je benoeming past, ga je op het gedrag van je kind reageren. Je kind speelt weinig of niet. Dit trekt je aandacht. Benoem je dit stil-zijn van je kind als ziek worden, dan zal je, bijvoorbeeld, de mogelijke koorts meten en zal je je kind extra willen verzorgen, zoals binnenhouden. Benoem je het weinig spelen van je kind als moe-zijn, dan zal je je kind tijdig naar bed brengen. Benoem je het weinig of niet spelen als verveling, dan zal je misschien samen met het kind een activiteit opzetten of zoeken. Het resultaat van je reactie zal uitwijzen wat het mogelijk

was en dit zal je in je geheugen opslaan om in de toekomst nog juist(er) en beter op het gedrag van je kind in te spelen.

Inhoud en vorm cognities en gedrag

Niet enkel de inhoud van de cognities is bepalend voor het gedrag, ook de vorm die de cognities aannemen is dit. Zo kan aandacht besteed worden aan de intensiteit van de cognities, aan de snelheid waarmee de cognities worden geactiveerd en aan de omvang van de cognities die worden geactiveerd. Deze intensiteit, snelheid en omvang kunnen gering zijn. De reactie die hierop aansluit kan dan ook beperkt zijn. De intensiteit, snelheid en omvang kunnen groot zijn. De reactie die hierop aansluit kan ten gevolge hiervan uitgesproken zijn.

Gezien een cognitief schema bestaat uit enerzijds een ken-, gevoels- en oordeelinhoud, het cognitieve deel en anderzijds een omgangsinhoud, het gedragsdeel, kan de intensiteit van actief worden maken dat er enerzijds een krachtige benoeming, met sterke gevoelens en een uitgesproken mening optreedt en anderzijds een krachtige reactie. Voor de omgeving is het niet steeds gemakkelijk hiermee om te gaan. Zij ervaart hetzelfde minder fel en extreem, en wordt mogelijk als tegenpartij hiermee geconfronteerd. Voor medestanders kan dit krachtige aangenaam zijn, omdat ze een sterke bondgenoot meent te

ontwaren, waarbij ze kan aanleunen of waarop ze kan rekenen.

Ook wat de snelheid van activering betreft kan een hogere snelheid van schema-activering maken de omgeving voor te zijn, maar ook maken dat er tegelijkertijd veel wordt geactiveerd, waardoor meer intensiteit ineens ontstaat, emotioneel of oordeelmatig, bijvoorbeeld. Zo de omgeving iemand confronteert met iets of iets zegt en dit leidt tot snelle activering in benoeming en reactie, kan veel samen komen en tegelijk op iemand afkomen, waardoor het geheel feller en krachtiger wordt. Voor de omgeving kan het opnieuw niet gemakkelijk zijn hiermee om te gaan, vooral als tegenpartij. Als medestander kan steun en een voorhoede vertegenwoordiger gevonden worden.

Ook kan de omvang van de activering maken dat er niet enkel de bij een cognitief schema passende cognities worden geactiveerd. Maar vermits de bij een cognitief schema passende cognities op hun beurt ook cognitieve schema's vormen die een aantal cognities omvatten, kunnen ook deze cognities mee geactiveerd worden. Hierdoor ontstaat een omvangrijke activering die een krachtige en verregaande reactie kan uitlokken. Dit kan zich uiten in een zeer persoonsbetrokken activering in een zakelijke situatie. Door deze persoonsbetrokkenheid is de benoeming en reactie meer uitgesproken en krachtiger. Voor de omgeving kan het niet gemakkelijk zijn

hiermee omgaan. Onder meer omdat deze de persoonsbetrokkenheid zo niet bedoelde, of zich niet terugvindt in wat door de ander zo wordt opgenomen en gewekt.

Doordat ervaringen met geactiveerde schema's op hun beurt worden opgeslagen, kunnen de intense, snelle en massale ervaringen mee in het cognitief schema terecht komen en voor de toekomst maken dat een krachtige inhoud ter beschikking wordt gesteld.

In contact als ouder met een ergerlijk gedrag van mijn kind erger ik me dan niet alleen in erge mate. Het ergerlijke dat ik dan ervaar, maakt ook dat deze ervaring als uitgesproken ergerlijke informatie in mijn geheugen, concreet in het passend cognitief schema, wordt opgeslagen. Het risico is groot dat bij het volgend contact met het ergerlijk gedrag van mijn kind de geactiveerde inhoud meer ergerlijk van aard is en dat dit aangevuld wordt met mijn uitgesproken manier van activering. Zo kan iets progressief meer ergerlijk overkomen en leiden tot een meer uitgesproken reactie op het opgemerkte gedrag.

Gevoeligheid en regulatie

Vooral in stressvolle situaties of bij stressvolle gebeurtenissen kan een snelle, intensieve en omvangrijke activering van cognities optreden. Meer permanent gevoelige personen, zoals hoogsensatieve personen, kunnen hier bij herhaling en voor langere tijd mee te maken hebben. Dit doet zich in het bijzonder voor bij mensen met een persoonlijkheidsproblematiek of -stoornis, zoals borderline (of emotieregulatiestoornis). De hoge mate van omvangrijke overgeneralisatie werd in onderzoek vastgesteld naar het eigen zelf, maar ook naar situaties toe. Ze blijkt hierbij weinig gebufferd met positieve generalisaties over zichzelf en actuele situaties. Ook bij personen met autisme kan een sterke activering worden onderkend, vooral met veel punctuele diepgang, evenwel zonder breed spectrum.

Om hiertegen in te gaan kunnen situaties en gebeurtenissen die veel spanning en emotie meebrengen of een risico hiervoor inhouden zoveel mogelijk worden vermeden of voorkomen. Ook kan de emotionele toename samenhangen met een persoonlijke escalatiecyclus, waardoor gemakkelijk aanwezige emoties oplopen. Bijvoorbeeld, zoals bij rumineren (herkauwen van gedachten of gevoelens) of bij een tunneldenken (gefocusd blijven op specifieke gedachten of gevoelens). Door dit eigen escalatiepatroon te leren kennen kan hierop vat gekregen en kan de toename van emoties worden tegengegaan.

Lukt dit niet, dan kan deze gevoeligheid best bewust gemaakt worden en kan getracht worden de snelheid, intensiteit en omvang bij activering te onderkennen en getracht worden deze te milderen en terug te schroeven. Bijvoorbeeld, deze te halveren of met een zeker percentage te verminderen. Bijvoorbeeld, door enige afstand te winnen. Onderkend kan ook worden dat een kleine aanleiding een sterke activering en reactie kan triggeren. Een kleine confrontatie of misverstand kan dan een overgevoeligheid of overreactie met zich meebrengen. Kennis van deze gevoeligheid kan maken te onderkennen gemakkelijk hierin te ver te gaan of verder te gaan dan de omgeving zou doen. Ook kan bewust gemaakt worden dat de inhoud te krachtig ligt opgeslagen. Wat, bijvoorbeeld, door iemand als zeer onrechtvaardig wordt benoemd, kan voor anderen als minder wenselijk of niet optimaal worden ervaren.

Door dit bewust terugdraaien kan beter in de intensiteit, het ritme en de omvang gekomen worden van de omgeving, waardoor meestal de interactie beter verloopt. Zo kan bij een moeizaam verlopend gesprek waarin de ander kritiek of zijn teleurstelling uit dit minder krachtig worden opgepakt, dit meer gespreid worden verwerkt en niet door de snelheid op elkaar worden gestapeld, en minder uitdeinend worden geregistreerd, waardoor, bijvoorbeeld, de persoonsbetrokkenheid kan teruggedron-

gen worden. Het gesprek kan dan rustiger blijven verlopen en de moeizaamheid van het gesprek kan hierdoor mogelijk verminderd worden.

Naar buiten toe kan communicatief informatie worden gegeven, kan herkenning worden gevraagd en kan gevraagd worden rekening te houden met de bijzondere gevoeligheid en mogelijke problematiek.

Implicaties gevoeligheid

De gevoeligheid in vorm van de cognities, die progressief ook meer een gevoeligheid in inhoud kan worden zoals aangegeven, kan maken dat er sterke gevoelswissels optreden. Zowel positieve cognities als negatieve cognities zijn dan sterk of sterker gekleurd. Zo kan het ene moment van blijheid bij iemand afgewisseld worden met een ander moment van droefheid. Zo kan het blij zijn met iets of iemand, snel en gemakkelijk omslaan in teleurstelling over iets of iemand.

De gevoeligheid kan ook maken gewoon te worden aan deze intensiteit, zodat bij geen activering, de indruk van leegte ontstaat. Zodat sterk de voorkeur wordt gegeven aan activering, onder meer in contact met anderen. Anderen waaraan men zich erg kan hechten, maar waarmee men ook erg in botsing kan komen, bij teleurstelling. Anderen waarvan men erg kan houden, maar waartegen men ook kan tekeer gaan.

Naargelang de mate en het permanente van de gevoeligheid kan dit meer of minder tot uiting komen. Gevoeligheid die ook in de omgang mee door de omgeving kan uitgelokt of aangewakkerd worden.

Kan een negatieve gevoeligheid vermeden worden, of kan iemand zijn negatieve gevoeligheid reguleren, al dan niet met hulp, dan ligt de weg open voor een positieve gevoeligheid. Deze houdt vaak veel warmte en betrokkenheid in, met veel energie en realisatiezin, samen met een dosis creativiteit en originaliteit.

In beeld brengen

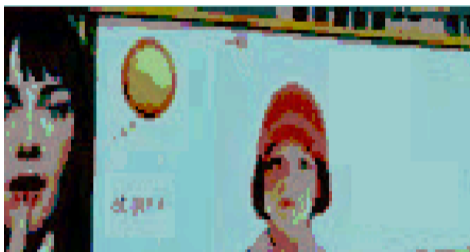
Mate van intensiteitsdynamiek schema :

Mate van snelheidsdynamiek schema :

Mate van omvangsdynamiek schema :

Mate van inhoudsdynamiek schema :

(Be)klemmende (schema)inhouden



Stemt de werkelijkheid niet overeen met je voorstelling ervan, dan ontstaan in je spanningen.

Geen overeenstemming

Als ouder kan je nu en dan ervaren dat er iets wringt. Iets in de werkelijkheid kan je niet in overeenstemming brengen met jezelf.

Vaak wil je wel, maar je ervaart dat het je zo maar niet lukt. Mogelijk heb je ogenschijnlijk niets tegen wat er in de werkelijkheid gebeurt, maar toch kan je het er moeilijk mee hebben, meer dan je had verwacht.

Dit komt omdat de werkelijkheid anders is dan wat in je voorstelling erover bij je bestaat. Je kan er dan voor opteren alsnog de werkelijkheid in overeenstemming te willen brengen met je voorstelling ervan. Je kan er ook voor opteren je voorstelling in overeenstemming te willen brengen met de werkelijkheid.

Vaak wordt er voor geopteerd de werkelijkheid niet meer onder ogen te willen zien, zodat de confrontatie met je voorstelling vermeden wordt. Of wordt er voor geopteerd je voorstelling niet meer onder ogen te willen zien, zodat de werkelijkheid je niet langer raakt en je emotioneel uit evenwicht brengt.

Dit niet onder ogen zien komt dan omdat de werkelijkheid zomaar niet te veranderen is, enkel de waarneming ervan. Of omdat de voorstelling ervan niet zomaar te veranderen is, enkel het denken eraan.

Een nieuw draagvlak

Zo de werkelijkheid niet zomaar te veranderen is en je voorstelling verhindert ze onder ogen te zien, kan het een goed idee zijn een proces op gang te brengen om je voorstelling te wijzigen. En zo stapsgewijs je voorstelling in overeenstemming te brengen met de werkelijkheid.

Zo worden minder spanningen in je opgeroepen. Zo kan je je ook openstellen voor de andere werkelijkheid. Zo kan je nieuwe voorstelling je helpen bij het omgaan met de nieuwe werkelijkheid. Zo kan je gemakkelijker de nieuwe mogelijkheden ontdekken van de nieuwe werkelijkheid en je nieuwe voorstelling. Zo kan een nieuw persoonlijk draagvlak ontstaan, dat je rust garandeert en je een nieuwe stevigheid biedt.

Zo veroorzaakt je oude voorstelling ook minder spanningen voor je omgeving. De druk op de omgeving die er vanuit ging en door de omgeving werd ervaren komt dan weg te vallen. De erdoor opgewekte emoties kunnen dan wegebben.

Ook de omgeving kan dan gemakkelijker tot een andere voorstelling komen. Je nieuwe voorstelling kan dan mee model staan voor deze wijzigende voorstelling. Er kan dan een nieuw sociaal draagvlak gevormd waarbinnen ieders voorstelling past en dat de nodige veiligheid en goed gevoel kan opwekken.

Onzorgvuldigheid of ongeval ?

Dat dom ongeval, en dan die littekens. Als ouder zorg je ervoor dat je kind geen ongeval overkomt. Het was ook dom je kind in de buurt van die barbecue te laten spelen. Zoiets moet je toch als ouder vooruitzien. Dat je kind daar stomweg naar toe loopt. Aangetrokken door wat daar te zien valt. Dat had je toch kunnen voorkomen.

De werkelijkheid van wat je kind overkomen is, stemt niet overeen met wat je je als ouder als verantwoordelijkheid toedient. Uiteraard wil je als ouder je kind behoeden voor onheil. Toch kan je niet alles voorzien en voorkomen, hoeveel inspanning je ook doet. Soms ge-

beuren dingen die aan je verwachting en controle ontsnappen. Ze gebeuren onverwacht en buiten je controle. Ze zijn dan een ongeval dat niemand wenst.

Door je als ouder te zien als iemand die *tracht* te voorkomen dat je kind een ongeval overkomt, kan je je voorstelling van jezelf meer verzoenen met wat je kind overkwam. Je kan je blijven zien als de ouder die zijn best deed, maar iets overkwam dat juist aan die inspanning ontsnapte. Je speelde je rol als ouder zo optimaal mogelijk. Maar niet alles speelt zich af binnen je verwachting en is onder je controle. Je kan je dan als een ouder zien die binnen wat je kan verwachten en wat je kan ondernemen, zijn kind tracht te behoeden voor onheil.

Dit kan je helpen in je verwerkingsproces. Niet omwille van het verlies, je pijnigen en een voorstelling hanteren die je onmogelijk kon waarmaken. Maar zoeken naar een meer menselijke en realistische voorstelling die je waarmaakte. Een voorstelling waardoor je jezelf en anderen je ook niets hoeven te verwijten. Dat het anders verliep daar kon je niets tegen beginnen.

En dan je kind, met die littekens. Als ouder kan je de voorstelling hanteren dat je kind totaal ongeschonden moet zijn. De minste afwijking brengt je in paniek. Alsof je kind nog enkel dit litteken is. Ook hier kan je jezelf helpen door een meer realistische voorstelling van je kind. Je kind is in de eerste plaats je kind. Je kind, ook

met littekens. Ook hier kan je door een meer haalbare voorstelling van je kind, waarin je ook die littekens een plaats hebt weten geven, opnieuw vrede nemen met de werkelijkheid van je kind en met je nieuwe voorstelling. Een kind is niet per definitie ongeschonden zonder littekens, maar is een kind zoals het is, met of zonder littekens.

Sympathiek of zoeken wat kan ?

Je wou graag die sympathieke ouder zijn waar je kinderen spontaan voor kozen. Tot je teleurstelling kiezen je kinderen evenwel spontaan voor je partner. Hoeveel inspanning je ook doet. Je partner en je kinderen dwingen je in een meer defensieve rol. Niet de ouder naar wie spontaan geluisterd wordt, maar aan wie getracht wordt te ontsnappen.

Deze werkelijkheid breekt je zuur op. Je hebt het er erg moeilijk mee. Ouder zijn was in je ogen gewaardeerd worden door je kinderen en je partner. En niet de ouder die inspanning moet doen om zijn verwachtingen te vertolken en moet toezien dat ze niet naast zich neergelegd worden. Ook niet door de partner. Ouder zijn was ook spontaan gevolgd worden en niet voortdurend in het oog moeten houden of je gevolgd wordt.

Door je voorstelling van wie je als ouder wil zijn, meer in overeenstemming te brengen met de zich aandienende

werkelijkheid, kan je het gemakkelijker hebben in de omgang met je kinderen en je partner, en ook met jezelf. Je kinderen vallen niet langer tegen, en je voelt je niet langer in de steek gelaten door je partner. Je voelt je niet zo snel mislukt.

De voorwaarde hiertoe is evenwel je voorstelling van jezelf als ouder bij te sturen. Niet te verwachten dat ouder zijn enkel sympathiek zijn is en kunnen geven, maar ook op je strepen moeten staan en dingen moeten vragen. Niet steeds verwachten dat iedereen akkoord gaat, maar samen overleggen om tot een akkoord te komen. Niet verwachten dat spontaan wordt beantwoord aan je verwachtingen, maar ook moeten opvolgen of wat je wil of je overeenkwam, wordt nagevolgd.

De realiteit kleuren of andersom ?

Als ouder tracht je de werkelijkheid meestal in te richten overeenkomstig je voorstellingen. Je hebt een idee wat een kindvriendelijke en ontwikkelingsstimulerende omgeving is. In de praktijk tracht je binnen je mogelijkheden hier zoveel mogelijk voor te zorgen. Je hoopt dan dat je kinderen dit inderdaad ook zo ervaren. Zich geborgen voelen en de mogelijkheden ervaren om zich te ontwikkelen en te groeien die je wou bieden.

Wat je vanuit je voorstelling tracht te bewerkstelligen kan evenwel in de realiteit anders uitdraaien en ervaren

worden. Je voorstelling is dan niet langer bruikbaar, of niet langer aangepast aan de realiteit.

Hiermee rekening houden dat je voorstelling de realiteit niet dient of niet helpt. Er mee rekening houden dat de realiteit ontsnapt aan je voorstelling ervan en je noopt tot een andere voorstelling. Dit kan je helpen om met de realiteit in verhouding tot jezelf, beter om te gaan. Minder de realiteit naar je hand te willen zetten. Meer in je voorstelling op te nemen vanuit wat zich in de realiteit aandient.

Leefbaar of onleefbaar ?

Je kan het niet geloven. Maar je moet wel. Je kind is verslaafd. Je vernam het van het ziekenhuis waar het door een overdosis in terecht kwam, en dat er twijfels zijn over het 'toevallige' van de overdosis.

Je gezin een onleefbare omgeving ? Jij als ouder die je kind niet kent ? Je kind dat niet langer communiceert met je ? Jij die je kind van je wegduwt ? Je kind dat zijn toevlucht neemt tot anderen ? Je kind dat de werkelijkheid van zijn leven niet aankan ? Je kind dat thuis geen toevluchtsoord vindt ?

Je bent totaal in de war. Je bedoelde het allemaal zo goed. Je liet de dingen niet zomaar gebeuren. Je

trachtte voor je kind een realiteit te scheppen die overeenkwam met wat je dacht dat goed was. Die je kind zou helpen in zijn ontwikkeling.

En dan blijkt dat wat je voorhad in je voorstelling, niet de realiteit was die je kind nodig had en die je kind ervaarde als leefbaar.

Je mocht toch je verwachtingen hebben naar je kind toe. De beste verwachtingen. Je mocht toch zeggen dat je kind niet zo flauw moest doen. Je moest toch hoop geven dat dingen zich wel na verloop van tijd als vanzelf zouden oplossen.

Het kan een heel langdurig proces zijn onder ogen te zien dat je voorstelling van wat je wou niet het verwachte resultaat had, dat de werkelijkheid van je kind anders is. Dat je in je voorstelling de nodige wijzigingen zullen moeten aanbrengen om een meer passende en voor je kind leefbare situatie te creëren.

Dat je ook in je voorstelling een plaats hebt te geven aan je kind. Niet dat van je kind dat per definitie niet verslaafd kan zijn. Niet dat van je kind dat per definitie het leven aankan, zonder problemen en zonder slecht gevoel.

Dat je ook tot een gewijzigde voorstelling weet te komen van wie valt onder verslaafd en valt onder iemand die

poogt om zich van het leven te benemen. Niet als van iemand of iets wat aan je werkelijkheid die je wou scheppen ontsnapt, maar ertoe behoort. En waarin ook plaats is voor je kind. Op een manier waarop je met je kind kan meevoelen, en je kind kan begrijpen, zonder te oordelen.

Ontmoeting

Door je voorstelling te veranderen van wat iets is of iemand is. Door je gevoelens tegenover iets of iemand te wijzigen. Door je oordeel over iets of iemand bij te stellen. Door de onderstelde reactie van iets of iemand bij te kleuren. Door de situaties waarin een voorstelling van iets of iemand actief kan worden, bijkomend te specificeren, kan een betere afstemming met de realiteit komen. Is een grotere verzoening met de realiteit mogelijk. Kan ook de kiem gelegd om vanuit deze gewijzigde voorstelling een andere realiteit mee te bewerkstelligen die meer kansen en mogelijkheden biedt voor de omgeving, maar ook voor jezelf.

Door wat je je anders voorstelt en alzo opvat, kan je komen tot het ontdekken van een nieuwe betekenis en andere zin tegenover de realiteit die je ontmoet. Kan je wellicht voor het eerst tot een echte ontmoeting komen met deze realiteit. Een realiteit die je kan terugvinden in jezelf, in je gevoel, in je oordeel en in je reactie. Passend in de situatie die erom vraagt.

Je voorstelling is dan niet langer klemmend om de realiteit te zien en erop te reageren. Je voorstelling is dan niet langer zo beklemmend dat je de realiteit ontziet en ontvlucht. Je voorstelling kan dan een nieuw draagvlak betekenen voor jezelf en voor je omgeving.

De opgave zal zijn in je voorstelling dingen te kunnen loslaten en andere te kunnen opnemen. Dit zal inspanning en een volhouden van jezelf vragen om dingen te 'deconnecteren' en andere te 'connecteren'. Zo je dit in een ontmoeting met je omgeving samen kan opnemen, zal dit wellicht makkelijker verlopen.

Vooraf mentaal de eerste stap zetten, is wellicht het moeilijkste. Eens het perspectief innemen van iets anders te zien zodat de mogelijkheden van dit ander perspectief kunnen ontdekt en verkent. Zodat een terugkeer niet langer als nodig wordt ervaren. En stappen kunnen gezet binnen de nieuwe realiteit en de nieuwe voorstelling ervan.

Tenslotte kan aangegeven dat niet enkel de klemmende realiteit je kan uitnodigen om tot verandering te komen, maar dat ook je eigen beklemmende ervaringen met die realiteit een informatie- en krachtbron kan zijn om tot passende verandering te komen. Uit onderzoek blijkt immers dat we geneigd zijn de spanning die er is tussen

de ervaring van de werkelijkheid en onze voorstelling ervan op te heffen en dit des te meer naarmate die spanning groter is.

Ook zouden we geneigd zijn te voorkomen dat er spanning zou ontstaan. Vandaar de druk op de omgeving en/of onszelf om het zover niet te laten komen. Door de omgeving aandacht te vragen voor onze voorstelling, of door onze voorstelling tijdig aan te passen, zouden we dit spontaan trachten te realiseren.

Je oude en nieuwe voorstelling als weerspiegeling



Geef hier je oude voorstelling in van een werkelijkheid (jezelf als ouder, je kind, een situatie, ...):

Geef hier je nieuwe voorstelling in van een werkelijkheid (jezelf als ouder, je kind, een situatie, ...):

**(Voedsel)schema's
inschakelen
(om tot verandering
te komen)**



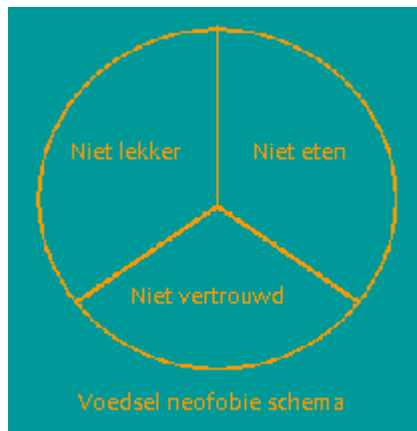
Door weerstand of aversie tegenover nieuw voedsel te benaderen vanuit het schemabegrip ontstaan heel nieuwe mogelijkheden tot verandering.

Weerstand of aversie

Zowat elke ouder kan een zekere weerstand of aversie bij zijn kind opmerken tegenover nieuw onbekend voedsel. Onderzoek naar de oorsprong hiervan levert een cognitief schema op dat het kind ontwikkelde tegenover nieuw voedsel. Dit schema houdt als informatie in dat nieuw voedsel onsmakelijk, onaantrekkelijk, niet te lusten en zelfs enigszins gevaarlijk is. Deze negatieve verwachtingen maken dat het kind dit nieuwe voedsel gaat mijden.

Het schema ziet er zowat als volgt uit : als contextinvulling nieuw voedsel, als begripsinvulling zal niet goed

smaken en als gedragsinvulling wil ik niet eten. Samengevat, gaat het om een voedsel neofobie. Een beetje overdreven geformuleerd : nieuw voedsel is vies en niet eetbaar, vandaar angst om nieuw voedsel uit te proberen. Het zou een beschermende functie hebben in een mogelijk voedsel vijandige omgeving. Deze voedsel neofobie zou zich het sterkst voordoen rond twee jaar en zorgen voor een zekere bescherming tegenover niet vertrouwde voeding. Op dat moment is het kind immers het meest kwetsbaar, doordat het onder meer omwille van zijn mobiliteit met andere levensmiddelen te maken kan krijgen en het mondelinge instructies van niet zomaar iets te eten nog niet goed begrijpt.



Vaak zit je als ouder met de moeilijkheid je kind ondanks zijn voedsel neofobie toch tot meer gevarieerd eten te

brengen. Je zou hierbij gebruik kunnen maken van de informatie opgeslagen in het erbij horende voedsel neofobie schema waarop zijn aversie en weerstand gebaseerd is. Je zou hierbij richting schema-toepassing, of richting schema-theorie kunnen gaan. Telkens heb je twee mogelijkheden, dus samen vier.

Schema-toepassing

Ongunstig schema niet activeren of deactiveren

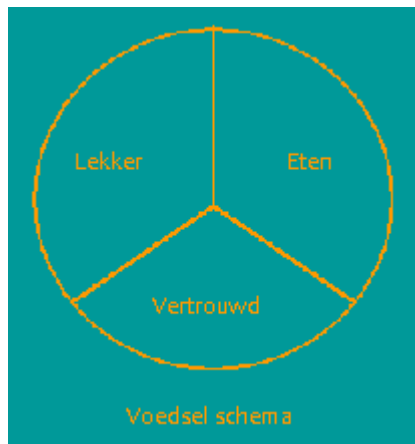
Een eerste mogelijkheid is het kind te overtuigen dat zijn voedsel neofobie schema niet van toepassing is op het voorgezette voedsel. Het voedsel behoort niet tot de categorie van niet vertrouwd voedsel en is er integendeel een uitzondering op. Het nieuwe voedsel is niet vreemd, is lekker en te eten. De kenmerken van het voedsel neofobie schema zijn niet van toepassing op het nieuwe voedsel. Het is een atypisch voorbeeld van de gebruikelijke categorie. Ouders proberen dit veelal intuïtief, het kind aan te sporen om te proeven, zodat het kan ervaren dat deze kenmerken niet opgaan. Het is minder vreemd dan je denkt, lekkerder dan je denkt en meer te eten dan je verwacht. Je denken en je verwachtingen vanuit je neofobie schema gaan hier niet op. Het gaat misschien op voor deze en deze nieuwe levensmiddelen, maar niet voor dit nieuwe levensmiddel hier en nu.

Dit overtuigen kan door je kind te zeggen dat het nieuwe voedsel goed smaakt, of smaakt als iets dat lekker is (het smaakt zoals gehaktballetjes). Onderzoek wijst uit dat dit de bereidheid tot proeven doet toenemen. Dit overtuigen kan ook door de informatie dat het nieuwe voedsel goed smaakt over te brengen bij middel van iemand die het voedsel eet als model. Zo wordt niet gezegd dat het lekker is, maar wordt dit getoond. In aanwezigheid van zo een model, blijkt uit onderzoek, zijn kinderen meer geneigd tot eten van dit nieuwe voedsel. Het moet dan wel om exact hetzelfde voedsel gaan, eerder hun moeder dan een vreemde zijn als model en het model kan bij voorkeur het lusten ervan tot expressie brengen. Zo kan het kind overtuigd worden dat informatie in zijn voedsel neofobie schema hier niet van toepassing is.

Gunstig schema activeren en zo nodig ongunstig
schema deactiveren

Een tweede manier is het voedsel neofobie schema te omzeilen door het kind te overtuigen dat het specifieke voedsel niet nieuw is, zodat het voedsel schema kan geactiveerd en zo nodig het voedsel neofobie schema kan gedeactiveerd. Dit kan veelal door toepassing van smaakbeginselen, dit zijn de typische smaakcombinaties die vele keukens typeren. Bijvoorbeeld, wat maakt gerechten Italiaans, zoals olijfolie, tomaat, basilicum of oregano, of wat maakt gerechten Chinees, zoals op smaak

gebracht met soja, rijst wijn en gember. Deze smaakbe-
ginselen zijn binnen een cultuur continu alom tegen-
woordig in vele gerechten, waardoor ze gekend en ge-
liefd zijn. Het toevoegen van deze vertrouwde smaakbe-
ginselen aan nieuw voedsel doet de bereidheid tot proe-
ven toenemen en maakt dat het meer vertrouwd lijkt.
Het kan maken dat voedsel verhuist van de categorie
nieuw naar vertrouwd, dus van het ongunstige schema
naar het gunstige.



Schema-theorie

Vorige methoden om de bereidheid van je kind te verho-
gen zijn verbonden aan nieuw specifiek voedsel. Eerder

dan als toepassing te willen focussen op nieuw specifiek voedsel dat een uitzondering vormt, kan ook gefocust op de theorie ontwikkeling van het nieuwe voedsel schema, met name op de verandering of de opbouw van de inhoud van dit schema. De bedoeling is dan ertoe te komen dat het nieuwe voedsel schema de informatie insluit van smakelijk, lustvol en algemeen aantrekkelijk.

Ongunstig schema veranderen

Onderzoek heeft aangetoond dat je iemands schema kan wijzigen door hem of haar schema-inconsistente informatie aan te reiken. Dit kan concreet door veel voorbeelden te bieden die de bestaande visie uitdagen. Bij nieuw voedsel betekent dit blootstelling aan goed smakend nieuw voedsel. Onderzoek wees uit dat kinderen die een tijdlang waren blootgesteld aan goed smakend nieuw voedsel, meer geneigd waren nadien nieuw voedsel te aanvaarden. Zo kon hun schema gewijzigd, zodat het de idee omvatte dat nieuw voedsel lekker is. Omdat hun schema wijzigde, waren ze meer bereid nieuw voedsel uit te proberen.



Gunstig schema opbouwen

Een vierde manier is heel vroeg beginnen met kinderen aan te moedigen een schema te vormen dat de informatie inhoudt dat nieuw voedsel goed is en lekker is om te eten en in principe niet anders is dan vertrouwd voedsel. Dit zou mogelijk zijn door kinderen veelvuldig bloot te stellen aan een verscheidenheid aan voedingsmiddelen in een vroeg stadium. Hierbij zou het belangrijk zijn, dat vooral het voedsel waarmee eerst te maken, relatief smakelijk zou zijn om een geschikt schema af te leiden dat de informatie bevat dat nieuw voedsel goed smaakt. Onderzoek onderschrijft dit, dat kinderen die op jonge leeftijd blootgesteld worden aan een grote variëteit van voedingsmiddelen, wat per definitie veel nieuwe voedingsmiddelen omvat, meer geneigd zijn tot aanvaarden

van nieuwe en verschillende voedingsmiddelen als ze ouder zijn.



Het voorkomen van het vormen van een schema met negatieve inhoud op basis van vroege negatieve ervaringen met nieuw voedsel is hierbij belangrijk. Eens een ongunstig schema gevormd is, is het relatief immuun aan inconsistente informatie. Uit onderzoek aan de Penn State University komt naar voren dat de grootste en sterkste voorspeller van selectief eetgedrag is wat kinderen niet lusten of niet lekker vinden. Wat ze niet lekker vinden zullen ze bijna zeker niet eten. Wat ze wel lekker vinden zullen ze mogelijk wel eten of er toe geneigd zijn. Bijgevolg, moet voorkomen worden dat kinderen te maken krijgen met onsmakelijke nieuwe voeding vroeg in de vorming van hun voedsel schema. Anders uitgedrukt, is

het belangrijk er zich als ouder van te verzekeren dat het vroegste nieuwe voedsel waaraan je kind bloot te stellen, relatief smakelijk is.

Onderzoek wijst uit dat jonge kinderen een breed gamma van voedsel smakelijk vinden, onder meer fruit en granen inclusief. Praktisch kan dit betekenen dat de kennismaking met vast voedsel bij jonge kinderen best kan beginnen met dit met de hoogste kans op gelust te worden. Zoals vruchten, maar ook zoet smakend voedsel dat aangeboren en universeel als smakelijk wordt ervaren. Dit betekent daarom zeker niet ongezond of vetrijk voedsel. Ouders kunnen beter de natuurlijke voorliefde voor de smaak van fruit tot zijn recht laten komen om te helpen bij de opbouw van positieve nieuwe voedsel schema's.

Samengevat kunnen op vier wijzen schema's ingeschakeld worden. Vooreerst door een ongunstig schema uit te schakelen, verder door een gunstig schema in te schakelen. Nog door een ongunstig schema te veranderen en tenslotte door een gunstig schema op te bouwen. Waar de eerste twee gaan over hoe een bestaand schema in en uit te schakelen, gaan de laatste twee over hoe een schema tot stand te laten komen door het te veranderen of door het op te bouwen. Hierbij indachtig dat schema's eenmaal tot stand gekomen, nog moeilijk te veranderen zijn. Ze kunnen nog wel geactiveerd of gedeactiveerd worden. Door kinderen te laten kennismaken met een

grote variëteit aan voedsel, draait de schemavorming niet zozeer meer rond vertrouwd en bekend voedsel enerzijds en nieuw en onbekend voedsel anderzijds, maar kan ze draaien rond, bijvoorbeeld, lekker en smakelijk voedsel en gradaties hierin. Hierbij mag ook niet vergeten worden dat de contextsetting van een maaltijd, zoals borden en eetgerei, zittend aan de eettafel en omgeven door een positieve aanmoedigende sfeer, in het algemeen bevorderlijk kan werken voor het eetgedrag van je kind.

Wat hier van toepassing is op het inschakelen van voedselschema's, kan meer in het algemeen aangewend bij het inschakelen van schema's in het algemeen. Schema's die zullen uitmaken wat het eruit voortvloeiend gedrag of dito reactie is en die finaal van invloed zullen zijn op het bekomen of bereikte resultaat.

Concreet activeren of deactiveren, veranderen of opbouwen van schema

Geef voor je kind hiervoor aan welke van de vier wijzen waarop schema's ingeschakeld kunnen worden, van toepassing is : door een ongunstig schema uit te schakelen ? door een gunstig schema in te schakelen ? door een ongunstig schema te veranderen? of door een gunstig schema op te bouwen ?

Geef voor jezelf als ouder hiervoor aan welke wijze van schema inschakeling je in de toekomst meer aandacht zou willen schenken : aan uitschakelen ongunstig schema ? aan inschakelen gunstig schema ? aan veranderen ongunstig schema ? aan opbouwen gunstig schema ?

Meer lezen :

Patricia Pliner (2008). Cognitive schemas: how can we use them to improve children's acceptance of diverse and unfamiliar foods? *British Journal of Nutrition*, 99, pp S2-S6.

**Schema-
instandhouding**



Kennis waarover je reeds beschikt vertoont mogelijk een zekere weerstand tegen verandering.

Kennis vanuit geheugenschema's

Kennis die je hebt opgedaan op basis van eigen ervaring en op basis van informatie verkregen vanuit de ervaring van anderen, wens je bij een nieuw contact te gebruiken. Misschien is de informatie niet volledig of niet helemaal correct, maar je kan enkel de informatie gebruiken waarover je beschikt. Je ervaart ook beter die informatie te kunnen gebruiken, dan helemaal geen. Ook al beseft je dat de informatie die je aanwendt onvolledig en voor verbetering vatbaar is.

Al die kennis over iets, wanneer, waar en waarom iets zich voordoet, hoe je hier best mee kan omgaan, hoe je best iets kan opvatten, ligt opgeslagen in geheugenschema's. Deze schema's houden alle verworven informatie over iets bij, verwerken ze ook en brengen ze tot synthese. Ze stellen deze informatie beschikbaar voor onmiddellijk en pasklaar gebruik in situaties waarin ze relevant en van toepassing zijn.

Zo heb je een geheugenschema voor zowat alles: personen, objecten, situaties, gebeurtenissen. Wie je kind is en hoe je er best mee kan omgaan. Wat gebruiksvoorwerpen zijn en hoe je ze aanwendt wanneer, waar en waarom. Wat familie is en hoe ze zich onderscheidt van vrienden. Hoe een verjaardagsfeest verloopt, wat het inhoudt, waar en wanneer het plaats vindt.

Eens geheugenschema's tot ontwikkeling zijn gekomen, helpen ze je om iets waar te nemen en om met iets om te gaan. Zover zelfs dat ze je waarneming oriënteren, zodat je mogelijk enkel opmerkt wat binnen je geheugenschema past. Heel gemakkelijk meen je iets op te merken op de manier die je al kent. Je kind is traag, of onaanachtig. In de familie is er gemakkelijk discussie, wat je onder vrienden niet hebt. Je nieuwe ervaringen worden zo gemakkelijk geïnterpreteerd en beoordeeld binnen je schema's als ontwikkelde cognitieve referentiekaders die je kennis en afleidingen omvatten van de wereld waarmee je in contact komt. Je schema's vormen zo basiskaders om nieuwe informatie te verwerken en te relateren aan reeds bestaande kennis. Ze bepalen erg de manier waarop je dit doet : wat je waarneemt, wat je je herinnert in specifieke situaties, welke interpretaties en beoordelingen bij je naar voor komen.

Zintuiglijke waarnemingen worden betekenisvol vergeleken met recente en verre herinneringen en met verwachtingen. Eenmaal bekend met de gecombineerde

sensorische eigenschappen van een object, zoals uitzicht, textuur, vorm of smaak, kan in het dagelijks leven dat object (bijvoorbeeld, drank of voedsel) herkend worden, onafhankelijk van de modaliteit waarmee het sensorische signaal ontvangen wordt, hetzij via zien, aftasten of proeven, bijvoorbeeld. Naarmate gewaarwordingen vervagen verschuift het geheugen naar het eerdere, als het statistische gemiddelde van veel (recente) stimuli.

Geheugenschema's zorgen er dan voor dat iets vertrouwd overkomt, dingen zich herhalen. Dit is niet altijd prettig, maar wel herkenbaar. Dit geeft stabiliteit en tegelijk zekerheid. Je kan er vanuit gaan dat wat je voorspelde op basis van je opgedane ervaring zich inderdaad voordoet en dat je omgang tot net hetzelfde resultaat leidt. Ook al had je een ander resultaat verkozen. Je kind laat zich aanmoedigen, je kind vraagt dat jij dingen in het oog houdt. Je voorstel in de familie wordt matig ontvangen, je voorstel onder vrienden wordt enthousiast ontvaard.

Soms ervaar je door iets op een bepaalde manier waar te nemen vanuit je opgeslagen geheugenschema's, iets zich inderdaad ook zo gaat voordoen. Je gaat dan vanuit wat je opvatte vanuit je schema ook overeenkomstig zo handelen. Dit heeft tot gevolg dat iets zich gemakkelijk ook zo gaat voordoen en dat de omgeving overeenkomstig wat je oppakte zo gaat reageren. Je kind maakte uit

boosheid iets stuk, omdat je je kind kent als onaandachtig, pak je het stuk gaan op als een ongevalletje. Als je achteraf over het voorval praat, wil je kind zich graag inspannen opdat je het verder als een ongeval zou kunnen ervaren. De omstandigheden waarin een schema wordt geactiveerd, worden meteen ook bevestigd en mogelijk gemaakt.

Zo worden schema's steeds gekenmerkt door antwoorden op de vraag naar wat of declaratieve kennisinhouden, op de vraag naar hoe of procedurele kennisinhouden en op de vraag naar wanneer, waar en waarom of conditionele kennisinhouden. Deze kennisinhouden laten toe iets te situeren of te detecteren, iets te benoemen of te herkennen, met iets om te gaan of op iets te reageren. Deze antwoorden op wat, hoe, wanneer, waar en waarom, vormen de ordeningsprincipes volgens welke de binnenkomende en de reeds aanwezige informatie worden geordend, gesynthetiseerd en voor gebruik ter beschikking gesteld.

Omdat iets of iemand zich zowat steeds op een bepaalde wijze voordoet in specifieke omstandigheden, ben je gemakkelijk geneigd iets of iemand op eenzelfde wijze te herkennen en er op een bepaalde wijze mee om te gaan. Er zijn bepaalde oordeelwijzen die hierbij in het spel zijn. Zo zorgt de representativiteitswijze (of heuristiek) die je onbewust aanwendt er voor dat je iets of iemand als typisch herkend. Je kind als traag of onaandachtig, zo

meen je gemakkelijk uit veel van wat je kind doet op te merken. Zo zorgt de beschikbaarheidswijze (of heuristiek) onbewust er voor dat zo iets wat je je kind vroeg nog niet gebeurd is, je uitgaat van traagheid of onaan-dachtigheid, omdat deze benoeming van je kind gemak-kelijk beschikbaar is. Je gaat er minder van uit dat je kind iets wel wou doen maar dat de nodige hulpmiddelen ontbraken, of dat je kind door iemand anders werd op-geëist. Zo is de persoon die je kent meer beschikbaar als verklaring, dan de omstandigheden die veelal niet zo zichtbaar of kenbaar zijn. Zo zorgt tenslotte de anker-wijze (of heuristiek) ervoor dat iets wat toevallig voor-handen is, gebruikt wordt om iets op te pakken. Een an-dere ouder was je net aan het vertellen dat kinderen vandaag zich minder inzetten, zo activeerde het je traag of onaan-dachtig schema.

Schema-instandhouding versus schema-progressie

Geheugenschema's zijn per definitie open structuren. Ze zijn stilaan opgebouwd en ingevuld. Wat tot een schema behoort verandert, wat haar inhoud is neemt voortdu-rend toe in omvang, maar ook in detaillering en specifi-ering. Zo worden de samenhang, het begrip en de om-gang vergroot en van een betere kwaliteit. Elke nieuwe eigen ervaring of elke nieuwe informatie vanuit de erva-ring van anderen, wordt toegevoegd en verwerkt tot een fijnmazige voorstelling van de werkelijkheid van steeds toenemende kwaliteit.

Bijvoorbeeld : Onderzoek van Penn State University laat zien dat het kennen van slechts één persoon met homoseksuele geaardheid iemands houding lijkt te veranderen ten aanzien van homo's en lesbiennes. Deze veranderde houding tegenover iets of iemand wordt het contacteffect genoemd. Dit contact vraagt om het heroverwegen van zijn denken en opstelling, mogelijk gelinkt aan vooroordelen.

Dit contact met een homoseksueel iemand hoeft niet eens bijzonder diep te zijn voor het contacteffect. Het louter zien van iemand met een andere geaardheid kan nog vooroordelen versterken door een selectieve waarneming. Echter het omgaan en kennismaken doet iemand zijn vooroordelen heroverwegen.

Coming-out over zijn geaardheid kan contact met homo's en lesbiennes vergemakkelijken. Dit zou dan de attitudeverandering kunnen versnellen tegenover wat die geaardheid impliceert, zoals homorechten en gelijkheid.

Soms evenwel kan vastgesteld dat schema's weinig vatbaar zijn voor verandering. De selectieve waarneming vanuit reeds ontwikkelde schema's houdt als keerzijde in dat wat niet in een schema past als werkelijkheid niet wordt waargenomen. Je schema stuurt dan je waarneming. Ook het feit dat slechts nog in beperkte mate wordt waargenomen en in sterke mate wordt uitgegaan van wat al te weten verhoogt nog dit risico. Zeker ook

wanneer een schema zich gaat uitwerken als zichzelf-waarmakende verwachting, treedt telkens bevestiging op van wat reeds verwacht vanuit aanwezige schema's. Tenslotte wanneer het gebruik van opgeslagen geheugeninformatie een groot gebruiksvoordeel en -gemak opleveren, dan is de kans groot dat de voorkeur wordt gegeven aan wat reeds verworven werd in het verleden.

Nieuwe bevindingen van onderzoekers van de Universiteit van California, Berkeley, suggereren dat feedback, in plaats van hard bewijs, het gevoel van zekerheid van mensen verhoogt wanneer ze nieuwe dingen leren, of juist van onjuist willen onderscheiden. Ze ontdekten dat overtuigingen van mensen eerder worden versterkt door de positieve of negatieve reacties die ze krijgen als reactie op een mening, taak of interactie, dan door logica, redenering en wetenschappelijke gegevens.

Bovendien als mensen denken dat ze veel weten over iets, ook al is dit niet zo, zijn ze minder snel nieuwsgierig genoeg om het onderwerp verder te verkennen, en zal het hen moeilijk lukken om bij te leren hoe weinig ze ook weten.

Als mensen een persoonlijke theorie gebruiken en enkele malen een juiste voorspelling maken, kunnen ze vast komen zitten in dat geloof en zijn ze mogelijk niet geïnteresseerd in het verzamelen van meer informatie.

Weten zou bijgevolg idealiter best gebaseerd zijn op alle observaties verzameld in de loop van de tijd, evenals op verkregen feedback.

Vastgesteld werd evenwel dat mensen geneigd zijn hun zekerheid te baseren op meest recente als correct en stabiel ervaren kennis en niet zozeer op alle verzamelde informatie.

Zo kan het dat mensen de voorkeur geven aan een emotionele eerder dan rationele omgang met schema's en hun inhoud. De vertrouwde schema-inhoud wordt voor waar gehouden, en er wordt gereageerd vanuit deze inhoud. De inhoud wordt niet gebruikt als mede beschikbare informatie die vraagt om overdenken en beslissen in welke mate op welke manier hier mee rekening te houden in een nieuwe situatie.

Er treedt dan schema-ondersteuning op de voorgrond. Feiten worden selectief waargenomen en enkel deze die passen in het schema worden onderkend. Ook argumenten van jezelf of je omgeving worden selectief aangewend in die zin dat enkel schema-ondersteunende argumenten als waar en waardevol worden ingeschakeld. Zo blijf je in je comfortzone.

Zo vermijd je ook geconfronteerd te worden met verdraaide, in de war geraakte of blijkbaar niet-passende

schema's. Je gehanteerde schema's blijven alzo schijnbaar oké, maar vormen in werkelijkheid mogelijk een hinder. Er wordt een buiten- en binnenwereld gecreëerd en instand gehouden conform eigen schema's. Deze buitenwereld wordt zo selectief waargenomen dat ze eerder gevormde schema's ondersteunt. Ook de binnenwereld aan gedachten en gevoelens wordt zo selectief gehanteerd dat ze eerdere ontstane schema's bevestigt en ondersteunt.

Ter illustratie : Ieder van ons vormt zich een beeld van de wereld via de ervaren socialisatie als kind. Dit beeld wordt bevestigd of aangevuld via groepen waartoe te behoren en via (sociale) media. Ook de netwerking van het brein vormt mee de basis voor het zich ontwikkelend wereldbeeld. Eens dit beeld tot stand is gekomen kunnen nieuwe gegevens en feiten het vaak moeilijk of niet veranderen. Het beeld en de realiteit komen dan minder of meer met elkaar overeen. Het wereldbeeld is vaak voor een deel ontstaan op basis van emoties en op basis van eigen waarderings. Wat er niet mee samenvalt kan mogelijk als een bedreiging van zijn persoonlijke identiteit en zijn controle worden ervaren. Het kan ook onzeker maken en ongemakkelijk aanvoelen. Het leidt gemakkelijk tot het afwerpen van nieuwe informatie en feiten om zich te beschermen en het eigen welzijn veilig te stellen. Het kan er toe leiden dat dit net het eigen wereldbeeld nog versterkt. Dit gebeurt door selectieve openstelling en interpretatie. Dit gebeurt ook via de

werking van het brein dat ingesteld is op bescherming. Bevestiging vinden kan hormonaal prettig aanvoelen, verschil of tegenstelling ervaren kan stresserend uitwerken. Hierdoor kan het denken verminderen. Het beloningscentrum in het brein kan worden geactiveerd bij informatie of informatieverwerking die ons goed doet voelen. Tegelijk wordt de amygdala van het brein actiever, wat instaat voor de aangeboren vecht-of-vluchtreactie en het meer of minder terugplooiën op zichzelf. Ook kan er versterking zijn van neurale paden in het brein door de herhaalde blootstelling aan dezelfde selectieve informatie.

Deze manier van omgaan met schema-inhouden wijst op een grotere behoudsgezindheid van wat voor je hier en nu is, eerder dan op een progressiegezindheid van wat daar en later ook kan. Zo zijn er een aantal omgangswijzen met schema-inhouden die ofwel eerder in de richting gaan van instandhouding van ontwikkelde schema's en hun inhoud, ofwel eerder in de richting van in beweging en verandering zijn van zich ontwikkelende schema-inhouden.

Zo kan je aandacht hebben voor details vanuit aanwezige schema-inhouden, of meer gericht zijn op grotere geheelen waarin ruimte is voor nieuwe informatie. Zo kan je naar situaties gaan vanuit eigen schema-inhouden, of open staan voor situaties vanuit mogelijk verschillend zijnde schema-inhouden van anderen. Zo kan je vooral

oog hebben voor wat gemeenschappelijk is, of ook openheid vertonen voor wat anders is. Zo kan je enkel oog hebben voor hier en nu-inhouden van wat is, of open staan voor komende inhouden van wat mogelijk is. Zo kan je vooral met schema-inhouden omgaan vanuit wat je wil vermijden, of vooral gericht zijn op wat je wil bereiken. Zo kan je vooral met schema-inhouden omgaan met gebruik van procedures, of eerder met gebruik van mogelijkheden. Zo kan je eerder reactief met schema-inhouden omgaan omdat ze niet overeenstemden met de realiteit, of eerder proactief met schema-inhouden omgaan om ze tijdig in overeenstemming te brengen met de werkelijkheid. Zo kan je bij je schema blijven zo er meer voorbeelden van te hebben ervaren, of kan je je schema bijstellen zo ook uitzonderingen te hebben ontmoet.

In de praktijk vertoon je in de omgang met geheugeninhouden een voorkeur in de ene, instandhoudende, of andere, progressie-inhoudende, richting, ook al vertoon je meestal kenmerken van beide omgangswijzen samen. Dit samen voorkomen van beide omgangswijzen heeft dan meestal te maken met het aanwenden van de tweede omgangswijze wanneer de eerste voorkeurwijze niet lukte of kon.

Dalege's doctoraal onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam werpt enig licht op het hoe van schemavorming en -bevestiging :

Wat we van iets maken wordt meer instabiel en onduidelijk en is dus minder informatief als we er geen aandacht aan geven. Bijvoorbeeld, was iets fijn en hoe fijn?

Aandacht aan iets schenken heeft als voornaamste doel helder en duidelijk te krijgen wat we van iets maken. Bijvoorbeeld, was iets fijn of groots, was het niet fijn of kleins ?

Aandacht schenken aan wat we van iets maken heeft als effect dat iets meer extreem neigt te worden, zowel in gunstige als ongunstige zin (mere-thought effect). Bijvoorbeeld, fijn wordt groots of niet zo fijn wordt kleins.

Als we iets belangrijk vinden, hechten we veel belang aan aandacht aan wat belangrijk hiervoor. Bijvoorbeeld, als iets groots is willen weten wat fijn is.

Als we iets onbelangrijk vinden, hechten we aandacht aan wat wel belangrijk. Bijvoorbeeld, als iets kleins is, wat is dan wel nog groots.

Van betekenis is dus de bevestiging, de belangrijkheid en de relevantie bij schema-beheer.

Bij een behoudsgezinde opstelling bestaat het risico op minder optimale of ongunstige schema's, mogelijk gekenmerkt door versterde gedachten als begripsinvulling, niet-buikbare ('slechte') gewoonten als gedragsinvulling

en verkeerde keuzes als contextinvulling. Een progressie opstelling zal dan wenselijk zijn om de verstarring op te heffen, los te komen van de achterhaalde gewoonten en beter passende keuzes te maken, om zo een meer optimale of gunstige (uit)weg te vinden.

Vooraf in de omgang met je omgeving kan je voor een andere omgangswijze worden geappelleerd. Je zit dan mogelijk niet op dezelfde golflengte met anderen uit je omgeving, wat je omgang bemoeilijkt. Door elkaar te ontmoeten, ervaar je dat de omgang met elkaar gemakkelijker wordt en meer lukt.

Recent onderzoek aan de Carnegie Mellon Universiteit wijst uit dat er verschillen zijn tussen mensen in het open staan voor nieuwe informatie of het liever vermijden ervan. Het blijkt dat dit verschil niet gelinkt is aan geslacht, overtuiging, onderwijs of inkomen. Eerder blijkt dat dit informatievermijden wijdverspreid is en dat de meeste mensen minstens zekere domeinen hebben om liever niet geïnformeerd te blijven, zoals gezondheid, financiën of perceptie door anderen. De mogelijke pijn van slecht nieuws wordt hierbij afgewogen tegen onzekere voordelen van positief nieuws op termijn. Informatie die op dit moment pijnlijk kan aanvoelen, kan evenwel in de toekomst tot betere beslissingen leiden. De mogelijke reactie voorspelde de verschillen in al of niet openstaan. Het gaat bij dit alles om het uitgaan van wat iemand persoonlijk al weet, of van de aanwezige realiteit.

In groepen zal veelal gemakkelijk geopteerd worden voor een meer instandhoudende benadering van geheugeninhouden. Zo kan vermeden worden dat zeer complexe situaties ontstaan die concrete omgang zowat onmogelijk dreigen te maken. Door dingen op een vaste wijze op te vatten, door een vaste reactiewijze overeen te komen, dit voor vaste omstandigheden, worden dingen onderling veel meer voorspelbaar en hanteerbaar.

Schema-instandhouding concreet

Geef aan in welke mate je individueel geneigd bent tot eenzelfde opvatten van iets of iemand, tot eenzelfde omgang met iets of iemand, en tot eenzelfde samenhang met iets of iemand te komen.

weinig

matig

uitgesproken

Geef aan wat je individueel brengt tot een instandhoudend of progressie-inhoudend opvatten, omgaan en selecteren.

Geef aan in welke domeinen je eerder geneigd bent tot instandhouden en informatievermijden en in welke domeinen tot progressie en informatie inwinnen.

Geef aan in welke mate je samen geneigd bent tot eenzelfde opvatten van iets of iemand, tot eenzelfde omgang met iets of iemand, en tot eenzelfde samenhang met iets of iemand te komen.

weinig

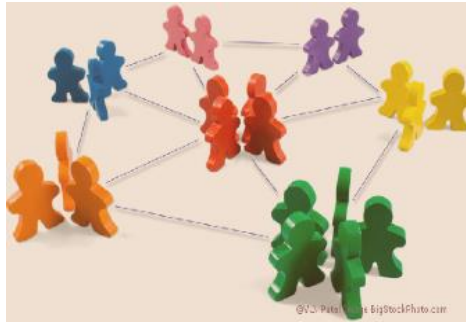
matig

uitgesproken

Geef aan wat je samen brengt tot een instandhoudend of progressie-inhoudend opvatten, omgaan en selecteren.

Geef aan in welke domeinen je samen eerder geneigd bent tot instandhouden en informatievermijden en in welke domeinen tot progressie en informatie inwinnen.

Schema-interpretatie



In interactie ga je al heel snel aan interpretatie doen.

Hoe komt dit en waarom?

Hoe vergissingen vermijden?

HET WAT, HOE EN WAAROM VAN SCHEMA-INTERPRETATIE

Als je als ouder of als kind met je omgeving omgaat, doe je voortdurend aan schema-interpretatie. Dit wil zeggen, dat je op basis van wat je opmerkt afleidingen maakt naar wat in je geheugen over iets is opgeslagen. Wat je opmerkt doet in je geheugen een erbij passend geheuenschema activeren, de hippocampus als onderdeel van je hersenen zoekt met name razendsnel alle schema's af en zet het meest passende klaar voor gebruik en

aanvulling. Hierdoor ga je voor eerder meegemaakte situaties snel aan interpretatie doen, omdat reeds heel wat in je hoofd aan informatie ligt opgeslagen op basis van eerdere ervaringen. Zo ga je snel iets herkennen en herleiden tot wat je eerder meegemaakt hebt. Je gaat eerder waargenomen kenmerken activeren om iets te typeren, je gaat ook eerdere uitgeprobeerde reacties activeren in orde en combinatie van werkzaamheid. Je gaat tenslotte eerder opgemerkte omstandigheden, zowel externe als interne, activeren, wanneer, waar, bij wie, waarom of waartoe doet iets zich voor.

Het is al enige tijd uit onderzoek bekend dat drie hersengebieden een specifieke rol lijken te spelen bij geheugenverwerking. De perirhinale cortex lijkt van cruciaal belang voor ons vermogen om te herkennen of een opgemerkt object nieuw of vertrouwd is, wat van betekenis is voor de begripsinvulling of het wat van een kenschema, de hippocampus is belangrijk voor het herkennen van plaatsen en voor navigatie, wat van betekenis is voor de contextinvulling of het waar en wanneer een kenschema van toepassing is, terwijl de mediale prefrontale cortex geassocieerd is met hogere hersenfuncties voor het aansturen van gedrag, wat van betekenis is voor de gedragsinvulling of het hoe van een kenschema.

Recent onderzoek aan Bristol University toont nu aan dat niet zozeer de afzonderlijke werking van voornoemde

hersengebieden cruciaal is, maar wel de wisselwerking met elkaar van deze hersengebieden.

Recent neurowetenschappelijk onderzoek aan het Massachusetts Institute of Technology (MIT) in de VS suggereert dat in de hippocampus gelijksoortige geheugencellen naast elkaar worden geactiveerd telkens je een activiteit uitvoert. Ze helpen de situatie waarin je je bevindt te interpreteren. De hippocampus maakt hiertoe gebruik van twee verschillende codes. De eerste codeert continue veranderingen in locatie, tijd en in wat je waarneemt en is op verschil gefocust. De tweede organiseert de algehele ervaring in kleinere stukken die passen in bekende opgeslagen categorieën en is op gelijkenis gefocust. Wat verandert vraagt continue monitoring, maar wat gelijk blijft laat groepering toe en een vaste ordening en volgorde en is zo effectiever. Dit maakt transferleren mogelijk, waarbij je kennis die je al hebt kunt toepassen bij het interpreteren van nieuwe ervaringen.

Interessant hierbij is recent onderzoek bij baby's aan het Max Planck Institute waaruit bleek dat een kort slaapje baby's in staat stelde individuele ervaringen te generaliseren, maar tegelijk details van deze ervaringen te bewaren, waarbij het individuele gebeuren werd onderscheiden van aanwezige algemene kennis. Dit veralgemenen is van belang om woordbetekenis te verwerven eigen aan het semantisch geheugen. Dit detailleren is van belang om details te onthouden eigen aan het episodisch

geheugen. De resultaten tonen aan dat slaap het kindere brein niet alleen in staat stelt om individuele ervaringen te generaliseren, maar ook om individuele ervaringen in detail te behouden en te onderscheiden van bestaande algemene kennis. Dit betekent dat elke ervaren gebeurtenis in detail kan worden gecodeerd en bewaard als onderdeel van het episodisch geheugen, en dat het tegelijk ook kan verwijzen naar en bijdragen aan de algemene kennis die is opgeslagen in het semantische geheugen.

Een snelle interpretatie heeft als voordeel dat snel herkenning optreedt en snel de context kan achterhaald worden en aansluitend snel kan gereageerd worden. Veel van deze informatie komt evenwel van binnenuit, van wat in je geheugen databank is opgeslagen op basis van eerdere ervaring en informatie. De informatie komt slechts in beperkte mate van buitenaf, van wat zich hier en nu voordoet.

Zo kunnen gemakkelijk vergissingen optreden. De werkelijkheid is mogelijk anders dan wat je in je geheugen hebt opgeslagen. De interpretaties hebben als nadeel dat ze vaak voorbarig zijn, of dat ze eenzijdig zijn. Wat zich hier afspeelt is anders, of is meer genuanceerd dan opgeslagen.

Het nut van de interpretatie door schemakeuze is dat snel iets voor je duidelijk wordt, wat een veilig gevoel geeft, je vragen verdwijnen omdat je al antwoorden had opgeslagen. Een ander nut is ook dat je voor jezelf snel

een verklaring hebt, hoe zitten de dingen in elkaar, hoe hangen ze samen, wat is oorzaak, wat is gevolg, wat is doel, wat is middel, hoe algemeen of uitzonderlijk is iets. Ze geven je een verklaring en rechtvaardiging voor je antwoorden en reactie. Een laatste nut is dat je ook snel een reactie klaar hebt, op basis van je eerder meer lukkende of doeltreffende omgang die je stilaan ontdekte in het verleden.

Bij de schema-interpretatie kan je je vooral laten leiden door de meest representatieve interpretatie, dit beantwoordt het best aan wat je opmerkte. Of je kan je laten leiden door de meest voor de hand liggende interpretatie, deze is het meest toegankelijk in wat in je geheugen ligt opgeslagen. In het eerste geval speel je meest op veilig, in het tweede geval wil je het je vooral gemakkelijk maken.

SCHEMA-INTERPRETATIE BIJ MENSEN EN HAAR KEERZIJDEN

Krijg je, bijvoorbeeld, als ouder of als kind te maken met mensen die tot een andere groep behoren dan jezelf, dan kom je zo gemakkelijk uit bij stereotypen wat de keninterpretatie betreft. Aansluitend kan dit in je reactieinterpretatie gemakkelijk leiden tot discriminatie. Tenslotte kan dat in je contextinterpretatie dan weer gemakkelijk tot vooroordelen leiden. Deze interpretaties

gebeuren dan op basis van eerdere contacten met personen van deze groepen en op basis van informatie die je kreeg over deze groepen. Deze gegevens liggen opgeslagen in groepsschema's in je geheugen. De groep waartoe je iemand rekent kan met je verschillen in leeftijd, in geslacht, in uiterlijk, in woonplaats, in afkomst, in cultuur, in leefwijze, in overtuiging, in voorkeur, in opleiding, in beroep, in rol, in tijdsbesteding, enzomeer.

Zo kan je iemand op twee manieren waarnemen: één, vanuit groepsschema-interpretatie je rekent iemand tot een bepaalde groep en kent hem alle stereotype eigenschappen toe van die groep. Of twee, vanuit individuschema-interpretatie je beschouwt iemand los van de groepen waartoe iemand behoort en kent iemand stapsgewijs individuele eigenschappen toe op basis van individuele contacten.

Deze groepsschema-interpretatie vloeit voort vanuit een mentaal proces waarin de grote verscheidenheid van ervaringen met individuen wordt ingedeeld of herleid tot categorieën of groepen. Dit indelen in categorieën gebeurt ook met objecten, iets is natuurlijk of gemaakt, bijvoorbeeld. Deze categorisatie is een manier om een grote hoeveelheid informatie te verwerken door ze in groepen in te delen en op die manier te sorteren en te rangschikken. Zo kunnen bij oppervlakkiger ontmoetingen toch reeds meer informatie die opgeslagen is wor-

den geactiveerd. Iemand wordt dan niet gekend als individu, maar herkend als lid van een bepaalde groep, waarover reeds heel wat gegevens in het geheugen liggen opgeslagen die dan onmiddellijk beschikbaar komen voor gebruik. Categorisering benadrukt de verschillen, zo ontstaan categorieën en zo kom je in een bepaalde categorie terecht. Zo werkt het meteen contrasterend en soms polariserend wanneer de verschillen tegengesteld zijn.

Vooraf wanneer de inhoud van deze aangewende groepsschema's negatief is, kunnen uit deze groepsschema-interpretaties heel wat nadelen voortvloeien. Iemand wordt even negatief benaderd als zijn groep (stelt niet veel voor), iemand wordt op basis hiervan dan mogelijk gediscrimineerd in de omgang (niet erg rekening mee houden), de context van iemand wordt mogelijk als even negatief benaderd (zelf verantwoordelijk, steeds zo geweest).

Deze schema-interpretaties kunnen in de dagelijkse werkelijkheid heel ingewikkelde vormen aannemen, waar wonderwel gemakkelijk mee wordt omgesprongen. Zo activeer ik een schema over mezelf en een schema over de ander. Bijvoorbeeld, ik ben of doe volwassen, jij bent of doet onvolwassen. Tegelijk activeer ik een schema wat de ander over me zou hebben en een schema dat de ander over zich zou hebben. Jij bent of doet onvolwassen, ik ben of doe volwassen, denkt de ander bijvoorbeeld.

Verder wat de ander denkt dat ik als schema over mezelf activeer en wat de ander denkt dat ik als schema over de ander activeer. Dat ik volwassen zou zijn of doen, dat jij onvolwassen zou zijn of doen. Zo doe je niet alleen aan eigen schema-interpretatie, maar tracht je ook nog de schema-interpretatie van de ander in te schatten. Tevens doet je aan schema-interpretatie over de schema-interpretatie van de ander over zichzelf en jezelf.

Belangrijk om op te merken is dat je begrijpt, verklaart en reageert vanuit wat jij als schema activeert en niet vanuit wat de realiteit is. Jij gaat, bijvoorbeeld, als ouder je kind volgen omdat je denkt dat hij of zijn onvoldoende volwassen is, terwijl dat je in werkelijkheid wel op hem of haar zou kunnen rekenen. Je kind geeft dan geen aanleiding tot het volgen door je, dit doe je vanuit jezelf op basis van je geactiveerd schema. Mogelijk ga je je eigen momenten van onvolwassenheid gebruiken om af te leiden wat je kind nodig heeft en hoe het dan moet doen. Je neemt dan waar, verklaart en reageert dan volledig binnen je eigen schema en niet binnen het schema van je kind. Mogelijk ga je je eigen momenten van onvolwassenheid gebruiken om af te leiden wat je kind nodig heeft en hoe het dan moet doen. Je neemt dan waar, verklaart en reageert dan volledig binnen je eigen schema, wat jij dan zou nodig hebben. Je neemt dan niet waar, verklaart en reageert dan niet binnen het schema van je kind.

SCHEMA-INTERPRETATIE BIJSTUREN

Een belangrijk risico verbonden aan schema-interpretatie is dat je steeds tot dezelfde inschatting komt, ook steeds tot dezelfde verklaring en tenslotte ook steeds tot dezelfde reactie komt. Interpretatie die mogelijk niet steeds past, maar vooral ook geen verandering toelaat. Mogelijk ook gebruik je de schema-interpretatie in te erge mate.

Je laat de situatie en alles erin niet op zich zijn of niet voldoende op zich zijn. Je voegt te snel, te veel, te eenzijdig informatie uit je hoofd toe. Je oordeelt, verbindt, reageert dan mogelijk voorbarig en onjuist.

Een belangrijke manier om hier mee om te gaan, zou kunnen zijn de schema-interpretatie weg te laten of uit te stellen. Een andere manier zou kunnen zijn er voor te kiezen tot een andere schema-interpretatie te komen, gewoon een ander schema, of een andere inhoud. Om hiertoe te komen zou je je gebruikelijke schema-interpretatie in vraag kunnen stellen, ze als het ware kunnen uitdagen. Dit zou je voor het geheel van je geactiveerd schema kunnen doen, ze weglaten, ze uitstellen, ze veranderen, ze in vraag stellen. Dit zou je ook voor een deel van het geactiveerd schema kunnen doen, voor de typerende kenmerken, of de veronderstelde oorzaken en gevolgen, of nog de beantwoordende reactie en haar effectiviteit.

Schema-interpretatie betekent ook veelal van buitenaf dit doen zonder onmiddellijke betrokkenheid of participatie. Door meer in de situatie en de ervaring te stappen, wordt een kans geboden om anders aan interpretatie te doen, zo een ander kennen, een ander situeren, een ander omgaan naar voor laten treden.

Nog een andere wijze is de schema-interpretatie toch te laten gebeuren, zo ze niet kan vermeden worden. Vervolgens de interpretatie als één van de mogelijkheden te onderkennen, zonder er automatisch op in te gaan. Bijgevolg, jezelf de vrijheid en mogelijkheid te gunnen er niet op in te gaan, of slechts in zekere of bepaalde mate. Zo jezelf de kans te geven tot een andere interpretatie en ander omgaan te komen.

Nog zou je kunnen je schema-interpretatie te milderen. Ze minder krachtig te maken. Ze minder snel, ze minder diepgaand, ze minder omvattend te maken. Ook mogelijk haar inhoud minder extreem en minder star.

Tenslotte kan je je schema-inhouden aanvullen. Zo zijn ze meer genuanceerd. Vooral het inwinnen van individuele gegevens doet het gewicht van groepsgegevens naar de achtergrond verdwijnen.

Zo zou je voor jezelf als ouder of kind met jezelf kunnen afspreken steeds eerst tot twee interpretaties te komen vooraleer er één op een bepaalde wijze aan te wenden.

SCHEMA-INTERPRETATIE SAMEN

In gesprek met je omgeving en jezelf benoem je wat je meemaakt en je aansluitend zo mee kan omgaan. Dit vormt een onderdeel van je gezamenlijk en persoonlijk verwerkingsproces. Je praten is vooral een uitzoeken welke schema's kunnen geactiveerd worden. Hier wordt in gesprek veel tijd aan besteed. Bijvoorbeeld, 'dit was aardig', of 'dit was vijandig bedoeld'. 'Was dit autoritair zeg', 'ik laat me niet dwingen'. Deze schema's aardig-zijn of vijandig-zijn en autoritair en dwingend-zijn leg je dan overheen een situatie, gebeuren of persoon. Dit is het en niet dat. Je gebruikt het om aansluitend te bepalen hoe je reageert. Veel van je praten met elkaar en jezelf houdt zich bezig met dit benoemen om aansluitend overeenkomstig te kunnen reageren.

Een moeilijkheid die hierbij kan ontstaan is dat je geactiveerde schema's niet overeenstemmen. Dit zal het gesprek verlengen, of mogelijk doen onderbreken. Een andere moeilijkheid is dat je geactiveerde schema's onzeker zijn en voortdurend veranderen. Ook dit kan het gesprek verlengen, of maken dat je er mee ophoudt wegens nog niet duidelijk.

De werkelijkheid is in wezen uiterst complex met een grote variëteit dat een continuüm vormt. Individueel of collectief bestaat er zoals reeds gezegd de neiging om deze werkelijkheid in te delen in categorieën die een vereenvoudiging toelaten, de variëteit reduceren en het continuüm tragsgewijs ordenen. Deze categorieën worden persoonlijk of vaak collectief gemaakt of bedacht. Soms beantwoordt de categoriale indeling niet aan een werkelijkheid en is ze artificieel of verzonnen. Zo komt het dat gemakkelijk verschillen in interpretatie opduiken, met de nood hierin verandering te brengen.

Zijn deze categorieën storend dat bestaat de mogelijkheid zelf of samen andere categorieën te maken of te bedenken die een andere indeling of ordening toelaten met minder of geen negatieve of ongunstige effecten vooral voor wie deel uitmaakt van een bepaalde categorie en zich hierin niet herkent. Vaak houdt die verandering of weglating van categorieën wat iemand zelf of samen in de hand heeft, tot een heel ander resultaat. Denk, bijvoorbeeld, aan de geslachtelijke, raciale, geografische of leeftijdsindeling of de indeling van levende wezens, zoals humaan of dierlijk, of van planten, zoals kruiden en onkruid. Of nog een indeling in natuur of primitief en cultuur of beschaafd, of eveneens in ontwikkeld of met ontwikkelingsachterstand.

Vaak is die verandering van categorisering en labeling een eerste stap om iets aan de werkelijkheid te kunnen

veranderen. Het biedt volop kansen om het rond iets anders te laten draaien waarin ieder beter tot zijn recht komt en ieder zich in kan herkennen omdat ze erkenning inhoudt.

Lukt dit veranderen van categorieën niet of is dit minder wenselijk, dan kan getracht worden de beoordelende kenmerken hiervan weg te laten, of te veranderen in appreciërende kenmerken, of kenmerken zonder beoordeling zonder meer.

SCHEMA-INTERPRETATIE CONCREET GEMAAKT

Kies voor een concrete situatie :

Maak je gebruik van groeps- of categorieschema-interpretatie?

Wat is je ken-interpretatie? In welke mate is ze stereotiep? Hoe ze zonodig bijsturen?

Wat is je reactie-interpretatie? In welke mate is ze discriminatiegevoelig? Hoe ze zonodig bijsturen?

Wat is je context-interpretatie? In welke mate is ze bevooroordeeld? Hoe ze zonodig bijsturen?

Wat zou je kunnen veranderen om je schema-interpretatie te optimaliseren?

Reële en schema-interrelaties



Realiteiten en kennis ervan vind je terug op verschillende wijzen en in verschillende grootten.

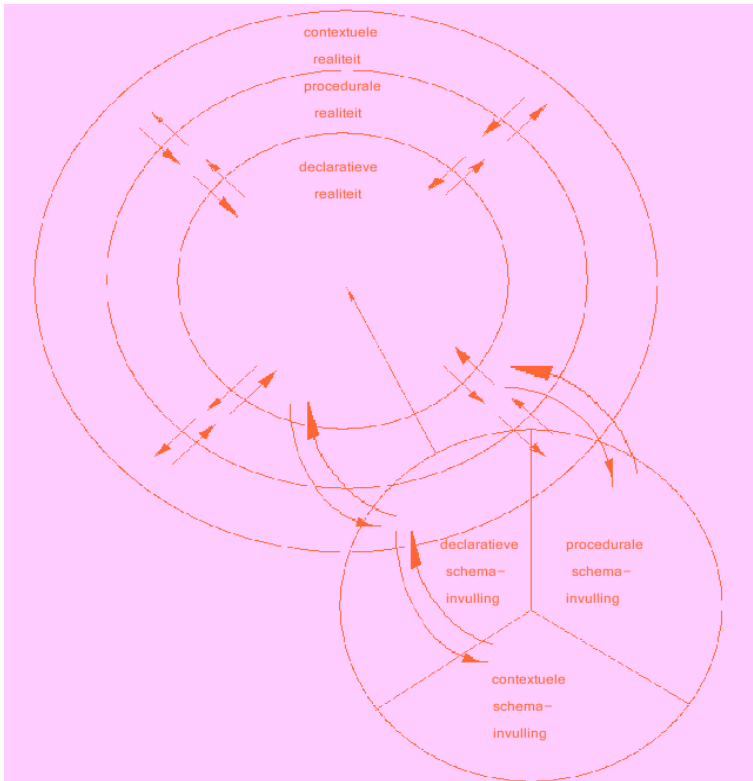
Tussen deze verschillende realiteiten en kennis ervan bestaan relaties.

Even kort introduceren: er is de realiteit in zijn verschillende verschijningsvormen en schaalgrootten en er is de voorstelling van de realiteit in zijn verschillende verschijningsvormen en schaalgrootten. De voorstelling van de realiteit is terug te vinden in kenschema's opgeslagen in iemands hoofd. De verschillende verschijningsvormen van realiteiten en kenschema's (voorstelling van realiteiten) zijn declaratief of beschrijvend, proceduraal of handelend, of nog contextueel of situerend. De verschillende schaalgrootten zijn micro of individueel-persoonlijk, meso of groeps-relatieve, of nog macro of collectief-gemeenschappelijk.

Zowel reëel als voorstellend zijn alle verschijningsvormen en schaalgrootten aanwezig en vormen ze **combinaties van elke verschijningsvorm met elke schaalgrootte**. Concreet tweemaal (reëel en voorstellend) negen combinaties (drie verschijningsvormen gemixed met drie schaalgrootten). Deze achttien combinaties of reële en schema-deelentiteiten staan niet los van elkaar, maar staan met elkaar in relatie. Ze overlappen als het ware elkaar gedeeltelijk en vormen zo evenveel reële en schema-samenentiteiten. Zo ontstaat er een geheel van zesendertig entiteiten (deel- plus samenentiteiten).

Elk van deze entiteiten kan worden onderscheiden. Dit laat toe ze als entiteit te beschrijven wat haar eigenheid is. Dit laat ook toe haar invloed te beschrijven voor de andere entiteiten of haar beïnvloed worden door de andere entiteiten, anders gezegd de circulaire processen te beschrijven die tussen deze entiteiten aanwezig zijn. Door de relevante entiteiten en hun wederzijdse invloed in het centrum te plaatsen kunnen bepaalde waarnemingen wellicht beter begrepen en verklaard worden. Tevens kan mogelijk van hieruit een basis gevonden worden voor gericht plannen en handelen.

Zo kan, bijvoorbeeld, de **persoonlijke realiteit en schema** als volgt voorgesteld:



De concentrische **realiteitsentiteiten oefenen een invloed op elkaar uit**. Zo zal zoals iemand denkt (declaratieve realiteit) een invloed hebben op zijn handelen (procedurale realiteit), wat dan weer een invloed zal hebben op de omgeving (contextuele realiteit). Zo ook zal iemands omgeving (contextuele realiteit) van invloed zijn

op zijn handelen (procedurale realiteit), wat dan weer een invloed zal hebben op iemands denken (declaratieve realiteit). Deze invloeden kunnen verschillen in gradatie, van minimaal tot volledig bepalend. In dit laatste geval kunnen gedachten een handelen worden en vervolgens realiteit en dus uitdeinen, of in de omgekeerde richting, kan de realiteit iemands handelen bepalen en vervolgens weer zijn denken en dus omgezet worden.

In het centrum (declaratieve realiteit) vindt de **cognitieve of kennisverwerking** plaats in de vorm van geheugenopslag of databank-ontwikkeling. In deze cognitieve opslag vindt de continue invulling plaats van wat iets voor iemand is (declaratieve schema-invulling), hoe iemand op iets reageert (procedurale schema-invulling) en wanneer iets voor iemand zo is of tot zo een reactie leidt (contextuele schema-invulling). Wanneer houdt ook in waar, tegenover wie, waarom of waartoe van zo begrijpen en zo reageren. De ervaringen in de verschillende realiteiten vinden hier hun verwerking en opslag voor latere aanwending. Op die manier kan in de toekomst de best mogelijke interpretatie, de best mogelijke reactie en de best mogelijke selectie gemaakt worden.

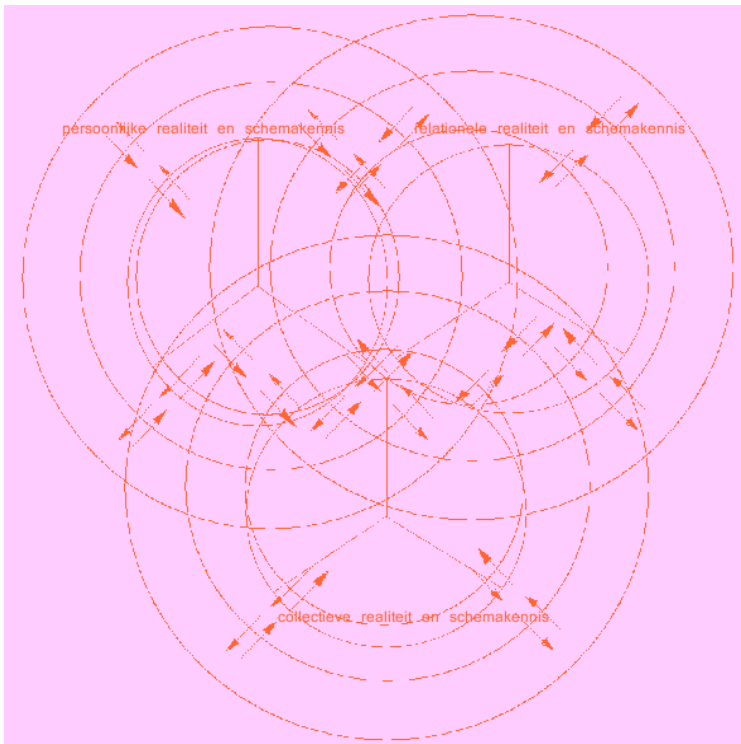
Zo wordt informatie uit de huidige contextuele realiteit opgeslagen en **verwerkt tussen reeds aanwezige informatie** in de contextuele schema-invulling. Zo wordt informatie over de huidige procedurale realiteit opgeslagen en verwerkt tussen reeds aanwezige informatie in de

procedurale schema-invulling. Zo ook tenslotte wordt informatie over de huidige declaratieve realiteit opgeslagen en verwerkt tussen reeds aanwezige informatie in de declaratieve schema-invulling. Dit telkenmale voor de realiteiten en invullingen die relevant zijn met betrekking tot iets. Bijvoorbeeld, voor dingen, personen, situaties, handelingen, omgang, enzomeer. Dit maakt dat bij een volgende ontmoeting informatie van buitenaf telkenmale aangevuld wordt met opgeslagen informatie van binnenuit met betrekking tot iets. Zo wordt een beter beeld (declaratieve kennis) verkregen en wordt er vanuit meer ervaring mee omgegaan (procedurale kennis) op een meer selectieve wijze (contextuele kennis). Deze kennis zal mee de actuele realiteit bepalen. Zo zal de opgeslagen declaratieve kennis mee de declaratieve realiteit bepalen, zo ook zal de opgeslagen procedurale kennis mee de procedurale realiteit bepalen, zo zal tenslotte ook de opgeslagen contextuele kennis de contextuele realiteit bepalen.

Naast iemands **persoonlijke** realiteit en schemakennis zijn er de **relationele** realiteit en schemakennis van de groepen waartoe iemand behoort. Tenslotte zijn er daarnaast nog de **collectieve realiteit en schemakennis** van de samenleving waarvan iemand deel van uitmaakt. Alle deeltiteiten overlappen elkaar gedeeltelijk en vormen zo samenentiteiten. Zo kan de persoonlijke realiteit gedeeltelijk samenvallen met de relationele en collectieve

realiteit. Zo ook kan de persoonlijke schemakennis gedeeltelijk samenvallen met de relationele en collectieve schemakennis.

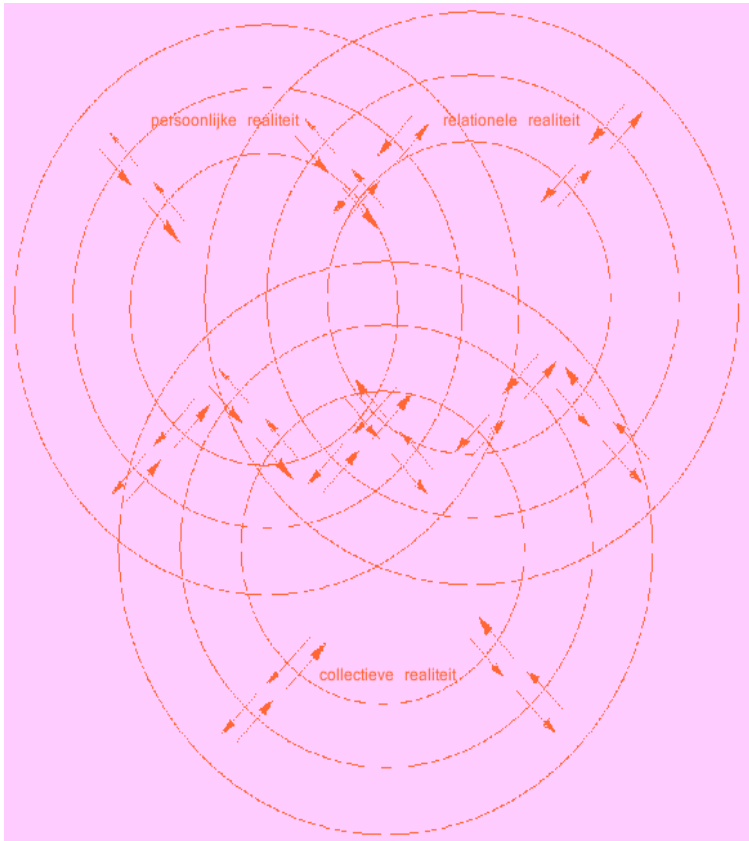
Voor het gedeelte van de **realiteit waarvoor een overlap aanwezig** is van persoonlijke, relationele of collectieve realiteit is er overeenstemming, nabijheid en een ontbreken van spanning. Voor het gedeelte van de realiteit waarvoor er geen overlap aanwezig is van persoonlijke, relationele of collectieve realiteit is er verschil, afstand



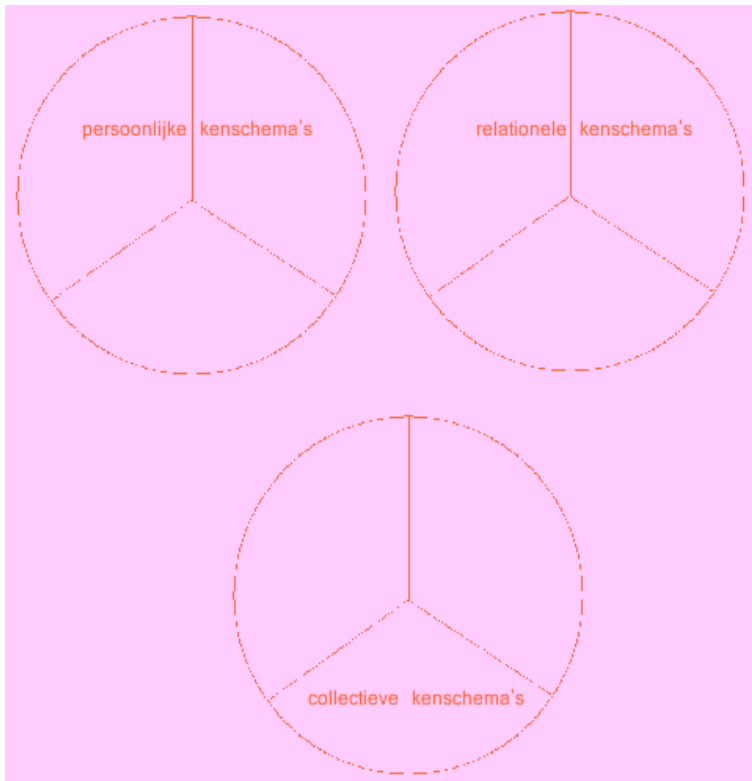
en mogelijk een aanwezigheid van spanning. Tussen persoonlijke, relationele en collectieve realiteiten zal veelal invloed zijn van het collectieve naar het relationele en van het collectieve en relationele naar het persoonlijke. Ook omgekeerd kan er invloed zijn van het persoonlijke naar het relationele of van het relationele naar het collectieve, uitzonderlijk of in beperkte mate ook van het persoonlijke naar het collectieve.

Ditzelfde geldt voor kenschema's. Voor het gedeelte van **kenschema's waarvoor een overlap aanwezig** is van persoonlijke, relationele of collectieve kenschema's is er overeenstemming, nabijheid en een ontbreken van spanning. Voor het gedeelte van de kenschema's waarvoor er geen overlap aanwezig is van persoonlijke, relationele of collectieve kenschema's is er verschil, afstand en mogelijk een aanwezigheid van spanning. Tussen persoonlijke, relationele en collectieve kenschema's zal er veelal invloed zijn van het collectieve naar het relationele en van het collectieve en relationele naar het persoonlijke. Ook omgekeerd kan er invloed zijn van het persoonlijke naar het relationele of van het relationele naar het collectieve, uitzonderlijk of in beperkte mate ook van het persoonlijke naar het collectieve.

Tracht hieronder voor een **eigen situatie de realiteit deel- en samenentiteiten** aan te geven :



Tracht hieronder voor een **eigen situatie de kenschema deel- en samenentiteiten** aan te geven :



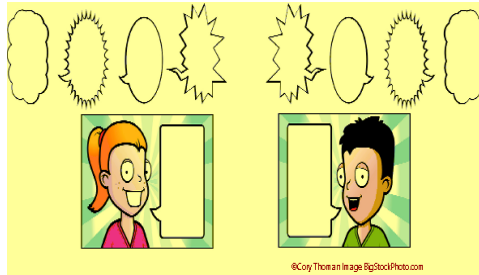
Enkele toepassingsvoorbeelden :

Op schaniveau : Het denken rond opvoeding, het opvoedingspatroon en de inzetgeneigdheid van opvoeding van je als ouder zullen tot op zekere hoogte je concrete opvoedingsgedachten, je concreet opvoedend handelen en je concrete toepassing van opvoeding in de realiteit

bepalen. Je denken, patroon en geneigdheid bij opvoeden zal je tot op zekere hoogte delen met of ontlenen aan je partner als ouder. Je persoonlijke schema-invullingen vallen dan tot op zekere hoogte samen met je relationele schema-invullingen. Je gezamenlijk denken, patroon en geneigdheid bij opvoeden zal je mogelijk tot op zekere hoogte delen met of ontlenen aan de gemeenschap waarvan je deel uitmaakt. Je relationele schema-invullingen vallen dan tot op zekere hoogte samen met aanwezige collectieve schema-invullingen. Zo kan je zien dat collectieve opvoedingsideeën vaak via opvoedingsideeën binnen het gezin terug te vinden zijn bij individuele ouders.

Op realiteitsniveau : de collectieve contextuele realiteit van verhouding opvoeding en onderwijs zoals in de schoolse realiteit vorm gegeven, vindt zijn vertaling in de relationele contextuele realiteit zoals in de gezinsrealiteit vorm gekregen en deze vindt op zijn beurt tenslotte zijn vertaling in de persoonlijke contextuele realiteit zoals in de ouder-kind verhouding vorm gekregen. Hebben, bijvoorbeeld, in de scholen in een samenleving leerkrachten een aandeel in de opvoeding en ouders een aandeel in het onderwijs, dan vertaalt dit zich in het gezin als een leerondersteunende en opvoedingsdelende realiteit, wat zich dan weer individueel vertaalt als ouders die ruimte en kanalen voorzien voor leren en ruimte en kanalen bieden voor opvoeden.

Schema- invloeden



Eerder opgeslagen ervaringen werken door op je huidige ervaren op diverse wijze.

Inroepen van ervaring

Zodra je als ouder of kind met iets te maken hebt, roep je een ganse wereld van ervaring in je op die je moet helpen met de situatie. In het wekken van deze ervaring activeer je een aantal geheugenschema's die je moeten helpen bij de herkenning van iets in de situatie, in de benoeming en kadering ervan en in de reactie er tegenover. Deze verwerkte en in je geheugen opgeslagen informatie van eigen ervaring en van meegedeelde ervaring van anderen moeten je helpen om te komen tot een meer snelle, gemakkelijke en kwalitatief betere omgang. Dit is mogelijk omdat schema's cognitieve of associatieve netwerken vormen als gehelen van iemands samenhangende georganiseerde kennis op bepaalde vlakken.

Word je, bijvoorbeeld, als ouder of kind met een neen-antwoord geconfronteerd, dan kan je dit terugbrengen tot eerdere negatieve antwoorden waarmee je te maken kreeg. Bij je wordt als ouder of kind dan het neen-schema geactiveerd. Dit geeft meteen een inhoud als hoe begrijpen, een context als waarin voorkomend en een reactie als hoe er mee omgaan, aan. Mogelijk wordt in reactie op het neen-antwoord bij je als ouder ook je ouderschema geactiveerd en bij je als kind je kind-schema. Als ouder verwacht je vanuit eerdere ervaring dat je wat je wil met enige overtuigingskracht zult moeten brengen om het om te buigen tot een ingaan op je verwachting. Als kind houd je rekening met de frequente begrenzings die je ontmoet wanneer je op te propfen komt met je verlangens en vragen. Zo merk je dat niet enkel je neen-schema (als hoe omgaan met verkregen neen) maar ook je ouder- of kindschema (als hoe omgaan met je kind als ouder of met je ouder als kind) actief worden en invloed op elkaar uitoefenen. Op een verkregen neen in een andere context met andere geactiveerde relatieschema's ga je mogelijk totaal anders reageren omdat je de neen anders gaat opvatten. Vraag je, bijvoorbeeld, of je iemand in een rij voor mag gaan, dan zal je een neen gemakkelijker aanvaarden omdat je je niet in een gezags- of afhankelijkheidsrelatie bevindt. Je had beiden het gehaaste cliëntscha geactiveerd met het recht van wie eerst komt eerst zal worden geholpen.

Elkaar beïnvloedende ervaringen

In de praktijk kan vastgesteld worden dat steeds meerdere ervaringen in de vorm van geheugenschema's geactiveerd worden. Deze geactiveerde schema's gaan ook doorwerken op elkaar met een gunstige, ondersteunende invloed of een ongunstige, remmende invloed op elkaar. Vooral reeds eerder in de tijd geactiveerde schema's zullen gemakkelijk positief of negatief doorwerken op nadien geactiveerde schema's.

Zo zal, bijvoorbeeld, een prettige vriendschappelijke omgang met je kind als ouder of met je ouder als kind er gemakkelijker toe neigen dat een ja-antwoord en -schema in je zal geactiveerd worden. Is er al een gehele tijd een onprettige en vijandige omgang met elkaar, dan zal gemakkelijker een neen-antwoord en -schema tegenover elkaar mogen verwacht worden.

Zo kunnen meerdere geactiveerde schema's worden onderkend die in een bepaalde volgorde worden geactiveerd en mogelijk als kader voor elkaar gaan fungeren. Deze schema's hebben in de regel te maken met het iets waarmee te maken, met jezelf, met je gevoelens, met je verwachtingen, met de ander, met de relatie tot elkaar, met de context waarin iets zich voordoet en met je opvattingen verbonden aan iets in die context vanuit eigen overtuiging of vanuit het culturele gedachtegoed waar- toe je jezelf bekent.

Sommige van deze schema's worden automatisch opgewekt door dat ze met elkaar geassocieerd of gelinkt zijn. Krijg je met een opdracht te maken, bijvoorbeeld, dan wek je mogelijk automatisch de behoefte of verwachting hierin te slagen. Dreigt een mislukking van de opdracht dan wek je mogelijk automatisch een angst of gevoel te falen. Andere schema's kan jezelf oproepen.

Bewuste ervaringsinvloeden

Je kan bewust met deze schema-invloed omgaan door iets voor jezelf op te nemen in een verhaal. Bijvoorbeeld, ik zeg neen tegen mezelf om een verder liggend doel voor me in mijn leven te bereiken, zoals een diploma. Ik zeg als ouder neen tegen mijn kind om het op te voeden en te leren zich niet te beperken tot een onmiddellijk resultaat maar ook te gaan voor een verder liggend effect. Een verhaal van 'zich nu inspannen voor een later meer ontspannen leven' als geactiveerd schema waarrond het voor mij naar mijn kind toe komt te draaien.

Of je kan samen bewust met deze schema-invloeden omgaan door het in een met elkaar praten iets samen trachten op te nemen in een verhaal. Kan ik mijn kind dit verhaal bijbrengen, dan kan het zijn inspannen en zich onthouden plaatsen in het kader van een verhaal of schema van leren, groeien en zich ontwikkelen. Een neen

kan het dan gemakkelijker accepteren vanuit zijn geactiveerd groei- en ontwikkelingsschema.

In het benoemen van iets of het activeren van een verhaal kan je als ouder ook model staan. Welk schema activeer je zelf in een situatie welk je voorleeft aan je kind. Wat toon jezelf als context waarin je iets op een bepaalde wijze gaat benoemen en waarop je op een specifieke wijze reageert. Wanneer ga je, bijvoorbeeld, voor jezelf een grens aangeven als wat je benoemt als te verregaand en waarop je met jezelf afremmen reageert. Oefen je invloed uit door te dwingen of vind je dit verregaand en verkies je je kind te overtuigen, aan te spreken en te motiveren. En voorkom je zo dat je kind gemakkelijk ook een dwingend autoritair schema activeert eerder dan een overlegend horizontaal schema.

Inschakeling ervaringen

Je tracht dan voor jezelf of samen met elkaar je geheugen en geheugenprocessen in te schakelen en niet je geheugen en geheugenprocessen uit te schakelen (zoals bij mindfulness waarin je blijft in het hier en nu en opgewekte gevoelens en gedachten vanuit het verleden maar als gevoelens en gedachten beschouwd zonder dat ze noodzakelijk verwijzen naar de werkelijkheid) of te negeren (zoals bij acceptance and commitment therapy of ACT waarin je je openstelt voor opgewekte gevoelens en

gedachten uit je verleden om je beter te kunnen richten en focussen op waarden en doelen voor de toekomst).

Juist je bewust worden van geactiveerde schema's vanuit het verleden en kansen bieden om er positieve ervaringen aan toe te voegen kan meer gunstig voor je uitwerken. Niet je niet focussen op een negatief zelfbeeld vanuit eerdere negatieve ervaringen. Niet ook je net openstellen voor je negatief zelfbeeld omdat je ze niet zou willen ontvluchten en zo jezelf kansen ontnemen om iets waardevols voor je waar te maken. Wel vanuit een geactiveerd negatief zelfbeeld zoeken naar ervaringen of herinneringen waarin je succesvol bent of was om zo je zelfbeeld progressief positiever te maken. Of je negatief schema plaatsen in een groter positiever schema. Zoals je negatief zelfschema geplaatst in een groter kader van ontwikkeling van een positief zelfschema. Je nog aanwezig zwaktegevoel vanuit ervaringen in je kindertijd kan je dan stilaan met de hulp van je omgeving en nieuwe ervaringen proberen te laten evolueren tot een sterktegevoel. Zo het gewicht afzwakkend van je eerdere negatieve ervaringen door het tegengewicht van nieuwe of heropgeroepen positieve ervaringen.

Doorwerken ervaringen

Bij het nemen van beslissingen laat je je opties associaties maken met eerdere emotionele ervaringen waardoor je sneller en meer automatisch kan kiezen zonder je brein te overbelasten door logisch redeneren en gezond verstand.

Kies je, bijvoorbeeld, iets vertrouwd dan gaat dit samen met een veilig en voldoeninggevend gevoel. Dit in tegenstelling tot de keuze van iets onbekend dat samengaat met een onveilig en onzeker of twijfelgevoel.

Eerdere opgeslagen ervaringen en emoties helpen het brein bij het nemen van beslissingen en het maken van keuzes. Wat ervaren wordt, wordt geregistreerd in de amygdala in de temporaalkwab van de hersenen en verwerkt in de insula van de hersenschors. Volgens neurowetenschapper Damasio worden nadien de emoties die elke optie triggert beoordeeld in vmPFC, een deel van de frontaalkwabben. De keuzeoptie die het meest bevredigende gevoel oproept, krijgt voorrang in de hersenen en vormt de basis voor de uiteindelijke beslissing.

Doordat de eenvoudigste beslissing of keuze zoveel opties inhoudt vraagt het logisch overwegen te veel tijd. In plaats hiervan maakt het brein zich een voorstelling van het gevoel bij verschillende keuzeopties om een beslissing of keuze te maken. Deze voorstellingen gaan terug

op eerdere ervaringen in het leven. Deze afzonderlijke voorstellingen kunnen als somatische markers pijlsnel uit het geheugen worden opgehaald, en in een fractie van een seconde selecteert de vmPFC zo het beste gevoel als basis voor een beslissing of keuze. Dit proces filtert onaanvaardbare keuzes er snel uit en rangschikt de beste keuzes. Hierdoor verkleint het keuzeveld voor het brein voor een logische analyse om er uit te geraken.

Het gebiedje DLPFC rechtsboven op de frontaalkwabben bleek uit onderzoek een cruciale rol te spelen wanneer logisch denken wordt uitgedaagd door bestaande kennis of overtuigingen. Het brein vertoont hierbij de neiging om de eerste, emotionele inval te volgen en te behouden. Dit maakt het moeilijk om iemand van het tegendeel of iets anders te overtuigen en tot een andere beslissing of keuze te laten komen.

In het werk *'59 seconden. Verbeter je leven in minder dan een minuut'* somt professor Richard Wiseman van de universiteit van Hertfordshire in Groot-Brittannië een hele reeks van onderzoeken op waarin iets dat eerder geactiveerd werd op een of andere manier gunstig doorwerkt op wat aansluitend wordt geactiveerd. Zo geeft hij onder meer aan dat de herhaaldelijke aandacht voor de inspanning van je kind gunstiger uitwerkt op zijn prestatie dan de aandacht die je achteraf geeft aan het bereikte resultaat. Of dat voor jezelf visualiseren van te nemen stappen meer oplevert dan enkel je doel voor je

geest te halen. Of nog hoe een spiegel ophangen in de keuken er voor zorgt meer gezond te eten. Of hoe je bij een opdracht creatiever uit de hoek komt gezeten voor schilderwerken die aanzetten tot zich individueel onderscheiden. Of tenslotte nog hoe meer zelfdiscipline wordt gewekt zo een zelf te bewaken grens wordt aangegeven tegenover een van buitenaf opgelegde grens.

Ook Amerikaans psycholoog Robert Cialdini schuift in dit verband de notie 'pre-suasion' naar voor in zijn werk *Pre-Suasion: A Revolutionary Way to Influence and Persuade*. Pre-suasion laat toe bewust de aandacht van iemand te richten op iets, zodat deze ontvankelijker wordt voor beïnvloeding. Deze gerichte aandacht op iets werkt als opener en brengt een tweede ermee geassocieerd iets in gereedheid voor beïnvloeding. Zo kan vragen of iemand behulpzaam of sportief is, iemand tot meer actie bewegen. Iemands aandacht wordt doorgaans gefocust op iets wat de moeite waard is, dit ervaren maakt de weg vrij voor wat volgt wat eveneens als waardevol wordt ervaren. Dit proces van pre-suasion zou te maken hebben met de hersenen die slechts een beperkte capaciteit en energie hebben, dit samen genomen met een mentaal overbelaste tijd, met deadlines. Het betekent dat het bij pre-suasion niet nodig is iemands ideeën, houdingen en ervaringen te veranderen, als er maar via gestuurde aandacht gevoelige momenten worden gecreëerd voor aansluitende beïnvloeding.

Tegengestelde ervaringen

Naast deze interrelationele schema's met een gunstige uitwerking op elkaar, kunnen er ook conflictuerende schema's opduiken. Op zo een moment wordt ook je conflictschema actief dat aangeeft hoe best met een conflict of tegenstelling om te gaan. Voor sommigen houdt dit stevast in de voorkeur geven aan een bepaald type schema, zoals een moreel schema van geen ruzie maken of een sociaal schema als toegeven en zichzelf opofferen.

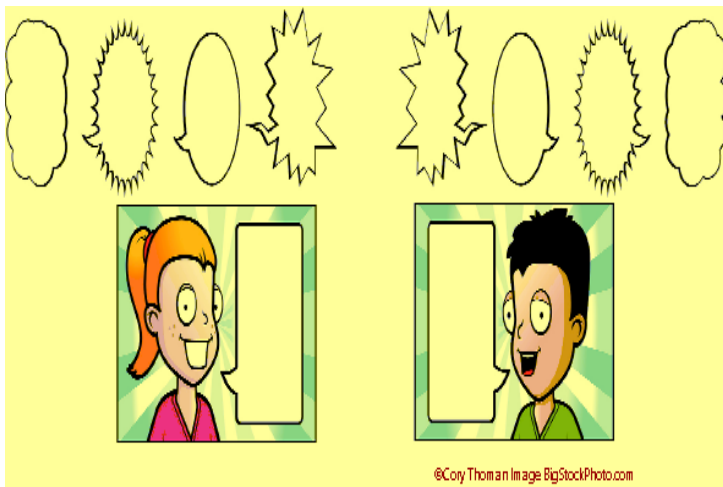
Bijvoorbeeld, zo blijkt dat iemand die gunstig over zichzelf praat, gemakkelijk bij de toehoorder onzekerheid activeert. De tot expressie gebrachte competentie van de spreker vooral wanneer die zich beter vindt, kan voor de toehoorder wijzen op eigen incompetentie. Behoor je beiden tot dezelfde groep, dan komt dit nog harder aan en meer voor competenties dan voor sociale vaardigheden. Bijvoorbeeld, respectievelijk 'Ik kan dit best.' en 'Ik ben vlot in de omgang.'

Anderen laten zich bij conflict leiden door de situatie of de inval van het moment, zodat het risico bestaat op een toevallige reactie en een niet helemaal zelf begrijpen van zijn reactie omwille van het toevallig door situatie of moment geprefereerd schema.

Veel schema's dateren reeds van de eerste kindertijd, zelfs voor je de taal meester werd en je ervaren vaak gekleurd werd door emoties. Omdat je ze niet onmiddellijk kan wijzigen, kan je ze bij activering linken aan een schema met gunstige inhoud. Je geborgen voelen door de groep waarin je vertoeft en wat dit in je activeert, kan maken dat je gemakkelijk neen durft te zeggen of gemakkelijk met een ontmoet neen kan omgaan en dat je minder hinder ondervindt van een negatiever zelfbeeld.

Eigen ervaring

Geef hieronder in de tekstballonnen weer wat jezelf bij iets activeert en wat iemand uit je omgeving bij dit iets activeert. Geef aan hoe deze geactiveerde schema's elkaar en je reactie beïnvloeden.



Meer lezen :

Cialdini, R. B., & Vries, J. (2016). *De kracht van timing: Pre-suasion: overtuigen op het beslissende moment*. Amsterdam : Boom.

Wiseman, R., & Popken, H. (2010). *59 seconden: Denk een beetje, verander veel*. Utrecht: LeV.

Ontwikkeling schema-kwaliteit



In de opvoeding zijn vaak verschillen in ontwikkeling van schema-kwaliteit aanwezig. Aandacht hieraan besteden kan meer begrip toelaten en een stimulans inhouden voor verdere ontwikkeling.

Verschillen in ontwikkeling schema-kwaliteiten

Kenschema's vormen op ordelijke wijze verzamelde en opgeslagen informatie nuttig om toekomstig gedrag inhoud, vorm en selectiviteit te geven. De omvang en kwaliteit van deze verwerkte informatie verschilt erg voor elk. Zo ook in de opvoeding. Sommige ouders zijn niet zo ver gevorderd, andere hebben een hele ontwikkeling afgelegd. Dit is ook zo voor het kind. Zo is er een hele diversiteit tussen ouders onderling en tussen kinderen onderling in omvang en kwaliteit van hun kenschema's op te merken. Dit heeft implicaties voor de geboden en ervaren opvoeding.

Voor sommigen is een eerder elementair schema aanwezig met slechts een beperkt aantal kwaliteiten en met een geringe kwaliteit van deze kwaliteiten. Zo kunnen niveauverschillen opgemerkt en ervaren. Verschillen die een heel verschil in geboden en ervaren opvoeding kunnen inhouden.

Schema-kwaliteiten bevorderen

Ouders kunnen opgemerkte verschillen mogelijk terugbrengen tot het ontwikkelingsstadium waarin hun kind zich bevindt. Ook kunnen ze voor de zelf geboden opvoeding ontwikkelingsstadia onderkennen. De ontwikkeling van hun kind vormt hierbij mede de dynamiek voor de ontwikkeling van het ouder-zijn. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Leren van elkaar, groeien door elkaar'* van deze encyclopedie.

Door zich als ouder of kind bewust te worden van deze verschillen en er zicht op te krijgen, kan er zo gewenst aan gesleuteld worden en kan een ontwikkelingsproces op gang gebracht.

Zo kan de mate van invulling van kenschema's in beeld gebracht en kan eraan gewerkt worden. Het gaat om wat voor iemand eigen en typerend is voor het gros van zijn kenschema's wat ook hun specifieke inhoud is. Het gaat om wat als constante terug te vinden in de diverse kenschema's van iemand.

Ouders en kinderen kunnen zichzelf er mogelijk zo toe brengen de omvang en kwaliteit van hun schema's te vergroten, zodat dit een nieuwe ingesteldheid of mindset wordt. Zo kan hun gedrag ook meer kwaliteit vertonen met meer mogelijkheden en minder kans op vastlopen en falen.

Herkenbare constanten schema-kwaliteit

Als wijze en mate van invulling kan zo in iemands ken-schema's als constante teruggevonden : geringe tot uitgebreide rijke invulling, eenvoudige tot complexe invulling, losse tot verbonden invulling, stabiele-sterre tot vloeibare-flexibele invulling, inconsistente tot consistente invulling, oppervlakkige tot diepe invulling, concrete tot abstracte invulling, klassieke tot originele invulling, niet creatief tot creatief, geen tot veelvuldige schema-linken, specificiteit tot universaliteit, niet genuanceerd tot genuanceerd, moeizaam tot snel, ongericht tot gericht, gesloten tot open, regel tot uitzondering, veilig tot gevaarlijk, serieel tot parallel, in tot uit bubbel, niet-passend tot passend, niet-betrokken tot betrokken, niet-overeenstemmend tot overeenstemmend, niet-aansluitend tot aansluitend, niet afgestemd tot afgestemd, vreemd tot eigen, onvoorwaardelijk tot voorwaardelijk.

Schema-kwaliteiten in de praktijk

Wat dit concreet betekent kan geïllustreerd met hoe dit in de opvoeding wordt ervaren :

Saar (15 jaar) - Heb ik het even getroffen met mijn ouders. Zij houden voortdurend rekening met wie ik ben en wat ik nodig heb. In hun voorstellen en reacties klinkt tegelijk van alles door. Wat absoluut niet kan, wat wel kan, waar ze de voorkeur aan geven, hoe ze het zelf zien en hoe ze zelf zouden reageren. Er wordt tegelijk met veel rekening gehouden : wat ikzelf prefereer, wat hun voorkeur is, of het realistisch is, wat de implicaties en gevolgen zijn en of die gunstig zijn op korte en lange termijn, of het deuren en kansen openhoudt, of niet teveel tegelijk wordt gevraagd, of jezelf voldoende controle hebt, of je stappen kan zetten en niet wordt overvraagd, of je op anderen kan rekenen zo gewenst, of je nog ruimte over hebt, hoe ze je kunnen steunen zonder dat je aan autonomie verliest, of je ervaring kan opdoen en ervan kan leren, of je het graag hebt en je voldoening geeft, of het blijvend en duurzaam is, hoeveel inspanning en inzet het vraagt. Ja, zo wil ik ook wel worden. Zo iets te kunnen betekenen voor iemand en inspirerend en stimulerend te kunnen zijn, zonder iemand te veronachtzamen.

Daan (16 jaar) - Heb ik toch een heel andere ervaring. Mijn ouders hanteren enkele elementaire regels waar ze nauwlettend op toezien en die steeds dezelfde blijven.

Het is heel basis, zoals respect tonen, je beheersen, anderen aanvaarden en zo nodig helpen, jezelf niet in de picture werken, volgen wat anderen verwachten en that's it. Neen, zo wil ik echt niet worden. Zo creëer je ook geen mogelijkheden en kansen. Alles blijft zoals het is. Zelf heb je geen inbreng en er wordt ook niet op je geappelleerd. Uitzonderingen of afwijkingen zijn niet aan de orde. Alles is klaar en helder, maar vaak niet passend of afgestemd.

Kelly (46 jaar, mama van Noor 15,5 jaar) - Kwam ze thuis met een vriendje. Mooie jongen dat wel, maar juist het tegengestelde van haarzelf. Echt niet belangrijk, mam, ik vind hem heel stoer. Ik vond hem eerder ongemanierd. Als je daar allemaal op gaat letten, repliceerde ze. Hij vindt me ook heel cool, geen opgedirkt vriendinnetje, of zo. Voorzichtig vroeg ik waar hij schoolliep, maar dat vond ze onbelangrijk. Hij straalde zelfzekerheid uit, deed alsof hij alles wist en kon. Laat je je niet overdonderen, waarschuwde ik haar. Hij is niet zo oubollig, was haar antwoord. En zijn leeftijd, vroeg ik indirect. Leeftijd telt niet, we zien elkaar graag en dat is alles wat telt.

Thomas (51, papa van Lander, 14,5 jaar) - Verstandige jongen Lander. Hij heeft nu al door dat alles twee kanten heeft. Zo let hij ook op de keerzijde van iets. Wat iets hem kost, bijvoorbeeld, of het haalbaar is, welke de beperkingen zijn. Maar ook welke voordelen iets heeft en welke mogelijkheden, of iets waar hij nu voor kiest ook betekenis heeft voor later. Neen, impulsief zomaar voor iets kiezen doet hij niet. Vergelijken is wat hij het liefst doet. Ook

nagaan wat het best voor hem is. Eens opgelijst wat iets allemaal inhoudt, probeert hij ook te achterhalen hoe goed elk van deze eigenschappen zijn. Hij praat hierover met zijn vrienden en met ons over zijn plannen om ze scherp te stellen. Dit leidt vaak tot pittige discussies waarin alle kanten aan bod komen.

Op zelfde hoogte raken

Zo kan je vaststellen dat in het begrijpen van iets en het reageren op iets met minder of meer wordt rekening gehouden en dat met wat rekening wordt gehouden minder of meer kan doortellen.

Ontstaan er spanningen onderling dan kan dit mogelijk in verband gebracht met niet op dezelfde golflengte zitten. Er wordt dan mogelijk met minder of meer rekening gehouden, met wat rekening wordt gehouden heeft een andere invulling, of telt minder of meer door.

Wil je op dezelfde golflengte komen, dan zal dit makkelijker lukken zo de wijze en mate van invulling meer gelijklopend is.

Hier kan zo mogelijk als ouder en kind samen aandacht aan besteed worden. Als ouder kan je hierbij mogelijk model staan voor een invulling met meer mogelijkheden en kansen.

Geef zo je wil aan de hand van een voorbeeld aan wat voor je als ouder telt en de mate waarin.

Geef zo je wil aan de hand van een voorbeeld aan wat voor je kind telt en de mate waarin.

Schema's als maatstaf



L'eclosió de l'abstracció Valencia

Kenschema's geven voor ouder en kind de maat der dingen aan. Wat houdt dit in en hoe gunstig weten hanteren ?

Schema's als maat

Wat voor je als ouder of voor je als kind iets is, zal mogelijk voor elk verschillen. Sociaal zijn, bijvoorbeeld, kan voor je alles samen doen zijn op eenzelfde manier. Voor je kind kan het eerder zijn samen doen voor wat overeenstemt, apart doen voor wat niet overeenstemt. Zo heeft elk zijn eigen maat. Deze maat gaat terug op ieders kenschema's als wat iets voor elk is.

Wat voor je sociaal zijn is, vormt je ontwikkeld kenschema als iets wat je kent op je manier. Ontwikkeld op basis van je opvoeding en je opgedane ervaring. Omwille van het verschil in opvoeding en eigen ervaring zijn deze

kenschema's tot op zekere hoogte voor elk anders. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Ontwikkeling prosociaal gedrag*' van deze encyclopedie.

Schema's als criterium

Of iets als sociaal moet worden bestempeld zal afhangen van je eigen kenschema als ouder of kind. Is sociaal zijn steeds vriendelijk blijven? Iemand die dan niet altijd vriendelijk tegen je is, zal je dan beschouwen als niet- of asociaal.

Het kenschema als criterium bevat dan een aantal voorwaarden waaraan moet worden voldaan om iets zo op te vatten en er bijgevolg zo mee om te gaan, of zo op te reageren. Die criteria zijn voor ieder tot op zekere hoogte eigen en dus anders.

Bijvoorbeeld, kunnen als voorwaarden voor sociaal zijn voor iemand gelden dat het betekent af te zien van al of niet eigen voordeel (betekenisinhoud), dat het vraagt om opoffering (gedragsvorm), en dat dit ook zo blijft in een moeilijke situatie (omgevingscontext).

Schema's als maatstaf

Wat sociaal is voor je als ouder of voor je als kind zal je bovendien gemakkelijk als maatstaf gebruiken om je eigen gedrag vorm en inhoud te geven en om het gedrag

van elkaar of anderen te beoordelen. Is sociaal zijn alles goed vinden? Je kind zal je hier mogelijk aan herinneren wanneer je met iets niet akkoord gaat of het iets niet mag. Je kind dat mogelijk niet tegen iets of iemand in wil gaan of nog niet durft ingaan. Voor je als kind is dan mogelijk sociaal zijn: iedereen te vriend houden.

Meestal wil je zelf in je denken, voelen en gedrag voldoen aan je kenschema's en verwacht of verhoop je ook van anderen dat ze in hun denken, voelen en doen aan je kenschema's voldoen. Dit kan voor jezelf en voor je omgeving moeilijk liggen. Je beantwoordt zelf niet altijd aan je beeld van sociaal zijn. Bijvoorbeeld, steeds alles delen. Ook je omgeving beantwoordt niet altijd aan je beeld. Bijvoorbeeld, er wordt niet met je gedeeld. Schema's vormen dan de maatstaf of de norm voor jezelf of anderen om aan te voldoen.

Schema's als vergelijkingsbasis

Schema's kunnen ook de vergelijkingsbasis vormen die je gebruikt om een uitspraak over iets te doen. Zoals om iets te vergelijken of een verhouding weer te geven.

Bijvoorbeeld, hoe sociaal is de ander. Jij wil alles delen, maar je ontmoet iemand die alles weggeeft. Die is wel supersociaal. Of jij bent iemand die alles weggeeft, dan is de ander die alles deelt, maar half sociaal. Hier gebruik

je je kenschema ter vergelijking. Je kan kenschema's ook aanwenden als verhouding bepalend, zoals hieronder.

Als je zelf iemand bent die erg sociaal is, zal je niet zo gemakkelijk iemand anders als veel meer sociaal omschrijven. Als je zelf iemand bent die niet zo sociaal is, zal je gemakkelijker iemand die iets socialer is als heel sociaal omschrijven. Je grote omvang laat dan weinig ruimte voor grotere omvang. Je geringe omvang echter laat veel ruimte voor grotere omvang.

Schema's als perspectief

Schema's vormen ook het perspectief van waaruit je als ouder of kind alles bekijkt. Vaak wil je dat perspectief gebruiken in de omgang met anderen. Je wil graag dat iets op je manier verloopt. Of je wil de ander overtuigen van je perspectief.

Soms is het perspectief voor je niet bewust, maar hanteer je het voortdurend in hoe je iets benoemt en in hoe je reageert. Bijvoorbeeld, je vindt als ouder nabijheid en openheid erg belangrijk als vorm en inhoud van sociaal zijn. Dit is ook wat je van je kind verwacht in zijn omgang naar je toe, maar ook in zijn manier van denken. Het andere begrijp en aanvaard je niet. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Het hoe van openheid en nabijheid*' van deze encyclopedie.

Vooral zo er sprake is van discriminatie en dit door de ander zo wordt ervaren, kan niet het perspectief van de ander weten of kunnen innemen aan de basis liggen. Je tracht dan je eigen kenschema's op te leggen in denken, doen en zijn. Iets is wat jij vindt en iets wat gebeurt op je manier.

Schema's als objectief

Iedereen is steeds in ontwikkeling, in het bijzonder een kind, maar ook als ouder leer je nog elke dag bij. Een schema kan dan een doel of eindpunt voorstellen van deze ontwikkeling.

Bijvoorbeeld, een kind zal nog gemakkelijk zichzelf en zijn eigenbelang voorop stellen in een sociale situatie. Als ouder wil je evenwel dat het kind ook oog heeft voor anderen en hun belang. Eigenlijk stel je het mogelijk zo voor dat je het stimuleert er toe te komen eerst te denken aan anderen en pas in tweede instantie aan zichzelf.

Schema's als objectief voegen een tijdsdimensie toe : waartoe te komen of op uit te komen. Ze houden impliciet ook een planning in : welke stappen opeenvolgend te zetten.

Schema's als centrum

Schema's kunnen ook soms zo centraal zijn, dat ze alles

kleuren. Je ziet de wereld volledig vanuit jezelf. Een wereld die met jezelf samenvalt. Bijvoorbeeld, voor je als ouder kan je enkel je kind zien als een kind. Je kan het niet als een persoon benaderen op gelijke voet. Zo blijf je ook enkel de ouder en niet een persoon die evenwaardig is aan een ander persoon, hier je kind.

Nog een voorbeeld, voor je is een kind erg kwetsbaar omdat het nog jong is en nog onervaren en is een ouder voor je erg weerbaar omdat hij of zij ouder is in leeftijd en veel meer ervaren. Wie is dan jong, iedereen jonger dan jezelf. Wie is dan 'oud', iedereen ouder dan jezelf.

Loskomen van huidige maatstaven

Hoe moeilijk het is los te komen van je kenschema's als maatstaf, blijkt wanneer je een kind wil omschrijven dat niet zo uit is op sociaal contact, zonder het als minder sociaal te omschrijven. Veelal wordt dit gedrag omschreven in termen van niet, minder, beperkt of lager, wordt dit gedrag als problematisch benoemd of getypeerd (geïsoleerd, geremd, teruggetrokken, autistisch), worden er negatieve gevoelens aan toegekend (onzeker, angstig, afstandelijk, kil) en gaat dit samen met een negatief of ongunstig oordeel over dit gedrag (asociaal, egocentrisch). Sociaal zijn op je manier is dan de norm en al het andere wordt als afwijkend ervaren en benoemd.

Een poging tot meer omschrijving zonder problematisering en oordeel, met een andere invulling van sociaal, kan dan zijn : Het kind is sociaal en dat uit zich in een paar contacten waar het kind zich goed bij voelt. Het kind stelt zich open wanneer het heeft kunnen wennen aan anderen. Het zelfstandig zijn brengt het tot rust en zichzelf.

Als ouder hanteer je gemakkelijk al of niet bewust een nee-houding. Deze gaat terug op je eigen perspectief. Hiertegenover staat een ja-houding. Deze gaat terug op het perspectief van je kind. Een ja-houding gaat uit van je kind en wat het nodig heeft voor zijn ontwikkeling. Een nee-houding gaat daarentegen uit van jezelf als ouder en van hoe aan jezelf tegemoet te komen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Een ja- of nee-houding in de opvoeding*' van deze encyclopedie.

Ook kan je er voor kiezen minder gedragsgericht te zijn in de opvoeding en meer te kiezen voor een behoeftegerichte en situatiebenadering. Zo neem je een breder perspectief in, ook in de tijd. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Van gedragsgericht naar persoonsgericht*' van deze encyclopedie.

Schema's als maatstaven gunstig hanteren

Schema's als maatstaf kunnen gunstig zijn. Ze laten toe

je te positioneren en een identiteit op te bouwen, ze laten toe vlotter de dingen te vatten en er op te reageren. Schema's vormen dan een katalysator voor je.

Schema's als maatstaf kunnen ook ongunstig zijn. Ze houden je vast en maken het moeilijk te veranderen wanneer nodig. Ze kunnen het je ook moeilijk maken het hele plaatje op te nemen los van jezelf en je invloed. Schema's kunnen dan een in de weg staan zijn.

Treden er spanningen of conflicten op in de omgang ouder en kind, dan kan het nuttig zijn aandacht te besteden aan de kenschema's die elk gebruikt als maatstaf. Hier-tussen kunnen verschillen optreden of zelfs tegenstellingen die overeenstemming en gelijkstemming moeilijk maken.

Soms kan je als ouder of kind het idee ontwikkeld hebben zelf maar een last te zijn en er even goed niet te kunnen zijn en niet te beantwoorden aan betekenisvol te zijn en waardevol te zijn voor elkaar. Door dit evenwel om te draaien en uit te gaan van dit laatste idee van betekenisvol en waardevol te kunnen zijn en niet tot last of overbodig te zijn en hier naartoe te kunnen werken kan er al een heel verschil ontstaan. In de Attachment Based Family Therapy wordt bijzondere aandacht besteed om het mogelijk ontstane isolement om te buigen richting verbondenheid. Zich niet langer onbegrepen en afgewezen voelen als ouder of kind kan een dynamiek op gang

brengen om een gunstige begripvolle en omvattende relatie op te bouwen. Een heel andere idee krijgt hier een plaats van betekenisvol en waardevol te zijn voor elkaar. Dit zou erg preventief kunnen werken tegenover zelfverwonding en suïcide.

Door deze achtergrond of basis voor spanningen of conflicten te onderkennen, kan een beter begrip ontstaan en ingezien worden hoe verandering te bewerkstellen. Zo kunnen ouder en kind zich in dialoog focussen op wat voor elk, bijvoorbeeld, sociaal zijn inhoudt, hoe je dit vorm geeft en in welke situaties dit tot uiting komt.

Wat hier voor het kenschema sociaal-zijn werd verkend, is ook van toepassing op andere kenschema's. Zoals, bijvoorbeeld : zelfvertrouwen, speels, respect, samenwerken, jongere-zijn, meisje- of jongen-zijn, enzomeer.

De praktijk van schema's als maatstaven

Als ouder :

Geef voor jezelf als ouder aan hoe je je kenschema's gebruikt :

Geef voor je kind aan hoe het zijn kenschema's gebruikt :

Geef aan hoe je je kenschema's zou kunnen gebruiken :

Geef voor je kind aan hoe het zijn kenschema's zou kunnen gebruiken :

Als kind :

Geef als kind aan hoe je je kenschema's gebruikt :

Geef als kind aan hoe je je kenschema's zou kunnen gebruiken :

Als beiden :

Ga na welk het verschil is tussen de kenschema's die je beiden gebruikt :

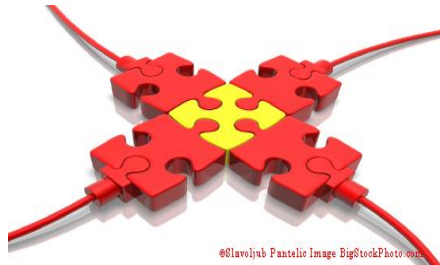
Ga na hoe je meer overeenstemming tussen deze kenschema's zou kunnen bereiken :

Kies voor jezelf als ouder of als kind een kenschema en ga na of en hoe je het gebruikt (als maat, maatstaf, criterium, vergelijkingsbasis, perspectief, objectief en/of centrum) :

Komt dit gebruik jezelf als ouder of als kind tegemoet :

Of komt het elkaar of je beiden tegemoet :

Schema's als mediator



Minder gunstige schema's kunnen het gevolg zijn van eerdere ongunstige ervaringen,

tegelijk kunnen ze aan de basis liggen van problemen die later worden ontmoet.

Rol van schema's

Er gebeurt de laatste tijd veel onderzoek naar het mogelijk verband tussen de opvoedingsomstandigheden die iemand als kind ervaren heeft en de problemen die iemand ervaart op oudere leeftijd in zijn later leven. Een rechtstreeks verband tussen gekregen opvoeding en latere stoornissen waarmee iemand geconfronteerd wordt, is evenwel moeilijk aan te tonen omdat beide te erg uit elkaar liggen. Daarom wordt gezocht naar tussenliggende variabelen die een en ander kunnen verklaren. Deze tussenliggende variabelen zouden als mediator of

tussenschakel dienst doen. Ze zouden enerzijds het gevolg zijn van de ervaren opvoeding en anderzijds de oorzaak zijn van de latere problemen en stoornissen waarmee te maken.

Als belangrijke tussenliggende variabelen komen cognitieve schema's naar voor. Omdat ze aan de basis liggen van latere problemen worden ze onaangepaste schema's genoemd. Omdat ze bovendien in de prille kindjaren tot ontwikkeling komen nemen ze de vorm aan van vroege onaangepaste schema's.

Schema's als gevolg

Vroege onaangepaste schema's blijken het resultaat van temperament, tekortschietende opvoeding en ongunstige leefomstandigheden die samen maken dat het tegemoetkomen aan bepaalde behoeften niet gegarandeerd is. De ontwikkeling van deze onaangepaste schema's als gevolg maakt dat de bevrediging van deze basisbehoeften verder verstoord zal worden.

Temperament Vooral kinderen met een aanleg voor emotionele gevoeligheid lopen een risico wanneer ouders niet gunstig om weten te gaan met hun emotionele reacties.

Opvoeding Een essentiële behoefte van een kind is zekerheid, veiligheid en stabiliteit te ervaren. Als ouder

tracht je met aandacht en zorg voor je kind hieraan tegemoet te komen. Zo ervaart het kind dat het wordt aanvaard en dat het kan vertrouwen op zijn ouders. Ervaart het kind evenwel dat zijn ouders niet aan zijn nood aan veiligheid en geborgenheid tegemoet komen, dan ontstaat de vrees en verwachting van emotioneel niet aan zijn trekken te komen. Dit kan leiden tot de ontwikkeling van een onaangepast schema van verlaten, wantrouwen, emotionele tekortkoming, onvolwaardigheid of sociaal isolement. Het kind ervaart onvoldoende op zijn omgeving te kunnen rekenen, vreest dat belangrijke volwassenen het kunnen kwetsen, verwacht emotioneel onvoldoende steun, denkt niet gewaardeerd te zullen worden omdat het weinig betekent, of voelt aan geen aansluiting te vinden omdat het zichzelf anders ervaart. Net deze schema's maken het voor het kind moeilijk zekerheid, veiligheid en stabiliteit te vinden en staan hiervoor in de weg.

Een tweede belangrijke behoefte van het kind is het verwerven van een zekere autonomie, waardoor het zelfstandig iets kan uitvoeren en op eigen benen kan functioneren los van zijn omgeving. Als ouder is het belangrijk het kind hiertoe te stimuleren en er kansen voor te geven. Blijf je als ouder te veel wegen op het kind, dan kan dit het schema ontwikkelen van afhankelijkheid samengaan met onbekwaamheid, kwetsbaarheid, verstrengeling samen met onvoldoende eigenheid, of mislukking. Het kind ziet zichzelf niet in staat op eigen benen te

staan, vreest het ergste, acht zich niet in staat los te komen en een eigen identiteit te ontwikkelen of gelooft niet in staat te zijn tot iets en vreest niet aan mislukking te kunnen ontkomen.

Een derde behoefte van het kind is nood aan begrenzing. Dit betekent dat de omgeving niet eindeloos meegaat met het kind, maar zichzelf voldoende poneert als waarmee rekening te houden. Bied je als ouder te weinig begrenzing, dan kan het kind het schema ontwikkelen van aanmatiging samen met grandeur of ontoereikende zelfcontrole en zelfdiscipline. Het kind verwacht dat de omgeving zich naar hem zal schikken en legt zichzelf weinig eisen op en tracht vooral wat ongenoegen met zich brengt te vermijden.

Een vierde behoefte van het kind is deze aan wederkerigheid, dat wil zeggen dat het zich niet alleen moet schikken naar anderen maar ook zelf een inbreng heeft. Als ouder kan je op een voorwaardelijke wijze met je kind omgaan en het niet automatisch aanvaarden. Hierdoor kan het kind het schema ontwikkelen van onderwerping, zelfopoffering of nood aan goedkeuring en erkenning. Het kind voelt aan zich erg naar anderen te moeten schikken, eigen behoeften ondergeschikt te moeten maken en erg veel waarde te hechten aan appreciatie van zijn omgeving.

Een laatste behoefte van het kind is aan zichzelf zijn en dit tot vrije expressie te kunnen laten komen. Als ouder kan je hoge verwachtingen koesteren waardoor het kind ervaart hoge eisen aan zichzelf te moeten stellen en niet spontaan zichzelf te kunnen involgen. Het kind ontwikkelt mogelijk het schema van negativisme en gevoeligheid voor het negatieve, emotionele geremdheid samen met overmatige controle, hoge normen en overkritische ingesteldheid of een bestraffende houding. Het kind is erg bezorgd en vreesachtig, is weinig spontaan in het naar buiten komen met zichzelf, verwacht veel van zichzelf, is zelden tevreden en is streng voor zichzelf.

Leefomstandigheden Naast de hier geschetste ongunstige opvoedingsomstandigheden, kunnen ook meer algemeen ongunstige leefomstandigheden aan de basis liggen van ongunstige schema's. Deze ongunstige leefomstandigheden worden dan mogelijk gekenmerkt door verlies of afwijzing, afstand of isolement, mishandeling of misbruik, geweld of straf.

Schema's als oorzaak

Eens deze schema's tot ontwikkeling zijn gekomen worden ze nadien gemakkelijk geactiveerd in situaties of bij gebeurtenissen die relevant zijn voor deze schema's. Zo kan wanneer iemand als jongere of volwassene in een situatie alleen komt te staan het schema afhankelijkheid gekoppeld aan onbekwaamheid actief worden. Hierbij duikt snel spanning op omwille van een denken iets alleen niet te kunnen, met angst tot falen tot gevolg. Vanuit zo een vertekend denken en dito verwachtingen wordt het schema gemakkelijk bevestigd. Deze *schema-bevestiging* vormt een eerste mogelijk schemaproces na activering. De jongere of volwassene zal nog weinig inspanningen tonen en gedragsmatig nog weinig moeite doen.

Een tweede mogelijk schemaproces dat zich kan voordoen is dat iemand als jongere of volwassene de activering van deze schema's tracht te vermijden, om zo te ontsnappen aan de negatieve emoties die ermee gepaard gaan. De jongere of volwassene kan zo trachten situaties of gebeurtenissen te vermijden. In ons voorbeeld, situaties waarin een zekere zelfstandige prestatie moet geleverd worden. Ook gedachten of emoties in dit verband kunnen vermeden worden : de opdracht wordt niet gezien en gevoelens in verband met een mogelijk falen worden afgeweerd, zodat confrontatie met een pijn-

lijk gevoel van persoonlijke onbekwaamheid wordt vermeden. Door dit proces van *schemavermijding* geraakt de jongere of volwassene hier evenwel niet overheen. Dit omdat hij geen positieve ervaringen van zelfstandigheid en competentie weet op te doen.

Een derde mogelijk schemaproces is een pogen wat in het schema geactiveerd wordt te compenseren door een denken, voelen en doen dat er tegenin gaat en er tegengesteld aan is. In ons voorbeeld zal iemand als jongere of volwassene alle hulp en steun afwijzen en een vorm van irrealistisch zelfvertrouwen ten toon spreiden. Elke kritiek of aanvoelen van zwakte of twijfel wordt ten onrechte ervaren. De krampachtigheid biedt evenwel weinig perspectief op een positief ervaren, vooral ook omdat iedere inbreng van buitenuit geen kans krijgt. Deze aanval op het schema bij het proces van *schemacompensatie* maakt dat men er niet van los of weg geraakt en het blijft draaien rond wat men net kwijt wil.

Bij de drie processen die zich mogelijk voordoen bij schema-activering loopt iemand als jongere of volwassene telkens een verhoogd risico om herhaaldelijk en blijvend geconfronteerd te worden met wat hij wou ontlopen (in geval van schemavermijding), of waartegen hij in wou gaan (in geval van schemacompensatie), of waarvoor hij geen uitweg meer ziet (in geval van schemabevestiging).

Het gevolg is dat deze onaangepaste schema's waarrond alles blijft draaien een belemmering vormen voor een gezond functioneren en een verdere ontwikkeling.

Onderzoek heeft aanwijzingen dat het een rol speelt bij het ontstaan van persoonlijkheidsstoornissen en terugkerende stemmings- en angststoornissen, zoals depressie, stress en angst. Zo zouden in de kinderjaren ontwikkelde schema's van verlating, emotionele tekortkoming, onvolwaardigheid en mislukking aan de basis liggen van depressieve symptomen. Terwijl naast verlating, kwetsbaarheid en afhankelijkheid als schema aan de basis zouden liggen van angstsymptomen. De schema's zouden gemakkelijk stress veroorzaken, ook interpersoonlijk, en dit zou dan een voorbode zijn voor het ontstaan van depressie of angst.

Ook eetproblemen en druggebruik zouden gekoppeld kunnen worden aan bepaalde onaangepaste schema's. Gedacht kan worden aan het schema van hoge normen en overkritische ingesteldheid. Dit schema wordt gekenmerkt door perfectionisme, rigide regels en overbezorgdheid.

Als mama was ze erg bezorgd te merken dat haar dochter net evenveel moeite had om van eten te kunnen genieten. Steeds werd een star plannetje gevolgd waar niet van afgeweken kon worden, ook niet op feestjes. Hier

naar gevraagd kwam ze als mama stilaan tot de ontdekking dat er veel gelijkenis was tussen hen beide. Ook zij vond controle hebben over voeding en gewicht erg belangrijk. Je kon je zomaar niet aan eten overgeven, maar ook niet aan andere dingen. Zondigen noemde zij het. Ze was nooit gemakkelijk geweest voor zichzelf en merkte dat ook haar kind streng was voor zichzelf. Elk detail kreeg aandacht, zo kon je erger voorkomen. Deze zelfdiscipline zat er ook in bij haar kind. Het zorgde er finaal voor niet uit evenwicht te geraken en fier te kunnen blijven over zichzelf. Alhoewel momenten van volledige tevredenheid over zichzelf erg zeldzaam waren.

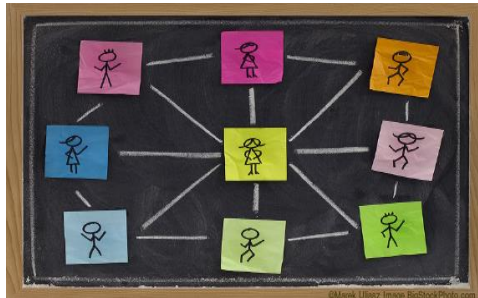
Eigen schema's

Geef aan wat je mogelijk bij je kind of jezelf herkent :

van schema's als gevolg :

van schema's als oorzaak :

Schema's als netwerken



De werkelijkheid om je heen is vaak complex en moeilijk grijpbaar.

Op allerlei manieren tracht je orde en grip te verkrijgen.

Schema netwerking

Elke ervaring die we in contact met onze omgeving opdoen wordt vastgelegd in ons brein en tot een samenhangend geheel verwerkt in schema's voor later gebruik. Van die ervaring houden we een aantal kenmerken bij als antwoorden op klassieke vragen als wat, hoe, waar, wanneer, wie, waarom en waartoe. Deze antwoorden worden gevoegd bij eerdere antwoorden in ons brein en tot een samenhangende synthese gebracht als beste antwoord of als verzameling van mogelijke antwoorden. Zo ontwikkelt zich progressief een netwerk met een steeds groter en verfijnder geheel van vertakkingen. Zo een zich

ontwikkeld netwerk wordt steeds meer herkenbaar en typisch voor iets. Het wordt ook steeds meer functioneel en aanwendbaar. Het wordt ook steeds meer situationeel en gevoelig.

Deze netwerken kunnen te maken hebben met wat op ons afkomt en naar binnen komt, deze netwerken kunnen ook te maken hebben met wat we vertonen en zelf mee naar buiten komen. Zo krijgen we te maken met een aantal dingen, personen en gebeurtenissen in onze omgeving die we trachten vast te leggen en te verwerken in ons brein tot een netwerk. Voor het kind kan het gaan om verzorgings- en speelobjecten, om gezinsleden en leeftijdsgenoten, om dagelijkse gebeurtenissen zoals eten, gewassen en gekleed worden, slapen en opstaan. Zo krijgen we ook te maken met interne ervaringen die we hebben, zoals onze gevoelens, ons denken, ons waarnemen, ons zelfbeeld, welke we op één of andere manier tot expressie brengen. Voor het kind kan het gaan om angsten, stress, fantasieën, verbanden, behoeften, verwachtingen. Kenmerkend voor de schema's die we in dit verband maken is dat ze meer te maken hebben met het procesmatige.

Schema's kunnen zo enerzijds opgevat worden als een geheel van ontstane en zich continu verder ontwikkelende netwerken. Kenmerkend voor schema's is anderzijds dat ze zich ontwikkelen op basis van netwerkvorming of het netwerken als proces. Zo duidt 'schema's als

netwerken' zowel op het resultaat van schema's-in-ontwikkeling, als op het proces van netwerken in de betekenis van schemavorming.



Neurologisch hersencellen netwerk



Cognitief schema netwerk



Reëel sociaal netwerk

Dit heeft tot gevolg dat we bij netwerkgebruik niet zozeer te maken hebben met een seriële herinnering of schema-activering, maar eerder met een parallelle herinnering van meerdere schema's tegelijk, met een seriële focus of aandacht op wat als schema's geactiveerd werd.

Neurologische netwerking

Merkwaardig is dat thans uit neurologisch onderzoek blijkt dat aan deze psychologische netwerking van schema's op één of andere manier een neurologische netwerking ten grondslag ligt of er parallel mee verloopt. In de cognitieve neurowetenschap worden hiertoe specifieke cognitieve processen die gedrag beïnvloeden gekoppeld aan onderliggende hersenfuncties en erbijhorende geactiveerde hersenregio's en netwerken.

Zo wijst biologisch ontwikkelingspsychologe Chantal Kemner op de ontwikkeling van een viertal gespecialiseerde netwerken in het babybrein. Zo is er het waarnemingsnetwerk dat instaat voor de verwerking van zintuiglijke prikkels. Zo is er ook het sociaal-signaal-netwerk dat de passende signalen uit sociaal contact weet op te pikken. Verder is er het beloningsnetwerk dat zorgt voor een prettig gevoelsgevolg voor bepaald gedrag waardoor toenadering en hechting wordt ondersteunt. Tenslotte is er het stressnetwerk dat instaat voor hoe met spanning om te gaan in een stressvolle context. Voor deze neurologische netwerken is er een genetische blauwdruk, maar de uitvoering en specifieke vormgeving gebeuren op basis van indrukken van buitenaf.

Bij de verwerking van deze indrukken ontstaan met name nieuwe specifieke verbindingen in het brein. Van belang hiervoor zijn met wat de toekomstige moeder te

maken krijgt tijdens haar zwangerschap, wat de baby meemaakt en met de reactie van de ouders op de baby. Zo kunnen verschillen in hersenontwikkeling waargenomen worden die samengaan met het op elkaar inwerken van genen en omgeving van de baby. Genen kunnen bepalen wat de resultaten zijn van opvoeding wanneer ze maken dat een kind gevoeliger is voor de manier van omgaan van de ouders. Omgekeerd kan opvoeding bepalen wat de resultaten zijn van genen.

In onderzoek werden zo genen gevonden die maken dat sommige baby's opgevoed in slechte omstandigheden meer risico lopen op ontwikkeling van lastig gedrag. Omgekeerd kunnen stressvolle omstandigheden zorgen voor een andere genexpressie waarbij geninformatie al of niet tot expressie komt. De zorg of het gebrek aan zorg in het eerste levensjaar kunnen zo de mate van afstelling van de hoeveelheid stresshormoon in het stressnetwerk beïnvloeden en zo maken dat het stressnetwerk permanent gevoeliger wordt afgesteld.

Uit hersenonderzoek komt eveneens het defaultnetwerk in de hersenen naar voor dat bestaat uit een aantal gebieden die actief zijn wanneer geen gerichte activiteit aanwezig is. Merkwaardig genoeg werd vastgesteld dat in rusttoestand de hersenen nog actiever zijn. Dit betekent dat ervaringen worden vastgelegd, het verleden actief wordt en de toekomst voorbereid. Waar het werkbrein of taak-positieve netwerk actief is bij gericht zijn op

de buitenwereld, wordt het mijmerbrein of defaultnetwerk actief bij loskoppeling van de buitenwereld. Dit mijmerbrein speelt mogelijk een rol bij spontane en intern gegenereerde cognities, zoals bij dagdromen, freewheelen waarbij de fantasie de vrije loop wordt gelaten en het gericht zijn op zichzelf. Zo komen vaak spontane creativiteit, planning of oplossingen voor problemen naar voor, maar soms ook piekeren. Blijkbaar vraagt het beheer van patronen van connectiviteit in de hersenen in passieve toestand heel wat energie. Recent kwam naar voor dat het defaultnetwerk zou bijdragen aan gerichte taken waarbij voorafgaande gebeurtenissen moeten onthouden worden of waarbij zich komende gebeurtenissen moeten voorgesteld worden. Er wordt naar voor geschoven dat het hersen defaultnetwerk bijdraagt aan interne cognitivemodi die worden gebruikt bij onthouden, nadenken over de toekomst en dwalen in gedachten. Onthouden, nadenken over de toekomst, navigatie en theory of mind als iemands zicht innemen, zouden hierbij het defaultnetwerk activeren. Een veronderstelling hierbij is dat het default hersennetwerk de constructie van mentale modellen en simulaties vergemakkelijkt die in veel contexten adaptief kunnen worden gebruikt.

Recent werd in neuropsychologisch onderzoek aan de Universiteit van Alberta in Canada vastgesteld dat adolescenten met psychische problemen, waaronder angst, depressie en ADHD, duidelijke verschillen vertonen met

adolescenten zonder psychische problemen in connectieve neurale paden, dit als een functie van cognitieve controle. Ze vertoonden structureel minder neurale efficiëntie in belangrijke paden, wat samenhangt met een algehele verminderde neiging om aandacht te richten.

Eveneens is uit neurologisch onderzoek geweten dat als iemand zichzelf herhaaldelijk als negatief ziet, ervaart of zo over zichzelf denkt, stilaan een beeld of voorstelling van zichzelf in zijn geheugen ontstaat in de vorm van opgeslagen kenschema's met parallel hieraan veranderingen van de verbindingen in zijn brein. Veranderingen van het opgeslagen zelfschema en parallel ontstane verbindingen in het brein, zullen enkel stapsgewijze kunnen gebeuren zo iemand zichzelf positief kan zien, ervaren en zo over zichzelf kan denken.

Interessant is ook hoe theorieën over cognitieve schema's als mentale modellen en kennisstructuren aansluiten bij de functionele en structurele eigenschappen van de hersenen, of hoe psychologie aansluit op neurologie.

Sociale netwerking

Eveneens merkwaardig is hoe opvallend intensief en graag mensen en in het bijzonder jongeren bezig zijn met het werken aan hun sociaal netwerk en in het bijzonder de uitbouw ervan. Wie zij kennen, welke relatie ze met deze kennissen onderhouden, wanneer en waar, maar ook waarom en waartoe ze contacten met deze kennissen onderhouden, dit alles krijgt veel van hun aandacht. Dit komt des te meer tot uiting in het succes van de sociale media. Zich linken aan elkaar, zowel aan vrienden als aan groepen, bij middel van data, profielen, foto's, video's, opnames, nieuwtjes, beoordelingen, favorieten, blogs, vlogs, fora, enzomeer wijst op een grote behoefte aan netwerking. Vooral het element digitaal of virtueel is daarbij opvallend succesvol. Mogelijk is ook hier een parallel te ontwaren met het psychologisch schema-netwerken. De spontane wijze waarop we ervaringen in ons brein verwerken tot een netwerk van schema's vindt onbewust zijn verlengstuk in het 'internetten' van persoonlijk relevante gegevens. Onze persoonlijke databank van schema's wordt meteen zo ook aangevuld met de databanken van voor ons relevante anderen, vrienden en groepen, waarmee we contact willen onderhouden en waarmee we ons op een of andere manier verbonden voelen of willen zijn. Naast ons persoonlijk netwerk in ons brein voegen we er zo het interpersoonlijk netwerk op het internet aan toe.

Parallele netwerking

Zo lopen het neurologisch hersencellen netwerk, het cognitief schema netwerk en het reëel sociaal netwerk door elkaar, en beïnvloeden en ondersteunen elkaar ook.

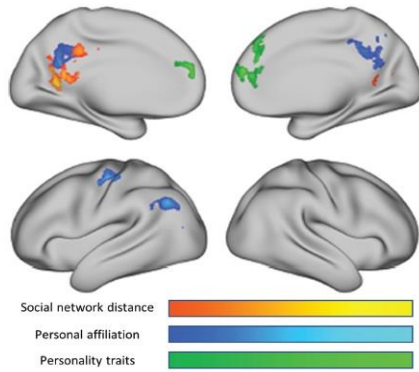
Zo blijkt, bijvoorbeeld, uit onderzoek dat zodra je contact maakt met anderen je sociaal hersennetwerk actief wordt. Dit is een neuraal circuit in de hersenen waarvan de structuur en functie afhangt van de structuur van je sociaal netwerk van vrienden en kennissen in de realiteit. Bijvoorbeeld, zijn het allemaal bekenden van elkaar, of ben jij de schakel tussen hen.

Bovendien blijkt dat hoe meer activiteit iets in je sociaal hersennetwerk teweegbrengt, hoe waarschijnlijker een gelijkaardige hersenactiviteit bij anderen van je sociaal netwerk opgeroepen wordt als je dit iets met hen deelt. Bijvoorbeeld, iets dat je frappeert en op soortgelijke wijze de aandacht trekt van de ander.

Uit nieuw internationaal onderzoek blijkt dat ons brein informatie over onze relaties en de relaties tussen onze vrienden coderen met behulp van gebieden die betrokken zijn bij ruimtelijke verwerking. We onderhouden tientallen sociale relaties, waarbij het brein talrijke details over elke persoon en hun connecties met anderen moet catalogiseren en opslaan. Zoals onderlinge afstand,

onderlinge overeenkomst of verwantschap en onderlinge persoonlijkheid. Dit tussen onszelf en de anderen of tussen twee anderen door ons gekend.

De onderlinge afstand in het sociale netwerk wordt weerspiegeld door de mate van overeenkomst tussen de activiteitenpatronen in het retrospleniale complex, een hersengebied dat betrokken is bij het verwerken van ruimtelijke informatie. Is er weinig onderlinge afstand dan zijn er vergelijkbare activiteitenpatronen, is er meer afstand dan zijn er ongelijke activiteitenpatronen. Informatie over onderlinge verwantschap wordt opgeslagen in de pariëtale cortex. Informatie over iemands persoonlijkheid wordt gecodeerd in de mediale prefrontale cortex. Is er sprake van vergelijkbare persoonlijkheden, dan zijn er vergelijkbare activiteitenpatronen in het brein. Uit het onderzoek blijkt dat het brein verschillende aspecten van sociale kennis gescheiden opslaat in afzonderlijke presentaties van structurele (afstand), naar zichzelf verwijzend (verwantschap) en op eigenschappen (persoonlijkheid) gebaseerde sociale kennis.



In het brein met veel nabijheid, overeenkomst en gelijkheid onderling, zijn parallelle patronen te zien. In het brein met veel afstand, verschil en ongelijkheid onderling, zijn geen parallelle patronen te zien.

Zo blijkt verder dat de hersenrepresentaties van sociale interacties, zoals omhelzen, overreding, knuffelen, bij personen met autisme verschillen van deze bij personen zonder autisme. Meer bepaald ontbreekt bij personen met autisme de zelfbetrokkenheid in het hersenactiveringspatroon, zo blijkt recent uit onderzoek aan de Carnegie Mellon University. Uit de waargenomen hersenbeelden blijkt dat bij personen zonder autisme hun voorstellingen van sociale interacties een duidelijke activering bevatten waaruit het zelf naar voor komt, wat niet zo is bij personen met autisme.

Zo blijkt ook het belang van het cognitieve en de neurologische onderbouwing ervan in het ontstaan van crimineel asociaal gedrag. Crimineel gedrag als sociaal problematisch gedrag blijkt gelinkt aan een risico-voorkeur als een cognitief ervaren, dit volgens een recent onderzoek van Cornell University. Neurologisch bleek deze laatste vaststelling onderbouwd met een neurologische correlatie tussen risicovoorkeuren en criminaliteit bij volwassenen. Het gevonden cognitief verband is nieuw en geeft aan dat een andere manier waarop mensen denken het criminele brein kan helpen verklaren.

Zo ook is er sprake van ruimte in de hersenen. Volgens onderzoek aan het Gershman Lab van Harvard worden interne kaarten in de hersenen over de omgeving gevormd via bekrachtigingsleren, waarbij toekomstige beloningen worden voorspeld en gemaximaliseerd. Wanneer iemand wordt geconfronteerd met problemen met meerdere stappen, kan hij dit doen door te vertrouwen op eerder geleerde voorspellingen over de toekomst, een methode genaamd opvolger representatie die suggereert dat de kaarten die we in onze hersenen hebben eerder voorspellend zijn dan met terugwerkende kracht. Een specifiek hersengebied dat bij deze representaties van fysieke ruimte betrokken is, is de hippocampus. De celactiviteit van de hippocampus stemt overeen met posities in de fysieke ruimte. Activeringspatronen op een plaats komen overeen met zowel waar

nu te zijn als waar net geweest, wat wijst op de constructie van een voorspellende kaart tijdens het leren. Zo staat cognitieve activiteit tijdens het leren in voor de constructie van deze voorspellende kaart. Wordt een afwijking of verandering in de realiteit vastgesteld dan leidt dit tot een verhoogde celactiviteit waarbij de voorspellende kaart wordt bijgewerkt om met het nieuwe rekening te houden. Dit coderen van informatie over de omgeving helpt also bij toekomstige taken en besluitvorming.

Een studie aan de Amerikaanse Emory University laat zien hoe de hersenen bepaalde neurale activiteitspatronen gebruiken om opgeroepen verwachtingen te vergelijken met wat actueel aanwezig is. De wetenschappers ontdekten hoe een reeks hoogfrequente hersengolven onbewust helpt te weten wanneer er iets gelijk of anders is door herinneringen uit het verleden te vergelijken met ervaringen uit het heden. Elke ervaring die we in het geheugen opslaan, kan worden gebruikt om verwachtingen en voorspellingen voor de toekomst vast te stellen. Een nieuwere ervaring vraagt hierbij meer neurale activiteit om ze te verwerken. De hersenen gebruiken van hieruit bepaalde neurale activiteitspatronen om verwachtingen te vergelijken met het heden. In de loop van de tijd wordt geleerd te verwachten hoe iets is. Dit leerproces gaat dan samen met een parallel soortgelijk proces in de hersenen om ervaringen te beheren en aan te wenden.

Dit alles is terug te vinden in de theorie van voorspelende codering.

Uit een recente internationale studie aan onder meer de University of Maryland blijkt dat in de vroege kinderjaren de vroege geheugenvaardigheden de sterkte van toekomstige neurale verbindingen voorspellen, en dat omgekeerd de sterkte van vroege hersenverbindingen de toekomstige geheugenscherpte voorspellen. Er blijkt een complexe, bidirectionele relatie tussen hersenfunctie en geheugenvermogen tijdens de ontwikkeling van het jonge kind. Zowel de vroege levenservaringen als de rijping van de hippocampus dragen bij aan de ontwikkeling van zijn geheugen.

Naar ouderschap toe is uit recent neurologisch onderzoek van onder meer de Harvard University geweten dat verschillende clusters van neuronen als functionele groepen verschillende aspecten van het opvoedingsgedrag bepalen en aansturen. Elk van deze delen kan naar gelang de omstandigheden anders en dus beter of minder goed functioneren, wat leidt tot verschillen in ouderschap.

Elk onderdeel van dit sociaal gedrag wordt dus gecontroleerd door verschillende clusters als aparte verzamelingen van neuronen in de hersenen. Hoewel deze neuroengroepen informatie krijgen van heel de hersenen, re-

guleren ze specifieke aspecten van het opvoedingsgedrag, zo bleek bij dieren. Dit neurologisch reguleren kan de motivatie tot opvoeden zijn (het waarom), het kan het opvoedend zorggedrag zelf zijn (het hoe), of het beschermend reageren tegenover de buitenwereld (het wat).

Dit zou kunnen verklaren waarom sommigen natuurlijke ouders lijken te zijn, terwijl anderen hun kind mogelijk beschermend overcontroleren of helemaal afstandelijk negeren.

Meer dan tien jaar geleden formuleerde psychoanalyticus Paul Verhaeghe in een wetenschappelijk essay *'Geestdrift voor het brein'* in 'Psychoanalyse en neurowetenschap: De geest in de machine' het hiernavolgende. Interessant is waar te nemen de weg die sedertdien werd afgelegd.

'Het is op dit punt dat een belangrijke combinatie met de neurologie denkbaar is. In de redenering van Ansermet en Magistretti (2007) worden op grond van waarnemingen synaptic traces gevormd, dat wil zeggen: een (beperkt) geheel van neurologische verbindingen. Een dergelijk minisysteem mag dan oorspronkelijk wel verwijzen naar één bepaalde ervaring en dus naar één bepaald betekeniscomplex, eens het opgenomen is in het ruimere neurale netwerk zal de betekenis ervan niet zo veel meer te maken hebben met die ervaring. Integendeel, deze zal

voornamelijk bepaald worden door de interactie met de rest van het netwerk, dat op de koop toe voor verandering vatbaar is en blijft. Anders gezegd: op zichzelf is dit neurologische minisysteem een betekenaar geworden zonder vaste betekenis, die in talloze combinaties kan opduiken en daar bovendien effecten kan bewerken die allesbehalve alleen maar psychisch of neurologisch zijn. Merk op dat het accent hierbij niet op betekenis an sich ligt, maar veeleer op potentieel telkens nieuwe betekenis-effecten. Het onderscheid psychisch versus neurologisch komt daarmee te vervallen. Dit betekent natuurlijk niet dat daarmee alles opgelost is. Het is mijn hoop dat een dergelijke Aufhebung zal toelaten andere vragen te stellen, voorbij een steeds foutief dualisme.'

De neurowetenschappen kennen thans een exponentiële groei en vormen een verzameling van wetenschappen waarin het brein een centrale rol speelt. Ze omvatten de moleculaire neurowetenschap over biochemie van het zenuwstelsel, de cellulaire neurowetenschap over neuronen en synapsen op microniveau, de systeemneurowetenschap over hersengebieden en netwerken op macroniveau, de cognitieve en affectieve neurowetenschap over cognities, (ken)schema's en emoties, de gedragsneurowetenschap over reactie en gedrag en de sociale neurowetenschap over sociale beïnvloeding en interactie. Telkens gaat het om de link met het brein en om de onderlinge linken.

Bijvoorbeeld, of er zoiets kan geduid worden als het sociale brein dat zich bezighoudt met sociale cognities en hun verwerking, onderscheiden van andere functies van het brein. Bijvoorbeeld, hoe breinnetwerken een basis vormen voor cognitieve schema's en hun opbouw en activering.

Telkens gaat het om het brein als voorwaarde, basis of motor. Ze willen aangeven hoe het brein werkt en welke mogelijkheden het biedt. Ze vormen zo een ontmoetingsplaats met andere wetenschappen. Vooral willen ze nagaan wat ze voor deze andere wetenschappen kunnen betekenen en wat hun overlap is.

Daarnaast zijn er ook specifieke domein gebonden neurowetenschappen, zoals de educatieve neurowetenschap gelinkt aan leren en onderwijs, de neurolinguïstiek gelinkt aan de taal en haar ontwikkeling, de ontwikkelingsneurowetenschap gelinkt aan de breinontwikkeling, de cognitieve ontwikkelingsneurowetenschap (developmental cognitive neuroscience) gelinkt aan het begrijpen van psychische processen en hun neurologische basis in het zich ontwikkelend organisme, of kortweg gezegd, het onderzoek van de relatie tussen neurale en cognitieve ontwikkeling en tenslotte de computationele computerwetenschap gelinkt aan algoritmische en wiskundige modellen en computersimulatie.

Bijvoorbeeld, komt aan bod de link tussen de ontwikkeling van de hersenen en de cognitieve, sociale en emotionele ontwikkeling.

Sociale, psychologische en neurologische processen verlopen dus parallel. Uiteraard beïnvloeden ze hierbij elkaar. Soms wordt het voorgesteld alsof één van deze processen domineert en soms alleenbepalend zou zijn. Zo wordt wel eens gesproken over 'we zijn ons brein'. Er wordt dan verwezen naar neurologische processen die ons gedrag verklaren en het helpen begrijpen. Zoals, bijvoorbeeld, emotionele reacties die teruggaan op activering van het emotionele brein dat in bedreigende en crisissituaties het van ons overneemt om te overleven

Wereld netwerking

Nog opmerkelijk is dat zodra we waarnemen, herinneren, denken, voelen, willen, kiezen en reageren we onze passende schema-netwerken activeren en toepassen. Ze bepalen de categorieën en associaties waarin we waarnemen, herinneren, denken, voelen, willen, kiezen en reageren. Op die manier leggen we als het ware ons inwendig schema-netwerk op de uitwendige realiteit. De wereld die zo in beeld komt en waarop we interageren wordt also een genetwerkte werkelijkheid, wat dingen en mensen voor ons zijn en welke functionele en situatonele relaties we onderkennen. Onze schema's en hun

verbindingen hebben hierin als het ware een aanzuigefect om de werkelijkheid in te delen en te verbinden om het zo in overeenstemming te brengen met ons ontwikkelend netwerk.

Persoonlijke netwerking

Geef in bovenstaande tekst voor jezelf aan hoe je netwerking te kunnen typeren.

Om jezelf of iets voor jezelf beter te begrijpen kan je je netwerk bekijken. Ook om iemand anders of iets voor iemand anders beter te begrijpen kan je zijn of haar netwerk bekijken, eventueel door ernaar te vragen. Zo kan je, bijvoorbeeld, merken dat iets of iemand niet steeds op een bepaalde manier is.

Jezelf als een netwerk op neurologisch, psychisch en sociaal vlak. Iemand kan zo opgevat als een neurologisch, psychisch en sociaal netwerk : 'you are a network'. Het biedt ruimte aan een voorstelling met een grotere meerdimensionele complexiteit. Het gaat bovendien om een cumulatief netwerk met een veranderlijke integriteit. Een cumulatief netwerk met neurologische, psychische en sociale processen met een en-en karakter, zowel in ruimte en doorheen de tijd. Een netwerk niet als een gegeven maar als een dynamisch iets met eigen inbreng en aandeel. Met een evoluerende dynamische integriteit.

Meer lezen :

Kemner, C. (2011). *Het sociale leven van baby's: En de spectaculaire groei van de hersenen in het eerste levensjaar*. Amsterdam: Balans.

Schema-object(ief)



Wat je als ouder of kind waarneemt en hoe je reageert,

gaat terug op de werkelijkheid, maar niet alleen.

OBJECT(IEF), SUBJECT EN INTERACTIE

Een groot deel van waar je als ouder of als kind in je leefomgeving mee te maken krijgt, worden objecten of voorwerpen genoemd. Het begrip object of voorwerp wordt overeenkomstig het woordenboek in twee betekenissen gebruikt. Iets waarmee je in de werkelijkheid te maken krijgt, of in de betekenis van doel. Dus ofwel een object buiten je, ofwel een objectief. Een objectief mogelijk individueel in je, of vanuit de leefomgeving als context.

Hoe een object of voorwerp uit je leefomgeving als subject aan je als ouder of kind zal verschijnen, zal mogelijk erg gekleurd worden door je persoonlijk of gezamenlijk objectief. Hoe iets aan je verschijnt vanuit welk objectief

zal ook erg bepalend zijn voor hoe je zal reageren. Het objectief waarmee te maken, kan een zelfgekozen objectief zijn. Het kan ook opgedrongen zijn door de situatie. De persoonlijke situatie, bijvoorbeeld, in de vorm van een behoefte of nood waarmee te maken of in terecht gekomen. Of het kan een gezamenlijke situatie zijn, bijvoorbeeld, verwachtingen of doelen vanuit de omgeving.

Denk, bijvoorbeeld, aan een persoonlijke behoefte als honger, dorst of slaap, of een nood aan vervoer, hulpmiddel of financiële middelen. Je zal de objecten uit je omgeving dan gemakkelijk als eetbaar, dorstlessend of slaapgelegenheid biedend opmerken. Of ze zullen aan je verschijnen als vervoermiddel, hulpmiddel of betaalmiddelen. Andere objecten merk je niet op, of je zal de objecten niet anderszins opmerken. Denk, bijvoorbeeld, aan een gezamenlijke verwachting of doel als te vertrouwen of duurzaam zijn. Je zal gemakkelijk objecten uit je leefomgeving als betrouwbaar of duurzaam waarnemen.

Wat als subject verschijnt, hoe het verschijnt is functie van aanwezige objectieven. Wat er van het object verschijnt, hoe het verschijnt vindt zijn oorsprong in actuele objectieven. De jas die ik draag is om me te beschermen tegen de regen, of de kou, tegen uitdroging. Ik gebruik ze zondig als slaapdeken, of als middel tegen insectenbeten. De jas nog is mogelijk als herkenningmiddel voor de omgeving, of als vertrouwenwekkend of constante

voor anderen (agent, dokter, ...). Welk nut, betekenis of zin ze krijgt wordt bepaald door actieve objectieven. Ik merk het impermeabele op, of de dikke wol, of de zonweerkaatsende kleur. Ik zie zonodig de opportuniteit als slaapdeken surrogaat, of het muskietennet alternatief. We zien de herkenbare kleur, of de kleur typisch voor een beschermingsfunctie of -rol. Wat ik of we zien staat in functie van wat ik of we willen zien. Deze facetten merken we op, deze betekenis of zin geven we eraan. Een tas is om iets te dragen, of iets te beschermen, of iets op te bergen, of te verbergen. Het fluitje is om iemand te wekken, of halt toe te roepen, of vrolijk te maken, of te communiceren, als middel, of om muzikaal uit de hoek te komen, of als ontspanning. De gezamenlijke context waarin geplaatst, bepaalt hoe het wordt opgemerkt, hoe het subject(ief) verschijnt. Iets met thuis, iets met werk, iets met sport, iets met muziek, iets met vrije tijd, enzomeer. De context is nodig om iets te begrijpen en betekenis te geven.

Naast hoe iets verschijnt als object of voorwerp, is er je reactie als ouder of als kind vanuit aanwezige objectieven. Deze reactie zal mee ook de verschijningswijze als subject bepalen. Een pen laat toe iets gemakkelijker te onthouden. Het neerschrijven als omgangswijze zal mee het pen zijn typeren. Een pen is om te schrijven om iets gemakkelijker te onthouden. Een pen wordt dan waargenomen als een schrijfmiddel. Ontbreekt het je toevallig aan een pen, dan kan je gemakkelijk op zoek gaan

naar een voorwerp dat je ook kan waarnemen als schrijfmiddel vanuit je actueel objectief. Je gebruikt je sleutel of je nagel om iets in te kerven, zodat je het nadien nog kan lezen. Zo kan je zeggen dat je als het ware middelen ziet tot doelen.

Uit een nieuwe studie van het University College London blijkt dat waardevoorstellingen in het brein worden her vormd onder verschillende gedragsdoelen. Iets wat gepaard gaat met andere neurale representaties in het brein. Waardering van iets blijkt hierbij niet zozeer af te hangen van een beloning, maar eerder van de functionaliteit voor een bepaald gesteld doel. Hierbij is er een primaire rol voor de ventromediale prefrontale cortex.

Het veranderen van het doel brengt een reorganisatie van perceptuele informatie teweeg, zelfs als er geen expliciete evaluatie of keuze is. De remapping vindt plaats op een snelle tijdschaal onder top-down controle, zo kan een taak flexibel worden uitgevoerd, ook als het gaat om iets zeer abstract.

Deze studie zou kunnen helpen verklaren hoe het toekennen van waarde aan persoonlijke doelen die voor anderen geen echte waarde lijken, de motivatie van iemand kan beïnvloeden tot doelgericht gedrag.

Deze bevindingen suggereren dat het menselijk brein de cognitieve flexibiliteit heeft om neurale representaties

van bruikbaarheid aan te passen in functie van het toekennen van waarde aan een abstract doel met behulp van verbeeldingskracht.

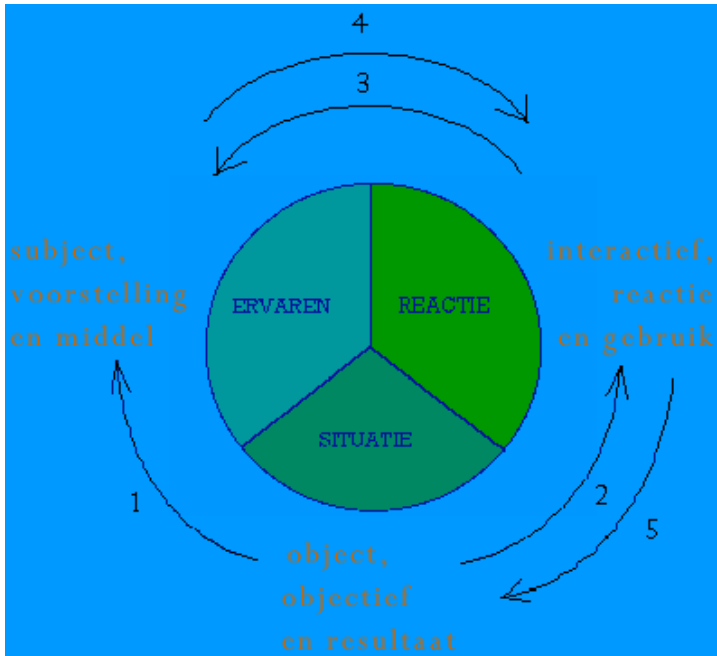
UITBREIDING NAAR CONTEXT

Niet enkel objecten of voorwerpen, maar ook plaatsen en situaties waarmee je als ouder of als kind te maken krijgt, kan je als middelen tot bepaalde aanwezige doelen waarnemen. Of negatief als hinder voor actuele doelen waarnemen. Het park in je buurt kan als romantisch decor vanuit liefdesgevoelens worden opgevat. Of het kan als broodwinning voor de parkwachter verschijnen. Of nog kan het als omweg voor de buurtbewoner worden waargenomen. Is Parijs (object) tijdens een weekend-uitstap met het gezin een shop-, cultuur-, ontspanningsomgeving (subject) en gelegenheid (gedragsreactie).

Wat je persoonlijk of gezamenlijk wil als gedragsomstandigheid of situatie bepaalt wat er als voorstelling aan je verschijnt wat je op een bepaalde wijze aanwendt in je gedragsreactie om wat je wil te bereiken. Een situatie waarin je je als ouder of als kind of samen bevindt is nooit een afstandelijke of passieve aangelegenheid. Steeds ben je er op een of andere manier in betrokken en reageer je er op een of andere wijze op. Je betrokkenheid bestaat in het benoemen van de situatie of van de

objecten hierin. Je betrokkenheid bestaat ook in het omgaan hiermee in functie van jezelf vanuit eigen keuze of vanuit noodzaak. Zolang we leven zijn we actief en in gedrag verwickeld. Steeds willen we iets, vanuit keuze, noodzaak, gewoonte of afspraak. Wat we al of niet bewust willen, maakt wat we ons voorstellen en maakt onze gebruiksreactie uit. Zo kunnen we ook vanuit wat we ons voorstellen of vanuit onze gedragsreactie afleiden wat we onderliggend willen. In het dagdagelijks leven kunnen we vanuit wat we willen of prefereren de al of niet aanwezigheid ervan opmerken. We kunnen dan regulerend handelen om de aanwezigheid zoals wij die willen of prefereren te bewerkstelligen.

IN SCHEMA



Zo spreken we over gebruiksvoorwerpen en gebruikgelegenheden.

Cijfers 1, 2 en 3 in het schema geven het voorstellingsproces weer, de manier waarop tot waarneming en benoeming van gebruiksvoorwerpen of -situaties wordt gekomen. De cijfers 4 en 5 geven het reactieproces weer,

de manier waarop tot reactie en omgang als gebruiksgelegenheid of -situatie wordt gekomen.

In je waarneming van een object of situatie ga je verder dan het hier en nu. Iets wordt bekeken vanuit zijn verleden of bekeken vanuit zijn toekomst. Was het eerder als oorzaak gevolg van iets en door wat, of is het mogelijk middel voor gebruik tot iets als doel en hoe. Het in verhouding tot anderen verder in de tijd of ruimer in de situatie voorstellen en reageren, kan kenmerkend voor je zijn als ouder of kind. Dit kan gelinkt zijn aan je waarnemings- en reactievermogen, het kan ook gelinkt zijn aan je gevoeligheid.

Het was de filosoof Schopenhauer die voor het eerst de aandacht trok op de wereld als voorstelling en als wil. Het was de psycholoog Nuttin die in het bijzonder de nadruk legde op de waarneming van de omgeving als zinvolle situatie met objecten die een rol of functie vervullen in de gedragswereld en waargenomen worden in hun relatie met gedragingen die steeds te maken hebben met behoeftebevrediging. Het is nu geweten dat die betekenis, rol en relatie worden bijgehouden en vastgelegd in cognitieve schema's voor later gebruik. Deze schema's kunnen opnieuw geactiveerd en nuttig ingeschakeld bij een volgend contact met de objecten en situaties.

Kies voor jezelf een object of situatie en ga na op welke manier het wordt voorgesteld en op welke manier er op

wordt gereageerd. Ga de plaats na van het individueel of gezamenlijk objectief voor een bepaald resultaat. Anders gezegd, ga de rol en invloed na van wat je of iemand wil en wat het resultaat er van is op je of iemands voorstelling en reactie. Je kan hiervoor gebruik maken van het schema hierboven.

Omgaan met je schema's



Stel je je geheugenschema's open voor verandering, groei en eigen keuzes ?

Of ben je eerder geneigd ze af te sluiten, te behouden wat is en geen eigen keuzes te maken ?

Wat is je schema mindset ?

Gesloten of open?

MIND

Alles wat je meemaakt en uitvoert sla je op een of andere manier op in je geheugen. Dit doe je zodat je er uit kan leren, zo dat je gedrag en reactie in de toekomst er op vooruit zouden kunnen gaan. Wat als best naar voor komt in voorstelling, reactie en situatie ga je aanwenden voor de toekomst. Wat als weinig bruikbaar als voorstelling, reactie en situatie blijkt, laat je stilaan achterwege. Je geheugeninhouden als voorstelling, reactie en situatie evolueren voortdurend. Hierdoor neemt de kwaliteit van je voorstelling, reactie en situatie waarin je iets aan-

wendt continu toe. Dit betekent dat je geheugenschema's die deze geheugeninhouden beheren open staan voor verandering en evolutie. Dit gebeurt zo om je geheugenschema's zoveel mogelijk in overeenstemming te brengen met de realiteit, met wat werkt en met situaties waarin van toepassing. Je geheugenschema's zijn dan niet gesloten voor andere ervaringen waarmee je te maken krijgt welke nopen tot bijsturing en actualisatie van deze schema's. Er is dan geen risico dat je je geheugenschema's gemakkelijkschulve toepast in je contact met de realiteit, in je reactie en je toewijzing van situatie waarin relevant en van toepassing. Of geen risico dat je je afweert van de noodzaak van een nodige of zich opdringende verandering en aanpassing omdat je dit minder goed uitkomt of je inspanning vraagt.

Als jong kind was ik heel open. Ik vertelde zowat alles aan iedereen. Over wat er in me omging, over wat ik deed, ook over wat ik fout deed. Stilaan ervaarde ik dat ik hierdoor soms met heel vervelende situaties te maken kreeg en dat ik mezelf soms nadeel deed. Ik kreeg te maken met de nare gevolgen van mijn openheid. Sommigen namen mijn spontane openheid niet altijd in dank af. Ook ervaarde ik dat ik mezelf soms belachelijk maakte door zo over mijn stomiteiten te praten. Stilaan werd ik meer gereserveerd en selectiever in mijn openheid, hoe moeilijk dit ook voor mij was.

Vast of veranderend ?

MINDSET

Tot hiertoe ging het om verschillen in inhoud als manier van omgaan met je schema's. Wil je graag je inhoud behouden en afschermen tegen verandering, of verkies je liever je inhoud voortdurend af te stellen en sta je open voor verandering.

Uit onderzoek blijkt dat er niet enkel verschillen zijn in je houding tegenover geheugeninhouden en mogelijke veranderingen. Maar dat er ook verschillen zijn in de manier waarop je tot die inhouden en haar aanwending komt. Met name is er sprake van ofwel een vaste mindset of een groeimindset. Deze begrippen zijn van Carol Dweck uit haar onderzoek naar wie meer of minder succesvol was.

Een vaste of gefixeerde mindset houdt in het algemeen in dat je gelooft dat je talenten en mogelijkheden op geen enkele wijze kunnen toenemen. Je wordt met een zeker talent geboren en je wil je mogelijkheden niet in gevaar brengen vanuit een risico op mislukken. Je behoedt je voor situaties die vragen om je persoonlijke waarde te bewijzen. Uitdagingen worden meestal negatief ervaren, eerder dan als een kans voor persoonlijke groei. Dit betekent dat je voor de opbouw van je schema's vrij vasthoudend te werk gaat. Je waagt je aan weinig bij de opbouw. Eens opgebouwd is er weinig inzet om tot groei en verandering te komen. In de manier van omgaan is er eerder een behoudsgezindheid wat aanpak en wijze betreft.

Een groeimindset daarentegen houdt in het algemeen in dat je gelooft dat je je talenten en mogelijkheden verder kan ontwikkelen. Je gelooft dat groei mogelijk is door hard werken en volharding. Bij het ontmoeten van obstakels, ben je geneigd de uitdaging aan te gaan. Veelal vrees je geen mislukken, integendeel ervaar je een moeilijkheid als een gelegenheid om beter te worden. Dit betekent dat je bij de opbouw van je schema's uit bent op groei. Je durft de uitdaging aan bij de ontwikkeling ervan. Maar ook nadien is er continu inzet om tot groei en verandering te komen. In de manier van omgaan is er een groeigezindheid wat aanpak en wijze aangaat.

Als ik met een moeilijke situatie te maken krijg, dan trek ik me gemakkelijk eerder terug in mijn schelp. Niet te spontaan zijn en niet zomaar open zijn tegenover iedereen in alle situaties. Ik neem liever een afwachtende houding aan. Mijn omgeving ergert er zich soms aan, maar ik verkies hier niet van af te wijken. Ik durf hier zomaar niet van af te wijken en te gaan experimenteren met meer openheid en spontaniteit. Ik laat het liever zo dan om een andere opstelling uit te proberen. Ook al laat ik zo misschien kansen liggen om meer vaardig te worden op vlak van vertrouwen aandurven. Of meer baat te kunnen hebben door meer openheid te geven en zo meer begrip en hulp of ondersteuning te kunnen krijgen. Ik ben blij met mijn afstandelijke opstelling die me vertrouwd is. Neen, uitzoeken wanneer deze beter los te laten, laat ik

zo. Ik ben bang voor als het zou misgaan en om mezelf te kwetsen of anderen pijn te doen.

Uit recent onderzoek van de universiteit van Michigan blijkt inderdaad dat kinderen die de overtuiging hebben dat hun intelligentie zich nog verder kan ontwikkelen meer aandacht besteden aan fouten om eruit te leren. Zo geven ze inderdaad, zo blijkt, hun intelligentie de kans zich verder te ontwikkelen, meer dan bij kinderen die denken dat hun intelligentie vast ligt.

Automatisch of keuze ?

MINDSETTING

Sta je open voor nieuwe ervaringen en durf je uitdagingen aan dan kunnen je geheugenschema's permanent evolueren. Waar je evenwel op uitkomt verloopt grotendeels automatisch. Je kan je dan bij wijlen de vraag stellen of het dat is wat je zelf wil. Wil je iets zo opvatten, wil je zo reageren en in die situaties. Of wil je zelf iets anders vanuit een bewustwording en een eigen keuze. Hoe zou je zelf iets willen opvatten, hoe zou je zelf willen reageren en in welke situaties zou je dit willen. Aan wat anders zou je de voorkeur willen ingeven in plaats van waarop je stilaan zonder uitdrukkelijk besef uitkwam.

Het gaat dan om mindsetting als bewust verlopend proces dat bestaat uit bewustwording van het bestaand ontwikkeld geheugenschema en het overdenken en doelbewust kiezen voor andere inhoud en waaraan de voorkeur

te willen geven. Van wat aanwezig en actief is als automatisch denken schakel je dan over naar een doelbewust denken dat je in de plaats wil aanwenden. Het gaat dan om een eigen schema-instelling waarvan je andere resultaten verwacht. Je hoopt door los te komen uit vast gegroeide patronen ruimte te scheppen voor nieuwe en betere mogelijkheden en kansen. Je hoopt dan dat je je opvattingen, gewoonten en gebruikssituaties die nu impact hebben op je gedrag en functioneren kan inruilen voor andere om je gedrag en functioneren aan te sturen. Zo hoop je minder vast te zitten in je verleden en je verwachtingen van daaruit.

Ik kom er stilaan achter dat mijn afstandelijke opstelling tegenover anderen stapsgewijs op basis van opgedane ervaringen zo gegroeid is tot mijn typische veilige ik. Maar dat ik hierdoor veel kansen en mogelijkheden heb gemist. Het gereserveerd zijn houdt me vaak vast en achtervolgt me. Vaak ervaar ik er ook de weerbots van. Doordat ik zelf anderen niet nabij kom en niet erg los ben, verhinder ik ook anderen me nabij te komen en meer spontaan te kunnen zijn. Ook al durf ik niet zomaar op zoek te gaan naar alternatieven, toch groeit bij mij het bewustzijn hier verandering in te moeten brengen. Gemakkelijkst lijkt me alles wat ik weet, doe en verkies gewoon achterwege te proberen laten, zodat er ruimte komt voor wat anders. Ook loop ik rond met het idee eens net alles om te draaien. Op het moment dat ik in mijn schelp neig

te kruipen gewoon naar anderen toe te gaan en te praten. Ik wil dit meer zelf in de hand nemen. Ook al ben ik bang en wil ik gemakkelijk opgeven en terug zekerheid, veiligheid en vertrouwdheid opzoeken.

Kunnen, durven, willen ?

MIX

Het evolueren en groeien van schema's is misschien minder een kwestie van kunnen, maar misschien meer een kwestie van durven en tegelijk een kwestie van willen. Als je het aandurft kunnen schema's heel dynamisch zijn en voortdurend niet enkel veranderen tengevolge van nieuwe en meer ervaringen, maar tegelijk ook groeien als toename in kwaliteit. Dit onder meer door het actief zoeken en aandurven van nieuwe ervaringen waaruit te kunnen leren. Tegelijk is het niet enkel een zaak van durven, ook spelen bewuste doelen en keuzes mee een rol. Wil je veranderen en in welke richting. Wil je vooral je schema's veranderen en laten groeien en wat is hun impact hiervan op je gedrag en je leven als resultaat. Of wil je vooral je gedrag en je leven veranderen en wat heb je dan nodig als schema's. Wat er is en groeit, kan je dit aanwenden, of moet je er van loskomen en nieuwe inhouden bedenken en zoeken.

Soms moet je voorbij de ervaringen komen die je spontaan kon hebben, soms moet je voorbij je angst komen en durven, soms moet je voorbij je wil komen en doelen stellen en waarden realiseren. Soms is het een mix van

dit alles. Ervaringen die je aanwendt of laat rusten, emoties die je behoeden of net aansporen. Wensen en voorkeuren die je persoonlijk koestert, of doelen en waarden die jezelf overstijgen, maar waarin je je kan terugvinden.

Volwassenen die zichzelf (ook als ouder) of hun kinderen willen aanmoedigen kunnen bij voorkeur durf en inspanning aanmoedigen die past bij het stimuleren van een groei mindset, eerder dan te focussen op succes en resultaat wat hoort bij een vaste mindset en haar bevestigt. Je kan aandacht besteden aan uitdagingen, aan feedback en wat fout ging om eruit te leren, genieten van inspanning en voortdurend proberen bijleren, zoals van modellen. Dit kan je taak- en contextgericht, maar ook persoons- en relatiegericht toepassen. Zo stap je over van een oordeelkader naar een leerkader. Zo hoef je niet voor jezelf, noch voor de buitenwereld je zwakten of falen te verbergen of te ontlopen, maar kan je er aandacht aan besteden en ze aangrijpen om ze net weg te werken. Zo ben je meer bezig met bijleren dan met je toegemeten status te beschermen, meer bezig met wat je kan winnen dan met wat je zou kunnen verliezen. Moedig je niet direct een bepaalde mindset aan, dan kan je er toch voor zorgen dat je manier van omgaan en praten met jezelf of je kind niet een gefixeerde mindset activeert en vasthoudt, maar eerder een groei mindset aan bod laat komen.

Op die manier blijkt dat een mindset(ing) wellicht belangrijker is dan een vaardigheidsset(ing). Je ingesteldheid en perspectief bieden voor verdere ontwikkeling meer mogelijkheden dan je ontwikkeling die je tot op zekere hoogte bereikte.

Als je denkt dat je kan bijleren en dat ook je vaardigheden om te leren kunnen toenemen, dan zal je gemakkelijker geneigd zijn hier moeite voor te doen. Dit geneigd zijn tot inspanning, zal dan weer gedachten met zich meebrengen die hierbij passen. 'Als ik blijf volhouden zal ik het kennen of kunnen.' 'Ik hou mezelf niet tegen, zo vorm ik geen hindernis voor mezelf.' 'Ik kan best tijdig beginnen, zo heb ik meer leer- en oefentijd.' Zo leidt je denken tot een gunstige mindset. Een gunstige mindset leidt op haar beurt tot gunstige gedachten die leren en vaardigheidsontwikkeling bevorderen.

Een mindset geeft veelal aan met wat je allemaal rekening houdt. Aan de kwaliteit van je mindset kan je onder meer werken door evenwichtiger aan meer facetten en elementen aandacht te besteden. Bijvoorbeeld, niet alleen aan het verleden, of aan wat is, maar ook aan de toekomst. Ook niet alleen aan hier, maar ook aan wat het omringt en mee betrokken is. Jongere kinderen hebben de neiging om weloverwogen beslissingen te nemen, zo blijkt uit onderzoek van de universiteit van Waterloo in Canada. Hun beslissingen zijn relatief zelfs beter dan die

van oudere kinderen. Hoe jonger het kind, hoe meer ze gebruik maken van alle beschikbare informatie om te beslissen. Hoe ouder het kind, hoe minder gebruik ze maken van beschikbare informatie. Ze negeren bepaalde informatie, of verwerken of gebruiken informatie op hun eigen manier. Deze ingekorte omgang met informatie kan een voordeel opleveren. Zoals efficiënt en minder tijd en mentale energie vragend. Toch kan meer mentale inspanning en rekening houden met alle informatie soms te verkiezen zijn bij het nemen van beslissingen en het maken van keuzes. Zo kunnen beter geïnformeerde beslissingen genomen worden.

Om jezelf als volwassene of je kind te overtuigen van het nut van een mindset(ing), zou je kunnen zoeken naar voorbeelden bij zichzelf of de omgeving waarin een verandering van mindset ruimte bood voor groei, ontwikkeling en verandering van handelen en voor meer effect en resultaat in de realiteit.

Bij het gesloten schema's en mindset verdedigen, verschijnt behoud als waarde en dynamiek. Wat is, wordt per definitie als waardevol ervaren en na te streven. Bij het open schema's en mindset stimuleren, verschijnt verandering als waarde en dynamiek. Wat (nog) niet is, wordt per definitie als waardevol ervaren en na te streven. Zo verschijnt behoud tegenover verrijking. Het één wordt in politiek denken als conservatief bestempeld, het andere als progressief.

Uit onderzoek van het University College London komt naar voor dat mensen graag nieuwe informatie willen en dus een open mindset hebben als het hen een goed gevoel geeft, de informatie nuttig is voor hen, of de informatie gaat over wat hen bezighoudt. Dit zijn drie groepen van mensen die kunnen onderscheiden worden in waarom ze graag nieuwe informatie willen zoals bij een open mindset of deze net willen vermijden zoals bij een gesloten mindset. Voor de ene groep gaat het om informatie die hen al of niet een goed gevoel geeft, voor een tweede groep om informatie die al of niet nuttig is voor hen, en voor een derde groep om informatie die al of niet aansluit bij eigen gedachten. Zo kan een goed gevoel willen, of behulpzaam zijn, of aansluiten bij huidig denken maken al of niet informatie te zoeken of er al of niet voor open staan. Bij iemand willen informeren kan dan met dit gevoel, nut of aansluiten rekening gehouden. Zo kan vermeden met nieuwe informatie een slecht gevoel te geven, van niet nuttig of niet bruikbaar te zijn, of van niet aan te sluiten met de eigen gedachtegang, dit al naargelang het gaat om één van de drie informatiezoekende typen.

Bij het aansluiten bij eigen gedachten gaat het om de begripsinvulling van hun schema voor iets van hoe iets op te vatten of te begrijpen als een willen, bij het nuttig zijn gaat het om de gedragsinvulling van hun schema voor iets van hoe met iets om te gaan als een kunnen, bij het

gevoel gaat het om de contextinvulling van hun schema voor iets van waarom of waartoe met iets om te gaan als een durven.

Eigen en omgevingsmindset

Niet alleen de eigen mindset is betekenisvol voor de ontwikkeling. Ook de mindset van de omgeving tegenover je en je ontwikkeling is van belang. Zo geeft nieuw onderzoek van onder meer Harvard University aan dat de mindset van ouders die meer specifiek vanaf zeer jonge leeftijd uitgaat van een aanwezig groeipotentieel bij hun kind leidt tot meer gunstige ontwikkelingsresultaten.

Dit staat in tegenstelling tot een mindset van ouders die aanneemt dat intelligentie en vele andere vaardigheden vaste eigenschappen zijn waar weinig aan kan veranderd. Recent onderzoek heeft aangetoond dat het aanmoedigen van ouders om een zogenaamde groeimindset aan te nemen, leidt tot betere ontwikkelingsresultaten bij het kind. Het nieuw onderzoek van Harvard toont nu bovendien aan dat deze invloed al heel vroeg kan beginnen.

Meer specifiek werd in het onderzoek aangetoond dat een groeimindset van de moeder de negatieve effecten van stress bij haar in de eerste maanden van het leven van een kind kan verminderen en de ontwikkeling van de hersenen van het kind kan bevorderen.

Een groeimindset is de overtuiging dat je als ouder vaardigheden kunt laten groeien door werk en inspanning, en dat je je kind kan helpen nieuwe dingen te leren, te groeien en zijn vaardigheden uit te breiden. Dit staat tegenover een gefixeerde mindset als overtuiging dat vaardigheden in de loop van de tijd hetzelfde zullen blijven, ongeacht hoe hard je werkt en je inspant als ouder of hoeveel je investeert in de ontwikkeling van je kind.

De nieuwe resultaten laten een lagere hersenactiviteit zien bij baby's van moeders die zich gestrest voelden en een vaste mindset hadden. Daartegenover vertoonden zuigelingen van moeders met een groeimindset geen negatieve neurologische impact. Deze kinderen werden door de groeimindset beschermd tegen de negatieve effecten van hoge stressniveaus.

De ouderlijke denkwijzen blijken dus op zeer jonge leeftijd biologisch ingebed te kunnen worden in kinderen.

Ook uit een recent onderzoek van de Universiteit van Chicago blijkt dat als ouders denken dat ze de ontwikkeling van hun kind kunnen stimuleren, ze de uitkomsten voor hun kind kunnen veranderen. Zo kan de ongelijkheid in de opvattingen van ouders over hun invloed op de ontwikkeling van hun kind aan de basis liggen van ver-

schillen in vaardigheidsniveau tussen kinderen. Belangrijk zal dan zijn deze opvattingen te veranderen ten gunste van de ontwikkeling van hun kind.

Zodra ouders beginnen te geloven dat hun investeringen ertoe doen, beginnen ze meer te investeren in de ontwikkeling van hun kind. Wat ouders weten en geloven is dus van invloed op de mate van koesterend ouderlijk gedrag - zoals meer pratende interactie - als investering in hun kind, wat weer van invloed is op de ontwikkeling van hun kind. Zoals onder meer tot uiting komend in woordenschat, rekenvaardigheden en sociaal-emotionele vaardigheden. Ook samenhangende verschuivingen kunnen op de drie vlakken worden waargenomen : geloof in kind, investering in kind en ontwikkeling van kind en dit voor een relatief groot aantal leeftijden van het kind en voor alle vaardigheden. Belangrijk zal dus zijn, ouders meer geloof in hun invloed op het kind en zijn ontwikkeling bij te brengen of te leren hier zelf toe te komen.

Zo kan je waar het in de geboden opvoeding om komt draaien omschakelen van wat is naar wat kan, van onmiddellijke resultaten en effecten naar doelen op termijn, van hiërarchische verhoudingen naar netwerkrelaties, van controle behouden naar eigen kracht aanwakkeren, van rigide omkadering naar vrije groei, van zich afsluiten naar openheid.

Bewustwording en verandering ?

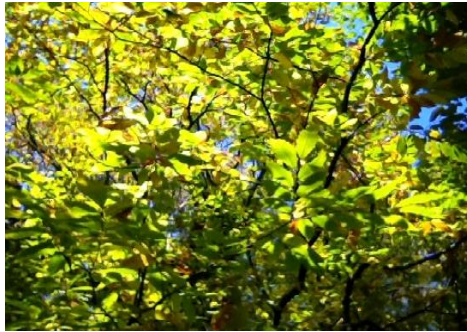
Geef aan wat je typeert :

| | | |
|---------------------------|--------------------|-----------------|
| <i>geheugenschema's :</i> | <i>gesloten</i> | <i>open</i> |
| <i>mindset :</i> | <i>vast</i> | <i>groei</i> |
| <i>mindsetting :</i> | <i>automatisch</i> | <i>bewust</i> |
| <i>veranderingsmix :</i> | <i>afwezig</i> | <i>aanwezig</i> |

Meer lezen :

Dweck, C. S., Swart, Y. ., & Heuvel, C. (2011). *Mindset, de weg naar een succesvol leven: Ouderschap, bedrijfsleven, sport, school, relaties*. Amsterdam: SWP.

Schema- omgang en -denken



Niet alleen wat je activeert,
maar wat je als omgang en denken er rond
mee activeert,
bepaalt je reactie.

Emoties en wat ze activeren

Als ouder of kind word je bij regelmaat met emoties geconfronteerd. Je bent verdrietig, boos, angstig, onzeker. Soms kunnen deze emoties heel uitgesproken zijn en moeilijk zijn voor je en je erg zorgen baren. Je bent droef, geschrokken, opgewonden, afgunstig, afgewezen, gekwetst. Denk, bijvoorbeeld, aan emoties die kunnen optreden wanneer het in relatie met je omgeving minder goed gaat en er spanningen en conflicten opduiken. Zeker wanneer deze relaties erg onder druk komen of zelfs

dreigen af te springen, worden uitgesproken emoties geactiveerd. Tegelijk bestaat dan de kans dat mechanismen in werking treden om met deze bedreigende emoties om te gaan dit gekoppeld aan een denken dat iets aan deze emoties die je uit balans brengen moet worden gedaan.

Wat in zo een moeilijke situatie in je als ouder of kind wordt geactiveerd is een emotieschema. Dit schema houdt in waar en wanneer een bepaalde emotie wordt geactiveerd, het houdt ook in wat wordt ervaren en tenslotte houdt het in welke respons van je met dit ervaren samengaat. Wanneer er spanningen in je omgang met je omgeving opduiken ben je mogelijk verdrietig of droef, tegelijk breng je dit tot expressie in je stil zijn of net je in tranen. Vind je dat de ander aan de basis ligt van de ontstane spanningen, dan ben je mogelijk boos en maak je de ander duidelijk wat er moet gebeuren. Dit emotieschema van droef of boos zijn is in het verleden als synthese van je persoonlijke ervaringen tot ontwikkeling gekomen.

Wat mogelijk naast het emotieschema mee geactiveerd wordt is een emotioneel schema. Dit schema bepaalt hoe je met je geactiveerde emoties omgaat : kan je je er voor openstellen, of wil je ze kwijt op een of andere manier. Hoe je met deze emoties omgaat is afhankelijk van je overtuigingen over deze emoties. Denk je dat de aanwezige emoties je zullen overweldigen en dat je ze niet

onder controle zult weten te krijgen, dan kan je er mogelijk aan trachten te ontsnappen en er voor op de vlucht slaan. Denk je dat de aanwezige emoties slechts tijdelijk zijn en erbij horen om een moeilijkheid tot een oplossing te brengen, dan zal je ze mogelijk onder ogen willen zien en verder naar een oplossing toewerken. Je overtuigingen zullen zo bepalend zijn voor je interpretatie van je emotie, voor de strategie rond je emotie en de selectie wanneer je interpretatie en strategie toe te passen. Deze tot ontwikkeling gekomen overtuigingen voor je interpretatie, strategie en toepassingsselectie zijn te vinden in het emotioneel schema. Ze vormen je ontwikkelde theorie over je emoties waaruit je omgang met je emoties voortvloeit.

Op die manier kunnen we vaststellen dat er naast een emotie met bijhorend emotieschema ook een omgang met je emotie en denken er rond met bijhorend emotioneel schema actief wordt. Je voelt je droef en hoe ga je er mee om vanuit een denken rond droef zijn als gevoel. Je voelt je boos en hoe ga je er mee om vanuit je overtuiging over boos zijn als gevoel.

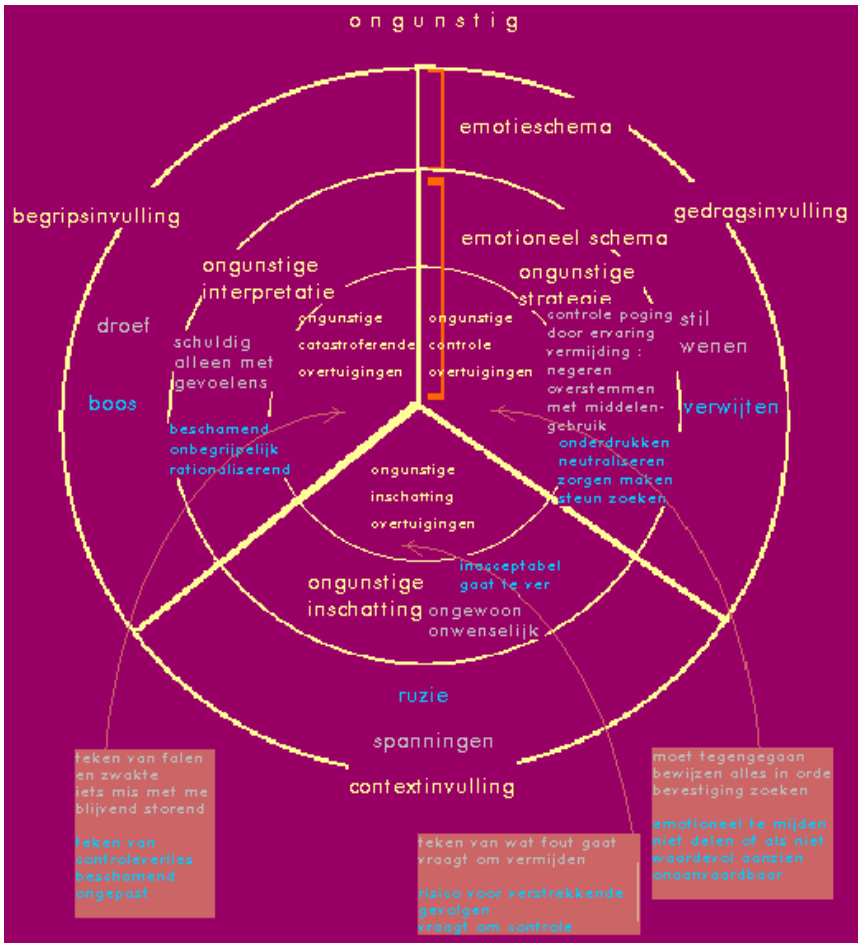
Schematisch voorgesteld ziet dit er als volgt uit :



In deze voorstelling wordt de emotie als realiteit of object opgevat. Met deze realiteit wordt op een bepaalde wijze omgegaan en dit vanuit een bepaalde voorstelling of overtuiging als dubbel van deze realiteit.

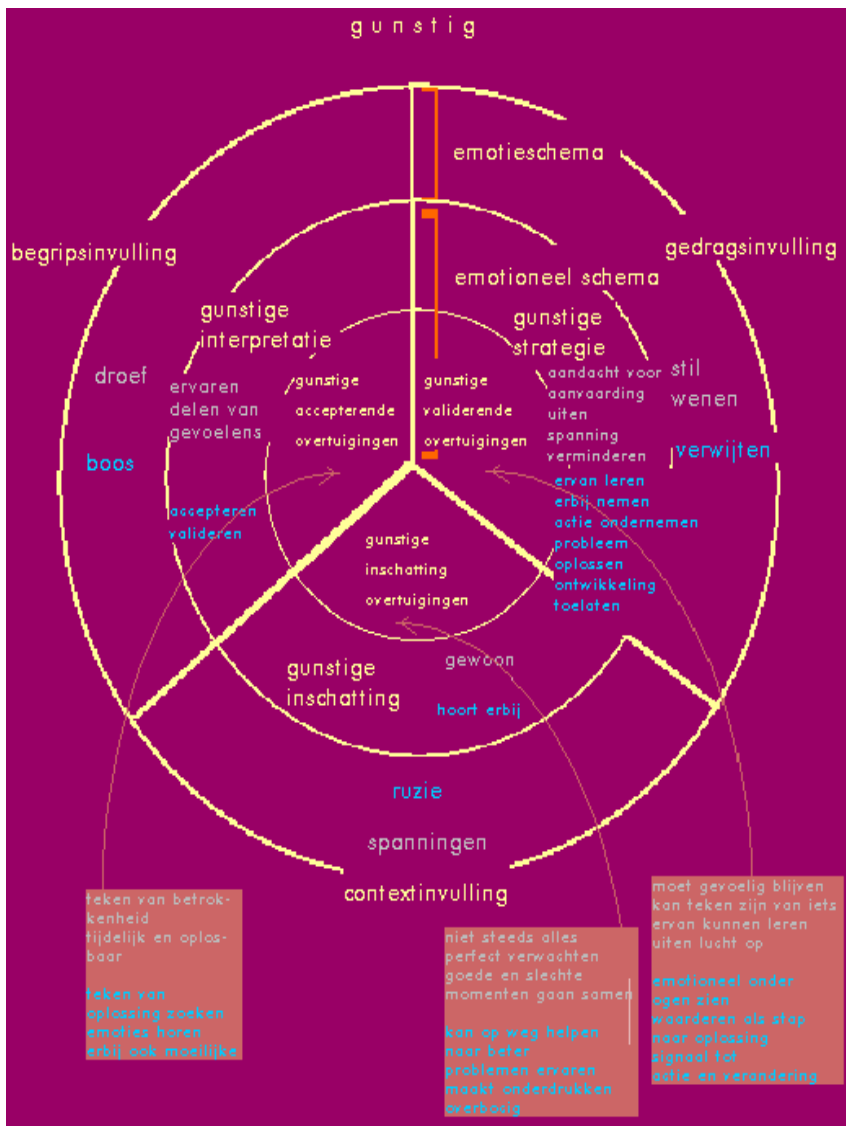
Twee wijzen van denken en omgaan

In principe kunnen er twee wijzen zijn om rond een emotie te denken en er aansluitend mee om te gaan : de eerste is een normale, de tweede is een problematische. De normale laat een gunstige omgang toe waarin de emotie wordt geaccepteerd, gewaardeerd en positief wordt aangewend. De problematische zorgt voor een ongunstige omgang waarin de emotie niet wordt geaccepteerd, niet wordt gewaardeerd en een negatieve uitwerking met zich meebrengt.



Het zal duidelijk zijn dat het gehanteerde emotioneel schema een ongunstige uitwerking heeft op het emotieschema. De droefheid en het boos zijn worden er alleen nog maar problematischer op. Aan de onderliggende

problemen kan op deze manier geen aandacht besteed worden, laat staan aan gewerkt worden. De onderliggende overtuigingen en strategieën zorgen er alleen maar voor dat de emotie blijft bestaan of nog toeneemt. Dit noopt er toe te zoeken naar een meer gunstig denken en omgang rond emoties :



Het zal duidelijk zijn dat het gehanteerde emotioneel schema een gunstige uitwerking heeft op het emotieschema. De droefheid en het boos zijn krijgen hier de nodige ruimte. Aan de onderliggende problemen kan op deze manier aandacht besteed worden, zo dat er aan gewerkt kan worden. De onderliggende overtuigingen en strategieën zorgen er voor dat de emotie op termijn kan afnemen en verdwijnen. Op korte termijn laten ze toe emoties te doseren, ze beter te begrijpen en ze te onderscheiden van elkaar. Het gunstig emotioneel schema laat toe emotionele ervaringen op een constructieve en zinvolle wijze aan te wenden.

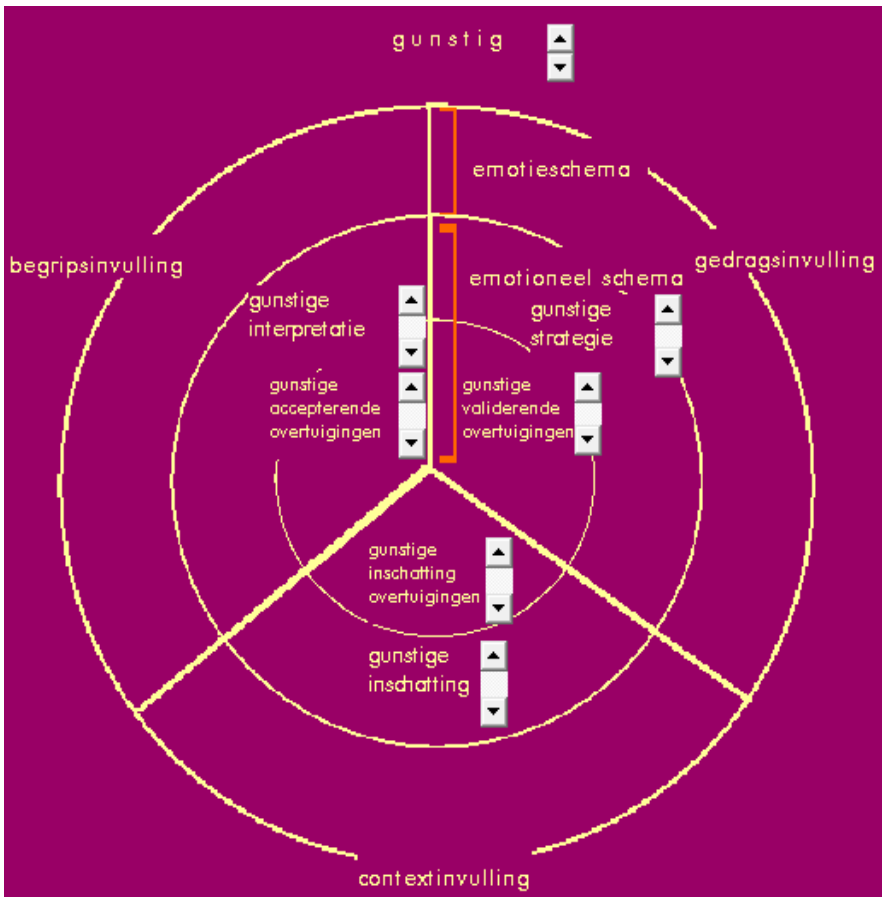
Bewustworden en weten overstappen

Voor wie in een problematische verwerking van zijn emoties is terechtgekomen, zal het belangrijk zijn te weten overstappen naar een meer gunstige verwerking van zijn emoties. Hiertoe zal het essentieel zijn aandacht te besteden aan de gebruikelijke onderliggende overtuigingen en ermee samengaande strategieën. Belangrijk zal zijn hoe ze te wijzigen in meer gunstige overtuigingen, zodat meer gunstige ermee samengaande strategieën mogelijk worden. Van afwerende overtuigingen en strategieën zal moeten gezocht hoe de overstap te maken naar zich openstellende en validerende overtuigingen die toelaten van aan de basis liggende problemen te werken, zo dat de optredende emoties kunnen afnemen.

Hoe de schema-omgang en het schemadenken verlopen, wat hier werd uitgelegd voor emotieschema's, is onder meer ook toepasselijk voor denkschema's. Hiervoor zullen gedachteschema's bepalen hoe er met denkschema's wordt omgegaan. De betekenis van emotionele schema's voor emotieschema's is terug te vinden in het emotionele schemamodel en aansluitende therapie van Leahy. De betekenis van gedachteschema's voor denkschema's is terug te vinden in het metacognitief model en aansluitende therapie van Wells. Wells spreekt over de betekenis van de wijze van piekeren over aanwezig piekeren. Het zich zorgen maken over aanwezige zorgen kan iets nog meer zorgelijk maken. Soms evenwel wordt dit zich zorgen maken positief ervaren omdat het gekoppeld wordt aan mogelijke problemen en risico's ontwijken en het gekoppeld wordt aan een ervaren zo meer controle te hebben. Door andere gedachten te ontwikkelen kan men evenwel afkomen van het zich zorgen maken over zijn zorgelijk denken. Beide modellen kunnen aanzien worden als metacognitief van aard, het gaat om het denken over respectievelijk emoties en gedachten. Ze gaan bovendien uit van iets wat cognitief van aard is, respectievelijk emoties en gedachten. Beide modellen laten toe schema's nader te analyseren in hun constitutieve elementen. Zo kunnen naast de cognitieve invulling, de cognitieve omgang en de cognitieve overtuigingen onderscheiden worden als samenstellende onderdelen van het meer globaal schema.

Omgang en denken zelf verkennen

Geef hieronder voor jezelf als ouder of kind aan of je eerder een gunstige of een ongunstige omgang hanteert tegenover je emoties op basis van gunstige of ongunstige overtuigingen :



Je kan zo je wil ook concreet invullen wat gunstig of ongunstig is. Ook kan je dit alles voor elkaar trachten in te vullen.

Meer lezen :

Leahy, R. L., Tirsch, D. D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York: Guilford Press.

Schema's en onbewuste



Niet steeds is de inhoud van opgeslagen schema's bewust.

Soms herkennen we haar niet, soms is ze niet toegankelijk.

Schema's worden opgebouwd op basis van eerder opgedane ervaringen. Ze trachten voor de toekomst aan te geven wanneer iets op een bepaalde vastgelegde manier op te vatten en wanneer op iets op een bepaalde vastgelegde manier te reageren. Schema's dragen de betekenisgeving aan situaties en dragen de reactiewijze in situaties. Niet steeds geven schema's de aanwezige situatie goed weer, niet steeds geven schema's de best passende reactie in de aanwezige situatie aan.

Meer onbewust

Betekenis- en reactie-ervaringen aan de basis van geheugenschema's zijn niet steeds bewust, soms zijn ze deels ontoegankelijk, alsof onbewust gemaakt. Dit kan samenhangen met het bedreigende, mogelijk zowel bij het opslaan van de ervaringen in het verleden, als bij de aanwending van de ervaringen in het nu. Er kon dan geen mentalisatie optreden, of er kan nu geen mentalisatie optreden.

Zo is in het verleden mogelijk enkel een emotioneel schema ontstaan, en geen cognitief schema. Een gelijkaardige situatie nu vormt dan een trigger voor een emotioneel ervaren nu waarop met een emotionele reactie wordt gereageerd. Bijvoorbeeld, achter gelaten worden roept erg veel angst op met een paniecreactie tot gevolg. Of er is een cognitief schema ontstaan met niet toegankelijke emotionele cognities. Mama verschijnt enkel als de lieve mama en de niet lieve mama-ervaringen zijn verdrongen naar het onbewuste. Of mogelijk zelfs afgesplitst naar een afzonderlijk cognitief schema van de boze mama, dat zich ontwikkelt naast het lieve mama schema. Dat ik ook haatgevoelens en agressieve neigingen koester tegenover mijn mama die mij achter laat, heb ik dan ofwel verdrongen, ofwel afgesplitst.

Deze weggedrukte ervaringen bepalen evenwel mee het huidig reageren. Het maakt dat ik afstand hou, of me niet

openstel, of ik passief vijandig ben. Het bepaalt mogelijk ook mee dat ik dingen op een bepaalde wijze interpreteer, dat ik weerstand koester, dat ik me in relaties op een bepaalde wijze gedraag. Mogelijk ook is er een discrepantie tussen de huidige situatie en de opgeslagen ervaringen in schema's, zodat er spanning ontstaat, met mogelijk de neiging dit verschil ongedaan te maken.

De schema-inhouden zijn niet steeds verdrongen, vaak zijn ze onbewust voor iemand. Zo is dan voor iemand niet duidelijk wanneer en waar in hem of haar iets actief wordt, wat iets precies inhoudt, en hoe hij of zij telkens reageert. Zo kan iemand eenzijdige schema's ontwikkeld hebben over wie anderen zijn en hoe hij of zij iets voor anderen kan betekenen en op welke manier hij of zij er weet in te slagen aandacht te trekken. Bijvoorbeeld, iemand kan anderen als kil en afstandelijk ervaren, met de noodzaak erg veel aandacht te moeten geven en soepel te zijn om warmte en nabijheid te weten bekomen. Mogelijk is iemand zich niet bewust van deze kernovertuigingen, ontkent hij of zij ze zelfs, maar komen ze voortdurend tot uiting in zijn of haar gedachten, gevoelens en reacties. Deze schema's leiden dan niet tot defensieve interpretaties en reacties, maar tot eenzijdige en mogelijk verstoorde interpretaties en reacties.

Zo blijkt uit recent onderzoek van Daniël Wigboldus van de Radboud Universiteit dat een deel van iemands gedrag mogelijk kan gestuurd zijn door zijn denken, maar

dat een ander belangrijk deel van zijn gedrag gestuurd wordt door zijn impulsief systeem. Dit laatste maakt op een onbewuste wijze gebruik van aanwezige kennis. Zo komt iemand tot gedrag en reacties die automatisch en als vanzelfsprekend plaatsvinden. Dit komt onder meer tot uiting in nabijheid of afstand tegenover iemand anders, of in een open of gesloten houding tegenover een groep. In iemands non-verbaal gedrag is dit terug te vinden, ook al wilde die dit bewust helemaal niet. Het ingaan hiertegen, bijvoorbeeld, omdat dit niet overeenstemt met zijn eigen opvattingen en keuzes, vraagt meer tijd en inspanning. Ze vragen met name een bewuste bijsturing. Zo zou discriminatie en racisme teruggaan op eerder gevormde negatieve geheugenassociaties, terug te vinden in stereotypen en vooroordelen. Het vraagt dan heel wat denkkracht om onbewust niet zo spontaan te denken en te reageren. Zo kan iemand toch onbewust onderscheid maken ook al denkt die van niet, zo blijkt.

Interessant in dit verband is ook het recente artikel op NeuroscienceNews waarin getracht wordt de nodige neurologische basis weer te geven waarom we gemakkelijk de omgeving waarnemen als 'wij' tegenover 'zij'.

Zoals bij alle levende wezens is er een evenwicht zoeken tussen twee neurologische basissystemen in de hersenen. Het eerste hersengebied is de amygdala dat angst en wantrouwen oproept bij extern gevaar. Het tweede is

het mesolimbische systeem van onderling verbonden neurologische structuren, dat plezier en beloningservaringen oplevert bij wat het leven veilig stelt, niet enkel bij voeding maar ook bij sociaal genot, zoals bij te vertrouwen.

Zo blijkt uit onderzoek dat heel wat mensen een impliciete voorkeur hebben voor mensen zoals zij, uit de eigen groep. Ook als ze niet vooringenomen zijn. Hersenscans tonen toegenomen signalering in de amygdala aan bij oordelen over betrouwbaarheid van gezichten. Dit neemt slechts enkele milliseconden in beslag, wat tekort is om te spreken van bewuste processen, iets wat bijgevolg wijst op het wekken van impliciete angsten. Hoe complex waarneming ook blijkt, suggereert onderzoek toch dat signalering in de amygdala aan de basis ligt van hoe erg iemand terughoudend is om anderen te vertrouwen wanneer het gaat om in-groep en out-groep voorkeur.

Daartegenover staat dat neuronencircuits van het mesolimbisch systeem bemiddelaars van hoofdbelang zijn voor ons gevoel van beloning. Zij regelen de afgifte van dopamine, een hormoon dat gelinkt is aan een verhoogd genotsgevoel. Daarnaast speelt ook oxytocine in deze mesolimbische circuits een modulatorrol. Zo kan het gevoel van plezier en beloning toenemen vooral bij gunstige sociale interacties.

De neurale circuits die sociaal gedrag en beloning regelen, ontstonden al vroeg in de evolutie van gewervelden, en dus ook in zoogdieren. Veel valt nog te onderzoeken, toch werd bij muizen vastgesteld dat de neurale signalering in de dopamine-neuronen van het mesolimbisch systeem excitatie vertoont zo een nieuwe soortgenoot wordt ontmoet, iets waarbij mogelijk een zekere herkenning optreedt.

Meer bewustworden

Om schema-inhouden meer bewust te worden, kan gebruikt gemaakt worden van het associatief verwoorden van wat aan iets gekoppeld. Zo kan getracht worden de cognities naar voor te halen die voor iemand aan iets zijn verbonden. Door dit ongestoord en ongeremd te doen lukt dit wellicht beter. Bijvoorbeeld, wat roept achter gelaten worden of mama allemaal op.

Ook kan gebruikt gemaakt worden van waarover wel te willen praten en waarover niet, en van wat mogelijk aan de basis hiervan ligt. Bijvoorbeeld, waarom kan iemand moeilijk praten over zichzelf, iemand of een situatie.

Ook kan gebruik gemaakt van het vertoonde gedrag in dezelfde of in een gelijkaardige situatie. Hoe reageert iemand in die situatie, of in een gelijkaardige situatie. Wat wordt dan van een ontwikkeld schema getransfereerd

naar de nieuwe parallele situatie. Ga ik vanuit een desinteresse waarneming die ik bij anderen meen op te merken op basis van mijn onbewust opgeslagen ervaringen, reageren met overmatig aandacht geven, eveneens ontwikkeld op basis van eerdere ervaringen tijdens sociale interactie.

Zowel de voor je afgesloten inhouden, als de eenzijdige, of afwezige inhouden kunnen zo je huidig functioneren kleuren en bepalen. Ze bepalen mee wanneer iets te activeren, hoe iets waar te nemen, en hoe te reageren. De negatieve ervaringen, of de eenzijdige ervaringen, of nog de ontbrekende ervaringen, zorgen ervoor in het nu niet passend te weten reageren. Iets komt bedreigend voor, of iets komt onevenwichtig voor, of iets komt vertekend voor. Professionele hulp kan hierbij aangewezen zijn om een en ander te achterhalen en uit te klaren.

Recent onderzoek van Dijksterhuis wijst uit dat onbewuste inhouden sterker doorspelen in keuzes en beslissingen die we nemen dan gedacht. Zo zouden onze hersenen reeds een beslissing voorbereiden, vooraleer we ons een besluit bewust worden.

Het is dan net andersom dan we denken : dat we eerst bewust een beslissing nemen of een keuze maken en we vervolgens een en ander in onze hersenen activeren om tot uitvoering te komen.

Volgens recente onderzoeksgegevens zouden parallel aan wat we ons bewust zijn, onbewuste processen als basis aanwezig zijn. Onze gedachten lijken uit het niets naar boven te komen, maar kunnen in werkelijkheid alleen uit het onbewuste voortkomen. Zo zou voordat *je* iets denkt, *het* na zou denken : voordat *ik* (bewust) denk, denkt *het* (brein) na. Ons bewustzijn zou eerder een gelimiteerde capaciteit hebben en afhankelijk zijn van een onderliggend onbewust fundament. Concreet zouden bepaalde bewuste gegeven antwoorden soms een samenvatting of gevolgtrekking vormen van bepaalde onbewuste processen die zich in de hersenen afspelen. Bepaalde gedachten als antwoord of reactie op iets komen in je op, ook bepaalde gevoelens komen in je op. Bijvoorbeeld, bij vragen als ‘Wat vind je van ?’ of ‘Wat betekent iemand voor je ?’ Dit als optelsom of resultaat van processen die onbewust plaatsvinden. Het niveau van deze syntheses of gevolgtrekkingen kunnen hoger of lager zijn, al naargelang de basis van waar wordt uitgegaan van wat eerder werd ervaren en verworven. Zo lijken je hersenen constant modellen van de omgeving te vormen, te berekenen en te beoordelen. De hippocampus, een zeepaardvormige hersenstructuur, zou dus niet alleen bewuste ervaringen kunnen opslaan en verwerken, maar als universeel associatiemachine ook onbewust zintuiglijke ervaringen kunnen associëren met cognities en gevoelens en zo alle indrukken met elkaar associëren. Bewust en onbewust liggen zo in elkaars verlengde.

Wat onbewust blijft houdt hierbij met meer rekening dan wat we ons bewust worden. Het lijkt dan enkel alsof we een vrije beslissing nemen op basis van bewuste argumenten of een antwoord geven of reageren op basis van bewuste ervaringen.

Geef voor je kind weer voor welke ervaringsinhouden het zich mogelijk afgesloten heeft:

of welke ervaringsinhouden voor je kind erg eenzijdig waren:

of nog welke ervaringsinhouden voor je kind ontbraken:

Geef aan hoe de mogelijk afgesloten, eenzijdige of afwezige ervaringsinhouden de betekenisgeving van je kind aan iets of een situatie kleuren, en zijn reageren mee bepalen:

Geef voor je kind weer hoe de afgesloten, eenzijdige of afwezige ervaringsinhouden te weten achterhalen:

Meer lezen :

Dijksterhuis, A. (2007). *Het slimme onbewuste: Denken met gevoel*. Amsterdam: Bakker

Cognitieve schema's (onder)kennen



De inhoud van cognitieve schema's over hoe we iets weten, is niet zomaar te verwoorden.

Hoe deze inhoud leren kennen ?

Beschouw je jezelf als lief, of je kind als lief ? Beschouwt je kind zich als lief, of je als lief ? Je cognitief schema wat lief zijn voor je is, zal dit grotendeels bepalen. Dit is zo voor jezelf in je oordeel over jezelf, als over je kind. Dit is ook zo voor je kind in zijn oordeel over zichzelf, als over je.

Cognitieve schema's : hun betekenis voor je en je kind

Cognitieve of geheugenschema's spelen een belangrijke rol in iemands handelen, zowel in dit van jezelf als ouder, als in dit van je kind. In je omgang met elkaar zal je er vaak mee te maken krijgen. Cognitieve schema's bepalen

grotendeels hoe elk iets waarneemt, hoe je elkaar maar ook jezelf waarneemt, hoe je iets begrijpt en verklaart, wat je voor iets of iemand voelt, hoe je oordeel is. Ze bepalen zo in belangrijke mate niet alleen wat of wie je waarneemt, maar ook je hierbij opgewekte gevoelens en gedachten, zo ook tegenover jezelf. Ze bepalen in belangrijke mate wanneer en waar tegenover wie je iets op een bepaalde manier oppakt. Eens iets of iemand in beeld gebracht zullen cognitieve schema's hun inbreng laten gelden in je reactie en omgang. Dit zowel in wat, als in hoe je iets doet, in de keuze van wat je hoe doet, in wanneer je aanvangt en wanneer je ophoudt met iets te doen.

Cognitieve schema's zijn ietwat raar. Ze zijn er, ze zijn actief op bepaalde momenten, zo geactiveerd. Toch ken je ze niet zomaar, en zijn ze niet steeds zomaar bewust. De inhoud is zomaar niet steeds te vatten en te formuleren. Niet zo voor de inhoud van je eigen cognitieve schema's, ook niet voor de inhoud van die van je kind. Toch zijn ze werkzaam omdat ze de perceptie en interactie van jezelf en je kind richten en sturen. Werkzaam ook omdat je er in interactie regelmatig tegenaan loopt. Tegen die van jezelf, maar wellicht nog meer tegen die van je kind.

Gemerkt kan worden dat je er vaak ook nieuwsgierig naar bent : naar die van je kind, maar ook naar die van jezelf. Ook al gebruik je ze, zowel je kind als jezelf, toch kan je ze zo maar niet helemaal in woorden vatten. Vaak

is de omweg van toepassing nodig om ze ten volle te leren kennen. Uit je reactie, uit je emotie, uit je oordeel, uit je verklaring blijkt dan wat aan de basis ligt.

Elk doet continu nieuwe informatieve of feitelijke ervaringen op. Deze ervaringen worden opgeslagen, verwerkt en in gereedheid gebracht voor toekomstig gebruik. Deze ervaringen zijn er niet voor niets. Nieuwe ervaringen worden bij reeds aanwezige ervaringen gevoegd. Zo zal elke nieuwe ervaring het kenmerkende, het oordeel, de gevoelens, de afstand, de voorkeur, de aanspreekbaarheid, de interesse, de kans voor iets vergroten, verkleinen of bestendigen, of versterken, verzwakken of bevestigen. Zo ontstaan synthese-ervaringen : de cognitieve schema's. Deze synthese-ervaringen bieden een samenvatting en een best mogelijke weergave, kijk, oordeel, houding, gevoel, tendens, omgang, context. Ze maken dat een eerdere situatie bij een nieuwe ontmoeting als bekend, vertrouwd als veilig of als onveilig, als prettig of onprettig, als aantrekkelijk of onaantrekkelijk, als zo op te pakken of niet, als zo aan te pakken of niet, als dan zo op of aan te pakken of niet, overkomt.

Cognitieve schema's brengen een zekere stabiliteit in iemands perceptie en reactie teweeg, zowel bij jezelf als ouder, als bij je kind. Dat komt omdat schema's syntheses van ervaringen, informatie, voelen en denken vormen. Dit komt ook omdat wat eerder opgeslagen werd niet zomaar kan gewist of overschreven. Wel kan het

aangevuld in de een of de andere richting. Zo kunnen we hooguit verschuivingen of stapsgewijze veranderingen vaststellen in hoe iets op te pakken en hoe iets aan te pakken wanneer of waartoe. Schema's beïnvloeden in sterke mate de informatieverwerking. Dit gaat van het richten van de waarneming tot de registratie van het ervaren effect van een bepaalde reactie. Ze scheppen verwachtingen, zodat wat past sneller en meer opgemerkt wordt, en sneller en meer toegepast. Ze vormen mede de identiteit van jezelf en je kind, van hoe je bent. Ze bevatten je vanzelfsprekendheden en overtuigingen. Ze vormen de onderlaag die je informatie ter beschikking stelt in de bovenlaag, in wat je nu waarneemt en ervaart. Cognitieve schema's gebruik je niet alleen bij je eigen perceptie en eigen reactie. Je gebruikt ze ook om de expressie en reactie van je kind en anderen uit je omgeving te benoemen, te interpreteren en te verklaren. Als je kind dit zegt of dat doet vind je dat een teken van dit of dat schema. Als je kind op die manier iets zegt of op die wijze iets doet, herleid je dit mogelijk tot dit of dat kenmerk van je kind. Kenmerk met die schema-inhoud van je kind.

Het belang van cognitieve schema's kan zo ver gaan dat ze niet enkel inhoud en vorm geven aan je eigen reactie, maar ook aan dit van je kind. Dit doordat je kind uit je reactie je schema afleest en merkt toch niet aan je verwachting te kunnen ontsnappen, zodat het uiteindelijk reageert zoals in je schema vervat. Denk, bijvoorbeeld,

dat je er vanuit gaat, dat je kind toch iets niet zal kunnen of willen begrijpen, zodat je je al niet erg meer inspant om je kind te overtuigen. Je kind merkt je moedeloosheid, leidt eruit af dat je er weer vanuit gaat dat het onbegrijpend zal zijn en doet nog weinig of geen inspanning meer om je te begrijpen. Zo wordt je negatieve verwachting vanuit je cognitief schema van je kind een zichzelf-waarmakende verwachting.

Hoe cognitieve schema's van je en je kind achterhalen ?

Je kan naar illustraties van cognitieve schema's vragen.

Je kan, bijvoorbeeld, je kind vragen naar wat lief zijn is. Of je kan het jezelf vragen, wat voor je lief zijn is of wat het inhoudt. Je kan vervolgens je kind vragen hoe je dit doet of laat zien lief zijn. Of je kan het jezelf vragen, hoe je dit doet of laat zien lief zijn. Tot slot kan je je kind vragen wanneer, waar, tegenover wie of waartoe het lief is. Of je kan het jezelf vragen wanneer, waar, voor wie en waarvoor je lief bent. Het is goed hierbij te bedenken dat je kind en jezelf dan in je antwoorden illustraties aan de oppervlakte geeft van wat meer in de diepte als cognitief schema aanwezig is.

Het kan zijn dat je kind vrij concreet antwoord met een of enkele voorbeelden. Lief zijn is je helpen opruimen. Het kan ook zijn dat het een meer algemeen typisch antwoord geeft dat zowat een prototype kan genoemd. Lief

zijn is doen wat iemand vraagt. Een prototype is een antwoord waarin alle kenmerken aanwezig zijn of alle kenmerken vervat zijn, zoals in het laatste voorbeeld. Het kan zijn dat je kind een antwoord geeft opgebouwd uit eigen feitelijke ervaring, uit wat reeds ervaren. Voor mij is lief zijn zorgen dat je geen problemen krijgt. Het kan ook zijn dat je kind een antwoord geeft op basis van logisch denkwerk, wat kán ervaren. Lief zijn moet zijn wat de ander lief vindt, het houdt dan alle mogelijke ervaringen in. Het kan ook zijn dat je kind de grens of grenzen aangeeft. Lief zijn is niet alleen aan jezelf denken. Het kan ook zijn dat je kind een ideaal aangeeft van wat voor hem of haar lief zijn betekent. Lief zijn is alles doen voor iemand. Het kan zijn dat je kind vooral antwoordt in termen van wat. Lief zijn is betrokken zijn. Het kan zijn dat je kind vooral antwoordt in termen van hoe, van wat te doen. Lief zijn is helpen. Het kan tenslotte ook zijn dat je kind vooral antwoordt in termen van voorwaarde of verklaring. Lief zijn is passend antwoorden op geliefd worden.

De kenmerken, gedragingen en situaties die je kind opgeeft zijn veelal hiërarchisch geordend, waarbij het een als meer typisch of hoger staat aangeschreven dan het ander.

Je kan je kind ook vragen een voorval of verhaal te vertellen waarin lief zijn aan bod kwam of komt. Jonge kinderen kan je vragen iets te tekenen over lief zijn. Of je

kan kinderen vragen het op een of andere manier uit te beelden. Of voor te doen of te laten zien. Je kan je kind ook vragen ze als vergelijking of verband voor te stellen. Lief zijn is als zacht zijn.

Lukt het je kind of jezelf niet of niet goed, dan kan je gebruik maken van een lijst van mogelijke tekenen, uitingen en voorwaarden van lief zijn. Je kan dan vragen wat voor het kind van toepassing is. Je kan hierbij zo nodig je kind vragen te letten op zijn gevoel of zijn oordeel. Heeft een uitspraak een prettig gevoel van je als kind voor gevolg, dan is het wellicht voor je van toepassing. Wekt een uitspraak enige of meer uitgesproken irritatie, of laat ze je gewoon onverschillig, dan is ze wellicht niet van toepassing, of is bij irritatie wellicht het tegendeel van toepassing voor je. Wekt een uitspraak een positief oordeel van je op als kind, dan stemt ze wellicht met je overeen. Kom je tot een negatief oordeel of kom je niet tot een oordeel, dan stemt ze wellicht niet met je overeen, of mogelijk het tegendeel bij een negatief oordeel.

Je kan illustraties van cognitieve schema's trachten op te merken

Je kan op basis van wat je kind doet aflezen of het lief is en wat het dan onder lief zijn verstaat. Je kan ook op basis van hoe je kind iets doet aflezen of het lief is en aan welke kenmerken lief zijn moet beantwoorden. Je kan ook op basis van wat het hoe niet doet afleiden wat lief

zijn voor je kind dan kan zijn. Je kan op basis van zijn reactie of uitlatingen trachten merken wanneer het lief zijn ontmoet bij je of zijn omgeving. Je kan op basis van zijn al of niet lief zijn trachten achterhalen wat het nodig heeft om zijn lief zijn te activeren en te manifesteren. Je kan ook letten naar wat het kijkt of luistert of op zoek is om lief zijn op te merken bij zijn omgeving, maar mogelijk ook bij zichzelf. Merk je bij je kind bereidwilligheid en medewerking op of merk je weerstand of tegenwerking op, dan kan je er vanuit gaan dat wat je deed of zei respectievelijk wel of niet binnen het schema van lief zijn van je kind viel. Je kan nagaan wanneer je kind in beweging komt om tot lief zijn te komen en wat het hoe dan allemaal doet. Je kan ook nagaan wanneer je kind tot rust komt zodra zijn lief zijn aanwezig is en je kan dan terugblikken wat je kind hiertoe deed.

Je kan ook zoeken naar cognitieve schema's door te combineren wat je kind of jij denkt en doet

Soms zal je kind niet zo maar kunnen zeggen op wat het opvat en oppakt teruggaat, of zal je dit niet voor jezelf kunnen. De combinatie van je denken en je doen biedt dan wellicht uitweg. Je kan dan kijken of wat je denkt overeenstemt met wat je doet. De overeenstemming verwijst dan naar een cognitief schema dat aan de basis ligt. Door naar je denken te luisteren en naar je handelen te kijken, kan je er wellicht door de combinatie en hoe ze elkaar aanvullen achter komen wat de basis is, of dit op een af andere wijze aanvoelen. Doe je iets wat niet overeenstemt met je denken, dan zal dit spanningen creëren. Spanningen die je kan wegnemen door ofwel je denken bij te sturen, ofwel je handelen. Mogelijk kan je dit afwegen en afstemmen van je denken en doen, als ouder en kind samen doen.

Je kind heeft veel met je als ouder te maken, je wisselt veel informatie uit via je samenpraten en veel ervaringen worden gedeeld via je samendoen. Hierdoor kan je tot op zekere hoogte aannemen dat er een zekere gelijkenis is tussen je cognitieve schema's en die van je kind. Denk aan wat je vaak bestempelt als gemeenschappelijke waarden en normen. Kom je moeilijk achter bepaalde cognitieve schema's van je kind, dan kan je op zoek gaan naar je eigen schema's en rekening houden met een zekere gelijkenis voor je kind. Zo zijn er ook in elke context

en in elke cultuur heel wat overeenstemmingen te vinden tussen wie er toe behoort. Een kind maakt aanvankelijk in zijn ontwikkeling vaak gebruik van deze omgevingschema's om iets te begrijpen en om op iets te reageren. Het imiteert getrouw hoe iets op te pakken, als veilig of onveilig bijvoorbeeld, en hoe te reageren, toenadering te zoeken of afstand te houden, bijvoorbeeld.

Cognitieve schema's : hoe aan werken en hoe meer tot hun recht laten komen ?

Door achter de cognitieve schema's van je kind en van jezelf te komen, kan je kijken naar hun inhoud.

Zo kan je individueel mogelijk vaststellen dat ze voor elk op zich gunstig zijn. Misschien evenwel moet je vaststellen dat ze eenzijdig, erg beperkt of ongunstig zijn. Je kan er dan samen met je kind, of voor jezelf aan werken om ze meerzijdig, minder gelimiteerd en meer gunstig te maken. Hierbij kan je mogelijk voor je kind model staan, misschien kan je omgekeerd ook wel iets leren van je kind.

Zo kan je ook samen, wanneer naast elkaar gelegd, vaststellen dat ze voor je kind een andere inhoud hebben dan voor jezelf. Je kan dan kijken of dit verschil een probleem vormt. Wellicht helpt het om elkaars expressie en reactie beter te begrijpen. Je kan ook kijken hoe je het verschil, zo gunstig, zou kunnen verminderen. Zo kan je

elkaar gemakkelijker begrijpen, omdat elk iets op eenzelfde wijze opvat. Zo kan je elkaar gemakkelijker vinden, omdat wat elk doet meer herkenbaar is voor elk en wellicht meer positief wordt aanvoeld en gewaardeerd.

Concreet kan je nagaan welke inhoud van het cognitief schema nodig te hebben om tot een meer gewenste expressie en gedrag te komen. Welke inhoud moet lief zijn krijgen wil je je bereidheid tot luisteren uiten en in je gedrag effectief luisterbereid zijn. Bijvoorbeeld, lief zijn vraagt om open en communicatief zijn. Verwoord dan, bijvoorbeeld, zodra de kans of gelegenheid, je luisterbereidheid voor elkaar en wees effectief luisterbereid, zo kan je bijgestuurde lief zijn zich effectief verankeren. Ook kan je nagaan wat naar elkaar toe te kunnen doen, of wie voor elkaar te zijn, zodat de bijgestuurde schema-inhoud bij de ander zou kunnen geactiveerd worden.

Je kan ook nagaan welke inhouden van andere cognitieve schema's de bijsturing van een bepaald cognitief schema eventueel belemmeren. Zo kan je nagaan hoe je ook dit andere schema kan wijzigen zodat de voorwaarden gunstig worden om het eerste schema te veranderen.

Je kan in de realiteit, in je communicatie en in je fantasie nieuwe inhouden toepassen zodat ze als ervaring, expressie en informatie kunnen toegevoegd worden aan het cognitief schema van je kind en jezelf. Bijvoorbeeld,

door iets op een nieuwe wijze uit te voeren, alleen of samen, door over wat gewijzigd wordt te praten, of deze in een voorstelling of verhaaltje aan bod te laten komen.

Soms kan het nuttig blijken een nieuw cognitief schema, dat tot hertoe ontbrak, te installeren. Ook dan kan je er nieuwe ervaringen, expressies en informatie in opslaan die stilaan het schema verankeren. Wat te doen, te zeggen, te voelen, te denken overeenkomstig het nieuwe schema. Zo komt het beschikbaar voor informatieverwerking in de toekomst. Wat is verliefdheid, bijvoorbeeld, als nieuw cognitief schema.

Even kijken voor je kind en jezelf :

Wat :

Hoe :

Voorwerpschema :

Waar, wanneer, tegenover wie of
wat, waarvoor :

Voorwerpschema kan je veranderen in :

Situatieschema :

Gedragsschema :

Emotieschema :

Kindschema :

Zelfschema :

Relationeel schema :

Schema- ondersteuning



Wanneer buiten je niet overeenstemt met wat binnen in je ligt opgeslagen dan ontstaat spanning.

Je wil dan gemakkelijk wat in je opgeslagen ligt ondersteunen.

Niet steeds werkt dit positief uit.

Geen overeenstemming

Zo kan je als ouder of als jongere gemakkelijk zelf ervaren dat er spanningen in je opgeroepen worden zo wat rondom je heen gebeurt niet overeenstemt met wat in jezelf aanwezig is en bij jezelf leeft. Soms reageer je hier gewoon op met dit is anders en nieuw en stel je je voor dit andere en nieuwe open. Soms evenwel voelt dit aan als onprettig en mogelijk als een bedreiging en wil je je er voor afsluiten, of je zelfs tegen verdedigen en meer uitzonderlijk zelfs hiertegen in de tegenaanval gaan.

Wat in jezelf aanwezig is en bij jezelf leeft kan een persoonlijke oorsprong hebben. Wat in jezelf aanwezig is en bij jezelf leeft kan evenwel ook van een gemeenschappelijke oorsprong zijn. Waar het eerste teruggaat op persoonlijke ervaringen, gaat het tweede terug op wat in groepen leeft waarvan je deel uitmaakt. Wat in jezelf leeft kan, bijvoorbeeld, te maken hebben met ieder heeft recht op een eigen identiteit. Wat in jezelf leeft kan, bijvoorbeeld, ook te maken hebben met ieder moet zich schikken naar de groepsidentiteit. Vooral in de puberteit of in sommige culturen zijn jongeren gemakkelijk geneigd zich te identificeren met bepaalde groepen waartoe ze willen behoren. Groepen waarvan ze de voorwaarden, de opvattingen, maar ook de gedragsreacties gemakkelijk overnemen.

Ontmoet iemand dan in de werkelijkheid een situatie of een gebeuren welke niet overeenstemt met wat die voorstaat, wat kenmerkend is voor zijn eigen identiteit of voor de groepsidentiteit, dan roept dit spanningen op. De situatie of het gebeuren beantwoorden niet aan de gekende voorwaarden, de eigen gebruikelijke interpretatie en de vertrouwde reacties. Deze niet overeenstemming kan gaan over zowat alles, gaande van een verschil in uiterlijk, in geaardheid, in gewoonten, in wat iemand waardevol en belangrijk vindt, in voorkeur, in grenzen, in interesses, in doelen, en zo meer.

In interactie wil je graag het gevoel hebben dat je schema-inhouden gedeeld en bevestigd worden. Zo kunnen er spanningen ontstaan wanneer dit niet zo is en je voelt geen of onvoldoende aansluiting te vinden. Hierdoor ontstaat er gemakkelijk onrust om niet geïsoleerd te raken. Hoe meer onzekerheid je voelt, hoe meer zekerheid je verlangt. Zo kan een strijd ontstaan om een omgeving te creëren of te behouden waarin je schema-inhouden terug te vinden zijn. Zo kunnen groepen uiteenvallen en tegenover elkaar komen staan. Dit om jezelf het gevoel te kunnen (blijven) geven van gezamenlijke schema-inhouden waarin je jezelf herkent en terugvindt.

Geen overeenstemming met je schema's

Een eerste vaststelling zal zijn dat dit verschil of anders zijn quasi onmiddellijk zal opvallen of minstens zal worden aanvoeld. Je had vanuit wat persoonlijk ervaren wordt of groepsmatig gewenst wordt iets anders verwacht dan wat je ontmoet in de werkelijkheid. Dit wat je eerder persoonlijk ervaren hebt, of wat in je groep waar- toe je behoort of waarmee je je identificeert leeft, ligt opgeslagen in cognitieve schema's. Deze schema's zijn respectievelijk persoonlijk en gemeenschappelijk van aard. Het zijn deze in een situatie of bij een gebeuren geactiveerde schema's die niet overeenstemmen met wat in de situatie of bij het gebeuren aangetroffen wordt.

Dit maakt dat de context, de interpretatie en je reactie-geneigdheid die je vanuit je schema voorhoudt niet alleen niet overeenstemmen, maar ook mogelijk niet bruikbaar zijn. Er wordt een andere context, interpretatie en reactie gepresenteerd waarin je je niet herkent en waarin je je niet kan terugvinden.

Er is dan niet alleen de moeilijkheid dat de werkelijkheid anders is. Er is bijkomend de moeilijkheid dat deze werkelijkheid niet overeenstemt met wat je op basis van vroegere individuele of gemeenschappelijke ervaringen verwacht en prefereert. Het uiterlijk, de geaardheid, de opvattingen, de voorkeuren, de reacties, de begrenzingen die je aantreft, stemmen mogelijk niet overeen met wat je vertrouwd is en wat je als vanzelfsprekend ervaart.

Overeenstemming herstellen

In je interpretatie van en reactie op de situatie of het gebeuren zal je dan gemakkelijk geneigd zijn alsnog schemaherstel en -ondersteuning te vinden. Zo nodig zal je die ook actief willen zoeken door je schema aan te wenden mogelijk tegen de situatie en het gebeuren in. Je laat je schema zo maar niet schieten en wil haar bruikbaarheid verdedigen. Dit kan maken dat je actief ingaat tegen de situatie of het gebeuren. Dit is een poging om ze in overeenstemming te brengen met je persoonlijk schema

of het groepsmatig gedeeld schema. Neurologisch onderzoek wijst uit dat we steeds op zoek zijn naar de beste voorstelling. Dit blijkt de meerdere en de sterkste voorstelling te zijn, deze die de meeste ondersteuning krijgt in de parallele neurologische processing die ons kenmerkt.

Als ouder of jongere kan je, bijvoorbeeld, vinden dat ieder recht heeft op zijn persoonlijke seksuele geaardheid. In een bepaalde groep of cultuur kan leven dat enkel een heteroseksuele geaardheid kan. Komt de ouder of de jongere in contact met die bepaalde groep of cultuur, dan kunnen er wederzijds spanningen optreden. Elk heeft een andere seksuele schema-invulling. Dit wordt spontaan aanvoeld of expliciet waargenomen. Wil je je als individu of als groep niet laten doen, dan ga je trachten je schema te ondersteunen en te verdedigen. Zo tracht je mogelijk de ervaren spanning en bedreiging weg te nemen. Zo kan je vaststellen dat je je als groepslid vaak inspant om een goed groepslid te zijn en in de situatie of bij het gebeuren invloed tracht uit te oefenen en erin verandering tracht te bewerkstelligen in de werkelijkheid.

In het ondersteunen van je persoonlijke of met anderen gedeelde schema's kan het soms de conflictueuze en agressieve kant opgaan. Het gevaar bestaat dan dat het tot een confrontatie komt, zeker wanneer een of-of houding wordt aangenomen en er geen ruimte blijkt voor

een en-en opstelling. Je wil je gevormde beelden behouden ook al zijn ze niet altijd de weerspiegeling van de complexe realiteit met meerdere kanten en nuances, maar ze bieden je evenwel duidelijkheid en het gevoel vat te hebben op je situatie. Het gevaar bestaat dan dat je de omgeving die andere beelden hanteert, gaat aanzien als tegenstelling en mogelijk te bestrijden. Dit in een poging je eigenheid en identiteit te kunnen behouden en je autonomie en zelfstandigheid niet te laten verminderen of wegdeemsteren.

Wat dan evenwel vaak over het hoofd gezien wordt, is dat je ook je schema kan bijsturen overeenkomstig wat in de werkelijkheid aangetroffen wordt. Op die manier kan eveneens de ervaren spanning en bedreiging worden weggenomen. Je tracht dan niet de werkelijkheid in overeenstemming te brengen met je voorstelling, maar je voorstelling in overeenstemming te brengen met de realiteit. Zo mogelijk zonder het gevoel of de indruk te hebben jezelf te verliezen, bijvoorbeeld via een en-en opstelling. Zo kan hier gesproken worden over schema-aanpassing.

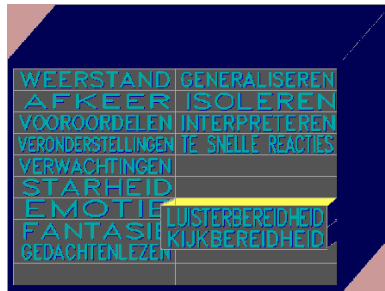
Overeenstemming vinden

Ga voor jezelf na wanneer je schema-spanningen ervaart en met wat je dit in verband brengt :

Ga voor jezelf na of deze spanningen als bedreiging worden ervaren en met wat je dit in verband brengt :

Ga voor jezelf na op welke manier je tracht aan schema-ondersteuning te doen (via schema-verdediging of schema-verandering, alleen of samen) en met wat je dit in verband brengt :

Schema-ontmoeting



In je samen praten en samen doen,
ontmoeten je opgeslagen ervaringschema's elkaar.

Verschillen

Als je als ouder met je kind omgaat en praat, dan merk je gemakkelijk verschillen tussen jezelf en je kind. Dit is niet enkel zo in de omgang en het praten met je kind. Ook als je gewoon met iemand anders omgaat en praat, ontmoet je verschillen.

Deze verschillen kunnen de omgang en het met elkaar praten bemoeilijken. Jij denkt zo over iets en je kind denkt iets helemaal anders. Je kind zou zo met iets omgaan en jij net omgekeerd. Jij zou in die situatie iets zo opnemen en zo reageren. Wil je dan verder over iets kunnen praten, dan lijkt het nuttig tot een vergelijk te

komen. Dit is ook zo om tot een gezamenlijke reactie te kunnen komen.

Vershil in ervaringen

Intuïtief voel je het verschil tussen je beiden aan. In je reactie kan je het verschil waarnemen. Je intuïtie en je waarneming wijzen op een verschil dat meer diepgaand aanwezig is. Dit meer diepgaand verschil heeft te maken met je ervaring met iets tot hiertoe : ervaring in het leren kennen van iets, ervaring ook in het leren omgaan met iets en ervaring in het leren herkennen van iets. Doordat je opgedane ervaringen erg kunnen verschillen van die van je kind of iemand anders, praat je ook anders over iets, reageer je ook anders en doet iets zich mogelijk in een andere situatie voor je voor.

Doet zich iets voor, dan treden onmiddellijk al je tot hiertoe opgedane ervaringen opgeslagen in je geheugen in actie. Dit is de reden waarom jij iets interessants of prettig vindt en je kind, bijvoorbeeld, helemaal geen interesse kan opbrengen en hetzelfde iets niet prettig vindt.

Die geactiveerde opgeslagen voorbije ervaringen kunnen de reden zijn dat bij je kind in die situatie weerstand en afkeer opduiken. Dit mogelijk vanuit verwachtingen die mogelijk op veronderstellingen en vooroordelen berusten. Waardoor iets snel wordt geïnterpreteerd en ge-

dachten bij elkaar worden gelezen. Dit samen met opgewekte emoties en snelle stereotiepe reacties. Reacties gekenmerkt door starheid, vanuit eerdere ervaringen. Waarbij dingen worden veralgemeend en toegepast overal en altijd of net geïsoleerd en toegepast enkel hier en nu.

Bij een ontmoeting van verschil dat je aanvoelt of waarneemt, kan je dan op zoek gaan naar op wat je op basis van je eerdere ervaringen uitkwam aan kenmerken, reacties en situaties waarin van toepassing.

Rekening houden met elkaar, bijvoorbeeld, is voor je kind een volledige openheid hanteren, niet voor de andere reageren en iets wat in elke situatie van toepassing is. Rekening houden met elkaar is voor je evenwel een beperkte openheid hanteren, voor de ander reageren zodanig en dit in situaties waarin je je betrokken en bezorgd voelt. Voor je kind is rekening houden met elkaar dus vooral ruimte krijgen, voor je is het vooral zorg en verantwoordelijkheid voor elkaar. Dit gaat terug op ieders ervaring. Je kind ervaarde vooral bemoeizorg en wil daar meer onderuit komen en dus meer vrijheid verkrijgen. Jijzelf als ouder ervaarde vooral dingen die ontbraken of misliepen en wil daar vooral wat aan doen en dus wil je je meer met iets inlaten.

Ontmoeting

Voor je is je ervarings- of geheugenschema heel anders ingevuld en dat merk je in de actuele situatie waarin beide schema's met hun verschillen elkaar ontmoeten. Wil je er samen uitkomen, dan zal de inhoud van je ervaringschema's naar elkaar toe moeten worden gedeeld en zal op basis hiervan naar elkaar toe moeten worden opgeschoven.

Op basis van die opgeslagen ervaringsuitwisseling kan van elkaar geleerd. Hier concreet wat rekening met elkaar houden ook is. Dat niet enkel mijn ervaring als ouder telt in de zin van meer bemoeizorg, maar dat ook de ervaring van mijn kind telt in de zin van net minder bemoeizorg. Zo kan ik met mijn zorg gemakkelijker mijn kind bereiken en tegemoet gaan. Met zorg die niet als bemoeiing overkomt.

Door bij verschil met elkaar in dialoog te treden hoe je begrips-, gedrags- en contextinvulling van iets is en hoe je iets van de invulling van elkaar kan overnemen, kan je elkaar tegemoet treden en kan je iets van elkaar leren en zo mogelijk overnemen. Zo wordt de onderliggende reden voor het verschil tussen je in het met elkaar praten duidelijk. Met name ieders eigen invulling op basis van eigen verschillende ervaring. Zo kan je naar de invulling van elkaar opschuiven en zo mogelijk iets van deze invulling van de ander mee integreren in je eigen invulling.

Schema-ontmoeting

Zo kan je merken dat je ontmoeting in feite mede een schema-ontmoeting van elk is. En zoals in een ontmoeting dingen worden uitgewisseld en gezocht wordt hoe je elkaar kan tegemoet komen en elkaar kan vinden, zo kan dit ook bij de schema-ontmoeting. Uitwisselen wat de invulling is van ieders schema en zoeken hoe je elkaar kan tegemoet komen en elkaar kan vinden wat deze schema-invulling betreft. Zo kom je tot een gedeelde en wellicht rijkere en kwalitatief betere invulling. Hoe je je eigen schema kan aanvullen en zo bijsturen, kan bij de ontmoeting vooral gezocht en in het oog gehouden worden.

In je praten met elkaar kan je dan je eigen ervarings-schema trachten achterhalen en verwoorden. Je kan ook het ervarings-schema van de ander opvragen en trachten achterhalen en verwoorden. Dit vraagt kijk- en luisterbereidheid naar elkaar toe. Niet wat je spontaan veelal doet. Meestal gebruik je je eigen invulling om in te vullen hoe de ander over iets denkt en hoe die met iets omgaat in welke situaties. Zodat je te maken krijgt met vooroordelen en stereotiepe reacties. Je kan dit alles vermijden door te kijken en luisteren naar de ander en die de kans te geven inzage te geven in zijn invulling van zijn ervarings-schema. Zo kunnen de verschillen geconcretiseerd en gepreciseerd. Zodat je weet op welk vlak je elkaar kan

trachten tegemoet te komen. Zo denk je niet voor de ander en reageer je niet in zijn plaats, maar laat je de ander toe dit zelf te doen.

Elkaars ervaringschema's tegemoet komen en weten overbruggen, heeft nog een ander voordeel. De dingen zijn niet op zich, ze zijn hoe ze in je opgeslagen ervaringen naar voor komen. Alleen of gezamenlijk weet je zo de dingen te maken tot wat ze zijn. Dingen zijn dan geen extern gegeven, maar eerder een intern individueel of gezamenlijk gegeven.

Schema-verandering

Het kan echter best moeilijk of lastig zijn te ontdekken en dit toe te laten dat de ander verschilt van je en op een andere wijze met iets omgaat. Soms kan dit als bedreigend ervaren worden. Als de ander evenwel ook toelaat dat jij je invulling van iets op basis van je ervaringen weergeeft en de ander dit niet voor je doet, dan kan je je aanvaard en gerespecteerd voelen, ondanks de verschillen. Verschillen zijn dan niet iets dat je moet bevechten en niet toelaten. Verschillen zijn dan veeleer iets dat je moet overbruggen en tegemoet gaan.

Wordt toch een verschil tussen je beide opgemerkt omdat het niet langer met je eigen projectie en labeling kan worden verborgen, dan wordt gemakkelijk druk op elkaar uitgeoefend om dit verschil ongedaan te maken. De ander moet op slag anders denken en anders reageren.

Liefst net zoals jijzelf. Dit lukt evenwel niet zomaar omdat geheugeninhouden niet kunnen weggetoverd of weggedacht. Bovendien kunnen nieuwe ervaringen - hopelijk positieve - enkel stapsgewijze aan je opgeslagen ervaringen worden toegevoegd. De verwerking van de oude en nieuwe ervaringen leveren dan een verschuiving op, maar niet onmiddellijk de gewenste sprongsgewijze verandering of omkering. De oude ervaringen zijn met name vast en blijvend, enkel de nieuwe zijn variabel en mobiel.

Schema-oorsprong

Gelukkig liggen in ons geheugen niet enkel onze eigen ervaringen opgeslagen. Ook ervaringen van anderen waarover we via informatie vernamen, kunnen we in ons geheugen opnemen. Zij het dat de eigen ervaringen toch gemakkelijker zwaarder doorwegen omdat er ook een emotioneel en een waarderend element aan verbonden is dat mee werd opgeslagen.

In eenzelfde cultuur of zelfde context als het gezin wordt op die manier veel informatie aan elkaar doorgegeven, zodat de inhoud van de geheugenschema's veel gemeenschappelijkheden vertoont. Hoe meer een gemeenschap gesloten leeft, hoe minder andere informatiebronnen beschikbaar zijn, zodat de inhoud nog meer overeenstemming zal vertonen. Dit maakt dat bij een

ontmoeting de schema-ontmoeting vlot zal verlopen gezien de parallellen in invulling. De dingen worden op gelijke manier begrepen, er wordt op eenzelfde wijze op gereageerd en dit alles in gelijkende situaties. Ook al denk je als ouder dat je kind erg van je verschilt, of tracht het kind zich autonoom voor te doen of op te stellen, dan nog zullen deze gemeenschappelijkheden doorwerken. Autonoom betekent vaak zoals het cultureel- en contextgekleurd geheugenschema van je kind en dus maar relatief op zich en anders, ook als is je kind zich hier niet altijd van bewust.

In het gezin geldt ook hoe jonger het kind hoe meer je als ouder als ervarings- en informatiebron dienst doet. Hoe ouder het kind evenwel hoe meer van je verschillende ervaringen en informatie je kind ontmoet.

Ontmoeting in het concreet

Ik wend mijn ervaringschema's aan :

- . om iets vooruit te zien voor mezelf*
- . om vooruit te zien wat mijn kind ervaart*
- . om mijn eigen ervaring aan te vullen met de ervaring van mijn kind*
- . om mijn eigen ervaring bij te stellen aan de hand van de ervaring van mijn kind*
- . om op basis van mijn eigen ervaring en de ervaring van mijn kind elkaar een eind tegemoet te komen*
- . om geheugenschema's van mijn kind radicaal te veranderen voor gebruik voor mijn kind binnen onze cultuur en context*
- . voor gebruik voor mijn kind zolang eigen ervaring ontbreekt*

Mediatie schema- ontwikkeling



Als mediator zorg je bij je kind voor een meer kwaliteitsvolle ervaring.

Zo komt het kind naar inhoud en vorm tot een meer kwaliteitsvolle ontwikkeling van zijn geheugenschema's als opslag van zijn ervaringen voor verder gebruik.

Spontaan of optimaal ?

Geheugenschema's waarin alle eigen ervaringen en alle verkregen informatie vanuit ervaringen van anderen rondom iets in liggen opgeslagen, ontwikkelen zich als vanzelf. Dit is namelijk kenmerkend voor ons: dat alle eerdere ervaringen bijdragen aan de kwaliteit van latere ervaringen. Dit gebeurt door deze eerdere ervaringen via ons geheugen beschikbaar te stellen voor later gebruik. De kwaliteit van deze voorbije ervaringen en van

de verwerking ervan in het geheugen, kan erg verschillend zijn. Dit bepaalt mee de kwaliteit van de latere toepassing ervan.

Hoewel de ontwikkeling van geheugenschema's automatisch verloopt, kan toch aandacht besteed aan hoe deze ontwikkeling verloopt. Zo kan getracht worden de schema-ontwikkeling kwalitatief te optimaliseren, zodat de kwaliteit van het schema-gebruik nadien meer optimaal wordt.

Vooraf in intentionele leersituaties, of wanneer leerervaringen moeizamer verlopen, bijvoorbeeld ingevolge mentale beperkingen, kan dankbaar gebruik gemaakt worden van de optimalisering van schema-ontwikkeling.

Schema-ontwikkeling optimaliseren

Schema-ontwikkeling kan op diverse wijze geoptimaliseerd worden. Een belangrijke wijze hiertoe is mediatie. Hierbij zorg je als mediator bij iemand, je kind bijvoorbeeld, voor twee zaken. Je maakt het mogelijk dat het schema-gebruik voor iemand zo optimaal mogelijk verloopt, met andere woorden dat er een optimale ervaring plaats heeft. Je zorgt er tevens voor dat er tegelijk een zo optimaal mogelijke schema-ontwikkeling bij iemand kan gebeuren, met andere woorden dat de verwerking van de meegemaakte ervaring zo optimaal mogelijk ver-

loopt. Dit alles doe je als mediator zo dat je rol zo minimaal mogelijk is en in aandeel afneemt. Je zorgt ervoor dat meer mogelijk wordt en dat daardoor je inbreng kan afnemen.

Door de aanwending van schema's bij een kind zo optimaal mogelijk te laten verlopen, worden er tegelijk meer optimale kansen gecreëerd voor de verdere ontwikkeling ervan. Het komt er in belangrijke mate op neer dat schema's optimaal geactiveerd worden. Dat tijdens deze activering aanwezige aanwendings- en veranderingsprocessen zo optimaal en dus actief mogelijk kunnen verlopen. Je aandacht als mediator is vooral gericht op dit procesverloop, eerder dan op de inhoud ervan.

Volgens neuropsychologe Sitskoorn zal door de plasticiteit van de hersenen dat waar het kind zichzelf actief aan bloot stelt zich ontwikkelen in het brein en dat waar het zich niet aan bloot stelt zich niet ontwikkelen. Dit zich al of niet aan iets blootstellen met ontwikkeling in het brein tot gevolg, kan ook met behulp van een mediator en mediatie.

Mediatie in elke fase

Concreet kan dit door in elke fase van schema-activering en -aanwending via je mediatie zo optimaal mogelijke momenten te bewerkstelligen. Je mediatie staat er zo garant voor dat deze momenten plaatshebben en zo optimaal mogelijk verlopen. Je vult methodisch aan waar en in zover nodig. Tegelijk zorg je er door je model staan voor dat je een optimaal werkmodel bij de ander tot ontwikkeling helpt brengen.

Een geheugenschema bestaat uit een zich ontwikkelende contextinvulling, dit is in welke context het schema relevant is om te activeren; de begripsinvulling, dit is wat kenmerkend is voor waar het schema voor staat en voor hoe het je affecteert en hoe je het beoordeelt; en tenslotte de gedragsinvulling, dit is hoe je omgaat met waar het schema voor staat met welk gevolg.

In de fase van contextbepaling kan je als mediator samen werken aan een optimaal aandachtsmoment zodat precies kan verkend op basis van de aanwezige context wat erin bepalend is voor activering van een specifiek relevant geheugenschema. Dit kan door aandacht en belangstelling voor iets te wekken. In de overgang van context naar begripsbepaling kan een optimaal waarnemingsmoment bewerkstelligd worden. Zo leert het kind wat kenmerkend is kennen, of weet het iets te her-kennen van wat reeds als kenmerkend ligt opgeslagen. Hiervoor

zorgt dan het herinneringsmoment dat reeds een onderdeel vormt het begripsbepalingsfase. Dit herinneringsmoment is niet alleen zakelijk typerend, het kan ook een emotioneel moment impliceren voor wat dan emotioneel kenmerkend is. Ook kan het aangevuld met een denkmoment voor wat rationeel typerend is, het neemt dan de vorm aan van een oordeelmoment. Deze begripsbepaling kan door samen iets te benoemen en betekenis te geven. In de fase van gedragsbepaling kan een gedragsmoment ingelast, zodat op de meest optimale wijze met wat het schema aanwijst kan omgegaan worden. Zo kan aandacht besteed aan plannen en organiseren. Hiertoe zal vooral een voorstellingsmoment in de overgang van begrips- naar gedragsbepaling een rol spelen, dit om uit te maken welke reactie te verkiezen is en welke weg met opeenvolgende stappen hiertoe best kan gevolgd. In de fase van gedragsbepaling op zich kan tevens een dynamisch moment voorzien worden dat toelaat naast gebruik van de eigen dynamiek, met aanmoediging en ondersteuning van je iets tot een goed eind te brengen. In de overgang van gedrags- naar contextbepaling kan een samenhangmoment bewerkstelligd worden, zodat wat samen hoort als situatie, omgang en effectals-veranderde-situatie gelinkt kan worden. Zo kan je als mediator meehelpen verbanden te leggen en kan je stimuleren om dit zelfstandig te doen.

Mediatie per moment

In de verschillende in te lassen of uit te werken momenten kan je rol als mediator erin bestaan : het moment te starten; iets nabij te halen door het uit te vergroten of er bij stil te staan, bijvoorbeeld; mede iets toe te passen en mee zorgen er in door te gaan; iets mede tot verandering brengen, onder meer door synthesevorming; het moment te beëindigen, bijvoorbeeld door iets te deactiveren of iets vast te leggen. Je bedoeling hierbij is je constructieve, stimulerende en kwaliteitsvolle tussenkomsten als werkmodel mee over te dragen op je kind in ontwikkeling. Door je mediërende inbreng moet de schemaontwikkeling en aansluitend -gebruik op een hoger kwaliteitsniveau getrokken kunnen worden en moet als effect stilaan deze verhoogde kwaliteitswerking vastgelegd worden, zodat ze nadien (meer) zelfstandig kan toegepast worden. Door je tussenkomst bewerkstellig je daardoor een sneller, omvattender en diepgaander verwerken en omgaan met informatie.

Mediatie op jonge leeftijd

Reeds op jonge leeftijd kan bij het jonge kind in de omgang belangstelling voor iets gewekt worden, kan betekenis gegeven worden aan iets, kunnen verbanden gelegd worden onder meer met wat reeds gekend is, kan organiseren en planning aangereikt worden als manier van gedragsregeling, en kan via aanmoediging en beloning ruimte gecreëerd worden voor gevoelens van competent-zijn. Deze wijzen van mediatie worden door

Pnina Klein, onderwijsdeskundige, voorgesteld. Zo zouden wat je aanbiedt als bepaalde intellectuele en sociaal-emotionele behoeften bij het kind tot ontwikkeling komen. Behoeften onder meer naar precisie, ordening en samenhang, welke gunstig zijn om optimaal te weten profiteren van ervaringen.

Via je mediërende overbrugging komt het kind tot een meer intensieve omgang en verwerking, zonder dit evenwel tot een verkramppt gebeuren te maken. Het gaat er integendeel om een zo optimaal mogelijk laten verlopen tot ontwikkeling te brengen.

Om de schema-ontwikkeling van het jonge kind te ondersteunen kan de vraag gesteld worden in welke volgorde schema-invullingen tot ontwikkeling komen. Er zijn aanwijzingen dat dit vaak in een specifieke volgorde verloopt, ook al lopen deze ontwikkelingen in zekere mate ook parallel. Eerst moet iets geïdentificeerd worden, wat vraagt om begripsinvulling. Vervolgens is het zoeken naar een mogelijke of wenselijke interactie, wat vraagt om gedragsinvulling. Tenslotte komt de vraag aan bod naar selectieve gedragsomgang van de begrips- en gedragsinvulling, wat vraagt om contextinvulling. Bij je mediërende inbreng kan je hier rekening mee trachten te houden.

Ter ondersteuning van deze opeenvolgende ontwikkelingen, is er het merkwaardig onderzoek van Deloache

e.a. waaruit bleek dat kinderen in een bepaalde fase van hun ontwikkeling, tussen 18 en 30 maand, nog schaalfouten maken bij hun gedragsuitvoering. Verworven gedragsomgang met objecten van normale grootte, zoals speelgoedauto en schuifaf, wordt getracht te herhalen wanneer diezelfde objecten in een kleiner formaat worden aangeboden waar die gedragsomgang niet mogelijk is. Gesteld zou kunnen worden dat deze kinderen deze objecten effectief herkennen en identificeren en tevens onderkennen om welk omgangsgedrag ze vragen, maar nog onvoldoende de context onderkennen waarin ze mogelijk zijn of gewenst worden. Met name, het gedrag kan enkel op voorwaarde van voldoende grootte en niet bij te kleine schaal. Pas later ontstaat dit schaalinzicht. Vastgesteld werd dat zowel jongere als oudere kinderen dit omgangsgedrag niet vertonen. De eerste bij gebrek aan begrips- en/of gedragsinvulling, de laatste in-gevolge de aanwezige contextinvulling.

Mediërende aandacht concreet

Geef aan aan welke momenten mediërende aandacht te willen schenken en op welke wijze dit concreet te willen doen, zodat zowel de inhoudelijke maar ook de vormelijke schema-ontwikkeling meer optimaal worden.

Schema- oorsprong problemen



Niet steeds is onmiddellijk duidelijk wat aan de basis ligt van ervaren spanningen en problemen.

Cognitieve schema's aan de basis

Wellicht wil je als ouder of kind helemaal geen problemen maken. Maar voor je het weet heb je het aan de stok met elkaar. Al snel zonder dat je het beseft en al helemaal niet bedoelt, trigger je bij elkaar spanningen. Deze spanningen wijzen erop dat je niet op dezelfde golf-lengte zit. Je vat iets heel anders op, of je wil het op een heel andere manier aanpakken, of nog je vindt dat de situatie of het tijdstip zich tot iets heel anders leent. Zo kan het, bijvoorbeeld, zijn dat je als kind ontspanning als voorwaarde ziet voor inspanning, maar ook dat je net omgekeerd als ouder inspanning als voorwaarde ziet voor ontspanning.

Dit maakt duidelijk dat er een merkelijk verschil is tussen je beide. Dit verschil gaat terug op ieders eigen voorgeschiedenis. Deze voorgeschiedenis aan ervaringen heeft er toe geleid dat ieder eigen begripsinvullingen als synthese van deze ervaringen ontwikkeld heeft, waardoor je aan iets een verschillende betekenis geeft of iets anders begrijpt. Deze ervaringsvoorgeschiedenis heeft ook geleid tot verschillende gedragsinvullingen, waardoor je elk iets op een andere manier aanpakt en er mee omgaat. Deze voorbije ervaringen leerden je tenslotte ook waar en wanneer iets op een bepaalde manier te begrijpen en op een bepaalde manier te reageren en was zo aanleiding tot verschillende contextinvullingen. Deze begrips-, gedrags- en contextinvullingen van elk vormen ieders tot stand gekomen cognitieve of kenschema's als synthese van eigen ervaringen. Het zijn deze schema's die onderliggend gemakkelijk zorgen voor spanningen en problemen aan de oppervlakte. Zo kan het voor je kind betekenisvol zijn zich erg af te stemmen op zijn vriendjes, ook op vlak van prestaties, omdat het ervaart zo goed in de groep te liggen. Dit terwijl net jij als ouder er op aanstuurt zich te onderscheiden vanuit je ervaring dan pas echt mee te tellen en mee te kunnen.

Onderzoek wijst uit dat vooral die eigen ervaringen van ieder essentieel zijn om het verschil uit te maken. Zo blijkt dat zelfs bij eenenige tweelingen met zowat identiek erfelijk materiaal toch merkelijke verschillen in erva-

ringen kunnen opgemerkt worden zo ze opgevoed worden in verschillende omgevingen. Maar ook wanneer ze in eenzelfde omgeving worden opgevoed kunnen verschillen in opvatten, omgaan en selecteren worden opgemerkt op basis van hoe ze eenzelfde iets ervaren en op basis van subtiele verschillen in ervaringen. Dit wijst op het cruciale belang van ervaringsverschillen voor hun manier van zijn, eerder dan erfelijkheid- of persoonlijkheidsverschillen of alleen maar deze. Zo wijst recent neuropsychologisch onderzoek erop dat deze ervaringsverschillen gepaard gaan met verschillen in ontwikkeling van nieuwe hersencellen. Zo zorgen opgedane ervaringen voor een individualisatie van onze hersenen.

Cognitieve schema's die verschillen

Zo kunnen ouders onderling merken dat ze niet op dezelfde golflengte zitten wanneer ze herhaaldelijk botsen of elkaar helemaal niet vinden en weten ondersteunen. Dit wijst op verschil in tot stand gekomen kenschema's bij elk. Dit heeft vaak te maken met hun voorgeschiedenis aan ervaringen in hun gezin van oorsprong. Zo kunnen ze geleerd hebben tolerant te zijn, of kunnen ze geleerd hebben heel strikt te zijn. Zo kunnen deze verschillen in hun huidige gezinssituatie door elkaar nog versterkt worden en zo zich nog verder aftekenen en nog verder gaan escaleren. Het tolerante van de ene ouder die het strikt(ere) van de andere ouder nog aanzwengelt en omgekeerd. Het strikt(ere) van de andere ouder die

het tolerant(ere) van de ene ouder nog doet toenemen. Dit kan bij het kind maken op basis van deze ervaringen tenslotte zijn eigen weg maar te volgen, want de ene ouder is nu eenmaal niet te doen en voor de ander is zowat alles oké. Met de ene ouder wil je dan geen rekening houden, omdat niets kan en met de ander kan je dan geen rekening houden, omdat alles kan. De wederzijds uitgelokte polarisering zet dan stilaan ieder buitenspel.

Cognitieve schema's die overeenstemmen

Zo kan het kind stilaan geleerd hebben zich van elkaar niets aan te trekken zoals zijn ouders tegenover elkaar deden. Ieder deed het op zijn eigen manier. Deze eigen-gereidheid van het kind kan dan weer op zijn beurt zorgen voor spanningen en problemen met de ouders. Deze eigenden zichzelf wel dit recht toe, maar verwachten of veronderstelden bij de omgeving als keerzijde een volgzame ingesteldheid. Iets waaraan het kind helemaal niet blijkt te beantwoorden. Het feit dat zowat elk gezinslid stilaan eenzelfde schema ontwikkelde van iets op zijn eigen manier op te vatten, aan te pakken en te selecteren, maakt het schema ook stilaan tot gezamenlijke gezins-schema. Dit gemeenschappelijk schema zorgt meteen ook voor het voortbestaan van het gezin: waar de ene ouder te streng is en de ander ouder te soepel, is het kind te eigengereid. Maar net het negeren van elkaars opstelling en het zijn eigen manier handhaven, laat net

toe met elkaar te blijven functioneren. Elk van de gezinsleden relateert ieders polarisatie, zodat ze toch samen weten te functioneren, ook al bevestigen ze elkaar in hun extreme positie en geeft dit tegelijk evenwel regelmatig aanleiding tot spanningen en problemen. Waardoor ze weer bevestigd worden in hun positie van te strikt, te soepel en te eigengereid.

Werken aan cognitieve schema's

Willen beide ouders en hun kind minder spanningen en problemen ervaren dan zal het belangrijk zijn nieuwe ervaringen op te doen waarin het rekening houden met elkaar en elkaar invloed laten ervaren een wijziging in hun cognitieve schema's kan toelaten, hoe weinig ook aanvankelijk. Dit kan pas wanneer ze tot het besef komen van het bestaan van aan de basis liggende cognitieve schema's al of niet gezamenlijk, die aanleiding geven tot hun onderlinge spanningen en problemen. Zo kunnen ze komen tot meer gematigde schema-inhouden.

Ga voor je eigen gezinssituatie na welke mogelijke individuele verschillende schema's of gemeenschappelijke gelijkelijke schema's aanleiding kunnen zijn tot ervaren spanningen en problemen met elkaar.

Schema-verschillen :

Schema-overeenstemming :

Schema-oorsprong oplossingen :

Volledigheidshalve dient aangestipt te worden dat cognitieve schema's niet enkel aan de basis kunnen liggen van spanningen en problemen. Veelal zullen ze evenwel ook aan de basis liggen van ontspanning en oplossingen. Dit zal zijn wanneer deze schema's bij verschil of gelijkennis toch aansluiten op elkaar.

**Van realiteit tot
reactie
Over schema-
opbouw**



Kennis vormt een tussenschakel tussen de ontmoete realiteit en een mogelijke reactie.

Hoe verloopt die opbouw van kennis die leidt tot een bepaalde reactie ?

Via kennis van realiteit tot reactie

Als we als ouder of als kind in contact komen met de realiteit om ons heen trachten we er kennis over op te doen, zodat we er passend op weten te reageren. Van het moment dat we contact maken met de realiteit tot het moment van de reactie worden heel wat stappen gezet en grijpen er heel wat processen plaats.

Ook al reageren we schijnbaar spontaan, toch kan vastgesteld dat het geheel erg cognitief begeleid en gestuurd wordt. In heel dit proces grijpt er de opbouw plaats van een geheugenschema dat tegelijk mee zal instaan voor de vertoonde reactie. Het geheugenschema verzamelt

en verwerkt alle opgedane informatie zodat hiervan zowel nu als op een later moment in een gelijkaardige situatie nuttig gebruik van kan gemaakt worden. Deze tot kennis verwerkte informatie omvat de begripsinvulling, de contextinvulling en de gedragsinvulling. De begripsinvulling gaat over hoe iets te benoemen, de contextinvulling gaat over hoe iets vervolgens te verklaren, de gedragsinvulling gaat over hoe uiteindelijk op iets te reageren vanuit benoeming en verklaring.



Geheugenschema in continue opbouw
Inferentieladder van Senge

Voor de opbouw van deze geheugenschema's kan verwezen worden naar de inferentieladder van Senge. Deze ladder doet dienst als model voor kennisopbouw van mentale modellen die we van de werkelijkheid vormen. De inferentieladder bestaat uit zeven treden of stappen van onder naar boven te doorlopen.

Op de eerste trede is er het contact met de werkelijkheid met observeerbare data die ik registreer zonder ordening.

Op de tweede en derde trede doet zich begripsopbouw voor. Op de tweede trede selecteer ik met name data uit wat ik observeer.

Op de derde trede voeg ik culturele en persoonlijke betekenissen toe.

Op de vierde en vijfde trede doet zich contextopbouw voor. Op de vierde trede maak ik met name veronderstellingen op basis van de toegevoegde betekenissen.

Op de vijfde trede trek ik conclusies.

Op de zesde en zevende trede doet zich gedragsopbouw voor. Op de zesde trede adopteer ik met name opvattingen over de werkelijkheid voor mezelf, voor mijn eigen omgang ermee.

Op de zevende trede neem ik actie naar buiten gebaseerd op mijn overtuigingen.

Ter illustratie :

Mijn mama zegt niets meer. (waarneming)

Het lijkt wel alsof ze me negeert. (betekenisgeving)

Misschien is ze wel boos om wat ik doe? (veronderstelling)

Als ze zwijgt is ze meestal niet akkoord met wat ik doe. (conclusie)

Mijn mama kan er niet tegen als ik niet doe wat ze wil. (opvatting)

Ik zal maar vlug ophouden vooraleer ze nog bozer wordt en me helemaal in de steek laat. (reactie)

Naarmate het geheugenschema meer gevuld raakt bij herhaaldelijke contacten met eenzelfde realiteit, tekent zich een meer omlinjnde inhoud af die steeds meer vastere vorm aanneemt. In de volgende contacten zal nieuw toegevoegde informatie zorgen voor een nog verdere omlijning en een veelal nog hooguit slechts ietwat wijzigbare vorm.

Aanwending psychische functies

In de opbouw van geheugenschema's spelen zoals aangegeven meerdere processen een rol. Zij gaan grosso modo terug op de aanwending van meerdere psychische functies die kunnen worden onderkend. Zo wordt er bij het contact met de werkelijkheid gebruik gemaakt van aandacht, bij het selecteren van data gebruik gemaakt van waarneming, bij het toevoegen van betekenissen gebruik gemaakt van het geheugen, bij het maken van veronderstellingen gebruik gemaakt van denken, bij het trekken van conclusies gebruik gemaakt van emoties en behoeften, bij het toeëigenen van opvattingen gebruik gemaakt van het voorstellingsvermogen en bij het actie nemen gebruik gemaakt van het expressie- en gedragsvermogen.

Bij de inschakeling van een volgende functie wordt steeds gebruik gemaakt van wat door de vorige functie wordt aangereikt. Zoals waarnemen van wat onder de aandacht komt, zoals herinneren op basis van wat wordt

Als mijn kind op mijn gemoed werkt dan vraagt het om aandacht. Het houdt er niet van weinig aandacht te krijgen. (emoties en behoeften)

Mijn kind maakt met zijn gedrag communicatief dingen duidelijk. (voorstellingsvermogen)

Ik zal maar vlug aandacht geven en met hem of haar praten anders wordt het nog meer vervelend. (expressie- en gedragsvermogen)

Waarheid en bijsturing

Doordat we onze geheugenschema's opbouwen als verwerkte neerslag van opgedane informatie over de werkelijkheid, gaan we er veelal vanuit dat ons mentaal model van de werkelijkheid de waarheid vormt. Bijgevolg hebben we het als ouder of als kind veelal moeilijk met het feit dat onze waarheid niet door anderen wordt gedeeld. De reden van geen overeenstemming is evenwel dat ieder zijn geheugenschema opbouwt op basis van eigen beperkte en vaak andere bekomen informatie over de werkelijkheid. Door bijgevolg niet te gaan discussieren over wie de waarheid bezit, maar ieders mentaal model naast elkaar te leggen als begrensde voorstelling van de werkelijkheid, kan wellicht een betere, aangevulde en mogelijk gedeelde voorstelling worden bekomen. Dit biedt het voordeel dat tegelijk ieder zich erkend

voelt wat een basis kan vormen om elkaar tegemoet te komen.

Dat anderen ons moeten confronteren met het relatieve van onze kennis en aansluitende reactie wijst er op dat we vanuit onszelf weinig geneigd zijn te toetsen wat we voorstaan. Meestal weten we ook niet zomaar aan te geven vanwaar onze begrips-, context- en gedragsinvulling komt en vinden we ze zonder meer evident. Niet zozeer het proces is opgeslagen waardoor we tot een bepaalde inhoud kwamen maar de inhoud zelf. Wat we waarnamen, ons herinnerden, dachten, onze emoties en behoeften, onze voorstellingen en expressie- en gedragservaringen met hun effect met betrekking tot iets, dit alles wordt opgeslagen en verwerkt in de betreffende geheugenschema's voor gebruik nu en later. In schema's slaan we immers niet alleen cognitieve informatie op zoals wat we waarnemen en denken, maar ook emotionele informatie zoals aanwezige emoties en behoeften en fysieke informatie zoals gedrags- en lichamelijke ervaringen.

Wanneer blijkt dat we als ouder of als kind een ongunstige reactie vertonen en we hieraan zelf of voor elkaar wat willen wijzigen, dan kunnen we de inferentieladder in omgekeerde zin doorlopen. Hoe is onze reactie naar de buitenwereld, hoe is onze reactie naar de binnenwereld, hoe komen we tot deze conclusies, hoe komen we

tot deze veronderstellingen, hoe komen we tot deze betekenis, hoe komen we tot deze gegevens ? Mogelijk merken we dan punten op waarvoor een onvoldoende basis aanwezig was. Omdat we ook bij het inzetten van de opeenvolgende psychische functies gebruik maken wat de vorige aanleverde, kunnen we voor onszelf of voor elkaar achterhalen dat wat aangeleverd werd mogelijk niet voldoende was of niet strookt. Zo kunnen we deze inhoud als basis wijzigen of bijsturen, zodat de volgende stap op een andere meer correcte wijze wordt gezet. Met uiteindelijk als resultaat een andere omgang voor onszelf en een andere reactie naar buiten toe. Veelal zal dan blijken dat we voorbarig, ongenueanceerd, te snel, uit gewoonte of emotioneel tot gevolgtrekkingen of inferenties komen zonder dat daar voldoende basis voor is.

Eigen illustratie voor jezelf of voor je kind :

Waarneming via waarnemingsvermogen :

Betekenisgeving via geheugen :

Veronderstelling via denken :

Conclusie via emoties en behoeften :

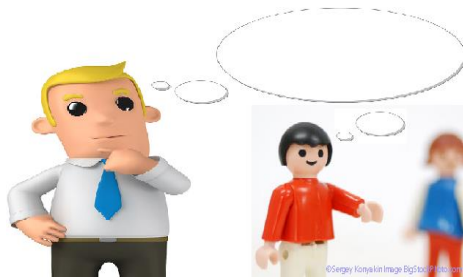
Opvatting via voorstellingsvermogen :

Reactie via expressie- en gedragsvermogen :

Meer lezen :

Senge, P. M., Wolff, P. ., & Aalbrecht, H. (2006). *Presence: Een ontdekkingsreis naar diepgaande verandering in mensen en organisaties*. Den Haag: Academic Service.

Schema's optimaliseren



Kenschema's spelen een belangrijke rol in het herkennen, interpreteren en reageren op personen en situaties.

Hoe gebruik maken van intelligentie, creativiteit en wijsheid om ze te optimaliseren ?

Kracht en zwakte van kenschema's

Kenschema's zijn hoe je iets persoonlijk kent op basis van ervaring en informatie. Over zowat alles hebben we kenschema's ontwikkeld en deze ontwikkeling is niet af. Bij elke nieuwe ontmoeting doen we nieuwe ervaring en informatie op die we aan de reeds ontwikkelde schema's toevoegen. Zo blijft onze kennis over de omgevende realiteit up-to-date. Zo ook zijn we ontmoete situaties altijd reeds een stap voor, omdat we uit ons geheugen kunnen putten en onze kennis en ervaring kunnen aanwenden bij het tegemoet gaan van de nieuwe situaties. Kenschema's kunnen gaan over jezelf als ouder of over je kind, of over elkaar. Ze kunnen gaan over de ontmoete

situatie of een gebeuren. Zoals thuis of in de buitenwereld. Ze kunnen, bijvoorbeeld, gaan over hoe met elkaar praten of samen iets doen. De in ons geheugen in kenschema's opgeslagen know-how helpt ons om iets te herkennen en passend te reageren. Het herkenningproces doet hiertoe het passend schema in ons activeren. Dit schema vertelt ons wat of wie iets is en levert ons meteen een omgangs- of reactiewijze aan. Het omvat wat we eerder uit verkregen informatie en eigen ervaring leerden. Wat we bij gebruik van het schema thans ervaren, wordt telkens aan het schema toegevoegd, zodat we nog een betere voorstelling krijgen en nog een betere omgangs- of reactiewijze ter beschikking hebben. Zijn we vertrouwd met iemand of iets, dan verloopt dit proces van schema-activering snel en vanzelfsprekend, zodat een gemak en vlotheid in ons begrijpen en handelen ontstaan.

Naast de voordelen die kenschema's bieden in het omgaan met personen en situaties, houden kenschema's ook risico's en beperkingen in. Zo krijg je gemakkelijk te maken met een reeds bij voorbaat kennen en ervaren hebben. Zodat je steeds opnieuw tot eenzelfde interpretatie en reactie komt. Wat hier en nu anders en nieuw is, wordt niet meer opgemerkt. Steeds wordt iets in het algemeen bekeken en benaderd. Kleine verschillen en evoluties krijgen geen aandacht, alles wordt herleid tot de aanwezige synthese-indruk.

Een ander risico van schemagebruik wordt gevormd door de zeer beperkte en daardoor eenzijdige kennis met iets of iemand. In de gevormde kenschema's steekt veelal een gelimiteerde en gereduceerde voorstelling van de realiteit en mogelijke omgang ermee. Dit kan mee liggen aan de eenvoudige aangewende methode waarmee schema's worden opgebouwd en ingevuld. Het eenzijdige kan tevens liggen aan het beperkte perspectief en de gelimiteerde context waarin iets wordt opgevat en waarbinnen wordt gereageerd. Het gaat alleen om dit of dat, of enkel met dit doel. Al het overige en het geheel worden er buiten gelaten.

Zo kan het zijn dat je in een situatie elkaar of een gebeuren steeds tot iets herleidt dat momenteel niet het geval is of niet aan de orde is. Dat je iemand of iets herleidt tot iets wat een eenvoudige of eenzijdige voorstelling van zaken is, en dat je reageert zonder rekening te houden met alle elementen en je reactie bijgevolg een afkooksel is van wat het had moeten of had kunnen zijn.

In gesprek ouder en kind meen je al heel snel elkaar te begrijpen en te weten waar elk naartoe wil. Je reactie is meestal ook reeds voorbepaald. Bijvoorbeeld, met neen het mag niet, of ik ga er niet op in. Terwijl een meer genuanceerde interpretatie en een meer conditionele reactie met aangeven wat elk goed vindt of wat elk wil doen een betere manier van omgaan zou inhouden.

Om hiertoe te komen, kan optimalisatie van schema-aanwending een middel zijn : door een betere opbouw en een betere invulling. Met een opbouw en invulling met oog voor het andere en oog voor het bredere, kan veel bereikt worden. Kwalitatief betere schema's leiden gegarandeerd tot beter begrijpen en reageren. Dit omdat ze de realiteit juister en omvattender voorstellen. Het plaatje is tegelijkertijd meer gedetailleerd en groter. Door de betere opbouw en invulling is de voorstelling bovendien meer up-to-date en meer soepel en flexibel inspeland op mogelijke verandering.

Kortweg gezegd, kan je kenschema's optimaliseren door optimalisering van de manier waarop ze in te vullen, door optimalisering van haar inhoud, door meer oog te hebben voor het andere en verandering en tenslotte door de invulling en inhoud te verruimen. Zo krijg je meer oog voor details, maar ook voor het geheel. Zo krijg je oog voor hier en nu, maar ook voor daar en later. Zo krijg je tenslotte oog voor dit en dat, maar ook voor andere elementen en facetten.

Hoe kenschema's optimaliseren ?

In de wetenschap heeft men hier begrippen voor ontwikkeld. Ze worden als dimensies van intelligentie voorgesteld. Zo kan je aan niveauverhoging van je kenschema's

doen door expertise te ontwikkelen. Zo kan je aan losmaking en verandering van je kenschema's doen door gebruik te maken van creativiteit. Zo kan je tenslotte aan verruiming van je kenschema's doen door te kiezen voor wijsheid. Door Sternberg, een befaamd onderzoeker op het vlak van intelligentie, worden deze dimensies omschreven als drie cognitieve deugden.

Expertise als eerste intelligentiedimensie kan je omschrijven als de ontwikkeling van gevorderde vaardigheden en kennis in een specifieke vertrouwde activiteit. Bij de ontwikkeling van expertise kan je enerzijds gebruik maken van de 'mechanics' van intelligentie of de biologisch gebaseerde 'hardware'. Het gaat om het vermogen tot informatieverwerking en probleemoplossing. Het gaat om cognitieve operaties en structuren om relaties, klassen en afleidingen te onderkennen. Hiervoor wordt de term vloeiende intelligentie gebruikt. Deze intelligentie neemt toe in de adolescentie, maar neemt nadien in de loop van de volwassenheid langzaam af.

Voor de ontwikkeling van expertise kan je anderzijds ook gebruik maken van de 'pragmatics' van intelligentie of de cultuur gebaseerde 'software'. Het gaat om denkhandelingen op basis van ervaring en informatie verworven in de cultuur waarvan men deel uitmaakt. Het gaat om uitingen van oordeelsvaardigheid verworven door ervaring en leren. Hiervoor wordt de term gekristalliseerde intelligentie gebruikt. Deze intelligentie neemt toe met

de leeftijd en compenseert de geleidelijke afname van vloeiende intelligentie. Zo is er een toename van denkinhouden met een achteruitgang van denkvormen.

Kenschema's bevatten de neerslag van de gekristalliseerde intelligentie in de vorm van wat iets of iemand is, hoe er mee om te gaan en in welke situatie. Dit mede tot stand gekomen door gebruik te maken van vloeiende intelligentie bij de verwerking van ervaring en informatie. Waar het niveau van je kenschema's en de verhoging ervan aanvankelijk vooral zullen afhangen van de kwaliteit van je denkvormen of anders geformuleerd de aanwending van je vloeiende intelligentie. Zo zullen het niveau van je kenschema's en de verhoging ervan nadien vooral afhangen van de kwaliteit van je denkinhouden of anders geformuleerd de aanwending van je gekristalliseerde intelligentie.

Daniel Schacter, cognitieve neurowetenschapper van Harvard noemt het geheugen een adaptief constructief proces. Het geheugen maakt een geheel of con-

structie van fragmentaire ervaringen, zoals bij het samenstellen van een puzzel uit gedeeltelijke stukjes en beetjes. Dit laat toe adaptieve functies te ondersteunen, zoals genereren van simulaties van toekomstige ervaringen en oplossen van problemen waarmee in het heden te maken. Dit kan door het flexibel combineren van elementen van eerdere ervaringen in simulaties van situaties die zich in de toekomst kunnen voordoen. Deze flexibele retrieval en recombinitie is adaptief om na te denken over de toekomst. Het houdt het simuleren in van nieuwe aankomende gebeurtenissen en activiteiten in het licht van onze ervaringen uit het verleden. Dit impliceert dat het geheugen niet enkel een middel is om ervaringen uit het verleden en opgeslagen kennis op te halen. Het is ook behulpzaam, zo blijkt, bij een reeks cognitieve en affectieve functies, zoals toekomstdenken, situatieconstructie, probleemoplossing, besluitvorming, emotieregulatie en creativiteit.

Creativiteit als tweede intelligentiedimensie is te omschrijven als een vaardigheid of attitude om nieuwe ideeën en handelingen tot stand te brengen die meer en beter passende mogelijkheden inhouden. Het gaat om het weten loskomen van aanwezige interpretaties en reactiewijzen en te weten komen tot nieuwe en andere interpretaties en reactiewijzen die nieuwe en andere mogelijkheden bieden. Het vastzitten in tot stand gekomen

schema's en schema-inhouden wordt hierdoor vermeden. Andere en nieuwe elementen of gehelen kunnen hierdoor tot stand komen. Zo kunnen nieuwe schema's ontwikkeld of kunnen schema-inhouden gewijzigd.

Wijsheid als laatste intelligentiedimensie is te omschrijven als een tot synthese weten brengen van diverse denkvormen en denkinhouden als een metacognitieve stijl. Het is een vorm van postformeel denken kenmerkend voor volwassenen, volgend op het abstract formeel-operationeel denken kenmerkend voor de adolescent. Wijsheid kan helpen evenwichtige antwoorden te formuleren voor complexe situaties, als, bijvoorbeeld, tienerzwangerschappen en jonge relaties met vraag naar autonomie. Wijsheid weerspiegelt zich in een vijftal componenten. Het zijn een rijke feitelijke kennis van het leven, rijke procedurale know-how over levensaangelegenheden, levensomvattend contextualisme over levenssituaties in tijd en ruimte, een dosis relativisme met oog voor verschillen, en rekening houden met onzekerheid als onvoorspelbaarheid en onbeheersbaarheid. Als gelinkt aan postformeel denken laat wijsheid zich kennen door meer pragmatisme naast logica en een meer geïntegreerd niveau van cognitief functioneren. Het postformeel denken is een denken dat niet enkel meer gebaseerd is op logica, maar ook op het subjectief emotioneel menselijke en op het reële pragmatische. Het denken gaat dan niet enkel meer om het principiële of juiste, maar ook om het acceptabele of menselijke en om

het werkbare of realistische. In dit denken is er ruimte voor een dialectisch denken, met een samen en wederzijds overwegen. Wijsheid leidt tot ruimere en ontijdelijker of meer universele interpretaties en reacties in meer diverse contexten, zonder vertekend of begrenzend te willen werken. Wijsheid onderkent meer de complexiteit en het specifieke van iets.

Wijsheid zorgt ervoor dat kenschema's een rijke gevarieerde inhoud krijgen, zodat betere interpretaties en reacties in meer contexten mogelijk worden. Het zorgt er ook voor in te zien dat alle kenschema's hoe rijk ook aan inhoud, steeds maar een voorstelling en weerspiegeling zijn van een mogelijk meer complexe realiteit. Zodat kenschema's naast duidelijkheid en zekerheid die ze bieden, toch relatief kunnen zijn en onzekerheid niet helemaal kunnen uitsluiten. Wijsheid geeft meteen aan dat groeien en verandering blijvend noodzakelijk zijn, maar zelfs dan nog niet steeds een antwoord op alles kunnen bieden. Zodat wijsheid meteen pleit voor gematigdheid. Zo zorgt wijsheid voor een rijke, voldoende grofkorrelige inhoudelijke structuur als gekristalliseerde intelligentie, met voldoende ruimte voor variatie en uitzonderingen, waarbij getracht wordt niets of niemand over het hoofd te zien.

Concreet aan de slag

Vul als ouder of als kind hieronder je huidig kenschema over iets of iemand in .:

Geef vervolgens aan of je gebruik wenst te maken van expertise-, creativiteits- of wijsheidsontwikkeling :

*expertise-ontwikkeling
creativiteitsontwikkeling
wijsheidsontwikkeling*

Wijzig vervolgens de inhoud zodanig dat je gebruik maakt van de ontwikkeling(en) die je koos :

Schema-ordening



Meerdere schema's om waar te nemen en te reageren zijn tegelijk actief.

Soms dringt een zekere ordening zich op.

Schemavoorrang

Als je naar het gedrag van je kind of je eigen gedrag aandachtig kijkt, kan je merken dat meerdere onderliggende en dragende schema's tegelijk actief zijn. Sommige van deze schema's zijn meer op de achtergrond actief, anderen meer direct op de voorgrond. Indirect geactiveerde schema's hebben meer te maken met jezelf, het zelfbeeld voor je kind of je eigen zelfbeeld, bijvoorbeeld. Of met de context, het contextschema, de idee dat je thuis bent in het gezin, bijvoorbeeld, of op straat met vrienden. De zelschema's tasten voortdurend af of je hier en nu jezelf bent en hoe je kan reageren binnen je zelfbeeld. Ze tasten ook voortdurend af of je hier en nu afwijkt van je zelfbeeld en reageert op een manier die niet bij je past. De contextschema's houden in het oog of de context is zoals je ze voorstelt. Is de context nog veilig, vriendelijk en prettig, of is ze onveilig, vijandig en onprettig.

Welke concrete schema's hierbij gemakkelijker worden geactiveerd is afhankelijk van je opvoeding en cultuur, je persoonlijke ervaringen, je recente ervaringen, innerlijke processen en externe omstandigheden.

Bijvoorbeeld, bij opgemerkte tegenstelling tussen wat je kind zegt en doet kunnen achtereenvolgens volgende schema's bij je worden geactiveerd : dromerig of realistisch naargelang je opvoeding en cultuur; onbetrouwbaar of eigenzinnig op basis van je eerdere persoonlijke ervaringen; instabiel of impulsief op basis van je recente ervaringen, ook priming genoemd die sneller en gemakkelijker activeren; afstandelijk of verwonderd op basis van je eigen gemoedstoestand, behoefte, kenmerk of verwachting als innerlijk proces; weerstand of openheid op basis van extern gebeuren van bijvoorbeeld mis- of erkenning door je kind.

Op de voorgrond staan schema's die onmiddellijk gedragssturend en -begrenzend zijn. Ze hebben te maken met de concrete situatie of het concrete gebeuren waarop je gericht bent en waarop je reageert. Je kind is met iets aan het spelen, jij bent iets aan het maken. Je kind kijkt TV, jij praat met je kind. Je tracht dan continu hoogte te nemen van de situatie en het gebeuren en te zien wat je er van kan maken op basis van je eerder verworven kenschema's. Zo kom je er versneld achter wat een situatie of gebeuren voor je is en betekent. Je kan dan op basis van wat je opmerkt en wat je je voorstelt passend reageren zoals in het schema opgenomen is. Met andere woorden, op basis van wat je opmerkt activeer je schema's, zodat de meest bij de situatie of het

gebeuren passende voorstelling actief wordt. Dit geactiveerd schema geeft je meteen op basis van wat erin aan ervaring en kennis opgenomen is, aan hoe best te reageren.

Is het gedrag van je kind of jezelf ingegeven door bepaalde gevoelens, door bepaalde behoeften of verlangens, of nog door bepaalde door je gestelde doelen, dan zal ook een hierbij passend schema geactiveerd worden, met name respectievelijk een gevoels-, behoefte- of objectiefschema. Dit zal in de situatie of in het gebeuren elementen opsporen die relevant zijn voor het gevoelen of de behoefte. Zodat het hierbij passende gevoel of de bijpassende behoefte actief wordt en er overeenkomstig dit gevoel of behoefte gereageerd wordt, dit zoals voorzien in de geactiveerde schema-inhoud. Bijvoorbeeld, is de omgeving bedreigend, dan zal de dreiging opgemerkt worden, zodat een gespannen of angstig gevoelsschema wordt opgewekt. Dit schema houdt in te kiezen om zo snel mogelijk de bedreiging te ontvluchten zodat je in een veiliger omgeving terecht komt. Of bijvoorbeeld, is de omgeving druk en lawaaierig, dan zal dit belastende opgemerkt worden vanuit je actief wordend behoefteschema aan rust. Zo dat je stappen kan ondernemen om het drukke en lawaaierige te verminderen of er afstand tegenover te winnen. Met andere woorden, de situatie of een gebeuren wekt niet enkel schema's, ook je kind of jij zelf kunnen schema's activeren. Concrete voorbeelden hiervan zijn doelen die je jezelf hebt

gesteld. Iets op kortere of langere termijn wat je wil bereiken. Dit kan iets te maken hebben met iets leren of iets realiseren, een taak of een opdracht die je hebt gesteld of waaraan je een bijdrage wil leveren, bijvoorbeeld, samen met anderen. Het kunnen ook verwachtingen zijn die je kind of jij aan jezelf hebt gesteld. Dit vanuit zekere opvattingen en hierbij aansluitende waarden, gedragsnormen en -kwaliteiten. Deze doel- en verwachtingsschema's speuren de huidige situatie en het huidige gebeuren af en gaan na wat je kan doen of net niet kan doen, of op die manier kan doen of net niet op die manier kan doen. Dit om een stap te zetten naar het je gesteld doel toe of om te vermijden dat je verwijderd raakt van je aanwezige verwachtingen.

Veelal zal bij je kind en jezelf vastgesteld kunnen worden dat gevoelens voorrang hebben op bij je aanwezige of opgewekte behoeften, en dat doelen en verwachtingen zich op hun beurt hierachter situeren. Een opgewekt angstgevoel, bijvoorbeeld, zal veelal dominant zijn op een aanwezige of ontstane behoefte aan rust en deze laatste zal weer gemakkelijk voorrang hebben op het gesteld doel of je verwachting zo ontspannen mogelijk te leven. Op deze volgorde zijn uiteraard uitzonderingen mogelijk en vaststelbaar.

Vaak kan je bij je kind en jezelf merken dat je van binnen-uit bepaalde dingen wil vermijden en voortdurend denkt

en bezig bent met wat je niet wil. Zoals bepaalde gevoelens, of behoeftenoden, of situaties of gebeurtenissen die tegengesteld zijn aan je doelen of verwachtingen. Je wil mislukking en verlies, zwakte en niet-kunnen, breuk en afwijzing vermijden en zo nodig actief tegengaan. Omdat niet activeren van wat je niet wil, niet kan, ga je activeren wat je niet wil. Zo krijgt je in je opmerken, je ervaren en je doen te maken met mogelijk mislukken, verlies, zwakte, incompetentie, breuk en afwijzing. Om dit te vermijden van mentaal aan te trekken wat je niet wil of wil vermijden, kan je beter activeren wat je wel wil. Wat je wil zien en wil doen en wil hebben of zijn. Zoals lukken, winnen, sterkte, competentie, relatie en erbij horen. In de praktijk kan je vaak merken dat dingen die je niet wil vaak voorrang hebben op dingen die je wil. Zo kunnen eerder schema's rond mislukken, verlies, zwakte, incompetentie, breuk en afwijzing geactiveerd worden dan schema's rond lukken, winnen, sterkte, competentie, relatie en erbij horen.

Vergelijk je schema's die van buiten opgewekt worden, met schema's die van binnenuit opgewekt worden, dan kan je stellen dat de schema's van buitenaf veelal voorrang hebben. Je kind of jezelf zal, bijvoorbeeld, eerder reageren op iets of iemand, dan dat je kind of jezelf iets of iemand zelf actief benadert. Soms kan je merken dat iemand geleerd heeft enkel nog te reageren op iets van buitenaf en dat wat van binnenuit komt wordt verwaarloosd. Zo zal je gemakkelijk geneigd zijn een ervaren

moeilijkheid of probleem toe te schrijven aan de omstandigheden en wat het in je opwekt, dan toe te schrijven aan jezelf en wat je voor jezelf wou opwekken. Zo zal je kind of jezelf, bijvoorbeeld, iets niet goed vinden van zichzelf als anderen dit zeggen en zal je weinig geneigd zijn jezelf te verdedigen, of nog blij te zijn met jezelf omdat je vond dat je erg veel moeite deed en het naar je normen en verwachtingen toch nog oké was, of omdat je erg vooruitgang maakte. Vaak zal je geneigd zijn een hinderpaal voor een gesteld doel buiten jezelf te situeren. Minder zal je geneigd zijn te onderkennen dat je mogelijk jezelf tegenhoudt om iets waar te maken. Bijvoorbeeld, omdat iets realiseren betekent dat dit verandering voor jezelf inhoudt en je die verandering helemaal niet wil of er mentaal niet op ingesteld bent. Het past, bijvoorbeeld, niet bij je zelfschema, of nog niet. Bijvoorbeeld, je wil helemaal niet opvallen in een groep, zo ga je ook helemaal geen inspanning doen om je te onderscheiden. Je zelfschema remt je dan af of biedt je geen steun om je in te zetten en iets te realiseren. Iets wat je tot iemand anders zou kunnen maken dan de anderen of ertoe zou kunnen leiden dat je anders wordt gezien.

Schemakeuze of niet

Geactiveerde schema's kunnen bij elkaar passen en op elkaar aansluiten. Geactiveerde schema's kunnen ook niet bij elkaar passen en helemaal niet op elkaar aansluiten, maar in tegenstelling en in conflict zijn met elkaar.

Schema's kunnen bij elkaar passen omdat ze gelijk zijn, of samenhangend hiërarchisch geordend zijn, of weinig of niets met elkaar te maken krijgen, ook al zijn ze mogelijk niet gelijk. Voor je kind maakt het niets uit of het alleen met je of ook met je partner erbij over iets praat, als ouder zitten jullie op dezelfde golflengte en jullie zullen elkaar nooit tegenspreken. Beide ouderschema's zijn gelijk voor je kind. Als ouder kan je van gezellige drukte houden, het feit dat je kind soms meerdere vriendjes mee naar huis brengt past hiërarchisch in dit plaatje, ook het je vragen om mee te spelen had hiërarchisch in dit plaatje van gezellige drukte gepast. De afspraak met je kind is dat bij oma alles op haar manier gebeurt en bij je thuis op jouw manier. Het maakt dan niet veel uit of je er ook bij bent bij oma, het is voor je kind op oma's wijze, of dat oma er bij je thuis bij is, het is voor je kind op jouw wijze. Het ouder- en omaschema passen dan naast elkaar, hoe verschillend ook.

Geactiveerde schema's kunnen niet bij elkaar passen, omdat ze niet gelijk zijn, of hiërarchisch elkaar tegenspreken, of te veel met elkaar te maken hebben, ook al zijn ze gelijk. Voor je kind is het moeilijk over iets te praten met je beide samen als ouder. Het kind kan, bijvoorbeeld, gemakkelijk over iets praten met je, iets wat voor je partner erg moeilijk ligt. Het kind wordt dan erg geremd om te praten, of moet zijn verhaal erg bijkleuren of

beperken. Als ouder kan je erg houden van wat vertrouwd is, als je kind dan weer begint te fantaseren kan je het evenwel erg op je zenuwen krijgen, ook al past herhaaldelijk fantaseren hiërarchisch in het plaatje van vertrouwd. Als kind kan je het erg moeilijk hebben met kiezen tussen, bijvoorbeeld, je zakgeld sparen of het nu spenderen. Beide spreken het kind even erg aan, maar slechts één van beide kan.

Zo kan je soms vaststellen dat je kind of jezelf niet tot actie komen, ook al ben je er schijnbaar toe geneigd. Iets of iemand staat dan in de weg. Voor jezelf of voor je kind bewust worden welk schema hierbij actief is, kan toelaten te achterhalen wat je tegenhoudt. Zo kan je dit schema trachten te deactiveren, of haar invloed ongedaan trachten te maken, te omzeilen of te overkomen, zodat je effectief tot actie kan komen. Zo kan je als ouder op je kind willen reageren omdat je niet akkoord bent met iets, maar je reactie zou kunnen botsen met je zelfschema van ouder die lief en vriendelijk is en wil blijven. Zo kan je als ouder soms ook merken dat je overdreven reageert nu het door omstandigheden niet langer mogelijk was binnen de grenzen van je zelfschema te blijven. Dit schema remt je dan niet langer af en zo ga je voluit, met de overtrokken reactie tot gevolg.

Zo kan je merken dat je soms eerst jezelf moet overtuigen of moet overleggen met jezelf om een keuze te ma-

ken en zo klaar te komen met jezelf, vooraleer naar buiten toe op een bepaalde wijze te kunnen reageren. Ook kan je merken dat deze drempel soms de moeilijkste is om te nemen en eens je tot handelen komt het in de werkelijkheid in de buitenwereld best meevalt en lukt.

Die keuzes zal je dan vooral moeten maken als schema's elkaar uitsluiten, bijvoorbeeld, het moeten kiezen tussen vriendelijk of onvriendelijk zijn. Of deze keuzes zal je moeten maken als zich achter een schema nog een algemener of belangrijker schema bevindt dat je wil nastreven, bijvoorbeeld, je wil lief zijn maar de liefde van je kind niet verliezen. Of nog als je een algemener of belangrijker schema wil vermijden, bijvoorbeeld onvriendelijk zijn en vijandigheid ontwikkelen, wat je beide wil vermijden.

Best geen gemakkelijke keuzes, waar je eerst zelf uit te komen hebt en je mee te verzoenen hebt. Waarbij je soms het meer onmiddellijke en concrete zult moeten opofferen om het meer algemene en belangrijke te vrijwaren. Dit zo aandacht en zorg voor beide elkaar uitsluiten.

Persoonlijke ordening

Vul voor je kind of jezelf je schemavoorrang en -keuze (of niet) in. Ga na wat je hieruit kan leren om je kind, jezelf en je gedrag beter te begrijpen en beter op elkaar te kunnen inspelen.

Schemapositie en -oriëntatie



Inhouden kunnen meer concreet of meer algemeen in geheugenschema's opgeslagen worden.

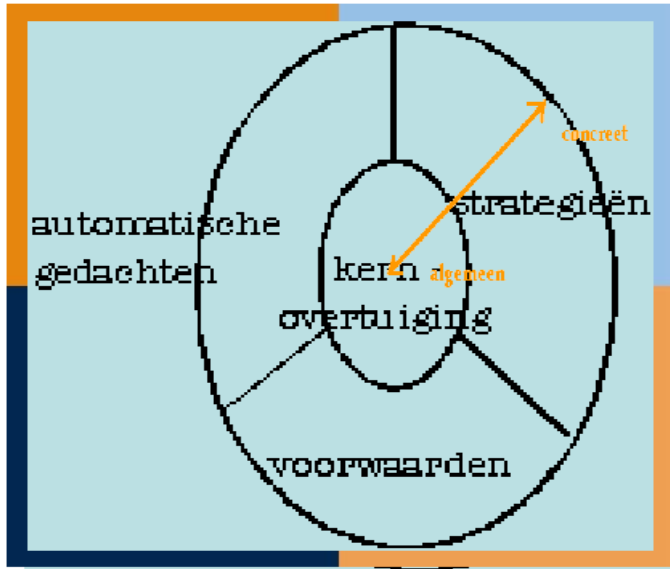
Welke neiging kan worden onderkend ?

Concreet of algemeen

Voor sommige kinderen moet het heel concreet zijn. Zij vragen voortdurend wat je bedoelt. Of je precies kan uitleggen hoe iets moet. Of je het misschien kan voordoen of tekenen. Ze vinden gemakkelijk dat je te veel van hen verwacht, alsof ze reeds volwassenen waren.

Andere kinderen verwachten net het omgekeerde. Je mag hen iets vragen, maar de uitvoering waar en wanneer op welke wijze moet je aan hen overlaten. Te veel toelichting en uitleg maakt hen zenuwachtig. Ze zoeken

het zelf wel uit, of ze weten het zelf wel hoe het concreet moet. Ze vinden gemakkelijk dat je te kinderachtig doet.



Opslaan en gebruik van ervaring en informatie

Een mogelijke reden voor deze verschillen zijn de cognitieve of geheugenschema's waarin kinderen al hun ervaringen en alle verkregen informatie opslaan. Kinderen maken voor alles een geheugenschema aan en vullen dit met hun ervaringen en informatie. Dit schema spreken ze dan weer aan wanneer ze met iets in contact komen zodat ze weten wat dit voor hen is en voor hen betekent en ze weten hoe erop te reageren en mee om te gaan.

Dit op basis van wat ze eerder erover leerden. Dit kan gaan van zich te kleden tot hoe met een vriendje omgaan.

Wat kinderen in hun geheugenschema over iets opslaan kan zeer fragmentair en heel concreet zijn met weinig linken. Het kind kan ook deze gegevens systematisch ordenen en tot een algemeen en abstract geheel maken. Deze laatste kindjes zijn voortdurend op zoek naar patronen in hun waarneming, denken en herinneren. Ze zoeken regelmaat, herhaling, veralgemening, abstraheering, vormen, processen, volgorde, gelijkenis, wat samengaat en samenhoort, enzomeer. Zijn zijn speelvriendjes de kindjes waarmee het in het verleden ooit eens speelde, of zijn het alle kindjes van zijn leeftijd uit zijn onmiddellijke omgeving met wie het zou kunnen spelen.

Op het ogenblik dat het zijn geheugenschema over iets aanspreekt om iets te herkennen en op iets te reageren, kan het bij het concrete blijven omdat het zo werd opgeslagen en het kind zo 'gepositioneerd' is. Of kan het het meer algemene aanspreken omdat het zo verwerkt werd en het kind zo 'georiënteerd' is. Zijn voor het eerste kind zijn reeds gekende speelvriendjes niet daar, dan weet het niet met wie te spelen. Het tweede kind weet met deze moeilijkheid evenwel gemakkelijker om te gaan, omdat het ook andere voor spelen in aanmerking komende kindjes kan opzoeken.

Wat in een geheugenschema opgeslagen is op basis van ervaring en informatie gaat over het wat van iets, het hoe van iets en het voor wat of wie van iets. Wat verstaat je kind bijvoorbeeld, onder speelvriendje, hoe gaat het om met een speelvriendje, en tegenover wie spreekt het van speelvriendje. Deze gegevens kunnen eerder oppervlakkig opgeslagen liggen met weinig linken en naar voor komen als automatische gedachten bij het wat, strategieën bij het hoe en voorwaarden bij het tegenover wie of wat. Of zij kunnen meer samengebonden opgeslagen liggen als kernovertuigingen over wat, hoe en waar en wanneer iets is.

Hoe algemener opgeslagen hoe meer toepassingsmogelijkheden omdat eerder inzichten en regels zijn opgeslagen. Hoe concreter hoe minder toepassingsmogelijkheden omdat alleen feiten en herinneringen zonder veel verbanden zijn opgeslagen, die wanneer ze ontbreken in de realiteit geen afleiding of variatie meer toelaten.

Verschillen tussen kinderen

Sommige kinderen hebben moeite om een situatie te begrijpen en zijn dan extreem op zoek naar structuur en vormen als model om iets op te vatten en met iets om te gaan. Zij zijn vooral op zoek naar wanneer, waar en tegenover wie iets zo op te vatten en zo te doen. Dit geldt voor kinderen in het algemeen naarmate ze jonger zijn.

Dit geldt specifiek voor kinderen met neiging tot of aanleg voor autisme en voor ADHD. Deze kinderen kunnen moeilijker linken leggen in hun hoofd en met wat zich in hen ook afspeelt. Er kan gesproken van verzwakte centrale coherentie. Ze zijn analytisch en begaan met systematiseren.

Andere kinderen hebben moeite om iets wat ze best begrijpen en weten hoe mee om te gaan in welke situatie en tegenover wie, ook concreet vorm te geven. Ze kunnen er, bijvoorbeeld, wel in het algemeen over praten maar het omzetten in iets concreet, is veel moeilijker. Dit doet zich gemakkelijker voor bij oudere kinderen en kinderen die vooral veel informatie zonder eigen ervaring verkregen. Dit geldt specifiek ook voor kinderen met neiging tot of aanleg voor hooggevoeligheid of hoogbegaafdheid. Deze kinderen kunnen moeilijker linken leggen in de realiteit en met wat zich in de realiteit afspeelt. Ze zijn synthesegericht en begaan met losmaken.

Vooraf kinderen die extreem concreet en partieel dingen ervaren en mee omgaan kunnen problemen ervaren. Ook kinderen die extreem abstract en veralgemenend dingen ervaren en mee omgaan kunnen problemen ervaren. De eerste groep maakt gebruik van contextuele sleutels en mist relationele sleutels. De tweede groep maakt vooral gebruik van relationele sleutels en mist contextuele sleutels. Ook emotioneel kan de eerste groep eerder in geringe mate geraakt lijken, terwijl de

tweede groep dit gemakkelijk in uitgesproken mate lijkt. De eerste groep laat dan minder gemakkelijk emoties zien, terwijl de tweede groep dit in overdreven mate neigt te doen. In de eerste groep zijn de gevoelens vlak, in de tweede groep zijn ze extremer in de één of andere richting. In de eerste groep lijkt het kind weinig betrokken, in de tweede groep zeer uitgesproken. De eerste groep kinderen geeft gemakkelijk de indruk op één of andere manier te kort te schieten, de tweede groep geeft gemakkelijk de indruk te ver te gaan.

De eerste groep vraagt om concrete en praktische activerende hulp. De tweede groep vraagt om emotionele remmende hulp. De eerste groep heeft vooral te maken met een informatieverwerkingsproblematiek, de tweede groep met een emotieregulatieproblematiek. De eerste groep situeert zich aan de buitenzijde van een cognitief of geheugenschema. Ze vat dingen oppervlakkig zonder veel verbanden en dringt moeilijk door tot de kern. Een deel van hen blijft gefocust op details en komt er moeilijk van los, een ander deel krijgt moeilijk vat op details die hen voortdurend ontsnappen. Deze groep heeft nood aan hulp op praktijkniveau. De tweede groep situeert zich aan de binnenzijde van een cognitief of geheugenschema. Ze vat dingen vooral in hun kern met veel verbanden en heeft problemen met concrete omgang en gebruik. Ze heeft nood aan hulp in het loskomen van dit diepteniveau. Door de spontane oriëntatie van deze kin-

deren bij te sturen kan een verschuiving in schemapositie bewerkstelligd worden. Voor de eerste groep kinderen dreigt chaos en verloren raken, voor de tweede groep dreigt fixering en niet meer losraken.

Voorkeurpositie en -oriëntatie

Recent onderzoek aan de Universiteit van Genève toont aan dat in het algemeen het geheugen de voorkeur geeft aan essentie boven vorm. Via overeenkomsten in structuur en essentie wordt iets in het heden verbonden met iets uit het verleden. Het geheugen gebruikt bij voorkeur deze diepte aanwijzingen boven overeenkomsten aan de oppervlakte. Deze oppervlakte aanwijzingen gebruikt het enkel bij het ontbreken van essentie aanwijzingen bij het zich herinneren.

Zo kwam naar voor dat bij het leren bij voorkeur de focus gelegd wordt op essentiële eigenschappen eerder dan op vormelijke kenmerken. De eerste zijn minder variabel dan de tweede, komen meer voor en zijn meer relevant. Het geheugen gebruikt doorgaans niet zomaar de gemakkelijkste optie van oppervlakte-aanwijzingen, zoals concrete omgeving of opvallend voorkomen. Deze oppervlakte-of situatie-aanwijzingen domineren niet de herinnering, maar zijn eerder indicatief, wijzen eerder de weg. De inhoud-aanwijzingen vormen meer de essentie waarop het geheugen uitkomt.

Je kind situeren

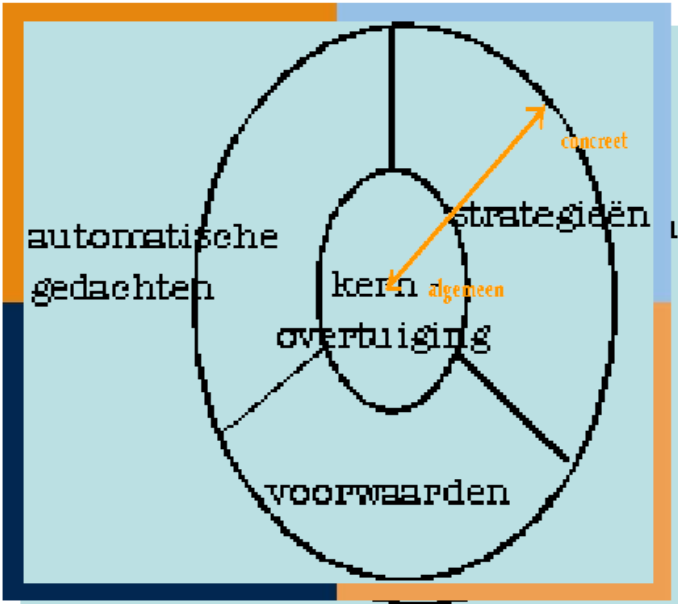
Het schema laat toe je kind te situeren wat positie of oriëntatie betreft op het vlak van begrijpen (begripsinvulling), op het vlak van reageren (gedragsinvulling) en op het vlak van contextrelevantie (contextinvulling).

Je kan aangeven of je kind op die vlakken meer concreet of meer algemeen gepositioneerd is, of georiënteerd is.

Vind je vooral concrete gedachte-uitingen terug of meer algemene kernachtige ?

Vind je vooral concrete handelingsstrategieën terug of meer globale benaderingen ?

Vind je vooral concrete contexten terug of meer algemene als voorwaarden om zo iets op te vatten en er zo mee om te gaan ?



Schema-potentieel



Wat heeft het kind reeds verworven en over welk ontwikkelingspotentieel beschikt het nog ?

Elk kind is voortdurend in ontwikkeling. Deze ontwikkeling verloopt deels spontaan, deels intentioneel. Deze ontwikkeling is deels bedoeld voor het nu, deze ontwikkeling is deels bedoeld voor later. Bedoeld voor opgaven waarvoor nu gesteld, bedoeld ook voor taken en functies voor later. Bedoeld voor het dagelijks leven, bedoeld ook voor leer- en werksituaties.

Een vraag die zich bij deze ontwikkeling stelt, is hoe ver deze ontwikkeling reeds gekomen is. Een tweede vraag die zich bij deze ontwikkeling stelt is hoe ver deze ontwikkeling mogelijk is. Welk potentieel is reeds verworven en welk potentieel kan nog verworven worden. Welk potentieel is reeds verworven, en welk potentieel is nog mogelijk.

Aan de hand van het verworven potentieel kan nagegaan worden in hoever de ontwikkeling in overeenstemming is met wat mag verwacht worden. Of het niveau van ontwikkeling in overeenstemming is met de leeftijd van het kind in ontwikkeling.

Aan de hand van het mogelijk potentieel kan nagegaan worden in hoever nog ontwikkeling mogelijk is. Tot op welk niveau ontwikkeling kan plaatshebben, onder meer rekening houdend met het aanwezig ontwikkelings-tempo.

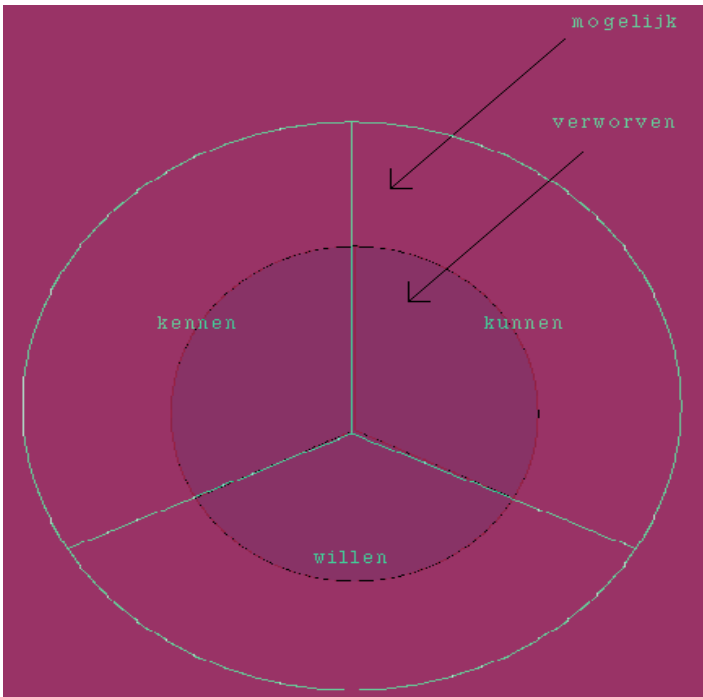
Om het verworven en mogelijk potentieel weer te geven, kan gebruik gemaakt van schema's in ontwikkeling. Een schema omvat alle informatie over iets welk reeds verworven is. Een schema kan ook alle informatie omvatten over iets welk nog te verwerven is.

De verworven of potentiële informatie kan gaan over kennen, kunnen en willen. Of anders gezegd over het wat, het hoe en het waarom. Wat weet een kind reeds over iets, wat kan een kind reeds met iets, en wat wil een kind reeds met iets. Wat kan een kind nog weten over iets, wat kan een kind nog met iets, en wat wil een kind nog met iets. Hoe ver is zijn kennen, kunnen en willen reeds gevorderd. Hoe ver kan zijn kennen, kunnen en willen nog vorderen.

Wat een kind wil is vaak functie van zijn ken- en kunnen-potentieel. Dit kennen en kunnen vragen inspanning en aanleg, hoe ver kan en wil het kind hierin gaan. Hoe groot is zijn aanleg, hoe groot is de inspanning die het kind kan of moet leveren. Het willen onder de vorm van een vooropgezet doel is dan functie van de mogelijkheden aan aanleg en inspanning. Hoe snel is het kind verzadigd en voldaan. Zo wordt motivatie als de wil en het doorzettingsvermogen in contact met iets wat de interesse wegdraagt gezien als kenmerk van hoogbegaafdheid.

Om de ontwikkelings-, leer- en werkprestaties van iemand af te wegen zal naast kennis ook een kunnen nodig zijn, maar zal uiteindelijk het willen of de aanwezige of potentiële motivatie doorslaggevend zijn.

Het in kaart brengen van het verworven en potentiële kennen, kunnen en willen aan de hand van schema's terzake, kunnen het ontwikkelingsverloop zichtbaar maken. Hoe ver is het kind reeds gevorderd, hoe ver kan het nog gaan. Deze schema's kunnen heel specifiek zijn, of ze kunnen heel algemeen zijn. Ontwikkeling op een bepaald vlak, of ontwikkeling als individu in zijn geheel.



schema-ontwikkeling en -potentieel

Om het mogelijk potentieel in te schalen kan onder meer gebruik gemaakt worden van de aanvang van de ontwikkeling, het tempo van de ontwikkeling, de kwantiteit reeds verworven en van de kwaliteit reeds verworven. Ook de soepelheid van wat reeds verworven werd is mee bepalend. Is wat reeds verworven werd vrij statisch en star, dan zal nog weinig dynamiek en groei mogelijk zijn.

Eerder zal gezocht worden naar behoud van wat aanwezig is, eerder dan naar aanvulling en verandering.

Geef voor je kind specifiek of voor het geheel het verworven en mogelijk potentieel weer aan de hand van het schemabegrip.

Schema's als realiteit



Schema's kunnen van grote invloed zijn, niet enkel op hoe de realiteit overkomt, maar ook op hoe de realiteit is.

Schema's voor onszelf en anderen

Schema's vormen de wijze waarop de realiteit in ons is vastgelegd. Ze stellen als het ware de realiteit voor op basis van opgedane ervaringen. Doordat deze ervaringen steeds beperkt zijn, is onze opgeslagen voorstelling in schema's ook steeds beperkt. De realiteit is veelal veel rijker en vertoont meer facetten dan we er in onze geheugenschema's van terug vinden. Toch zijn we geneigd de realiteiten die we ontmoeten gelijk te stellen met wat in onze geheugenvoorstellingen terug te vinden is. Zoals wij dingen, mensen en gebeurtenissen in onze omgeving kennen, zo zijn ze voor ons.

Niet alleen zijn we voor onszelf geneigd wat we opgenomen en ervaren hebben als de realiteit te bestempelen. We zijn ook geneigd onze voorstellingen en omgang als deze voor de ander te ervaren. We vullen zo gemakkelijk het beeld van en de reactie op de realiteit voor anderen in. Onze kijk en reactie, daarvan nemen we gemakkelijk aan dat dit ook de kijk en reactie is van anderen uit onze omgeving. We gaan er dan in gesprek en omgang veelal vanuit dat deze overeenkomstig onze schema-invullingen verlopen.

Schematoepassing

Hebben we nieuwe contacten met de realiteit dan zijn we in de eerste plaats geneigd onze geheugenschema's aan te wenden bij de waarneming en interpretatie van die realiteit. Zo mogelijk trachten we de realiteit terug te brengen tot wat we reeds eerder hebben geordend en verwerkt in onze schema's. Wij gebruiken de schema's bij het selecteren en benoemen van de realiteit en bij het reageren op deze realiteit. Vooral het vinden van overeenkomsten werkt belonend, bij verschil voeren we de nodige aanpassingen aan onze schema's uit, zodat ze bij een volgend contact tot een betere overeenstemming leiden. Leerervaringen grijpen zo vooral plaats op cognitief vlak als schema-bevestiging of -aanpassing.

Schema-invloed

Door onze schema's als realiteit aan te wenden gaan we bovendien overeenkomstig deze schema's reageren alsof realiteit. Hierdoor verhogen we de kans dat onze verwachtingen opgeslagen in onze geheugenschema's realiteit worden. Als we als ouder en kind elkaar, bijvoorbeeld, als te vertrouwen waarnemen, gaan we ook op een vertrouwelijke manier met elkaar om. Hierdoor verhogen we wellicht de kans dat de ander ons vertrouwen niet zal schenden en zijn te vertrouwen-zijnswijze activeert.

Door onze schema's als realiteit aan te wenden gaan we tevens in de realiteit de voorwaarden menen aan te treffen om iets zo te benoemen en er zo op te reageren. We ervaren dan de omstandigheden en de processen als aanwezig voor iets. Door vanuit onze schema's uit te gaan van de passende omstandigheden en nodige processen, verhoogt gemakkelijk de kans via aanwending van deze schema's uit te komen bij de gewenste resultaten voor de context. Willen we, bijvoorbeeld, als ouder en kind dichter naar elkaar toegroeien en menen we reeds een aanzet van vertrouwen op te merken en een begin van toenadering dan zal het gehanteerde relatie-schema wellicht bijdragen tot de gezochte intimiteit. Zo dragen schema's bij tot keuzes, beslissingen en doelen die de realiteit steeds meer kleuren en vorm geven overeenkomstig de ontwikkelde schema's.

Schema's helpen en dragen alzo niet enkel bij tot de realiteitsbenoeming en de realiteitsomgang. Ze dragen tevens bij tot de realiteitsverandering overeenkomstig de aanwezige schema-invulling. Zo is de invloed van schema's wel erg vergaand en ingrijpend. Ze bepalen niet alleen wat als realiteit verschijnt, ze bepalen tevens hoe met deze realiteit wordt omgegaan vanuit er in opgenomen verwachtingen. Ze bepalen tenslotte ook hoe de realiteit zal zijn of worden. Dit door er via onze omgang vastgelegd in de schema's veranderingen in aan te brengen, zodat de gecreëerde realiteit steeds meer een afstraling wordt van de aanwezige geheugenschema's.

Kracht van schema's

Door deze ingrijpende invloeden worden schema's steeds meer ondersteund door de vertoonde omgang en de gecreëerde veranderingen in de realiteit. De realiteit gaat steeds meer lijken op haar schemavoorstelling. Als we mensen in onze omgeving, bijvoorbeeld, benoemen als ofwel te vertrouwen ofwel als niet te vertrouwen, gaan we ons gemakkelijk anders gedragen tegenover wie te vertrouwen is waarvoor we ons meer openstellen en wie niet te vertrouwen is waarvoor we ons meer afsluiten. Op termijn gaat dit tot gevolg hebben dat zich in de realiteit twee groepen aftekenen op basis van al dan niet te vertrouwen. Met de eerste groep hebben we een sociaal netwerk uitgebouwd, de tweede groep hebben we zoveel mogelijk uit ons sociaal netwerk geweerd. Zo

komt de tweedeling in de realiteit steeds meer overeen met onze duale schemavoorstelling.

Zo verschijnen niet alleen onze schema's als realiteit voor onszelf en anderen uit onze omgeving, maar worden ze ook steeds meer realiteit voor onszelf en anderen uit onze omgeving. Waar in het eerste geval er naast de voorstelling nog plaats is voor een andere mogelijke rijkere realiteit, verdwijnt dit in het tweede geval waarin de realiteit steeds meer wordt aangepast aan de voorstelling. Ook al vat je, bijvoorbeeld, iedereen op als niet te vertrouwen, toch zijn er in de realiteit zeker een aantal mensen die te vertrouwen zijn, de realiteit is rijker en meer genuanceerd dan je voorstelling. Maar zodra iets steeds meer realiteit wordt door toepassing van je schema, kan je eisende voorstelling voor te vertrouwen, maken dat niemand nog in het vakje van te vertrouwen thuishoort. Ook al vat je, als ander voorbeeld, jezelf op als zonder talent, toch kan het zijn dat er nog verborgen aanleg in je schuil gaat. Door vanuit je voorstelling evenwel voor jezelf elk kunnen-in-aanleg te miskennen, kan stilaan je aanleg verloren gaan. Sommigen hebben heel uitgebreide detailvoorstellingen van iets, als laatste voorbeeld. Gaan ze van hieruit tot handelen over, dan komen ze tot heel gedetailleerde uitwerkingen en constructies in de realiteit. Zoals, bijvoorbeeld, terug te vinden in een geschreven erg uitgesponnen verhaal of in de inrichting of organisatie van iets waarin alles tot in de kleinste puntjes wordt vastgelegd.

Relatie schema en realiteit concreet gemaakt

Ga voor jezelf of je kind na in welke mate je voorstelling en de realiteit met elkaar overeenstemmen.

Ga na in welke mate de realiteit je voorstelling beïnvloedde of net andersom je voorstelling de realiteit beïnvloedde.

Schema's en realiteit

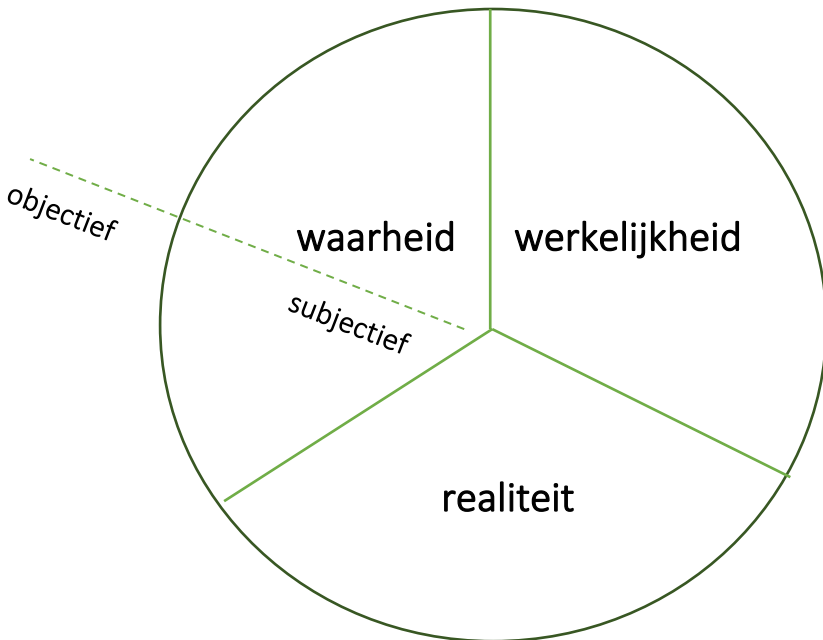


Als ouder ben je vaak op zoek waar je opvoeden op te baseren ?

Als ouder ben je vaak op zoek naar de waarheid, de werkelijkheid of de realiteit. Hierop wil je je denken, handelen en zijn baseren in de relatie met je kind. Wie is je kind ? Wie ben jezelf ? Wat is opvoeding ? Wat is het leven ? Wat is geluk en hoe bereik je het ?

Het schemabegrip als kenstructuur laat toe waarheid, werkelijkheid, realiteit, subjectiviteit en objectiviteit - vaak moeilijke vraagstukken in onze samenleving die veel debat uitlokken - een plaats te geven. Waarheid staat voor potentieel effect, het zal werken. Het is wat juist is en voorspelling toelaat. Werkelijkheid staat voor actueel effect, het werkt. Het is wat geldig is. Realiteit

tenslotte staat voor (terug)gevonden effect, het werkte. Het is wat bestaat. Denk aan wat van toepassing is bij experimenteel wetenschappelijk onderzoek.



Deze begrippen vragen om een wegfilteren van subjectiviteit ten voordele van objectiviteit. Een weg van het subject als ik-betrokken, op weg naar het object als niet-ik-betrokken om zo te komen van subjectiviteit naar objectiviteit. Dit wegfilteren maakt dat waarheid subject is, verwijzend naar potentieel effect als object. Dat werke-

lijkheid subject is, verwijzend naar actueel effect als object. En dat realiteit subject is, verwijzend naar gevonden effect als object. Denk aan het wetenschappelijk gebruik van wiskunde en statistiek als extern en neutraal referentiepunt.

De benoeming waarheid, werkelijkheid en realiteit vormen hierbij de vorm, bijv. taal, definitie, formule waarin gegoten, verwijzend naar de inhoud, bijv. objecten, zoals planeet, dieren, leven, processen, waaruit gegoten. Zo ook verschijnt samenleven als vorm en leven als inhoud. Hierbij kan erop gelet worden niet met de vorm naar de inhoud te gaan, maar met de inhoud naar de vorm te gaan voor zover mogelijk. Hierbij indachtig dat het niet gaat om wat iemand zou willen wat was, maar om wat het was en wat dit iemand zegt. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Spelen met inhoud en vorm. Over leven en samenleven'* van deze encyclopedie.

Schema's staan voor de theorie, voorstelling, subject en vorm. Ze verwijzen naar iets dat de praktijk, voorgestelde, object en inhoud is. Schema's hierbij laten aansluiten op de realiteit die in deze schema's wordt gevat, is hierbij een grote opgave en uitdaging.

Of je geboden opvoeding waar is, hangt af van of de voorspelde ontwikkeling uitkomt. Of je geboden opvoeding overeenstemt met de werkelijkheid, hangt af van of ze effectief ontwikkelingsgericht werkt. Of je geboden

opvoeding tenslotte reëel is, hangt af van of de vooropgestelde ontwikkeling heeft plaats gehad. De mate waarin ontwikkeling kan, plaatsheeft en luke zal de mate van waarheid, werkelijkheid en realiteit van de opvoeding bepalen. Hoe **waardevol**, **werkelijk** en **haalbaar** is je geboden opvoeding.

Geef zo je wil aan wat je terugvond van je eigen denken rond deze begrippen.

Schema- relaties



Tussen schema's bestaan vaak relaties. Relaties van waaruit invloed ontstaat op elkaar welke gunstig of ongunstig kan zijn. Invloed die de vorm kan aannemen van motor zijn, of zelfs voorwaarde zijn voor elkaar.

Welke relaties ?

Tussen kenschema's, als wat iets voor iemand is, bestaan bepaalde relaties. Het zijn mogelijk kenmerken die gelinkt zijn, of het zijn acties die ze delen of contexten die verbonden zijn. Deze relaties zijn niet enkel passief, maar veelal ook (inter)actief. Dit betekent dat deze kenschema's invloed uitoefenen op elkaar. Deze invloed kan remmend of inperkend zijn. Veelal is de invloed stimulerend of zelfs bepalend, of vormt het ene kenschema de motor voor het andere. Zelfs kunnen schema's voorwaarde zijn voor elkaar.

Het is goed om weten dat aan deze kenschema's ook realiteiten gekoppeld zijn, gelinkte eigenschappen in de werkelijkheid, verbonden acties en reële situaties. Ook deze realiteiten oefenen eveneens invloed uit op elkaar die remmend of stimulerend kan zijn.

Zo kan gesproken worden over duodraaien : het ene kenschema helpt het ander schema actief te worden en de ene eraan gekoppelde realiteit maakt de ander mee actief. Er kan dan gesproken van schema-duo's.

Toepassing

Toegepast op opvoeding kan vastgesteld dat opvoeding in het verleden, maar ook nu soms nog, erg verbonden kan zijn met religie. Wordt aan opvoeding gedacht dan konden of kunnen waarden en normen opduiken die terug te vinden zijn in bepaalde religies. Maar ook in de realiteit bestaat deze verbondenheid. Het gaat, bijvoorbeeld, om een in oorsprong religieuze instelling of school die zich bezighoudt met opvoeden.

Zo ook is religie doorheen de geschiedenis veelal verbonden geweest met kunst, zowel in de voorstelling als in de realiteit. Kunst beeldde religieuze taferelen uit en kwam zo tot ontwikkeling en bloei. Zo gaf religie kansen en stimulansen aan kunst. Maar ook omgekeerd, gaf kunst stimulansen aan religie door haar religieuze voorstellingen

te bieden die een geestelijke, niet-waarneembare realiteit waarneembaar en zo tastbaar wisten te maken dat ze bijdroegen aan de ontwikkeling en bloei van de religie.

Transactioneel ontwikkelingsmodel

Naast duodraaien kan ook multiple draaien onderkend worden. Er zijn dan meerdere actoren in het spel.

Zo is een kind gelinkt aan zijn ouders en vindt het daar een veilige thuis waarin het kan groeien. Zo is een kind ook gelinkt aan zijn leefomgeving, zoals leeftijdsgenoten en school en vindt het daar uitdagingen en kansen waardoor het zich kan ontwikkelen. In het transactioneel ontwikkelingsmodel wordt hier volop aandacht aan besteed. Opvoeding wordt voorgesteld als een transactioneel proces met klassiek drie actoren. Dit zijn kind, ouders en omgeving. Volgens dit model zijn ouder, kind en omgeving voortdurend met elkaar in transactie en beïnvloeden ze elkaar wederzijds, zowel reëel in de werkelijkheid, als mentaal in de voorstelling. Zo kunnen de eigenschappen en het gedrag van het kind bepaald opvoedingsgedrag van de ouders uitlokken. Bijvoorbeeld, kan belonen of straffen afhangen van de leeftijd van het kind. Of kan het gender van het kind invloed uitoefenen op opvattingen over passend speelgoed. Of kan de persoonlijkheid van het kind een rol spelen in het gemakkelijker of strikter zijn van ouders.

Van dit transactioneel model bestaan vele varianten. Zo is er het procesmodel van Belsky waarin de bidirectionele relatie tussen opvoeders en kind centraal staan. Zo is er het model van Hellinckx waar het afstemmingsproces tussen het kind met zijn opvoedingsvraag en de opvoeder met zijn opvoedingsaanbod centraal staat. Zo is er het ecologisch model van Bronfenbrenner met het kind in het centrum en alles en iedereen van micro- (ouder-kind) tot macro-systeem (cultuur) wat er rond draait. Zo is er het balansmodel van Bakker met een inventaris van micro tot macro van beschermende en risicofactoren die rond het kind en zijn ontwikkeling als kracht of last draaien als geheel van processen en een gunstige of ongunstige invloed uitoefenen.

In bepaalde gevallen kunnen de relaties tussen kenschema's niet enkel inhouden dat ze motor zijn voor elkaar, maar zelfs ook voorwaarde. Zoals, bijvoorbeeld, geen ouder zonder kind.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen *'Agency als cognitief schema'* en *'Invloedsschema en -processen'* van deze encyclopedie.

Praktijk

Wat kan je linken aan de door je geboden opvoeding ?
Op welke wijze ? Gunstig of ongunstig ?

Wat kan je linken aan je opvoedingsvoorstelling in de vorm van je kenschema's ? Op welke wijze ? Gunstig of ongunstig ?

Wat kan je als linken in de realiteit en je voorstellingswijze van opvoeden weglaten of veranderen ?

Wat kan je als linken in de realiteit en je voorstellingswijze van opvoeden toevoegen of versterken ?

Schema- relevantie



Wat voor iemand van toepassing is, kan inhouden bevatten die meer centraal staan, die dynamisch op elkaar inwerken en meer algemeen of specifiek zijn. Hiermee rekening houden bij wat opvoeding voor iemand inhoudt, kan leiden tot meer begrip en een beter op elkaar inspelen.

Wat is relevant voor iemands kenschema's ?

Kenschema's als wat iets voor iemand is, omvatten een aantal elementen voor begripsinvulling of het wat, een aantal elementen voor gedragsinvulling of het hoe, en een aantal elementen voor contextinvulling of het waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe. Alle elementen die persoonlijk gekleurd zijn, als wat iemand onder iets verstaat en hanteert in welke situaties. Bijvoorbeeld, wat is voor iemand opvoeding, hoe doet iemand dat, waar en wanneer komt dit voor iemand aan bod.

Deze invullingselementen van een schema vertonen een zekere rangorde. Bepaalde elementen zijn meer centraal, meer belangrijk, meer op de voorgrond of meer relevant, dit als statisch gegeven. Bepaalde aanwezige elementen vertonen ook een onderlinge dynamiek. Ze verhouden zich tegenover elkaar als oorzaak en gevolg mogelijk wederzijds, of als elkaar instandhoudend mogelijk parallel, of als middel tot doel mogelijk circulair, dit als dynamisch gegeven. De invullingselementen van een schema vertonen ook een zekere algemeenheid. Ze zijn meer generiek aanwezig of van toepassing, of ze kunnen meer specifiek aanwezig of van toepassing zijn, dit als situationeel gegeven.

Wat is relevant voor iemand toegepast op opvoeding ?

Opvoeding, bijvoorbeeld, gaat over de interactie tussen ouders als volwassenen en hun zoon of dochter als kinderen. Vastgesteld kan worden dat in deze interactie grote verschillen kunnen waargenomen worden. In de opvoeding kan de ouder centraal staan, als belangrijk gelden, meer op de voorgrond staan en meer relevant zijn. In de opvoeding kan ook het kind centraal staan, als belangrijk gelden, meer op de voorgrond staan en meer relevant zijn. Dit als begripsinvulling. In het eerste geval kan dit tot uiting komen in meer een nee-houding tegenover het kind, in het tweede geval kan dit terug te vinden zijn in meer een ja-houding tegenover het kind. In het

eerste geval staat meer het ouderschap op de voorgrond, in het tweede geval is meer de opvoeding relevant. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Een ja- of nee-houding in de opvoeding'* van deze encyclopedie.

In de opvoeding kunnen daarnaast meerdere elementen in een zekere verhouding tot elkaar staan. Elementen als, bijvoorbeeld, gezag uitoefenen en afhankelijk zijn. Dit als gedragsinvulling. Hierbij kan het gezagvol leiding geven als oorzaak, afhankelijke volgzzaamheid tot gevolg hebben. Of kunnen leiding geven en volgzzaamheid elkaar in stand houden en zo opvoeding als nodig laten voortbestaan. Of kan leidinggeven een middel zijn om iemand tot volgzzaamheid te brengen als doel, of kan omgekeerd volgzzaamheid een middel zijn om van leiding te kunnen blijven genieten als doel.

In de opvoeding kunnen tenslotte elementen meer generiek of specifiek aanwezig of van toepassing zijn. Het gaat dan over waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe dit zo is. Zo kan een emotionele band of kunnen regels een constante zijn in de opvoeding. Zo kunnen anderzijds spanningen of kan begrenzing opduiken in de opvoeding bij tegenstellingen tussen ouders en kind. Zijn dan positieve elementen continu en overal aanwezig, dan zal dit ontwikkelingsgunstig zijn. Zijn anderzijds negatieve elementen beperkt en enkel zonedig aanwezig,

dan kunnen ze het ontwikkelingsgunstige op het goede spoor houden.

Voordelen van onderkennen en rekening houden met iemands schema-relevantie bij opvoeding

Door meer rekening te houden met de aanwezige rangorde, de onderlinge dynamiek en het generieke of specifieke in iemands schema's, kunnen ze beter in beeld gebracht worden en kan dit behulpzaam zijn bij de optimalisatie ervan.

In de opvoeding kunnen ouders zo naast hun verschillen in begrips-, gedrags- en contextinvulling voor wat voor hen opvoeding is, ook aandacht besteden aan de belangrijkheid, de onderlinge dynamiek en de mate van algemeenheid bij deze invullingen in wat voor hen opvoeding is, hoe je dit doet en in welke situaties en context.

Zo kunnen ze elkaar beter begrijpen en zo mogelijk volgen. Zo kunnen ze voor zichzelf en elkaar achterhalen wat relevant is voor hun schema van opvoeding.

Zo nodig kunnen ze dan deze belangrijkheid, dynamiek en algemeenheid van aanwezige opvoedingselementen in gunstige zin bijsturen. Bijvoorbeeld, misschien moet ik mijn kind meer centraal stellen in het opvoedingsgebeuren als begripsinvulling, moet ik met een meer gezagsgedoseerde aanpak de eigen krachten van mijn kind

stimuleren en ondersteunen als gedragsinvulling, en moet ik enkel ingrijpen wanneer het kind het zelf niet lukt als contextinvulling. Zo kan je je inbreng limiteren en komt er groeiruimte voor je kind die meer bij hem of haar aansluit.

Zo houdt opvoeding voor elk en zo mogelijk gezamenlijk een netwerk in van inhouden met een bepaalde centraliteit, onderlinge dynamiek en zekere algemeenheid.

Schema-relevantie voor jezelf

Wat herken je aan centraliteit, dynamiek en algemeenheid in wat voor je opvoeding is en in hoe je dit doet in welke situatie ?

Hoe zou je je geboden opvoeding kunnen optimaliseren door aan centraliteit, dynamiek en algemeenheid te werken ?

Hoe zou je tot een beter begrip van het opvoedingsgebeuren naar jezelf en elkaar toe als ouders kunnen komen door aandacht te besteden aan aanwezige centraliteit, dynamiek en algemeenheid in je geboden opvoeding ?

Schema- resonantie



Mogelijk kom je in wat je denkt, zegt en doet tegemoet aan elkaar op het vlak van behoeften waarvoor gevoelig.

Zelfde golflengte

In het praten en omgaan met je omgeving, merk je als ouder of als kind, dat het nu eens vlotter en gemakkelijker verloopt en dan weer stroever en moeilijker. Je wil dan mogelijk achterhalen hoe dit komt. Zodat je hier in de toekomst rekening mee kan houden en het ietwat anders kan aanpakken, zodat het praten en met elkaar omgaan prettiger verloopt.

Concreet kan je nagaan of je op dezelfde golflengte met iemand zit. Is dit zo, dan kan je elkaar gemakkelijker begrijpen, omdat je dezelfde dingen ook zo vindt, hetzelfde aanvoelt, dezelfde argumenten gebruikt en dezelfde doelen nastreeft. Vaak ben je hier niet van bewust,

maar voel je wel aan dat wat jijzelf zegt en doet, door de ander bevestigd en ondersteund wordt. De ander denkt en zegt ongeveer net hetzelfde en zou iets ook zo aanpakken of zo reageren in dezelfde situatie. De dingen lijken dan simpel en het leven gemakkelijk. Je voelt echo's en resonanties als een meetrillen van je omgeving.

Dit meetrillen van de omgeving kan te maken hebben met dezelfde ervaringen die je meemaakte. Niet altijd precies dezelfde dingen, maar wel dezelfde wijze om ze te verwerken. Waar jij op lette, wat jij betekenisvol en belangrijk vond. Wat jij uit de meegemaakte realiteit oppikte, waar jij aandacht aan schonk, waar het voor je om draaide en al dan niet aanwezig was.

Dit oppikken en opmerken heeft te maken met bij je aanwezige en geactiveerde behoeften. Waar jij naar toe wil, waar jij op uit bent, wat jij wil gerealiseerd zien. Zodat je snel merkt of dit al of niet zo is. Of in welke mate dit is, of niet zo is. Iets wat jij centraal stelt, iets wat jij belangrijk vindt, dit pik je op uit een gesprek en de omgang met je omgeving. Iets wat jij herkent en terugvindt. Iets wat jij ontdekt en graag wil toevoegen. Zo dat een actuele of potentiële behoefte gemakkelijk kan bevredigd worden.

Vind je, bijvoorbeeld, erbij horen en bevestigd worden belangrijk, dan zal je als ouder vooral openstaan en mogelijk zoeken naar erkenning vanwege je kind. Je zal dan in het denken, zeggen en doen van je kind vooral opmerken

wat nabijheid schept en hier gevoelig voor zijn. Je zal dan mogelijk zelf dingen zeggen en doen naar je kind toe waardoor je niet in conflict komt of afstand ervaart. Als kind zal je zo je erbij wil horen en bevestigd wil worden, gemakkelijk gevoelig zijn voor die nabijheid creërende dingen in wat je ouder denkt, zegt of doet. Je zal zelf gemakkelijk een volgzaam opstelling aannemen, zodat je niet het risico op kritiek of afwijzing loopt. Ervaar je dan dat je kind of je ouder van je houdt, en op zijn beurt de door je gezochte of gewenste dingen denkt, zegt en doet, dan zal je het gemakkelijk opnieuw op eenzelfde wijze aanpakken.

Reikt in het denken, praten en doen de omgeving die dingen aan waar jij gevoelig voor bent, dan zullen die door je gemakkelijk opgemerkt worden en voor verwerking in je doorgegeven worden. Tegelijk zend je naar je omgeving signalen uit verder in die richting te gaan in het denken, praten en doen. Dit is wat jij wil, wat jij belangrijk en prettig vindt, waar jij meer van wil en wat jij verder wil verkennen.

Dit bij je aanwezig behoefteschema als ouder of kind, kan meer momentaan zijn, het kan ook meer typerend voor je zijn. Het is dan iets waar jij doorgaans meer of vooral behoefte aan hebt. Dit kan het gevolg zijn van eerdere ervaringen gekenmerkt door een tekort, of kan het

gevolg zijn van een leerproces waarin vooral door de omgeving dit centraal werd gesteld, of nog kan het samenhangen met een zekere geaardheid.

Link met behoeften

Behoefteschema's waar om heen het mogelijk kan draaien voor je als ouder of voor je als kind, zijn :

aandacht en zorg voor concrete dingen: of iets in wat de ander denkt, zegt of doet je helpt om iets te bereiken of iets te bekomen of in iets te lukken, of iets zo gemakkelijker, sneller en beter gaat, of iets een meerwaarde oplevert voor wat je denkt, zegt of doet. Wat iemand zegt of doet komt het overeen met wat ik denk, zeg of doe ? Bevestigt dit mijn kennis over iets, of voegt het aansluitende of waardevolle kennis over iets toe. Bevestigt dit mijn manier van omgaan en doen, of voegt het iets methodisch en vormelijk toe ? Bevestigt dit mijn keuze en selectie van iets zo denken en doen, of voegt het er iets waardevols aan toe ?

aandacht en zorg voor jezelf : of je een eigen fundament en stabiliteit vindt, of je een eigen plaats verwerft, of je voldoende controle en invloed bekomt, of je door wat de ander denkt, zegt of doet garantie kan vinden op veiligheid en zekerheid.

aandacht en zorg voor anderen : of je hiermee anderen kan helpen en tegemoetkomen, of je hiermee stabiliteit en zekerheid voor anderen weet te garanderen. Vooral voor voor je belangrijke personen zal je een bijdrage zoeken in wat iemand denkt, zegt of doet.

aandacht en zorg voor de relatie met anderen : of iets bijdraagt aan je relatie met voor je betekenisvolle anderen, wordt onze communicatie, contact, interactie en emotionele band er beter van.

aandacht en zorg voor de context waarin je leeft : draagt wat iemand denkt, zegt of doet bij tot de je omringende realiteit en situatie, maakt het je levenssituatie beter, schept het meer en nieuwe mogelijkheden voor je en nemen de risico's af.

aandacht en zorg voor je referentiekader : draagt wat iemand denkt, zegt of doet bij tot bevestiging of uitbreiding van je denken, helpt het nieuwe inzichten en ideeën te ontwikkelen, laat het toe nieuwe elementen toe te voegen aan je inschattingen, biedt het er een meerwaarde voor, laat het uitdagingen toe en vermindert het bedreigingen hiervoor.

Naarmate wat iemand je als ouder of kind zegt of naar je toe doet hiertoe bijdraagt of hiermee overeenkomt, zal je je hiervoor openstellen en meer vatbaar voor zijn. Zo

zal je je gemakkelijker laten overtuigen en laten engageren voor iets wat in de lijn ligt van waar je behoefte aan hebt. Komt wat iemand naar je toe zegt of doet over alsof het je kan doen lukken, sterker kan doen worden, meer steun kan opleveren, meer nabijheid, meer kansen of meer mogelijkheden biedt, dan zal dit meer resonantie bij je teweeg brengen. Buiten komt overeen of tegemoet aan wat binnenin je leeft of in beweging is.

Hierbij kunnen tegelijk meerdere behoefteschema's geactiveerd zijn en zal naargelang iets aan één of meerdere schema's tegemoet komt meer resonantie doen optreden. Toch zal vaak kunnen opgemerkt worden dat één van deze behoefteschema's meer dominant is en meer centraal staat. Dit zal maken dat zo wat aangeboden wordt meer met deze behoeften overeenstemt, het je meer zal aanspreken en bij je meer in beweging zal brengen.

In de praktijk zal je als ouder of als kind merken dat waar jij zelf gevoelig voor bent, je dit sterk(er) zal benadrukken in wat je denkt, zegt en doet naar de ander toe. Vooral je eigen behoefteschema's zal je aanwenden om de ander te beïnvloeden. Wat jij belangrijk acht en argumenten en redenen vindt, zal je ook als belangrijk en als argumenten en redenen hanteren voor de ander, alsof die door wat je belangrijk vindt en door je argumenten en redenen gemakkelijker zichzelf kan overhalen.

Zo wat de omgeving aanbiedt mogelijkheden inhoudt voor een of andere behoefte, zal je behoefteschema geactiveerd worden via opgewekte gunstige emoties of emotieschema's bij het in contact komen met de omgevings situatie. Denkt, zegt of doet, bijvoorbeeld, de omgeving positieve dingen naar je toe, dan zal je je gevoelsmatig hiervoor openstellen, zodat je tegemoetkoming kan vinden voor je behoefte iemand betekenis- of waardevol te zijn.

Mate van gevoeligheid

Geef met stippen de mate aan waarin volgende behoefteschema's geactiveerd zijn, zodat jezelf als ouder of als kind meer of minder gevoelig bent voor wat te maken heeft met :



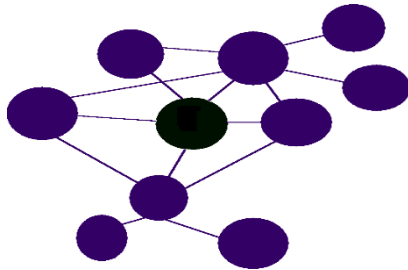
Geef met stippen ook de mate van activering van volgende behoefteschema's aan voor elkaar, zodat de ander

meer of minder gevoelig is voor wat te maken heeft met :



Ga na in welke mate er overeenstemming of verschil is tussen je beiden. Ga na hoe je elkaar meer tegemoet kan komen vanuit het bewustzijn van verschillen in waar om heen het vooral voor elk draait en van wat je meent waar het ook vooral voor de ander om draait.

Schema-selectie en -keuze



Welke geheugenschema's activeer je en welke wens je te activeren ?

Het wat

In contact met de omgeving zal jijzelf als ouder of je kind bepaalde geheugenschema's activeren. Sommige ervan worden gewild geactiveerd, andere worden automatisch geactiveerd in contact met een situatie of een gebeuren en afhankelijk van hoe je dit oppakt. Geheugenschema's zijn informatiepakketjes die bestaan uit een aantal verbonden cognities of keneenheden. Deze cognities vormen op hun beurt ook weer cognitieve schema's die bestaan uit een aantal keneenheden. Naargelang de situatie of het gebeuren, naar gelang hoe je deze situatie of dit gebeuren oppakt of ingeschat, of naargelang je gewild iets verkiest, zullen bepaalde van deze cognities die behoren tot dit of dat cognitief schema selectief worden geactiveerd.

Neem het voorbeeld van je kind of jezelf als erg gespannen. Zo kunnen in de situatie onveilige of gevaarlijke elementen aanwezig zijn, deze zullen als leidraad en trigger fungeren voor de cognities die deel uitmaken van relevante cognitieve schema's. Ook het bedreigende zoals de situatie of het gebeuren wordt opgepakt of ingeschat, maken dat vooral hierop aansluitende cognities van de betrokken geheugenschema's actief worden. Tenslotte kan de intentie om elk gevaar en elke ervaren bedreiging het hoofd te bieden, maken dat hierbij aansluitende cognities van gekozen schema's door je gewekt worden.

Omgekeerd kan deze situatie maken dat de onveilige of gevaarlijke elementen erin aanwezig, maken dat ze als leidraad fungeren zodat veiligheid en vertrouwen inhoudende cognities die deel uitmaken van bepaalde betrokken cognitieve schema's niet worden gewekt. Ook kan het bedreigende zoals de situatie of het gebeuren wordt opgepakt of ingeschat, maken dat veiligheid relevante cognities van betrokken schema's niet wordt geactiveerd. Tenslotte kan de intentie om de situatie het hoofd te bieden, maken dat vertrouwen inhoudende cognities van gekozen schema's niet gewekt worden.

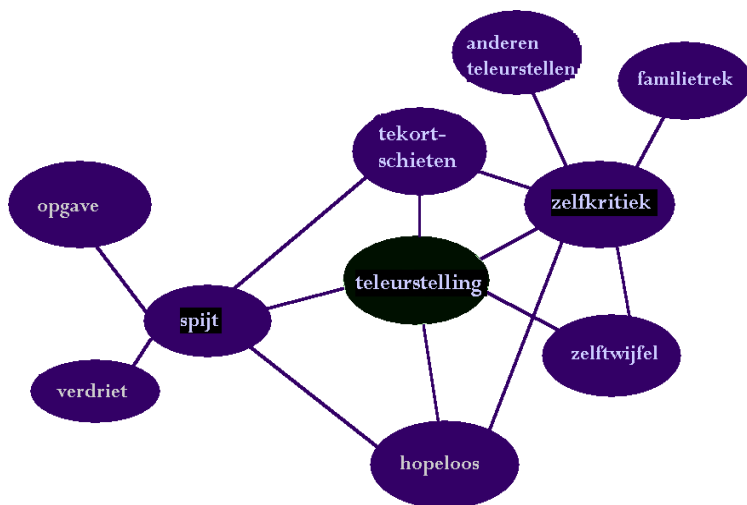
Gezien het risico op onveiligheid of gevaar, het risico dat een gevoel van bedreiging zou opduiken en gezien de intentie van gevaar of bedreiging te willen vermijden of

ontvluchten, kan getracht worden zulke situaties of gebeurtenissen te vermijden. Ook kan getracht worden in de realiteit net zoveel invloed en controle uit te oefenen dat het risico verdwijnt of wordt verminderd. Dit kan door de omgeving erg te claimen en helemaal in te schakelen, of zichzelf bijzonder in te spannen om het zo goed mogelijk te doen en zoveel mogelijk controle te verwerven en orde te scheppen zodat het gevoel ontstaat het helemaal in de hand te hebben. Zo dit niet mogelijk is, kan getracht worden cognities van relevante schema's niet te activeren en zo te ontsnappen aan onaangename of pijnlijke gevolgen die zich anders zouden kunnen voordoen. Waar de schema's op zich niet steeds kunnen ontweken worden, kunnen gemakkelijker de ongewenste cognities die van deze schema's deel uitmaken niet geactiveerd worden. Zo kan niet steeds ontsnapt aan een gevoel of een gedachte, maar wel aan het uitdiepen, betekenis geven en ingaan op dit gevoel of op deze gedachte.

Het waar en wanneer

Even enkele voorbeelden : Stel je voor dat je kind of jijzelf met een tegenva1 of een mislukking te maken krijgen. Welk ervaren zou dit in je opwekken ? Zou je je dan teleurgesteld voelen omdat het niet lukte of omdat je het niet kon ? Zou je je mogelijk ook droevig voelen omdat je zoiets niet kan en eigenlijk niemand uit je familiekring ? Zou de manier waarop je het oppakt en opvat,

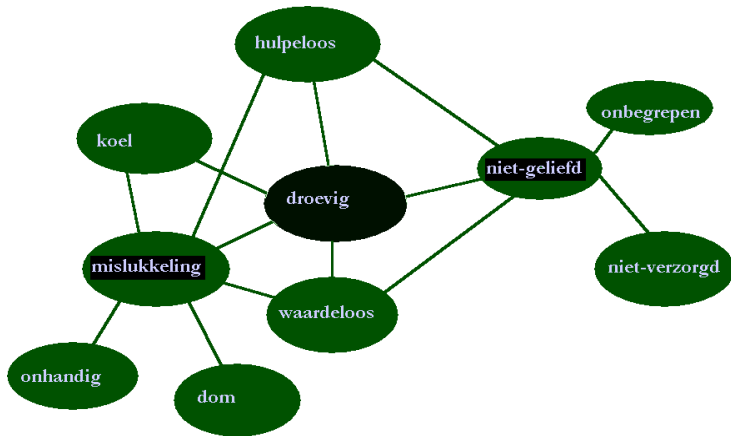
als bijvoorbeeld een tekortschieten van jezelf, bepaalde ervaringen in je activeren? Zou de manier waarop je de intentie hebt het te willen oppakken, als gewoon spijtig en jammer bijvoorbeeld, weer andere cognities wekken? Met andere woorden, elementen uit de tegenvaal of het mislukken, elementen uit je manier van oppakken van het mislukken en elementen uit je intenties hoe met het mislukken om te gaan, maken dat bepaalde cognities die horen bij teleurstelling worden geactiveerd en zo geactiveerd maken dat dit in meerdere of mindere mate gebeurt.



Vooraf wat dit activeren betreft, kunnen grote individuele verschillen opgemerkt worden in wat als cognities

worden geactiveerd en in de mate waarin. Zo zijn er merkelijke verschillen wat het uitdeinen van geactiveerde cognities betreft. Hoever reikt dit en hoeveel cognities worden geactiveerd? Hoe intensief worden deze cognities geactiveerd en hoe snel treedt deze activering op? Dit heeft merkelijke gevolgen voor de reactie die optreedt op deze teleurstelling.

Stel je voor dat het verdriet dat je kind of jezelf voelt bij dit falen, maakt dat je voor langere tijd verdrietig bent en dit overgaat in een gevoel van droevig zijn. Dit droevig zijn omvat op zich weer een heel cluster aan cognities.



Ook in functie van het falend gebeuren kunnen in deze geheugencluster weer bepaalde cognities geactiveerd en zo geactiveerd, kan dit in meerdere of mindere mate

wat uitdeinen betreft, wat intensiteit betreft, of wat snelheid en duur betreft.

In het slechtste geval zal het falen niet alleen een gevoel van teleurstelling opwekken, maar iemand ook droevig maken en is de teleurstelling daar een trigger voor. Als dit weinig selectief gebeurt en er treedt weinig regulatie en keuze op, dan kunnen de geactiveerde cognities vrij omvangrijk zijn, ver uitdeinen, erg intensief en krachtig zijn, en kan dit snel optreden voor langere duur.

Iemand zou hierdoor ernstig emotioneel beroerd raken en mogelijk in een emotionele crisis terechtkomen voor kortere of langere duur. Begrijpelijk dat iemand die dit reeds eerder meemaakte, veel moeite zal doen om herhaling hiervan te voorkomen.

De kans is groot dat iemand probeert zulke luk- of misluk of win- en verliessituaties te vermijden, of alsnog tracht ze te ontvluchten. Zo dit niet lukt, dan zal zo iemand alsnog pogen in het ervaren selectief te zijn en zo mogelijk de intentie ontwikkelen ervaringskeuzes te maken zodat minder emotionele beroering optreedt. Zo iemand zal trachten zijn ervaren te begrenzen of te sturen, zodat enkel minder emotionele en pijnlijke cognities actief worden. Dit zal vaak veel energie kosten.

Mogelijk zullen bepaalde cognities toch actief worden. Zo iemand zal dan inspanning doen om deze cognities te

deactiveren als niet relevant of niet van toepassing, of al sturend als niet behulpzaam of gunstig voor hem of haar. Meestal zal dit veel mentale energie kosten dit activeren en deactiveren in goede banen te leiden zodat iemand er zo weinig mogelijk weerslag van ondervindt.

Op termijn bestaat het risico dat iemand gaat kiezen voor het schema zelfbescherming en de activering van deze cognities. Deze houden veelal in veel lichamelijke, veel emotionele en veel sociale risicosituaties te ontlopen en geven gemakkelijk aanleiding tot een intentie weg van in plaats van op weg naar.

Zo iemand gaat veel afstand houden en snel aanvoelen of een situatie enig risico of gevaar inhoudt om pijnlijke cognities te activeren. Zo dit is, zullen al bij voorbaat, initiatieven en stappen ondernomen worden om in die richting verder te gaan. Dit kan openlijk door weigeren, of verdoken door niet paraat zijn, zoals vergeten, moe of ziek zijn.

Een andere wijze van zelfbescherming met een andere cognitie-inhoud kan zijn van elk risico voor zichzelf uit te sluiten door erg veel van de omgeving of van zichzelf te vragen en voortdurend uit te zijn op perfectie, orde en controlebeheersing. Dit kan fysiek, mentaal of sociaal veel inspanningen vragen of voorwaarden stellen, zodat dit op termijn niet leefbaar en houdbaar is. Deze opstelling is te drukkend en te eisend waardoor er zelf of als

omgeving erg onder te lijden en geen gevoel van vrijheid meer te ervaren.

Ook een combinatie van beide zelfbeschermings-schema's kan : enerzijds eerst, erg en veelal een grote afstand nastreven en anderzijds en zo het niet anders kan dan op beperkt gebied een grote zorgvuldigheid nastreven, zo is er tweemaal zekerheid dat er niets of weinig kan mis gaan.

Het hoe

Naast de manieren die je als ouder of als kind spontaan aanwendt, zijn er andere manieren die mogelijk meer en een gunstiger effect hebben.

Een eerste manier is je aandacht op het hier en nu te richten en bij de situatie en het moment te blijven. Anders gezegd, bij het leven te blijven en niet weg te kruipen in je hoofd. Niet bij voorbaat en vanuit gewoonte van alles activeren dat niet overeenstemt met of bruikbaar is in het hier en nu. Niet je eenzijdig concentreren op wat zich in je hoofd afspeelt en de concrete situatie uit het oog verliezen. Je bent dan meer met jezelf bezig dan met het geheel hier en nu.

Een tweede manier is je openstellen voor de automatisch opgewekte ervaringen, je opduikende gevoelens en

gedachten. Bereid zijn ze onder ogen te zien en ze accepteren zoals ze opduiken, dit evenwel zonder je er mee te vereenzelvigen en zonder er naar te handelen, of dit als onvermijdbaar te beschouwen. Door ze eerst te observeren en ernaar te kijken, kijken of ze terecht zijn en of ze kloppen en je je hiermee wil vereenzelvigen. Niet zomaar naar handelen, maar nagaan wat ermee te kunnen doen of beter mee te doen. Anders gezegd een denk- en verwerkmoment te voorzien. Op die manier wat niet klopt of wat niet in handelen te gebruiken, los te laten en te laten weggaan. Zo kan je de processen en hun inhouden die zich in je afspelen bewust en zichtbaar maken en zien hoe hiermee om te gaan, zonder ze automatisch achterna te hollen en er zomaar op in te gaan. Zo kan je geactiveerde schema's en inhouden ontdekken die je parten spelen zonder er opnieuw het slachtoffer van te worden. Door ze niet vast te houden en er niet op in te gaan, kan je ze opnieuw laten vertrekken.

Een derde manier is je intenties op de voorgrond te brengen wat je wil bereiken, wat je wil voelen en wat je wil denken, wie je wil zijn en zien of wat je ervaart hierin kan passen, zien hoe je best kan omgaan met wat je ervaart om je intenties te realiseren. Bijvoorbeeld, te kiezen om zelf de leiding te hebben of te behouden over je ervaren, je handelen en je leven en dit niet over te laten aan opkomende gevoelens of gedachten.

Een vierde manier is wat eerst in je opkwam en je eerst wou tot je te laten doordringen, maar tijd en ruimte te maken voor een tweede ervaren en een tweede verlangen. Misschien activeer je eerst deze gevoels- en gedachtencognities, maar even later is er ruimte en tijd voor andere gevoels- en gedachtencognities. Deze kunnen voortkomen uit keuzes over hoe je iets wil oppakken of keuzes waar je naar toe wil. Ze vragen niet om het eerste ervaren weg te drukken of te ontkennen. Integendeel, ze willen nog meer ruimte en tijd creëren voor ervaren, ook voor een zo mogelijk ander ervaren. Door vanuit een andere optiek of vraag de realiteit en je mogelijk ervaren selectief te doorlopen worden andere cognities geactiveerd die mogelijk een andere en meer bruikbare en gunstige interpretatie en reactie toelaten. Deze optiek of vraag kan zijn wat de situatie en je ervaren inhouden op korte termijn en wat ze kunnen inhouden op lange termijn. Deze optiek of vraag kan ook zijn eens andere elementen in de situatie en in je ervaren te zoeken die meer passend en gunstig kunnen zijn, en dus minder storend en hinderend. Welke andere cognities zou je kunnen activeren die meer effect zouden kunnen sorteren. Je kan dan in de buitenwereld zoeken of je kan dan in je geheugennetwerk aan cognities en schema's zoeken naar wat meer bruikbaar is. Het voordeel is dat je je niet gaat concentreren op wat negatief of storend is, maar bewustwording toelaat van alles wat spontaan of bewust in je opkomt. Je blijft dan, bijvoorbeeld, niet

hangen bij een probleem, maar je creëer ruimte voor iets anders dat mogelijk een oplossing of uitweg biedt.

Een vijfde manier is aandacht te besteden aan de wijze waarop je iets oppakt. Hoe selectief ben je in wat je selecteert in de buitenwereld? Hoe selectief ben je in wat je selecteert in de binnenwereld? Hoe ver deint je selectie uit? Hoe intensief is wat je selecteert? Hoe snel en langdurig selecteer je iets? Je kan dit dan zo gewenst bijsturen door meer of minder selectief te zijn in de buiten- en binnenwereld, door je selectie minder ver te laten uitdeinen en meer te beperken. Door minder intensief te selecteren en minder snel en langdurig. Je zou ook kunnen nagaan waar je selectie of inschatting zich situeert in de context van andere mogelijkheden. Hoe ver je bent gegaan of hoe ver maar, hoe weinig relativerend je was of hoe erg relativerend? Je krijgt hierdoor mogelijk een meer relativerende en vriendelijke kijk op jezelf en de situatie en je negatieve gevoelens en gedachten worden meer hanteerbaar of nemen af.

Een zesde manier is zo je toch situaties en ervaren wou ontlopen, achteraf op een rustiger moment in je voorstelling te overlopen wat je dan zou selecteren en wat je dan zou activeren aan cognities in het geheugenschema-netwerk. Dit vervolgens vanuit deze veilige optiek observeren en onderzoeken. Dit om te zien - met wat nu duidelijk is van wat niet klopte en van waaruit je niet hoefde te reageren - of je dit nadien op die manier op een later

moment zelf zo zou kunnen oppakken en aan zou kunnen.

Zo kan je je bereidwillige en accepterende openstelling samen laten gaan met een opstelling van observeerder en onderzoeker. Zo kan je ontdekken wat je opneemt en niet wie je bent. Zo kan je ook ontdekken wat je zou kunnen opnemen en wie je wel wil zijn. Zo kan je ontdekken waar het voor je rond draait en kan je nagaan waar het voor je rond kan draaien en wat je wil dat het rond zou draaien. Zo kan je op zoek gaan naar de contextuele sleutel waarrond het nu in de realiteit en je ervaren vooral rond draait. Wat je zichtbaar kan maken vanuit de geactiveerde cognities en hun bijhorende schema's. Zo kan je ook kiezen vanuit de contextuele sleutel die je preferereert voor wat je hierbij zou kunnen helpen in wat je opneemt en hoe je reageert. Ook voor wat je hierbij allemaal beter kan loslaten en laten wegvloeien en zo deactiveren. Zo je contextuele sleutel van onzekerheid en twijfel om te ruilen voor de contextuele sleutel van zekerheid en geloof in jezelf en je mogelijkheden. Zo ook de contextuele sleutel van 'zelfbescherming te willen zoeken' omruilen voor de contextuele sleutel van risico nemen, onprettig ervaren erbij nemend en weerbaarheid erbij winnend.

Hierbij kan je telkens letten op cognities en cognitieve schema's die je automatisch activeert en welke bewust, welke cognities en cognitieve schema's die je automatisch tracht te deactiveren en welke je bewust tracht te

deactiveren en welke je onbewust probeert te voorkomen actief te worden of die je bewust niet actief maakt door geen aandacht of omdat ze niet relevant of bruikbaar zijn.

Belangrijk hier is wat je ervaart in een situatie of bij een gebeuren via wat je activeert, slechts als ervaringen op te vatten. Door ernaar te kijken maak je het mogelijk ze te kunnen beoordelen op hun realiteits- en gebruikswaarde en kan je ze zo naast je neerleggen en laten wegvloeien. Belangrijk ook is op deze ervaringen niet zomaar te reageren omdat ze dan als zichzelf waarmakende verwachtingen gaan fungeren en ze jezelf buitensluiten. Belangrijk is wat je niet wil ervaren toch onder ogen te zien en je niet zo gaat handelen om activering ervan te voorkomen.

Zo kan je ontdekken en er toe komen van iets niet zo op te vatten, er niet zo op te reageren en niet zo als van toepassing te beschouwen. Zo schep je ruimte voor wat wel te kunnen opvatten, op wat hoe wel te kunnen reageren en wat wel van toepassing te laten zijn. Zo kom je van waar iets automatisch referentieel om draait, naar waar je gewild preferentieel iets om wil laten draaien.

Over dit alles kan je meer lezen, onder het onderwerp mindfulness, relationele kadertheorie en ACT-therapie (Acceptance and Commitment Therapie).

Het wie

Geef hieronder voor je zelf of je kind in wat je activeert bij een situatie of een gebeuren. Vul in hoofdletters in wat je zou willen veranderen. Plaats wat als contextuele sleutel wellicht dient in het midden. Zo het schanetwerk er voor je of je kind anders uitziet, kan je het steeds uittekenen met de passende cognities en schema's.

Ook kan je ingeven wat jezelf of je kind wil vermijden te activeren. Of zo geactiveerd aan wil ontsnappen.

**Spanningen
onderling
herleiden
tot schema-
spanningen**



In interactie ouder en kind kunnen gemakkelijk onderling spanningen ontstaan. Hoe kunnen spanningen rond bij elk aanwezige kenschema's mogelijk aan de basis hiervan liggen ?

Belang van je kenschema's bij interactie ouder kind

Als je als ouder en kind met elkaar praat, omgaat of gewoon bent, heb je graag dat je voorstelling van iets wordt gevolgd, dat je geprefereerde omgang wordt uitgevoerd en dat je condities en voorwaarden voor iets aanwezig zijn.

Bijvoorbeeld, tijdens de maaltijd wil je dat wat je lust wordt aangeboden, dat je eetgedrag navolging krijgt en dat de situatie, het tijdstip en je redenen van al of niet eten of op die manier eten aanwezig zijn.

Veel gezeur, reactie of weerstand, of ontwijking treedt op wanneer hier niet aan wordt voldaan of niet aan wordt tegemoetgekomen.

Bijvoorbeeld, ouders verplichten je als kind vis te eten wat je niet lust, willen dat je sneller eet en alles opeet, willen dat je aan tafel eet op vaste tijdstippen al voel je geen honger.

Het kind verwacht vlees bij de maaltijd te krijgen, wil eten op zijn ritme tot verzadiging wordt gevoeld, en wil enkel eten zo een hongergevoel aanwezig is.

Verschillen tussen je kenschema's

Zo kan het kenschema van de ouder op bepaald vlak, als wat iets voor je als ouder inhoudt, erg verschillen van dit van het kind en erg uit elkaar liggen. Zo is het veel moeilijker elkaar te vinden en elkaar in te volgen. De tegenstelling is dan mogelijk groot en de raakvlakken zijn mogelijk gering of afwezig.

Kenschema's als je voorkeursinvulling kunnen omvattend of heel precies zijn. Ze maken dat er mogelijk veel druk op elkaar gelegd wordt om hieraan te beantwoorden, dit door het omvangrijke of gedetailleerde.

Een maaltijd bestaat uit dit en dat. Aan tafel zitten doe je zo en zo. Tafelmomenten doen zich dan en daar voor.

Elke afwijking ervan leidt tot actie en reactie om hier alsnog toe te laten komen. Deze actie eindigt pas zo dit is bereikt of de intentie wordt getoond dit te zullen doen.

Deze actie en reactie voor je kenschema kan bestaan in het leiding nemen, aandringen, eisen, dreigen, druk uitoefenen, blijven aandringen, herhalen, zeuren, weerstand bieden, tegenwerken, verzet bieden, ontwijken, eronder uit zien te komen, op je punt blijven staan, enzovoort.

Zo wordt verandering en toegeven bij elkaar bewerkstelligd. Dit kan dan weer een gelijkaardige actie en reactie bij de ander doen ontstaan. De ander wil immers dan aan zijn kenschema-invullingen wordt voldaan.

Mate van schema-spanningen en hoe ze bij te sturen

Willen dat je voorstelling, wijze en situatie worden gevolgd kan heel extreem zijn en veel druk op elkaar inhouden. Ze kan ook uitgesproken blijvende spanning te weegbrengen.

In situaties met veel spanningen komt het niet of nog niet beantwoorden aan iemands voorstelling, wijze en situatie veelvuldig voor.

Deze voorstelling, wijze en situatie wordt iemands kenschema genoemd, als wat iets voor iemand geldt en wat die graag wil ervaren, waar en wanneer.

Spanningen onderling gaan dan terug op kenschema-spanningen als verschillen van wat voor elk geldt en waar elk de voorkeur aan geeft.

Hier van bewust zijn en hier rekening mee houden kan heel wat spanning onderling verminderen of wegnemen. Door zich bewust te worden van wat spanning bij iemand creëert wanneer zijn schema niet wordt gevolgd - wat dan weer leidt tot onderlinge spanningen -, kan heel wat worden verhelderd en voorkomen.

Het is mijn verjaardag en ik mag zelf kiezen, een ganse dag. Wat ziet die dag er anders uit dan de klassieke uitstapdag zoals gewoonlijk. Wat ben ik enthousiast, niets is me te veel, ik lijk wel onvermoeibaar. De vriendinnetjes die komen in plaats van naar oma, de binnenspeeltuin in plaats van de wandeling in de natuur, de hamburger met frietjes, cola en het ijsje achteraf in plaats van de vegetarisch afgewogen voeding.

Er is een groot verschil tussen wie zijn kenschema's gebruikt ter oriëntatie en als voorkeur zo de gelegenheid zich voordoet en wie zijn kenschema's aanwendt als bepalend en als must hoe dan ook. Voor de een dienen ze om rekening mee te houden zo het kan, ze zijn minder intensief en er is minder focus, voor de ander dienen ze nauwlettend ingevolgd en zijn ze meer intensief en is er een sterkere focus. De omgeving wordt door de een beïnvloed en door de ander verplicht.

In bepaalde gevallen is het involgen of niet involgen van iemands schema's verbonden aan gevolgen, *bijvoorbeeld houden van iemand die involgt en niet houden van iemand die niet volgt*. Het involgen is dan voorwaarde om geliefd te worden.

Naar elkaar toe is het bijgevolg belangrijk wat bij elkaar geactiveerd is, of wat je bij elkaar activeert.

Soms lijken schema's weinig of niet veranderlijk en zijn ze gesloten, soms zijn schema's evenwel veranderlijk en staan ze open. Contact met elkaar en eigen ervaringen vormen dan een bron van evolutie en verandering. Als ouder zal het dan belangrijk zijn zo gunstig voor het kind zijn kenschema's bij te sturen of verder tot ontwikkeling te laten komen in contact met je of met zichzelf. Dit door nieuwe ervaringen aan te bieden die zijn kenschema's kunnen laten evolueren.

Ook de soepelheid tegenover eigen kenschema's weten vermeerderen, kan ook behulpzaam zijn voor de interactie met je kind of voor de interactie van het kind met zichzelf.

Ook al lust je kind iets niet, toch kan je je kind helpen over zijn weerstand heen te komen door open te staan voor wat het nog niet kent. Dit kan maken dat je kind toch leert iets te eten.

Openheid en soepelheid zal bijgevolg belangrijk zijn bij de interactie ouder en kind en dit zowel aan de zijde van het kind als aan de zijde van de ouder. Toch zal elk waarderen als enigszins, in voldoende mate, of zo mogelijk helemaal aan zijn kenschema's wordt tegemoetgekomen.

Als ouder wil je in de omgang met elkaar dat je kind vertelt over zijn plannen en intenties en over al zijn ervaringen. Het kind evenwel wil liever een en ander voor zich houden. Het wil al niet vooraf tegengehouden worden voor als zijn plan en intentie niet overeenstemt met wat voor je de voorkeur heeft. Ook wil het niet al zijn ervaringen zomaar delen om je niet te verontrusten en geen paniekerige overreactie van je uit te lokken. Verschillen in kenschema's rond praten en mate van openheid zijn hierbij merkbaar. Voor je is praten volledige openheid op elk moment en in elke situatie, althans van de zijde van je kind. Voor je als kind is praten selectieve openheid voor

wat je kind zich voorstelt wat je als ouder verwacht en aankan en dit op bepaalde momenten en in bepaalde situaties. In gesprek tracht elk zijn manier van praten waar te maken.

Schema's : statische en dynamische invullingen



Kenschema's als hoe we iets opnemen op basis van eerdere ervaringen bevatten statische en dynamische elementen. Het statische komt aan bod bij overeenstemming en samenhang. Het dynamische bij verschil en afstand. Het statische wil behouden, het dynamische veranderen.

Statisch of dynamisch ?

Een kenschema is wat we gebruiken om te bepalen hoe iets voor ons is, hoe we op iets reageren en hoe we iets selecteren. Voor elk van deze elementen ontstaat voor elk van ons op basis van eigen ervaringen een persoonlijke invulling. Zo beschikken we over een begripsinvulling als hoe iets is voor ons, een gedragsinvulling als hoe op iets te reageren en een contextinvulling als hoe iets te selecteren. Dit voor alles wat we ontmoeten. Bijvoorbeeld, voor liefde als hoe houden van (begrip), als hoe iemand aantrekken (gedrag) en als welke eenheid (context).

De vraag kan dan gesteld worden welke relatie deze schema-invullingen tegenover elkaar hebben. Invullingen sluiten veelal op elkaar aan en vertonen gelijkenis en samenhang. Ze zijn dan statisch overeenstemmend en blijvend van aard. Bijvoorbeeld, haat (als denken), geweld (als gedrag) en verdeeldheid (als realiteit) gaan in de regel samen als statisch gegeven. Is er haat, dan ook geweld en verdeeldheid. Invullingen kunnen ook elkaar uitlokken en activeren terwijl ze in een schema latent aanwezig zijn. Eén invulling activeert dan het hele schema. Het schema wordt dan actief en kan als geheel dynamische invloed uitoefenen. Bijvoorbeeld, het schema discriminatie dat tegelijk potentieel haat, geweld en verdeeldheid inhoudt. Wordt via haat het latente geweld en verdeeldheid actief (statisch aanwezig) dan ontstaat als geheel discriminatie met haar negatieve invloed en uitwerking (dynamische activiteit).

Naast elkaar uitlokken en activeren kunnen schema-invullingen elkaar ook beïnvloeden of door elkaar beïnvloed worden als dynamisch gegeven. Ze zijn dan bij aanvang dynamisch verschillend en veranderlijk van aard. Zo kan je bij haat (als denken) het ontstaan of toenemen van geweld (als gedrag) en verdeeldheid (als realiteit) verwachten. Zo ook kan je bij geweld het ontstaan of toenemen van haat en verdeeldheid verwachten. Zo kan je bij verdeeldheid tenslotte ook het ontstaan of toenemen van haat en geweld verwachten.

Dus elk element of elke component van invulling kan de beide andere dynamisch beïnvloeden. Dit betekent dat een begripsinvulling een gedragsinvulling en contextuele invulling kan beïnvloeden. Ook dat een gedragsinvulling een begripsinvulling en contextuele invulling kan beïnvloeden. Tenslotte ook dat een contextuele invulling een begripsinvulling en gedragsinvulling kan beïnvloeden.

Eenvoudiger en korter uitgedrukt, denken kan actie en realiteit beïnvloeden. Bijvoorbeeld, ik vind kind storend. Zo kan uitsluiten en afstand op gang gebracht en zo reëel ontstaan of toenemen. Of nog ik vind kind onnozel. Zo kan pesten en isolement op gang gebracht en zo reëel ontstaan of toenemen. Gedrag op zijn beurt kan denken en realiteit beïnvloeden. Bijvoorbeeld, ik sluit kind uit. Zo kan kind storend vinden en afstand op gang gebracht en zo reëel ontstaan of toenemen. Of nog ik pest kind. Zo kan zwak vinden en isolement van het kind op gang gebracht en zo reëel ontstaan of toenemen. Realiteit kan tenslotte op zijn beurt denken en gedrag beïnvloeden. Bijvoorbeeld, er is afstand. Zo kan kind storend vinden en uitsluiten op gang gebracht en zo reëel ontstaan of toenemen. Of er is isolement. Zo kan kind onnozel vinden en pesten op gang gebracht en zo reëel ontstaan of toenemen.

Individueel of groepsmatig ?

Veel invullingen zijn persoonlijk. Ze zijn vaak bepalend voor eigen denken, eigen handelen en eigen reële situatie. De dynamiek is beperkter van omvang.

Invullingen kunnen anderzijds ook collectief zijn. Het groepsdenken, het groepshandelen en de groepsrealiteit hebben meer impact. De dynamiek ervan is ook verrekender. Groepen kunnen meer of minder omvangrijk zijn. Zoals gezinsgroep of samenleving als groep en kunnen dus beperkter of meer omvangrijk van invloed zijn. De dynamiek is ruimer en vaak verrekender door de groepsdynamiek.

Welke volgorde ?

In de wetenschap zijn er aanwijzingen dat een denken een gedrag kan activeren of beïnvloeden dat leidt tot een bepaalde context. Zoals bij de kwaliteits- en kritische denkmodellen.

In de wetenschap zijn er ook aanwijzingen dat een bepaald gedrag een context kan activeren of beïnvloeden dat leidt tot een bepaald denken. Zoals bij de gedragsmodellen.

In de wetenschap zijn er tenslotte ook aanwijzingen dat een bepaalde context een gedrag kan activeren of beïnvloeden dat leidt tot een bepaald denken. Zoals bij de systemische en contextuele modellen.

Bovengrens of ondergrens ?

Volgens de control systems theory van Bell reguleren ouder en kind elkaars gedrag. Niet enkel de ouder heeft invloed op hun interactie. Ook het kind heeft invloed hierop. Er is sprake van een wederzijds proces.

In dit wederzijds interactieproces hebben ouder en kind een voorkeur tegenover elkaars gedrag gebaseerd op eerdere interactie ervaringen en eigen verwachtingen. Zolang de ander binnen deze voorkeur blijft is er geen specifieke reactie hiertegen. Elk hanteert hierbij een zekere tolerantie naar elkaar toe. Wordt deze tolerantie overschreden dan volgt er reactie tegenover elkaar om de ander terug binnen de tolerantiegrenzen te halen. Er is hierbij een bovengrens en een ondergrens van tolerantie. Dit is zo voor intensiteit, frequentie en het situationeel passende van het gedrag van de ander. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Schema-voorkeur*' en '*Schema-dosering*' van deze encyclopedie.

Bijvoorbeeld, een kind kan te actief, te wild of te rumoerig zijn in een omgeving waarin stilte wordt verwacht. De ouder zal het kind dan bijsturen om rustiger te zijn en

binnen het acceptabele bereik te brengen. Hoe luidruchtig mag het kind, bijvoorbeeld, zijn in een speeltuin tegenover in een wachtkamer. Een kind kan ook te passief, te levenloos of te stil zijn. De ouder zal het kind dan bijsturen om meer ondernemend te worden. Dit bijsturen kan gaan in de richting van afname, toename of heroriëntering.

Als anderzijds de ouder voor het kind te druk of te eisend is, dan zal het kind zo reageren opdat de ouder het kalmer zou aanpakken. Of ook als de ouder te weinig aandacht geeft of te weinig hulp biedt, zal het kind meer vragend zijn naar de ouder reageren om het opvoedingsaanbod van de ouder binnen zijn opvoedingsvraag te brengen. Deze control systems theory lijkt vooral bruikbaar wanneer de ouder-kindinteractie niet op elkaar afgestemd is en elk geneigd is hierin verandering te willen brengen door elkaar bij te sturen.

Verwachtingen naar elkaar toe kunnen realistisch of onrealistisch zijn. In het eerste geval zullen er minder spanningen zijn. In het tweede geval zullen meer wrijvingen en conflicten optreden. In het eerste geval is het gebeuren meer statisch, in het tweede geval ontstaat er meer dynamiek. Door eigen verwachtingen beter af te stemmen op het kind en de fase van ontwikkeling waarin het zich bevindt, kan meer evenwicht ontstaan. Evenwel kan soms een specifiek onevenwicht jongeren helpen bij hun

socialisatie. De verwachtingen van de ouders kunnen het kind dan aanzetten tot een bepaalde ontwikkeling.

Wat voor een reactie van ouder of kind gelinkt is aan intensiteit vertoont enige affiniteit met de begripsinvulling van een schema, wat aan frequentie vertoont enige affiniteit met de gedragsinvulling en wat aan de situatie vertoont enige affiniteit met de contextinvulling. Bijvoorbeeld, zo een kind te druk is (perceptie-intensiteit) en het bij herhaling druk doet (gedrag-frequentie) en dit in niet passende omgevingen (context-situatie) zal de ouder de ervaren hyperactiviteit (schema) trachten te temperen: 'Kan het wat zachter (perceptie-intensiteit), even op adem komen (gedrag-frequentie), buiten niet binnen (context-situatie).'

In deze zelfde wederzijds interactieve lijn zijn er progressief meerdere theorieën tot ontwikkeling gekomen. Zo onder meer de transactietheorie van Sameroff en Fiese, de interactietheorie van Thornberry, de matching law theory van Conger en Simons en de sociaal-interactionele theorie van Patterson over dwingende familieprocessen.

Impact ?

Zowel overeenstemming als verschil kan voor dynamiek zorgen. Overeenstemming door de bundeling van krachten. Verschil door de spanningen tussen krachten. Bundeling van krachten zorgt voor continuïteit. Verdeeldheid van krachten zorgt voor verandering. Wil je als ouder of kind iets behouden voor jezelf of elkaar dan is overeenstemming verkieslijk. Wil je als ouder of kind iets veranderen dan is verschil verkieslijk. Overeenstemming zet aan tot doorgaan, verschil tot verandering. Wil je verandering op gang brengen kan je ergens beginnen, bijvoorbeeld bij het denken, of bij de interactie of de context. Door hun onderlinge dynamiek kan zo een bredere verandering op gang gebracht. Bijvoorbeeld niet meer zo denken, niet meer zo doen, niet meer eenzelfde context. Naast verandering in de realiteit kan ook verandering in de invullingen van schema's op gang gebracht die andere wijzen van denken, doen en context op gang brengen en aansturen.

**Sterke
schema's,
zwakke
schema's**



Als ouder of kind kan je soms beschikken over sterke geheugenschema's die je optimaal doen functioneren en die je gemakkelijk kan ontwikkelen,

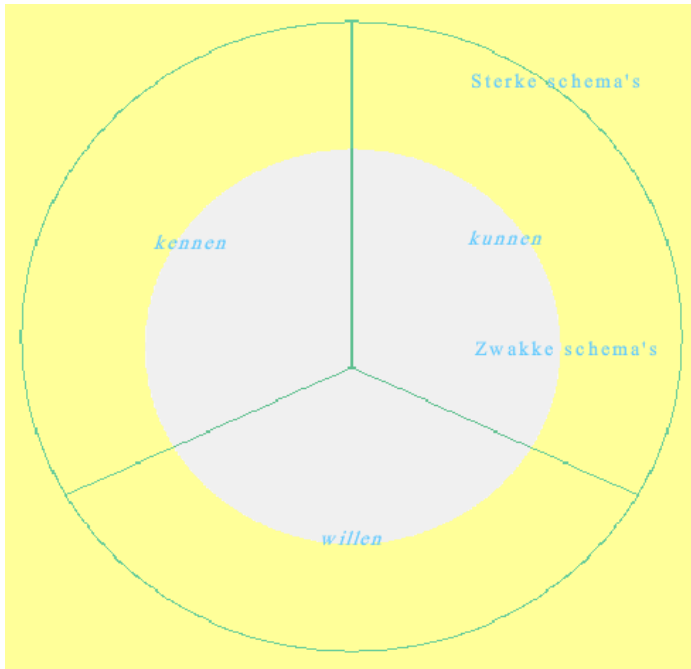
soms evenwel moet je je weten te redden met eerder zwakke schema's.

Het wat van sterke en zwakke schema's

Als ouder of kind kan je soms beschikken over sterke schema's, soms evenwel moet je je weten te redden met eerder zwakke schema's. Schema's helpen je op een bepaald gebied voor een bepaalde activiteit. Omdat er zo een grote verschillen zijn tussen mensen vormen ze een bepaald kenmerk van je als ouder of kind. Schema's omvatten al je verworven ervaring en opgedane informatie op een bepaald gebied opgeslagen in je geheugen. Schema's worden meer concreet ook wel cognitieve of

associatieve netwerken genoemd, omdat ze gaan om de samenhangende georganiseerde gehelen in je geheugen van je kennis op bepaalde vlakken. Als de ontwikkeling van geheugenschema's vlot verloopt kan dit te maken hebben met veel ontwikkelingskansen op dat vlak. Het kan ook te maken hebben met veel aanleg op dat vlak.

Bij schema's waarvoor veel aanleg of talent gaat het om iets wat je goed kan (leren) naar inzicht (input) en uitvoering (output) dit zonder al te veel moeite (snelheid) zodat je het graag doet (interesse) en je voldoening vindt (effect). Dit betekent dat ontwikkeling vanuit omgevingsstimulatie (opvoeding, onderwijs), maar ook vanuit eigen stimulatie (zelfontwikkeling) goed mogelijk is met een groot potentieel. Op dit gebied zal je ook beschikken over een grote persoonlijke motivatie voor aanwending en ontwikkeling ervan. Snel zal een verworven potentieel merkbaar zijn en het mogelijk potentieel zal ook uitgebreid zijn. Er is sprake van een kwaliteit in aanleg of een talent en van een kwaliteit van de kwaliteit als ontwikkelingspotentieel. De kennisinvulling (inzicht), de gedragsinvulling (uitvoering) en de dynamische contextinvulling (motivatie) van het schema verlopen vlot en zijn van een goed niveau. De ontwikkeling kan voortbouwen op aanwezige aanleg tot een goed competentieniveau. Er is geen sprake van een kloof tussen aanleg en het te bereiken competentieniveau dat onvoldoende zou kunnen worden gedicht met ontwikkeling. Er is sprake van sterke schema's.



[Als ouder voel ik me goed als ik kansen en ruimte kan creëren. Iets uitleggen aan mijn kind hoe bij iets te werk te gaan en het tonen op een manier die mijn kind begrijpt en wil aannemen wekt mijn enthousiasme. Dan voel ik me leven en zoek ik continu naar nieuwe manieren om iets duidelijk te maken in stappen die assimileerbaar zijn voor mijn kind. Hoe iets nog eenvoudiger aanreiken. En dan mijn kind ondersteunen en aanmoedigen in iets door te gaan, zodat er een beter resultaat wordt bereikt dan

voorheen. Dit zoeken hoe te kunnen helpen grenzen te verleggen vind ik inspirerend en geeft me energie.]

Bij schema's waarvoor weinig aanleg of waarvoor het talent ontbreekt gaat het om iets wat je niet goed kan (leren) naar inzicht en uitvoering en (te) veel inspanning en tijd kost om vooruitgang te boeken zodat je het niet graag doet en je weinig of geen voldoening vindt. Dit betekent dat omgevingsstimulatie maar ook eigen inbreng en inzet weinig ontwikkeling toelaten met een gering potentieel. Er zal weinig gebruik kunnen gemaakt worden van verworven potentieel en het mogelijk potentieel zal beperkt zijn. De kennisinvulling, de gedragsinvulling en de dynamische contextinvulling van het schema blijven gelimiteerd en zijn van een beperkt niveau. De ontwikkeling mist de nodige aanleg om tot een goed competentieniveau te komen. Het verwacht te bereiken competentieniveau krijgt te maken met een kloof die met ontwikkeling niet kan gedicht worden, de leerprestatie is te groot en vraagt te veel tijd en de motivatie en voldoening zijn te weinig ondersteunend. Er is sprake van zwakke schema's.

[Iets ordenen in ruimte of tijd is een echte ramp voor mijn kind. Wat zij ook doet telkens weet ze niet meer waar iets gebleven is. Ook afspreken is erg moeilijk, zich houden aan de tijd mislukt telkens opnieuw. Ook de aandacht die je hier als ouder aan geeft om het te leren, haalt weinig uit. Je moet het letterlijk voor haar doen: letten waar en

wanneer iets moet. Best kan je het in haar plaats doen, maar dit is ook niet echt een optie om het haar te leren. Dan maar zo goed mogelijk alles opvolgen, zodat er niets ernstigs kan mislopen.]

Het hoe, waar en wanneer van resonantie

Bij activering van een schema op een gebied of als kenmerk van jezelf als ouder of kind treedt er naargelang de sterkte ervan een resonantie op die de mate van activering bepaalt en tegelijk de mate van ontwikkelingsmogelijkheid doet ontstaan. Is er weinig resonantie dan is er weinig activering naar buiten als interactie, maar is er ook weinig activering naar binnen als verwerkingskans. Is er veel resonantie dan is er veel activering naar buiten als interactie, en is er tegelijk ook veel activering naar binnen met een omvattende verwerkingsgelegenheid en opslagkans in het geheugen. Er komt dan veel in beweging zowel naar gebruik maar ook naar ontwikkeling. Er is veel herkenning, toevoeging, interesse en voldoening in het ervaren. Je komt in je kracht.

Beschik je als ouder of als kind over voldoende keuzemogelijkheid, dan kan je opteren voor iets waar je sterk in bent en je nog verder sterk in kan ontwikkelen. Dit eerder dan vast te lopen in iets waar je zwak in bent en er weinig potentieel is voor ontwikkeling. Je omgeving kan je dan ondersteunen in de ontwikkeling van je sterkten

door er kansen en gelegenheden voor te creëren en er waardierend mee om te gaan.

Voor waar jijzelf als ouder of kind je weinig in weet te ontwikkelen, kan je de hulp invoeren van anderen. Liefst anderen met sterke schema's op dat gebied. Zo kan je misschien tot een taakverdeling komen voor waar je elk goed in bent, of kan je hen vragen je te willen begeleiden of sturen, of je hulpmiddelen en tools aan de hand te doen. Door samen te werken kan je wellicht beroep weten doen op ieders sterke schema's op bepaalde gebieden. Zo samen sterk uit de hoek te komen door elkaar aan te vullen en elkaar aan te spreken voor waar je goed in bent. Ook kan je zelf je eigen sterkten aanwenden om rond je zwakten te werken.

Als ouder of als kind kan je op zoek gaan naar je sterke en zwakke schema's. Je kan hierbij letten op je reeds bereikt begripsniveau, je reeds bereikt uitvoeringsniveau, je evolutie- en veranderingstempo, je interesse, energie en plezier, en tenslotte je voldoening en resultaat. Zo nodig kan je je omgeving inschakelen om hier achter te komen : waar vinden zij je goed in of minder, wat vinden zij dat je ligt of niet ligt, hoe snel of gemakkelijk je hoeveel vooruitgang boekt in wat, wat jij graag doet en je voldoening geeft. Met andere woorden wat ze in je zien, waar je grootste kracht ligt, waar je warm van loopt en je hart ligt, wat hen blij maakt en voldoening geeft. Praktisch

kan je uitgaan van een situatie of voorval waarin je zelf of je omgeving vond dat je goed lukte.

Elke ouder en elk kind heeft gebieden waar beter in te zijn en meer mogelijkheden in te hebben. Maar ook gebieden waar minder in te zijn en minder mogelijkheden in te hebben. Door hier vanuit te gaan en geen onmogelijkheden te verwachten vanuit absolute normen, kan iedereen optimaal tot zijn recht komen. Door als ouder en kind vooral aandacht te besteden aan waar je zelf of de ander goed in is of kan worden, spreek je jezelf en elkaar aan op je sterke kanten die mogelijkheden inhouden. Zo vermijd je voortdurend aandacht te besteden aan waar je zelf of de ander niet goed in is of niet goed in kan worden, zodat je vastloopt op zwakke kanten die weinig mogelijkheden inhouden. In het eerste geval gebruik je aanwezige energie, in het tweede geval loop je vast bij gebrek aan beschikbare energie.

Toegepast

Waar ben ik goed in ? Wat in mij zien ?

volgens mijzelf :

volgens omgeving :

Wat ligt me ? Waar ligt mijn grootste kracht ?

volgens mijzelf :

volgens omgeving :

Waar boek ik gemakkelijk en snel vooruitgang in ?

volgens mijzelf :

volgens omgeving :

Wat doe ik graag met interesse, energie en plezier ?

volgens mijzelf :

volgens omgeving :

Wat geeft voldoening en resultaat ?

volgens mijzelf :

volgens omgeving :

Een situatie waarin ik goed lukte en ik tot mijn recht kwam?

volgens mijzelf :

volgens omgeving :

Schema- tegenmoetkoming



We praten en doen vaak iets tot iets is of verloopt overeenkomstig onze opgeslagen kenschema's.

Dit kan in een relationele context gemakkelijk tot spanningen leiden. Hoe dit tegengaan ?

Interactie en schema's

Ook los van een ouder-kind relatie, kan meer algemeen waargenomen dat als we praten of handelen we voortdurend bij voorkeur willen dat iets volgens onze kenschema's verloopt. Een kenschema als wat iets voor ons is, hoe er mee om te gaan, waar en wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe.

Bijvoorbeeld, met elkaar praten of luisteren wat houdt dit in, hoe doe je dit en in welke situatie of context doe je dit.

Bijvoorbeeld, vrienden ontvangen hoe pakken we dit op en hoe pakken we dit aan, hoe frequent doen we dit.

Dit willen dat iets bij voorkeur volgens onze schema's verloopt uit zich in praten en reageren *totdat iets in overeenstemming is met onze kenschema's*. Dit doen we, bijvoorbeeld, door niet akkoord gaan, beter weten, bijsturen, voorstellen doen, een alternatief aanbieden, suggereren, tegenwerken, iets anders doen, enzomeer. Dit uit zich ook in praten en ageren *zodat iets volgens onze kenschema's blijft*. Dit doen we, bijvoorbeeld, via stimuleren of ontmoedigen, benoemen, wijzen op voordelen of risico's, sterkte of zwakte tonen, enzomeer.

Bijvoorbeeld, we hebben ons schema rust of rusten geactiveerd. Dit maakt dat alles wat we zeggen of doen in het teken van het bereiken of behouden ervan zal staan overeenkomstig wat dit voor elk inhoudt.

Bijvoorbeeld, we willen er een gezellige avond van maken. Voor de een houdt het in lichten dempen, muziek aan, wegdwalen in een boek, gsm uit. De ander verkiest echter alle spots aan, tv aan, gsm aan. Elk zegt en doet dan iets gemakkelijk in zijn richting zonder zich hier expliciet van bewust te zijn.

We hebben zo een innerlijk referentie die ons doet praten en handelen in een bepaalde richting om deze waar te maken. Hiervan zijn we ons niet steeds expliciet bewust.

De mate waarin we willen dat iets volgens onze kenschema's verloopt kan erg verschillen van persoon, van situatie en van moment. Zo ook aansluitend de intensiteit van ons praten en reageren in die richting.

Bijvoorbeeld, als eigen aan iemand, of voor wat belangrijk is voor iemand.

Ook zal de mate van afwijking in de realiteit van het eigen schema mee de intensiteit van praten en reageren bepalen of beïnvloeden.

Het kind en zijn schema's

Omdat het zo universeel is, kan opgemerkt dat ook een kind dit naar volwassenen toe tracht te doen.

Bijvoorbeeld, het kind heeft het schema drankje of drinken geactiveerd. Dit maakt dat wat het dan zegt of doet hier erg om zal draaien en in die richting.

Nog een voorbeeld, een ouder dreigt van boos te worden op het kind. Het kind repliceert met 'niet boos worden, hé!'. Het kind tracht zo de modus van de ouder tegen te gaan.

Nog een voorbeeld, een ouder zit met zijn kind in de wachtruimte. De ouder heeft het schema wachten geactiveerd. Op een bepaald moment duurt het wachten voor

het kind te lang en activeert het het schema door gaan. Dit creëert best een moeilijke situatie met het kind dat niet langer kan blijven zitten. Het loopt en kruipt rond, moet dringend naar het toilet, wordt luidruchtig, komt overal aan, enzomeer. Op die manier tracht het zijn richting te laten doorgaan.

Een laatste voorbeeld, de ouders hebben de gewoonte het kind te helpen bij het leren. Meermaals wordt dit een strijd om dit elk op zijn wijze te laten verlopen. De ouders willen dat het kind onmiddellijk begint en doorzet tot alles klaar is. Terwijl het kind uitstelgedrag vertoont en frequent pauzes wil nemen om te bewegen en zich te ontspannen. Zo trachten de ouders continu in wat ze zeggen en doen het kind te stimuleren, terwijl het kind in wat het zegt en doet continu tracht af te remmen. Zo heeft veel van wat zich afspeelt weinig met wat te leren te maken, maar veel meer met hoe dit leren voor elk zou moeten verlopen. Door te focussen op de inhoud kan het leren wellicht op een meer ontspannen manier verlopen.

Elkaars schema's

In je praten en handelen er bij voorkeur voor willen zorgen dat de dingen volgens je kenschema's zijn, zorgt gemakkelijk voor spanningen en irritaties bij elkaar. Deze spanningen en irritaties lijken dan te maken te hebben met elkaar. Evenwel gaat het veelal of grotendeels om het niet weten tegemoetkomen aan zijn eigen schema's.

Om dit tegen te gaan kan je trachten in je praten en handelen niet op te komen voor je eigen kenschema's, maar elkaar toe te laten zijn schema's te volgen. Dit vermijdt het proces en de inspanning van te willen bijsturen of veranderen. De ander voelt zich erkend en gerespecteerd en communicatie en interactie verlopen veel vlotter, omdat niet elk het laken naar zich toe tracht te trekken.

Het komt er dan op aan dit te laten gebeuren en niet in je praten en doen de eigen schema's naar voor te willen schuiven. Het komt er ook op aan zich hierbij goed te blijven voelen. Het komt er eveneens op aan hiervoor ruimte te creëren zonder zich benadeeld of achteruitgesteld te voelen en zich niet erkend en gerespecteerd te weten.

Concreet kan hiertoe met een verdeling worden gewerkt. Zoals afwisselend volgens iemands schema's. Of volgens iemands schema's op bepaalde gebieden voor elk. Of zo iemand een duidelijke momentane behoefte heeft.

Zonodig kan gekeken of iets gezamenlijk moet verlopen en of het niet alleen volgens elk zijn schema's kan. Of er kan gekeken of iets eenvormig moet verlopen en of het niet elk op zijn manier kan, ook al is het gezamenlijk.

Kost iets ons te veel inspanning om iets op onze wijze te laten verlopen, dan nemen we gemakkelijk afstand, of trachten iets stop te zetten.

Naast onenigheid over de inhoud van kenschema's kunnen ook spanningen ontstaan over welk schema te activeren.

Bijvoorbeeld, moeten we het schema samen of alleen activeren, of het schema verplichten of vragen, enzomeer.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Schema-voorkeur' van deze encyclopedie. Ouders kunnen hierbij in hun schema-voorkeur erg begaan zijn met hun eigen verhaal, zodat ze weinig open of beschikbaar zijn voor hun kind en zijn verhaal en zo hun kind niet echt bereiken.

Zo staat schema-tegemoetkomen enerzijds voor eigen inspanningen om aan zijn schema's tegemoet te komen die een belangrijk deel van de communicatie en de interactie met elkaar innemen. Zo staat schema-tegemoetkomen ook voor het mogelijk toelaten of meegaan in het tegemoetkomen aan elkaars schema's en de inspanningen hiervoor. Mogelijk een tweezijdige inspanning, voor jezelf en elkaar, die best veel tijd, moeite en energie vraagt of inneemt.

Schema-tegemoetkoming voor jezelf

Herken je voor jezelf actief te zijn tot iets aan je schema's tegemoetkomt ?

Herken je dat je kind actief is tot iets aan zijn schema's tegemoetkomt ?

Herken je je eigen schema's en inspanningen hiertoe los te laten en mee te gaan in het verloop overeenkomstig elkaars schema's ?

Herken je dat de ander zijn schema's over het verloop los laat, evenals zijn inspanningen hiertoe en je tegemoetkomt ?

Geldt dit ook voor gevoelschema's, zoals houden van, meeleven, enzomeer ?

Herken je elkaar halverwege tegemoet te komen ? Op welke manier ?

**Schema's
transactioneel**



Schema's ontwikkelen zich in transactie tussen jezelf als kind of ouder en je sociaal-culturele omgeving.

Schema's en communicatie

Bij het lezen en schrijven zal je als kind of ouder gebruik maken van eerder opgedane ervaringen. Deze eerder opgedane ervaringen opgeslagen als kennis in schema's in je hersenen zal je activeren bij het lezen en schrijven van tekst. Dit zal vooral gebeuren wanneer tekst en beeld in je hoofd veel overeenstemming tonen, of wanneer de tekst niet volstaat om zich een precies beeld te vormen, wat je dan met je eerder beeld tracht aan te vullen. Ditzelfde gebeurt ook bij het luisteren en spreken waarbij je gebruik maakt van eerdere ervaringen opgeslagen in kenschema's. Lees of schrijf je, bijvoorbeeld, over fruit of bomen, luister je of spreek je over familie of vrienden, dan zullen opgeslagen voorstellingen bij je geactiveerd worden die er een voor je concrete inhoud, omgang en context aan verbinden.

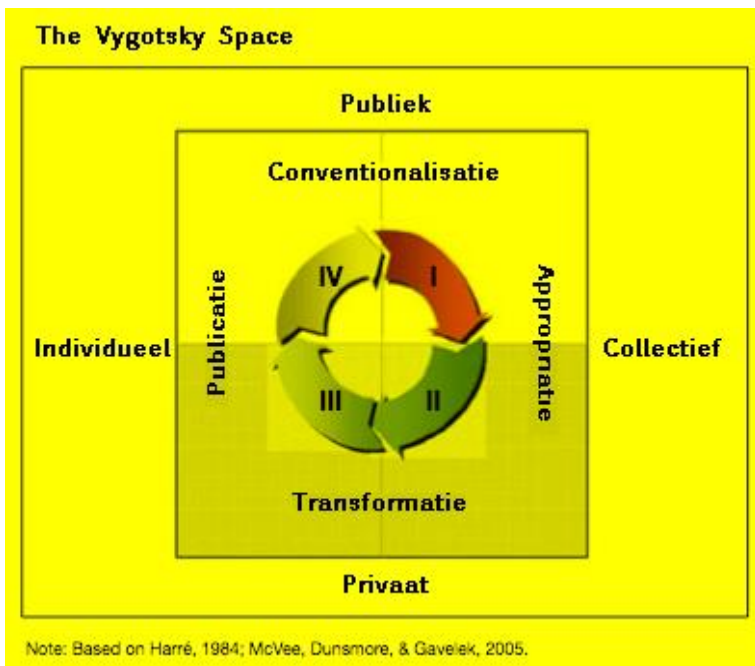
Transactie individu sociaal-culturele omgeving

Hoe persoonlijk deze inhoud, omgang en context op basis van eerdere ervaringen opgeslagen in schema's in je

hoofd ook is, toch kan vastgesteld dat deze inhoud, omgang en context mede tot stand komen door transactie met je sociaal-culturele omgeving. Je zou kunnen stellen dat de realiteit eindeloos vol is van potentieel mogelijke betekenispatronen, maar dat je komt tot een eigen netwerk van kenschema's met bijhorende verbindingen dat je plaatst tussen de realiteit en jezelf. Dit netwerk van betekenispatronen dat tot stand komt, gebeurt selectief, dit en geen ander. Dit selectieve heeft plaats op basis van je inbreng in wisselwerking met je sociale omgeving. Sociale omgeving die ingebed is in een bepaalde cultuur die mee instaat voor een bepaalde inhoud en vormgeving. Zo kan de wijze waarop met elkaar verband houdende keneenheden worden gegroepeerd en ingedeeld beschouwd worden als een wisselwerking tussen eigen ervaringen, de sociale omgeving en de omringende cultuur.

Vygotsky space

Deze sociale transactie of wisselwerking in het ontstaan van schema's kan weergegeven bij middel van 'the Vygotsky space'. Het is een tweedimensioneel model dat een publiek-private dimensie en een collectieve-individuele dimensie heeft. Het model geeft een voorstelling van kennisconstructie als gevolg van geïnternaliseerde en geëxternaliseerde processen welke individuele en sociale overwegingen inhouden.



In het bovenste publieke deel is er van links naar rechts sprake van een communiceren, zoeken naar gezamenlijke overeenkomst en dit overbrengen. In het onderste private deel is er van rechts naar links sprake van een opnemen, omvormen tot schema en aanwenden. Zo is er een voortdurende transactie of wisselwerking tussen sociale omgeving en individu. Op het bovenste sociaal niveau tussen mensen is er een interpsychologisch proces, op het onderste individueel niveau in iemand is er een intrapsychologisch proces. Doorheen deze beweging in vier ruimten of kwadranten ontstaan er en transformeren zich schematische wijzen van denken en doen. Doorheen deze beweging komen individuele schema's en processen naar voor, die evenwel niet te herleiden zijn tot interacties met anderen. Dit proces is cyclisch zich herhalend en evolutief in die zin dat verandering gebeurt op een cumulatieve wijze zowel op individueel als collectief vlak.

Leren als sociaal gebeuren

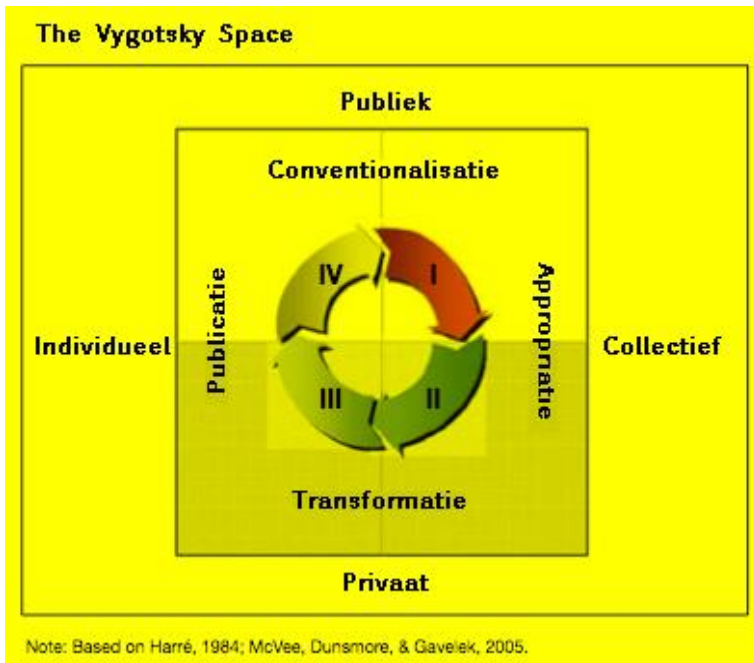
Deze inzichten zijn uitstekend bruikbaar bij leren dat grotendeels een sociaal gebeuren is. De leeromgeving stimuleert en helpt maturatie vooruit. Maturatie bereidt leren voor en maakt het mogelijk. Zo kan het aanbod van iets rijker dan waar een kind staat het kind helpen om stappen in zijn maturatie te zetten. Het kind houdt dan in zijn schema's rekening met meer inhouds-, omgangs- en contextfacetten. Zo kan bij kritiek, bijvoorbeeld, het

kind evolueren van een negeren ervan, over een zich aangevallen voelen, naar een willen nadenken erover, tot een integreren ervan in zijn eigen denken, doen en selectie.

Vooraf het feit dat onderwijs, als eenrichtingsgebeuren, evolueert naar leren, als tweerichtingsgebeuren, maakt leren tot een transactioneel proces. Hierin beïnvloeden het gemeenschappelijke en het individuele elkaar voortdurend en helpen elkaar vooruit.

Even uitproberen

Geef hieronder bij middel van the Vygotsky space weer hoe een kenschema van je kind of jezelf als ouder zich transactioneel ontwikkelt :



Meer lezen :

McVee, M. B., Dunsmore, K., & Gavelek, J. R. (2005). Schema theory revisited. *Review of Educational Research*, 75(4), 531-566.

Schema's voor elkaar



Gemakkelijk leggen we iets op aan elkaar.

Hoe vermijden dat dit aanleiding geeft tot problemen ?

Welke schema's voor elkaar ?

In de omgang met je kind tracht je als ouder gemakkelijk een en ander bij je kind te activeren net zoals ook bij jezelf in die situatie is geactiveerd. Meestal ga je er van uit dat dit automatisch ook zo is: dat je kind net denkt zoals jijzelf, net reageert zoals jijzelf en net in dezelfde situatie zo denkt en doet. Evenwel is dit niet automatisch zo en kan je je kind hier ook niet altijd zomaar vanzelfsprekend toe bewegen.

Je komt thuis en merkt dat je zoon of dochter voor de televisie hangt. Je kan dan best ontstemd raken omdat in

je voorstelling na schooltijd huiswerk maken en studeren hoort en je niet met je gedachten bij ontspanning of nog erger niets doen zit. Voor je zoon of dochter is na schooltijd evenwel gelijk aan ontspanning en dit kan best de vorm aannemen van niets doen en passief zijn, waarbij tv-kijken perfect past. Voor jezelf als ouder is na schooltijd gelijk aan persoonlijk leren en dit kan best de vorm aannemen van actief huiswerk maken en studeren. In zulke situaties tracht je als ouder je voorstellingschema op te leggen. Dit stemt evenwel niet overeen met dit van je kind. Je kind tracht volgens zijn geactiveerd voorstellingsschema te reageren, maar hierdoor kom het tot een botsing. Je raakt dan gemakkelijk allebei geïrriteerd. Jij omdat je je voorstellingschema niet automatisch terugvindt, je kind omdat het zijn voorstellingschema moet opgeven. Schema waarvan je kind had verwacht dat je het van hem of haar zou overnemen en je er in zou mee-gaan.

Als ouder kan het belangrijk zijn achter je eigen voorstellingsschema en dit van je kind te komen bij interactie, zeker wanneer deze interactie minder vlot verloopt. Meestal ligt aan de basis een verschillend voorstellingschema dat je ietwat automatisch aanwendt om een situatie te benaderen, ze in te schatten en er mee om te gaan. Door je meer bewust te worden van ieders geactiveerd voorstellingschema en de verschillen tussen je beide, kan je gemakkelijk de oorsprong achterhalen van

je meningsverschil of discussie en kan je gemakkelijk inzien waar elk naartoe wil en waarom.

Zo kan je achterhalen wat jij zelf prioritair activeert in een bepaalde situatie. Zo kan je achterhalen wat je wil dat je kind eveneens prioritair zou activeren in deze situatie. Zo kan je achterhalen dat wat prioritair voor je zou moeten geactiveerd worden bepalend is voor hoe ook je kind prioritair zou moeten denken in deze situatie, voor hoe het ook prioritair zou moeten reageren dan, in welke situatie wanneer, waar, tegenover wie, waarom en waartoe het ook zo zou moeten denken en doen. Zo kan je begrijpen dat dit bij jezelf irritatie, opwinding, boosheid, teleurstelling opwekt zo hieraan niet wordt tegemoetgekomen. Zo kan je begrijpen waarom je iemand niet laat uitspreken, niet laat doen, of niet laat kiezen in geval van tegenstelling. Zo kan je ook begrijpen dat dit bij de ander irritatie, opwinding, boosheid, teleurstelling opwekt zo hieraan tegemoet te moeten komen. Zo kan je begrijpen waarom de ander je niet laat uitspreken, je niet laat doen, en je niet laat kiezen in geval van tegenstelling.

Als ouder kan je totale openheid verwachten van je kind na een avondje uit. Je kind heeft evenwel een heel andere prioriteit, met name zo weinig mogelijk vertellen. De zwijgzaamheid van je kind zal bijgevolg irritatie bij je opwekken vanuit je openheidsvoorstelling. Omgekeerd zal

je openheidsverwachting en -voorstelling bij je kind irritatie opwekken omdat het liever verkiest discreet te blijven.

Achter deze openheidsvoorstelling van je schuilt wellicht nog een tweede schema. Met name een behoefteschema om als ouder concreet controle uit te blijven oefenen en je kind buiten de gevarenzone te houden. Zo ook zal achter de geslotenheidsvoorstelling van je kind een ander behoefteschema schuilgaan. Namelijk zelfsturing behouden en jezelf niet in de gevarenzone begeven van je voorrechten te kunnen verliezen.

Door eveneens achter je beider behoefteschema's te komen, kan je beter begrijpen dat er onenigheid opduikt. Dit doordat je andere behoefteschema's geactiveerd hebt die schijnbaar niet zo maar onmiddellijk verzoenbaar zijn.

Zo kan je als ouder merken dat achter de voorstellingschema's van je beide nog behoefteschema's van je beide schuilgaan. Waar je je voorstellingschema's gemakkelijk aan elkaar zult opleggen, zullen de behoefteschema's meer iets zijn dat je voor jezelf activeert. Ze kunnen evenwel de bron en motivatie vormen voor de voorstellingschema's die je elkaar tracht op te leggen of automatisch van elkaar verwacht.

Anders omgaan met je schema's

Als ouder heb je wellicht begrepen dat je voorstellings-
schema dat je graag aan je kind wil opleggen en dat je
vaak als vanzelfsprekend beschouwt, niet steeds zo gun-
stig onthaald wordt door je kind en niet steeds de ge-
wenste reactie uitlokt. Integendeel stoot je soms op
weerstand omdat je kind zijn voorstellingsschema niet
zomaar wil afgeven of achterwege laten. Vraag is dan
wat wellicht een gunstiger resultaat oplevert en meer
van invloed is.

Wat je wellicht kan is vooraleer zelf met je voorstellings-
schema op de proppen te komen even hoog te nemen
van het geactiveerd voorstellingsschema bij je kind. Zo
kan je kijken of dit overeenstemt of verschillend is met
dit van je. Zo het verschillend is, kan je kijken of er geen
gedeeltelijke overeenstemming is die je kan aanwenden
als brug of vertrekpunt. Zo kan je aandacht vragen voor
je voorstellingsschema en samen nagaan of dit niet meer
opportuun is in die situatie.

Door je voorstellingsschema in de situatie vooraf beter
te leren kennen, kan je beter achterhalen en begrijpen
dat ze irritatie bij jezelf en je kind opwekken en bijgevolg
emotieschema's activeren en of dit de goede manier is
om je kind mee te krijgen. Door je emotieschema te ac-
tiveren vertoon je een emotionele reactie die mogelijk
meer weerstand bij je kind oproept en bovendien zijn
emotieschema gaat activeren waardoor hij door zijn

emotionele reactie nog minder geneigd zal zijn op je verwachting in te gaan. Door op je emotionele schema-activering te anticiperen omdat je er niet in slaagt je voorstellingsschema op te leggen, kan je wellicht voorkomen dat je op dit spoor dat weinig medewerking uitlokt terecht komt.

In de plaats ervan kan je er voor kiezen je behoefte-schema te activeren, zodat je meer op je eigen terrein blijft. Je wil zelf iets voor jezelf en mogelijk tegelijk ook iets voor je kind. Dit kan je zo aan je kind meedelen als een objectief of bezorgdheid welke bij je aanwezig is. Je kan tegelijk hierbij verwijzen naar je kenschema met je ervaring van op welke wijze gemakkelijk iets fout loopt en op welke wijze iets met meer kans lukt. Je kan wijzen op je ervaringen en voorbeelden noemen waarbij verkeerde prioriteiten leidden tot falen. Tevens kan je voorbeelden geven waarbij de juiste prioriteiten meer succes bleken te garanderen.

Bijvoorbeeld, omdat je zelf had ervaren dat eerst ontspanning nemen er toe had geleid dat je niet meer tot inspanning kwam. Of een voorbeeld uit je entourage, waarin geen interesse voor het doen of laten van zijn kind bij het uitgaan er toe leidde dat de grens naar verslaving toe werd overschreden. Je brengt dan je behoeften in en je kennis en laat je kind toe mee te zoeken naar het beste voorstellingsschema dat na schooltijd of bij het uitgaan kan geactiveerd worden. Zo doe je beroep op zijn eigen

actieve inzet en wek je mee zijn verantwoordelijkheid over zichzelf. Je brengt dan elementen in zodat je kind zelf het meer gewenste voorstellingsschema zou kunnen activeren. Dit zonder dat zijn voorstellingsschema wordt aangevallen en een ander zomaar wordt opgelegd.

Zelf experimenteren

Kies een bepaalde situatie uit die gemakkelijk aanleiding geeft tot spanningen en onenigheid tussen jezelf als ouder en je kind :

Formuleer voor jezelf als ouder het aanwezig geactiveerd voorstellingsschema, behoefteschema, emotieschema en kenschema :

Formuleer voor je kind het aanwezig geactiveerd voorstellingsschema, behoefteschema, emotieschema en kenschema :

Formuleer hoe je hier samen met je kind meer optimaal mee om zou kunnen gaan :

Schema-voorkeur



In de omgang met elkaar leggen we gemakkelijk iets op aan elkaar, maar ook iets aan onszelf.

Wat houdt dit in en wat zijn de implicaties hiervan ?

Schema-inductie

Vastgesteld kan worden dat we als ouder of kind een duidelijke voorkeur hebben dat in de omgang met onze omgeving een denken en een voelen kan geactiveerd worden dat gunstig aanvoelt. Zo verkiezen we dat een denken leeft dat gekenmerkt wordt met goed, sociaal, vrijgevig, positief, constructief, voorbeeldig en tof. Zo verkiezen we ook een voelen dat gekenmerkt wordt met veilig, vertrouwd, zeker, vertrouwen, ontspannen, samenmendend, verbonden, beheerst en lukken. Vaak wordt dit denken en voelen mee toegedicht aan de situatie of mogelijk ook aan onszelf als onderdeel van deze situatie. Cognitieve schema's worden dan bij de situatie of onszelf

geïnduceerd, gekenmerkt door goed, sociaal, positief, enzomeer, evenals emotionele schema's gekenmerkt als veilig, zeker, vertrouwen, verbonden, lakkend, enzomeer. Dit vinden we hoogst prettig en hierin willen we graag meespelen bij activering. Zo willen we hiertoe heel wat inspanningen leveren opdat dit zou kunnen behouden worden.

Schema-dreiging

Tegelijk kan vastgesteld worden dat we als ouder of kind een duidelijke afkeer hebben dat in de omgang met onze omgeving een denken en een voelen geactiveerd wordt dat ongunstig aanvoelt. Zo hebben we een afkeer van een denken dat zou leven dat gekenmerkt wordt met slecht, asociaal, egoïstisch, negatief, destructief, deviant en niet tof. Zo hebben we een ook een afkeer van een voelen dat gekenmerkt wordt met onveilig, onbekend, onzeker, wantrouwen, spanning, eenzaamheid, verbroken, onbeheerst en mislukken. Vaak wordt dit denken en voelen toegedicht aan de situatie of mogelijk aan onszelf als onderdeel van deze situatie. Er leeft dan een dreiging met cognitieve schema's verbonden aan de situatie of onszelf gekenmerkt door slecht, asociaal, negatief, destructief, niet tof, enzomeer, evenals een dreiging met emotionele schema's gekenmerkt door onveilig, onzeker, wantrouwen, onbeheerst, mislukken, enzomeer. Dit zouden we hoogst onprettig vinden en dit willen we

graag vermijden of ongedaan maken bij activering. Hier-
toe zijn we geneigd heel wat inspanning te leveren om
dit te voorkomen of dit te doen ophouden.

Schema-kracht

Op een goed blaadje staan in een gunstig aanvoelende
situatie en weten vermijden op een slecht blaadje te
staan in een ongunstig aanvoelende situatie, daar wil je
als ouder of kind heel wat voor doen.

Dit betekent meteen dat de omgeving hier heel wat mee
kan doen en bereiken. Zo kan ze druk uitoefenen op je,
door zulke voorkeurschema's bij je te induceren en te
dreigen met afkeerschema's. Zo ze dit meer systema-
tisch hanteert, kan ze je zo naar haar hand zetten en je
mogelijk 'murf' maken. Zo kan je heel volgzzaam worden
en zo je weinig bewust bent van deze processen, kan je
zelfs het slachtoffer worden van dit gebeuren.

In de praktijk kan vastgesteld worden dat deze schema-
krachten bewust of onbewust worden aangewend in tal
van contexten waarmee je te maken krijgt. Voorbeelden
hiervan zijn de school of de overheid, maar ook binnen
het gezin of binnen het eigen sociaal netwerk, bij vrien-
den en kennissen, doen zich deze processen van
schema-inductie en schema-dreiging voor. Ofwel hoor je
erbij in een prettige sfeer en daarbij wordt heel wat van
je verwacht, ofwel is er de dreiging er niet meer bij te

horen en in een onprettige sfeer terecht te komen en daarbij verwacht je heel veel van jezelf om dit om te keren.

Schema-dissonantie en -spanning

Zo kan vastgesteld worden dat deze schema-kracht niet enkel uitgaat van je omgeving, maar vooral ook door en voor jezelf wordt uitgeoefend. Je wil jezelf en je situatie voorkeurschema's toedichten en jezelf en je situatie een andere richting uitsturen bij afkeerschema dreiging.

Zodra je merkt af te wijken van je voorkeurschema's voor jezelf en je situatie en je dreigt terecht te komen bij afkeerschema's, ontstaat dissonantie die bij je spanning oproept. De aanwezige dissonantie en de erbij optredende spanning zet je aan om richting voorkeurschema's te gaan en weg te gaan van de dreigende afkeerschema's.

Schema-voorkeur

Om te ontsnappen aan de schema-inductie en schema-dreiging vanuit je omgeving en om te vermijden dat je zelf deze schema-inductie en -vermijding zou overnemen, kan je kiezen om zelf je schema-voorkeur te ontwikkelen en te hanteren. Zo ben je minder afhankelijk en kwetsbaar voor wat vanuit de omgeving komt. Je wordt

dan meer autonoom en meer zelfweerbaar op basis van je eigen inbreng en aandeel.

Je tracht dan voor jezelf uit te zoeken en te formuleren wat cognitieve en emotionele schema's inhouden, waarbij je bij voorkeur een minder gepolariseerde tegenstelling kan hanteren. Zo dreig je minder heen en weer te schommelen tussen bijvoorbeeld goed en slecht, sociaal en asociaal, constructief en destructief, tof en niet-tof en dreig je minder geconfronteerd te worden met bijvoorbeeld tegengestelde ervaringen zoals veilig en onveilig, vertrouwen en wantrouwen, lukken en mislukken. Je kan dan persoonlijk meer kiezen voor een centrumopstelling of een mix van minder gepolariseerde kenmerken. Zo dat meer stabiliteit en weerbaarheid mogelijk worden. Zo kan het meer beantwoorden aan jezelf een buffer opwerpen tegen de druk van buitenaf. Schema-inductie en -dreiging door de omgeving krijgen dan minder speling en schema-voorkeur door jezelf meer kansen. Zo is er tegelijk een geringer risico op schema-dissonantie en -spanning.

Schema-bewustheid

Van processen als schema-inductie en -dreiging samen met schema-dissonantie en -spanning is in het verleden al te vaak misbruik gemaakt in diverse contexten. Jezelf en je situatie werden dan positief gelabeld en elke afwijking hiervan negatief gelabeld. Het positieve wou je als zwakkere veelal onder geen beding verliezen, en het negatieve geenszins op je hals halen, maar dit gaf tegelijk een vrijbrief en vrij spel aan de omgeving om hier gebruik en mogelijk misbruik van te maken. Dit was des te meer zo omdat de omgeving zichzelf veelal ook als positief labelde, waarbij een afwijking hiervan als onvoorstelbaar werd voorgesteld. Ze werden als schema's over hen bij je geïnduceerd.

Door meer bewust te worden van deze processen en te zoeken naar manieren om hier passend tegengewicht aan te geven, kan hun invloed getemperd. Zo kan het risico verminderd om hiervan slachtoffer te worden, vooral voor wie zwakker staat in zijn omgeving.

Dit is vooral van nut voor wie eerder tot slachtoffer werd, omdat kan vastgesteld worden dat bij hen nog in sterkere mate de nood aanwezig is tot positieve labeling van zichzelf en situatie en het vermijden van negatieve labeling van zichzelf en situatie.

Dit is vooral ook van nut wanneer schema's gehanteerd worden met een extreem gepolariseerde inhoud, zoals 'heilig' en 'zondig', of 'heel braaf' en 'heel stout', of 'één' of 'verdeeld', die veel druk leggen op jezelf en de situatie waarin te vertoeven.

'Awkward' (ongemakkelijk) als signaal

Awkward is een veelgebruikte uitdrukking vaak door jongeren, zelfs een beetje modieus of trendy momenteel. Awkward wordt gebruikt zo iets zich voordoet of overkomt als niet passend (inconvenient), vreemd (niet bekend hier), ongelegen (hier niet passend), storend (hinderlijk niet passend), onaangenaam (liever iets anders) of onprettig (andere voorkeur).

Het wordt gebruikt zo een kenschema, dit is zoals je iets kent en er mee omgaat in een bepaalde situatie, niet past voor jezelf of de ander. Het wat is niet passend, bijvoorbeeld verkeerd. Bijvoorbeeld, een vriend of familielid niet herkennen. Het hoe is niet passend, bijvoorbeeld fout. Bijvoorbeeld, onvriendelijk doen tegen vriend of familielid. Het waar en wanneer is niet passend, bijvoorbeeld ongelegen. Bijvoorbeeld, wanneer een vriend of familielid je opzoekt en een geschenkje bijheeft geen tijd nemen. Het gebruik is dan schema-gerelateerd. Het gaat om een realiteit die niet overeenkomt met een eigen of iemand anders schema en dit wegens onbekend, onervaren, ongewild, hinderlijk, onaandachtzaam, enzomeer.

Awkward wordt ook gebruikt zo liever een ander kenschema te verkiezen is. Het wat is onprettig, bijvoorbeeld verlies. Het hoe is onprettig, bijvoorbeeld verlies door onbekwaamheid. Het waar en wanneer is onprettig, bijvoorbeeld verlies in aanwezigheid van anderen. Het gebruik is dan ik-gerelateerd. Je verkiest iets anders in de realiteit.

In het eerste geval is de realiteit niet passend of onprettig met de voorstelling. Er is een andere realiteit nodig. Dit kan mogelijk door iets anders te doen of een andere situatie te zoeken.

In het tweede geval is de voorstelling niet passend of onprettig wat realiteit aangaat. Er is een ander schema nodig om te gebruiken. Dit kan mogelijk door iets anders te denken.

Iets komt dan als awkward of ongemakkelijk naar voor of iets voelt aan als awkward of ongemakkelijk. Dit is dan omdat er iets niet klopt tussen de realiteit en haar voorstelling vanuit een kenschema. Iets wat zowat iedereen willen tegengaan of voorkomen, dit door er naar te streven van beide realiteit en voorstelling wel te laten overeenstemmen.

Schets voor jezelf een ervaring waarin geprobeerd werd een schema te induceren of met een schema te dreigen :

Hoe ging je met deze ervaring om en hoe zou je er op een andere manier mee kunnen omgaan :

Ontwikkeling als schemavoortbouw



Cognitieve schema's over hoe we iets kennen zijn voortdurend in ontwikkeling.

Hoe verloopt dat ?

Cognitieve schema's spelen in iemands gedrag een grote rol. Schema's worden ook wel cognitieve of associatieve netwerken genoemd, omdat ze gaan om de samenhangende georganiseerde gehelen van iemands kennis op bepaalde vlakken. Ze geven aan wat iets voor iemand inhoudt. Ze geven ook aan hoe iets is. Ze geven tenslotte aan waar, wanneer, tegenover wie, met welk objectief schema's te activeren in het eigen handelen. Eens geactiveerd oriënteren en sturen ze iemands omgang en reactie. Ze zorgen voor een dubbel van de interactiewerkelijkheid en staan in voor veilige en functionele omgang vanuit het aanwezig opgebouwd dubbel. Onderzoek wijst uit dat we niet zozeer rechtstreeks met de werkelijkheid omgaan, maar met voorstellingen ervan onder de vorm van representaties in schema's.

Deze cognitieve schema's zijn continu in ontwikkeling. Vanuit wat reeds in het schema aanwezig is en hiervan

gebruik makend, wordt verder gebouwd. Deze voortbouw zorgt voor verdere aanvulling en nuancering van het schema. Deze voortbouw kan een merkelijke wijziging aan de inhoud van het schema met zich meebrengen en indirect een verandering aan iemands handelen. Zodra een cognitief of geheugenschema is geactiveerd staat het open voor voortbouw. Er komen nieuwe en andere elementen bij of deze elementen veranderen van inhoud. Zo nodig, zo de elementen zo verschillend zijn, treedt een afsplitsing op en wordt een nieuw cognitief schema gevormd. De inhoud wordt zo talrijker en genuanceerder. Ze nemen toe in kwantiteit en kwaliteit. Zo treedt schema-ontwikkeling op. Cognitieve schema's zijn bijgevolg dynamische en niet statische structuren die kunnen veranderen door nieuwe ervaringen en informatie

Nieuw onderzoek van de universiteit van Washington in St. Louis heeft terzake een nieuw leer- en geheugen-herennetwerk geïdentificeerd dat binnenkomende informatie verwerkt op basis van of we iets eerder hebben meegemaakt, ofwel iets helemaal nieuw en onbekend voor ons is. Dit doet het door te helpen herkennen of bijvoorbeeld een ontmoet gezicht van een reeds bekend iemand is of van een helemaal onbekende.

Op meerdere wijzen kan volgens verschillende denk- en werkmodellen iemand in ontwikkeling geholpen en gestimuleerd bij de opbouw van cognitieve schema's. Zo

kan iemand gebruik maken van eigen ervaringen, spontane en aangeboden, om ze te verwerken tot kennis. De reeds aanwezige kennis vormt zo de basis om via nieuwe ervaringen op voort te bouwen. Dit is zo vanuit een constructivistisch denk- en werkmodel.

Een andere wijze is iemand te laten delen in de kennis en ervaring van anderen. Dit gebeurt in een samenwerkende context waarin iemand zijn eigen kennis en ervaring kan versterken met de kennis en ervaring van anderen door deze laatste mee te verwerken. Dit is zo vanuit een collaboratief denk- en werkmodel.

Nog een andere wijze is kennis en ervaringen te laten connecteren met eigen andere kennis en ervaringen. Zo komt het situationele meer aan bod, wat is eigen, aan wat is het gelinkt, waar hoort het thuis, waar krijgt het zijn plaats in het geheel, Dit is eigen aan een integratief denk- en werkmodel met vooral aandacht voor verbanden.

Tenslotte kan op een vraaggerichte wijze kennis en ervaring worden tegemoet gegaan. Wat wil iemand weten en ervaren, wat weet hij al en heeft hij al ervaren, wat kan nog toegevoegd. Naar wat wil iemand zoeken en wat is reeds gevonden. Dit is eigen aan een vraaggericht denk- en werkmodel om verkennend vooruitkijkend of reflexief terugkijkend tewerk te gaan met oog voor processen.

BEGRIPSVOORTBOUW

In de schema-opbouw kan je voor wat iets voor iemand is - de begripsinvulling genoemd - drie soorten elementen onderkennen.

Dit zijn de feitelijke elementen, de gevoelselementen en de waarde-elementen.

een voorbeeld :

*Michiel is .. lief .. (feitelijke element) :
dit element gaat terug op je waarnemen
.. prettig .. (gevoelselement) :
dit element gaat terug op je aanvoelen
.. tof .. (waarde-element) :
dit element gaat terug om je denken*

Niet steeds zijn deze drie elementen aanwezig. Veelal ook lopen de elementen door elkaar en worden ze samengebracht in een omvattend element.

een voorbeeld :

Michiel is .. sociaal ..

*Sociaal is .. attent zijn voor anderen..
(feitelijke element)*

.. aangenaam zijn in de omgang ..
(gevoelselement)
.. waardevol zijn voor anderen ..
(waarde-element)

Houden we niet van iemand, bijvoorbeeld, houden we niet van onszelf, dan krijgen deze elementen een minder gunstige invulling.

een voorbeeld :

Ik ben .. onvriendelijk .. (feitelijke element)
.. onaangenaam .. (gevoelselement)
.. vervelend .. (waarde-element)

Het feitelijk element verwijst erg naar het nu, het gevoelselement naar de som van het verleden en het waarde-element naar het perspectief voor de toekomst als afleiding. Het feitelijk element is wat nu zichtbaar is, het gevoelselement is wat ik, geconfronteerd met de situatie of iemand, nu voel vanuit eerdere ervaringen, het waarde-element is wat ik, in dialoog met mezelf, mezelf hoor zeggen met het oog op wat mogelijk komen gaat. Het waarde-element is hierbij het meest abstract en wellicht het minst direct toegankelijk. Het feitelijk element is het meest concreet en het meest direct toegankelijk. Het gevoelselement situeert zich hier tussenin wat concreet- en toegankelijk-zijn betreft.

Iemand's begripsinvulling is bijgevolg niet hetzelfde als de begripsbetekenis. Het gaat om de persoonlijke kennis, met een affectieve en waarde-valentie. Vooral de betekenislink naar zichzelf toe staat centraal, de betekenis voor mij. Bij de begripsbetekenis daarentegen staat de betekenis van iets of iemand los van zichzelf centraal, de betekenis zonder mij.

Om de schemavoortbouw van iemand te optimaliseren, vooral zo ze minder gunstig is, kan gelet worden op het al of niet aanwezig zijn van deze drie elementen en op de valentie, positief of negatief, van deze elementen.

Wil je schema-inhoud meer hanteerbaar maken, dan kan je een verstoord element weglaten of wijzigen. Of nog één of meerdere andere elementen van dezelfde soort toevoegen als tegengewicht en vollediger beeld. Of je kan een ontbrekend element toevoegen en gunstig invullen.

een voorbeeld :

Sven is .. niet lief ..

Dit is een feitelijke vaststelling. Hier ontbreken nog het gevoels- en waarde-element. Misschien kan je hem enig krediet geven in zijn omgang naar je toe.

terug naar het voorbeeld :

Sven is .. niet lief .. (*feitelijk element*)

.. toch een toffe .. (*waarde-element*)

Door het toevoegen van het waarde-element kan je vanuit een ander uitgangspunt en andere invalshoek naar iemand of iets toegaan. Dit element was nog niet bezet en dus nog niet negatief geladen. Zo ontstaat een ander en een nieuw spoor. Dit is vaak eenvoudiger dan het spoor zelf te moeten wijzigen van inhoud, omdat eerdere ervaringen worden meegedragen.

Ook omgekeerd kan bij een ongunstige gevoels- en waarde-invulling getracht worden deze te wijzigen door een feiten-invulling toe te voegen die heel concreet en direct toegankelijk is.

een voorbeeld :

Gert is .. niet te vertrouwen .. (waarde-oordeel)

Dit kan een reputatie zijn die doorgegeven is door anderen, niet iets dat je zelf ervaren hebt. Eigen voorzichtige ervaring opdoen kan dit beeld misschien bijsturen of nuanceren.

terug naar het voorbeeld :

Gert is .. niet te vertrouwen zo aan zijn lot overgelaten .. (waarde-element)

*.. loyaal zo goed opgevangen door anderen ..
(feitelijk element)*

Ook de volgorde waarin de elementen toe te passen kan een heel verschil uitmaken. Het uitgaan van het waarde-

element of het gevoelselement kan maken dat hierdoor het feitelijk element reeds sterk wordt ingekleurd. Dit is uiteraard minder problematisch zo gunstig, maar veel meer zo ongunstig. Oordeel ik negatief of voel ik weinig of niets voor iets of iemand, dan kan het in de praktijk ook nooit goed gaan met iets of iemand. Het uitgaan van het feitelijk of gevoelselement kan dan weer het waardelement kleuren. Ook dit is minder problematisch zo gunstig, maar veel meer zo ongunstig, vooral zo het gevoelselement ongunstig uitvalt. Als ik van iets of iemand niet hou, vind ik het, of hem of haar maar niets.

Wordt voor iets of iemand een samenvattend omvattend element aangewend, dan kan het, zo ongunstig, opengetrokken in de samenstellende elementen en deze elementen bewerkt die minder kansen bieden. Op die manier kan wellicht ook de synthese gunstiger worden.

Door deconstructie van het oude ongunstige schema, kan je stilaan al zoekend komen tot de reconstructie van een nieuw gunstiger schema.

GEDRAGSVOORTBOUW

Eerder gaven we aan dat een cognitief schema bestaat uit een begripsinvulling en een gedragsinvulling die beide persoonlijk zijn. Deze invullingen kunnen nog weinig ontwikkeld zijn en in beperkte mate bruikbaar of

soms zelfs hinderlijk. Deze invullingen kunnen ook meer ontwikkeld en gezond zijn en erg bruikbaar of behulpzaam. In het eerste geval bieden zij nog beperkte kansen en vormen mogelijk een begrenzing en zelfs een bedreiging. In het tweede geval creëren zij kansen en vormen ze een competentie en een ondersteuning.

Schema's vormen een eindpunt van wat voorafging. Ze vormen ook het vertrekpunt voor wat komen gaat. Is wat voorafging beperkt of minder gunstig dan kan het ook gemakkelijk een begrenzing vormen voor de toekomst. Is wat voorafging voldoeninggevend dan kan het ook een troef inhouden voor de toekomst. Dit is zeker zo wanneer wat voorafging problematisch is. Voor de toekomst kan dan getracht worden het gegroeide schema bij te stellen en aan te vullen.

In de schema-opbouw van hoe iets voor iemand is en inwerkt - de gedragsinvulling genoemd - kunnen eveneens drie elementen worden onderkend.

Dit zijn de structurele, de interactieve en de communicatieve.

De gedragsinvulling die we onderkennen kan de onze zijn. Ze kan ook degene zijn die we bij iemand onderkennen. In het hiernavolgende voorbeeld gaan we uit van een begripsinvulling over iemand die we zelf opbouwden

op basis van de waargenomen gedragsinvulling bij die persoon.

Een voorbeeld :

Vanessa is .. koel ..

.. afstandelijk ..

.. agressief ..

Een waargenomen gedragsinvulling op de drie hiervoor beschreven vlakken voor deze begripsinvulling kan voor ons de volgende zijn :

Het eerste, structurele element of vlak :

Vanessa stelt zich

.. onverschillig tegenover ons op ..

.. hautain op en wil zich niet laten kennen ..

.. niet liefdevol op, eerder lijkt ze ons te haten ..

Hier vinden we kenmerken terug uit de structurele realiteit. Het gaat om een toestand die we aantreffen : ze geeft niet om ons.

Het tweede, interactie element of vlak :

Vanessa doet zo .. ze toont weinig interesse voor ons ..

.. ze houdt afstand in wat ze over haar zelf zegt ..

.. ze vliegt uit en dreigt met geweld om haar zin te krijgen ..

Hier vinden we kenmerken terug uit de gedragsomgang. Het gaat om de interactie naar ons toe : ze ontloopt ons of botst tegen ons aan.

Het derde, communicatieve element of vlak :

*Vanessa komt over .. alsof we niet voldoende interessant voor haar zijn ..
.. alsof we haar niet kunnen bereiken of waarderen ..
.. alsof ze ons gebruikt en pijn doet*

Hier vinden we elementen terug van communicatie. Het gaat om een boodschap of signaal naar ons toe, de interpretatie is : we passen niet bij elkaar.

Meer algemeen kunnen we stellen dat we in de gedragsinvullingen van een cognitief schema de elementen van deze drie vlakken of elementen kunnen terugvinden. Iets van de structurele, de interactieve en de communicatieve gedragswerkelijkheid. We kunnen deze elementen er ook doelbewust instoppen.

De gedragsinvullingen zijn eveneens in voortdurende ontwikkeling. Op basis van persoonlijk ervaren en uitproberen, op basis van informatie en aanwezige modellen kan de inhoud verder evolueren. Kunnen nieuwe deelelementen toegevoegd en andere gewijzigd.

een voorbeeld :

De geëvolueerde begripsinvulling :
Vanessa is .. alles bij elkaar lief ..

gaat terug op de door haar verder ontwikkelde gedrags-
invulling :

Vanessa stelt zich .. voorzichtig op ..

Vanessa doet .. gereserveerd ..

Vanessa komt .. emotie-ingehouden over ..

Door deze meer gunstige gedragsinvulling lopen we minder het risico op een negatief ervaren en is de kans kleiner onvoldaan te blijven in de omgang met iets of iemand. Onze interactie zal minder vlug verstoord worden. We kunnen er met andere woorden op letten een gedragsinvulling van onszelf tegenover het andere of de anderen, of de gedragsinvulling van het andere of de anderen tegenover ons zo te kiezen dat het risico op een negatief ervaren en de kans op onvoldaanheid minder gemakkelijk en minder snel kunnen optreden. Vooral zo bij interactie botsingen of afstand niet uitgesloten zijn, kan er aan gewerkt ieders gedragsinvullingen dichterbij elkaar te laten komen, of kan, zo niet op medewerking van de ander kan gerekend, een van beide zijn gedragsinvulling dichterbij de ander brengen. Het risico op ervaren negativiteit en op onvoldaanheid worden dan geringer gezien hoe iets of iemand moet zijn voor wie verandert en meer aansluit bij wat haalbaar is voor het ander of de ander naar je toe.

CONTEXTVOORTBOUW

externe context

Waar, wanneer, tegenover wie vat ik iets zo op en ben ik en doe ik zo ? Dit is een mogelijke context die steeds verder kan ontwikkeld. Deze context is situationeel bepaald. Waarom of waartoe vat ik iets zo op en ben ik en doe ik zo ? Dit is een andere mogelijke context die steeds verder kan ontwikkeld. Deze context is persoonseigen. De eerste context is extern, de tweede intern. Vaak is er een samengaan van een externe en interne context. De ontwikkeling bestaat uit een afstemming van context en schema-activering en uit een verfijning hiervan, een meer en beter samenspel. Dit voortbouwend op en gebruikmakend van wat reeds aanwezig is.

Voor de externe context kan de vraag gesteld waar en wanneer, en tegenover wie gebruik ik een bepaald schema of wordt dit schema geactiveerd bij me. Waar en wanneer is situatiegericht of -bepaald, tegenover wie is persoonsgericht of -bepaald.

Waar, wanneer en tegenover wie ben ik tof en doe ik tof, bijvoorbeeld ?

Waar, wanneer en tegenover wie ben ik koel of warm, afstandelijk of nabij, dominant of volgzaam, persoonlijk of onpersoonlijk, enzomeer ?

Veel zal hierbij afhankelijk zijn van de manier waarop je een situatie, de elementen en personen hierin opvat, de manier waarop je er naar kijkt en ze ervaart, welke gevoelens en herinneringen worden opgeroepen onder vorm van associaties. Zij zullen meebepalen welk schema's geactiveerd worden. In een situatie zijn mogelijk ook uitlokkers (triggers) voor activering van specifieke er aan verbonden schema's aanwezig.

een voorbeeld :

Iemand loopt tegen je aan, eigenlijk zou je dan boos en terechtwijzend willen zijn. Je wordt evenwel getroffen door de pijnklachten van de ander, wat je medelijden en hulpbereidheid oproept.

Via aanleg, opvoeding en eigen ervaring heeft elk stilaan een eigen invulling gegeven aan het waar, wanneer en tegenover wie van een bepaalde gespreks- en gedragsinteractie. Je kan ze het best achterhalen door iemand te vragen naar zijn situatie-invulling en zijn persoons-invulling. In het Engels het knowing-where en knowing-when enerzijds en knowing-towards who anderzijds.

Tof zijn ben ik en doe ik ...

waar ?

.....

wanneer ?

.....

tegenover wie ?

.....

Er kan gevraagd worden naar de situaties die bij iemand opkomen waarin men zo is en zo doet en die voor hem of haar gelden. Bijvoorbeeld, twee, drie of meerdere situaties. Met tegenover wie kunnen zowel individuele personen als een groep bedoeld worden, anders gezegd een persoonseigen of groepseigen (systeem, context, (sub)cultuur, ...) invulling.

De praktijk wijst uit dat zulke vragen relatief gemakkelijk kunnen beantwoord worden en dat ze een grote relevantie vertonen voor het eigen handelen. Zodra de situatie- en persoonskenmerken aanwezig zijn verschijnt het handelen en het verdwijnt zodra de situatie- en persoonskenmerken wegvallen. Niet alle gevallen van activering zijn iemand bekend, soms zijn ze helemaal onbewust, soms zijn ze bekend voor de omgeving, soms ook voor haar niet.

Naargelang de kwaliteit van de opvoeding en de eigen opgedane ervaring zal deze situatie- en persoonsinvulling meer elementair, eenzijdiger en stereotiep zijn, of meer uitgebouwd, veelzijdiger en gevarieerd. Wat aan-geleerd werd is meestal bruikbaar in de eigen context,

maar kan minder mogelijkheden bieden in een andere context.

Via verkregen informatie en opgedane ervaring kunnen aanwezige schema's verder worden ontwikkeld en uitgebreid naar nieuwe situaties en naar nieuwe personen. Wat in de ene situatie tegenover die personen bruikbaar leek kon ook ingezet worden in andere situaties tegenover andere personen. In dit geval wordt gesproken van assimilatie. Een proces dat het mogelijk maakt een cognitief schema uit te breiden en de inhoud te generaliseren.

Via verkregen informatie en opgedane ervaring kunnen aanwezige schema's ook verengd naar bepaalde situaties en bepaalde personen en niet langer naar andere situaties en andere personen. Wat in de ene situatie tegenover die personen bruikbaar leek kon niet ingezet worden in andere situaties tegenover andere personen. In dit geval wordt gesproken van accommodatie. Een proces dat inhoudt dat een cognitief schema zich onderscheidt van nieuwe schema's die daarnaast ontstaan.

een voorbeeld :

Een jongere kan ontdekken dat wederkerige openheid niet alleen bruikbaar is tegenover vertrouwde personen maar ook tegenover nieuw ontmoete personen.

Een jongere kan evenwel ook ontdekken dat openheid bruikbaar is in diverse situaties tegenover diverse personen zo ze wederkerig is, maar meer reserve vraagt zo ze niet wederkerig is.

In het algemeen kan gesteld dat de achtergrond de sociale situatie op de voorgrond bepaalt en mee aangeeft welke schema's hierin passen en kunnen gehanteerd worden. Goed zicht krijgen op deze achtergrond of het kunnen beschikken over voldoende achtergrondinformatie kan bijdragen in de passende keuzes van schema's.

een voorbeeld :

Een groep jongeren onder begeleiding van een trainer op een sportveld zetten zich in samenspel overeenkomstig de aanwijzingen van hun trainer met ijver in om een wedstrijd te winnen.

Dezelfde groep jongeren vergezeld van hun trainer bij een gezellige drink nadien maken zich vrolijk over de onbruikbare tips van hun trainer die precies tracht te luisteren naar mogelijke interessante aanwijzingen en suggesties.

Communicatie en interactie zullen vlotter verlopen naargelang elkaars situatie-invullingen en persoonsinvullingen samenvallen of naargelang je meer kennis hebt van

de situatie- en persoonsinvulling van elkaar en hier rekening mee kan houden. Mensen die elkaar al langer kennen zullen hier verder in staan, doordat ze beetje bij beetje achter elkaars situatie- en persoonsinvulling kwamen. Soms doordat ze tegen elkaar aanbotsten en er dan achter kwamen dat onderliggend specifieke of merkelijke verschillen aanwezig waren. Mensen die nieuw zijn voor elkaar, zullen, zo ze met elkaars situatie- en persoonsinvulling willen rekening houden, hiernaar moeten vragen. In de praktijk blijkt veelal dat ze er niet vanuit kunnen gaan dat de situatie- en persoonsinvulling van zichzelf ook die van de ander zijn. Dit kan eerder door precies te informeren naar waar en wanneer en tegenover wie iemand dit of dat doet of oppakt. Open, niet suggestieve en niet beoordelende vragen leveren hierbij de meeste informatie op.

Interessant om vast te stellen is dat iemand in bepaalde situaties bij bepaalde personen niet noodzakelijk zijn eigen begripsinvullingen en -beantwoordingen toepast. Maar die van de ander overneemt. Vooral in taakgerichte situaties waarin iemand anders de leiding heeft zullen gemakkelijk tijdelijk diens invullingen en beantwoordingen worden overgenomen.

een voorbeeld :

Tussen kennissen en vrienden kan iemand normaal praatgraag zijn

Zo onder leiding wordt samengewerkt kan die zijn praten beperken tot wat bij de taak past. De overstap van persoons- of groepsgerichte context naar taakgerichte context maakt dat de eigen invullingen en beantwoordingen worden losgelaten en die van wie de leiding heeft en deze die bij de taak passen worden overgenomen.

Mogelijk is ook dat slechts een gedeelte van de begripsinvulling en -beantwoording aan bod en tot uiting komt. Wat iemand in een persoonlijke en intieme context wel tot uiting zal brengen, zal in een meer sociale en afstandelijke context gedeeltelijk achterwege gelaten worden. De wederzijdsheid en de vertrouwelijke sfeer ontbreken dan mogelijk, zodat je verkiest minder van jezelf te laten zien.

een voorbeeld :

Jongens onder elkaar kunnen eerder koel en afstandelijk doen tegenover meisjes. Zodra de andere jongens wegvallen kan een jongen gevoeliger en persoonlijker zijn tegenover een meisje.

Meisjes onder elkaar kunnen eerder gedesinteresseerd en meer matuur doen tegenover jongens. Zodra de andere meisjes weg zijn kan een meisje meer belangstelling en nabijheid tonen tegenover een jongen.

nog een voorbeeld :

Iemand kan aan zijn jonger broertje of zusje weinig aandacht geven en er vrij autoritair tegenover doen in de aanwezigheid van anderen. Zodra die anderen wegvallen krijgt het jonger broertje of zusje meer aandacht en meer begrip.

Anders en meer algemeen gesteld kan een context bepaalde delen of kanten van iemands persoonlijkheid naar voor halen. Nu weer eens speels, vrij en onafhankelijk, dan weer leergierig, volzaam en open. Nu eens competitief de sterkste, dan weer coöperatief de loyaalste. Nu zakelijk-rationeel, dan weer fysiek-gevoelsmatig. Steeds weer kunnen andere erbij horende schema's worden aangesproken. Zo kunnen telkens andere persoonlijkheidsfacetten aan bod komen of latent aanwezige facetten op de voorgrond treden. De context en het weten lezen van deze context zullen hiervoor bepalend zijn. Gaat het om een ontspannende context of een leercontext. Gaat het om een prestatiecontext of een samenwerkingscontext. Gaat het om een realiteitsgerichte of een persoonsgerichte context, enzomeer.

Anderzijds kan vastgesteld worden dat mensen er steeds meer aan houden zelf in een situatie of context te bepalen wie en hoe ze willen zijn. Steeds meer willen ze hun eigen identiteit in een context zelf invullen en zo mogelijk in verschillende contexten meerdere zelfgekozen identiteiten aan bod laten komen. Steeds meer gebrui-

ken ze gekozen contexten om stukjes van zichzelf te ontdekken en tot ontwikkeling te laten komen. Zo bereiken ze enerzijds een breder zicht en meesterschap over zichzelf, hetwelk ze anderzijds zelf wensen aan te spreken in door hen verkozen contexten. Hierbij kunnen ze er toe neigen in een context zoveel mogelijk identiteitsfacetten van zichzelf aan bod te laten komen, of verkiezen meerdere contexten te zoeken die toelaten telkens een ander facet van zichzelf met eigen identiteit aan bod te laten komen. Nog een mogelijkheid is dat ze er toe neigen niet zozeer uit te gaan van de context en het lezen ervan, maar meer vanuit zichzelf mee de context willen bepalen.

Om elkaar in interactie of bij communicatie beter te begrijpen en om misvattingen te voorkomen kan het nuttig zijn om weten welke schema's iemand in een bepaalde situatie of context gebruikt. Zo kan iemands bedoeling positiever worden ingeschat en kan wantrouwen weggenomen worden.

een voorbeeld :

Iemand regelt iets voor je waar je niet om gevraagd hebt.

Bij navraag blijkt dat die zijn schema vriend toegepast heeft met als invulling: een vriend wacht niet tot handelen tot hem of haar iets gevraagd wordt, een vriend handelt spontaan uit zichzelf, een vriend moet soms iemand kunnen verrassen.

nog een voorbeeld :

Je had iemand in vertrouwen iets meegedeeld.

Later blijkt dat die anderen ingelicht heeft vanuit zijn schema iemand helpen met als invulling : vanuit betrokkenheid verhinderen dat iemand zich in nesten werkt, verhinderen dat anderen nadeel ondervinden, verzoening betrachten door openheid.

Eens je weet welke schema's iemand waar, wanneer en tegenover wie gebruikt kan je hier rekening mee houden.

Regelmatig tracht je ook, meer of minder bewust, bepaalde schema's bij iemand te activeren. Hierbij ontdek je dat daarvoor een bepaalde situatie, of een bepaald gebeuren, of jezelf en een geactiveerde kant nodig zijn.

een voorbeeld :

Een jongere kan aanvoelen slechts op hulp en troost te kunnen rekenen zo die erg angstig en hulpeloos is en emotioneel uiting geeft aan zijn gekwetst en weerloos zijn. Zulke emotionele situatie ontstaat meestal naar aanleiding van eerst hard te zijn aangepakt door volwassenen. Aanpak die hij aanvoelt te kunnen uitlokken zo erg opgewonden en koppig te zijn en emotioneel uiting te geven aan zijn kwetsen en weerstandig zijn. Op deze wijze kan de jongere twee triggers bespelen : eerst die van het

'stoute-kwetsende kind', om nadien die van het 'lieve-gekwetste kind' te kunnen uitspelen. Op deze wijze poogt de jongere vat op de volwassenen te krijgen en wordt kwetsen en gekwetst-zijn aangewend als triggers naar zijn omgeving toe, om enerzijds zijn bestaansrecht te bevechten door verzet en opwinding en anderzijds zijn emotioneel recht te bevechten door hulpeloosheid en angst.

CONTEXTVOORTBOUW

interne context

De interne context gaat over waarom of waartoe ik zo ben en zo doe? Schema's zijn er niet zomaar, ze kunnen worden geactiveerd, ingeschakeld en bruikbaar gesteld voor bepaalde objectieven die zeer betekenisvol en relevant voor ons zijn. Deze objectieven kunnen voortvloeien uit het verleden uit het contrast dat er met het heden is, ze kunnen ook wijzen naar de toekomst uit het contrast dat er met het heden is. Wat voorafging, duwt je een richting uit gezien de huidige situatie. Of wat komen gaat, trekt je een richting in gezien de huidige situatie. In het Engels wordt dit het knowing-why genoemd. In onze ontwikkeling nemen we zelf een steeds groter aandeel in bij onze objectieven. Ze worden dan tot expliciete objectieven.

Naast deze expliciete objectieven zijn er ook impliciete objectieven. Impliciete objectieven zijn aanwezig in het wat van cognitieve schema's. Het wat zoals hiervoor reeds besproken onder begripsvoortbouw. We weten dan in feite niet echt of hebben niet verwoord waarom we iets doen. We vinden wel dat we dit moeten doen, dat dit zinvol en relevant is.

een voorbeeld :

Een vriend betekent voor mij met iemand contact onderhouden, hem of haar regelmatig opzoeken en positief benaderen.

Zo ik bijgevolg met iemand contact onderhoud, hem of haar regelmatig opzoek en positief benader is mijn bedoeling iemand tot vriend te maken of te houden en mijn vriendschap tot expressie te brengen en te laten blijken voor de ander. Dit is de impliciete bedoeling die achter mijn expressie schuilgaat. Het is de binnentaal achter de buitentaal.

Opdat de gekozen expliciete objectieven niet abstract of te algemeen zouden blijven, kunnen ze vertaald worden in meer praktische en concrete objectieven, onder de vorm van wat- en hoe-invullingen, zoals reeds eerder aangegeven.

Wat de gevonden impliciete objectieven betreft, kunnen ze vanuit aangetroffen wat- en hoe-invullingen van een

concreet en praktisch niveau vertaald worden naar meer algemene en abstracte objectieven. De invullingen kunnen dan gezien worden als teken van een specifiek onderliggend objectief.

Als algemene en abstracte objectieven kunnen onderscheiden worden de overtuigingen van iemand en zijn doelstellingen. Als concrete en specifieke objectieven kunnen onderscheiden worden de plannen van iemand en de aan te spreken bronnen of hulpmiddelen in zijn omgeving en bij zichzelf. Zo kunnen omgevingssituaties worden tot doelgerichte structuren en kunnen eigen vaardigheden, verworvenheden, energie en tijd geactiveerd worden.

Hoe praktischer en concreter objectieven kunnen vertaald worden, hoe meer hanteerbaar en werkbaar ze worden. Zo kan de nodige spanning ontstaan tussen wat gezocht wordt en wat reeds aanwezig is. Spanning die de nodige dynamiek kan leveren om de nog aanwezige afstand te verminderen of de reeds aanwezige overbrugging aan te halen. Hoe meer en dichter iets in iemands objectief komt, hoe meer dynamiek ontstaat. Zo kunnen door de afstand tot iets te verminderen of door het contact te versterken, zowel door de persoon zelf of met behulp van zijn omgeving, doelgerichte krachten worden vrijgemaakt. Zo worden potentiële op de achtergrond aanwezige behoeften omgevormd tot actuele op de

voorgond stuwende aandrijvingen. Zo worden algemene plannen vertolkt in een concreet doen.

Door zelf bepaalde schema's in je aan te spreken en het niet over te laten aan de situatie waarin en de anderen waarmee je vertoeft, kunnen bepaalde objectieven bereikt. Impliciete vervat in de schema's, maar ook expliciete waarbij de impliciete objectieven hier middel of weg toe zijn. Op deze manier kan je dingen in je aan bod laten komen en het betere in je naar boven halen en tot ontwikkeling laten komen. Via de inhoud en wijze van je eigen waarnemen, herinneren, verlangen, denken, voorstellen, voelen en ervaren kan je schema's activeren en inschakelen als voertuig om iets in je tot zijn recht en ontwikkeling te laten komen. Iets waaraan jezelf en ook anderen veel plezier en voldoening hebben. Uiteraard kan je ook bepaalde situaties en personen opzoeken waarvan je weet dat ze schema's activeren die je helpen bij je ontwikkeling.

Ook wat gezamenlijke veranderingen betreft, kan gewerkt worden aan een omgeving van betekenis- en vormgevingen met een gemeenschappelijk draagvlak waarin overeenstemming en gemeenschappelijke objectieven kunnen gevonden worden. Wat uiteen ligt, niet bruikbaar is, wat spant, moet op een of andere manier herkend en hertekend in een andere context waarin perspectieven aanwezig zijn. Of wat vastgelopen is moet op een andere manier ingevuld worden waardoor opnieuw

ruimte en perspectieven ontstaan. Vooral haalbare gedeelde en wederzijdse objectieven kunnen gunstige perspectieven bieden voor elk en voor de relatie. Ook individuele objectieven die aansluiten op elkaar en op de relatie-objectieven of omgekeerd, kunnen een zuiver en stevig uitgangspunt bieden.

een voorbeeld :

Het perspectief van een jongere een prettige tijd met iemand door te brengen zonder verder engagement, zal een heel ander expressie- en gedragspatroon naar voor brengen, dan het perspectief van de andere jongere die die tijd wil benutten om iemand beter te leren kennen, ook met zijn onprettige kanten, omwille van het persoonlijk reeds aangegane relatie-engagement. De objectieven van beide jongeren liggen dan uit elkaar en ook de relatie-objectieven zijn erg verschillend.

Gedeelde objectieven laten toe zich vooraf mentaal op elkaar af te stemmen, bij de uitvoering uitgenodigd worden tot samen overleggen, en achteraf tot delen van gevoelens en ervaringen. Zij kunnen maken dat je alzo dicht(er) bij elkaar komt. Het ontbreken aan gedeelde objectieven leidt vaak tot een tegengestelde ervaring. Je komt niet tot een gedeeld begrip en niet tot een gedeelde betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Er is minder reden en noodzaak toe.

In (gespreks)interactie wil men vaak direct of indirect de aanwezige objectieven, hetzij gezamenlijke, hetzij individuele - de eigen of die van de andere(n) - achterhalen. Men tracht ze vaak af te lezen uit de ondertoon van de (gespreks)interactie.

een voorbeeld :

Voor de ene jongere is een relatie menens, wat blijkt uit de ernst en de diepgang van zijn praten en zijn interactie.

Voor de andere jongere is deze relatie mogelijk nog vrijblijvend, wat blijkt uit het speelse en oppervlakkige van zijn praten en zijn interactie.

Meteen moge het circulair proces tussen wat is en hoe iets is enerzijds en de objectieven er rond duidelijk zijn. De objectieven leiden enerzijds tot wat is en hoe, omgekeerd bepalen wat is en hoe de mogelijke objectieven er rond.

Om iemand te helpen tot gedrags- en interactieverandering of -ontwikkeling te komen, kan het soms nuttig zijn iemand even voor korte tijd te vragen een ander objectief na te streven, de gedrags- en interactieverandering kan dan vrij snel optreden en zichtbaar worden.

een voorbeeld :

Iemand kan voor zichzelf hooggespannen objectieven geformuleerd hebben, die ertoe leiden dat hij of zij steeds ernstig bezig is, op zoek naar het enig juiste en de enig juiste weg ertoe.

Iemand kan voorgesteld worden even de hooggespannen objectieven opzij te zetten, onmiddellijk ontstaat ruimte voor het ontspannende, met openheid voor het verscheidene en voor andere mogelijke alternatieve wegen.

Jongeren streven er soms naar nauw aan te leunen bij anderen, waarbij ze objectieven van die anderen overnemen om dit proces te vergemakkelijken, of ze laten na zelf objectieven te stellen en laten dit aan anderen over. Steeds zal dan mogelijk een verandering in het doen en laten en de manier waarop merkbaar zijn. Wat mogelijk bij de onmiddellijke omgeving bij extreme verandering de reactie ontlokt dat ze zichzelf niet meer zijn.

Jongeren kunnen soms ook objectieven van anderen opgelegd krijgen. Ook in die gevallen kan een tijdelijke verandering in doen en laten en de manier waarop merkbaar zijn. Wat mogelijk bij de onmiddellijke omgeving bij extreme verandering de reactie ontlokt dat ze onder dominantie of druk van iemand staan. In de opvoeding worden vaak objectieven beklemtoond of prioritair gesteld door opvoeders of de objectieven verschijnen als tegenspel of enige mogelijkheid vanuit de interactie met de opvoedingsomgeving. Zo kunnen in de ontwikkelings-

gang opeenvolgende behoeften bij iemand aan bod komen of kan de omgeving noodzaken tot bepaalde behoeften. Zo kan concreet meer centraal staan de modus van het krijgen om welbevinden te bereiken, van houden om veiligheid en zekerheid te bewerkstelligen, van loslaten om aansluiting en integratie te vinden, van geven om erkenning en waardering te verwerven of van zijn om zelfrealisatie te bereiken.

Samengevat, willen we iemands gespreks- en gedragsinteractie ontwikkelingsgericht veranderen, dan kan het nuttig zijn aandacht te besteden aan enerzijds het situationele, het waar, wanneer en tegenover wie, wat we hiervoor bespreken. Anderzijds kan het zinvol zijn aandacht te besteden aan het ideële, de aanwezige objectieven, wat hier aan bod kwam. Dit betekent meteen dat zowel iets doen aan het meer basaal niveau als aan het hoger mentaal niveau mogelijk iets ontwikkelingsgericht in beweging kan brengen, actief en interactief. Dit geldt in het bijzonder voor personen die steeds de indruk geven hetzelfde gedrag op dezelfde wijze te vertonen. Dit komt vaak omdat de situatie voor hen steeds constant blijft evenals de objectieven er aan verbonden, zodat ze niet van de aanwezige omgang los weten komen.

Deze inzichten kunnen ook erg bruikbaar zijn om iemands doen en laten te begrijpen.

een voorbeeld :

Iemand doet erg drukkend, kortaf en autoritair. Dit vind je moeilijk om te aanvaarden, totdat je merkt dat hij of zij je wil behoeden voor een gevaar dat je bedreigt.

Je kan ze ook gebruiken om een meer positieve uitleg te zoeken voor een op het eerste zicht negatief doen van de ander.

een voorbeeld :

Iemand loopt je voorbij en doet alsof die je niet kent. Je vindt dat de ander helemaal geen interesse voor je wil tonen, omdat die zich beter voelt. Je zou ook kunnen bedenken dat de ander je niet wil storen omdat die zich minder voelt.

Dat objectieven zulke centrale rol spelen, blijkt met andere woorden niet alleen uit hun betekenis voor het eigen of gezamenlijk handelen. Het blijkt ook uit hun belang om iemands handelen of interactie naar ons toe te begrijpen en in te schatten. Wat gebeurt interpreteren we vaak vanuit de aanwezige of veronderstelde objectieven. Vandaar ook de grote moeite die we doen om iemands motieven te lezen, om de betekenis te begrijpen van wat iemand doet.

een voorbeeld :

Iemand komt je opzoeken

. dit doet je groot plezier, je ervaart de moeite die die doet, de aandacht die die geeft en de tijd die die spendeert als teken van vriendschap, tenminste als dat het onderliggend gevoel en objectief is van zijn of haar komst.

. dit maakt je ongemakkelijk, je ervaart de moeite die die doet, de aandacht die die geeft en de tijd die die spendeert als teken van je winnen voor hem of haar en je uitspelen tegen iemand anders, tenminste als dat het onderliggend gevoel en objectief is van zijn of haar komst.

Ervaren of veronderstelde positieve bedoelingen maken ons hierbij positief en breeddenkend, ervaren of veronderstelde negatieve bedoelingen maken ons negatief en enggeestig.

een voorbeeld :

Verlies of schade opgelopen ondanks de goede bedoelingen van de ander maakt ons begripvol en vergevingsgezind, het was een ongeval.

Verlies of schade intentioneel door de ander veroorzaakt kan op geen begrip of vergeving rekenen, het was misbruik of geweld.

Zo kunnen we vaststellen dat affectief-dynamische elementen de cognitief-betekenisgevende bepalen, die de eerste meer abstracte kern uitmaken voor de tweede als meer oppervlakkige concretisatie.

Objectieven hebben hierbij als functie te reguleren : in beweging te zetten, of te doen stopzetten, te selecteren en bij te sturen, prioriteiten te bepalen en keuzes te maken, iets als gunstig of ongunstig te ervaren, te organiseren en structureren, de overstap te vormen van het verleden naar de toekomst via wat hoe in het heden te ondernemen, te meten en te beoordelen, door te zetten en te veranderen.

Wil je dat anderen op een positieve en aangename wijze met je omgaan, kan je moeite doen opdat anderen positieve objectieven naar je toe formuleren en kan je er op letten hiertoe ruimte te creëren. Is je interactie zo dat anderen wraak of recht tegenover je willen doen geschieden, dan kan je rekenen op min- of anti-gedrag naar je toe. Is je interactie zo dat anderen hun waardering en tevredenheid tegenover je willen laten blijken, dan kan je rekenen op plus- en pro-gedrag naar je toe. Hun gedrag kan moeilijk los gezien worden van de mede door je aandeel tot stand gebrachte objectieven tegenover je. Deze bij anderen aanwezige objectieven naar je toe gelden niet altijd als boventoon, maar zijn vaak aanvoelbaar als ondertoon in de interactie naar je toe. Hierbij is het goed er ook rekening mee te houden dat objectieven naar je toe ook eigen objectieven naar de ander zelf toe inhouden en omgekeerd. Dat objectieven van de ander naar zich toe ook specifieke objectieven naar je kunnen inhouden.

een voorbeeld :

Door je te helpen voelt iemand zich waardevol.

Opdat iemand zich waardevol zou voelen, heeft die er behoefte aan je te helpen.

Daar objectieven nog te realiseren zijn, is waar je heen wil momenteel nog niet tastbaar aanwezig. Toch kan dit reeds virtueel aanwezig gesteld worden. Deze voorstelling alsof reeds aanwezig en alsof elk moment in werkelijkheid of werking te kunnen treden, kan erg stimulerend werken. Vooral wanneer het resultaat dat je voor ogen neemt gepaard gaat met de weg ernaar toe en voorzien wordt van visuele details en emotionele levendigheid. Op deze wijze ontstaat mentaal en sociaal ruimte voor waar je naartoe wil. Door de waarnemingen, gedachten, gevoelens, verlangens, handelingen en interactie op te roepen en in te schakelen van waar je heen wil kan aan kracht gewonnen. Door de concrete visuele, auditieve en gevoelsvoorstelling van waar je heen wil ontstaan een mentale en fysieke op- en instelling alsof reeds gerealiseerd, die je vervolgens kan aanspreken om dit te realiseren. Je gaat dan om met de situatie die je wenst en met de personen erin die je verkiest. In de omgang laat je een positieve virtuele voorstelling van de situatie en de ander aan bod komen. Een voorstelling die ruimte en kansen biedt zonder overdreven of irrealistische verwachtingen te koesteren en zonder te hoge druk

in te houden, maar die aanwezige krachtbronnen als vanzelf activeert. Zo kunnen het constructieve en de mogelijkheden in de situatie en in iemand aangesproken worden. Zo hoef je je niet blind te staren op de tegenvalende feitelijke kenmerken en gedragingen, waarop je een gebeuren en de andere anders gemakkelijk vastpint. Zo kan je een met gevoelens omringde concrete imaginaire voorstelling een rationele met argumenten omringde principiële weerstand weten voorbijkomen.

Ook naar zichzelf en de eigen leefsituatie toe kan vanuit een virtuele voorstelling gehandeld worden. Dit kan door voor zichzelf de voorstelling en de daaraan gekoppelde waarnemingen, gedachten, gevoelens, handelingen en interactie actueel te maken en voor zichzelf het verhaal ervan en hoe ertoe te komen in woord en beeld te beschrijven. Door een meer associatieve voorstelling kan over logische drempels worden heen gekomen.

een voorbeeld :

Je objectief is vrienden te maken met aandacht voor je, zoals jezelf ook voldoende aandacht voor jezelf wil. Door deze virtuele voorstelling op te roepen kan gehandeld worden naar de attentievolle omgang die je verkiest. Door te handelen in het complementaire gebied dat er reëel nog niet is, wek je het tot leven. Hiervoor baseer je je op het virtuele op mentaal en sociaal gebied, op het verhaal van iemand die echt vrienden met aandacht wil en zichzelf voldoende aandacht geeft en concreet ziet

hoe hiertoe te komen en zichzelf hiervoor kansen geeft. De gevoelsmatige voorstelling alsof mogelijk, maakt dat de rationele drempel, van iets dat tot hiertoe nog niet lukte of onbekend is, gemakkelijker kan genomen worden.

Ook al weet je nog niet concreet hoe een doel te bereiken en zie je nog geen kansen voor jezelf het aan te kunnen en aan te durven, toch kan de virtuele voorstelling van wat je wil het proces op gang brengen van hoe ertoe te komen en wat hiervoor zelf te kunnen ondernemen. Wat je dan onderneemt, kan dan als stap en overwinning, of leerervaring ervaren voor iets wat je stilaan aan het invullen bent. Als vanzelf, niet steeds bewust ben je dan zoekend ingesteld.

Vastgesteld wordt dat hoe dichterbij een individueel of gezamenlijk (sub)doel komt (of kan blijven) hoe krachtiger en meer gemotiveerd je handelen wordt. Alles en iedereen die hiertoe een bijdrage kan leveren zal dan gemakkelijk naar zich toegehaald en toegetrokken worden, zowel binnen als buiten de groep of omgeving. Alles en iedereen die hiervoor een bedreiging kan zijn loopt het risico dan mogelijk weggeduwd of links gelaten te worden, zowel binnen als buiten de groep of omgeving. Door gebruik te maken van subdoelen die binnen de directe beïnvloedingssfeer liggen van de groep of omgeving waarvan je deel wenst uit te maken, kan actief-zijn en samenhang aangezwengeld worden.

Samenvattend kunnen ook voor de contextinvulling drie elementen onderkend worden. Het situationeel element (waar en wanneer), het personelement (wie, tegenover wie) en het objectieven-element (waarom, waar-toe).

Bij schemaop- en voortbouw spelen geheugenprocessen een rol. Verschillende fasen van geheugenvorming kunnen hierbij onderkend, zoals codering, consolidatie, op-halen en reconsolidatie, die bijdragen aan deze schemaop- en voortbouw. Hierbij kan ook rekening gehouden met neurale processen in het brein die ten grondslag liggen aan deze codering, consolidatie, reactivering en geheugenintegratie. Zo kan de reeds aanwezige kennis best eerst geactiveerd worden, vooraleer er nieuwe informatie aan toe te willen voegen.

**Schema's
als waar
om of
waar toe**



Schema's geven weer wat iets voor iemand geldt, hoe hij er mee omgaat en in welke dynamische context.

Schema's kunnen ook weergeven wat iets voor iemand wil zijn, hoe hij er mee om wil gaan en welke dynamische context hij verkiest.

Kenschema's en Waar om heen

In het referentieel model staat het waar om heen centraal. Waar om staat voor de basis, waar heen staat voor het objectief. Kenschema's als waarrond iets draait zoals opgeslagen, kunnen stabiel zijn als hun begrips-(of het wat) gedrags- (of het hoe) en contextinvulling (of het waar en wanneer) reeds aan bod komt. Schema's kunnen ook instabiel zijn als hun begrips-, gedrags- en contextinvulling nog in opbouw is. Dit kan, bijvoorbeeld, wanneer de huidige schema-invulling niet voldoet en naar verandering wordt gestreefd. Het gaat dan om een tekort aan kwaliteit dat verholpen wil worden. De huidige en toekomstige situatie zullen dan meestal niet overeenstemmen wat richting betreft.

Meestal voldoet een schema wel, maar wordt op termijn verdere groei nagestreefd. Aan wat in de begrips-, gedrags- en contextinvulling aanwezig is, worden elementen toegevoegd - mogelijk uitgebreid of gespecificeerd - dit mogelijk door het stellen van tussendoelen als stappen in de verdere ontwikkeling of spontaan op basis van toenemende ervaringen.

Het kan een schema ontbreken aan waarde zodat een veranderingsdoel zich opdringt. De huidige en toekomstige situatie zullen dan niet overeenstemmen. Een schema kan anderzijds reeds waardevol zijn en kan gebruikt worden om verder liggende doelen te bereiken. Het gaat dan om een kwaliteit die nog kan vermeerderd. De huidige en toekomstige situatie zullen dan meestal overeenstemmen wat richting betreft.

In de contextinvulling van een schema kan dit tweevoudig onderscheid (wat al aanwezig is of waar naar wordt gestreefd) worden aangetroffen. Gaat het als interne context om een waarom, of gaat het als interne context om een waarheen. Gaat het om een waar om dan is de begrips-, gedrags- en externe contextinvulling reeds terug te vinden. Gaat het om een waar heen dan is de begrips-, gedrags- en externe contextinvulling nog waar te maken of nog in verdere aanmaak.

Waarden en Doelen

Zo wordt wel eens onderscheid gemaakt tussen enerzijds kernwaarden als waar het voor je om draait in het nu, wat voor je waardevol of belangrijk is, wat je draagt, je stuurt en stimuleert en tot uiting komt in je gedrag en je waardengerichte acties. En anderzijds doelen waar heen je wil, wat je nastreeft en nastrevingswaardig is, wat je leidt en motiveert en je aantrekt en eveneens tot uiting komt in je gedrag en je nu doelgerichte acties.

Waarden zijn er al als voortdurend proces en zijn richtinggevend zoals een kompas als wenselijk of verkieslijk. Doelen vormen een tijdelijk proces en zijn als te bereiken zoals een resultaat of eindpunt of tussendoel dat als nastrevenswaardig verschijnt, passend in een waarde.

Dit onderscheid tussen waarden en doelen is als gedachtegoed terug te vinden in de Acceptance and Commitment Therapy (of ACT) die gesitueerd is in een therapeutische setting ter behandeling van pathologie bij volwassenen.

Een waarde kan zich achter een doel bevinden, of een doel kan in een waarde passen, het vraagt om overeenstemming om spanningen te vermijden. Waarden stimuleren je innerlijk kompas richting doel. Zo kan er gesproken over waardengebaseerde doelen.

Ben je doelgericht ingesteld dan kan het zijn dat je een waarde wil versterken, maar het kan ook, zoals eerder

reeds aangegeven, zijn dat je weg wil van een onwaarde of tekort richting een waarde.

Amelie (12 jaar) - Ik ben echt zo een flapuit. Wat ik voel of denk, gooi ik er direct uit. Dit wordt me niet steeds in dank afgenomen. Ik sta er niet bij stil hoe iets aankomt. Sommigen gaan me liever uit de weg. Dit merk ik snel op en dan daag ik hen uit. Ik ben gewoon te weinig op anderen gericht, dit zegt mijn mama, wanneer ik weer eens mijn hart bij haar uitstort na de zoveelste confrontatie met een klasgenoot. Ik ben gewoon een open boek, daar gaat het voor mij enkel om.

Ik probeer nu de laatste tijd meer rekening te houden, niet enkel met mijn gevoelens en gedachten, maar ook met die van anderen. Ik probeer mij dan voor te stellen wat iets bij anderen teweegbrengt. Ik tracht meer te letten op aanwezige signalen en reacties van anderen, zo dat ik iets op een andere manier tot expressie kan brengen.

Ik weet dat ik nog een hele weg te gaan heb om hierin steeds en helemaal te lukken. In een opgewonden toestand als iets me erg raakt, kan ik nog steeds scherp zijn. Ben ik rustig en relax, dan kom ik zachter over. Nu nog kalm blijven en me niet zo door iets laten overspoelen, dan kan ik gematigder en meer doordacht iets tot expressie brengen.

Frederik (16 jaar) - Ik ben heel nieuwsgierig. Zo ga ik voortdurend op verkenning. Ontmoet ik iets nieuw, dan wil ik er graag alles over weten. Ik ben heel leergierig. Ik kan ervan genieten veel te weten. Mijn omgeving zegt dat ik er best voor kan gaan. Ik heb er altijd van gedroomd uitvinder te worden. Dit lijkt misschien vaag, maar ik wil graag aan de universiteit doctoreren rond nieuwe energieën. Daarvoor hoop ik mijn nieuwsgierigheid ten volle te kunnen benutten. Ik hoop plezier te beleven aan dingen uit te zoeken en aan nieuwe ontwikkelingen te kunnen meewerken.

Jesmien (15 jaar) - Ik ben lid van een volleybalclub. We spelen allen graag met de bal, dit brengt ons bij elkaar. Vooral op training kunnen we erg genieten van met sport bezig te zijn. Zomaar wat improviseren zonder druk of streven. Dingen wat uitproberen en inoefenen. Het houdt voor ons ontspanning in, verbondenheid en werken aan je fitheid en indirect je gezondheid.

Binnenkort start opnieuw de competitie. De trainer heeft ons al enkele doelen gesteld. We moeten zeker enkele matches winnen om voor de selectie in aanmerking te komen. Belangrijk zal voor ons zijn onderweg niet te vergeten te genieten en even op adem te komen tijdens trainingsmomenten. Voorlopig willen we nog niet te veel aan die competitie denken. Voor je het weet ben je alleen nog maar op de gestelde doelen gefocust.

Schema's, Waarden en Doelen

Alles bij elkaar gebracht, kan zo gesproken over waardenschema's en doelschema's. Waardenschema's zijn reeds aanwezig als richtinggevend. Doelschema's zijn nog te bereiken als richtinggevend. Waardenschema's zijn reeds te gebruiken, vaak in een geautomatiseerde vorm, doelschema's moeten inhoudelijk nog in gebruik genomen worden, meestal in een bewuste vorm. Gaat het om positieve waarden dan zullen doelschema's de waardenschema's versterken en verder tot ontwikkeling brengen. Gaat het om negatieve waarden of een gebrek aan positieve waarden, dan zullen doelschema's de waardenschema's bijsturen, zodat ontwikkeling mogelijk wordt. In de eerste situatie gaat het om waarden- en doelschema's samen in kracht. In de tweede situatie gaat het om doelschema's die bijgestuurde waardenschema's doen ontstaan.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Mediatie schema-ontwikkeling*', '*Schema-object(ief)*', '*Schema's optimaliseren*', '*Weerwerk of werkt weer ?*', '*Schema-potentieel*', '*Schema's : statische en dynamische invullingen*', '*Ontwikkeling als schemavoortbouw*' en '*Wervende schema's*' van deze encyclopedie.

Samengebracht, kan gesteld dat de focus op waarden en doelen gebeurt vanuit de vraagstelling *waartegenover*.

Zoals tegenover welke niet-helpende gedachten en gevoelens iemand komt te staan en hoe hiertegenover waarden en doelen te stellen. Waarbij in de oriëntatie op waarden iemand tegenover (tussen)doelen komt te staan.

Ligt de focus veeleer op cognitieve schema's dan gebeurt dit vanuit de vraagstelling *waar om heen*. Hierbij worden aanwezige keninhouden omarmt vanuit wat tot ontwikkeling is gekomen en worden doelen gesitueerd binnen groei en voortbouw.

In de eerste benadering wordt het loslaten van het verleden nagestreefd en gefocust op het nu (waarden) en worden doelen als tussendoelen in het nu gekaderd. In de tweede benadering wordt het verleden omarmt als aanwezige ontwikkeling en de toekomst als groei en voortbouw gezien. In de eerste benadering is vooral het nu zinvol en belangrijk en komt men mogelijk tegenover het verleden of de toekomst te staan. In de tweede benadering is zowel het verleden (wat ontwikkeld), het heden (hoe groei mogelijk) als de toekomst (welke voortbouw) zinvol en belangrijk.

Toegepast

Welke (waarden)schema's kan je in je doen en laten in een bepaalde context onderkennen ?

Welke (doel)schema's wil je toevoegen en bereiken in je doen en laten ?

Liggen (waarden)schema's en (doel)schema's in elkaars verlengde ?

Ben je enkel begaan met doelschema's en veronachtzaam je waardenschema's of is er aandacht voor waardenschema's ?

Onderken je enkele waardengebaseerde doelen ?

Welke waarden liggen mogelijk aan de basis ?

Welke waarden wil je mogelijk aan de basis leggen ?

Kenschema's en hun waarde



Kenschema's als hoe iemand met iets omgaat kunnen een zekere waarde hebben die bepalend is voor haar invloed. Hoe die waarde optimaal af te stemmen ?

Waarde kenschema's naar inhoud en vorm

Kenschema's zijn zeer betekenisvol om iets te begrijpen en passend te reageren. Ze worden opgebouwd op basis van opgedane ervaringen en verkregen informatie. Bijvoorbeeld, gaan ze over hoe iemand zichzelf, relevante personen of iets uit de omgeving kent en er mee omgaat.

Ze kunnen erg behulpzaam zijn, maar ze kunnen ook iemand in de weg staan en hinderen. Het behulpzaam of hinderend zijn zal afhankelijk zijn van hun inhoud, bijvoorbeeld, positief of negatief en van de hun toegekende waarde, weinig of veel waarde, als vorm.

Deze inhoud en toegekende waarde kunnen afhankelijk zijn van zichzelf. Bijvoorbeeld, is iets voor iemand positief en hecht die er veel belang aan. Hoe betekenisvol is iets voor hem of haar, zodat het centraal komt te staan en iemand er veel moeite voor wil doen.

Deze inhoud en waarde kunnen evenwel ook bepaald worden door anderen of de aanwezige omstandigheden of context. Anderen stellen, bijvoorbeeld, iets voor als negatief en weinig waardevol. Of iets is ongunstig in die context. Het kan zo dan ook bij iemand erg centraal komen staan en blijven, omwille van de voorgestelde negativiteit en de gering toegekende waarde vanuit de omgeving.

In het eerste geval kan iemand zelf kiezen voor de inhoud en voor haar waarde. In het tweede geval is iemand afhankelijk van de omgeving voor haar inhoud en waarde. Wil iemand zelf inhoud en waarde bepalen dan kan hij of zij evenwel mogelijk zichzelf ontmoeten als opponent die daar niet in meegaat. Zo kan iemand de neiging hebben gemakkelijk iets of iemand negatief te valideren en er (te) erg belang aan te hechten.

Krijgt iemand te maken met een externe validatie dan is het veel moeilijker hierin naar inhoud en vorm zo gewenst verandering te brengen. Het zal er dan op aankomen in welke mate in de omgang met deze validering mee te gaan en zo gewenst de omgang ermee te wijzigen

of te minderen. Zoals door iets, bijvoorbeeld, voor rekening van de ander te laten en er zijn eigen validering naast te plaatsen. Zo kan iemand, bijvoorbeeld, zelf waarde hechten aan positieve gedachten over iemand, zoals, bijvoorbeeld, zijn kind en niet aan negatieve gedachten. De waarde van de anderen of omgeving kan zo minder centraal een plaats worden gegeven. Het komt er dan minder om te draaien. Zo kan in een ouder-kindrelatie, bijvoorbeeld, het kind bij conflict zich negatief uitlaten over de ouder, waarbij deze laatste dit kan relativeren door zijn eigenwaarde hier tegenover te plaatsen.

In het algemeen evenwel worden schema's als nuttig ervaren alleen al omdat ze een structurele en systematische aanpak toelaten om informatie te categoriseren en begrijpen. Ook omdat ze het leren en onthouden van informatie kunnen optimaliseren.

Belang en implicaties waarde kenschema's

Het belang van de validering naar inhoud en waardebelang van kenschema's mag niet onderschat worden.

Schema's met een hoge valentie hebben met name een grote betekenis, brengen een hoge inzet met zich mee en gaan samen met sterke objectieven. Schema's met

een lage valentie hebben een geringe betekenis, brengen een lage inzet met zich mee en gaan samen met zwakke objectieven.

Soms krijgen ongunstige niet bruikbare schema's een hoge valentie in betekenis, handelen en dynamiek. Iets wat blokkerend of remmend kan werken en iemand in de weg kan staan en kan maken dat gunstige bruikbare schema's slechts een lage valentie blijven hebben. Terwijl iemand net het omgekeerde zou wensen. Bijvoorbeeld, iemands negatief zelfbeeld waar geen afstand van kan gedaan en in de weg staat voor een positief zelfbeeld.

Soorten waarden kenschema's

Als het gaat om toegekende waarden, kan al naargelang de situatie of persoon een onderscheid gemaakt tussen waarden als levensbelang, veiligheidsbelang prestatiebelang, sportief belang, kwalitatief belang, acceptatiebelang, doelbelang als waardevol denkpatroon, enzovoort. Een specifiek belang of waarde die dan bepalend is. Welk belang relevant is zal hierbij vooral afhangen van de aanwezige context en situatie en van waar het voor iemand op dat moment om draait.

Schema's kunnen ook een realiteitswaarde hebben : waar om iets draait als wat er al is. Schema's kunnen daarnaast ook een doelwaarde hebben : waar toe iets is

als wat zou er moeten of kunnen zijn. Beiden de realiteit of het doel kunnen de valentie van schema's bepalen. Bij de waarde in de realiteit van een kenschema, gaat het om hoe doorgedreven het schema reeds actief is omdat het als waardevol wordt ervaren. Bij de waarde als doelvoorstelling van een kenschema, gaat het om in welke mate het schema doelgericht actief is omdat het doel als waardevol wordt opgevat.

Omgang waarde kenschema's

Het onderkennen van schema's, ongunstig of gunstig en weinig of veel waarde, kan belangrijk zijn. Zo kan nagegaan worden welke valentie hen als omgang ermee wordt toegekend.

Zo kan de valentie zo nodig of behulpzaam veranderd of bijgestuurd, zodat ze meer stimulerend of minder remmend doorwerken. Ze worden dan belangrijker of minder belangrijk, zonder ze te moeten ontvluchten, wegdrukken of omkeren. Iets wat niet steeds helemaal lukt en zo storend of limiterend kan blijven werken, dat ze iemands denken, handelen en kiezen verstoren.

Dit bijsturen of wijzigen kan maken dat ze niet langer de focus vasthouden, wat anders heel wat energie en moeite kost. Zo kan de focus gericht op wat echt telt. Dit ook vanuit de filosofie dat waar de focus op gericht is, toeneemt en groeit. Zo kan losgekomen van de

oude track, kan deze achtergelaten en zo mogelijk afgesloten. Zodat tenvolle op de nieuwe track kan gefocust en er zich volop op kan toegelegd. Het kan ook voorkomen dat iemand later tracht te compenseren met overdreven waarde aan iets, dit voor iets wat eerder weinig waarde kreeg. Bijvoorbeeld, voor wie je bent, zoals je toegemeten identiteit of zelfbeeld.

Vooraf belangrijk zal zijn bij een ongunstige waarde anders om te gaan met inhoud en waarde van kenschema's en er niet zozeer aan te willen ontsnappen door ze te trachten ontkennen, weg te drukken of te negeren. Of door te trachten het negatieve om te vormen of te veranderen in het positieve.

Meer kans heeft het prioritair te kiezen voor het positieve en van daaruit te kijken naar het negatieve. Of door vooral waarde te hechten aan positieve gedachten en niet aan negatieve gedachten. Bijvoorbeeld, door anders te focussen kan een andere inhoud en waarde aan bod komen. Het komt dan steeds meer om iets anders te draaien.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Schema's ballast of draagvlak*', '*Schema's als waar om of waar toe*', '*(Zelf)schema activatie : competitieve kenschema's*', '*Te fel !*', '*Schema-inhoud en -vorm*' en '*Weg van of op weg naar ?*' van deze encyclopedie.

Wervende schema's



Wervende schema's kunnen een rol spelen in de opvoeding. Het zijn denk- en gedragspatronen die eens geactiveerd het doen en laten van het kind in ontwikkeling in goede banen leiden.

Het wat van wervende schema's

Wervende schema's zijn mentale, gedrags- en selectieve patronen die eens geactiveerd het denken, doen en laten van iemand bepalen en sturen. Een voorbeeld is wederkerigheid. Wanneer door een actie van iemand iemands wederkerigheid wordt geactiveerd, dan voelt zo iemand zich gemakkelijk schatplichtig aan die ander en voelt iemand zich gemakkelijk verplicht iets in ruil voor die ander te doen. Bijvoorbeeld, je wordt uitgenodigd door iemand, daar kan je moeilijk negatief op antwoorden, vind je. Je zal gemakkelijk geneigd zijn zo mogelijk op de invitatie in te gaan. Zo zal je ook vinden dat wanneer je kind naar een verjaardagsfeestje van een

vriendje gaat, je dit vriendje moeten uitnodigen op het verjaardagsfeestje van je kind, met een wederkerig cadeautje inclusief.

In het werk van de Amerikaanse professor economie en psychologie Robert Cialdini worden zo een zevental wervende schema's besproken, door hem psychologische regels (of overtuigingsprincipes) genoemd die van invloed zijn op iemand. Het zijn herkenbare gedragspatronen bij iemand die kunnen aangewend zodat iemand overtuigd en beïnvloed wordt. Eens geactiveerd bepalen en sturen ze zijn denken, doen en laten. In dit thema-onderdeel worden ze vertaald naar een opvoedingscontext. Deze vaste patronen zijn nodig omdat ze de hersenactiviteit verminderen die nodig is om in elke situatie, hier opvoedingssituatie te handelen. Ze vormen automatische reacties die we gebruiken om beslissingen te nemen, ook als we niet over alle informatie beschikken.

Het hoe van wervende schema's

Een eerste regel of schema is wederkerigheid, dat we reeds vermelden. Los van het feit of we iemand mogen of niet, zijn we geneigd voor iemand iets terug te doen voor wat we ontvingen. Dit gebeurt ook los van het feit of we iets vroegen of iets spontaan werd aangeboden of gegeven. Voor een jeugdleider of een leerkracht, bijvoorbeeld, zijn we geneigd heel wat terug te doen, gevraagd, maar ook ongevraagd. Denk aan de attenties

van ouders op het einde van de vakantiewerking of het schooljaar. De situatie is wat voor je werd gedaan of gegeven. De voorstelling is zich schatplichtig weten en voelen. Het gedrag is iets terugdoen of teruggeven. Zo kan je merken dat wanneer je vriendelijk bent en aandacht geeft aan iemand deze geneigd is vriendelijk en met aandacht terug te reageren.

Maar ook geldt wederkerigheid omgedraaid. Zo je iets voor iemand hebt gedaan of iemand iets hebt gegeven, verwacht je op een of andere manier iets terug. Bijvoorbeeld, verwacht je op een of andere manier dankbaarheid of erkentelijkheid. Je activeert door je inzet of vriendelijkheid dan mogelijk wederkerigheid bij de ander.

Ook in de ***contextuele hulpverlening*** is deze wederkerigheid gekend in de vorm van de balans tussen geven en nemen. Zo is geweten dat kinderen die in hun gezin niet tot hun recht kwamen, dit dreigen te verhalen op hun eigen kinderen. Dit wordt destructief recht genoemd. Wat ze van hun ouders niet ontvingen, willen ze alsnog krijgen van hun kinderen die spontaan erg geneigd zijn in de relatie met hun ouders te investeren. Hierdoor ontstaat het gevaar van een roulerende rekening van de één generatie op de volgende, omdat kinderen telkens onvoldoende zelf ontvangen.

Een tweede regel of schema is commitment (engagement) en consistentie. Zodra we een stelling hebben ingenomen of tot een keuze of beslissing zijn gekomen, hebben we de neiging hier consistent mee te blijven, ook al is dit niet altijd verstandig. Persoonlijke en interpersoonlijke krachten zorgen voor op deze lijn blijven. Zo willen we niet graag iets opnieuw in vraag stellen en iets opnieuw te moeten overdenken en een nieuwe keuze of beslissing te nemen. Ook zijn we niet graag inconsistent in de ogen van anderen. Het wordt door de omgeving weinig gewaardeerd en als ongunstig ervaren. Daarom zijn we geneigd gemakkelijker consistent en bij keuze te blijven dan doordacht en van keuze te veranderen. Als ouder maak je hier mogelijk gemakkelijk gebruik van. Zo kan je je kind eerst vragen of zijn studies belangrijk zijn voor later. Aansluitend vraag je als ouder nu iets voor school te doen. Omdat je kind consistent wil zijn, is het moeilijker je signaal tot leren te negeren. Ook kinderen willen dit wel eens aanwenden. Of ouders het geluk van hun kind belangrijk vinden. Zo ja, of ze dan naar dat feestje mogen? Misschien vind je dat je als ouder ergens toch wat inschikkelijk moet zijn en is weigeren zonder meer erg moeilijk voor je, zo voelt het aan. De situatie is zich te hebben geëngageerd, ook al verandert de situatie. De voorstelling is consequent te zijn met zichzelf. Het gedrag is consistent te blijven en niet te veranderen.

Een derde regel of schema is sociale bewijskracht of consensus. Hoe meer mensen iets accepteren of doen hoe

meer adequaat en aanvaardbaar het voor ons overkomt. Volgen we dit niet na, hoe meer geïsoleerd we raken. Zo wordt het gedrag van anderen aangewend om het gedrag voor zichzelf af te lijnen als meest optimaal. De situatie is anderen die model voor je staan bij onzekerheid. De voorstelling is niet geïsoleerd willen raken. Het gedrag is je conformeren aan wat de meesten denken en doen. Zo kan vastgesteld dat kinderen soms meer leren van hun leeftijdsgenoten dan van volwassenen. Zo is er het probleem van 'copycat', waarbij jongeren gedrag imiteren van andere jongeren dat (sociale) media-aandacht krijgt. Denk, bijvoorbeeld, aan zelfverwonding en zelfdoding. Maar ook tattoos en piercings zijn een navolging van een toenemende meerderheid.

Een vierde regel of schema is waardering of sympathie.

Hoe meer sympathie en waardering iemand oproept hoe meer invloed op onze overtuiging en ons doen en laten. Wie aantrekkelijk is krijgt meestal een aantal positieve eigenschappen toegedicht die ons meer ontvankelijk maken. Maar ook veel gemeen hebben met iemand, of de opbouw van een vertrouwensband door herhaaldelijk contact, of gewaardeerd worden door iemand, of iemand die de dingen positief voorstelt, roept sympathie op voor dit iemand, met een grotere invloed tot gevolg. De situatie is een van aantrekkelijkheid en waardevolheid van iemand voor je. De voorstelling is sympathie en waardering voelen voor iemand. Het gedrag is ontvan-

kelijkheid en volgzaamheid tegenover iemand. Hoe sympathieker en waardevoller je als ouder bent in de ogen van je kind, hoe meer invloed je zal hebben. Word je in een rol van onsympathieke en niet waardevolle gedrongen door je kind, wat gemakkelijk gebeurt tijdens de puberteit, hoe minder impact je zal hebben. Zo zal je tijdens de lagere schoolleeftijd van je kind kunnen ervaren dat je als ouder het meeste invloed hebt, omdat je als ouder gemakkelijk als sympathiek en waardevol verschijnt.

Een vijfde regel of schema is autoriteit. We zijn geneigd in te gaan op iemand die voor ons als autoriteit naar voor komt. Bijvoorbeeld, omdat iemand de leiding en bijgevolg de zeggingskracht heeft. Of omdat iemand als autoriteit naar voor komt op basis van kennis of ervaring, bijvoorbeeld. De situatie is een van afhankelijkheid. De voorstelling is van iemand die kan helpen en gunstig is voor je. Het gedrag is een van volgzaamheid en involgen. De mate van tegemoetkomen aan autoriteit wordt bewust vaak onderschat. In een opvoedingssituatie worden volwassenen als autoriteitsfiguren door kinderen en jongeren ervaren, tenzij ze door hun optreden dit vertrouwen verliezen. Zo merken ouders in de puberteit vaak dat hun autoriteit afneemt ten voordele van leeftijdsgenoten en zelfgekozen idolen.

De vermaarde psycholoog Omer ontwikkelde in dit verband de notie *nieuwe autoriteit*. Ze moet ouders en andere volwassenen helpen via een andere aanpak aan autoriteit te herwinnen. Het autoriteitsconcept heeft hier een nieuwe eigentijdse invulling gekregen. Het gaat niet om macht en het controleren van het kindgedrag, maar om het zorg dragen voor eigen kracht als zorgdrager. Dit kan enkel mits geweldloos tegen iets in te gaan. De getoonde kracht en zelfcontrole helpt bij het uitbouwen van een respectvolle, waakzame en zorgzame relatie met het kind. Het verworven gezag laat toe regels en grenzen aan te geven. Het kind volgt deze gemakkelijk in uit respect en vertrouwen voor het gezag van de ouder, en niet uit angst voor zijn reactie. Door respectvol deel uit te maken van het leven van het kind, weet de ouder wat het kind doet en wat in zijn leven gebeurt en kan hij het kind beter beschermen. Tegelijk kan de ouder gemakkelijker regels en grenzen vastleggen vanuit getoonde interesse en betrokkenheid. Dit alles kan een open dialoog bevorderen, wat toelaat antwoord te krijgen op gerichte vragen en tot afspraken te komen rond regels die de veiligheid van het kind bewaken. Doet zich toch agressief gedrag voor, dan kan de ouder de-escalenderend reageren en zo de vicieuze cirkel van onmacht en vijandigheid doorbreken. Er wordt hierbij tegelijk vermeden van te veel concessie te doen, de strijd op te geven en zich steeds meer onmachtig te voelen. Dit geweldloos verzet kan onder meer door niet onmiddellijk te reageren, door gebruik te maken van de stiltekracht, door de

tijd te nemen en door zelfcontrole als model te tonen. Dit vraagt oefening en de nodige ondersteuning van buitenaf. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Verbindend opvoeden*' van deze encyclopedie.

Een zesde regel of schema is schaarste. Wat als zeldzaam en moeilijk verkrijgbaar wordt ervaren, wordt meestal als meer waardevol aanzien. Tegelijk beperkt het gevaar het niet te bezitten iemands vrijheid. Getracht wordt immers verlies te vermijden. Zo ook wordt moeilijk verkrijgbare of exclusieve informatie omringt met meer interesse en waardering. Op die manier wordt schaarste en exclusiviteit synoniem voor kwaliteit. Ouders die het contact van hun adolescent kind met een leeftijdsgenoot willen inperken, merken dat dit vaak het contact en de onderlinge band doen toenemen.

Schaarste als invloed gaat over voorkomen van verlies, maar misschien werkt mogelijk ook het bereiken van winst of voordeel stimulerend en wordt dit als waardevol ervaren.

Een zevende regel of schema is eenheid. Het gaat om het gevoel van samenhang en eendracht waar ieder behoefte aan heeft. Deze behoefte ergens bij te horen zorgt ervoor inspanning te doen deze gedeelde identificatie in stand te kunnen houden. Hoe meer 'wij' wordt ervaren, hoe meer kans op zich laten beïnvloeden.

Eenheid bestaat in twee vormen. Vooreerst samen zijn, bij een gedeelde identiteit. Zoals terug te vinden bij ras, religie, nationaliteit en politieke voorkeur. Er is een gevoel van verbondenheid. Bij het bereiken van eenheid van identiteit is er meer aanvaarding, samenwerking, sympathie, hulp en vertrouwen. Dit maakt meer instemming mogelijk. Als tweede vorm van eenheid is er samen handelen en elkaar bij iets betrekken. Het samen handelen zorgt voor vereniging en maakt dat daadwerkelijk eenheid wordt gevormd. Hieruit kan wederzijdse sympathie en steun groeien. Dit komt tot uiting in de samenwerkende benadering in de opvoeding.

Deze verbindende **samenwerkende benadering** houdt de ingesteldheid in om via samenwerking ouder en kind bij overleg en uitvoering zo goed mogelijk tegemoet te komen aan opgaven, moeilijkheden en doelstellingen. De onderlinge afhankelijkheid en de gezamenlijke uitdagingen binnen de ouder-kindgroep vereisen coöperatie in de vorm van wederzijds vertrouwen, begrip en waardering, onderleg overleg en afspraakregeling, met taakverdeling, solidariteit en elkaar helpen. Een sterker groepsgevoel en groter samenhangsgevoel resulteren hieruit doordat beter wordt tegemoetgekomen aan individuele en groepsbehoeften en aan verwachtingen vanuit de omgeving. Vooral bruikbaar zo door een moeilijke periode heen te moeten. Zo het alleen minder makkelijk lukt, zonder het kind voor zich te willen inschakelen.

Kenmerkend ouderhandelen is onder meer : Samen duidelijke afspraken maken zodat het kind precies weet wat kan en wat niet. Een moeilijkheid vooraf bespreken en samen zoeken naar oplossingen. Samen plannen in moeilijke gedragssituaties. Samenwerken met kind met accent op respect voor wie het kind als persoon is. Een positieve relatie met het kind uitbouwen waarin wederzijds vertrouwen mogelijk is. Verbondenheid met het kind bewerkstelligen. Een als onbevredigend of bedreigend ervaren relatie weten rechte trekken. Mislukkingen doorpraten zodat ze in de toekomst kunnen voorkomen worden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Verbindend opvoeden' van deze encyclopedie.

Aaansluitende notie 'pre-suasion'. Aansluitend formuleerde de Amerikaans psycholoog Robert Cialdini een gelijkaardige notie 'pre-suasion' in zijn werk 'Pre-Suasion: A revolutionary way to influence and persuade'. 'Pre-suasion' laat toe bewust de aandacht van iemand te richten op iets, zodat hij ontvankelijker wordt voor beïnvloeding. Deze gerichte aandacht op iets werkt als opener en brengt een tweede ermee geassocieerd iets in gereedheid voor beïnvloeding. Zo kan vragen of iemand behulpzaam of sportief is, iemand tot meer actie bewegen. Iemand's aandacht wordt doorgaans gefocust op iets wat de moeite waard is, dit ervaren maakt de weg vrij voor wat volgt wat eveneens als waardevol wordt ervaren. Dit proces van 'pre-suasion' zou te maken hebben met de hersenen die slechts een beperkte capaciteit en energie

hebben, dit samen genomen met een mentaal overbelaste tijd, met deadlines. Het betekent dat het bij 'pre-suasion' niet nodig is iemands ideeën, houdingen en ervaringen te veranderen, als er maar via gestuurde aandacht gevoelige momenten worden gecreëerd voor aansluitende beïnvloeding. Bij 'pre-suasion' wordt vooraf een bepaald schema geactiveerd dat uitwerkt op wat er associatief op volgt. Bijvoorbeeld, het schema behulpzaamheid of sportief-zijn wordt geactiveerd wat vervolgens maakt dat iemand meer bereid is om in te gaan op een vraag om te helpen of deel te nemen.

Het waarom van wervende schema's

Deze gedragspatronen of schema's vergemakkelijken de sociale omgang omdat ze in specifieke situaties leiden tot bepaalde voorstellingen die tot gerichte reactiepatronen leiden. Ze houden evenwel het risico in van een verminderde rationaliteit en realistisch-zijn. Ze maken dat iemand gemakkelijker voor iets te winnen is en te beïnvloeden is. Wederkerigheid, commitment en consistentie, consensus, waardering en sympathie, autoriteit, schaarste, eenheid en 'pre-suasion' maken van sneller iets op een bepaalde manier op te vatten en van sneller tot een bepaald reactiepatroon te komen, zonder veel expliciet nadenken en zonder precieze 'reality-check'. Voor ouder en kind maakt dit een grotere voorspelbaarheid en impact. Tegelijk houdt dit het risico in van tactisch gebruik en van verstarring. Dingen worden steeds

op dezelfde wijze begrepen met een stereotiep reactiepatroon tot gevolg.

Zo kan het kind zich schatplichtig voelen aan de ouder(s) waarvoor het zich geëngageerd heeft tot een coherente omgang overeenkomstig wat ouders wensen. Uit waardering en sympathie voor de ouder(s), vanuit een opzien naar hun autoriteit en om de eenheid te bewaken, wordt mogelijk vrij automatisch ingegaan op hun voorstellen, waarbij ouders het kind kunnen herinneren aan zijn meegaandheid en loyaliteit als 'pre-suasion'. Het proces van zich losmaken en zelfstandigheid verwerven vanuit de opbouw van een eigen zelfgekozen identiteit kan dan erg bemoeilijkt worden. Pas wanneer jongeren een eigen vriendenkring weten opbouwen met andere commitment en consistentie, consensus, waardering en sympathie, autoriteit, schaarste, eenheid en 'pre-suasion' kan hierin verandering komen. Deze overgang van familie die centraal staat naar een toenemende betekenis van de peergroep kan dan gemakkelijk gepaard gaan met spanningen tot een nieuw evenwicht gevonden wordt.

Bij de opeenvolgende principes staat telkens iets in de aandacht waar zorg aan wordt besteed en dat van invloed is. Bij wederkerigheid wordt aandacht besteed aan de onderlinge relatie. Bij consistentie wordt aandacht besteed aan jezelf om trouw te blijven aan jezelf. Bij consensus wordt aandacht besteed aan de context of groep en hier trouw aan blijven. Bij waardering en sympathie

wordt aandacht toegekend aan de ander door deze te bewonderen en ervoor te kiezen. Bij autoriteit wordt eveneens aandacht gegeven aan de ander door deze te aanvaarden en te volgen. Bij schaarste en exclusiviteit wordt aandacht besteed aan wat aan de orde is en specifiek is, hier en nu. Bij eenheid tenslotte wordt aandacht besteed aan het (referentie)kader door te streven naar overeenstemming.

Het waar en wanneer van wervende schema's

Belangrijk zal ook de context of het kader zijn waarin deze beïnvloedingsprincipes of schema's worden gebruikt. Cialdini ontwikkelde zijn principes oorspronkelijk voor gebruik in een economisch handelskader. Ze werden hier vertaald naar een opvoedingscontext met het oog op optimalisering van de ontwikkeling van het kind. Ze geven aan hoe invloed te kunnen hebben op het kind voor zijn ontwikkeling. Zo blijken geven en ontvangen, consistentie en consensus, zich gewaardeerd weten in zijn autoriteit, exclusiviteit en eenheid en tenslotte 'persuasion' met het creëren van gunstige omstandigheden en goodwill, een invloed te kunnen hebben op het kind en zijn ontwikkeling. Voor een deel zal dit ook komen omdat de aangegeven principes of schema's relatie-bevorderend zijn. Deze gunstige relatie tussen ouder en kind kan dan een goede voedingsbodem vormen om de ontwikkeling van het kind te bevorderen. Vandaar in de titel van dit thema-onderdeel wervende schema's, als

mentale, gedrags- en selectieve patronen die eens geactiveerd het denken, doen en laten van iemand bepalen en sturen. Ze houden het gedrag binnen ontwikkelings- en relatiegunstige grenzen en ze zorgen voor regelmaat en continuïteit. Tegelijk stimuleren ze tot ontwikkelings- en relatiegunstige gedragspatronen, met een zekere verwevenheid ouder en kind.

Het waartoe van wervende schema's

Formuleer voor jezelf als ouder welke principes of schema's je zou kunnen aanwenden ter bevordering van de ontwikkeling van je kind.

Geef concreet aan hoe je zou kunnen tewerk gaan.

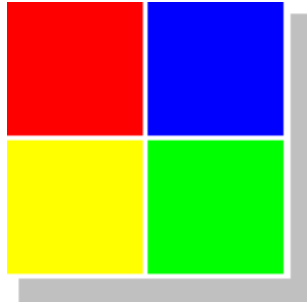
Meer lezen :

Cialdini, R. B., & Stoltenkamp, M. (2017). *Invloed: De zes geheimen van het overtuigen*. Amsterdam: Boom.

Cialdini, R. B. (2007). *Influence: the psychology of persuasion*. New York: Collins.

Cialdini, R. B. (2016). *Pre-Suasion: A revolutionary way to influence and persuade*. London: Random House.

Schema-wissel & -labiliteit



Soms is een schema meer blijvend, soms meer veranderlijk.

Soms is een schema meer wenselijk, soms is een ander schema meer verkieslijk.

Opgemerkte verandering

Als ouder kan je voor kortere of langere termijn te maken hebben met je kind dat minder gunstig functioneert. Waar het doorgaans erg dapper en gemakkelijk is in de omgang, merk je thans dat het eerder flauw en moeilijk doet.

Je merkt dat je kind niet alleen andere gevoelens tot uiting brengt, maar dat het ook anders denkt en anders

reageert dan dat je gewoon bent. Het is alsof het bij je kind voor kortere of langere tijd rond iets anders is komen te draaien. Het alsof je je kind niet echt meer herkent. Het weent gemakkelijk, het denkt dat niemand van hem of haar houdt en het durft weinig of niets aan. Zo is je kind doorgaans niet. Het is geen huilerig kind, het voelt zich doorgaans geborgen en heeft meestal zowat voldoende zelfvertrouwen.

Het draait bij je kind niet zoals gewoonte rond nabijheid en overeenstemming, maar het is rond afstand en tegenstelling komen draaien. Het kind zit niet op dezelfde golflengte met zijn omgeving, maar blijkbaar op een andere. Het is alsof er niet alleen afstand en tegenstelling is tegenover je en de omgeving, maar ook tegenover zichzelf als kind. Afstand en verschil heeft de plaats ingenomen van nabijheid en overeenstemming met je en de omgeving, maar ook met zichzelf als kind.

Het is alsof iets anders in het kind is geactiveerd dat een geheel vormt aan inhoud, gevoelens, gedachten en reageren en samenhangt met een andere manier van hoogte nemen en reageren in gewijzigde omstandigheden. Zo een geactiveerd geheel wordt een schema genoemd. In het centrum van zo een schema zijn een aantal kerninhouden aanwezig die samenhangen met een aantal actieve kernprocessen. Uit deze kernprocessen

en -inhouden vloeien een aantal betekenisgevingen, gevoelens, gedachten en reactiewijzen voort. Het is hiermee dat je als ouder geconfronteerd wordt.

Zo kan een ontstemd denkproces negatieve inhouden over de omgeving en zichzelf impliceren. Dit leidt dan tot gespannen interpretaties, gevoelens, gedachten en reactiewijzen. Dit verstoord kernproces is in de plaats gekomen van het goed of normaal gestemd denkproces dat positieve inhouden over de omgeving en zichzelf impliceert. Deze positief gestemde procesinhoud leidt tot gunstige of ontspannen interpretaties, gevoelens, gedachten en reactiewijzen.

In plaats van een al of niet ontstemd zijn van het denkproces, kan het ook gaan om een geduldig of ongeduldig denkproces, een sterke of zwakteinhoudend denkproces, een zeker of onzeker denkproces, een open of gesloten gecentreerd denkproces, op de ander of op zichzelf-gecentreerd denkproces, een geïnteresseerd of gesinteresseerd denkproces, een realistisch of irrealistisch denkproces, een impulsief of doordacht denkproces, een aandachtsvol of aandachtsloos denkproces, een oppervlakkig en snel wisselbaar denkproces (mogelijk kenmerkend voor ADHD) of een detaillistisch en moeizaam wisselbaar denkproces (mogelijk kenmerkend voor autisme), enzomeer.

Spreiding in de tijd

Vaak is één wijze van een schema actief en is de tegengestelde wijze slechts hoogst uitzonderlijk actief. Of ontbreekt de tegengestelde wijze helemaal. Deze schema-wijze kenmerkt dan het kind en typeert zijn persoonlijkheid. Hier is sprake van schema-stabiliteit.

Soms evenwel treedt gemakkelijker een schema-wissel op. Dit kan voor langere termijn zijn. Het kind kan dan stilaan naar een andere schemawijze neigen. Deze wijze kan zich dan progressief in meer uitgesproken mate voordoen.

Deze schema-wissel kan ook voor kortere termijn zijn. Er treedt dan een ommezwaai op van de ene schemawijze in een andere. Dit gebeurt meestal snel of onmiddellijk in een duidelijk zich aftekenende wijze. In dit geval kan dan mogelijk gesproken worden van schema-labiliteit. Dit is wanneer op uitgesproken wijze de ene schemawijze afgewisseld wordt met een andere schemawijze. Dit gebeurt vrij plots en is heel wisselend. De ene schemawijze kan overslaan in een andere. Soms in een uitgesproken vorm, die in bepaalde gevallen mogelijk overdreven is.

Doet een schema-wissel zich voor langere termijn voor, dan zal bij omkering meestal de ontstane en toegenomen schemawijze slechts langzaam terug gedeactiveerd en losgelaten worden. Stilaan en progressief zal dan de

eerdere schemawijze op een later moment mogelijk terug actief worden.

Invloed

Als ouder kan je wensen een bepaalde schemawijze te willen bevorderen en een andere terug te dringen. Een schemawijze is meestal gebonden aan bepaalde voorwaarden om actief te zijn, maar ook om inactief te worden. Door deze voorwaarden aanwezig te stellen kan een schemawijze actief of inactief worden.

Zo kan, bijvoorbeeld, je kind voldoende aandacht geven en betrekken bij iets, maken dat ontstemming minder gemakkelijk optreedt. Zo kan, bijvoorbeeld, je kind niet over zijn draagkracht tillen, maken dat een goede stemming kan gehandhaafd worden.

In veel gevallen zal het verkieslijk zijn eerst de voorwaarden te creëren die een ongunstige schemawijze kunnen deactiveren. Dit vooraleer het zinvol is de voorwaarden aanwezig te stellen die een gunstige schemawijze kunnen activeren.

Als ouder kan je hierbij zoveel mogelijk trachten model te staan voor een goedgestemde schemawijze, of voor een geduldige, weerbare, zelfzekere, open, persoonsgecentreerde, geïnteresseerde, realistische of doorleefde schemawijze.

Vooral kan je trachten vermijden dat je kind afglijdt naar een minder gunstige schemawijze, of dat je kind veelvuldig met schema-wissels te maken krijgt. In dit verband kan je vooral trachten voorkomen dat een schemawijze te nadrukkelijk eenzijdig aanwezig is.

Door meer een middengebied te helpen opzoeken waar- rond dan denkprocessen en -inhouden kunnen draaien, is er minder risico voor je kind in extremen verzeild te raken en in een vicieuze cirkel terecht te komen. Zo zal er minder gemakkelijk schema-labiliteit optreden. Zo kunnen ook verschillende schemawijzen geïntegreerd worden en wordt een schemawijze niet zo gemakkelijk afgeweerd of verwaarloosd omwille van zijn extreem- zijn.

Hiertoe kan je als ouder trachten een aanwezig schema van je kind te beïnvloeden. Hiertoe kan je concreet werken aan zijn gedachten terzake als begripsinvulling, of rechtstreeks aan zijn specifiek gedrag als gedragsinvul- ling, of aan waarvoor het kind gevoelig is als interne con- textinvulling, of tenslotte nog aan de omstandigheden of situatie als externe begripsinvulling. Het blijft hierbij de vraag of je kind je toelaat zijn of haar gedachten, gedrag, gevoeligheden of condities te beïnvloeden. Lukt dit min- der, dan kan je trachten je kind ertoe te bewegen zelf invloed uit te oefenen op zijn gedachten, gedrag, gevoe- ligheden en condities eigen aan zijn schema.

Soms kan je als ouder vaststellen dat een schema-wissel evenwel aangewezen is. Dit is zo wanneer een schema-wijze zich blijft voordoen wanneer de voorwaarden hiervoor ontbreken. Het kind blijft, bijvoorbeeld, vriendelijk wanneer het geplaagd of gepest wordt. In plaats van voor zich op te komen en duidelijk te maken dat iets voor hem onprettig is en niet kan, blijft het als niet betrokken doen alsof anderen hun gang kunnen gaan. Hier zal een overstap van een op de andergecentreerde schemawijze naar een op zichzelfgecentreerde schemawijze wenselijk zijn, dit zonder onnodig in overdrive te raken. Als ouder kan je je kind attent maken meer aandacht te besteden aan de realiteit en niet per definitie vast te houden aan een gewonteschema. Het kind te leren voor zichzelf na te gaan of een aangewend schema bij een situatie past, of integendeel een situatie vraagt om een ander schema te activeren.

Zit een kind star vast aan een schema dat minder wenselijk is, dan kan je je kind voorstellen naast het vaste schema zich een tweede, ander schema voor te stellen. Zo kan het zichzelf op die manier de kans geven te kunnen kiezen volgens welke schemawijze iets op te pakken en aan te pakken. Het oude schema zonder het gewenste resultaat, of het nieuwe schema dat mogelijk meer kansen biedt.

Schemawijze en -verandering voor je kind

Geef voor je kind zo je wil de opgemerkte schema-wissel weer. Geef aan welke schema-wissel je verkiest en welke schema-stabiliteit je voorkeur geniet.

Oorspronkelijk schema Opgemerkte schema-wissel

Gewenste schema-wissel Gewenste schema-stabiliteit

Contextschema



In contact met de omgeving activeert het kind een schema in zich van hoe de omgeving is.

In contact met de omgeving vormt het kind zich een indruk van zijn omgeving. Het kind activeert in zichzelf een schema van hoe de omgeving voor hem of haar is.

Is de omgeving uitnodigend ? Of stimulerend ? Is de omgeving aandachtgevend ? Toont ze interesse ? Is de omgeving open of gesloten ? Is de omgeving veilig ? Is ze vertrouwen wekkend ? Of voelt de omgeving niet veilig aan ? Is ze wantrouwen wekkend ? Is de omgeving bevestigend ? Of ondermijnend en onzeker makend ? Is de omgeving kansen biedend ? Of eerder risicovol ? Is de omgeving helder en duidelijk ? Of vaag en verwarrend ?

In welke mate is het beeld of schema dat het kind activeert in zichzelf over de omgeving vooral bepaald door de omgeving ? In welke mate is het beeld bepaald door het kind zelf ? Bepaald door de betekenis die het kind vanuit zichzelf aan de omgeving geeft, zonder dat dit ook noodzakelijk aanwezig is in de omgeving, of zo door de omgeving bedoeld is ?

Wat uiteindelijk telt - omdat het kind zijn reactie hierop baseert - is hoe het kind de omgeving ervaart. Of dit nu terecht is of niet, maakt weinig verschil. Wat het kind maakt van zijn omgeving is doorslaggevend. Voor sommige kinderen stemt dit vrij goed overeen met de feitelijke realiteit, vooral omdat ze zich erg afstemmen op die omgeving. Voor andere kinderen stemt dit minder of weinig overeen, vaak omdat ze erg met zichzelf bezig zijn, of omdat hun cognitieve mogelijkheden dit niet of nog niet - gezien hun leeftijd - toelaten voldoende hoogte te nemen van die omgeving.

Welk schema het kind over zijn omgeving activeert, is sterk bepalend voor zijn reactie. Een als uitnodigend ervaren omgeving zal meer positieve energie in het kind wakker maken. Energie die het kind aanzet tot kennismaking en interactie. Een als gesloten ervaren omgeving zal weinig toenaderingsenergie in het kind wekken. Het kind zal weinig geneigd zijn tot kennismaken en interactie. Eerder zal afweerenergie worden gewekt die neigt naar afstandhouden of -winnen.

Er kunnen grote verschillen aangetroffen worden tussen in een kind geactiveerde contextschema's. Dit verklaart de grote verschillen in reacties van kinderen. Wordt door het ene kind een omgeving als weinig kindvriendelijk ervaren, bijvoorbeeld ze biedt te weinig veiligheid of duidelijkheid, dan zal het kind weinig interactie vertonen.

Komt voor het andere kind de omgeving wel als erg kindvriendelijk over, bijvoorbeeld ze wekt vertrouwen en is erg helder, dan zal het kind gemakkelijk met toenadering en omgang reageren.

Komen bepaalde kenmerken van de context telkens terug, dan zal ook de reactie van het kind gemakkelijk stereotiep worden. Dit kan uitgesproken gevolgen hebben voor de ontwikkeling en de interactie van het kind. Door zijn passiviteit en vermijden als gevolg van activering van negatieve contextschema's, kunnen heel wat ontwikkelingskansen verloren gaan. Door zijn actief-zijn en toenadering als gevolg van geactiveerde positieve contextschema's, kunnen integendeel meer optimale ontwikkelingskansen geboden worden.

Als ouder kan je dan ook heel wat inspanning willen doen om tot gunstige contextschema activering te komen voor je kind. Dit kan je bereiken door je opstelling en interactie. Laten deze een voor het kind gunstige contextschema activering toe, dan kan het kind gunstig reageren. Zo kan je, bijvoorbeeld, in de omgang met je kind je affectieve betrokkenheid op je kind laten merken. Je bent er voor je kind, zodat het zich aanvaard weet. Zo kan je dit ook in je expressie laten zien. Je lacht tegen je kind en blijft in de buurt van je kind. Je kan dit zonodig ook verwoorden. Soms twijfelt je kind mogelijk aan je. Door dan met woorden duidelijk te maken wat je opstel-

ling en verhouding is tegenover je kind, kan je die onzekerheid wegnemen. Je zegt dat je van je kind houdt en je er erg om geeft.

Ook een kind kan heel wat inspanningen willen doen naar je toe, om tot een voor zich gunstige context-schema activering te kunnen komen. Het kind voelt intuïtief aan hoe belangrijk het is een veilig contextgevoel te kunnen activeren. Bijvoorbeeld, het beseft hoe belangrijk het voor hem of haar is dat je ontspannen blijft en het zich bijgevolg veilig kan blijven voelen. Het is bang dat je gespannen zou raken, waardoor een gevoel van onveiligheid bij hem of haar zou opduiken. Het kan dan heel veel moeite doen om er voor te zorgen dat je niet gespannen zou raken en het zo zelf zijn gevoel van veiligheid kan behouden.

Als ouder wordt die bezorgdheid van het kind en zijn ijver hiertoe niet steeds voldoende opgemerkt. Alsof het kind hier geen aandacht voor zou hebben en geen moeite voor zou doen. Veelal is het zo dat wanneer het kind merkt geen invloed te hebben of geen invloed meer te hebben, dat zijn inspanning wegvalt en integendeel door zijn omgekeerde reactie protesteert tegen de situatie en zijn onmachtserveren erin. Bijvoorbeeld, het kind merkt dat je erg gespannen bent en voelt zich bijgevolg erg onveilig. Wanneer het dan merkt dat het hier niks aan kan veranderen en enkel de onveilige situatie kan ondergaan, kan het kind het opgeven nog iets te doen

naar je toe om de spanning weg te nemen. Het kan dan integendeel gevoelsmatig lucht geven aan zijn ongenoe-gen met deze gespannen onveilige situatie.

Het kind wil op die manier bij je intuïtief een bepaald contextschema activeren dat het toelaat ook bij zichzelf een bepaald contextschema te kunnen activeren. Bijvoorbeeld, het wil het beeld bij je oproepen van een be-reidwillig iemand als kind, zodat het ook een bereidwillig iemand als ouder, kan ervaren en ontmoeten.

De redenen waarom een gunstige contextschema acti-vering niet lukt kunnen te maken hebben met het niet aangepaste van de contextomgeving. Het kind begrijpt een aantal dingen in zijn context niet, waardoor deze als onveilig en niet toegankelijk overkomt. Of het kind wordt geconfronteerd met een aantal onverwachte dingen, waardoor het zich bedreigt voelt vanuit wat aanwezig was aan andere bij hem of haar aanwezige verwachtingen. Het vlucht dan mogelijk weg in zijn eigen wereld. Of het kind kan zijn eigen verwachtingen voorop stellen en de context ervaren als beantwoordend aan zijn fanta-sieën en voorstellingen zonder dat dit in werkelijkheid zo is. Of het kind stoot op onbegrip vanwege de omgeving waardoor de omgeving als niet begrips- en vertrouwvol overkomt. De omgeving verwacht mogelijk dingen van hem of haar die niet overeenkomen met zijn eigen ver-langens en voorstellingen.

Wil je een gunstige contextschema activering bij je kind bevorderen, dan kan je trachten te zorgen voor een omgeving die te begrijpen is en voldoende voorspelbaar is. Die in voldoende mate aansluit bij de aanwezige voorstellingen ervan bij je kind en die voldoende begripvolheid van je kant laat zien en aansluit bij bij je kind aanwezige behoeften en verlangens. Anders gezegd, een wereld die niet te ver afstaat van je kind en eerder aansluit bij je kind en bij wat er in je kind leeft. Zo kan vermeden dat het tot ongunstige contextschema activering komt. Wat weerstand en verzet, of vluchten of vermijden bij je kind oproepen.

Als ouder kan je er op letten wanneer je met hevige reacties van je kind te maken krijgt, zoals protest of schreeuwen, of met passiviteit, zoals blokkeren of zich afsluiten, dit vaak samenhangt met een ongunstige schema activering over de context. De omgeving komt mogelijk voor je kind over als vijandig, of als vreemd, of als onveilig, of als onbegrijpelijk, of als vaag en onduidelijk. Dit heeft dan weinig te maken met onwil of tegendraadsheid van je kind. Het zou best wel willen of bereid zijn tot medewerking, maar zijn aanwezig beeld van de omgeving laat dit niet toe. En dit zolang dit beeld blijft en niet door je inbreng meer gunstig kan ingevuld of gewijzigd. Als ouder kan je er dan op letten je kind voldoende tijd tot verandering te geven en voldoende signalen en stimulansen. Eens een ander contextschema kan gewekt, is het voor het kind mogelijk en gemakkelijker om

tot een andere reactie te kunnen komen. Dwing je ze mogelijk toch af, zonder dat een andere beeldvorming werd geactiveerd, dan zal ze met veel weerstand en ontwijkingspogingen blijven verlopen en onmiddellijk wegvallen zodra de druk verdwijnt. Iets wat kan voorkomen zo een ander contextschema bij het kind kan aangezet. Zodat het kind vanuit dit aanwezig contextschema anders kan reageren.

Kinderen die het moeilijk hebben bij de aanwezige aangeboden context het passende contextschema te activeren, kunnen best hiermee geholpen worden. Zo kan je hen attent maken zich meer open te stellen voor die context en zich niet of minder op te sluiten in zichzelf. Zo kan je toelichting geven bij de aangeboden context, zodat kan voorkomen worden dat te subjectieve activering zou optreden. Bijvoorbeeld, dat het niet je bedoeling als ouder is onbegrip te tonen en zo vijandigheid te doen ontstaan. Maar dat het je bedoeling is van dingen te trachten te begrijpen en te laten begrijpen door je kind. Zo dat het kind met meer vertrouwen met je kan omgaan.

Soms kunnen kinderen behoefte hebben aan een bepaald soort van context en de activering bij zich van het erbij passend contextschema. Kinderen die, bijvoorbeeld, emotioneel in de knoei zitten, kan je trachten een aandacht context te bieden waarin ze met hun zorgen, hun emoties en vragen naar buiten kunnen komen. Zodat de geboden en ervaren aandacht hen kan toelaten

een en ander te verwerken en uit te klaren om zo een uitweg te vinden.

De context waaraan behoefte kan erg gelinkt zijn aan de ontwikkeling van het kind. In de eerste ontwikkelingsfasen vraagt het kind meer om een leidinggevende context, nadien om een communicatieve context en later meer om een ondersteunende context. Aanvankelijk is de relationele context meer een van een afhankelijke relatie, nadien meer een van een autonomie biedende relatie.

Interessant zijn recente bio-medische onderzoeksbevindingen die laten zien dat bij iemand met aanleg tot autisme autisme-achtig gedrag, zoals repetitieve bewegingen en geringe sociale betrokkenheid, kan voorkomen worden in nieuwe situaties als bekende objecten worden meegenomen. Het kan gedrags- en hersensignaleringskortingen verminderen.

Als een omgeving volledig nieuw is en niets bekend is, met geen vertrouwde objecten of subjecten, kan dit leiden tot afweer bij een volgend contact. Dit risico is kleiner zo vertrouwde objecten of subjecten aanwezig zijn in de nieuwe omgeving.

Autisme-achtig gedrag hangt samen met erfelijke factoren en de concrete gedragsomstandigheden. Een nieuwe contextervaring die onbekend is kan autismedrag triggeren. Vertrouwde elementen in de nieuwe omgeving kunnen de uitlokking van autismedrag tegengaan. De comfortzone wordt dan uitgebreid, zodat uitlokking van autismedrag achterwege blijft.

Een bekende omgeving triggert een heel ander waarnemings- en gedragspatroon. Zo blijkt een specifiek contextpatroon (met al of niet bekende elementen) een specifiek waarnemingspatroon (vertrouwd of vreemd) en een specifiek gedragspatroon (al of niet

repetitieve bewegingen, geringe sociale inleving of niet) met zich mee te brengen.

Even wat praktijk

| Context die door je wordt aangeboden | Context die je kind ervaart | Context waaraan behoefte voor ontwikkeling |
|---|--------------------------------|--|
| ... | ... | ... |

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z.
12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove
(Antw.- België), 2023.

ISBN 978-90-802113-15-0 info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 9 ENCYCLOPEDIË : van Sc tot Sc

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en –handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-15-0

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



12-delige wetenschappelijke encyclopedie

Deel 10 : Sd - To

Accent op taal en verandering

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 10 ENCYCLOPEDIA

Seksespecifieke of genderneutrale opvoeding ? 13

Een onderscheid maken tussen een jongen en een meisje in de opvoeding ? Termen als non-binair en bi-seksueel treden steeds meer op de voorgrond in de zoektocht naar zichzelf.

Seksuele opvoeding bij het jonge kind 25

Facetten van seksuele opvoeding bij het jonge kind.

Signaaltaal opvoeder-kind 44

Signaaltaal is de taal waarop je reageert. Hoe je kind tot een taal brengen die je verkiest ?

Welke signalen geef ik ? 52

Als ouder kan je de vraag stellen welke signalen geef ik dat mijn kind zo reageert. Tegelijk kan je de vraag stellen welke signalen te geven opdat je kind tot een andere reactie zou komen ?

Slaapproblemen bij kinderen 62

Niet alle kinderen slapen even gemakkelijk. Wat speelt zich af ? Wat kan helpen ?

Slaaptijd jongere Cognitief slaapschema jongere 85

Gebruik maken van het cognitief slaapschema voor de jongere, kan helpen invloed uit te oefenen op de slaaptijd van de jongere.

Sociaal-emotionele ontwikkeling 96

Zichzelf en de omgeving leren kennen en er op weten inspelen vraagt een hele ontwikkeling.

Sociaal inspelen 98

De sociale leefwereld van het kind wordt steeds ruimer. Hoe het kind helpen bij het sociaal ingroeien ?

Sociaal refereren 110

Het kind gebruikt de gevoelens van volwassenen om in een niet vertrouwd of onduidelijke situatie uit te zoeken hoe emotioneel te reageren.

Overheen sociale angst 116

Sommige kinderen blijken meer gevoelig voor het ontwikkelen van angst in sociale situaties. Wat speelt zich af bij het kind ? Hoe het kind en zijn angst tegemoet komen ?

Sociale competentie ontwikkeling – Denkschema overheen kenschema 133

Het denkschema sociale competentie kan het kenschema sociale vaardigheid aanvullen, bijsturen en helpen aanwenden en omzetten in de praktijk.

Keuze en gebruik van online applicaties en sociale media 140

Als ouder ben je vaak begaan met het gebruik van online applicaties en sociale media door je kind. Hoe je kind optimale digitale keuzes aanbieden uitgaand van wat kinderen zelf aangeven? Wat met games en gamen?

Ouder-zijn en sociale neurowetenschappen 153

Als ouder kan je je ouder-zijn en ouder-kind interactie optimaliseren door een betere afstemming met elkaar van je brein- en sociaal functioneren.

Voor een gunstige sociale omgang 161

Te vaak weten jongeren niet te komen tot een bevredigend contact. Ze schatten de situatie verkeerd in, of lopen zichzelf voorbij. Wat gaat precies in hen om? Wat kan bijgestuurd en toegevoegd?

Sociale waarden in de opvoeding 178

Is ouderlijke competentie vooral te herleiden tot gebruikte vormelijke opvoedingsstijlen, of zijn bepaalde inhoudelijke waarden in de opvoeding eveneens van belang?

Sociale waarneming door het kind 184

Wat neemt een kind op sociaal vlak waar? Voor welke signalen stelt het zich open?

Soepele communicatie 193

Hoe je iets opvat en hoe je reageert in welke situatie voor je, laat veelal weinig ruimte en vrijheid. Hoe op een meer soepele en losse wijze met iets omgaan ?

Spelmateriaal 200

Voor een kind is alles nieuw en te verkennen. Hoe kan spel bijdragen om de omwereld en zichzelf te leren kennen.

Spelontwikkeling & -begeleiding in beeld 213

Hoe kunnen spel en spelbegeleiding eruit zien ?

Over speltaal 220

Niet steeds komt in gesprek of interactie de werkelijkheid aan bod, soms wordt ze vervangen door een voorstelling.

In de spiegel kijken *jongerenthema* 232

In de manier waarop je naar je omgeving kijkt, ontmoet je veel van jezelf. Je ontmoet jezelf in wat en hoe de dingen voor je zijn.

Ander spoor 237

Verandering kan verandering op gang brengen. Welke mogelijkheden zijn er ?

Je kind aanspreken 254

Hoe je kind benaderen dat je zijn medewerking krijgt ?
Wat wel, wat niet ?

Hoe meer lukken in gesprek ? Hoe er meer uithalen ? 268

Opdat een gesprek meer succesvol zou zijn, kan je je trachten bewust te worden van de aanwezige relationele en informatieve motieven bij elk, bij elkaar en samen.

Over stappen 280

Hoe met iets actief gunstig iets ongunstig verhelpen ?

Gemakkelijk centraal stellen 290

Wat stelt iemand in zijn waarneming, omgang en keuzes gemakkelijk centraal ? Wat is de oorsprong en het effect ervan ?

Sterke kinderen, sterke ouders 298

Eigen kracht van het kind tot ontwikkeling laten komen, hoeft voor jezelf als ouder helemaal geen bedreiging te zijn. Integendeel is het mogelijk beiden in eigen kracht te groeien met de hulp en steun van elkaar.

Hoe sterk worden ? jongerenthema 305

Alle kinderen willen graag sterk worden. Hoe hen dit gevoel laten ervaren ?

Leer stewarding : bewaken van een gezond leren 310
Wat en hoe iets wordt geleerd is wellicht minder belangrijk dan hoe gezond het kind iets leert.

Stress & burn-out 317
Stress kan heel remmend en hinderlijk zijn voor het kind. Hoe het kind helpen meer ontspannen te zijn. Hoe zijn welbevinden verhogen ?

Stress centraal 326
Stress eist je kind op, waardoor iets anders minder aanbod komt tijdens zijn ontwikkeling.

Opvoedingsstress schematisch 367
Opvoedingsstress ontstaat naarmate je als ouder door omstandigheden, je kind en jezelf ervaart niet te kunnen beantwoorden aan je ouderrol. Je doet dan extra inspanningen alsnog te lukken.

Opvoedingsstress kind 379
Opvoedingsstress wordt veelal gesitueerd bij de ouder. Maar ook het kind kan stress ondervinden bij de ervaren opvoeding. Vooral het optreden van blijvende stress bij het kind en hoe het erop reageert vragen aandacht. Zeker wanneer er sprake is van 'early life stress' in de vroege kindertijd.

Subsidiariteit in de opvoeding 395

Subsidiariteit is een algemeen gebruikt beginsel dat voorrang geeft aan het kleinste doel of middel. Ook in de opvoeding kan dit beginsel nuttig zijn.

Systeem als schema, schema als systeem 405

Hoe een systeem - zoals het gezin - in de realiteit is, vertaalt het zich in de aanwezige voorstelling en omgekeerd.

Contexttaal 415

Soms maakt de context waarin je je bevindt veel voor je duidelijk.

Tekentaal 431

Gevoelig zijn voor de tekens die iemand uitzendt kan een belangrijk voordeel opleveren.

Taaldruk 451

Iets of iemand benoemen activeert een hele ervaringswereld waarin we geneigd zijn tot groepering.

Taalontwikkeling kind 458

Het tot ontwikkeling komen van de taal opent voor het kind stapsgewijs een heel nieuwe wereld. Hoe verloopt deze ontwikkeling ?

Taal en communicatie referentiële opvoeding 484

Bij taal en communicatie referentiële opvoeding komt het in belangrijke mate rond taal en communicatie te draaien in de ontwikkeling van het kind.

Referentiële of expressieve taal Stijl taalontwikkeling 489

Kinderen kunnen een referentiële of expressieve stijl gebruiken bij hun taalontwikkeling. Mogelijk gaat dit terug op verschillen in leeroriëntatie en onderliggende leereigenschappen.

Taal, schema's en realiteit 498

Wat je verwoordt geeft weer wat in je geheugen opgeslagen ligt over iets. Wat in je geheugen opgeslagen ligt over iets bevat de verwerkte ervaring in contact met de realiteit.

Talentontwikkeling 507

Een kind kan van nature uit een zekere aanleg hebben voor iets wat het graag doet. Hoe de ontwikkeling van een aanwezig talent bij het kind verder tot ontwikkeling laten komen met gunstig effect op zijn hele ontwikkeling?

Schema's, competenties en talenten 514

Talenten als wat aan de basis ligt van ontwikkeling, en competenties als wat tot ontwikkeling kwam, kunnen in het breder ontwikkelingsgericht kader van het schema worden voorgesteld. Het laat meer de dynamiek tussen gedrag en ontwikkeling zien.

Talenwijzer : hoe praten met elkaar 522

Je kan praten met wat je laat horen, met wat je laat zien, en met wat je laat voelen. Wat verkies je ?

Te fel ! 537

Iets kan te veel worden. Uit zelfbescherming tracht je het weer binnen de perken te krijgen. De manier waarop je dit doet kan gevolgen hebben voor jezelf of je omgeving.

Voor of tegen elkaar ? 550

Als ouder kan je vaststellen dat je in je relatie met je kind tegenover elkaar komt te staan. Hoe komt dit en wat kan je er aan doen ?

Met mezelf of tegenover mezelf 558

Zal je in een gespannen situatie jezelf steunen of tegenover jezelf komen staan ?

Hoe opvoedingstekorten voorkomen 565

Van opvoedingstekorten wordt gesproken wanneer er uitgesproken tekorten kunnen opgemerkt in de opvoeding die in erge mate de ontwikkeling van het kind in gevaar brengen. Hoe tijdig reageren en erger voorkomen.

Televisie – kinderspel ? 574

Wat kan televisie betekenen voor de ontwikkeling van het kind ? Hoe kansen vermeerderen en risico's verminderen ?

Opvoeding, temperament en ontwikkeling 593

Heeft opvoeding steeds eenzelfde effect op de ontwikkeling van een kind ? Welke rol speelt het temperament van het kind ?

Temperament en schema's 604

Temperament bepaalt mee de snelheid, de mate, de richting en de duur van (schema)activering.

Terug draaien 612

Iets kan zoveel bij je of je kind teweegbrengen, dat het aangewezen is de intensiteit ervan in tijd, kracht en diepte te verminderen.

Te ver en te kort ? 620

Bij moeilijk gedrag wordt vooral gekeken naar het te ver gaan en het tekortschieten. Weinig oog is er voor het te ver gaan en het tekortschieten dat aan basis ligt.

Je tijd nemen 636

Hoe kan tijd helpen voor je als ouder en voor je kind ?

Tijd voor kind-zijn 646

Wat betekent kind-zijn ? Wat vraagt het kind, aan wat heeft het behoefte ?

Time-in of time-out als schema ? 657

Hoe reageer je als ouder als schijnbaar niets meer werkt?
Kies je voor afstand of nabijheid ?

Toegankelijkheid informatie en kennis *reflectiethema*
667

Nog steeds zijn informatie en kennis niet volledig toegankelijk. Hoe hiertoe kunnen bijdragen ?

Een toekomstgerichte opvoeding 675

Steeds meer vraagt opvoeding een rekening houden met en een afstelling op de toekomst die nog grotendeels onbekend is en toenemend onzeker.

Schematoetsing en –ontwikkeling adolescent 681

Als je kind de adolescentie nadert neigt het wat het van je overnam te toetsen aan de realiteit op basis van eigen ervaring.

Schematolerantie 690

Wat als iemand iets heel anders opvat en anders reageert in andere situaties dan jij op basis van ervaring en informatie opgeslagen in je geheugen.

Sekse- specifieke of genderneutrale opvoeding ?



Een onderscheid maken tussen een jongen en een meisje in de opvoeding ?
Termen als non-binair en bi-seksueel treden steeds meer op de voorgrond in de zoektocht naar zichzelf.

Een jongen opvoeden, er rekening mee houdend dat het een jongen is, later man, wellicht ook partner en vader.
Een meisje opvoeden, er rekening mee houdend dat het een meisje is, later vrouw, wellicht ook partner en moeder.

Eigenlijk willen veel ouders gewoon hun kind opvoeden, er rekening mee houdend dat het iemand is met een eigen persoontje, later volwassene, wellicht ook partner en ouder, en nog zo veel meer.

Ouders denken niet steeds in seksspecifieke termen als het om de opvoeding van hun kind gaat. Ze willen dat

hun kind zichzelf kan zijn en vinden, met anderen kan omgaan en leven, door anderen aanvaard wordt en voor anderen iemand kan zijn en iets kan betekenen. Ze willen dan hun kind zich in contact en interactie met zijn omgeving kan ontwikkelen en zich kan realiseren, wat dit ook concreet inhoudt.

Mogelijk ontdekken ouders dat dit vlotter verloopt als het kind zich een geslachtelijke identiteit aanmeet, ook al willen ze misschien net geslachtelijke denk-, gedrags- en verhoudingspatronen doorbreken, om de nadelen en beperkingen die het voor hen inhield. Ook het kind kan in zijn ontwikkeling ervaren dat er een geslachtelijke manier van zijn is die meer kansen inhoudt om aanvaard te worden, erbij te horen en kansen te krijgen.

Het aannemen van een geslachtelijke identiteit hoeft evenwel niet te betekenen dat eigenschappen en kwaliteiten van de andere identiteit moeten verwaarloosd of weggelaten worden. Integendeel de eigen identiteit kan juist de toegang vormen om ook andere kwaliteiten te leren verkennen en te integreren. Zo verhogen de mogelijkheden in de omgang met zichzelf en anderen.

Ouders zijn er nog niet helemaal uit. Wat ze over gender ontwikkeling en opvoeding denken, blijkt in de concrete sociale realiteit en vanuit het gedrag en de voorkeuren van hun kind enigszins anders te verlopen. Een krampachtig vasthouden aan een denken heeft wellicht niet

zoveel zin, wel kan een meer bewuste omgang een meer genuanceerde omgang met de sociale realiteit en hun kind in ontwikkeling toelaten. Zo verloopt alles veel bewuster en kunnen ze hier en daar signalen opvangen en waar nodig signalen zenden om enigszins en tijdig bij te sturen, zo gewenst en zo mogelijk. Zonder evenwel iets of iemand geweld aan te doen, maar juist te onderkennen en mee rekening te kunnen houden. Om iets te leren kennen en verkennen, zodat beter gevonden wordt dat past, naar gezocht wordt en kansen biedt.

Vormen sekseverschillen een biologisch, sociaal, economisch of cultureel gegeven waar we vanuit willen gaan of dat we eerder kwijt willen? Willen we het kwijt door het te ontkennen, tegen te gaan, elkaars identiteit over te nemen of de eigen identiteit aan te vullen met de identiteit van elkaar?

Zoeken we naar verschillen en tegenstellingen? Of gaat onze aandacht en interesse eerder naar gelijkenissen en overeenkomsten?

Wat is haalbaar gebleken? Wat lijkt niet te lukken? Welke eerste objectieven kunnen geformuleerd? Op welke wijze kan dit gerealiseerd? Welke stappen kunnen hiertoe gezet?

Of je als ouder of opvoeder met seksspecificiteit nu meer bewust omgaat of niet, toch kan je vaststellen dat

je impliciet jongens- en meisjesbeelden, man- en vrouwbeelden, moeder- en vaderbeelden hanteert. Ze laten je toe je eigen gedrag te sturen en te begrenzen. Ze laten je ook toe een denken, voelen en gedrag als geslachtstypisch te onderkennen, en als gewoon of eerder uitzonderlijk te benoemen.

In onderzoek werd de inhoud van zelf en sociale waarneming teruggebracht tot twee fundamentele dimensies. Ze vormen de grondslag van de manier waarop zichzelf en anderen te zien en begrijpen. Ze werden de big two of grote twee genoemd en kregen naargelang het onderzoek een ietwat andere benaming, alhoewel ze veel overeenkomst vertonen. Het zijn : instrumentaliteit en expressiviteit, hardheid en tederheid, agency en gemeenschappelijkheid, competentie en warmte, competentie en moraliteit, plasticiteit en stabiliteit, of mannelijkheid en vrouwelijkheid. Het gaat om vergelijkbare eigenschappen, waarbij de eerste zoals keuzevrijheid, competentie, taaigheid en plasticiteit draaien om eigenbelang, nastreven van doelen en prestatie; de tweede zoals gemeenschappelijkheid, warmte, tederheid en stabiliteit draaien om sociale oriëntatie en streven naar acceptatie, verbinding en gemeenschap. Ze zouden teruggaan op de noodzaak om doelen na te streven en de behoefte om sociaal verbonden te zijn, dit om zich te handhaven in de sociale wereld en er zijn weg in te vinden. Recent werd de theorie geformuleerd dat geslachtelijke cognitie aan de basis ligt van deze twee grote dimensies

van sociale cognitie. De geslachtsschema's zouden also de sociale kenschema's kleuren of bepalen. Dit wijst op de belangrijke impact van gender op de sociale categorievorming die terug te vinden is in zelfperceptie, sociale cognitie, maar ook in stereotypering, waarden, motieven en persoonlijkheidstyperingen.

Wat is je begripsinvulling van jongen zijn ?

Jongen-zijn is :

| |
|--|
| |
|--|

omgevingsgericht vol zelfvertrouwen betrokken
 fragiel open
 dapper begripvol bescheiden
 dicht bij zichzelf en anderen rekening houdend
 zelfbewust persoonsgericht erzuchtig
 koel vrolijk
 rationeel naar buiten gericht
 soepel zacht kwetsbaar autonoom bezorgd

Wat is je gedragsinvulling van jongen zijn ?

Jongen-zijn doe je zo :

| |
|--|
| |
|--|

prestatiegericht direct competitief niet gevoelig
 daadkrachtig geen rekening houdend zwijgzaam
 zelfgenoegzaam individualistisch
 doorzettend lineair vriendelijk opgewekt
 vechten invloed luisterend circulaire
 lief gevoelig ruiter meelevend
 verzoenend overlegend relatiegericht

Wat is je begripsinvulling van meisje zijn ?

Meisje-zijn is :

| |
|--|
| |
|--|

Wat is je gedragsinvulling van meisje zijn ?

Meisje-zijn doe je zo :

| |
|--|
| |
|--|

vaak geciteerde eigenschappen, kwaliteiten en waarden.

Bij nader toezien te herleiden tot enerzijds een prestatie-rationele dimensie en een sociaal-emotionele dimensie.

Wat hun oorsprong ook zij, wellicht kunnen in het ontwikkelingsproces beide dimensies of aspecten opgenomen en naast elkaar geïntegreerd.

Overwogen kan dan nog worden wat als basis te nemen.

Wat is je begripsinvulling van jongen zijn ?**Jongen-zijn is :**

| | | |
|--------------------|-------------|---------------------|
| omgevingsgericht | koel | naar buiten gericht |
| dapper | onkwetsbaar | autonoom |
| zelfbewust | krachtig | |
| zelfzeker | rationeel | |
| vol zelfvertrouwen | eerzuchtig | |

Wat is je gedragsinvulling van jongen zijn ?**Jongen-zijn doe je zo :**

| | | |
|------------------|-----------|-----------------------|
| prestatiegericht | nuchter | competitief |
| daadkrachtig | stoer | individualistisch |
| doorzettend | vechtend | geen rekening houdend |
| zelfgenoegzaam | direct | lineair |
| niet gevoelig | zwijgzaam | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|-----------------|-----------|-------------------------------|
| persoonsgericht | vrolijk | fragiel |
| open | warm | bescheiden |
| soepel | begripvol | dicht bij zichzelf en anderen |
| betrokken | bezorgd | |
| zacht | kwetsbaar | |

| | | |
|----------------|------------|------------------|
| relatiegericht | opgewekt | rekening houdend |
| inlevend | gevoelig | circulair |
| meelevend | luisterend | |
| vriendelijk | overlegend | |
| lief | verzoenend | |

Wat is je begripsinvulling van meisje zijn ?**Meisje-zijn is :****Wat is je gedragsinvulling van meisje zijn ?****Meisje-zijn doe je zo :**

vaak geciteerde eigenschappen, kwaliteiten en waarden.

Bij nader toezien te herleiden tot enerzijds een prestatie-rationele dimensie en een sociaal-emotionele dimensie.

Wat hun oorsprong ook zij, wellicht kunnen in het ontwikkelingsproces beide dimensies of aspecten opgenomen en naast elkaar geïntegreerd.

Overwogen kan dan nog worden wat als basis te nemen.

Lange tijd werd gedacht dat de problematiek van geslachtsidentiteitsvorming een of-of keuze betrof. Of kiezen voor een meer mannelijke identiteit ook voor meisje, of kiezen voor een meer vrouwelijke identiteit ook voor jongens.

Thans opteert men eerder voor een en-en keuze : voor het zoeken naar en koesteren van de eigen identiteit, maar ze aan te vullen en te verrijken met de eigenschappen, kwaliteiten en waarden van de andere identiteit. Zo kan men komen tot een ontwikkeling van een meerdimensionele identiteit, die meer facetten omvat en de kwaliteiten en sterke punten van elke identiteit weet samen te brengen, te integreren en eigen te maken. Deze identiteit staat ook los van wat tot het domein van elk behoort, maar refereert enkel naar hoe iets wordt opgenomen.

Wellicht kan hierdoor iets wat in aanleg bij elk geslacht aanwezig is, meer ruimte en ontwikkelingskansen krijgen en in zich meer worden onderkend, toegelaten en aangesproken.

In de opvoeding werken uiteraard niet enkel keuzes, ideeën en beelden door. Ook wat een kind dagelijks ervaart en de modellen van volwassenen en leeftijdsgenoten die het kind in zijn omgeving merkt zijn van invloed. Ook hier kan rekening mee gehouden worden en op ingespeeld worden. Onderzoek wijst uit dat 'moderne'

mannen eerder 'moderne' vaders hadden. Hoe de man- en vrouwfiguur op basis van gelijkwaardigheid in de vader- en moederfiguur concreet gestalte krijgen is iets wat elk ouderpaar concreet moet uitzoeken. Kan dit beeld niet reëel ervaren worden (echtscheiding, afwezigheid, overlijden, ...), dan kan het wenselijk zijn het toch virtueel, in de voorstelling, of reëel, in de leefomgeving, in een ander volwassen persoon aanwezig te stellen. Of althans de eigenschappen en kwaliteiten toegeschreven aan de overeenkomstige identiteit aanwezig gesteld.

Waar aanvankelijk aangenomen werd dat in de man-vrouwverhouding beweging kwam in het rollenpatroon (gelijke of meer gelijke taakverdeling, gelijke rechten en kansen), evenals in het relatiepatroon (gelijkwaardigheid) en tenslotte in het verwachtingspatroon (kwaliteiten en waarden), wordt dit in recent onderzoek opnieuw in vraag gesteld. Zo blijkt vooral de gelijke takenverdeling geenszins een alomtegenwoordige realiteit te zijn, met mogelijk gevolgen op het terrein van de gelijke kansen. In de opvoeding kan hiermee rekening gehouden worden om dit alsnog te realiseren vanuit de verwachtingen voor de toekomst.

In het verleden heeft men seksespecifieke of genderopvoeding steeds rond iets laten draaien, waarbij mannelijkheid en vrouwelijkheid iets was dat voornamelijk door de samenleving werd geconstrueerd. Heel wat ouders

stellen evenwel dat ze vooral het zich goed voelen en het zich kunnen ontwikkelen van hun kind nastreven, maar hierbij weinig of geen beelden en patronen hanteren. Op deze wijze trachten ze wellicht bepaalde stereotypen of mythen te doorbreken. Ze willen dat hun kind dan vooral zichzelf kan zijn en dat anderen hen niet iets opleggen of iets verwachten wat hen vreemd is of niet ligt. Tot hun verwondering ervaren ouders dat hun kind hen evenwel niet steeds volgt en zich toch spiegelt aan geslachtsgenoten. Zo wordt waarrond seksespecifieke opvoeding komt te draaien een gezamenlijke opgave van ouder en kind. Een uitdaging om de verschillende facetten ervan te verkennen en in het ontwikkelingsgebeuren te integreren.

Zo blijkt in de opvoeding de laatste tijd steeds meer aandacht voor gender-, lichaams- en leeftijdsneutraliteit. Ouders worden zich steeds meer bewust dat een onderscheid maken op basis van gender, lichaam en leeftijd het risico op heel wat nadelen inhoudt, zoals een ongelijke of stereotype benadering en de ervaren of veronderstelde druk aan bepaalde standaarden te moeten beantwoorden. Het houdt het risico in van een beoordeling of vrees voor beoordeling die heel wat kansen ontnemt. Beoordeling die vaak op vergelijking berust. Het lijkt wenselijk zich hooguit te beperken tot een aanwijzende (denotatieve) benoeming en communicatie en niet langer een meeklinkende (connotatieve), die tege-lijk naar omgang en onderliggende motivatie verwijst.

Bijvoorbeeld, 'Ik heb een hoge stem' en niet 'jij bent meisjesachtig'; 'ik ben 1m85' en niet 'jij bent lang'; 'ik ben 17 jaar' en niet 'jij bent (te) jong'. Zo zou alles veel neutraler overkomen. Het blijkt immers zowat dat niemand graag in vakjes wordt gestopt en dienovereenkomstig wordt benaderd en behandeld. Je zou zo ook kunnen spreken van een voorkeur voor gender-, geaardheid-, lichaams- en leeftijdirrelevant. Een hierbij passende term is queer als iemand die zichzelf noch de ander indeelt in gender, geaardheid, lichaamstype of leeftijd.

Hierop aansluitend bestaat er een specifieke vorm van opvoeden : de gender creatieve opvoeding, ook wel de gender open, bevestigende of fluid opvoeding genoemd. Het is ruimer dan een genderneutrale opvoeding. Kenmerkend voor een gender creatieve opvoeding is een gendergelijkheid bevorderende opvoeding, gefocust op de vrijheid om zich uit te drukken zonder stereotiepe genderbeperkingen of -verwachtingen. Hierbij is er oog voor een divers gender spectrum in plaats van enkel een binair onderscheid. De individualiteit en eigenheid van het kind krijgen prioriteit boven categorisatie en conformiteit. Gendercreativiteit negeert gendergrenzen. Er is in gelijke mate plaats voor zowel mannelijkheid als vrouwelijkheid, zonder verboden terrein of stereotypen. Gender-creatieve ouders bepalen zelf wat het beste werkt voor hun gezin. Hierbij vertrouwen ze niet op genderstereotypen in hun opvoedingshandelen en modelleren ze dit gedrag naar het kind. Ze willen geen leiding of

controle, maar volgen hun kind wanneer het laat zien wie het is. Hierbij vertrouwen ze erop dat het kind weet wat het beste voor zichzelf is.

Seksuele opvoeding



Facetten van seksuele ontwikkeling en seksuele opvoeding bij het jonge kind.

Seksualiteit bij het jonge kind

Seksualiteit kan eng omschreven worden als genitale seksualiteit, interactieve geslachtsomgang. Seksualiteit kan ook ruim omschreven worden als elke vorm van lustgewaarwording aan het eigen lichaam of dat van een ander iemand, of lustervaring via reële of imaginaire omgang met het eigen lichaam of dat van een ander iemand. Lustgewaarwording gebeurt via de zintuigen gelegen aan de buitenzijde van het lichaam, maar ook in het lichaam, zoals de sluitspieren van mond en uitschei-

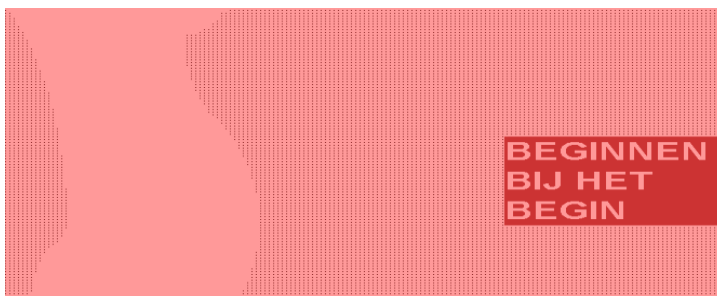
dingsorganen. Lustervaring gebeurt op mentaal, bewustzijnsvlak op basis van reëel contact of op basis van zich voorgesteld contact.

Het is vooral wanneer we over het seksualiteitsbeleven van jonge kinderen spreken, dat het gaat om deze tweede omschrijving, meer specifiek de lustgewaarwording in zijn primitieve vorm aan het eigen lichaam. Hierdoor wordt een basis gelegd voor de latere volwassen seksualiteit, die zich ontwikkelt via een langdurig leerproces met meerdere tussenstadia.

In dit ontwikkelingsproces is er een informatief en verkennend ervaren via reëel kinderlijk handelen, via waargenomen gedrag in de omgeving en via meegedeelde informatie door volwassenen. De beeldvorming van het kind heeft betrekking op : Hoe voelt mijn lichaam en bepaalde lichaamsdelen aan. Hoe zien mijn lichaam en bepaalde lichaamsdelen eruit, hoe zien het lichaam en bepaalde lichaamsdelen van iemand van het andere geslacht eruit. Welke woorden worden voor bepaalde lichaamsdelen en lichamelijke activiteiten gebruikt. Welke uitleg en verbanden worden op dit vlak gegeven? Hoe ontstaat nieuw leven ? Waar komt het vandaan ? Wie is er in betrokken en staat in voor wat ?

Een kind wil met andere woorden een hele reeks antwoorden op een hele reeks van vragen die met lichamelijk zijn en ervaren te maken hebben. Die vragen worden

opgeroepen vanuit eigen lichamelijk verkennend contact (aankijken en aanvoelen van eigen lichaam en geslachtsdelen), en door waarmee te maken in zijn omgeving (een zwangere vrouw, maandverband, tv-scène, jonge katjes of hondjes,...). Het kind wenst op deze vragen begrijpelijke antwoorden aan zijn eigen ritme van reeds weten en zich afvragen. Het zijn puzzelstukken waarvoor de ouders een kader kunnen ophangen als kapstukken voor zijn eigen ontdekkingen. Het kind is gevoelig voor de wijze waarop antwoorden worden geformuleerd, betuttelend, ontwijkend, uitstellend, onwennig, onhandig, verwerpend, afkerig of met openheid in een veilige sfeer. Het kind wil op die manier ontdekken en vertrouwd worden met zijn lichamelijk-zijn als zijn tastbare en zichtbare kant, met zijn psychisch-zijn als zijn identiteit van jongen of meisje met een eigenheid onderscheiden van de ander, en zijn relationeel-zijn als zijn interactieve kant met anderen, zijn rol als jongen en als meisje, later als man en als vrouw.



1. Ontdekken van zijn lichamelijk-zijn

Het eigen lichaam is bij de geboorte voor een baby nog onbekend. Het moet aanvankelijk ontdekt en verkend worden via de zintuigen door middel van ontdekkende handelingen. Spelen met voetjes en handjes. Aanraken van zichzelf en de eigen geslachtsdelen vanaf ongeveer twee jaar. Zichzelf aankijken in de spiegel, waarbij herkenning optreedt tussen 13 en 15 maanden.

Hoe jonger het kind hoe meer spontaan lichamenlijk contact er is met anderen : andere kinderen en volwassenen of het knuffelbeest. Dit lichamenlijk contact, aangeraakt worden en zelf aanraken, is een manier van zijn en doen. Het geeft voeding, warmte, veiligheid, geborgenheid, verbondenheid, communicatie van genegenheid, uitdrukking aan conflict,... Het kind leert hierdoor vertrouwd worden met lichamenlijk contact, lichamenlijk uiten van genegenheid en het verwerft hierdoor kennis over zijn lichamenlijk-zijn.

Het informatief leerproces is van lange adem en ligt aan de basis van het actief en interactief leerproces met betrekking tot seksualiteit dat in de puberteit aanvangt. Kinderen doen erg veel inspanning voor dit aanleren en zich voorbereiden op deze rol die behoort tot hun geslachtelijke identiteit. Dit is immers fundamenteel voor het ontwikkelend zelfbeeld en zelfvertrouwen.

Volwassenen doen evenwijdig hiermee soms erg weinig inspanning om hen hierbij te helpen. De redenen hiervoor zijn divers : uit bezorgdheid, uit onwennigheid, uit onzekerheid, uit vrees, uit onaandachtzaamheid, uit sociaal opzicht,... Elke nieuwe ervaring en informatie voor het kind wordt toegevoegd aan de vroegere. Het kind tracht deze tot een samenhangend geheel te integreren. Welke plaats en functie heeft elk element in het geheel. Het wil antwoorden op opkomende vragen rond lichamelijke, seksualiteit en voortplanting die te maken hebben met wie ? wat ? hoe ? waar ? wanneer ? waarom ? waartoe? Op elk van deze (puzzel)vragen zal het nodige antwoord dienen aangereikt met zo weinig mogelijk verwarring en hiaten zodanig dat het geheel kan groeien. Veel aanleidingen tot vragen zijn er in de omgeving. Het kind wil op een natuurlijke, niet gedwongen wijze in eenvoudige bewoordingen, duidelijke en juiste informatie. Dit vraagt zoeken naar de juiste woorden die bij zichzelf en het kind passen. Er kan vanuit gegaan dat de hele wereld voor een kind nieuw en vreemd aandoet. Dat een kind vertrouwd is met schijnbaar onwaarschijnlijke verhalen, zoals sprookjes. Dat kinderen bij het taxeren van wat ouders vertellen in sterke mate letten op de mate van spanningsvrij zijn ervan, letten op het positieve, waardevolle wijze waarop het wordt uitgelegd. Ouders die precies willen inspelen op wat het kind reeds kent, kunnen eerst vragen wat het kind hierover weet en hoe het kind denkt dat het is en dan de correcte en aanvullende informatie geven. Dit zonder het kind te willen

overspoelen met antwoorden die niet aansluiten op de momentele vraag- en antwoordbehoefte van het kind. Komen vragen op een ongelegen moment, beloof dan er later op in te gaan en hou je zeker aan die afspraak. Ook als kinderen uit zichzelf niets vragen, ga dan even na wat het kind reeds weet en breng jezelf aan als informatie- en gesprekskanaal. Deze gewoontevorming legt een gespreks- en steunbasis voor later, ook op meer moeilijke momenten.

2. Ontdekken van zijn psychisch- of persoon-zijn

Een baby geniet van het zuigen op zowat alles wat het in zijn mond stopt. Sommige dingen, zoals zijn duim, behoren tot het 'zelf' andere, zoals mama tepels, niet. Dit onderscheid leert het kind vrij snel. Wat tot het zelf behoort, wat het aanraakt en proeft, puzzelt het kind geleidelijk samen tot een voorstelling van zijn lichaam en zichzelf. Dit lichamelijk zelf wordt stilaan herkend en benoemd als ikzelf. Doordat het wat later ontdekt dat zijn lichaam soms anders is dan dit van andere kinderen komt het tot het onderscheid van mannelijk en vrouwelijk en leert het wat dit uitmaakt. Ikzelf word dan een jongen of een meisje. Dit wordt tevens gelinkt aan de ouders en hun geslachtelijk verschil : 'Ik ben een jongen zoals papa, of ik ben een meisje net als mama'. Deze waarneming opent de werkelijkheid van geslachtsverschillen en de vragen die dit oproept. Zo wil het kind rond de leeftijd van drie à vier jaar, wanneer het op zoek is naar de

verklaring van zowat alles, ook meer weten over zijn oorsprong en die van andere kinderen. Vragen als waar komen kindjes vandaan en hoe groeien ze in mama's buik, vragen dan om een antwoord. Na de kleutertijd mondt dit uit in vragen over de inbreng van de vader in dit alles en over de geslachtsgemeenschap. Als lager schoolkind zijn ze dan volop bezig de meegedeelde informatie te vatten. Ze proberen van vriendjes te weten te komen hoever zij al op de hoogte zijn, wisselen informatie uit en maken er ruwe grapjes over. Ze gebruiken nog veel informatie niet als geïntegreerde kennis. Op het einde van de lagere school willen kinderen weten wat er met hun lichaam gebeurt. Meisjes zijn vaak op het einde van de lagere school reeds ongesteld en dit moment vervroegt nog in onze moderne samenleving. Jongens beginnen in het begin van het middelbaar te groeien. De eerste nachtelijke zaadlozing krijgen jongens tussen 12 en 15 jaar. Okselhaar en schaamhaar zijn er meestal eerder dan de baardstoppels. Op dat moment zijn ze meestal vrij volledig geïnformeerd en trachten dit nu een plaats te geven in relatie tot hun eigen lichamelijke ontwikkeling. Toch blijkt dat elke leeftijd zijn eigen typische vragen met zich meebrengt, zoals rond voorbehoedsmiddelen en preventiemiddelen voor risico's bij het seksueel actief worden.

De progressief ontwikkelde eigen opvattingen rond seksualiteit en voortplanting worden door het kind voortdu-

rend aangevuld en bijgestuurd onder invloed van bijkomende eigen ervaringen en aan de hand van gegevens van volwassenen, leeftijdsgenoten en andere informatie bronnen, zoals voorlichtingsboekjes en –video’s. Het bijbrengen van informatie en het opvolgen hoe juist die wordt begrepen en verwerkt is een belangrijke opdracht voor ouders die niet zomaar aan anderen kan over gelaten worden. Onderzoek wijst uit dat ouders hiervoor nog te veel rekenen op anderen, zoals de school. Deze kan evenwel moeilijk continuïteit bieden voor kennisaanreiking aan het eigen ritme van het kind.

Er op jonge leeftijd een gewoonte van maken regelmatig hierover met je kind te praten legt een goede basis voor het pre-actief en actief stadium later. Niet alleen het instaan voor een juist en volledig weten van je kind, maar ook het eigen lichamelijk handelen van je kind en het praten over seksualiteit passend sturen is een belangrijke opgave. Zo kunnen de geslachtsorganen zo vroeg mogelijk een passende naam gegeven (bijv. piemel, plastsertje, penis, spleetje, poepje, schede, vagina) zodat men vieze woorden voor is. Als ouders kan je er voor kiezen niet te veel aandacht aan vieze woorden te besteden, je kan verkiezen je kind op het niet mooie ervan te wijzen en het gebruik ervan af te remmen. Kinderen vanaf ongeveer twee jaar merken dat het bewust aanraken van de eigen geslachtsdelen of deze ergens tegenaan wrijven zeer prettig aanvoelt. Van dit soort spelletjes die door de ouders vaak niet worden herkend, hoef je

niet noodzakelijk een probleem te maken. Peuters en kleuters zitten wel eens met de hand in hun broekje en strelen zichzelf. Dit gebeurt vooral op moeilijke momenten waarop ze troost zoeken en hun gespannen zijn uiten. Het kan ook eenvoudig gewoontevorming zijn. Ouders kunnen dan aangeven waar dit niet kan of het gedrag zacht, zonder veel aandacht onderbreken door de hand weg te nemen, er steeds zorg voor dragend bij het kind geen schuldgevoelens op te wekken. Kinderen hebben meestal nog geen besef wanneer ze het seksuele terrein betreden. Ouders kunnen hen hierbij stilaan helpen door dit aan te geven en duidelijk te maken wat behoort tot het terrein van de privésfeer.

3. Ontdekken van zijn relationeel-zijn

Tussen twee en vier jaar besteden kinderen veel aandacht aan wat met 'pipi'- en 'kaka'-doen te maken heeft. Ze merken de lichamelijke verschillen tussen jongens en meisjes en de verschillen in het naar toilet gaan. Hun nieuwsgierigheid komt tot uiting in aandachtig toekijken en imitatief gedrag van kinderen en ouderfiguren. Ook dokter- en ouderspelletjes kunnen deze functie hebben. Zo trachten kinderen hun eigen lichaam en dat van anderen te leren kennen. Zo leren kinderen ook ouder- en relationele rollen verkennen. Deze spelletjes horen thuis in het verkennen en hebben geen seksuele inslag. Ze zijn meestal van voorbijgaande aard. Zo ouders zich zorgen maken kan het beter zijn een stap vooruit te zetten in

plaats van op de rem te staan. Het gebeuren herkennen als signaal om meer te weten te komen en deze informatie geven of meer passende verkenningswijzen aanreiken, zoals mekaar eens af tekenen met jouw medewerking.

Bij dit alles wordt er volgens Piaget, een bekend psycholoog, in eerste instantie een lichaamsego gevormd dat langzamerhand losraakt van het concrete, lichamelijke. Ruimer gesteld wordt er progressief een voorstelling van de lichamelijke, seksuele, voortplantings- en relationele realiteit gemaakt op mentaal vlak. Naast de inbreng hierin van de gekregen informatie wordt het beeld gekleurd met eigen associaties en eigen betekenissen. Het is een belangrijke ontwikkelingsopgave dat deze zelf gegeven betekenissen door het kind positief zouden zijn, met andere woorden dat de associaties die het kind maakt met zijn eigen en andermans lichamen en geslachten positief zouden zijn en er mee samenhangende aan te leren interacties positief zouden zijn. Dat ze niet verbonden zouden zijn met negatieve ervaringen als kwetsende herinneringen of lichamelijke pijnsensaties, negatieve gevoelens, negatieve voorstellingen, onjuiste of irrationele gedachten, negatieve normen, negatieve woorden en begrippen, negatieve voorbeelden of negatieve verhalen.

Vanaf vier jaar wordt het denken dat geleidelijk losgekoppeld wordt van concrete situaties, meer beweeglijk

en kan het kind op mentaal vlak vooruitdenken over de gevolgen van een actie. Bovendien wordt dan ook een reconstructie van vroegere situaties mogelijk. Waarom reageerde mama zo? Waarom kreeg ik dit antwoord? Naast eigen verkenervaringen blijken betekenis gevonden zowel door het kind als door de omgeving aan deze ervaringen zeer belangrijk voor de tevredenheid van het lichamenlijk-in-de-wereld-zijn. Het zich thuis voelen in het eigen lichaam is een belangrijk onderdeel van een optimaal identiteitsbesef volgens Erikson, een bekend ontwikkelingspsycholoog. Identiteitsbesef die als basis dient voor een verdere relationele ontwikkeling.

Seksuele opvoeding bij het jonge kind

Kinderen steken veel op van het waarnemen en het aanvoelen van hoe volwassenen omgaan met hun lichaam en naaktheid, en van lichamenlijke expressies van volwassenen naar elkaar toe (zoenen, omarmen, ...), mogelijk als uiting van affectie of spanning. Natuurlijke situaties rond slapen, toilet en zich wassen bieden hiertoe spontane kansen. Evenals ontspanningsactiviteiten (zwemmen, sauna, ...), op vakantielogement en dergelijke. Hier hoeft niet veel uitleg, het kind neemt spontaan een en ander op voor later. Ook als ouders de seksuele opvoeding van hun kind niet bewust opnemen of ze uitstellen voor als het kind ouder is, kan toch vastgesteld dat de seksuele ontwikkeling van het kind spontaan reeds vroeg op gang komt.

Kinderen ontwikkelen, zoals reeds hiervoor aangegeven, op basis van lichamelijke sensaties, en door observatie een eerste vaag besef van hun lichamen en psychisch zijn. De kennis over het eigen lichaam neemt progressief toe. Veel is afhankelijk van de ruimte die ouders hierbij geven. Bij jongens wordt de lichamelijke verkenning gemakkelijker getolereerd of geaccepteerd, bij meisjes vaak ontkend. Jongens beschikken terzake zo blijkt over een meer uitgebreide terminologie dan meisjes.

Voor meisjes is het zich kunnen spiegelen aan hun moeder als vrouw erg betekenisvol voor het ontwikkelen van hun relationele identiteit. Het bewustzijn als volwassen ouder van zijn vrouw-zijn, man-zijn, of koppel-zijn is van groot belang voor een evenwichtige relationele ontwikkeling van het kind. Hoe brengen volwassenen hun eigen geslachtsrol naar voor en vullen ze die in? Hoe gaan ze om met elkaar en tonen ze genegenheid? Hoe praten en communiceren ze met elkaar? Hoe is hun lichamelijke omgang? Hoe gaan ze om met hun eigen lichaam? Laten ze merken dat een lustvolle omgang met elkaar en hun eigen lichaam kan? Laten ze lichamelijke aandacht toe onder meer via lichaamsverzorging en lichamelijke opsmuk? Met andere woorden welke lichaamscultuur leven ze voor?

Heel wat kleuters blijken verliefd te worden op hun mama, hun papa, een leeftijdgenootje, de juffrouw. Kinderen ervaren deze verliefdheden als echt, ze willen

trouwen met iemand van het ander of eigen geslacht. Er kan best om dit ontdekken wat het inhoudt echt van iemand te houden niet gelachen worden. Zo blijkt dat de kleuter een voorkeur laat zien voor iemand van het eigen geslacht, moet dit geen bezorgde reacties losmaken. Het is een stap in het zoeken en ontdekken van zijn eigen relationele positie en identiteit.

Aan volwassenen is het de kans om hun kinderen op een positieve, juiste, prettige manier over seksualiteit te informeren. Aan volwassenen ook om hun kinderen te leren hoe zich tegen negatieve, onjuiste, onprettige manieren van gedwongen seksualiteit en grensoverschrijdend gedrag te leren verdedigen. Dit kan niet door het kind met schrikbeelden en -verhalen te overstelpen, zodat het paniekerig zou reageren. Beter is het kind bij onverwachte en verleidelijke uitnodigingen te leren zich steeds volgende drie vragen te stellen : Eén, heb ik er zin in, wil ik dit zelf wel, hoe voel ik me erbij (ervaren druk, onbekende, vreemde situatie) ? Twee, weten anderen waar ik ben ? Drie, kan ik hulp vinden, als het nodig is ? Zo het kind op één van deze vragen met nee moet antwoorden, het kind leren zonder aarzelen 'nee' te zeggen, te laten merken dit niet prettig te vinden, afstand te winnen en een verantwoordelijke te verwittigen.

Voor hoe je als ouder lichamelijk met je kind omgaat, is een precieze grens soms moeilijk aan te geven. Kinderen hebben behoefte aan gepakt, gestreeld, geknuffeld en

gekoesterd worden. Waar stopt stoeien ? Waar eindigt spel ? Veel is afhankelijk van de intenties waarmee wordt gestreeld, wat gaat er schuil achter de uitgedrukte tederheid ? Zo hier geen zweem van gebruik, van druk, van eigen genot ten koste van het kind achter schuilt, ook niet subtiel en men als volwassene zijn verantwoordelijkheid opneemt voor het kind ook rekening houdend met gewoonten en gebruiken uit de omgeving, lijkt het onnodig spontaniteit al te veel te laten afremmen door irrationele ideeën of taboes meegekregen vanuit de eigen opvoeding.

Toch kunnen ouders kinderen steunen in het leren afstand nemen en houden op lichamelijk vlak wanneer hen lichamelijk contact onaangenaam overkomt. Kinderen ervaren vaak intuïtief dat het beter voor hen is geen contact te zoeken. Zo kunnen ouders kinderen steunen zo ze een bepaald iemand geen zoen of hand wensen te geven, zoniet ontmoedigen ze hun kind en dragen ze ongewild bij tot het afbouwen van spontane drempels en leren ze hun kind dat anderen beslissen over hun al of niet aangeraakt worden en onrechtstreeks over wie baas is over hun lichaam.

Algemeen is geweten dat op jonge leeftijd de basis gelegd wordt voor later. Alle ouders willen het beste voor hun kind en hen een fijne tijd garanderen. Aan elke ouder om dit waar te maken, met de hulp van anderen, zo-

nodig met deskundige hulp. Seksuele opvoeding is hierbij meer dan seksuele voorlichting of éénrichtingsverkeer. Het gaat om het interactief samen met anderen, waarin ouders een belangrijk aandeel blijken te hebben, opbouwen van een geheel van inzichten, beelden, verbanden, gevoelsmatige houdingen en instellingen, vaardigheden en waarden (zoals tederheid, lief-zijn, respect, instaan-voor) rond seksualiteit. Onderzoek wijst hierbij aan dat wat in iemands hoofd als opgeslagen beelden en voorstellingen van de werkelijkheid aanwezig is vaak van meer betekenis is dan wat zich in de realiteit afspeelt. Zo is een kleuter nog volop bezig met het opbouwen van een beeld en voorstelling van zijn lichaam en de plaats ervan, van zijn jongen of meisje zijn en de rol die erbij hoort, van zijn wijzen om met anderen om te gaan en genegenheid te tonen, of hoe zich af te bakenen, afstand te nemen en te behouden. Deze beeldvorming zal later in sterke mate zijn seksueel voelen en handelen en genot en voldoening bepalen. Om deze passende voorstellingen op te bouwen die het vaak ontleend aan de ouder, heeft het kind alle steun en positieve ingesteldheid van volwassen-opvoeders nodig. De school kan hierin een aanvullende rol spelen, maar de belangrijke basis wordt gelegd op een ogenblik dat er op school nog nauwelijks aandacht aan besteed wordt.

Het idee hebben dat het kind voldoende informatie krijgt via onze massamedia en het daar wel genoeg ziet gaat slechts in beperkte mate op. Deze vaak spectaculair of

publicitair gekleurde beelden en verhalen geven zelden uitleg op kindniveau en geven het kind vaak onevenwichtige en irreële informatie en sturen het vaak een niet-gewenste en geen-perspectief of voldoeninggevende richting uit. Hooguit kunnen ouders hier dankbaar gebruik van maken om een en ander toe te lichten en in een juister, realiteitsdichter, meer bevredigend, veiliger en meer vertrouwd kader te plaatsen en te situeren. Ouders worden hierdoor steeds meer in een rol van verwerkingsopvoeding - in tegenstelling tot vrijwaringsopvoeding - gedwongen. Vrijwaringsopvoeding als enkel het kind in contact brengen met dingen die het aankan, wordt steeds moeilijker haalbaar en misschien minder wenselijk. Verwerkingsopvoeding als hulp bij het vatten, verwerken en houdings- en gedragsvorming tegenover zich opdringende invloeden, wordt steeds belangrijker en meer noodzakelijk.

Veel informatie- en voorlichtingsmateriaal is beschikbaar. Dit materiaal is ofwel bestemd voor het kind, voor de ouders of voor ouders en kinderen in dialoog samen. Eigen aan dit materiaal voor het kind zelf is dat het van afbeeldingen is voorzien, voor jonge kinderen zijn hierbij tekeningen te verkiezen boven foto's. Bij de keuze van de boekjes kan gelet op de invalshoek waaruit het geschreven is (voortplanting, zwangerschap, eigen lichaam, biologisch, affectief-relationeel, ...). Ook kan aandacht besteed aan de teneur en toonzetting (informatief, duidend, vormend, moraliserend, kindvriende-

lijk, ...). Wat je zeker moet doen is kijken naar de datum van de eerste uitgave. Ook op het vlak van voorlichtingsmateriaal doen (tijdelijke) trends hun intrede.

Tenslotte kunnen ook persoonlijke verhalen je kind helpen. Zo onder meer je kind vertellen hoe jij met zoenen omgaat? Voor wie jij zoenen reserveert? Welke betekenis zwanger zijn voor je heeft? Welke plaats voor je genegenheid en liefde heeft? Wanneer jij verliefd werd?

Als je met je kind praat over seksualiteit, kan je dit bij voorkeur interactief doen. Zo kan je uitgaan van vragen bij je kind rond seksualiteit, of je kan je kind vragen wat het al weet, op welke manier. Zo kan je informatieve antwoorden geven, of zijn aanwezige antwoorden bijsturen. Deze interactieve vraag en antwoord-methode vertraagt het gesprek, zodat wat je vertelt beter tot het kind kan doordringen en het met nieuwe vragen kan komen. Het maakt het ook voor jezelf gemakkelijker om na te denken wat en hoe te zeggen en te merken wanneer je beter kan afronden omdat het te veel wordt of te moeilijk om te vatten.

De laatste tijd is er meer openheid, aandacht en ruimte voor seksuele en genderdiversiteit, verschillende relatievormen, wensen en grenzen, seksueel plezier en (grensoverschrijdend) geweld.

Dit moet toelaten eigen keuzes te maken die bij het kind en zijn identiteit passen en zijn welbevinden en zelfbeeld verhogen en het kind meer tot leven en tot zijn recht laten komen. Als ouder is het belangrijk zijn keuzes te accepteren hoe wisselend deze in zijn persoonlijke en relationele zoektocht ook mogen zijn.

Uit onderzoek blijkt dat ouders, in het bijzonder ook vaders, het belangrijk vinden hun kind te helpen bij het begrijpen van genderdiversiteit, emoties, puberteit, anti-conceptie, lichaamsbeeld, seksuele geaardheid, waarden, voortplanting, geboorte en seksualiteit.

Ook vinden ouders het belangrijk dat hun kind naar hen toe kan komen om die dingen te bespreken en dat het weet hoe hulp te vinden bij een seksualiteitsgerelateerd probleem. Ze willen verder hun kind bijbrengen om gewelddadige relaties te vermijden, wat toestemming is te begrijpen en seksueel misbruik te herkennen en te melden.

Langzaam leert je kind met veel kleine stappen aan eigen ritme zich in te spelen in zijn latere ook lichamelijke rol als man of vrouw voor een hopelijk prettig, vaardig en bevredigend samenleven.

Hierbij formuleert Emily Nagoski, seksuologe en auteur van 'Kom als jezelf' op basis van onderzoek dat het belangrijk is je niet te laten leiden of domineren, maar uit

te gaan van jezelf in het vinden van je weg. Niet eenzijdig de kaart te volgen van wat in je hoofd is opgeslagen aan voorschriften, scripts, clichés, maar je eigen kaart te maken uitgaand van jezelf als realiteit. In het eerste geval zet je jezelf onder druk en heb je veel vragen over jezelf, in het tweede geval accepteer je jezelf en luister je naar je eigen lichaam en je emoties vanuit je uniek zijn. Hierbij heeft ze in het bijzonder aandacht voor het vrouw-zijn, maar het kan ook vertaald worden naar het koppel-zijn.

In dit kader passen accenten als genderneutrale en genderbewuste opvoeding waar ouders in toenemende mate voor kiezen. Ze hebben beide ietwat hetzelfde doel - gelijkwaardigheid en keuzevrijheid garanderen - maar elk op een andere wijze : de één door genderonderscheid weg te vlakken, ook uit het bewustzijn, de ander door er bewust van te zijn, zodat het niet verstoort. De eerste vindt gender onbelangrijk, de tweede net belangrijk.

Genderneutrale opvoeding refereert dan vooral naar geen onderscheid maken tussen geslacht of gender door niet langer te refereren naar geslacht of gender in denken of doen. Genderbewuste opvoeding refereert vooral naar bewust zijn van geslacht of gender, niet om het te ontkennen of te onderscheiden, maar om het kind toe te laten een eigen genderkeuze te maken op basis of uitgaande van de eigen persoonlijkheid en voorkeur.

Signaaltaal ouder-kind



Signaaltaal is de taal waaraan je aandacht geeft en waarop je reageert.

Hoe je kind tot een taal brengen die je als ouder verkiest ?

Aan wat schenk ik als ouder aandacht, op wat reageer ik ? Aan wat schenkt mijn kind aandacht, op wat reageert mijn kind ?

Als iemand iets tot expressie brengt, als iemand me iets wil duidelijk maken, als iemand me iets vraagt, als iemand van me iets eist, als iemand me wil tegenhouden,

als iemand me aanvecht, op welke signalen reageer ik dan.

Onderzoek wijst uit dat sommigen heel gevoelig zijn voor wat de ander overbrengt en anderen blijkbaar veel minder gevoelig. Het minste wat de ander uitdrukt kan al als signaal voor iets begrepen worden, of de ander moet erg veel inspanningen doen vooraleer het signaal wordt begrepen. Dat het signaal wordt begrepen en de boodschap dus beluisterd, wil nog niet zeggen dat er ook een reactie op volgt en op de bedoeling van de ander wordt ingegaan. Dat het signaal wordt begrepen en de boodschap overkomt is echter een eerste voorwaarde opdat er een reactie op zou kunnen volgen. Wie iets uitdrukt let hier vaak niet op en gaat er vanuit dat zijn boodschap steeds overkomt en als dit niet zo is de ander van onwil getuigt.

Nochtans heeft ieder van ons geleerd een bepaalde taal beter te begrijpen. Dit houdt erg verband met gewoontevorming via imitatie en via het voordeel of nadeel en de aanmoediging of ontmoediging die werd ervaren bij het beluisteren van een bepaalde signaaltaal. Zo werden sommigen geleerd rekening te houden met wat op een vriendelijke besliste wijze werd uitgesproken, anderen door wat op een onvriendelijke irritante wijze werd geroepen. Weer anderen ontdekten best te kunnen ingaan op wat met een glimlach uitnodigend werd voorgesteld, terwijl anderen de dwingende blik zagen die niet veel

liefs liet vermoeden. Een laatste groep ging in op wat ze in het handelen naar hen toe, al dan niet met inschakeling van dingen en anderen, als stimulans ervaarden, terwijl weer een andere groep in de gedragsomgang naar hen toe, mogelijk fysiek en hardhandig, ervaarden best met aandacht te reageren.

Waar zowat ieder van ons geleerd heeft een bepaalde taal beter te begrijpen, is er één groep die hierop een uitzondering vormt. Deze gaat in op niets, omdat de omgeving voortdurend ingaat op hen en zijn verwachtingen en omgang volledig op hen afstemt. Juist omdat de omgeving ervaart dat ze ingaan op niets, is deze zich volledig gaan instellen op hun verwachtingen en expressies, die also dwingend overkomen. Door deze absolute involving bevestigen ze het geen nood hebben aan een signaaltaal. Bovendien worden geen signalen meer uitgezonden en is er enkel een beluisteren van hen en een vragen zichzelf te beluisteren en een onmiddellijk involgen, om onheil of erger te voorkomen. Op deze wijze kunnen zij geen signalen meer beluisteren of leren beluisteren omdat ze ontbreken. Er is enkel nog de spiegeling van zichzelf vertegenwoordigd door de omgeving die steeds meer onzeker en tegemoetkomend wordt.

De signaaltaal die werd aangeleerd houdt ook verband met de reactie die iemand zelf mocht ontvangen op wat die uitdrukte. Kreeg iemand aandacht of reactie op wat die rustig zei, of pas toen die riep. Moest iemand laten zien wat die bedoelde en wou op vriendelijke of onvriendelijke wijze. Moest iemand het laten voelen door lief zijn of minder lief zijn, eventueel met behulp van iets of iemand anders.

Zien we elkaar, horen we elkaar, voelen we elkaar ? Gebeurt dit op een nabije lieve vriendelijke wijze ? Of eerder op een afstandelijke niet lieve onvriendelijke wijze ? Geven we de voorkeur aan zo vriendelijk, rustig, geduldig en zacht mogelijk, of eerder de voorkeur aan zo weinig vriendelijk, rustig, geduldig en zacht mogelijk ? Kader ik wat ik uitdruk in een kader van vriend en medestander of eerder in een kader van 'vijand' en tegenstander.

Wat moet ik koppelen aan wat ik uitdruk om over te komen ? Wat moet de ander koppelen aan wat die uitdrukt voor die overkomt ? Woorden, een blik, een gedrag, vriendelijkheid, onvriendelijkheid. Als dit signaal mee gekoppeld is geef ik aandacht en reageer ik, als dit signaal ontbreekt geef ik geen aandacht en reageer ik niet.

Sommigen hebben geleerd minder gunstige signaaltaal aan te trekken. Pas als de ander iets op een onprettige onvriendelijke wijze iets laat aanvoelen reageren ze. Een andere taal is hen vreemd, nieuw of weinig vertrouwd.

Toch kunnen ze veel voordeel halen uit het aandacht geven en reageren op een andere taal, zoals vriendelijke woordtaal eerder dan een ingaan op een vijandige gedragstaal.

Het kan een uitdaging zijn langs beide zijden tot een andere taal te komen. Te ontdekken dat er een onderscheid is tussen luisteren naar wat de ander zegt en er ook op in te gaan. Zo kan het voordeel ontdekt worden snel te luisteren : ik hoor, zie of voel wat je zegt, met name dit en dat. Is dit zo ? Ik heb begrepen dat je dit of dat wilt, is dat wat je bedoelt ? Zo hoeft de ander niet krachtiger door te gaan en als tegenstander of gedragsmatig te handelen en voelt die zich beluisterd en erkend. Zo kan ik tijdig mijn houding en reactie duidelijk maken : Ik begrijp dat je er zo over denkt, maar ik heb een andere kijk. Ik weet dat je dit van me wilt, maar ik ben daar niet aan toe. Ik verkies op een andere wijze dit te bereiken.

Zo kan wellicht beter openheid en bereidheid behouden worden tot verdere gedachtewisseling en motivering. De taal blijft vriendelijk en uitnodigend als van medestanders, eerder dan vijandig en dwingend als van tegenstanders. Zo kunnen beide leren vrienden te blijven of elkaar te blijven mogen, ook als men niet akkoord is met wat de ander zegt of doet. Zo kunnen beide leren zich te richten op wat iemand inhoudelijk zegt of doet, eerder dan vormelijk communicatief zegt of doet.

Merk je ondanks je eigen goede bedoelingen dat de ander blijft doorgaan met je op een dwingende en onvriendelijke wijze iets te laten voelen, dan kan je steeds verduidelijken én je daar aan houden slechts te zullen luisteren en eventueel reageren als de ander van laten voelen of laten zien eerst (terug) tot verwoorden komt en van dwingend onvriendelijk naar vragend vriendelijk overgaat. Je kan dan aandacht geven en terugkoppelen zodra de ander inbindt. Zo moedig je de ander aan en beloon je hem of haar voor een respectvolle omgang.

Merk je ondanks je uitgezonden signalen dat de ander ze niet blijkt op te vangen en alzo er niet op kan reageren, dan kan je trachten de ander attent te maken op de signalen die in wat en hoe je iets zegt, laat zien of zonodig laat voelen vervat zijn. Je kan hem of haar trachten voor te stellen de gewoonte aan te nemen zelf actief op zoek te gaan naar uitgezonden of op te merken signalen. Sommigen zijn zo met zichzelf bezig of zo in zichzelf teruggetrokken dat ze nog niet of niet langer in staat zijn uitgezonden signalen op te vangen. Er kan in dit verband op gelet worden of de ander gemakkelijker auditieve, visuele of gevoelssignalen opvangt. Zo kan je van je kant uit je signalen op hem of haar afstellen.

Een ander element waar je op kan letten is zelf geen tegengestelde talen te spreken. Vaak spreken we tegelijk meerdere talen, zoals woordtaal, mimische en gedrags-

taal. De opgave is dan deze talen op elkaar af te stemmen en ze niet elkaar te laten tegenspreken. Zo kent elk van ons wel: dat we iets zeggen of zeggen iets te zullen doen en dat we dit niet in overeenstemming brengen met wat we doen of uiteindelijk doen. Anders gezegd een woordtaal gebruiken die niet in overeenstemming is met de gedragstaal.

een voorbeeld :

Aankondigen een gesprek te beëindigen zo de ander vervelend blijft doen en in werkelijkheid blijven praten over waarom de ander vervelend doet en de ander met woorden of je stemirritatie blijven bewerken.

Op deze wijze wordt enkel nog gelet op wat je werkelijk doet en niet wat je zegt. In ons voorbeeld geef je aan toch te blijven praten ondanks het vervelend doen, zodat wat je zegt geen invloed meer heeft.

Ook gebeurt vaak het omgekeerde : wat je met je gedragstaal zegt stemt niet overeen met wat je in woorden zegt.

een voorbeeld :

Toch met iemand blijven praten om hem te laten merken hem niet op te geven, maar in werkelijkheid in wat je zegt en in je luisteren meegeven geen oor meer te hebben voor wat de ander zegt.

Op deze wijze wordt stilaan enkel nog gelet op wat je in je woorden uitdrukt en niet op wat je in je doen uitdrukt, je woordtaal gaat dan voor op je gedragstaal. Wat zich op mentaal vlak afspeelt telt meer door dan wat zich op reëel niveau blijkt af te spelen, maar wat slechts indruk wekken is.

Zo kan het soms beter zijn wat minder te willen of te verwachten van de ander, of minder te geven of te willen bieden, maar dit wel hard te maken. Dit kan best door eerst het voor zichzelf als individu of groep uitgezocht te hebben en pas dan dit in een of meerdere gelijklopende talen weer te geven. Zo kom je duidelijker, authentieker over en meer overtuigd. Best kan je dan geen dingen zeggen die je toch niet kan uitvoeren, of geen dingen uitvoeren die je toch niet kan zeggen.

Het spreekt voor zich dat opvoeding een continu proces is, dat reeds aan de gang is. Ook al kan best **preventief een positieve en overeenstemmende signaaltaal bijgebracht**, toch zal in de praktijk veelal vastgesteld worden dat moet bijgestuurd worden. Toch kan met de ontwikkeling van een gunstige en eenduidige signaaltaal best zo vroeg mogelijk begonnen worden, zodat een onprettig aanvoelende, tegenstelling inhoudende en drukkende omgang zo veel mogelijk wordt vermeden.

Welke signalen geef ik ?



Als ouder kan je de vraag stellen welke signalen geef ik dat mijn kind zo reageert.

Tegelijk kan je je de vraag stellen welke signalen te geven opdat je kind tot een andere reactie zou komen ?

Als ouder speel je mogelijk nu en dan met de dubbele vraag. Welke signalen geef ik zodat mijn kind zo reageert, dit als eerste vraag. Welke signalen geef ik bij voorkeur opdat mijn kind zo zou reageren, dit als tweede vraag. Als ouder sta je gemakkelijker stil bij de tweede vraag, hoe je iets best kan aanpakken naar je kind toe. Minder gemakkelijk ga je stil staan bij de eerste vraag, hoe pak ik het momenteel naar mijn kind toe aan. Bij vraag twee gaat het om een bewust zoeken naar een voorkeurbenadering. Bij vraag één gaat het om iets dat je reeds doet, maar waarop je niet altijd zicht hebt, veelal niet.

Signalen of ze nu bewust zijn of niet, of ze nu gewild zijn of niet, roepen gemakkelijk iets op bij je kind, zodat het iets zo waarneemt en zodat het vanuit die waarneming dan op een bepaalde manier reageert. Zo kan je als ouder ook al ben je fysiek aanwezig toch er met je gedachten niet bij zijn, zodat je mentaal afwezig bent. Deze mentale afwezigheid kan voor het kind als signaal fungeren dat het terrein van hem is. Je kind gaat zich dan bijvoorbeeld in de living gedragen alsof hij op zijn kamer was. Je mentale afwezigheid riep hij het kind een indruk en gevoel van vrijheid op. Vanuit die ervaren vrijheid gaat het dan zijn eigen gang. De muziek wordt luid gezet. Spullen worden op de grond achtergelaten. Het kind loopt rond.

Wil je een en ander bijsturen, dan zal je andere signalen moeten zenden. Bijvoorbeeld, blijf geven van mentale aanwezigheid. Je kind kan dit gemakkelijk oppakken als doen wat op je terrein toegelaten is. De living is dan niet langer zijn kamer en dit maakt dat je kind rustiger doet. Je mentale aanwezigheid roept dan bij je kind de indruk en het gevoel van volgzzaamheid op. Vanuit die ervaren afhankelijkheid gaat het dan zich naar je verwachtingen en gestelde begrenzingsen schikken. De muziek wordt zacht gezet. Spullen worden opgeruimd. Het lopen van het kind wordt rustig stappen.

Niet altijd ben je je als ouder bewust van je mentale afwezigheid, die zich kan uiten in geringe aandacht, in tekort aan interesse, in ontbreken aan reactie, in een tekort aan informatie over de concrete situatie, in opgeslorpt worden door eigen activiteiten of besognes, in de merkbare voorkeur voor iemand anders. Dit kunnen dan tekenen zijn van je uitgezonden signaal van afwezigheid. Deze tekenen verwijzen naar het signaal. Aan de hand van deze tekenen wordt het signaal herkenbaar. Merk je als ouder niet onmiddellijk het signaal op, dan kan je op zoek gaan naar mogelijke tekenen die je uiteindelijk tot bij het signaal zullen brengen. Je geringe aandacht en interesse, bijvoorbeeld, kunnen je dan bij je mentale afwezigheid brengen.

Als ouder kan je niet altijd gemakkelijk iets bij je kind bereiken. Soms zelfs als je te veel inspanning doet en te direct te werk gaat, bereik je mogelijk het omgekeerde. Je roept dan bij je kind een en ander wakker, wat kan samengevat met weerstand, waardoor in de reactie van je kind verzet of aanvechten te voorschijn komt.

Wil je uitkomen waar je wil, dan kan het soms helpen signalen te geven van waar je heen wil en dit tijdig te doen en op zo een manier dat je je kind niet voorbijloopt of uitsluit in wat te doen. Eerder door minder krachtige maar je kind aansprekende signalen die iets positiefs in je kind activeren en door dit tijdig te doen heeft het kind

de tijd om zich te verzoenen en zich in te stellen op wat je wil.

Signalen kunnen er dan voor zorgen de nodige mentale goodwill en bereidheid bij het kind te creëren om gunstig op je in te spelen. Zonder die goodwill en bereidheid ga je mogelijk iets moeten afdwingen en zullen signalen niet volstaan. Je zult dan met eisen, dwang en misschien wel dreigementen moeten afkomen om de gewenste reactie te bekomen. Op die manier hoop je dan voorbij de weerstand te raken en het verzet en het aanvechten buiten spel te zetten.

Zo is het mogelijk bij conflict, of om conflicten te voorkomen kalmerende signalen te zenden. Signalen die toelaten je kind tot kalmte te brengen. Maar die ook toelaten jezelf te kalmeren. Bijvoorbeeld, door rustig je kind toe te spreken. Ouders argumenteren vaak dat hun vriendelijkheid tegenover hun kind hen ontgaan is vanuit een gebrek aan reactie bij een vriendelijke aanpak. Integendeel slaan ze dan een onvriendelijke toon aan, mogelijk vanuit een zekere boosheid, opwinding, paniek of teleurstelling, omwille van hun ervaren onmacht. Ook al kunnen ze vriendelijkheid niet langer opbrengen, zelf rustig en kalm of zo rustig en kalm mogelijk zich richten tot het kind, kan hun eigen boosheid, opwinding, paniek en teleurstelling temperen. Het kan ook maken dat hun kind niet tot een emotionele reactie komt.

Je rustig zijn geeft ook als signaal mee er zelf in te blijven geloven vanuit een voldoende zelfvertrouwen in je kunnen met de moeilijkheid om te gaan. Vanuit een vertrouwen ook in je vaardigheid in het omgaan met je kind en in een goede band met je kind te kunnen behouden. Je rustig blijven geeft ook als signaal te blijven vertrouwen in je kind en niet in wantrouwen te vervallen. Wat dan gemakkelijk veiligheid wegneemt en dreiging met zich meebrengt.

De bezorgdheid van ouders is vaak de juiste signalen te zenden en geen onjuiste. De juiste signalen trachten ze vaak te zenden door hun modelstaan. Zelf respectvol met elkaar omgaan. Geen onrechtvaardigheid toestaan. Kiezen voor openheid en nabijheid. Garant staan voor overleg. Zich engageren voor elkaar en betrokkenheid tonen, enzomeer. Vermijden van geweld te gebruiken, van te discrimineren, van voor voldongen feiten te stellen, van alles rond zichzelf te laten draaien, enzomeer. Ook voor een gezonde levenswandel, zonder roken of drank, met sport en lichaamsbeweging, trachten ouders de passende signalen te zenden. Onderzoek wijst uit dat dit loont. Kinderen van zulke ouders doen ook meer gezond en sportief.

Met de juiste signalen bedoel je vaak ook als ouder eenvormige tekens te geven. Tekens die erop wijzen dat het je ernst is en die precies de grenzen aangeven van wat kan. Zodat binnen die grenzen keuzes kunnen, maar niet

erbuiten. 'Je kan kiezen wanneer je opruimt, maar niet of je opruimt.' Met signalen kan je dan aangeven wat te verwachten en hoe, wat zeker niet te verwachten en hoe niet.

Zo vind je het als ouder in de regel noodzakelijk steeds te reageren op een situatie of gedrag van je kind dat voor je niet kan. Als ouder ben je immers bang anders het signaal te geven dat zo iets kan. Sommige ouders vinden dan te moeten grijpen naar een 'straf'middel. Vaak kan het evenwel reeds helpen gewoon als reactie het signaal te geven dat voor je zoiets niet kan. Zo kan je door je niet overreageren gemakkelijker een beroep doen op je kind zichzelf ertoe te brengen hiermee op te houden of verandering in de situatie te brengen.

Als ouder kan je er attent op zijn dat bij alles wat je zegt of doet je ook signalen meezendt hoe dit op te pakken, wat bij je als kind op te roepen, zodat je tot welke reactie komt. Je vaststelling als ouder dat iets stuk is, speelgoed van je kind, bijvoorbeeld dat stuk is. Deze vaststelling kan je gepaard laten gaan met de het signaal wat grappig. Of met wat spijtig. Maar ook met onbegrip, Of zelf beschuldiging. 'Weeral stuk !'.

Deze meegegeven signalen bij wat je zegt of bij wat gebeurt, roepen bij je kind een bepaalde manier op hoe tegenover wat je zegt of gebeurt aan te kijken. En hoe vanuit deze waarneming en opvatting te reageren. 'Ik vind

het ook best ietwat grappig. Of heel erg. Of ik tracht wat gebeurde te minimaliseren. Of zelfs te ontkennen. Of me schuldig te voelen'. 'Ik moet er ook mee lachen. Ik begin te wenen. Ik doe de stukken speelgoed zo snel mogelijk weg. Ik kruip weg in een hoekje.'

Je meegegeven signalen vormen zo een communicatie naar je kind over je communicatie. Ze maken het kind duidelijk wat bij zich op te roepen, zodat het tot een bepaalde reactie komt. Reactie die je mogelijk bij je kind wou uitlokken. Lachen zodat het sneller over zijn verdriet heen komt. Even tijd nemen om zich met het verlies te verzoenen. Het kind laten nadenken wat het verkeerd deed. Je kind negatieve gevoelens aanmeten die het ertoe moeten brengen anders te handelen in de toekomst zodat het deze onlustgevoelens kan voorkomen.

Niet steeds evenwel geef je als ouder positieve signalen. Soms, misschien wel te vaak, vanuit wanhoop of onmacht, geef je negatieve signalen naar je kind toe. Signalen van niet te geloven in je kind, van niet te geloven in zijn medewerking, van niet te geloven dat een probleem opgelost raakt. Zulke signalen werken uiterst ontmoedigend voor je kind. Vooral door wat ze in je kind oproepen. Het tegenvallende kind dat niet kan of weet, het kind dat toch weer in zijn tegemoetkomen zal tekortschieten, het kind dat enkel problemen geeft waarvoor geen oplossing mogelijk door het kenmerkende van het kind.

Zulke signalen die vooral opduiken op moeilijke momenten voor je als ouder maar ook voor het kind, maken door wat ze oproepen elke gunstige reactie van het kind onmogelijk. Het kind voelt zich aangevallen, miskend, misbegrepen, reeds vooraf mislukkend. Het kind neemt geen uitweg meer waar. Vanuit zulke wakkergeschudde waarneming haakt het kind bij voorbaat af. Hooguit kan het trachten tegen je in te gaan om de schade door wat je oproept voor zich te willen beperken. Wat je echter wou bereiken is evenwel bij het kind niet meer aan de orde.

Wat je had gevreesd en waarover je reeds signalen uitzond, komt inderdaad uit. Ook al bedoelde je met je signalen net het omgekeerde, toch pinde je je kind vast, door wat je opriep aan negativiteit in waarneming en reactie over de situatie en zichzelf.

Wil je als ouder toch iets kwijt over je negatief ervaren, dan kan je naar het kind toe signalen uitzenden dat je niet weet hoe hem te bereiken, dat je niet weet wat je kan doen om iets gunstig in hem op te roepen. Zo leg je het probleem mee bij jezelf. Zo kan je begrip en mogelijk medewerking activeren om je tegemoet te komen. Zo pin je het niet vast, maar doe je beroep op wat het zou kunnen inbrengen en mogelijk veranderen, zodat een beter contact mogelijk zou worden. Dit omdat je er alleen niet uitraakt. Zo roep je meer betrokkenheid en

nabijheid op, welke een meer gunstige waarneming en reactie van je kind kunnen toelaten.

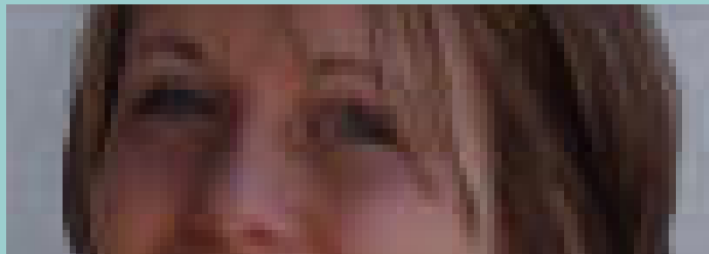
In bepaalde gevallen kunnen toch soms paradoxale signalen worden uitgeprobeerd. Deze signalen zijn dan bedoeld als uitdaging om het kind uit een impasse te halen en op een hoger niveau als thans te laten functioneren. 'Ik denk dat jij zo iets niet kent, dat jij dit niet of nog niet kan, dat jij dat niet durft of aandurft, dat jij opziet tegen zulke inzet of prestatie, dat iemand anders dat wel zou kennen, kunnen, durven of volhouden.' Als ouder hoop je zo iets in je kind op te roepen van sterkte die zijn huidige zwaktegevoel kan overstemmen. 'Ik ken, kan, durf, wil het wel, evengoed als iemand anders.'

Dit moet uiteraard passend uitgeprobeerd worden. Het kan immers dat je kind gewoon aanvaardt wat je zegt, zo ziet hij het ook, zodat er geen reactie komt. Integendeel dat je kind nog meer bevestigd wordt in zijn zwakte. Het kan ook dat bij veelvuldig gebruik je kind erg onder druk komt te staan en dit op termijn verzwakkend op je kind uitwerkt. Het probeert wel maar wordt met overbelasting en tegenvallers geconfronteerd. 'Ik gaf alles van mezelf en toch lukt het niet.'

Oog hebben voor je signalen en ze passend weten aanwenden kan maken dat een beter samenspel met je kind mogelijk wordt. Vooral kan je letten op wat je signalen oproepen in je kind en aan welke reactie wat je oproept

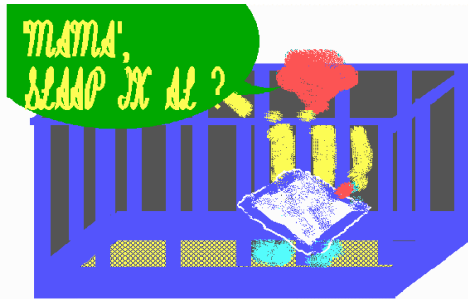
gekoppeld is bij je kind. Roepen je signalen minder gunstige beelden in je kind op, die gekoppeld zijn aan minder gunstige reacties, dan kan je kiezen voor andere signalen die gunstiger uitwerken op perceptie en reactie van je kind.

Andere signalen betekenen niet je kind zomaar involgen. Het betekent wel zoeken naar signalen die je kind activeren zodat meer en gunstiger reacties kunnen komen. Vooral ook omdat wat in je kind wordt opgeroepen gunstiger uitwerkt op je kind. Het zich aangesproken voelen kan maken dat het ook het zelfbeeld, het eigenwaardegevoel en het zelfvertrouwen van het kind ten goede kan komen.



| | | |
|---|--|---|
| Geef een signaal van je in ... | Geef in wat dit oproept bij je kind ... | Geef in welke reactie van je kind hiermee samenhangt ... |
| Geef een reactie van je kind in die je graag wil ... | Geef in wat hiervoor bij je kind dient opgeroepen ... | Geef in welk signaal van je hiervoor past ... |
| Geef een reactie van je kind in die je niet wil ... | Geef in wat hiervoor bij je kind dient opgeroepen ... | Geef in welk signaal van je hiervoor past ... |

Ontwikkeling slaap en voor- komen slaap- problemen



Niet alle kinderen slapen even gemakkelijk.

Wat speelt zich af ?

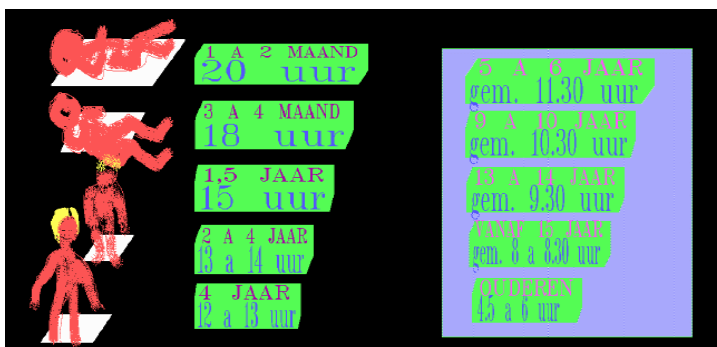
Wat kan helpen ?

1. Niet alle kinderen slapen even goed

Een kind dat minder goed slaapt is niet alleen. Heel wat kinderen hebben nu en dan en sommige voor langere tijd te maken met slaapmoeilijkheden. Zowat alle ouders kennen dit probleem. Ze krijgen er kortere of langere tijd mee te maken, vaak op een moment dat ze zelf aan rust toe zijn. Bovendien ervaren ouders vaak dat er geen snelle oplossing voor is. Voor ouders kan dit zeer belastend zijn. Het kan de dagelijkse routines verstoren en spanningen veroorzaken tussen ouders onderling en tussen ouder en kind.

2. Niet alle kinderen slapen even lang

Niets zo verschillend als slaapduur, ook voor het kind. De slaapduur is afhankelijk van de slaapbehoefte van het kind, gebonden aan de leeftijd, de slaapgewoonten en de slaapomstandigheden. Sommige kinderen slapen te weinig. Dit laat zich voelen in hun functioneren en presteren overdag. Om de energiereserve en de weerstand van het kind te verhogen is voldoende nachtrust wenselijk. Zie weergegeven slaapgemiddelden overeenkomstig leeftijd.



3. Niet elk kind toont eenzelfde slaappatroon

Inslaap- en doorslaapproblemen komen bij kinderen het meest frequent voor. De slaap komt niet opzetten, of de slaap wordt onderbroken. Zo slapen kinderen tot 6 maand zelden door. Doorslapen tussen 6 en 12 maand wordt vaak als standaard gebruikt. Nieuw onderzoek toont evenwel aan dat ouders zich geen zorgen hoeven te maken als hun kind niet 6 à 8 uur slaapt zonder wakker

worden op een leeftijd van 6 tot 12 maand. Een groot percentage van kinderen lukt hierin niet.

Best nog kunnen ouders de slaap van hun kind opvatten als een ontwikkelingsproces met grote verschillen, zowel tussen kinderen, maar ook per nacht. Zo bleek dat het doorslapen bij een aantal baby's duidelijk langer dan zes en misschien zelfs twaalf maanden kan duren. Slaap evolueert naarmate het kind ouder wordt, maar ook dan nog zijn er grote veranderingen in kwantiteit en kwaliteit van slaap.



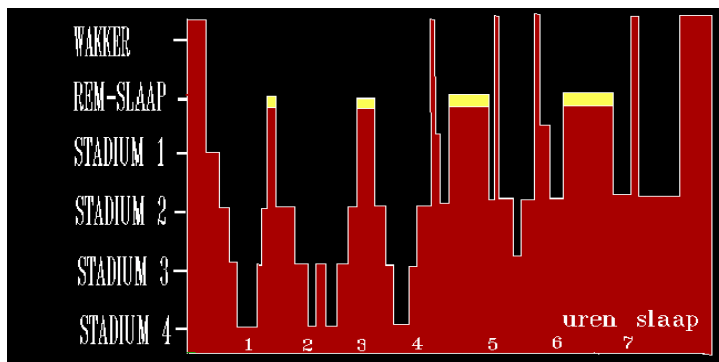
Te veel factoren houden het kind wakker. Ze kunnen te maken hebben met de fysische omgeving, de lichamelijke toestand van het kind, zijn gemoedsrust en mogelijke sociale zorgen en verwachtingen. Kunnen slapen vraagt fysieke en mentale ontspanning van het kind.

Weent het kindje, dan kan je best nagaan of het verband houdt met het slapengaan of niet weten inslapen of doorslapen. Of dat er een andere reden is. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Als je baby huilt' van deze encyclopedie.

Waar een pasgeborene nog geen mooi onderscheid laat zien tussen wakker-zijn en slapen, ontwikkelt zich geleidelijk een waak- en een slaaptoestand. In de slaaptoestand vertoont het jonge kind aanvankelijk veel droomslaap. Stilaan neemt de hoeveelheid trage slaap toe. Het slaappatroon zoals hier afgebeeld neemt stilaan zijn definitieve vorm aan op de leeftijd van tien jaar.

De slaap is geen mooi doorlopende opeenvolging van wakker zijn, inslapen, doorslapen en wakker worden.

De slaap bestaat uit een aantal cycli van een opeenvolging van wakker zijn, inslapen, lichte, diepe slaap,



droomslaap en wakker worden. Elke cyclus duurt ongeveer 90 minuten, er volgen zo een 4 à 5 cycli per nacht op elkaar. Hierin vermeerderd naar de ochtend het aandeel van de lichte en droomslaap.

In een cyclus vinden we achtereenvolgens het stadium van inslapen (1), lichte slaap (2), diepe slaap (3) en zeer diepe slaap (4), gevolgd door de droomslaap (rem).

In de loop van de nacht vertoont een kind dus meerdere kwetsbare momenten waarop zijn slaap kan worden verstoord.

De slaap van een kind heeft meerdere functies. Zo vindt er, bijvoorbeeld, terwijl baby's slapen communicatie plaats tussen hun hersenen en hun lichaam. Baby's integreren zo de hersenen met hun lichaam. Iets wat nog niet helemaal aanwezig was bij de geboorte en waarvoor het opdoen van ervaringen met onder meer bewegen nodig is.

4. Bij slaapproblemen aandacht schenken aan de slaapomgeving

Al wat de aandacht, de waarneming, de gevoelens en de gedachten bezighoudt en die verband houden met de slaapomgeving, wegnemen of verminderen. Te veel lawaai, licht, koude, warmte, druk, pijn, onveiligheid, onzekerheid, ... vermijden. Maar mogelijk ook te veel stilte,

donkerte, ... Te verkiezen is een rustige omgeving, die tevens veilig is, zoals veilig bed en beddengoed.



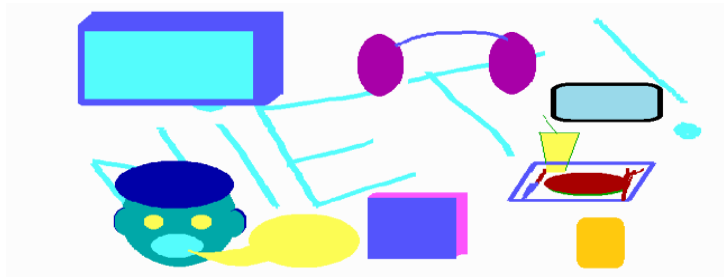
Ter bevordering van de veiligheid voor het jonge kind kan een buikligging, te hoge temperatuur in de kamer, te weinig warmteregelende toedekking en zeker roken in de slaapruijnte vermeden worden. Geen combinatie van slaapzak en dekbed, bed zo opmaken dat voeten bijna tegen onderkant bed komen.

Het al of niet in een eigen kamer slapen van het jonge kind en de overgang om alleen te slapen kan je laten afhangen van het comfort voor jezelf (snel en gemakkelijk bij je kind 's nachts, kwaliteit van je nachtrust, ...) én van het comfort voor je kind (zich veilig voelen, voldoende hechting, eigen plaats, eigen ritme, ...).

5. Bij slaapproblemen aandacht besteden aan slaapkameractiviteiten

Allerlei aansprekende, spannende en boeiende activiteiten op bed en ook in de kamer waarin het kind slaapt, maken het moeilijk deze omgeving te verbinden aan een slaapprikkel.

Ook de overgang naar slaap wordt door te drukke en niet ontspannende activiteiten, zoals nog snel wat leren bijvoorbeeld, moeilijker.



Zo bij voorkeur minimaal 1 uur voor slapengaan geen digitale media meer, omdat blauw licht en hersenprikkel het slapen bemoeilijken.

6. Bij slaapproblemen aandacht besteden aan de lichamelijke toestand kind

Zijn er lichamelijke prikkels die het kind wakker houden of maken.

Heeft het kind ergens pijn. Een lege maag ? Iets licht verteerbaar eten anderhalf uur voor het slapengaan kan dit zonodig voorkomen.

Ook kan het nuttig zijn zich voor het kind te houden aan de maaltijden doorheen de dag.



Beter ook geen medicatie die inwerkt op de slaap.

Volgens de wetenschappelijke methodiek van Neuroprotective Developmental Care zijn problemen bij jonge kinderen op het gebied van eten, huilen en slaap onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden ze elkaar voortdurend, zodat ze best ook integraal worden bekeken. Baby's hoeven niet te worden geleerd om te slapen. Als in hun andere behoeften wordt voorzien, nemen ze gewoon de slaap die ze nodig hebben.

7. Bij slaapproblemen aandacht besteden aan de mentale toestand van het kind

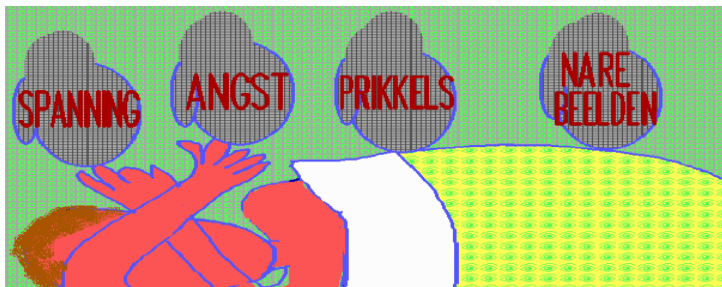
Sommige kinderen hebben een rijke fantasie en een intens beleven van ervaringen.

Zo dit emoties met zich meebrengt en hen in gedachten erg bezighoudt, kan dit maken dat ze moeilijker de slaap kunnen vatten.

Dit is nog meer zo, zo hun ervaren iets vreemds, onbekend, niet vertrouwd, onzeker makend, spanningsvol, bedreigend of beangstigend inhoudt.

Sommige kinderen koppelen angst aan slapen. Ze vertonen spanning en angst om de donkere omgeving en om het alleen zijn. De slaapomgeving wordt ervaren als minder veilig en vertrouwd. Dit maakt dat het kind soms het naar bed gaan en slapen tracht uit te stellen en bij de ouder wil zijn of blijven.

Zo blijken éénjarigen met een verhoogde concentratie stresshormoon cortisol vaker korter te slapen.



Welke onzekerheid en onduidelijkheid leven er mogelijk bij het kind ? Welke vragen houden het kind bezig ?

Wat heeft het kind mogelijk te verwerken van de voorbije dag ? Heeft het verdriet om iets ? Was het ergens bang voor ? Verliep iets niet zoals gewoon ?

Digitaal toolgebruik voor het slapen wordt gelinkt aan een kortere slaapduur bij kinderen. Recent onderzoek geeft aan dat het effect het grootst is bij kinderen met geringe zelfregulatie. Zij zijn minder in staat tot zelfcontrole, zodat ze meer moeite hebben om hun aandacht gericht op de media los te laten en tot rust te komen en in te slapen.

Zo nodig samen met het kind zoeken naar rustpunten : wat ontspant, wat brengt rust, wat geeft veiligheid, wat maakt slaperig, wat doet trager functioneren, wat helpt ogen sluiten ?

Ook kan samen gezocht naar een routine waarbij het kind zichzelf kan helpen tot rust te komen en in te slapen. Zoals zelf grijpen naar tutje, niet afhankelijk zijn van gewiegd worden of hierop vertrouwen, fantaseren over slaap en prettig dromen, tijd nemen en vertrouwen dat het wel lukt.

Zo blijkt een goede nachtrust erg gunstig om herinnerin-

gen op te slagen. Nieuw geleerde informatie kan zo tijdens de slaap opnieuw geactiveerd en versterkt in het geheugen. Bovendien kan deze nieuwe informatie zo beter geïntegreerd met reeds aanwezige achtergrondkennis opgeslagen in kenschema's. Uit recent onderzoek blijkt dat voldoende slaap als kind het risico op mentale gezondheidsproblemen later vermindert.

Rust en slaap zijn in het algemeen van belang voor de cognitieve en hersenontwikkeling van het kind. Ze dragen tevens bij tot de vermindering van onrust en stress die bij vermoeidheid toenemen.

Bij een verstoorde slaap komen gemakkelijk meerdere angsten samen, zoals angst voor onthechting, verlatenheid, duisternis of voor nachtmerries.

Het moeilijk in slaap vallen kan bij het kind leiden tot onrust, angst en zich zorgen maken. Het veroorzaakt ook gemakkelijk spanningen, angst en hulpeloosheid bij de ouder. Het kind vindt nog niet de zekerheid en steun in zijn omgeving of zichzelf om dit aan te kunnen. Het kan dan helpen het kind concreet te laten ervaren dat het wel lukt zodat het gelooft in kunnen slagen en aan zelfvertrouwen kan winnen, mede met de hulp van jezelf als ouder.

8. Bij slaapproblemen aandacht besteden aan de leefomgeving

Kinderen kunnen heel gevoelig zijn voor verandering en voor spanningen in hun onmiddellijke leefomgeving, vooral wanneer ze hier mentaal niet op voorbereid zijn of zich sociaal niet in gesteund voelen. Ook minder gunstige modellen uit de omgeving kunnen invloed op het slaapedrag van het kind uitoefenen.

| | |
|------------------------------------|---------------------------|
| <i>vreemde omgeving</i> | <i>gezinsproblemen</i> |
| <i>inspannende dagen</i> | <i>gezinswijziging</i> |
| <i>verandering dagindeling</i> | <i>verzuim van ouders</i> |
| <i>aangrijpende gebeurtenissen</i> | <i>modelproblemen</i> |

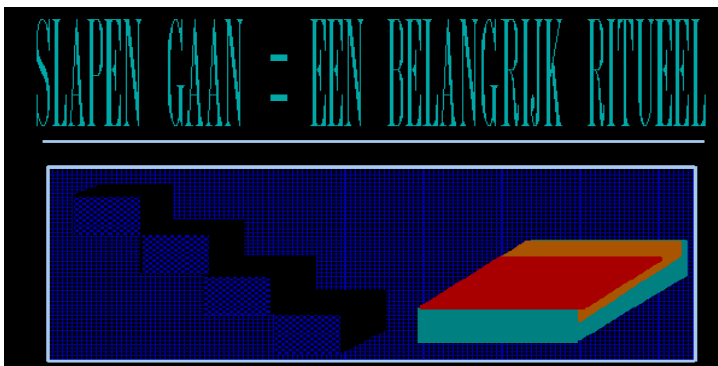
9. Om slaapproblemen te voorkomen aandacht besteden aan slaap- en waagewoonten

Slaap vraagt regelmaat. Elk kind heeft in zekere mate vaste gewoonten of een gebruikelijke manier om te gaan slapen en op te staan. Deze opeenvolgende handelingen bij het slapen gaan zoals zich wassen, nachtkledij aantrekken, naar toilet, bed schikken, enzomeer, zijn evenveel uitlokkende factoren van de slaap. Het zoveel mogelijk, zonder star vasthouden, respecteren ervan kan slaapbevorderend werken, zodat eens in bed het kind

snel inslaapt. Zo blijken kinderen die op verschillende tijdstippen eten en naar bed gaan vaker slaapproblemen te hebben dan kinderen uit gezinnen met meer regelmaat.

Ook kan bij het 's nachts wakker worden een deel herneemen van dit ritueel, zoals naar toilet, bed schikken, en zomeer slaapwekkend werken.

Recent onderzoek wijst op het belang van het respecteren of zo nodig herstellen van het eigen bioritme van wakker en slaap. Tijdens de ochtend voldoende blootstelling aan daglicht, tijdens de avond dempen van het licht ook deze van digitale toestellen en tijdens de nacht afwezigheid van licht ook digitaal, kan behulpzaam zijn.



Deze gewoonten en gebruiken gelden ook voor ouders om met slapen gaan en wakker worden van hun kind om te gaan. Je handelen kan zo deel uitmaken van het slaapritueel van het kind. Let erop of het voor je niet te belastend is en blijvend kan.

Zo kan je bij het naar bed gaan een overgangstijd voorzien waarin het kind tot rust kan komen en zich volledig weet te ontspannen. Rust en ontspanning als de voorbode en uitlokkers van inslapen. Dit kan door activiteiten af te sluiten, een badje, een liedje, een prettig kortverhaal, zich bij je neervleien, een gekke geeuwoefening, een knuffel of een kusje.

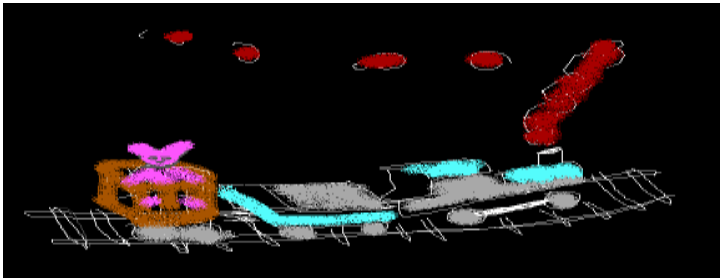
10. Om slaapproblemen te voorkomen aandacht schenken aan slaapritmen en timing

Een kind tijdig of op een regelmatig tijdstip voor het in slaap zou vallen laten gaan slapen, zodanig dat het voldoende slaap kan hebben tegen het ontwaken. Elk kind heeft behoefte aan slaap, hierop inspelen eerder dan op de behoefte aan wakker zijn.

Lukt het slapen niet, dan kan je voor een korte periode bijhouden wat er precies wanneer gebeurt en misgaat om te zien of een andere reactie van je kan helpen. Andere aanpak die je mogelijk kan vinden op de dagen dat het goed ging.

| MAANDAG | | | |
|---------|-------------|-------------|------------|
| UUR | SITUATIE | GEDRAG | REACTIE |
| 19.00u | naar bed | wenen | troosten |
| 19.15u | tutje kwijt | roepen | sssst!! |
| 24.00u | missstet | mama? papa? | doorslapen |

Je kan er dan op letten wanneer het kind moe is of sla-perig en het dan te slapen leggen. De Slaap(trein) komt om de 90 minuten, overeenkomstig de slaapcyclus.



Hierbij kan je er op letten te kiezen voor liever iets minder slaap van goede kwaliteit, dan meer slaap van mindere kwaliteit.

Dreigt het kind wakker te worden, dan liever tijdig sus-send reageren terwijl nog in bed, vooraleer het kind helemaal wakker is en weent.

11. Om slaapproblemen op te lossen aandacht schenken aan je eigen omgaan hiermee

Geloven in je eigen mogelijkheden om met een moeilijke slaapsituatie om te gaan, zonder je grenzen verder te verleggen dan jezelf verkiest. Dit noch wat je tegemoetkomen aan je kind betreft, noch wat je eigen reactie aangaat.



Dit geloof in jezelf kan de rust, de veiligheid, de zekerheid, het houvast, het vertrouwen, de nabijheid en de warmte bieden waaraan het kind nood heeft. Zo kan je handelen vanuit een innerlijke kracht, eerder dan met een extern opgewekte kracht te reageren.

Hierbij niet enkel aandacht schenkend aan wat je zegt, maar ook aan hoe je handelt. Iets wat door het kind gemakkelijk wordt geregistreerd.

Er tevens rekening mee houdend dat je eigen emoties en gemoedsgesteltenis gemakkelijk doorwerken op het

kind. Ervaar je stress ? Voel je je machteloos ? Zijn deze gelinkt aan het niet slapen van je kind ? Wekt dit ook stress op bij je kind ? Maakt dit het passend reageren van je moeilijk ? Staat dit in de weg van wat je kind nodig heeft, zoals veiligheid en vertrouwen bieden of het kind helpen tot rust te komen ? Reageer je vanuit je emoties of vanuit wat je kind nodig heeft om tot rust te komen ?

Ook rekening houden met je mogelijk eigen ontstaan slaaptekort, zodat je gemakkelijk minder consequent reageert, waardoor regelmaat ontbreekt. Recent onderzoek laat zien dat een langere slaapduur en een kortere inslaaptijd samengaan met lagere niveaus van permissieve opvoeding, zodat je het als ouder niet op zijn bevolp laat en niet nog weinig moeite doet. Deze bevindingen benadrukken de voordelen van langere en betere slaap voor het verminderen van het risico op een 'afwezige' opvoeding.

Slaap kan je niet afdwingen door beelden en verwachtingen over slaap bij jezelf of bij je kind. Ook niet door vrezzen van jezelf of van je kind die je tracht te voorkomen. Het niet beantwoorden van de slaap aan aanwezige voorstellingen, drijft gemakkelijk de spanning nog op, zodat het slapen nog moeilijker lukt.

Stilaan zal het kind een verwachtingspatroon ontwikkelen van hoe je als ouder omgaat met zijn slaaponrust,

ook wel wakkerschema genoemd. Wordt het kind wakker of kan het niet inslapen dan zal het verwachten dat je op je gebruikelijke manier reageert (zoals onmiddellijk reageren, het kind trachten te troosten door het op te nemen, bij je in bed nemen, ...) en dit zonedig afdwingen. Dit reactiepatroon kan evenwel erg belastend worden voor je als ouder, omdat je zelf met slaaptkort te maken krijgt. Door het verwachtingspatroon stapsgewijs te veranderen of af te bouwen binnen de comfortzone van het kind, kan op termijn een meer gunstige situatie ook voor je ontstaan. Dit kan door het steeds iets minder snel reageren, het kind trachten troosten door het in zijn bedje te strelen of toe te spreken, wat afstand winnen van het bedje, even in de kamer blijven, stapsgewijs minder toeschikkelijk zijn vanaf de peuterleeftijd, ...).

Hierbij kan je best vermijden een snelle oplossing te zoeken op korte termijn. Zoals je kind in bed nemen, extra (borst)voeding, in slaap wiegen. Verkieslijk is een duurzame oplossing te zoeken die aanvankelijk meer inspanning vraagt. Zo kan je kijken hoe je van slaaptijd een leuke tijd kan maken. Zoals knuffel of tutje in bed klaarleggen, spelletje om ter langst slapen, wat prettigs je kind kan activeren in bed (warmte, veiligheid, ontspannen, tot rust komen, eigen tijd).

Nieuw onderzoek van Penn State University toont het belang aan dat kinderen zo vroeg mogelijk leren zichzelf

zoveel mogelijk te kalmeren. Hierbij kan je als ouder helpen door het kind naar bed te brengen terwijl het slaperig is maar nog wakker. Wordt het kind 's nachts wakker dan hoeft voeden niet altijd de eerste reactie van de ouder te zijn. Beter is rustgevende methodes te verkiezen, zoals het aanbieden van een fopspeen, geruststellende woorden en zachte aanrakingen. Meer ingrijpende kalmerende middelen, zoals vasthouden, schommelen en voeden, kunnen beter gereserveerd worden voor als de baby van streek blijft of tekenen van honger vertoont.

Passieve slaapondersteunende methoden van ouders, zoals knuffelen en praten, blijken een meer gunstig effect te hebben op de temperamentsontwikkeling van het kind, als de manier waarop het zijn gedrag reguleert en omgaat met zijn emoties. Meer actieve methoden, zoals rondwandelen en samen iets doen, blijken minder gunstig.

Het Riken Center for Brain Science in Japan stelde in onderzoek vast dat bij gebruik van toch meer actieve methoden het belangrijk is om huilende baby's te dragen in plaats van ze gewoon vast te houden. Als baby's blijven huilen en niet kunnen slapen, werd het beste resultaat geboekt als ouders ze ongeveer vijf minuten stabiel dragen met weinig abrupte bewegingen, gevolgd door ongeveer acht minuten zittend vasthouden, voordat ze te slapen worden neergelegd. Hiermee gepaard ging een

complexe reeks parallelle biologische processen, die resulteren in minder huilen en een lagere hartslag. Het zitten en vasthouden van huilende baby's op zich bleek niet kalmerend te werken, integendeel had de hartslag de neiging omhoog te gaan en het huilen hield aan. De 'transportrespons-methode' scoorde bij huilende baby's dus het best. Door eerst nog te zitten voor het kind te slapen te leggen, kon vermeden dat het bij het neerleggen wakker schoot.

Het leren zichzelf kalmeren kan best als niet de volwassene als andere, de baby kalmeert. Je niet directe ingrijpende tussenkomst heeft als doel om je baby de kans te geven om zonder je aanwezigheid en inbreng weer in slaap te vallen. Overdag kunnen ouders actievere rustgevende strategieën gebruiken, zoals vasthouden of schommelen, maar deze kunnen 's nachts beter oordeelkundiger gebruikt om een betere slaap te bevorderen.

Verminderen en afbouwen van je ouderlijke inbreng en aanwezigheid kan mogelijk helpen, zo blijkt uit onderzoek. Een kind kan gewend zijn aan veel interactie en aanraking bij het slapengaan. Lukt het inslapen niet dan kan je als ouder geneigd zijn deze interactie en aanraking nog te vermeerderen. Als ouder kan je evenwel dan gradueel trachten je inbreng en aanwezigheid af te bouwen door minder geneigd te zijn om te praten en je baby minder aan te raken. Vervolgens kan je je baby minder aankijken en je je iets verder van het bedje zetten. Lukt

het inslapen zo, dan kan je vervolgens even de kamer verlaten bij het inslapen. Zo kan het even wennen aan alleen inslapen en leren niet angstig te worden zo alleen.

Voor kinderen die vaak uit bed komen kan de 'bedtijd pas' methode worden gebruikt. Het kind krijgt een, twee of drie pasjes die het kan gebruiken voor wat afgesproken is wanneer het uit bed komt, bijvoorbeeld, iets drinken, veiligheid zoeken of een knuffel. Ongebruikte pasjes worden 's ochtens beloond. Het geeft het kind veiligheid en een zekere controle. Het laat ook toe in de positieve sfeer te blijven zowel voor kind en ouder.

Hierbij kan je er op letten elkaar niet te belonen voor wat je niet wil. Jij die je kind beloont, zodat wenen of boosheid verdwijnt. Je kind dat je beloont voor je inschikkelijkheid, met rustig worden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Wie beloont, straft, negeert?*' van deze encyclopedie.

Tenslotte kan je trachten mogelijke gevolgen van een minder goede kwaliteit van de slaap voor je kind, maar ook voor jezelf als ouder, te voorkomen of tegen te gaan. Minder goed slapen is voor het kind mentaal en fysiek minder gunstig voor zijn ontwikkeling. Zo is groeivertraging mogelijk, ook van het brein. Het kind kan zich minder goed concentreren en leert minder vlot. Het is overdag meer prikkelbaar.

Ouders zelf kunnen bij minder goed slapen stress ervaren die mogelijk leidt tot spanningen in de relatie. Ook neigen ouders in de opvoeding naar een meer laten gebeuren en een minder consistente reactie, zo blijkt uit een recent onderzoek. Ze kunnen meer prikkelbaar zijn en minder aandacht hebben voor hun kind.

Onbewust volgt het kind wat zijn ouder het voorstelt. Zo kan het de zorgen van de ouder delen rond slapen, eerder dan ingepamd te worden door deze zichzelf. Belangrijk zal zijn dat de ouder een gevoel van warmte en veiligheid kan bieden om de emoties van het kind op te vangen. Dit moet het voor het kind mogelijk maken zich te laten gaan, zonder dat angst het wakker houdt. Zo kan het zelfzekerder worden en een positief zelfbeeld ontwikkelen vanuit de zekerheid dat de ouder er zal zijn zolang nodig.

12. Belang van slaap

Slaap draagt dus bij aan een mentaal, fysiek, gedrags en sociaal welzijn en een gunstig functioneren van het kind. Een tekort aan slaap brengt vermoeidheid mee overdag, vermindert de gezondheid en kan de immuunfunctie van het kind verzwakken. Te weinig slaap kan voor het kind ook stemmingsproblemen meebrengen en problemen met het reguleren van zijn emoties. Het kind kan druk zijn en rusteloos. Het kan sociaal de omgang en routines bemoeilijken, wat kan leiden tot spanningen bij

ouders onderling of met het kind. Je bent als ouder gevoeliger voor zijn prikkelbaarheid, humeurigheid en emotionele ontregeling. Het kind zelf komt moeilijker tot rust, verliest aan concentratie en gaat minder gemakkelijk in op wat je vraagt. Op kleuterleeftijd voorspellen slaapproblemen hogere percentages angst- en depressieve symptomen in de kindleeftijd. Deze symptomen voorspellen op hun beurt een grotere emotionele reactie tijdens de vroege adolescentie. Het groeihormoon dat wordt afgescheiden tijdens de slaap moet zorgen voor groei en herstel van cellen. Slaap is ook belangrijk voor de groei en de ontwikkeling van de hersenen en het verwerken en memoriseren van ervaringen.

Onvoldoende slaap heeft dus mogelijk ongunstige gevolgen voor het dagelijks sociaal-emotioneel leven en de mentale toestand van het kind. Het houdt tevens emotionele risico's in op langere termijn.

Slaaptijd jongere Cognitief slaap- schema jongere



Gebruik maken van het cognitief slaapschema voor de jongere, kan helpen invloed uit te oefenen op de slaaptijd van de jongere.

Slaaptijd, slaapgedrag en slaapcontext

Wil je als ouder of jongere kijken naar de slaaptijd van deze laatste, dan is het belangrijk rekening te houden met wat elk er zich bij voorstelt. Een voorstelling die vaak richtinggevend is voor je slaapgedrag als jongere, en voor je reactie als ouder op het slaapgedrag van de jongere en je omgang ermee. Je beeldvorming over slaap en je omgang ermee zijn steeds ook te kaderen in een context en situatie voor jongere en ouder. Bijvoorbeeld, een weekday of een weekend, thuis of op vakantie kunnen elk een eigen voorstelling van en andere omgang met slaap betekenen.

Wil je iets aan het slaapgedrag van de jongere veranderen, dan zal het belangrijk zijn te kijken naar de slaapvoorstelling die erachter schuilgaat en tegelijk richtinggevend en begrenzend is. Wat is slaap voor je als ouder

en als kind, hoe doe je dat slapen en in welke context situeer je dit dan.

Als het gaat om de slaaptijd als jongere dan zijn er twee aandachtspunten. Dit zijn het moment van slapen gaan en de slaapduur. Ook de slaapkwaliteit kan hier nog aan toegevoegd worden. Je omgang ermee kan gericht zijn op het behoud van het slaapuur en de slaapduur, maar veelal zal de focus gericht zijn op verandering. Wat er thans is voldoet niet of is niet wenselijk, of kan leiden tot moeilijkheden en problemen.

Als uitgangspunt kan je vertrekken van het cognitief slaapschema van de jongere. Dit is voor elke jongere anders. Het gaat om de persoonlijke invulling ervan ontstaan doorheen de tijd op basis van opvoeding, informatie en eigen ervaring.

Een cognitief slaapschema is een specifiek type schema dat betrekking heeft op de overtuigingen en verwachtingen over slaap en de gevolgen ervan. Zo kan je als jongere geloven dat je minstens acht uur slaap per nacht nodig hebt om goed te functioneren, of dat het normaal is om laat op te blijven. Deze schema's kunnen de slaapkwaliteit en -kwantiteit beïnvloeden, evenals de stemming en het welzijn van de jongere.

Vervolgens kan gekeken naar het cognitief slaapschema van de ouder voor de jongere. Zo kan zo wenselijk samen gezocht naar een cognitief slaapschema waar ouder en jongere kunnen achterstaan, haalbaar is en de voorkeur geniet.

Invulling cognitief slaapschema

Wat is slapen als invulling van het cognitief slaapschema voor de jongere : zoals uitrusten, pauze nemen, op kracht komen, verwachting, verplichting, keuze, tijdverlies. Het wat van slaap voor je.

Hoe doe je dat slapen als invulling van het cognitief slaapschema voor de jongere : kerngedrag voor ongeveer een derde van een dag, in bed of op bed, uitstellen, (on)regelmatig, onderbroken. Het is vaak een (slaap)gewoonte. Voor inslapen kan een eigen ritueel verkozen : eerst dat, dan nog dit, ook nog dat, laatst dat. Het hoe van slaap voor je.

Wanneer, waar, waarom, waartoe doe je dat slapen als invulling van het cognitief slaapschema voor de jongere: dit kan zijn om op kracht te komen, om fit te zijn, om je goed te voelen, om even afstand te nemen, om tot rust te komen, om opnieuw te beginnen, om op adem te komen, voor geheugenconsolidatie en -verwerking, voor versterking en verandering cognitieve schema's, om nieuwe informatie en herinneringen te consolideren en te integreren in bestaande cognitieve schema's, voor hernieuwde energie, herstel van mentale en fysieke energie, herstel van kracht, moed en zin, om te ontspannen, voor flexibiliteit en probleemoplossend vermogen, voor optimale (school)prestaties. Of ook mogelijk als vlucht voor of het stilzetten van nare of onprettige dingen in denken of doen, weg van stress en onrust. Het wanneer en waartoe van slaap voor je.

Wanneer er merkelijke verschillen zijn voor ouder en jongere tussen de cognitieve slaapschema's voor de jongere is de ouder geneigd te reageren. Dit gebeurt vaak uit bezorgdheid als ouder dat het mis zou gaan of niet goed komt. Ook hier kan er een verschil zijn. Hoe je tussenkomst als ouder wordt ervaren en bedoeld : om te helpen, ter ondersteuning, op weg naar zelfredzaamheid, uit bezorgdheid, als houvast, om te herinneren, om bij te sturen, preventief, om problemen te voorkomen, om regelmaat in te stellen. Daartegenover staat hoe je tussenkomst wordt waargenomen door je kind, als behulpzaam of als bemoeienis, overbezorgdheid, stoorzender, onbegrijpend, niet haalbaar. Het verschil kan ook samenhangen met het innemen van een korte of lange termijnperspectief : waar van weg of te veranderen, waar naartoe.

Oudere jongeren hebben best vaak een eigen idee wanneer het om slapen gaat : bijvoorbeeld, ze stemmen hun slaap af op de graad van moeheid, hun zelf gekozen tijdstip, het programma morgen en de voorliggende inspanning. Soms kan hun gevoel of intuïtie bepalend zijn voor hun slaap.

Ze kunnen in hun slaapedrag heel rooskleurig reageren of heel punctueel. Ze kunnen heel extreem zijn in hun opstelling, of net evenwichten of gematigdheid opzoeken. Met dit spontane slaapedrag zullen ouders hebben rekening te houden, of beter kunnen ze er misschien van vertrekken.

Gesprek met jongere rond slaapvoorstelling, slaapgedrag en slaapcontext

Als ouder kan je met je kind een gesprek aangaan over slaap. Je kan hierbij kiezen voor een motiverend gesprek of nudging of ondersteuning bieden, of nog oplossingsgericht of informatief of deliberatief tewerk gaan, zodat er geen tegenstelling of strijd van komt wat veel weerstand oproept en mogelijk ergernis, maar eerder gaat om hoe elkaar te vinden.

Hierbij kan je het belang aangeven van slaap en dat het brein het nodig heeft. Wat je kind en zijn brein er mee kan winnen. Zo kan je ook aangeven dat je als jongere naar jezelf kan luisteren, zoals actuele slaapbehoefte, slaapverwachting en slaappatroon. Ook kan je met je kind aftoetsen waar zijn slaapuur vandaan komt, zoals: eigen voorkeur, sociale verwachting, gangbare opvattingen, gewoonte of als status.

Gebruik je een motiverend gesprek, dan geef je aan dat het slaapgedrag van de jongere iets is van hem- of haarzelf : een eigen taak en verantwoordelijkheid. Samen kan je overlopen wat de jongere denkt hier zelf aan te kunnen doen en hoe je kind zelf denkt hoe jij als ouder hierbij kan helpen. Bijvoorbeeld, 'Je merkt zelf ook dat je je regelmatig overslaapt. Wat kan jezelf doen opdat het zich niet zou herhalen'. 'Wat denk je dat wij kunnen doen'. Zo kan de jongere gemotiveerd raken om er wat aan te doen en welke richting hier best uit te gaan, op welke wijze.

Gebruik je nudging, dan gebruik je hints of zachte druk zich te houden aan eigen of gezamenlijke afspraken of doelen. Bijvoorbeeld, 'Zou je je pyjama niet al aantrekken'. 'Het is bijna slaaptijd'.

Gebruik je ondersteuning, dan zoek je de eigen krachten van het kind die je tracht te ondersteunen. Bijvoorbeeld, 'Je kwam zelf af met dit voorstel, misschien moet je zoeken hoe het niet op te geven'.

Gebruik je een oplossingsgerichte benadering, dan kan je vertrekkend van wat reeds oké is en werkt, samen zoeken hoe dit nog te kunnen uitbreiden en versterken. Bijvoorbeeld, 'Gisteren lukte het aardig op tijd slapen en opstaan. Wat is er nodig om het de rest van de week vol te houden?' , 'Wat denk je dat al goed gaat en wat lukt er wel. Hoe kan dit inspirerend voor je werken?'

Gebruik je een informatieve benadering, dan geef je feiten en informatie aan waaruit het belang van slaap moet blijken, zoals uitrusten, op kracht komen, informatieverwerking en -opslag, toename leerprestatie, ontspannen gevoel. Tegelijk help je de jongere zijn slaapedrag aan deze feitelijke inzichten te koppelen.

Bij een deliberatieve benadering gaat het om uitgaand van onbewuste keuzes, prioriteiten en impliciete beslissingen, opties en doelen als jongere te komen tot bewuste keuzes, prioriteiten en expliciete beslissingen, opties en doelen. Bijvoorbeeld, 'Ik bepaal alleen wel hoe ik slaap' naar 'Ik kan me openstellen voor ideeën en ervaringen vanuit de omgeving'. Ook al wil je als jongere niet kiezen, toch zijn er onderliggend aan je slaapedrag

impliciete keuzes, die voor jezelf ook niet altijd duidelijk zijn. Maar hier kunnen verduidelijkt en bijgesteld.

Zo kan je bewust uitgaan van je persoonlijk of gezamenlijk doel als model of richtlijn. Dit laat toe persoonlijk of samen op weg te gaan, zoals met wat zelf akkoord. Tevens na te gaan hoe veraf te zijn en hoe dichterbij te kunnen komen bij wat je voorop stelt. Zo kleine stappen te kunnen nemen richting gesteld doel, rekening houdend met bewust gekozen prioriteiten.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Gerichte gespreksvoering*' van deze encyclopedie.

In dialoog met eigen cognitief slaapschema als jongere

Een cognitief schema verwijst naar de onderliggende overtuigingen en voorstellingen van iemand over verschillende aspecten van de wereld, zoals zichzelf, anderen en hun handelen, van het verleden en de toekomst. Bij een slaapcognitief schema gaat het om opvattingen en omgang ontstaan uit het verleden op basis van opgedane ervaringen en informatie, en voorstellingen en aanpak voor de toekomst die iemand heeft over slaap. Het kan te maken hebben met hoe belangrijk slaap is, hoe je je voorstelt hoe voor je de voorkeur slaap is, wat er gebeurt bij slecht slapen en wanneer je het best slaapt, met welk doel.

Heb je als jongere een positief cognitief slaapschema, met een geloof in het nut van tijdig en regelmatig slapen, dan maak je meer kans voldoende uitgerust te raken en nieuwe energie op te doen. Dit kan gunstig zijn voor je

fysiek herstel, je aansluitend cognitief functioneren, zoals concentratie, verwerkingsvermogen informatie en je emotioneel welzijn, zoals toename weerbaarheid en afname kwetsbaarheid. Dit laatste kan zich uiten in doorzetten en minder last hebben van geen zin en prikkelbaarheid.

Heb je als jongere een negatief cognitief slaapschema, met een idee dat slaap niet belangrijk is en eigenlijk overbodig en dat een minimumslaap volstaat, dan maak je meer kans uitgeput te raken en onvoldoende fysiek, mentaal en emotioneel op kracht te komen.

Belangrijk zal dan zijn voor de jongere de negatieve gedachten en voorstellingen rond slaap te vervangen door positieve gedachten en voorstellingen rond slaap.

Aan de andere kant lopen adolescenten die negatieve overtuigingen hebben over slaap, zoals de overtuiging dat slapen tijdverspilling is of dat ze goed kunnen functioneren met weinig slaap, een verhoogd risico op het ontwikkelen van slaapproblemen, waaronder slapeloosheid en slaperigheid overdag.

Hinderende kenschema's kunnen zijn : 'Ik lig toch de ganse nacht wakker', 'Ook al slaap ik, ik raak toch niet uitgerust', 'Ik voel me 's morgens meer moe dan s-avonds', gekenmerkt door weinig tijd en aandacht besteden aan slaap.

Vaak houden deze hinderende schema's een irreële of rooskleurige voorstelling in : 'Ik heb maar weinig slaap nodig', 'Slapen doe ik wel in het weekend', 'Slaap is niet

belangrijk voor me', waaruit blijkt dat slapen een geringe prioriteit voor je heeft.

Helpende kenschema's kunnen zijn 'Ik ga tijdig in bed en geef mezelf telkens een kans op inslapen', 'Slaap helpt om betere prestaties te leveren', 'Ieder heeft een eigen slaapuur en slaapduur'.

Als jongere kan je dan trachten negatieve kenschema's om te zetten in positieve, bijvoorbeeld door inversie van je opvattingen. Zoals van 'Ik kan niet slapen' naar 'Ik slaap sowieso voldoende', van ' 's Morgens kan ik niet uit bed door moeheid' naar 'Van slapen krijg ik nieuwe energie', van 'Slaap haal je gemakkelijk in' naar 'De voorkeur geven aan regelmatig slapen'.

Vaak houden negatieve slaapschema's verband met zwakte en onvermogen en werken ze zo verdere remming in de hand met slaapverstoring als resultaat. Voorbeelden zijn 'Inslapen lukt nooit', 'Ik kom nooit aan voldoende uren slaap', 'Slapen wordt moeilijker en moeilijker voor me'. Gezocht kan worden naar positieve slaapschema's waaruit sterkte en eigen vermogen blijkt, zodat ze stimulerend kunnen werken en de slaapkwaliteit verhogen. Voorbeelden zijn : 'Als ik volhoud en blijf oefenen kan ik gemakkelijker inslapen', 'Slaap werkt hoe dan ook verkwikkend', 'Ik hoef niet steeds helemaal uitgeslapen te zijn'.

Het is dan ook belangrijk dat de jongere een gunstig en helpend cognitief slaapschema ontwikkelt met voldoende prioriteit aan slaap. Belangrijk zal zijn dat ook de jongere hiervan overtuigd geraakt en er voor kiest.

Als ouder hiervoor dan model staan kan een gunstige invloed hebben.

Toegepast

Wat is eigen aan het cognitief slaapschema van je jongere ?

Hoe vertaalt dit zich in de slaaptijd van je jongere ? Slaapuur en slaapduur ?

Wat is eigen aan het cognitief slaapschema van je als ouder ?

Hoe zou dit zich moeten vertalen in de slaaptijd voor je jongere? Slaapuur en slaapduur ?

Wat is de spanning of tegenstelling tussen het cognitief slaapschema van je jongere en jezelf als ouder ?

Hoe kan je jongere zijn cognitief slaapschema achterhalen ?

Welke negatieve hinderende elementen zijn terug te vinden in het cognitief slaapschema van je jongere ?

Welke positieve helpende elementen zijn terug te vinden in het cognitief slaapschema van je jongere ?

Hoe kan je jongere zijn ongunstig of negatief cognitief slaapschema veranderen in een gunstig of positief cognitief slaapschema ?

Hoe kan je als ouder met je cognitief slaapschema en je slaaptijd model staan voor je jongere ?

Sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren



Zichzelf en de omgeving leren kennen en er op weten inspelen vraagt een hele ontwikkeling.

Ter oriëntatie

Er is vandaag veel te doen over de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren. Dit komt het best tot uiting in de interesse voor emotionele intelligentie. Deze bezorgdheid is begrijpelijk. De omgeving waarin jongeren terechtkomen wordt steeds complexer, gevarieerder en ruimer. Dit vraagt de nodige vaardigheden om zichzelf te kunnen blijven en met de ander te kunnen omgaan.

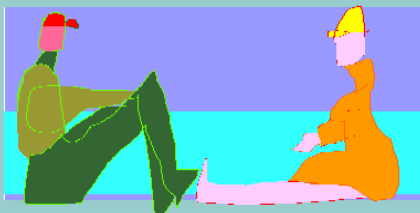
Hierbij is het **belangrijk dat jongeren zichzelf voldoende leren kennen, evenals hun sociale omgeving**. Vooral kan hierbij aandacht besteed worden aan de manier waarop jongeren dit kunnen doen en de kwaliteit van deze vaardigheid. In de praktijk blijkt vaak dat problemen ontstaan door onvoldoende voeling met zichzelf en de sociale omgeving. Zij willen er wel bijhoren, zich goed voelen en meetellen in een groep, Men wil wel, maar men weet niet hoe. De know-how ontbreekt, dus valt men steeds terug op dezelfde kijk en dezelfde reactie in plaats van een meer bruikbare kijk te ontwikkelen en tot andere actie te kunnen komen. Meteen vraagt dit ook aandacht en zorg voor niveau en kwaliteit op dit vlak.

Zo wordt wellicht de beste preventie geboden voor jongeren om niet in het sociaal negatieve en destructieve te vervallen. Er is dan geen noodzaak meer toe. Men heeft voldoende alternatieven. Bovendien blijkt er geen behoefte aan en voelt men beter de reikwijdte aan van negatief, pesterig of gewelddadig gedrag. Men kan zich beter voorstellen welke schade dit uiteindelijk ook voor zichzelf op termijn meebrengt.

In het onderwijs

wordt geen inspanning gelaten om de intelligentie en de kennis van jongeren te stimuleren.

Men leert intensief op een verbale, logische en mathematische wijze gegevens op te nemen en te verwerken. Verbanden te leggen tussen gegevens op basis van rationale criteria (gelijkheid, algemeenheid, analogie, oorzakelijkheid, den ken, afstand, analyse, logica, regelmaat, neutraliteit, ...).



Wellicht ligt hier een belangrijke opgave voor ouders en school samen de sociaal-emotionele ontwikkeling meer concreet vorm en inhoud te geven.

Hierbij enigszins veronachtzamd dat ook andere vormen van intelligentie-ontwikkeling belangrijk zijn. Dit wordt grotendeels aan de jongeren zelf overgelaten. Hierbij moeten ze terugvallen op sociaal-emotionele gewoonten van huis uit en op wat ze zelf ervaringsgericht ontdekken over wie ze zijn en anderen voor hen zijn en hoe ze constructief met elkaar kunnen omgaan. De meeste jongeren lukt dit aardig. Een ander deel minder of niet. Wie het lukt, zou wellicht nog verder kunnen komen in ontwikkeling.

Ouders beschikken over alle vrijheid hoe dit inhoudelijk in te vullen, welke de gedachten- en waarden-inhouden zijn die zij hun kind willen meegeven en waarop zij hun kind willen richten. Het wat blijft hun verantwoordelijkheid. In het onderwijs, het jeugd- en het vormingswerk kan aandacht besteed worden aan het procesmatige hoe. Zo vullen beiden perfect in harmonie elkaar aan. Een gedeelde zorg om het intellectuele, emotionele en sociale in onze jongeren.

Zo kunnen jongeren beschikken over een grotere bagage met know-how, die hen zowel moet kunnen helpen op maatschappelijk, relationeel als op persoonlijk vlak. Zo beschikken ze ook over een grotere vrijheid om op een eigen manier te kunnen inspelen op verwachtingen en vragen die hen vanuit de omgeving, anderen en henzelf worden gesteld. Zo weten ze wellicht vanuit eiger en elkaars behoeften en zingeving en vanuit de voortdurend veranderende concrete leefsituaties en specifieke omstandigheden de nodige verworven kwaliteiten in zich aan te spreken.

Het begrip **emotionele intelligentie** en de stimulering van deze intelligentie kan hier wellicht nuttig zijn. Het begrip valt eigenlijk uiteen in twee onderdelen.

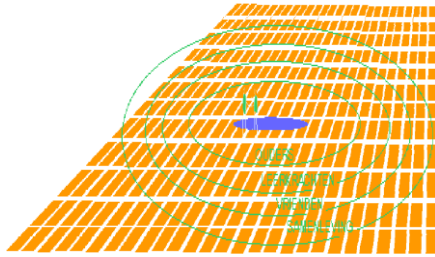
Er is enerzijds de **interpersoonlijke intelligentie** als de geïntegreerde vaardigheid om anderen te begrijpen en met hen samen te leven en werken.

Anderzijds is er de **intrapersoonlijke intelligentie** als de vaardigheid om een precieze en getrouwe voorstelling van zichzelf te vormen en deze passend te gebruiken in het leven.

Op deze wijze leren jongeren ook met gegevens omgaan, over zichzelf, anderen en hun mogelijke interacties. Hen kan dan geleerd worden verbanden te leggen op basis van nu bepaalde sociaal-emotionele criteria (verschillen, eigenheid, integriteit, waarderichtheid, gevoel, betrokkenheid, samenvoeging, associatie, originaliteit, verbondenheid, ...). Naast waarnemen, denken en herinneren beschikken we over de mogelijkheid te voelen, te verlangen, te fantaseren en fysiek te ervaren, ook hier kunnen we intelligent mee omgaan. Jongeren ook leren inspelen op die aspecten in zichzelf en de ander. Hen er niet buiten laten staan of het aan henzelf overlaten het te verkennen. Maar hen procesmatig leren welke mogelijkheden en kansen hier aanwezig zijn.

Voor dit zich sociaal-emotioneel kunnen ontwikkelen is er naast het aanleren van sociaal-emotionele vaardigheden en kansen hiertoe, ook het kunnen beschikken over een sociaal netwerk dat voldoende sociale steun biedt noodzakelijk, om zo sociaal-emotionele competentie te kunnen verwerven.

Sociaal inspelen



De sociale leefwereld van het kind wordt steeds ruimer.

Hoe het kind helpen bij het sociaal ingroeien ?

Steeds meer wordt het belang onderkend van het 'sociaal bad' waarin jongeren zijn ondergedompeld.

In hun sociale omgeving spelen aanvankelijk vooral volwassenen een rol (ouders, opvoeders, leerkrachten, ...). Door de verkennende ingesteldheid van jongeren en het breder worden van de sociale omgeving worden leeftijds- en groepsgenoten stilaan belangrijker voor omgang en spiegeling. Stilaan verschijnt de hele sociale realiteit als ervarings- en beïnvloedingsbron (samenleving, media, ...). Hoe meer de een het laten afweten (desinteresse, verwaarlozing, afstand, ...) of onbruikbaar zijn (dwingend, beschermend, te veel verwachting, ...), hoe meer de andere bronnen hun plaats zullen innemen.

Vooral ook de bruggen en de doorstroming die ontbreken tussen elk van die sociale sferen kan voor isolatie en vervreemding zorgen.

De jongere vindt in de sociale omgeving betekenisvolle (interactie)inhouden en bruikbare (interactie)wijzen die hij spontaan assimileert.

Andere inhouden en wijzen ontdekt hij bij voor hem als betekenis- en waarde(n)vol ervaren modellen. Vooral modellen waarmee hij zich identificeert en die aanzien genieten, die hem nabij zijn en waarin hij zich herkent, die vertrouwen wekken en tonen en verhelderen wat reeds sluimerend aanwezig is, die lukken, beloofd worden en succesvol zijn, hebben hierbij zijn voorkeur om zich aan te modelleren. Bij kinderen met spontane omgang met leeftijdsgenoten kan vaak de prettige en vertrouwenschenkende manier teruggevonden worden van hoe de voor hen betekenisvolle volwassenen met elkaar en met hen omgaan. Meteen blijkt het belang van in de sociale omgeving ontwikkelingsgunstige ervaringen aangeboden te krijgen en dito modellen aan te treffen.

Het sociaal landschap zal in werkelijkheid vaak ook minder gunstige ervaringen en modellen bevatten.

Van de minder gunstige sociale ervaringen kan de jongere leren : zoals leren voldoende afstand te houden, tijdig te reageren en voldoende weerbaarheid op te bouwen. De minder gunstige modellen kunnen erg beïnvloe-

dend zijn. Dit des te meer als andere modellen ontbreken of tekortschieten. Vooral het geïsoleerd zijn en zich overigens weinig gesteund weten, kunnen de kans hierop verhogen. Ze bieden voor de jongere stilaan nog het enige steunpunt om zich aan vast te klampen.

Meteen blijkt het belang van de zorg voor een ontwikkelingsgunstig sociaal landschap.

De zorg voor een sociaal landschap voor de jongere waarin ontwikkelingsgunstige herkennings- en ervaringspunten aanwezig zijn en de nodige houvasten en handvatten worden geboden, kan maken dat de minder gunstige elementen die de jongere er vindt de betekenis krijgen van oefenkans om er positie tegenover te kiezen en zich er tegen te sterken. In het landschap wordt niets uitgesloten of niets in extreme mate opgezocht, maar het wordt benaderd als een kleurrijk palet, zeer genuanceerd. Door opgedane ervaring kan men steeds meer beslagen onderscheiden wat bruikbaar en waarde(n)vol is en kan men het overige weten ontwijken of overkomen. Van belang is kansen te bieden op een sociale omgeving waarin de jongere voldoening vindt en die bijdraagt tot een eigenwaardegevoel. Zulke ervaringen doen een sociale band met die omgeving ontstaan, waaruit gemakkelijk loyaliteit voortvloeit.

Uit onderzoek aan de Universiteit van Birmingham blijkt dat iemand in zijn gedrag naar anderen toe schade of nadeel voor hen tracht te vermijden door gebruik te maken

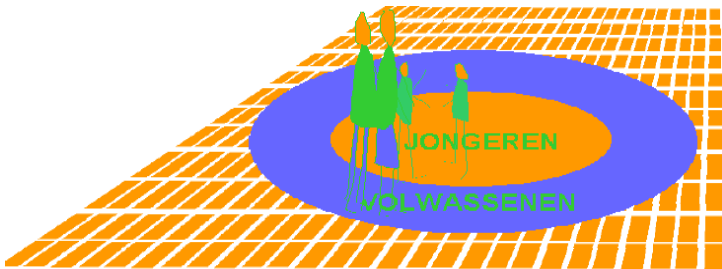
van automatische besluitvorming. In gedrag naar zichzelf toe durft iemand wel schade of nadeel in het nu accepteren, dit voor een betere toekomst later. Reacties naar anderen zijn meer opgeslagen op basis van ervaringen, reactie naar zichzelf toe zijn meer overwogen. De eerste zijn meer geleerd en vastliggend, de tweede overdacht en ad hoc. De automatische keuzes moeten voorkomen andere te kwetsen. De onderliggende processen in de hersenen bleken hierbij verschillend voor reacties tegenover anderen dan tegenover zichzelf.

Bij de overgang van de kindleeftijd naar de jongereleeftijd verandert de verhouding ouder en kind.

Bij het einde van de kindleeftijd waarin de ouders de leiding hadden en het kind in hun spoor volgde en de aanvang van de jongereleeftijd kan vastgesteld dat het kind het nu zelf wil uitzoeken en uitproberen en de ouders in dit spoor kunnen helpen. De jongere wil stilaan leren inspelen op sociaal vlak en zich intensief en ernstig voorbereiden op een eigen sociaal leven. Hij heeft hierbij vooral behoefte aan steun, hulp en ruimte om dit zelf te leren waarmaken. Een sociale ruimte bieden met veel ruimte voor jongeren en een geringe afstand tot die jongeren, waarin plaats is voor tweerichtingsverkeer en voor de rechten van jongeren wordt wel eens gelijkgesteld als vrij spel bieden aan die jongeren.

Een meer precieze voorstelling is er een waarin jongeren zich in het centrum bevinden en volwassenen er omheen.

Volwassenen die nu eens van onderuit ondersteunend en aanmoedigend handelen, dan weer naast hen uitwisselend en overleggend communiceren en interageren of bereid zijn te delegeren en een zekere zelfstandigheid te geven, dan weer van bovenuit structuur en grenzen aangeven. Deze opstelling, van onderuit, van naast elkaar of van bovenuit, zal dan afhankelijk zijn van de behoeften van de jongeren in dit verband enerzijds en de concrete setting en omstandigheden anderzijds. Steeds belangrijk zal de manier zijn waarop dit gebeurt, welk beeld van de jongere wordt gehanteerd en welk respect de jongere ervaart. Vooral het beeld van waar men heen wil met de jongere en die de nodige oefenruimte hier voor vraagt, eerder dan het beeld van de jongere die men niet wil, maar aantreft en die je geen ruimte kan bieden. Het beeld van de jongere waarvan de zelfmotivatie kan aangemoedigd en overdreven afhankelijkheid kan ontmoedigd.



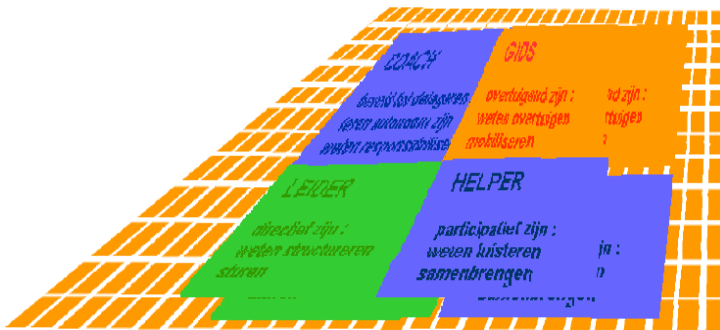
De verschillende mogelijke interactiewijzen in relaties kunnen ook door ouders worden aangewend.

De verschillend mogelijke relatiewijzen kunnen ook voor opvoeders heel wat mogelijkheden bieden in hun ontwikkelingsbegeleiding van jongeren. Het kan hen helpen sociaal in te spelen op hun kind. Zo kunnen volwassenen afwisselend naargelang behoefte en situatie aandacht geven en zich tonen, leiding geven en helpen, waardering uiten, aanvaarden, volgen, loslaten wat niet helpt, houden wat bruikbaar is, steunen en verdedigen, kritiek uiten en tot verandering trachten bewegen. Zo kunnen ze hun aanbod beter afstemmen en gericht inspelen op de vraag vanuit jongere en situatie. Dit steeds in een veiligheid, geborgenheid, aanmoediging, waardering en eigenheid biedende context.

Een andere vrees in dit verband is dat deze open en nabije opstelling een nivellerend effect zal hebben.

Het inspelen op jongeren wordt dan verward met het involgen van jongeren. Jongeren verlangen in de eerste plaats te kunnen participeren aan de werkelijkheid en de sociale wereld om hen heen. Dit betekent geenszins dat die wereld zonder meer tot die van hen wordt herleid. Wel dat die wereld voor hen toegankelijk en uitnodigend wordt gemaakt, dat de nodige bruggen worden gelegd en dat zij aangemoedigd worden en kansen krijgen kennis te nemen en vertrouwd te worden met die bredere complexe wereld. Jongeren hebben hierbij soms tussen-

stappen (vriendenkring) en steunpunten nodig. Jongeren verwachten dat volwassenen hierbij al naargelang als coach, gids of helper fungeren en zo nodig als leider. Hun betrokkenheid tonen, zonder het van hen over te nemen. Dit laatste uit eigen onzekerheid of teleurstelling in hun mogelijkheden en het zo door het overnemen, gemakkelijker blijkt te gaan en ze zo meer vat en controle blijken te hebben. Maar eerder de verantwoordelijkheid voor hun leven bij de jongeren zelf te leggen en hen te helpen en te stimuleren er wat van te maken. Onder meer door hen te steunen bij het aanwenden van wat anderen hen aanreiken en bij wat anderen van hen verwachten.



Volwassenen kunnen zich dan de vraag stellen te kiezen voor een opstelling van 'noway', 'anyway', 'this way' of 'some way'.

Ze kunnen uit wat jongeren laten zien van wat niet lukt, precies trachten de vraagstelling af te lezen voor hen en naar zich toe als opvoeder en proberen hier precies ontwikkelingsbevorderend op in te spelen. Zo kan je als volwassene optimaal inspelen op hen en hen helpen stapsgewijze sociaal in te spelen in een steeds groter wordend geheel vanuit zichzelf. Zonder zichzelf te verliezen, maar al zichzelf wetend te realiseren.

Spontane geneigdheid tot zich conformeren ?

Recent Russisch onderzoek leert dat het oneens zijn met de mening van anderen in iemands hersenactiviteit een spoor nalaat waardoor zijn hersenen later die mening kunnen aanpassen in de richting van de meerderheid. Een gebied van de hersenen, de superieure pariëtale cortex, dat verantwoordelijk is voor het ophalen van herinneringen, blijkt betrokken bij het coderen van het signaal van eerdere meningsverschillen met de groep. Zo werd wie te vertrouwen leek beïnvloed door de mening van de groep. Er wordt verondersteld dat het vastgelegde signaal in de hersenen onbewust in staat stelt mogelijke conflicten bij onenigheid in de toekomst te voorspellen, zodat ze kunnen vermeden worden door de eigen mening bij te stellen en zo mogelijk overeenkomen te laten komen met deze van de groep.

Op termijn gaat een jongere steeds meer deel uitmaken van ruimere groepen, naast de gezins-, school- en vriendengroep. Hierbij kan vastgesteld dat een groep, zeker een ruimere, vaak een complexe situatie is met een complex gebeuren dat samengaat met complexe processen. Groepsleden maken doorgaans graag deel uit van een groep en vertoeven er graag in. Toch merken ze dat er nu en dan minder vaak of frequenter ongewild spanningen opduiken. Spanningen samenhangend met net hetzelfde willen (botsingen) of met uiteen staan (trekkingen), of samenhangend met verwachtingen, onbegrip, misverstand, rangorde, rechten, integriteit, enzomeer. Groepsprocessen zijn doorgaans complexer dan gedacht. Ze vragen de nodige aandacht en inzet van de groepsleden om een voor de leden gunstig groepsgebeuren. De evenwichten die worden bereikt zijn vaak broos en niet steeds duurzaam. Soms draait een groep beter en vindt iedereen elkaar gemakkelijk, soms draait een groep moeizaam of niet en staat mogelijk haar (voort)bestaan op de helling. Groepen vragen veel overleg en afstemming. Vaak vragen ze om leiding om te stroomlijnen of om net de diversiteit te bewaken en te garanderen.

Ook al worden groepen vaak opgezocht om het gemakkelijker te hebben, toch bestaat steeds de uitdaging dit waar te maken. Anders dreigt het gevaar van niets moeilijker dan een groep. Groepen kunnen veel bieden, ze kunnen ook veel vragen. Hoe de goede balans te behou-

den voor elkeen? En kleine groepsproblemen niet te laten uitgroeien tot grote groepsproblemen. Een grote uitdaging voor een jongere om door zijn actieve deelname dit stilaan mee te helpen waarmaken.

De uitdaging voor jongeren in groepen komt nog meer tot uiting in digitale groepen, die meestal een losser verband vertonen, waarbij niet kan gesproken over verbinding, maar veeleer over connectie. De omvang en de anonimiteit van deze groepen nodigt enerzijds gemakkelijk uit tot polarisatie en krachtig uit de hoek komen, tegelijk gaat ze gepaard met een bezorgdheid niet gevisseerd te worden en geen slachtoffer te worden van de digitale groep.

Dit aandeel van de sociale media wordt steeds belangrijker en meer betekenisvol bij sociale interactie. Uit nieuw onderzoek van de Universiteit van Toronto komt hierbij naar voor dat ondanks het feit dat op de sociale media veel negatieve berichten worden uitgewisseld er aan de basis toch vaker een houding is van steun bieden dan van oppositie. Dit gebeurt los van het feit of de gedeelde opinie positief of negatief is.

Zo zal men elkaar meer steunen voor het voor of tegen iets zijn als opbouw, dan dat men zich zal verzetten tegen voor of tegen iets zijn als afbouw.

Uit recent onderzoek van Columbia University en de University of Pennsylvania blijkt dat een gedeelde realiteit een belangrijk onderdeel vormt van hechte relaties en bijdraagt aan sociale connectie. De overeenstemming in de manier waarop de wereld wordt gezien en ervaren en

de perceptie van het delen van gedachten, overtuigingen, gevoelens en zorgen over de wereld (alsof vermengde geesten), zijn terug te vinden in het hebben en aangaan van hechte relaties. Eens hiertoe gekomen, wil men dit behouden of er naar terug keren door overeenstemming te zoeken. Dit komt ook tot uiting in waarneembaar interactiegedrag, zoals het uiten van overeenstemming, dingen tegelijkertijd zeggen en elkaars ideeën afmaken. Naast het dichtertot elkaar komen en een klik ervaren, wordt men ook zekerder van zijn overtuiging, van wat wordt besproken en na afloop van het gesprek. De invloed van een gedeelde realiteit blijkt sterker dan de waargenomen gelijkenis, de waargenomen responsiviteit en het insluiten van de ander in het eigen zelf.

Opvoedkundigen spreken meestal over opvoeding, terwijl sociologen de voorkeur geven aan het begrip socialisatie. Waar de opvoeding in regel een einde neemt bij volwassenwording, gaat de socialisatie een heel leven door. In de opvoeding wordt meestal een hoofdrol toegerekend aan ouders, bij socialisatie is er aandacht voor meerdere en ruimere invloeden, zoals die van vrienden, leeftijdsgenoten, sociale media, enzomeer. In de opvoeding ligt de nadruk op persoonlijkheids- en individuele identiteitsontwikkeling, in de socialisatie ligt de nadruk op vorming binnen een bepaalde samenleving en cultuur en in een bepaalde tijd.

Sociaal refereren



Het kind gebruikt de gevoelens van volwassenen om in een niet vertrouwde of onduidelijke situatie uit te zoeken hoe emotioneel te reageren.

Het wat van sociaal refereren

Zo een kind voor een nieuwe of onduidelijke situatie komt te staan gaat het intentioneel en actief op zoek naar informatie bij anderen over hun gevoelens in die situatie. Het kind gebruikt vervolgens deze emotionele informatie als hulp bij het beoordelen van deze situatie en bij het bepalen van zijn reactie.

Als een kind met zijn eigen ervaring niet verder kan om iets te benoemen en om op iets te reageren, gebruikt het de ervaring van anderen om iets betekenis te geven en om zijn reactie te laten bepalen. In het Engels wordt dit 'social referencing' genoemd, als een vorm van indirecte sociale invloed, naast identificatie (wat meer algemeen

is) en observatie- of imitatieleren (wat meer verandingsgericht is).

Hier gaat het niet om het activeren van een eigen emotie- of geheugenschema, het gaat hier om het aanwenden van het geactiveerd emotie- of geheugenschema van anderen, veelal volwassenen uit zijn omgeving. Mogelijk voor situaties waarvoor nog geen eigen emotie- of geheugenschema aanwezig is, of voor situaties waarvoor onduidelijk is welk eigen emotie- of geheugenschema tot ontwikkeling te kunnen brengen. De betekenis die het nu geeft en de reactie die het nu aanwendt ontleent het aan anderen. Pas achteraf kan het deze informatie van de eerdere ervaringen van anderen en de eigen ervaring nu aanwenden om een eigen emotie- en geheugenschema tot ontwikkeling te laten komen. Zo helpt sociaal refereren bij het internaliseren en vergemakkelijkt het de ontwikkeling van zelfcontrole en emotieregulatie. Vermoed wordt dat naast de emotionele informatie die het kind opneemt van de expressies van volwassenen, de emotionele expressie van de volwassenen ook resonante emoties activeert in het kind. Sociaal refereren draagt in belangrijke mate bij tot echt empathisch weten reageren zoals naar voor komt in het tweede levensjaar.

Als ouder kan het nuttig zijn van dit sociaal refereren van je kind om iets te begrijpen, bewust te zijn. Als ouder kan je dit sociaal refereren door je inbreng trachten verge-

makkelijken zodat je kind nieuwe of onduidelijke situaties beter kan vatten. Meestal ga je er als ouder vanuit dat jij let op de emotionele signalen van je kind. Hier is het net andersom. Het is je kind dat let op de emotionele signalen die jij als ouder geeft.

Sociaal refereren wijst op het gehecht zijn van je kind. Het kind refereert naar de volwassen hechtingsfiguur, veelal de moeder, om uit te zoeken hoe emotioneel te reageren en hoe met een nieuwe of onduidelijke situatie om te gaan. Meteen blijkt het belang van de emotionele beschikbaarheid van de ouderfiguur om het kind toe te laten zich emotioneel te oriënteren.

Wanneer sociaal refereren

Sociaal refereren doet zich voor vanaf negen maand, vanaf zes maand zal het kind evenwel reeds kijken naar zijn ouders en hun emotionele reactie. Het vraagt evenwel van het kind zekere sensori-motorische vaardigheden om hiertoe in staat te zijn. Vaardigheden zoals onder meer gedeelde aandacht, dit is het tegelijk samen op iets gemeenschappelijk gericht zijn en de waarnemingscapaciteit om expressies af te tasten en te interpreteren. In het eerste levensjaar zal het kind vooral letten op wat het hoort en is dit voldoende om zijn emotionele reactie uit te lokken, in het tweede levensjaar zal het meer afgaan op wat het ziet bij volwassenen. Ook houdt het kind

rekening met mogelijk tactiele signalen die emotionele informatie inhouden.

Vooraf jonge kinderen doen aan sociaal refereren : zij activeren eenzelfde gevoel als hun ouders. Oudere kinderen gaan meer imiteren zonder noodzakelijk eenzelfde gevoel te ontwikkelen. Van het ontwikkelen van emotionele schema's gaat het steeds meer om het ontwikkelen van cognitieve of kenschema's. Met toenemende leeftijd ontwikkelen kinderen steeds meer inwendige strategieën om iets te beoordelen. Ze doen in afnemende mate beroep op sociaal refereren, ook al zullen ze het niet volledig loslaten. Het blijft een basisstrategie die ze inschakelen wanneer de ontmoete omstandigheden emotioneel ambigu zijn en er behoefte is aan beoordeling.

De opgemerkte ouderlijke gevoelens oriënteren de emotionele en gedragsreacties van het kind in twee mogelijke richtingen. Opgemerkt positieve ouderlijke gevoelens bij het sociaal refereren worden in verband gebracht met toenadering (eigen expressie van positieve gevoelens, kijken naar, dichterbij komen, en iets nieuws aanraken). Opgemerkt negatieve ouderlijke gevoelens bij het sociaal refereren worden in verband gebracht met vermijden (eigen expressie van negatieve gevoelens, wegstaren van, afstand winnen van iets of iemand nieuw, ophouden met exploreren). Voor het kind is het

dan belangrijk van de emotionele informatie van de omgeving gebruik te kunnen maken om te achterhalen waar, wanneer of waartoe te kiezen richting toenadering of afstand.

Gevoelige kinderen gaan sneller over op het letten op de emotionele expressie van volwassenen, toch gaan ook minder gevoelige kinderen ook na verloop van tijd op eenzelfde wijze rekening houden met de emotionele expressie van volwassenen. Kinderen kunnen gebruik maken van deze informatie zo ze beschikbaar is, of kinderen kunnen actief op zoek gaan naar deze informatie.

Het hoe van sociaal refereren

Geef aan wat je bij je kind onderkent aan sociaal refereren.

Samengevat: het gebruik van sociaal refereren voor een kind om uit te zoeken wat te voelen in een ongewone en onduidelijke situatie, impliceert het maken van vergelijkingen tussen situaties, de betekenis vatten van emotionele reacties van anderen, en imiteren. Schematisch kan dit als volgt worden weergegeven.



Overheen sociale angst



Sommige kinderen blijken meer gevoelig voor het ontwikkelen van angst in sociale situaties.

Wat speelt zich af bij het kind ?

Hoe het kind en zijn angst tegemoet komen ?

Een kind reageert nooit direct op een sociale situatie. Het is wat die sociale situatie voor het kind is, waarop het reageert. Een kind reageert nooit rechtstreeks op mensen in zijn onmiddellijke omgeving. Het is wie die mensen voor het kind zijn, waarop het reageert. Zijn mama, zijn zusje, maar ook die vreemde bezoeker. De reactie op de mama en de zus zullen een heel andere zijn, dan de reactie tegenover de onbekende bezoeker. Mama en zus roepen een vertrouwd gevoel op en lokken een vertrouwde reactie uit. De nieuwe bezoeker roept een onvertrouwd gevoel op en lokt geen reactie uit. Het kind zal in een eerste fase willen achterhalen wie die vreemde is, en of die niet kan herleid tot iemand waarmee het

kind reeds vertrouwd is, zodat toch enige reactie mogelijk zou zijn. Misschien komt het kind niet verder dan die vreemde in te schatten als bezoeker, waartegenover het kind dan ook als dusdanig afstandelijk en terughoudend reageert. In deze situatie zal de omgang van mama en het zusje met de bezoeker erg meebepalend zijn om te achterhalen wie die vreemde voor het kind is en voor hoe te reageren. Is het een lief iemand naar wie ik kan glimlachen, net zoals wie de bezoeker voor mijn zus is en net zoals mijn zus reageert.

Misschien komt de bezoeker wel eerst op het kind toegelopen en vraagt die het kind naar zijn mama. Omdat voor het kind niet onmiddellijk duidelijk is wie die persoon voor hem of haar is, kan het kind hierop met angst reageren. Het kind heeft nog geen beeld van die persoon, wie die persoon voor het kind is. En zo het al zou weten dat het een bezoeker is voor mama, dan zou het kind nog niet verder weten komen dan een glimlach. En de bezoeker verwacht blijkbaar een antwoord. Dat is te veel gevraagd en zo wordt het kind angstig. Het ontbreken van een beeld wie de bezoeker voor het kind is en het ontbreken van een reactiepatroon tegenover een volwassen vragensteller scheppen onveiligheid en angst voor het kind : ik weet het niet en ik kan het niet. Het kind zal dan gemakkelijk toeklappen of zich afwenden. Zo zal het kind veiligheid en hulp gaan zoeken bij zijn mama. Er is dan bij het kind onveiligheid en angst geac-

tiveerd en hierop reageert het kind met veiligheid zoeken bij zijn mama en met geremdheid tegenover wie onveiligheid veroorzaakte.

Belangrijk om weten is, dat een kind maar kan reageren zo het eerst een inschatting heeft gemaakt van een sociale situatie, wat of wie iets is voor het kind, en zo het kind beschikt over een erbij passend reactiepatroon. Angst en geremdheid ontstaan dan wanneer een kind niet onmiddellijk in staat is de situatie thuis te brengen en zo het kind niet beschikt over het in die situatie gevraagd reactiepatroon, zodat bijgevolg het kind reageert met terughoudendheid of zich afwenden. Het kind durft niet, omdat het niet weet wat of wie iets is en omdat het bijgevolg niet weet te reageren. Het kind reageert niet omdat er nog geen reactiepatroon beschikbaar is door het ontbreken van de beeldvorming. Het patroon dat wel kan gezien worden is dat het kind nieuwsgierig en verkennend omgaat met de situatie, om te ontdekken wat of wie iets is en om te ervaren hoe het zou kunnen reageren. Het kind vertoont dan niet zozeer reagerend gedrag, maar eerder stapsgewijs voorzichtig opnemend gedrag. Het kind wil dan niet zozeer reageren, maar eerder zich vertrouwd maken met wat of wie zich aandient. Vooral de buitenwereld kan dan menen ervaren dat het kind gespannen is en dat het toeklapt of verlegen wegkruipt. De bezoeker verwachtte een spontaan expressief open kind dat weet te zeggen waar de mama te vinden is. Hij of zij treft echter een kind aan dat onwennig kijkt,

niets antwoordt en zich wegstopt. Vooral zo het kind weinig tijd en kansen geboden worden om eerst hoogte te nemen en te wennen, wordt gemakkelijk onveiligheid en angst geactiveerd met een ontwijkende emotionele reactie als gevolg. Het vraagt tijd en verkennen om te weten wie iemand voor het kind is, zodat het een passend geheugenbeeld kan activeren. Ontbreekt deze gelegenheid dan activeert het kind onveiligheid en angst en kan een emotionele reactie verwacht worden. Het enige wat voor het kind onmiddellijk duidelijk is, is het verschil met beelden die vertrouwd zijn en dat bijgevolg hierbij aansluitende reactiepatronen niet toepasselijk zijn. Vandaar de gemakkelijk opgemerkte verlegenheid en onwennigheid.

Als ouder kan je dan goed bedoeld het kind willen aansporen. Dit verhoogt dan de druk op het kind en mogelijk meteen de spanning, waardoor het kind minder in staat wordt tot een passende stapsgewijze beeldvorming met aansluitende reactievorming. In de plaats hiervan wordt gemakkelijk de onveiligheid en angst nog meer geactiveerd, die dan de activering van de passende beeld- en reactievorming verder bemoeilijkt. Een gevaar dat hierbij optreedt is dat het kind een onaangename tot zelfs beangstigende ervaring opdoet van niet weten en niet kunnen, zodat nadien het risico ontstaat of toeneemt dat in gelijkaardige situaties gemakkelijk en snel opnieuw onveiligheid en angst geactiveerd worden in plaats van de passende beeld- en reactievorming. Het

zal dan nog meer tijd vergen voor het kind eerst overheen zijn geactiveerde onveiligheid en angst heen te komen en vervolgens tot een meer passende beeld- en reactievorming te komen. De buitenwereld kan dan menen te ervaren dat het kind erg gespannen is en erg drempelend en afwerend. Het oorspronkelijk drempelend zijn als gevolg van onwennigheid wordt dan nog eens versterkt door ontwikkelde angst als gevolg van eerdere onprettige ervaringen die opnieuw wordt geactiveerd.

Elke sociale situatie nodigt het kind uit tot het activeren van bepaalde reeds opgeslagen geheugenbeelden en deze beelden activeren meteen bij deze beelden horende reactiepatronen. Zo zal de mama en de zus thuis bij het kind bepaalde zijnswijzen en omgangspatronen ontlokken. Bijvoorbeeld, het kind is heel spontaan, open, expressief en ietwat hangerig of zelfs zeurderig en mogelijk erg afhankelijk. Het kind toont zich langs zijn kwetsbare en broze kant. Stel dat op dat moment de kinderverzorgster van het kinderdagverblijf als bezoeker onverwacht tegen gewoonte in langskomt. Voor het kind kan dit een moeilijke situatie vormen. De kinderverzorgster past niet in de thuissituatie. Bovendien ontlokt de kinderverzorgster een heel andere zijnswijze en omgangspatroon. Bijvoorbeeld, meer bedacht, minder open, meer gereserveerd, meer flink of sterk en een meer zelfstandig reactiepatroon. Het kind toont zich meer langs zijn weerbare en stevige kant tegenover

haar. Het is dan voor het kind moeilijk tegelijk twee verschillende reactiepatronen te activeren. Het kind is in de modus van kwetsbaar en daar past de weerbare modus niet bij. Deze situatie kan bij het kind gemakkelijk onwennigheid uitlokken. Het beeld van de kinderverzorgster past in een ander contextueel kader dat gemakkelijker dit beeld activeert. Het past niet in de thuiscontext dat moeilijker zal toelaten dit beeld te activeren en bijgevolg mogelijk enige angst bij het kind teweegbrengt. Bovendien is in het kind een ander gedrag geactiveerd dat niet aansluit bij wat de kinderverzorgster activeert. Dit kan het kind een zeker onvermogen tot verzoenen van beide reactiepatronen doen ervaren, wat een zekere spanning in het kind kan teweegbrengen. Deze beide onwennigheden kunnen maken dat het kind niet weet te reageren op de kinderverzorgster in de thuissituatie. De veroorzaakte onveiligheid door het tegenstrijdige en het vreemde van de situatie, doet het kind toeklappen. Het zal voor het kind tijd en gelegenheid vragen om het tegenstrijdige weg te werken en over het vreemde heen te komen. Dit zou kunnen gebeuren mocht de kinderverzorgster meer de gewoonte aannemen langs te lopen. Soms vraagt de sociale situatie om het activeren van een bepaald geheugenbeeld bij het kind, zodat in de situatie het gewenste reactiepatroon mogelijk wordt. Sommige kinderen lukken hier soms moeilijk in omdat dit geheuenschema ontbreekt, of weinig tot ontwikkeling is gekomen. Het gevolg is dat het in die situatie noodzakelijke reactiepatroon dan niet kan aangewend, met als risico

dat het kind mogelijk faalt in de sociale situatie. Stel dat het kind in het kinderdagverblijf het loopfietsje waarop het reed wordt afgenomen door een ander kind. Op zulk moment is het belangrijk dat de weerbaarheid van het kind wordt geactiveerd. Dat het kind door het gebeuren bij zichzelf het gevoel oproept te worden miskend en aangevallen, zodat het zijn verdediging activeert. Zo het kind niet over zulk geheugenschema beschikt, is de kans groot dat het zich laat doen en weinig of niet reageert. Het kan zijn dat zijn weerbaarheid nog weinig of niet tot ontwikkeling is gekomen. Het kan ook zijn dat het kind het niet aandurft in deze situatie zijn weerbaarheid te activeren. In het eerste geval gaat het om nog aanwezige onwennigheid, in het tweede geval om eerder ontwikkelde angst. Het kan dan belangrijk zijn dat het kind stapsgewijs in minder bedreigende situaties zijn weerbaarheid en verdediging leert verkennen en zo tot ontwikkeling kan laten komen, zodat het in staat wordt op te komen voor zichzelf. Zoniet kan het kind stilaan het beeld ontwikkelen kwetsbaar te zijn en weinig of niet op te kunnen tegen een aanval of een bedreiging. Een zelfbeeld dat gemakkelijk opnieuw kan geactiveerd in een nieuwe gelijksoortige situatie. Zodat het kind gemakkelijk het hierbij aansluitend reactiepatroon activeert : dit van zo snel mogelijk ontsnappen aan de situatie door zich niet verzetten en zo aan de aanvaller te ontkomen. Als ik mijn loopfietsje afgeef, raak ik van die lastpost af, zoniet blijft die me plagen en achtervolgen. Of nog, dit van zo veel mogelijk vermijden van zulke situaties. Als ik

niet op een loopfietsje probeer te rijden, kunnen ze me het ook niet afpakken. Bij het kind wordt dan gemakkelijk zelfbescherming geactiveerd : een gevoel van onveiligheid waarop het reageert met zich afwenden en vermijden.

Soms denkt het kind dat een sociale situatie vraagt om een bepaalde omgang. Het vindt dan dat het helemaal moet zien te beantwoorden aan wat het denkt dat anderen verwachten. Het kind kan dan gemakkelijk onzeker worden en zelf veel eisen aan zichzelf gaan stellen. Het durft niet goed te handelen om niet tekort te schieten in de eigen ogen en de ogen van anderen. Vooral situaties die een zekere beoordeling of een mogelijk lukken of mislukken inhouden kunnen sociale angst bij het kind opwekken en kunnen het kind erg onder druk brengen zodat het kind erg gespannen reageert. Het kind gaat dan nadien soms gemakkelijk sociale situaties als beoordelend taxeren, zodat zijn angst gewekt wordt. Wordt de beoordeling door de omgeving expliciet in het vooruitzicht gesteld, iets wat later in een aantal leer- en prestatiesituaties regelmatig gebeurt, dan kan de angst al onmiddellijk bij de aanvang verschijnen. Of vooraf alleen al bij het denken eraan.

Soms heb je als ouder de neiging bij opgemerkte onzekerheid en terughoudendheid van je kind het van hem of haar over te nemen. Het kind wordt dan weinig of geen tijd en gelegenheid geboden zelf met de sociale situatie

om te gaan of het te leren. Als ouder antwoord je dan voor je kind, of neem je het kind in bescherming door voor het kind te reageren. Soms ben je geneigd het voor het kind uit te leggen : dat het gemakkelijk onzeker of soms verlegen is, dat het zich snel afsluit en zich niet gemakkelijk weet te uiten. Vaak gebeurt dit in aanwezigheid van het kind. Hierdoor gaat het evenwel gemakkelijk nog meer dit beeld van zichzelf ontwikkelen en het meer en sneller gaan activeren. Een zelfschema waaraan onmiddellijk gekoppeld is dat het zich in een sociale situatie niet gemakkelijk alleen redt. Dat het de hulp en steun nodig heeft van ouders of andere volwassenen, en zo het ook gemakkelijk aan hen overlaat. Ouders of volwassenen die in de ogen van het kind blijf geven van zoveel meer vaardigheid en competentie. Dit houdt bij frequente herhaling het risico in dat zich stilaan bij het kind een negatief zelfbeeld ontwikkelt, gekenmerkt door falen en onvermogen. Zelfbeeld dat het nadien in een sociale situatie waarin een eigen inbreng van het kind verwacht wordt, gemakkelijk zal activeren. Zo dat vanuit het ervaren onvermogen en het gevreesde falen gemakkelijk zal afgehaakt worden en de steun en hulp zal ingeroepen worden van volwassen anderen. Komt het kind toch alleen voor deze situatie te staan, dan zal het kind gemakkelijk angstig worden en niet weten hoe hier mee om te gaan in zijn gewekte hulpeloosheid en afhankelijkheid.

Soms heb je als ouder de neiging het gedrag van het kind te beoordelen, of het kind zelf te bekritisieren, te wijzen op zijn zwakke punten en tekortkomingen om het zo aan te sporen tot bijsturen van zijn gedrag. Het kan evenwel maken dat het kind erg onzeker wordt tot angstig om iets te doen in aanwezigheid van beoordelende volwassenen en liever de voorkeur geeft aan niets doen om te ontkomen aan mogelijke afwijzing.

Een kind in ontwikkeling komt aanvankelijk vaak sociale situaties tegen waarop het nog niet goed weet hoe te reageren, het kind komt ook soms sociale situaties tegen die tegenstrijdigheden bevatten met wat het wel al kent en kan, soms komt het kind sociale situaties tegen waar het niet tegenop kan, soms nog, ontmoet het kind sociale situaties die het kind het gevoel geven er niet tegenop te kunnen. In elk van die situaties kan een zekere sociale angst ontstaan die kan maken dat de sociale omgang minder of niet vlot verloopt of weinig of niet lukt. Hoe groter deze angst hoe moeilijker het voor het kind wordt. Het kind zal dan gemakkelijk geneigd zijn toe te klappen en zich af te wenden. Soms heeft de ervaren spanning te maken met de ontmoete situatie : ze is vreemd, anders dan gewoon of verward. Soms heeft de ervaren spanning te maken met zijn eigen kwetsbaarheid. Soms met zijn ervaren onvermogen. De vreemdheid, de verwardheid, de kwetsbaarheid die of het onvermogen dat wordt geactiveerd, maken dat niet tege-

moet gaand, maar geremd op te situatie wordt gereageerd. Een reactiepatroon dat samenhangt met wat in het kind bij inschatting van de sociale situatie wordt geactiveerd. De spanning en angst die samen hiermee opgewekt worden, maken dat het kind met deze negatieve emoties te maken krijgt waartegenover gemakkelijk een reactie geactiveerd wordt deze te verminderen of te doen verdwijnen. Spanning en angst die gemakkelijk onveiligheid en overlast oproepen, die primordiaal nopen tot het zoeken van veiligheid en tot verminderen van de ervaren spanning, eerder dan zich te kunnen richten op hoe de concrete situatie aan te pakken. Ontwikkelt het kind sociale angst, dan zal het belangrijk zijn deze voor het kind te erkennen. Het gevaar bestaat immers van deze angst als ouder niet ernstig te nemen omdat je jezelf hierin niet herkent. Door de angst te negeren, kan je je kind evenwel niet helpen.

Om als ouder te vermijden dat het kind sociale angst ontwikkelt in een sociale situatie, zal het belangrijk zijn te volgen wat concreet in het kind geactiveerd wordt over de situatie, over de verhouding van zichzelf tot de situatie en over zichzelf. Het kind tegelijk tijd en gelegenheid te geven zo gunstig mogelijke beelden te ontwikkelen die dan geactiveerd kunnen worden en toe te laten en te stimuleren hieraan zo gunstig mogelijke reactiepatronen te koppelen die dan kunnen aangewend worden. Door voort te bouwen op wat het kind reeds kent en kan, kan vermeden dat het kind veelvuldig met niet kennen en

kunnen wordt geconfronteerd. Zo is er weinig risico dat het kind gemakkelijk met sociale angst te maken krijgt. Angst die het kind verzwakt en op termijn tot een negatief zelfbeeld zou kunnen leiden. Zwakte, een gering zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld dat dan gemakkelijk zou worden geactiveerd en het kind verder zou afremmen in zijn sociale omgang, het te veel op zichzelf zou terugwerpen en in zichzelf zou vasthouden. Spontaan tracht het kind binnen veiligheid actief te blijven en zal het kind wat onveiligheid inhoudt slechts stapsgewijze vanuit veiligheid trachten verkennen.



Geef voor jezelf aan wat voor angst op het kind van toepassing is

Zou toch blijken dat het kind gemakkelijk negatieve geheugenbeelden activeert in een sociale situatie, dan kan samen met het kind gezocht hoe tot andere geheugen-schema's te kunnen komen, of andere schema's in zichzelf te activeren die meer sociaal behulpzaam zijn. Mogelijk zijn het schema's die ergens aanwezig zijn, maar nog weinig ontwikkeld zijn, of tot hiertoe weinig aan bod zijn gekomen. Samen met het kind kan dan gezocht te toch op de voorgrond te brengen en het reactiepatroon uit te proberen dat hiermee samenhangt. Bijvoorbeeld,

een waarnemings- en zijnswijze die het thuis vaak ver-
toont ook trachten activeren buitenhuis. Niet zich iets
zo maar laten afnemen, maar iets ruilen zoals het kind
thuis doet. Het loopfietsje voor de blokkenkar.

Soms kan je je kind helpen door je kind te laten zoeken
naar iets wat sociale angst wegneemt, bijvoorbeeld de
aanwezigheid van een vriendje, of een vertrouwde om-
geving, of een kind proberen zien net als zijn zus. Soms
kan je het kind helpen door zijn aandacht te richten of
zelf te laten richten op iets anders, bijvoorbeeld van wie
het andere kind is naar wat samen met het andere kind
te kunnen doen, of buiten te spelen in plaats van binnen
te blijven stilzitten.

Soms kan je je kind helpen door te letten op wat precies
de sociale angst uitlokt : het niet vertrouwde, het anders
zijn, het onvoorspelbare, het er alleen voor staan, het
persoonlijke, de aanwezigheid van de ouder in die situa-
tie, de overeenkomst met een eerder falende ervaring,
het presteren, wanneer aangekeken, iets in een groep
doen, initiatief moeten nemen, grootte van een groep,
in het centrum van de belangstelling staan, uitgesloten
worden, uitgelachen worden, geplaagd worden, ...

Soms kan je als ouder merken zelf ook gemakkelijk angst
oproepende geheugenbeelden te activeren. Beelden
die je zelf ook erg gespannen maken, zodat je met terug-
houdendheid en geslotenheid reageert. Het kan goed

zijn hierop te letten omdat het kind zich voor zijn beelden reactievorming vaak op je afstemt. Ben jij voor iets bang en durf en weet jij iets niet aan, het kind kan dit dan overnemen. Soms tracht je dit te verstoppen, maar kan je kind dit toch zien of aanvoelen. Je wordt gespannen, stil of druk. De situatie kan dan zo voor het kind zijn en het kind kan hierop ook met stilte of drukte reageren. Door voor jezelf te weten vertrouwen dat iets je lukt, kan ook zo de situatie voor je kind worden, een situatie waarin je je als kind weet te redden, zo kan het kind actief reageren.

Weet een kind gunstige schema's te activeren in een sociale situatie, dan kan je het kind hierin bevestigen en het vertrouwen van het kind versterken : dat het kind het best wel kan lukken.

Je teleurstelling, je ongeduld en je onvermogen laten blijken zo het kind ongunstige schema's activeert, kan alleen maar maken dat het kind nog gemakkelijker hiermee te maken krijgt. Het risico bestaat dan dat het kind ook teleurstelling, ongeduld en onvermogen gaat ervaren bij hoe over iets heen te komen. En mogelijk ook zijn handelen en zichzelf gaat bekritisieren en afvallen, eerder dan zijn handelen en zichzelf te begrijpen en te blijven steunen.

Soms zal het voor het kind niet makkelijk zijn geen sociale angst te activeren. Het kind kan dan geleerd worden

hier zo goed mogelijk mee om te gaan, zodat het zo weinig mogelijk hinder hiervan zou ondervinden en niet te veel in beslag genomen zou worden met zijn angst en zichzelf en te veel op zichzelf zou terugplooiën. Het kind kan geleerd dat angst vermindert of verdwijnt, tenzij ze met ongunstige gedachten wordt gevoed. Door minder deze gedachten te activeren kan angst dan terugvloeien. Zo kan het kind geleerd ervaren moeilijkheden niet automatisch aan zichzelf te wijten. Ook kan je het kind duidelijk maken dat iedereen wel eens met sociale angst te maken krijgt in bepaalde situaties. Dat als iemand met stress te maken krijgt, hij of zij dan gemakkelijker angstig wordt. Tegelijk kan je je kind helpen zich voor te stellen en zelf zo goed mogelijk te visualiseren hoe te kunnen reageren in een sociale situatie. Zo kan het gemakkelijk iets sociaal bruikbaar activeren in zichzelf : zichzelf zien als reagerend, niet als iets wat het kind zou moeten doen. Tenslotte kan je het kind leren fysiek zo rustig en ontspannen mogelijk te blijven bij sociale angst, of te trachten fysiek rustiger of meer ontspannen te worden. Lichamelijke reacties, zoals versnelde ademhaling, zwen- gelen immers gemakkelijk de angst aan.

Uiteraard kan je je kind ook in de realiteit helpen bij het ontwikkelen van de nodige instrumentele vaardigheden in contact met anderen. Eventueel door er een spelletje van te maken. Leren van zich te verwoorden, leren van met iemand te praten, leren iets te vragen, leren 'neen'

te zeggen, leren op een uitnodigende manier met zijn gedachten, gevoelens en behoeften naar buiten te komen, leren waarover te kunnen praten, enzomeer. Dit alles met behoud van zoveel mogelijk spontaneïteit. Een kind mag best stil zijn, als het niets te maken heeft met zich ongemakkelijk voelen tussen anderen en als op het passende moment weet op te komen voor zichzelf en weet erbij te horen.

Ook kan je je kind helpen bij het hoe maken van vriendjes. Lees hierover meer in het thema-onderdeel '(Moeilijk) vriendjes maken' van deze encyclopedie.

Stel je vast dat het je kind en jij samen met je kind niet goed lukt over sociale angst heen te komen, dan kan je als ouder best tijdig hulp inroepen. Dit kan je wanneer niet langer sprake is van enige verlegenheid, of een zekere onzekerheid, maar wanneer de angst voor anderen en de verhoogde gerichtheid op zichzelf rond hoe over te komen, het kind zo erg bezighouden dat geen goed contact meer mogelijk is. Deze hulp kan toelaten dat het voor je kind in sociale interactie minder rond sociale angst veroorzakende inhouden komt te draaien. Kan toelaten dat wordt gewerkt aan wat aan de basis hiervan ligt, zodat het kind meer stevigheid ontwikkelt die minder gemakkelijk sociale angst zal doen activeren. Kan maken te overkomen dat het kind in een vicieuze cirkel

terechtkomt. Een cirkel van angst die zijn (zelf)vertrouwen ondermijnt en vermindert (zelf)vertrouwen dat gemakkelijk angst opwekt.



Geef aan wat je samen met kind aan zijn sociale angst zou kunnen doen.

Sociale competentie ontwikkeling

-

Denkschema overheen kenschema



Het denkschema sociale competentie kan het kenschema sociale vaardigheid aanvullen, bijsturen en helpen aanwenden en omzetten in de praktijk.

Het denkschema overheen het kenschema

Een denkschema vraagt een overdenken en is doordacht, een kenschema is meer automatisch en geleerd. Het kenschema kan problemen opleveren, zo het niet is afgestemd of zo het onderontwikkeld is, of het gevolg is van een verstoorde of eenzijdige ontwikkeling. Om deze problemen te overwinnen is het denkschema als een overdenken nodig om af te stemmen, of verder te ontwikkelen, of evenwichtiger te maken van het kenschema.

Het denkschema vraagt een high-order thinking, terwijl het kenschema terrein is van het low-order thinking. High-order thinking houdt in synthetiseren, analyseren, redeneren, begrijpen, toepassen, sturen en evalueren.

Low- order thinking gaat om memoriseren. Hogere-orde denken vereist het begrijpen en toepassen van die kennis van het lagere-orde denken. Wat in het geheugen ligt opgeslagen kan zo aangevuld met het denken om het af te stemmen op situatie en doel.

In de visie van Kahneman in zijn bekende dual-process theorie hoort het denkschema tot systeem 2 denken, en het kenschema tot systeem 1 denken.

Ook het beginsel van cognitieve gedragsmodificatie van Meichenbaum wijst erop zelf via zijn denken en selftalk zijn sociale reactie te kunnen bijsturen en veranderen.

Het kenschema en denkschema sociale omgang

Dit onderscheid ken- en denkschema wordt hier toegepast om sociale omgang te optimaliseren.

De sociale omgang op basis van het meer automatische en onbewuste kenschema volstaat mogelijk niet en leidt soms tot problemen. Om dit te vermijden kan het bijgestuurd met een meer doordacht denkschema voor sociale omgang.

Het kenschema sociale omgang staat in voor sociale vaardigheid. Het houdt in een spontane beeldvorming over een sociale situatie, een automatische omgang hiermee en een onbewuste selectie van welke sociale situatie het is.

Bijvoorbeeld, iemand praat niet met me (situatie), die moet me niet (beeldvorming), ik vraag of die een probleem met me heeft (omgang).

Nog een voorbeeld, iemand lacht naar me (situatie), die vindt me sympathiek (beeldvorming), ik vraag wat we samen kunnen doen (omgang).

Dit denkschema sociale omgang staat in voor sociale competentie. Het vraagt :

. denken hoe je best kan denken over een sociale situatie, zodat de spontane sociale cognitie of beeldvorming kan bijgestuurd,

. denken hoe je best kan omgaan met een sociale situatie, zodat de automatische sociale vaardigheid en emotieregulatie of zelfcontrole kan bijgestuurd en

. denken over wat je best kan selecteren voor een sociale situatie, zodat eigen opvattingen en gewoonten als culturele realiteit kunnen geoptimaliseerd.

Bijvoorbeeld, ik vraag me af waarom iemand zo stil is (situatie), misschien voelt die zich niet goed (beeldvorming), ik loop er naar toe om te vragen wat er scheelt (omgang).

Bijvoorbeeld, ik denk dat iemand op een vriendelijke wijze naar me lacht (situatie), misschien is die wel blij met iets (beeldvorming), ik vraag of die zich al wat beter thuis voelt in de groep (omgang).

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Voor een gunstige sociale omgang' van deze encyclopedie. Hierin wordt het sociale informatieverwerkingsmodel van Crick & Dodge voorgesteld.

Waar de voorbeelden van het kenschema vooral ik-betrokken zijn, is er op een hoger niveau een meer ander betrokken zijn in het denkschema. Het denken kan zo

het automatisch ik-perspectief verleggen naar een door-dacht jij-perspectief. Het meest optimale niveau is waarin tegelijk het ik- en het jij-perspectief aan bod komen, tegelijk met het wij-perspectief (relatie, context, cultuur).

Wat vraagt het denkschema sociale competentie ?

Het denkschema sociale competentie vraagt om het begrijpen van de sociale situatie en omgang. Dit betekent kunnen nadenken en reflecteren over anderen, hun omgang en sociale situaties en hier inzicht in verwerven, meerdere perspectieven kunnen innemen en kunnen komen tot sociale probleemoplossing, dit als begripsinvulling van het denkschema.

Het denkschema sociale competentie vraagt controle hebben over zijn emoties en zijn gedrag. Het vraagt hoogte nemen van zijn emoties, ze passend tonen, reguleren en doeltreffend weten sturen. Het vraagt eveneens nadenken over mogelijke reacties, ze afwegen en ze weten afstemmen op de situatie en het gedrag van anderen, dit als gedragsinvulling van het denkschema.

Het denkschema sociale competentie vraagt tevens een situatie of gedrag kunnen plaatsen in een context en (sub)cultuur als sociale realiteit. Gaat het om gangbare ideeën en opvattingen, een gewoonte of een verwachting, of net niet, dit als contextinvulling van het denkschema. *Bijvoorbeeld, wat is de mate van openheid en respect tegenover elkaar, is er veel eensgezindheid en samenhang of tegenstelling en polarisatie.*

Dit vraagt om veel denkwerk over het wat, het hoe en waar, wanneer tegenover wie in een sociale situatie die telkens anders is. Een minder passende automatische sociale reactie wordt zo voorkomen. Er kan veel geleerd en opgenomen in het huidig minder optimaal ken-schema sociale vaardigheid. Door toevoeging van cognitieve vaardigheden aan de sociale en zelfcontrolevaardigheden wordt een optimale en gerichte afstemming mogelijk.

Vooral in de adolescentie wanneer het denkvermogen toeneemt kan de sociale competentie toenemen doordat het denkschema verder tot ontwikkeling komt. Voor mensen met autisme kan hier een moeilijkheid bestaan omdat ze minder in staat zijn tot een abstract denken.

Voorbeeld, denkwerk sociale situatie :

Van kenschema : als een vriend me iets vraagt (situatie), ga ik ervanuit dat het oké is (beeldvorming) en ben ik verveerd en ga ik er zonder veel denken op in (gedrag).

Naar denkschema : als iemand of wie ook iets vraagt dan kader ik dit in iets wat van mij wordt gewenst (situatie), en ga ik vooreerst na of het oké is in het algemeen en in het bijzonder voor mezelf (beeldvorming), vervolgens zoek ik eerst naar mogelijke antwoorden vooraleer te kiezen voor een reactie.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Schema's door elkaar', 'Intro emotionele intelligentie', 'Meta-omgangsdenken', '(Meta)omgangsgericht model' en 'Schema's en executieve functies. Over inhoud en vorm' van deze encyclopedie.

Toegepast

Stel je een concrete sociale interactiesituatie van je kind of jezelf voor :

Wat is de spontane beeldvorming van je kind of jezelf hiervan en hoe zou je spontaan reageren ?

Wat zou je kind of jezelf nog via je denken kunnen toevoegen, wijzigen of specificeren aan je beeldvorming hiervan ?

Wat zou je kind of jezelf nog via je denken kunnen toevoegen, wijzigen of specificeren aan je omgang hiermee ?

Wat zou je kind of jezelf nog via je denken kunnen toevoegen, wijzigen of specificeren aan de situering van de interactiesituatie ?

Meer lezen :

Antrop, I., & Bal, S. (2017). *Sta sterker: Een gedragstherapeutische socialevaardigheidstraining voor adolescenten*. Leuven : LannooCampus.

Keuze en gebruik van online applicaties en sociale media



Als ouder ben je vaak begaan met het gebruik van online applicaties en sociale media door je kind. Hoe je kind optimale digitale keuzes aanbieden uitgaand van wat kinderen zelf aangeven ? Wat met games en gamen ?

Onderzoek bij jongeren

Een grootschalig onderzoek bij kinderen en jongeren in diverse landen in opdracht van Unicef leverde een rapport op dat gaat over waaraan de digitale werkelijkheid zou moeten voldoen en welke richting ze uit zou moeten gaan om digitaal welzijn voor kinderen en jongeren te creëren. Het liet kinderen en jongeren zelf aan bod komen over hoe het digitale en online gebeuren moet bijdragen en geeft de voorwaarden aan voor dit digitaal gebeuren. Dit aandacht besteden aan de gevoelens en ervaringen van kinderen en jongeren kan helpen begrijpen hoe digitale ervaringen kunnen worden aangeboden en ontworpen op manieren die waarschijnlijk een positieve impact hebben.

Kinderen en jongeren besteden steeds meer tijd op digitale platforms die steeds meer voor hen betekenen en hen toenemend beïnvloeden. Dit houdt risico's in, maar dit kan ook kansen scheppen voor positieve resultaten voor kinderen en jongeren zo passend ontwikkeld. Dit vraagt om een ontwerp en ontwikkeling van digitale technologie die de rechten en het welzijn van kinderen en jongeren als een primaire doelstelling ondersteunt waarbij kinderen en jongeren een prominente stem krijgen bij het maken van deze digitale realiteit.

De resultaten van dit onderzoek van Unicef kunnen ouders gebruiken als referentie om de waarde van digitale applicaties af te wegen en op te volgen of applicaties en platformen die hun kind gebruikt gunstig zijn voor hem

of haar en in welke mate. Deze gegevens kunnen nuttig zijn voor de keuzes die ouders hun kind aanbieden.

Welke digitale eigenschappen, voorwaarden en kwaliteiten

Hieronder worden een aantal eigenschappen, voorwaarden en kwaliteiten uit het onderzoek weergegeven waaraan de aangeboden digitale werkelijkheid zou moeten voldoen om bij te dragen aan digitaal welzijn van kinderen en jongeren. Ze worden gesitueerd op acht vlakken en vormen acht componenten van het kinderlijk welzijnskader. Zie afbeelding verder. Tot wat het concreet moet bijdragen kan gebruikt als indicator voor haar aanwezige betekenis en waarde :

Competentie :

Digitale (spel)ervaringen moeten positief bijdragen aan de eigen beleving van kinderen van hun competentie, kennis en mogelijkheden.

Het moet voor het kind concreet bijdragen tot een verhoogd vermogen om vragen te beantwoorden of een activiteit tot een goed eind te brengen, een verhoogd vermogen om nieuwe dingen te leren, zich als kind sociaal of cognitief competentier te voelen en de kennis van het kind op bepaalde domeinen te verbeteren.

Emotionele regulatie :

Kinderen gebruiken de digitale omgeving om hun stemming aan te passen, te ontspannen en nieuwe energie op te doen om contact te maken met leeftijdsgenoten

en de wereld. Dit omvat het gebruik van digitale (speel)ervaringen om het gevoel van stress te verminderen of om in een flow-toestand te komen waarin ze worden ondergedompeld in een gevoel van energieke focus, volledige betrokkenheid en plezier bij een activiteit.

Het moet concreet bijdragen tot een kind dat minder stress voelt, zich kan focussen en concentreren en dat zich weer energiek voelt om zich te engageren voor zijn leeftijdsgenoten en de wereld.

Empowerment of eigen kracht ervaring :

Het deelnemen aan digitaal spelen zou gevoelens van autonomie, keuzevrijheid en inbreng bij kinderen moeten stimuleren. Kinderen kunnen de controle voelen en beslissingen nemen, en ze kunnen een gevoel van meesterschap en prestatie ontwikkelen.

Het moet voor het kind concreet bijdragen tot een toegenomen gevoel van controle en een vermogen om beslissingen te nemen, een verhoogd gevoel van dingen beheersen en prestatie en een toegenomen gevoel van autonomie, keuzevrijheid en wederzijdse invloed.

Sociale connectie :

De digitale omgeving, inclusief spel, moet de sociale band van kinderen met leeftijdsgenoten, familie of andere belangrijke mensen in hun leven vergemakkelijken en dit op een manier die kinderen beschermt tegen schade.

Het moet voor het kind concreet bijdragen tot een groter gevoel van verbondenheid of gevoel bij leeftijdsgenoten te horen, een groter gevoel van verbondenheid

met ouders en een gevoel van sociale en emotionele ondersteuning door anderen.

Creativiteit :

De betrokkenheid van kinderen bij digitaal spelen moet hun nieuwsgierigheid vergroten, hun openstaan voor nieuwe ervaringen en hun creatieve vermogen versterken.

Het moet voor het kind concreet bijdragen tot meer nieuwsgierigheid, meer open staan voor nieuwe ervaringen en een sterker creatief vermogen.

Veiligheid en beveiliging :

Kinderen moeten zowel veilig zijn als zich veilig voelen terwijl ze zich bezighouden met de digitale omgeving en het digitale spel. Dit omvat veiligheid tegen een breed scala aan risico's, waaronder, maar niet beperkt tot, contactrisico's, gedragsrisico's, inhoudsrisico's en contractrisico's.

Het moet voor het kind concreet bijdragen tot een verhoogd gevoel van veiligheid, een geringer gevoel van gevaar, dreiging of angst en geen ervaren van geweld of misbruik.

Diversiteit, rechtvaardigheid en inclusie :

Digitale (speel)ervaringen moeten divers, rechtvaardig en inclusief zijn om ervoor te zorgen dat alle kinderen met verschillende achtergronden en omstandigheden

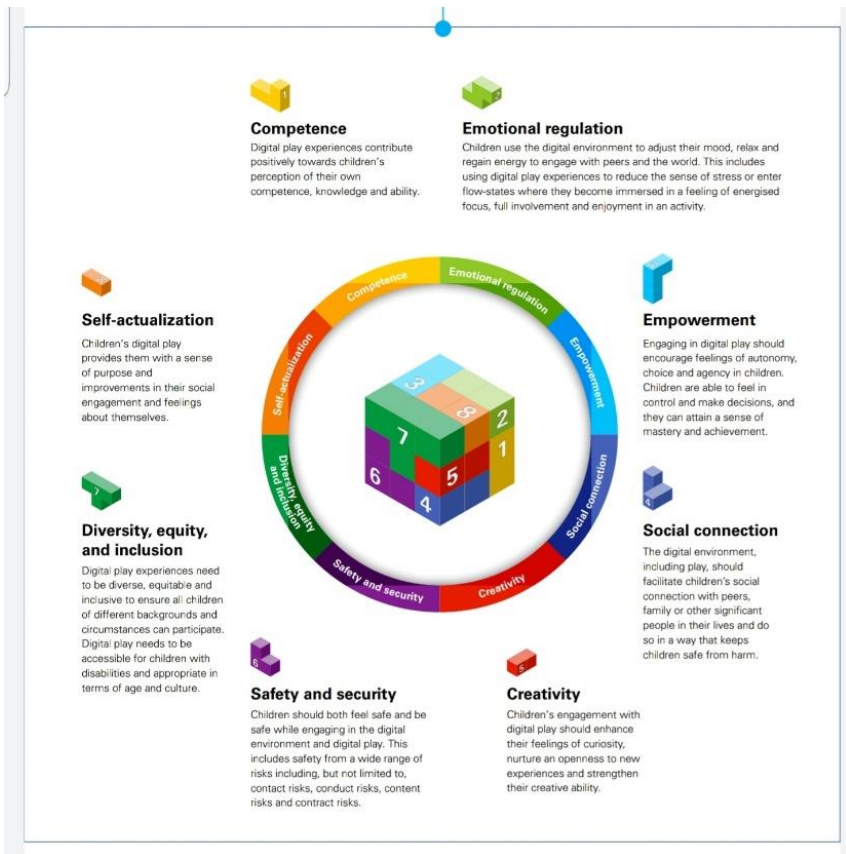
kunnen deelnemen. Digitaal spelen moet toegankelijk zijn voor kinderen met een handicap en aangepast zijn aan leeftijd en cultuur.

Het moet voor het kind concreet bijdragen tot een gevoel dat een ervaring praktisch toegankelijk is (zoals kosten, verbinding, ontwerp), een gevoel dat een ervaring hen vertegenwoordigt en hen in staat stelt om hun identiteit uit te drukken.

Zelfrealisatie :

Het digitale spel van kinderen moet hen een gevoel geven van zin en verbeteringen in hun sociale betrokkenheid en gevoelens over zichzelf.

Het moet bijdragen tot meer gevoel van eigenwaarde en meer zingeving voor het kind.



Situering digitale welzijnscomponenten

In het door ons gebruikt referentieel model kunnen deze acht vlakken of componenten als volgt gesitueerd worden: Competentie en creativiteit zijn terug te vinden als aandacht, zorg en welzijn op vlak van realiteit en het contact ermee.

Zelfregulatie en eigen kracht zijn terug te vinden als aandacht, zorg en welzijn op vlak van het zelf.

Emotionele regulatie is terug te vinden als aandacht, zorg en welzijn op vlak van de ander.

Sociale connectie is terug te vinden als aandacht, zorg en welzijn op vlak van relaties.

Veiligheid en beveiliging zijn terug te vinden als aandacht, zorg en welzijn op vlak van de samenleving.

Diversiteit, rechtvaardigheid en inclusie zijn terug te vinden als aandacht, zorg en welzijn op vlak van cultuur.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Referentiële begeleiding*' van deze encyclopedie.

Onderzoeksbevindingen en aanbevelingen

De bevindingen van het onderzoek van Unicef werden in het kort als volgt samengevat :

Welzijn is holistisch :

Voor kinderen is welzijn fysieke gezondheid en veiligheid, maar ook mentale stabiliteit en positieve emotie. Het belangrijkste is dat welzijn ook digitaal welzijn sociaal is, gekoppeld aan het liefhebben van anderen en geliefd zijn bij familie en vrienden.

Diversiteit, rechtvaardigheid en inclusie zijn belangrijk :

Kinderen ervaren een reeks belemmeringen voor digitale betrokkenheid, variërend van beperkte internettoegang tot app-kosten en cultureel ongepaste inhoud. Inzichten uit het overleg met kinderen, veel uit lage- of middeninkomenslanden, signaleren problemen die nog adequaat moeten worden aangepakt, hetzij door onderzoek of door de industrie.

Sociale verbinding is de sleutel :

Verkennde analyse van enquêtegegevens toonde aan dat voor kinderen in sommige landen het deelnemen aan online sociale activiteiten – met vrienden, ouders en leraren – positief geassocieerd was met veel aspecten van welzijn. Het gebruik van sociale media werd geassocieerd met een gevoel van verbondenheid, sterkere relaties met leeftijdsgenoten en vertrouwen. Ouders, verzorgers en leerkrachten die positief en ondersteunend betrokken waren bij het gebruik van digitale technologie door hun kinderen, bleken over het algemeen een betere relatie met hun kinderen te hebben, hoewel de causale richting onduidelijk is. Toen specifiek naar spelen werd gevraagd, zeiden veel kinderen dat ze meer plezier hebben als ze met vriendjes spelen. Veel games die door kinderen in de workshops tijdens het onderzoek waren ontworpen, hadden een prosociaal element waarbij ze samenwerkten of anderen hielpen. Sommige kinderen voelden zich veiliger als ze samen speelden.

Veiligheid staat voorop :

Kinderen willen dat digitale inhoud geschikt is voor hun leeftijd en voor de digitale ruimtes waarin ze met elkaar omgaan, zodat ze niet worden blootgesteld aan geweld, ongepast taalgebruik en seksuele inhoud. Kinderen gaven aan dat ze het niet op prijs stelden om onverwacht dergelijke inhoud tegen te komen, en ze willen kunnen voorspellen dat de inhoud die ze tegenkomen niet schokkend voor hen zal zijn. Kinderen willen veiligheidsmaatregelen om ervoor te zorgen dat ze : advertenties,

chatten en trollen kunnen beheren; socialiseren met leeftijdsgenoten van dezelfde leeftijd; en worden ondersteund om hun tijd te beheren. De bezorgdheid over de veiligheid van kinderen werd door ouders gedeeld en door belanghebbenden aangemerkt als een voortdurende uitdaging.

Creativiteit is een integraal onderdeel :

Voor kinderen was creativiteit verweven met andere processen en voordelen, van leren tot zelfvertrouwen. Creativiteit is niet zozeer een duidelijk doel of speelstijl, maar ontstaat tijdens een beleving of als bijproduct van digitaal spelen, naast andere uitkomsten.

Spelen is divers :

Van competitie tot samenwerking, kinderen vertelden dat ze op veel verschillende manieren spelen en dat verschillende spelervaringen op verschillende manieren bijdragen aan hun welzijn. Ouders en belanghebbenden erkennen dit en streven ernaar een grote verscheidenheid aan spel te ondersteunen, waaronder rustiger en reflectief spel.

Digitaal spelen heeft grenzen :

Kinderen noemden nadelen van digitale spelervaringen, van isolatie tot verveling en negatief affect. Daarentegen werden fysieke games over het algemeen gezien als meer aanpasbaar, socialer en meer fysiek boeiend, punten die ook door ouders werden herhaald. Er zijn duidelijke kansen voor de industrie om te innoveren en het digitale spel te verbeteren.

Invloed ouder bij keuze en gebruik

Als ouder kan je altijd trachten invloed of druk uit te oefenen bij het maken van keuzes en kan je een signaal trachten geven naar ontwikkelaars toe van digitale applicaties en platforms.

Je kan het kind helpen kennismaken met wat je voorkeur wegdraagt en toch aantrekkelijk is voor je kind.

Dit betekent dat je het niet helemaal alleen overlaat aan je kind door je tekort aan ervaring en kennis van digitale platformen. Zo kan je een houvast en steun bieden bij het maken van keuzes en sluit je kind je niet uit doordat het voor je onbekend terrein is waarvoor weinig interesse. Je digitale aanwezigheid en interesse alleen al kunnen een betekenisvol verschil maken. Hierbij kan je in het bijzonder je aandacht richten op hoe en in welke context een medium wordt en kan gebruikt, eerder dan te focussen op het medium zelf.

Je keuze en gebruik

Wat uit het digitaal onderzoek van Unicef denk je te kunnen gebruiken voor je kind ?

In welke mate is dit reeds terug te vinden in het digitaal gebruik van je kind ?

Welke concrete stappen denk en plan je te kunnen zetten om het digitaal gebruik van je kind te optimaliseren ?

Op welke manier denk je op de medewerking van je kind te rekenen en er beroep op te kunnen doen ?

Hoe zou meer aanwezigheid en digitale verdieping van je als ouder hierbij kunnen helpen ?

Meer lezen :

Unicef report : [Responsible Innovation in Technology for Children. Digital technology, play and child well-being](#)

Ouder-zijn en sociale neurowetenschappen



Als ouder kan je je ouder-zijn en ouder-kind interactie optimaliseren door een betere afstemming met elkaar van je brein- en sociaal functioneren.

Sociale neurowetenschappen vormen een nieuwe wetenschappelijke stroming die de link wil nagaan tussen wat zich afspeelt op sociaal vlak en het functioneren van het brein. Meer specifiek wordt hier de ouder-kind interactie en relatie belicht en de onderliggende hersenactiviteit. Deze inzichten kunnen mogelijk bijdragen aan het optimaliseren van het ouder-zijn door een betere afstemming van brein- en sociaal functioneren.

Neurale basis opwekken ouderlijk gedrag

Onderzoek wijst uit dat de neurale circuits in de hersenen die instaan voor typisch ouderlijk gedrag, zoals verzorgen en beschermen, reeds slapend aanwezig zijn, totdat interne en externe sensorische signalen ze activeren. Ouder worden verandert de hersenen om op een natuurlijke wijze de noodzakelijke gedragingen te genereren. Zo is neurale activiteit in het mediale preoptische gebied (MPOA) een regio van de hypothalamus in de hersenen cruciaal om ouderlijke zorg op gang te brengen. MPOA-neuronen die de galanine- en/of oestrogenreceptor tot expressie brengen, staan klaar als een knooppunt en bevorderen het ouderschap door verschillende soorten motorpatronen te coördineren die in meerdere hersengebieden worden opgewekt.

Nieuwe onderzoeksresultaten suggereren dat opvoedgedrag geen lineair en feed-forward circuit als basis heeft, maar meer georganiseerd is als een 'orkest' gekenmerkt door samenspel. De MPOA staat klaar om te dienen als geleider met de input en output van knooppunten die als 'muzikanten' dienen. Elke muzikant (of hersenregio) heeft het potentieel om motivatie en gedrag te genereren en de geleider geeft aan wanneer, in welke volgorde, en hoe krachtig.

Op basis van neurologisch onderzoek is het idee ontwikkeld van een ouderschapsswitch bij de geboorte van een kind. De hersenen van ouders bleken verschillend van die van niet-ouders. Zo vertonen ouders een verhoogde hersenactiviteit bij het bekijken van foto's van kinderen, of bij het horen van een huilende baby. Hormonen, zoals oxytocine, prolactine, estradiol en progesteron, blijken opvoedingsgedrag te coördineren. Ook een eiwit in de hersenen, galanine genaamd, zou bij beide ouders zorgend en ouderlijk gedrag oproepen, zoals het beschermen van de baby. De waarneming van de werkelijkheid verschuift alzo met een grotere focus op de baby.

Neurobiologisch zouden vaders en moeders dezelfde neurale schakelingen in de hersenen gebruiken. Ze zouden beide ook vergelijkbare hormonale veranderingen ondergaan. Hierdoor zouden ze dezelfde patronen van cognitieve, emotionele en sociale betrokkenheid vertonen als moeders. Zo vertoonden in het bijzonder vaders een gelijkaardige activering in emotionele verwerking als moeders wanneer ze de primaire zorgverleners waren.

Steeds meer wordt in onderzoek de basis voor de vader-identiteit en -gelijkheid gezocht in de neurowetenschappen. Dit naast de impact van culturele invloeden. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat het vaderschap ook het brein van vaders verandert. Dit is ook het gevoel van vaders dat vader-zijn hun leven verandert. Zo herkennen ze soms zichzelf niet meer als nieuwe vader. Hun hersenen reageren blijkbaar verschillend dan ervoor op ouder-gerelateerde prikkels. Hun hersenen veranderen op een manier die helpt om de complexe taken van ouder zijn aan te pakken.

Voorkeur sociale informatie

Een kind is vanaf de geboorte bedraad om sociale verbinding te maken. Zo letten pasgeborenen bij voorkeur op sociale informatie. Ze kijken langer naar gezichten dan naar andere objecten en luisteren langer naar menselijke stemmen dan naar andere geluiden. Zelfs twee stippen en een lijn trekken de aandacht van een baby bij het vormen van de rudimentaire configuratie van een gezicht. Ouderlijke stimuli, zoals bijvoorbeeld de stem van de moeder, lijken van bijzonder groot belang te zijn voor zuigelingen, waarschijnlijk als gevolg van prenatale foetale ervaringen. Er is een verweving tussen het neurologische en gedragsmatige, waarbij hormonale, fysiologische en gedragsmatige signalen dynamisch worden uitgewisseld tussen ouder en jong tijdens sociaal contact. Op die manier raken gedrag en biologie van ouder en kind met elkaar verweven.

Invloed ouderlijke aanwezigheid

De aanwezigheid van ouders helpt mee aan de neurale rijping van het kind nodig voor een succesvol functioneren op verschillende ontwikkelingsgebieden. Zo blijkt de ouderlijke aanwezigheid een belangrijke en unieke rol te spelen bij de rijping van neurale circuits. Een merkelijk verschil treedt op als de moeder afwezig is. De aanwezigheid biedt ondersteuning aan de langdurige ontwikkeling van het kind.

Ook in de adolescentie blijven ouders een belangrijke sociale aanwezigheid die zowel de hersenen als het gedrag van adolescenten beïnvloeden. In aanwezigheid van een

niet-ouder vertoonden adolescenten immers een functionele koppeling geassocieerd met meer onvolwassen patronen van neurale activering en met verhoogd risicogedrag.

Gezien het belang van ouders voor het kind en zijn ontwikkeling, is het belangrijk dat ze zich zelf gesteund en goed gereguleerd voelen. Een ouder die zelf overstuur is kan moeilijk de stress van zijn kind opvangen en reguleren. Is de ouder wel in staat om zich rustig en veilig te voelen, dan kan het het kind helpen zijn emotionele reacties te reguleren en zijn voorbeeld te volgen. Ouders vormen zo een verlengstuk van het zich ontwikkelende brein van het kind.

Invloed kinderlijke aanwezigheid

De periode onmiddellijk na de geboorte biedt een venster van neuroplasticiteit waardoor ouders zich kunnen aanpassen aan de fysiologische veranderingen en nieuwe ervaringen van het ouder-zijn en waardoor ouders adaptief het gevoelige zorggedrag kunnen verwerken dat baby's toelaat te overleven en zich te ontwikkelen. Moeders tonen een duidelijke neurale respons op hun eigen kind en niet op een ander kind. Deze activatie houdt verband met gevoelens die de motivatie ondersteunen om zorg te verlenen. De geboorte van een kind brengt een significante verandering mee in meerdere domeinen, zoals rollen, motivaties, hormonen en neurobiologie.

Ouder-kind neurale synchronie

Uit onderzoek komt duidelijk naar voor dat de ouder-kindrelatie in de hersenen wordt weergegeven in een breed scala aan netwerken en regio's. Vooral regio's die betrokken zijn bij mentaliseren (bijvoorbeeld, de sulcus temporalis superior), herkenning en beloning (bijvoorbeeld, de gyrus en het ventrale striatum), en de belichaming van de fysieke toestanden van zichzelf en anderen (bijvoorbeeld, de insula) worden geactiveerd bij kinderen en ouders. Hierbij verloopt een en ander parallel gezien de wederkerigheid van informatieverwerking en interactie. Zo blijkt dat de ouder-kindband analoog wordt weergegeven in de hersenen aan beide kanten van de ouder-kind twee-eenheid.

Een van de bepalende kenmerken van menselijke sociale binding kan de toenemende mate van overlap tussen neurale representaties van het zelf en de ander zijn, zo kan afgeleid uit onderzoek. Deze overlap tussen zelf en ander kenmerkt de exclusieve ouder-kindband op neurale niveau.

Synchronie komt bij baby's onder meer tot uiting in het afstemmen van zijn bewegingen op het spreekritme van de ouder. Uit dit stemgebruik kunnen baby's de gemoedstoestand van de ouder afleiden en hun reactie hierop afstemmen. De interactie ouder en kind wordt gekenmerkt door adaptief en wederkerig gedrag dat een wederzijds lonende interactie bevordert.

Recent onderzoek van de Universiteit Leiden toont aan dat de hechtingskwaliteit ouder kind gerelateerd is aan

dyadische patronen van baby en ouder bij het waarnemen van sociale situaties. Gehechtheidsrepresentaties blijken 'zichtbaar' in de manier waarop de hersenen sociale informatie verwerken.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Vaders en hun brein*' van deze encyclopedie.

Ga zo je wil na hoe inzichten en bevindingen uit de sociale neurowetenschappen je kunnen helpen bij een betere afstemming van je ouder-zijn.

Ga zo je wil het belang na van de aanwezigheid van je kind voor het opwekken van ouderlijk gedrag.

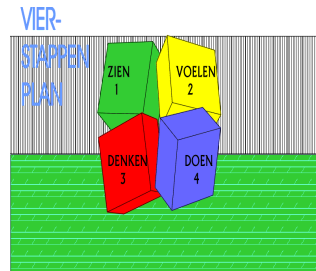
Ga zo je wil het belang na van de je aanwezigheid als ouder voor het optreden van kinderlijk gedrag.

Meer lezen :

Decety, J. (Ed.). (2020). The social brain : A developmental perspective. The MIT Press.

<https://doi.org/10.7551/mitpress/11970.001.0001>

Voor een gunstige sociale omgang



Te vaak weten jongeren niet te komen tot een bevredigend contact.

Ze schatten de situatie verkeerd in, of lopen zichzelf voorbij.

Wat gaat precies in hen om ?

Wat kan bijgestuurd en toegevoegd ?

Onbevredigende sociale omgang

Te vaak meen je als opvoeder op te merken dat een kind of jongere er niet in slaagt tot een bevredigende omgang met zijn omgeving te komen. Het kind of de jongere weet niet goed in te schatten wat iemand uitdrukt of bedoelt. Het kind kijkt heel eenzijdig naar wat wordt geuit. Het geeft er een heel eigen interpretatie aan. Het kind of de jongere weet niet goed in te spelen op de aanwezige si-

tuatie. Het verloop van de interactie wordt hierdoor bemoeilijkt. Zowel de omgeving als het kind of de jongere zelf blijven dan mogelijk onbevredigd achter. Uiteindelijk kan dit er toe leiden moeilijk vrienden te behouden of voor de toekomst moeilijk vrienden te maken.

Aangrijpingspunten verandering

Om hier verandering in te brengen en het kind te helpen tot een betere omgang met zijn omgeving te komen, zou je iets kunnen veranderen aan de interactiesituatie. Vragen aan de andere kinderen om iets meer geduld te hebben, bijvoorbeeld. Je zou ook aandacht kunnen besteden aan de aanwezige interactie. Bewaken dat er niet wordt geroepen, bijvoorbeeld. Je speelt dan in op wat zich omheen het kind of de jongere afspeelt, of op wat zich afspeelt tussen het kind en de omgeving.

Je zou ook aandacht kunnen besteden aan wat zich in het kind of de jongere afspeelt. Wat merkt het kind op in de aanwezige situatie? Wat maakt het kind van wat gebeurt? Wat leeft er bij het kind? Waar wil het kind naartoe? Hoe denkt het een uitweg of oplossing te vinden? Waarvoor kiest het kind? Waarop baseert het kind zich? Hoe stuurt het zijn reactie?

Je zou, anders gezegd, iets kunnen doen in de sociale realiteit, iets kunnen doen aan de sociale interactie, of ten-

slotte iets kunnen doen aan de sociale informatieverwerking van de realiteit en interactie. Iets kunnen doen op het niveau van de aanwezige informatie over de sociale realiteit en de sociale interactie.

Je richt je in het laatste geval op wat zich afspeelt in het hoofd van het kind of de jongere in interactie met zijn omgeving. Je tracht precies hoogte te krijgen van de opeenvolgende cognitieve processen die zich bij hem of haar afspelen. Je tracht hoogte te krijgen van de inhoud ervan en de kenmerkende manier waarop dit proces verloopt. Dit alles doe je om hier zo nodig op te kunnen inspelen om te komen tot een meer gunstige sociale omgang voor het kind of de jongere.

Je kan hierbij aandacht besteden aan de aanwezigheid of niet van bepaalde opeenvolgende processen. Je kan aandacht besteden aan de inhoud van de deze processen. Je kan aandacht besteden aan hoe deze inhoud tot stand kwam.

Van hieruit kan je aandacht besteden aan de wenselijke aanwezigheid van elk van deze sociale processen, aan de wenselijke sociale inhoud en hoe te kunnen komen tot deze meer gunstige sociale inhoud.

Denkt het kind, bijvoorbeeld, aan meer dan één mogelijke interpretatie van wat iemand tegenover hem of haar doet? Denkt het kind aan meer dan een mogelijke

reactie tegenover iemand ? Denkt het kind aan een mogelijk gunstige opstelling tegenover hem ? Of denkt het aan een ongunstige ? Hoe is deze ongunstige opstelling tot stand gekomen ? Hoe zou het kind van een ongunstige naar een meer gunstige opstelling kunnen overschakelen ?

Oorsprong onbevredigende sociale omgang

In deze gedachtegang wordt aangenomen dat de sociale omgang minder vlot verloopt zo een van de opeenvolgende mentale stappen ontbreekt, of de inhoud ervan onbevredigend is, dit ingevolge de manier waarop het kind tot deze inhoud kwam.

Voldoet een of meerdere stappen niet, dan dient rekening gehouden met een tekort aan een of meerdere competenties in het verwerken van sociale informatie. Het kan ook dat het kind of de jongere deze competenties wel bezit maar ze nalaat aan te wenden, of in voldoende mate weet aan te wenden. Dit omdat het kind er niet toe komt in deze situatie. Zo kan het kind wel weten hoe het best kan reageren, maar zich er toch niet toe weten bewegen in de aanwezige context.

De aanwezige herinneringen en voorstellingen van het kind spelen hierin een rol. Het persoonlijk sociaal weten laat dan zijn invloed gelden in de opeenvolgende stappen. Herinnering aan succes of falen van een bepaalde

inhoud of vorm voor een stap, beschikbare gekende mogelijkheden om een doel of uitweg te bereiken in interactie, waar of wanneer iets dit betekent en dat als reactie inhoudt. Het kind of de jongere beschikt zo over een persoonlijke databank waaruit het voortdurend kan putten om iets zo op te pakken en zo aan te pakken. Databank die voortdurend wordt aangevuld en bijgesteld op basis van nieuwe sociale ervaringen van hoe iets op te pakken en aan te pakken.

Om het kind tot een meer gunstige sociale omgang te brengen, kan het nuttig zijn de inhoud van deze databank samen met het kind en zijn omgeving te bekijken. Zo te zien wat het kind in de weg staat. Zo te zien wat kansen en mogelijkheden voor het kind kan doen ontstaan. Ook te zien wanneer iets uit deze databank aan te wenden, en wanneer niet. Of bij voorkeur iets anders uit de databank aan te wenden. Zo ook te zien hoe iets anders in de databank te stoppen.

Informatieverwerkingsmodellen

Twee Amerikaanse onderzoekers, Crick en Dodge (1986, 1994), geven in hun Sociale Informatie-Verwerkingsmodel zes opeenvolgende sociaal-cognitieve processen aan. Processen die niet aanwezig zijn en naar vorm en inhoud minder of meer gunstig zijn voor een kind of jongere in zijn sociale omgang. Ze bieden naar kinderen en

jongeren toe aandachts- en werkpunten aan om hun sociaal-cognitieve competenties te verhogen. Zo hun kansen te verhogen tot meer lukkende en bevredigende sociale contacten en interacties.

Deze processen hebben te maken met wat te ervaren en hoe te reageren op iets met betrekking tot de buitenwereld. Ze vormen sociale-informatieverwerkingsprocessen. Processen in iemands hoofd kunnen evenwel ook te maken hebben met wat te ervaren en hoe te reageren op iets met betrekking tot de eigen binnenwereld : een gevoel, een denken. Ze vormen in analogie emotionele-informatieverwerkingsprocessen. Het gaat hierbij om accentverschillen, of om manieren om bij een situatie of gebeuren stil te staan. In werkelijkheid sluiten beide processen, de verwerking van sociale en emotionele informatie, op elkaar aan en vormen ze twee kanten van dezelfde processen. Wat zich buiten het kind afspeelt reflecteert steeds op een of andere wijze op hem of haar. Iets wordt juist omwille van een extern ervaren intern zo ervaren, of omgekeerd iets wordt juist omwille van een intern ervaren extern zo opgevat. Hoe iets is, bepaalt iemands gevoel en oordeel. Omgekeerd bepaalt iemands gevoel en oordeel wat iets is voor iemand. In werkelijkheid gaat het om elementen van een groter cognitief geheel, waarbij nu eerst weer eens dit dan weer eens dat wordt geactiveerd en als toegang dient voor de overige elementen. Eerst kan er een waarneming zijn, dan

een gevoel en een oordeel. Eerst kan er een gevoel en een oordeel zijn en dan een waarneming.

Zo kan het kind in de buitenwereld veiligheid opmerken en hier met openheid op reageren. Zo kan het kind ook in zichzelf veiligheid ervaren en hier met openheid op reageren. In feite gaat het om elementen en processen van een groter geheel : de activering van het cognitief of geheugenschema veiligheid. De activering van dit schema impliceert een aantal voorwaarden in de buitenwereld en binnenwereld, zoals tekenen van aanvaarding en nabijheid. De activering houdt ook een aantal kenmerken in zoals zich begrepen en aanvaard weten en voelen, samen met een positieve waardering van situatie en voelen. De activering houdt ook een aantal omgangskennmerken in als openheid geven en openheid tonen. Er is dan veiligheid, het kind voelt dan veiligheid en het kind toont dan veiligheid. Veiligheid als gedragsomstandigheid, veiligheid als gedragsproces en veiligheid als gedragsreactie. Veiligheid als te ervaren, veiligheid als te voelen en veiligheid als te tonen. Veiligheid als cognitief schema houdt also in wanneer kan ik het ervaren, wat houdt dit voor mij in aan feitelijke, gevoelsmatige en waarderingsinvulling, wat laat het me toe in mijn reactie hierop en omgang hiermee.

Sociale-Informatieverwerkingsmodel

Volgende opeenvolgende sociaal-cognitieve processen bij de interactie met de omgeving kunnen worden onderkend :

. *Encoderen van sociale signalen* : een kind leert bij sociale omgang zijn aandacht te richten op belangrijke signalen en leert irrelevante signalen te negeren. Sociale omgang vraagt om het opmerken en identificeren van aanwezige betekenisvolle stem-, gezichts en lichaamsexpressie. Via glimlach, oogcontact en lichaamshouding worden informatie en gevoelens over de situatie, zichzelf, elkaar en het verloop van de interactie doorgegeven. Encoderen houdt bijgevolg twee processen in : aandacht richten op signalen of sleutels en waarneming van deze signalen of sleutels. Het gaat hier om het kijk-, luister en aanvoelgedrag in de omgang met anderen. Kinderen zijn vanaf drie jaar in staat om gevoelens te achterhalen uit stem-, gezichts- en lichaamsexpressies. Deze vaardigheid neemt met de leeftijd toe zodat steeds meer subtiele signalen kunnen worden geïdentificeerd.

Vertoont een kind agressief gedrag dan kan aangenomen dat het kind geneigd is meer aandacht te besteden aan sociaal bedreigende informatie en zo gemakkelijker bedreiging, vijandigheid en gevaar ervaart.

. *Nauwkeurig en betekenisvol interpreteren van signalen* : de waargenomen signalen worden door het kind of de jongere geïntegreerd met voorbije ervaringen en vervolgens geïnterpreteerd. Eerdere ervaringen kunnen het kind helpen welke betekenis te geven aan wat nu wordt opgemerkt. Het gaat hier om zien-, hoor- en voelgedrag : wat wordt gezien, wat wordt gehoord en wat wordt gevoeld, wat maakt het kind ervan van wat het ontmoet in interactie met zijn omgeving.

Leven bij een kind agressieve gevoelens of gedachten, dan kunnen gemakkelijker negatieve interpretaties van niet aanvaarding of genegeerd worden, toegekend worden aan wat werd opgemerkt. Zeker is dit wanneer wat werd opgemerkt onduidelijk of ambigu is. Eigen vijandigheid kan gemakkelijk vijandigheid doen opmerken uit de waargenomen expressies bij de ander tijdens interactie.

. *Doelen stellen* : vervolgens kan het kind of de jongere zoeken naar doelen in de aanwezige omgangssituatie, en hieruit de gewenste selecteren. Welke situatie wil het kind, waar wil het kind naartoe, uitgaande van de huidige situatie ? Wat is belangrijk voor het kind, wat is waardevol ?

Weet het kind niet waar naartoe of wat kan geprefereerd, dan kan het ook moeilijk keuzes maken in het licht

hiervan. In de opvoeding kan dit aan het kind meegegeven : wat waardevol is en wat bij voorkeur kan verkozen, wat beter kan vermeden omdat het weinig waardevol is. Er kan op gelet of wat het kind of de jongere prefereert niet andere doelen in de weg staat. Het kind wil nu iets onmiddellijk, waardoor het iets op langere termijn in gevaar brengt. Het kind wil iets voor zichzelf, waardoor het iets voor de ander in gevaar brengt. Het kind wil, bijvoorbeeld, gelijk krijgen zodat andere kinderen zich verongelijkt voelen.

. *Reactie zoeken* : overlopen en selecteren van mogelijke sociale reactiewijzen om wat verkozen te bereiken. Onderzoek wijst uit dat populaire kinderen meer wijzen weten te bedenken om tegemoet te komen aan sociale situaties.

Het kan het kind of de jongere evenwel aan reactiestrategieën ontbreken, of het kind of de jongere kan minder gunstige strategieën geleerd hebben, zodat wat verkiesbaar is niet kan bereikt. Het kind wil zijn zin doordrukken maar weet niet hoe dit zou kunnen. De keuze om niets te zeggen en de anderen voor voldongen feiten te stellen, lokt net veel onbegrip en weerstand uit.

Het kind zal andere reactiewijzen moeten bijgebracht worden. Bijvoorbeeld, duidelijk gemaakt worden dat communicatie juist onbegrip en weerstand voorkomt. Dat overleg kan toelaten zelf zijn doel in zekere mate te

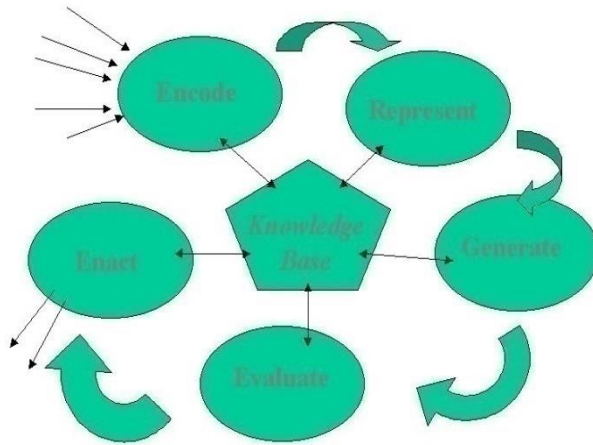
bereiken op voorwaarde dat ook de anderen dit wordt toegelaten.

. *Reactie beoordelen en keuze maken* : beoordelen wat bepaalde reactiewijzen voor gevolg hebben : wat is het resultaat en kan je het waarmaken rekening houdend met eigen mogelijkheden en de situatiecontext. Beoordelen van gevonden reactiewijzen om zo tot een keuze te komen.

Het kind kan mogelijk enkel oog hebben voor het gewenste effect en vergeten aandacht te besteden aan ongewenste effecten. Het kind krijgt zijn zin, maar verliest aan vriendschap. Het kind kan ook denken dat een bepaalde reactiewijze niet helpt of werkt en ze bij voorbaat nalaten of vroegtijdig opgeven.

. *Monitoring* : Opvolgen van de gedragsuitvoering, volgen welke effect je gedrag heeft op de omgeving en je gedrag overeenkomstig regelen.

Het kunnen volgen van een gemaakt plan van uitvoering en toelichting weten geven aan de omgeving, kan hierbij behulpzaam zijn. Bijvoorbeeld, je beslissing om neen te zeggen en niet mee te doen en hiervoor zo nodig een aanvaardbare uitleg weten te geven. 'Niet wat dom van je om zo te doen, maar ik kies ervoor niet mee te doen', bijvoorbeeld.



Emotionele-InformatieVerwerkingsmodel

Naast de vermelde stappen in de omgang met informatie over de omgeving, de gevoelens en gedachten van de ander en de concrete sociale situatie, kan je het kind helpen deze zelfde stappen te zetten maar nu voor zijn eigen ervaren :

. *Encoderen van eigen ervaren* : zich richten op relevante signalen die vertolken hoe je iets ervaart, hoe je je iets herinnert, wat je voelt, wat je denkt, wat je behoeft en wat je je voorstelt.

Het is mogelijk dat het ontbreekt aan vaardigheid hoe zelf vertolkte signalen te herkennen. Het zich onwel voelen van het kind of de jongere brengt het, bijvoorbeeld, niet in verband met hoe hij of zij iets ervaart.

. *Nauwkeurig en betekenisvol interpreteren van eigen ervaren* : zijn huidig ervaren kan het kind in verband brengen met eerder ervaren opgeslagen in zijn persoonlijke geheugendatabank, en zo hieruit leren waar de waargenomen signalen voor staan als herinnering, gevoel, gedachte, verlangen en voorstelling.

. *Doelen stellen voor eigen ervaren* : wat wil het kind ervaren, waar wil het kind naartoe, aan wat geeft het de voorkeur. Wat wil het kind graag voelen, wat wil het graag denken, aan welke behoeften wil het tegemoet komen.

. *Reactie zoeken voor eigen ervaren* : overlopen voor zichzelf op welke manier in interactie met de omgeving het kind tot zijn voorkeurervaren kan komen.

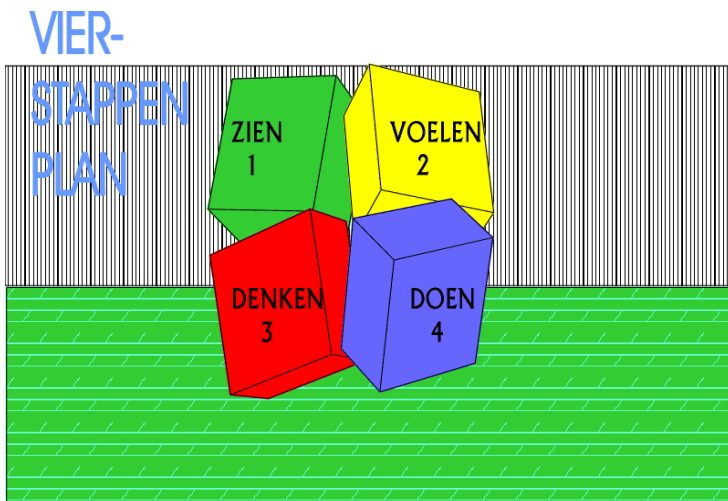
. *Reactie beoordelen en keuze maken voor eigen ervaren* : vooraleer een keuze te maken in zijn voorstelling nagaan welke reactiewijze zijn gewenst ervaren best zal benaderen.

. *Monitoring* : terwijl het kind of de jongere reageert, tegelijk zelf volgen wat best te kunnen zeggen en doen tegenover de omgeving en op welke manier.

Integratie informatieverwerkingsmodellen

Vervolgens kan getracht worden het kind te helpen beide stappen te integreren. Zo dat tegelijk wat de betekenis is of gewenst wordt voor wat zich buiten afspeelt en wat de betekenis is of gewenst wordt voor wat zich binnen het kind afspeelt, bijeen kunnen worden gebracht. Het kind kan uitgenodigd zelf na te denken en zo mogelijk samen te praten over hoe wat sociaal aanwezig en emotioneel aanwezig kan geïntegreerd. Zo dat nadien de uitvoering kan gestuurd vanuit een extern en intern perspectief.

Het vier-stappenplan laat in dit verband een eenvoudige concrete vertaling en integratie toe van het Sociale-InformatieVerwerkingsmodel en het Emotionele-InformatieVerwerkingsmodel.



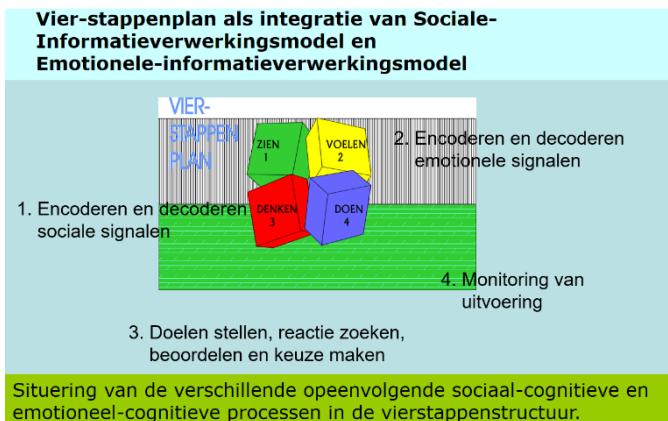
Situeer zelf eens de verschillende opeenvolgende sociaal-cognitieve en emotioneel-cognitieve processen in de vier-stappenstructuur.

Bedenk een sociale interactiesituatie van een kind.

Ga na hoe het kind de opeenvolgende sociaal-cognitieve en emotioneel-cognitieve processen invult. Let op de inhoud, maar kijk ook naar de wijze waarop het kind dit doet.

Ga samen met het kind na hoe het, zowel naar inhoud als vorm, de opeenvolgende sociaal-cognitieve en emotioneel-cognitieve processen zou kunnen invullen.

Antwoord situering :



Ongunstige sociale cognities houden een gevaar in van de aanwezigheid van opvattingen en rationalisaties die storend gedrag mogelijk maken en ondersteunen, van cognitief emotionele condities zoals boosheid, wraak en zelftrots, van een zelfbeeld met overschatting en onaan-tastbaarheid en van een ongunstige identiteit, zoals macho of labiel.

Samen kan dan gezocht worden hoe te komen tot meer gunstige sociale cognities en de ongunstige te vermindere-
ren of achterwege te laten. Dit kan vanuit een bewust-
worden van de minder gunstige sociale cognities en op
zoek te gaan naar wat meer gunstig kan uitwerken op
denken, voelen, zelfbeeld, identiteit en uiteindelijk doen.

Meer lezen :

Crick, N. R., & Dodge, K. A. (June 01, 1996). Social Infor-
mation-Processing Mechanisms in Reactive and Proac-
tive Aggression. *Child Development*, 67, 3, 993-1002.

Sociale waarden in de opvoeding



Is ouderlijke competentie gebaseerd op gebruikte vormelijke opvoedingsstijlen, of zijn bepaalde inhoudelijke waarden in de opvoeding eveneens van belang ?

Waarden in de opvoeding

De competentie van ouders wordt vaak in verband gebracht met toegepaste opvoedingsstijlen, zoals het bieden van warmte of het veeleisend zijn. Naast deze vormenkenmerken wordt in onderzoek recent ook aandacht gevraagd voor aangeboden sociale waarden in de opvoeding als inhoudelijke kenmerken. Deze waarden kunnen bewust of onbewust aanwezig zijn in de opvoeding. Het gaat om wat als ontwikkelingsgunstig wordt waargenomen door adolescenten. Sociale waarden zijn waarden die in de samenleving worden gedeeld, richting een betere samenleving. Ze helpen het dagelijks samenleven te organiseren en te reguleren.

In recent grootschalig internationaal onderzoek werd een ouderlijke competentieschaal ontwikkeld met ouderlijke dimensies, zowel vormelijke als inhoudelijke, die

een gunstige invloed hebben op de adolescentie-ontwikkeling. Deze invloed was minder alcoholgebruik of pornografische interesses en een geringere internetafhankelijkheid. De invloed op school was dat er hogere cijfers werden gehaald en meer algemeen bleek er een grotere tevredenheid met het leven. Dit laatste werd, bijvoorbeeld, het best voorspeld door warmte en opvoeding in standvastigheid. Deze ouderlijke dimensies leken beschermend en tot op zekere hoogte volwassenheidsdimensies te voorspellen.

Voor de competentieschaal bleken de vormelijke dimensies, warmte en veeleisendheid, betekenisvol. Voor de inhoudelijke dimensies bleken de sociale waarden, vasthoudendheid en privacy, een gunstige invloed te hebben.

Sociale waarde standvastigheid

Opvoeden in standvastigheid is een onderdeel van het tot ontwikkeling brengen van veerkracht. Het vereist het vermogen van de ouder om zijn kind te leren weerstand te bieden aan schadelijke invloeden en overlast te verdragen. Dit moet toelaten sterker uit problematische situaties te komen. Opvoeden in standvastigheid houdt tevens in het kind leren om zijn doelen met vastberadenheid, initiatief en besluitvaardigheid onder ogen te zien en na te streven. Dit vereist van ouders het in praktijk brengen van waarden zoals voorzichtigheid en rechtvaardigheid, zelfvertrouwen, gevoeligheid voor persoonlijke omstandigheden, kennis van een unieke relatie en

oriëntatie op volwassenheid met geduld en doorzettingsvermogen.

Sociale vaardigheid privacy of intimiteit

Opvoeden in respect voor privacy of intimiteit houdt in het kind impliciet of expliciet bijbrengen wat tot de privésfeer van iemand behoort en welk niveau van privacy of verspreiding moet worden gegeven aan informatie over zichzelf of anderen. Het vraagt het vermogen om het kind de waarde van zijn eigen privacy bij te brengen en die van anderen te respecteren.

Dit is niet eenvoudig in de moeilijke tijd die adolescentie is. Deze aandacht voor privacy of intimiteit is vooral van belang in de adolescentie fase, wanneer er veel nieuwe relaties met anderen tot stand komen, zowel online als face-to-face. Dit bijbrengen van respect voor privacy blijkt een gezinsbeschermende factor tegen verslavingen te zijn.

Belang sociale waarden in de opvoeding

Gemeenschappelijk aan beide sociale waarden in de opvoeding is het getrouwe : standvastigheid als getrouw aan jezelf, respect voor privacy en intimiteit als getrouw aan jezelf en anderen. Beide als betrouwbaar zijn. Op wie jezelf en anderen kunnen rekenen en voortbouwen. Het vraagt de ontwikkeling van een zeker zelfvertrouwen als basis om te geloven in zichzelf en vol te houden en om zekere externe en interne druk om toe te geven te weerstaan.

Belangrijk voor de opvoeding is ook welke invulling ouders persoonlijk geven aan de invulling van deze inhoudelijke sociale waarden. Wat houdt standvastigheid en respect voor privacy voor je als ouder in ? Hoe doe je dat standvastig blijven en persoonlijk respectvol zijn ? Wanneer is dit volgens je van toepassing ?

Om sociale waarden aan bod te laten komen zal het er zelf model voor staan in wat je zegt en doet noodzakelijk zijn. Tevens zal het van belang zijn hoe je ze het kind bijbrengt in je opvoedend handelen : ondersteun je je kind hierbij, of vraag je dit van je kind, of reken je je kind hierop af door het te beoordelen of al of niet te belonen.

Ouderlijke praktijk waarde opvoeding

Schenk je als ouder vooral aandacht aan je gebruikte opvoedingsstijl ?

Is er naast je opvoedingswijze ook aandacht voor inhoudelijke sociale waarden ?

Welke inhoudelijke waarden zou je als ouder je adolescent in de opvoeding willen aanbieden ?

Welke plaats zou je sociale waarden als standvastigheid en respect voor privacy in de opvoeding willen geven ?

Aan welke andere waarden zou je als ouder een plaats willen geven ?

Welke inhoud zou je willen geven aan sociale waarden als standvastigheid en respect voor privacy of intimiteit ?

Wanneer zijn voor je sociale waarden als standvastigheid en respect voor privacy van toepassing ?

Hoe vertaal je ze naar de praktijk ?

Wat omvatten ze inhoudelijk precies voor je ?

Meer lezen :

Reparaz, C., Rivas, S., Osorio, A., & Garcia-Zavala, G. (January 01, 2021). A Parental Competence Scale: Dimensions and Their Association With Adolescent Outcomes. *Frontiers in Psychology, 12*.

Sociale waarneming door kind in beeld



Wat neemt een kind waar op sociaal vlak?
Voor welke signalen stelt het zich open?

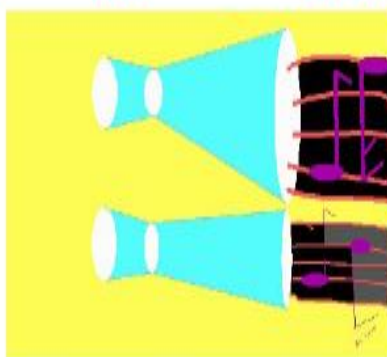
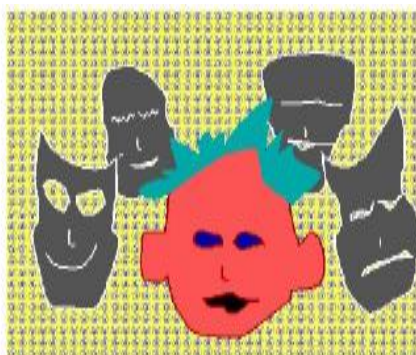
Wat iemand uitdrukt is voor een kind niet steeds gemakkelijk te merken en vervolgens te begrijpen.

Het vraagt **een gericht kijken** naar de getoonde gezichts- en lichaamsuitdrukking, die meer of minder expressief is. Het vraagt **een gericht luisteren** naar de inhoud en de toon van wat wordt meegedeeld.

Het vraagt **een gericht aanvoelen** van het doen en laten, van het gedrag van de ander.

Het **vraagt ervaring** op het vlak van wat verbonden is aan welke expressie.

Het **vraagt kennis** van wanneer deze uitdrukkingen optreden en begrip van wat dan de waarneming, gevoel en verlangen is van de ander.



Merk je de uitgedrukte verschillen in gedrag, houding, mimiek en toon op ?
Zou een kind ze opmerken, ze begrijpen en weten wat ze bedoelen ?
Zou een kind zomaar in staat zijn om er op te reageren en er onmiddellijk aan tegemoet te komen ?
Wellicht vraagt dit ervaring, oefen- en leerkansen. Wellicht lukt het dan nog niet steeds.

Sommige kinderen staan voor bepaalde signalen open, andere kinderen staan weer open voor andere signalen.

Vooraleer te reageren kan je er op letten of je signalen door het kind opgemerkt werden. Je kan er dan voor kiezen ofwel je signaal te versterken. Veelal verdient het de voorkeur om de aandacht op je signaal te vestigen, of om het signaal te ondersteunen met woorden, eerder dan met je toon.

Sommige kinderen merken wel je signaal, maar niet de betekenis. Ook hier kan je kiezen om deze betekenis toe te lichten.

Tenslotte merken sommige kinderen wel je signaal en hun betekenis, maar negeren ze het. De reden hiervoor kan zijn dat ze hiermee trachten te ontkomen aan wat wordt uitgedrukt, ofwel dat gepoogd wordt je te doen afzien van verdere signaaluitdrukking door die te negeren, of nog dat ze er niet op reageren omdat ze geen enkele vat hebben op de situatie en ook niet op je expressie. Los van hun gedrag en reactie, blijft het signaal hetzelfde. Dit komt mogelijk omdat kinderen merken dat je expressie niet met hen samenhangt, maar afhangt van iets daarbuiten en te maken heeft met de stemming waarin je verkeert.

Naargelang de reden van niet reageren kan je dan er voor zorgen dat je signaal niet zo maar kan genegeerd worden enerzijds, maar dat hun reactie mede het signaal verandert en mogelijk beëindigt.

Er kan best mee rekening gehouden worden of het kind nog in de mogelijkheid is op je signaal te reageren. Is het

niet moe, uitgeput, erg gespannen, overvraagd, enzovoort. In dit geval kan best zo mogelijk het signaal voor een gunstiger moment gereserveerd worden, moment waarop het kind meer aanspreekbaar is.



Ook van de volwassene vraagt het :

- . een gericht kijken, luisteren en aanvoelen wat voor het kind kan en wat niet vanuit zijn expressie
- . ervaring op dit vlak
- . kennis wanneer een kind iets uitdrukt in zijn antwoord en reactie en **begrip** vanuit welke waarneming, gevoel en verlangen dit is

. weet hebben van wat kan en niet kan voor het kind en zo niet, dit via vragen en samenpraten **achterhalen**. Zo dat juister de realiteit van kind en situatie kunnen **in-geschat** en wat uiteindelijk als reactie kan en mag verwacht worden.

Reeds heel vroeg ontwikkelt het sociaal waarnemen :

Een recent onderzoek van de Universiteit Utrecht laat zien dat er een groot verschil in focus is van de hersenactiviteit tussen baby's van vijf maanden en die van tien maanden. Bij baby's van vijf maanden is er vooral in de visuele schors achterin de hersenen veel informatie uitwisseling. Dit is het gebied waar visuele informatie wordt verwerkt. De hersenen zijn dan vooral gericht op analyse van beeldmateriaal. Er is dan nog weinig communicatie tussen de sociale hersengebieden. Zones die liggen aan de zij- en voorkant van de hersenen.

Bij baby's van tien maanden treedt er een intensieve communicatie tussen de hersengebieden op. Iets wat vooral te zien is bij het analyseren van sociale informatie. In een periode van vijf maanden, van vijf tot tien maanden dus, gaan hersengebieden zo sterk samenwerken dat het voor baby's mogelijk wordt omgang tussen mensen te begrijpen.

Recent onderzoek aan het universitaire Dartmouth College laat zien dat de hersengolven van baby's synchroon lopen met hun moeders als ze van hen leren. De mate waarin de neurale activiteit van de baby's synchroon loopt met de moeders voorspelt de mate waarin ze soci-

ale aanwijzingen leren over nieuw speelgoed. Het neurale verbinden met anderen stelt het kind open voor het ontvangen van sociale informatie en voor invloed van anderen. Zo zijn de emotionele reacties van moeders op nieuw speelgoed, zoals al of niet blij zijn en het verwoorden van iets als al of niet prettig, van invloed op de beslissingen van hun baby's om met het speelgoed te spelen. Een sterkere neurale synchroniteit geeft een hogere kans op sociaal leren door de baby. Neurale synchronie houdt in dat hersengolven van twee mensen voorspelbare patronen volgen ten opzichte van elkaar. Sociale signalen, zoals oogcontact, konden geassocieerd met toegenomen synchroniteit en verbeterd sociaal leren. Uit een recent Amerikaans onderzoek blijkt dat baby's langer luisteren naar het samenlachen dat ze horen van vrienden dan van vreemden. Dit geeft aan dat ze het lachen van vrienden en vreemden kunnen onderscheiden en ze de voorkeur geven aan lachen tussen vrienden. Ze konden het samenlachen koppelen aan de juiste sociale relaties, van vrienden of niet. Al in de kindertijd kunnen baby's alzo reeds de aard van relaties onderkennen en onderscheid maken tussen beide in hun reactie. Lachen is mogelijk een van de eerste instrumenten die baby's gebruiken om de complexe sociale wereld te begrijpen en er zich doorheen te bewegen. Zo kunnen baby's al vanaf vijf maanden voor ze kunnen praten onderscheid maken tussen vrienden en vreemden door te luisteren naar hun gelach.

Het resultaat van sociaal waarnemen is kennis opgeslagen in de vorm van schema's als kennisrepresentaties die informatie bevatten over sociale situaties en interacties en wie er als individu of groep deel van uitmaakt. Deze schema's liggen voornamelijk opgeslagen in de prefrontale zone van de hersenen, vóór de motorische gebieden van de hersenen. Ze helpen de kenmerken en interactiewijzen met anderen te onthouden, complex sociaal gedrag te plannen en eigen gedrag af te stemmen op dat van anderen. In de prefrontale zone bevindt zich het 'sociale' deel van de hersenen. Het is relatief nieuw en evolutionair groter geworden bij het frequenter, complexer en belangrijker worden van sociale relaties. Het minder optimaal zijn ervan zal de kwaliteit van sociaal gedrag ongunstig beïnvloeden, zoals minder ervaren, minder gestructureerd en gepland en minder gestuurd en begrensd. Schema's vormen alzo sociale kennis met informatie over personen en onderlinge interactie, opgeslagen in de prefrontale cortex, behulpzaam bij sociaal waarnemen en interactie.

Soepele communicatie



Hoe je iets opvat en hoe je reageert in welke situatie voor je, laat veelal weinig ruimte en vrijheid.
Hoe op een meer soepele en losse wijze met iets omgaan ?

Individueel

Zoals je ook voor jezelf kan bepalen hoe je iets zult opvatten, hoe je gaat reageren en wanneer, waar, tegenover wie, waarom of waartoe je iets zo zult opvatten en zo zal reageren, zo kan je dit alles ook samen in gesprek met iemand of in de omgang met iemand.

Individueel kan je jezelf enige ruimte, vrijheid en mogelijkheid toekennen wat in je omgaat als te verkiezen, als van toepassing en als te gebruiken te beschouwen en aan te wenden. Op die manier kan je meer openstaan voor gedachten, gevoelens en voorstellingen, voor reacties en verlangens in je. Deze gedachten, gevoelens, voorstellingen, reacties en verlangens worden dan beschouwd en erkend als aanwezig in je, zonder dat je er per definitie mee vereenzelvigd.

Je voelt, bijvoorbeeld, ergernis in je opduiken over iets in de communicatie of omgang met je kind. Dit kan je zonder evenwel automatisch geërgerd te zijn of geërgerd te reageren. Je ergernis is dan niet bepalend, jijzelf blijft het wel. In jezelf duiken verschillende ervaringen op als puzzelstukken, jijzelf bent bepalend voor welke je wil aanwenden en gebruiken in welke situaties.

Een ander voorbeeld. Het kan zijn dat je een zekere behoefte voelt opduiken om je kind zijn zin te geven. Dit kan je zonder overweldigd te worden door deze behoefte. Maar deze behoefte naast andere behoeften te leggen. Zoals de behoefte om je kind te leren zich aan afspraken te houden. Zo kan je kiezen tussen hoe te reageren. Je kind zijn zin geven, of je kind helpen zich aan eerder gemaakte afspraken te houden.

Door niet te snel te gaan, niet te eenzijdig te gaan en niet te vanzelfsprekend te gaan, kan je hoe je iets oppakt, hoe je reageert en in welke context als een geheel van mogelijkheden en alternatieven aan je laten verschijnen. Mogelijkheden en alternatieven waartussen je kan kiezen. Zal je het niet reageren op je vraag, opvatten als niet gehoord of als niet luisteren ? Zal je reageren met herhalen of boosheid ? Zal je het plaatsen in een context van opgeslorpt zijn door een spel, of geen zin, of nog als verzet ? Door meerdere mogelijkheden aan jezelf te laten verschijnen, kan je er deze uit nemen die je meer mogelijkheden biedt. Ik herhaal het nog eens duidelijk, zodat ik me er kan van vergewissen of ik duidelijk ben gehoord. Ik wil nog niet het idee activeren dat mijn kind

onwillig is, zoals ik meestal deed en boosheid mijn enige verdediging was.

Jezelf verschijnt in dit geheel als context, waarin zich verschillende mogelijke ervaringen, reacties en situaties voordoen. Dit zonder automatisch en per definitie samen te vallen met één van deze ervaringen, reacties en situaties. Er kunnen verschillende geheugenschema's in je geactiveerd worden, zonder dat je er automatisch mee samenvalt, of op ingaat, of ze van toepassing acht. Wat in die geheugenschema's geactiveerd wordt, ga je niet zonder meer in zijn geheel aanwenden. Je maakt er passende, bruikbare en toepasselijke selecties uit. Dit doe je door je geheugenschema's als dusdanig te bevragen.

Door meer ruimte, keuzevrijheid en mogelijkheden te voorzien, ga je minder gemakkelijk verontrust worden en uit evenwicht gebracht worden. Steeds blijven opties aanwezig, zonder dat één als bepalend en dwingend wordt ervaren. Jezelf vormt deze context zonder samen te vallen met één bepaalde inhoud. Meerdere inhouden of deelinhouden zijn mogelijk. Jezelf kiest en zoekt uit welke invulling je wil geven. Welke begripsinvulling, gedragsinvulling of contextinvulling je wil aanwenden. De invulling komt van jezelf op basis van een aantal beschikbare mogelijkheden en alternatieven.

Door soepele communicatie met jezelf behoud je meer leiding. Het ontbreken hiervan en de aanwezigheid van starheid als tegendeel in wat er in je omgaat, maakt dat je meer de dingen ondergaat die in je omgaan.

Relationeel

Zoals je dingen voor jezelf uitzoekt zonder je automatisch op iets vast te pinnen, zo kan je dit ook als ouder in interactie met je kind. Samen leg je dan alle mogelijke interpretaties, reacties en situaties bij elkaar en kijk je welke je zult beschouwen als van toepassing. Je dringt geen interpretatie, reactie of situatiebepaling van jezelf op. Je overlegt over welke er kunnen zijn of feitelijk aanwezig zijn en gaat dan na welke je wenst te gebruiken. Door verschillende mogelijkheden en alternatieven samen te leggen kom je tot meer varianten, waaruit je de meest bruikbare of wenselijke kan kiezen.

Zo kan je, bijvoorbeeld, samen zoeken en overleggen over een weigering van je kind om op een vraag van je in te gaan. Je interpretatie van onwil kan dan bijgestuurd als in de huidige omstandigheden wil je kind niet, maar zo andere voorwaarden aanwezig kunnen gesteld wil het wel. Je reactie als terechtwijzen kan dan bijgekleurd door beter uitleggen en afspreken. De situatie van tegenstelling en conflict kan dan verbeterd tot een situatie van verschil en toenadering.

Door naar elkaar te luisteren kan je aanwezige moeilijkheden achterhalen en kunnen mogelijke oplossingen verkend. Zo krijg je een vollediger beeld en kan je selectief beter kiezen wat je wenst aan te wenden. Zo bestaat er ook minder kans op polarisatie omdat er minder weerstand en verzet aanwezig is.

Door te kiezen voor soepele communicatie, vermijd je dingen al bij voorbaat vast te leggen en je mening en je

reactie op te dringen. Je houdt alles zo veel en lang mogelijk open, zodat er meer kansen zijn op een vergelijk. Een mislukking van je kind, bijvoorbeeld, ga je niet onmiddellijk benoemen als een gebrek aan inzet met als reactie het je kind ontzeggen van iets leuks. Je zoekt samen met je kind waardoor die mislukking is opgetreden en zoekt samen hoe je kind aan te kunnen moedigen om een herhaling te voorkomen.

Je communicatie verschijnt dan niet als inhoud maar als context waarbinnen verschillende inhouden kunnen uitgewisseld en geselecteerd worden. Je begripsinvulling, je gedragsinvulling en je contextinvulling zijn dan een gezamenlijk gebeuren dat plaats heeft tijdens je communicatie met elkaar. Samen zoek je hoe iets te kunnen opvatten, hoe op iets te kunnen reageren en in welke context iets te kunnen plaatsen.

Je communicatie staat dan niet in het teken van elkaar vastpinnen op realiteiten en principes. Ze staat veeleer in het teken hoe met aanwezige realiteiten te kunnen omgaan en hoe tegemoet te komen aan aanwezige noden en behoeften.

Individueel en relationeel

Kies een voorval of situatie met je kind :

Geef aan hoe je er individueel voor jezelf over communiceert :

Vul aan met andere mogelijkheden en formuleer dit vanuit jezelf als context, zonder automatisch samen te vallen met een bepaalde inhoud :

Geef aan hoe je er met je kind over communiceert :

Vul aan met andere mogelijkheden en formuleer dit zodanig vanuit je praten als context, zonder automatisch te kiezen voor een bepaalde inhoud :

Ontwikkelings- verantwoord spelmateriaal



Voor een kind is a
Hoe kan spel bijdragen om de omwereld en zichzelf te
leren kennen ?
Wat met het digitale spel en de online wereld ?

1. Voor een kind is gans de wereld te verkennen, inclusief zichzelf

Alles is vreemd. Alles is nieuw. Raar ook. Veel dingen leiden een eigen leven. Of leiden nog een eigen leven. Het kind leert veel ontdekken en kennen door te zien, te horen, te proeven, te ruiken maar vooral door aan te raken. De dingen te bewegen en er verkennend mee om te gaan. Vooral dingen uit zijn onmiddellijke omgeving. Zo ontstaat zijn leefwereld. Naast de veiligheid en geborgenheid die volwassenen het kind bieden, wil het kind ook hoogte nemen van zijn omgeving en deze leren doorgronden, zo het kan uit elkaar halen en alzo begrijpen. Weten hoe de levende en levenloze dingen zijn, hoe ze werken en reageren, hoe ze op elkaar inwerken met welke regelmaat. Zo ontstaat een vertrouwde wereld,

waarin het kind leert van zich stilaan te bewegen en die te hanteren valt. Weg van de moeder, stap voor stap durvend, weliswaar met de hulp van die volwassene(n). Hoe klein deze oorspronkelijke wereld ook is die de volwassenen aanbieden, het ontmoet er personen die openstaan op de grote wereld. Volwassenen naar wie het kind opkijkt, die voor het kind zoveel doen en die voor het kind zoveel betekenen. Volwassenen die bereid zijn het kind zoveel te leren, te tonen hoe zij het doen. Hoe zij omgaan en leven in die grote wereld die zij naar binnen brengen. Die zij aanreiken aan het kind. Volwassenen hebben geleerd deze wereld niet enkel veilig te maken voor het kind door hun aanwezigheid en interactie samen met het kind. Zij hebben ook geleerd deze wereld veilig te maken door er een dubbel van te maken en aan te bieden, in de vorm van speelgoed. Zo wordt de leefwereld een speelwereld waarin het kind zich kan uitleven. Een wereld op zijn maat die goed overzichtelijk is, die het kind kan verkennen door uit elkaar halen en monteren, waarin het anderen kan ontmoeten en ermee kan leren omgaan, met winnen dat goed doet en verliezen met maar even pijn. Uit lichamelijke veiligheidsoverwegingen ook hebben we geleerd er een 'aparte' wereld van te maken op kindermaat. Er op lettend dat het speelgoed niet te klein is en niet te groot, niet te zwaar en niet te labiel, niet te scherp en niet te brandbaar, niet te snel en niet te krachtig, niet te broos en niet verkeerd kan gebruikt. Goed te onderscheiden en als speelgoed te herkennen door het kind, ook als het stuk is overeenkomstig

de gehanteerde, algemeen aanvaarde veiligheidscriteria en conform de Europese veiligheidsnormen.

2. Spelmateriaal, speelgoed, spelletjes, etc.

Geholpen door de economie en haar belangen *zijn we speelgoed dan ook gelijk gaan stellen met datgene wat je kan vinden in speelgoedwinkels en -magazijnen*. Zij hebben hun uiterste best gedaan om door vormgeving en uitzicht van het speelgoed en -verpakking het kind de nodige speelprikkels te bezorgen en de volwassenen de nodige koopprikkels. Een vraag die hierbij om de hoek komt kijken is of deze nadruk op de buitenkant van speelgoed en het aansprekende voor het kind, de aandacht voor de inhoudelijke speelwaarde van het speelgoed en het kind dat het speelgoed zelf aanspreekt, niet stilaan verdringt. Nu en dan speelt het speelgoed op zich en wordt het kind in een passieve rol gedwongen. Nu en dan is het speelgoed zo af dat het kind er niets meer aan kan toevoegen. Nu en dan is het speelgoed zo perfect dat het kind er alleen nog maar in bewondering voor kan staan. Nu en dan wordt alles van A tot Z in beeld getoond, zodat de fantasie en de creativiteit van het kind niet meer worden aangesproken. 'Wie Hansje en Grietje is die in welk bos hoe ook weer verloren liepen' heb ik reeds lang tot in detail op video gezien, met geluid inclus. Ook al mag natuurlijk de waarde van beeldtaal op zich voor een kind dat nog niet kan praten of lezen, evenals trouwens ook voor alle andere kinderen in onze moderne samenleving niet worden onderschat. Toch is alles

vaak af, klaar voor gebruik. En vormt dit soms geen verwijt naar de aankomende generatie die zo op kant-en-klare consumptie zou zijn ingesteld. Ons als volwassenen navolgend die ook zo graag gaan 'shoppen', zoveel mogelijk liefst vindend aan de goedkoopste prijs.

Door deze gewoonte om speelgoed uitsluitend te verbinden met wat je in winkels wordt aangeboden, zijn we evenwel *het meer alledaagse spelmateriaal uit het oog verloren*. Het materiaal dat vaak nog zo op prijs gesteld wordt door kleuterleidsters. Het zijn vaak alledaagse gebruiksvoorwerpen (verpakkingsmateriaal van eetwaren, 'oude' kledingstukken, afgedankte gebruiksvoorwerpen, ...). Voor kinderen roepen ze vaak de associatie op naar de werkelijke leefomgeving en de werkelijke wereld. Die van de volwassenen, zoals de volwassenen. Niet die van hun miniatuurwereld. Een wereld van echte basismaterialen met een grote vrijheid en een ruim gamma aan speelmogelijkheden. Die in erge mate een beroep doen op je vindingrijkheid, op je fantasie en je creativiteit. Ook de meer of minder alledaagse gezelschapsspelletjes worden wel eens bij aankoop uit het oog verloren. Zij bieden door hun structurering heel wat mogelijkheden om de sociale werkelijkheid te verkennen en zich in te leren inspelen. Hoe samen met iets bezig te zijn en rekening te houden met elkaar, zich te houden aan afspraken en regels, om samen problemen op te lossen en een uitweg te zoeken bij conflict. Misschien wel om het nut voor later in te zien van communicatie, overleg, probleemoplossing en afspraakregeling vooraf.

Als je kinderen zelf laat kiezen, komt één ding sterk naar voor. *Kinderen geven resoluut de voorkeur aan direct contact en kennismaking met de volwassen wereld.* Spel is voor hen wellicht veel minder spel dan we denken. Het is voor hen dodelijke ernst. Het is het op een veilige, boeiende en prettige manier leren *inspelen, voorspelen, doorspelen, naspelen, uitspelen* met betrekking tot die volwassen wereld en de volwassenen met hun gedrag. We weten allen hoe veel liever het kind zou spelen met de echte telefoon, hoe de echte knoppen op de aanwezige afstandsbedieningen fascineren, hoe graag kinderen helpen bij het bereiden van een maaltijd, hoe een kind liever stilaan twee wielmpjes verkiest boven die vertrouwde vier. Onderzoek naar welke poppen meisjes verkiezen, wijst op een belangrijke voorkeur voor poppen zoals Barbie, die zindelijk zijn en niet wenen. Hoe fragiel en kitscherig ook soms door volwassenen beschouwd, stellen deze superslanke poppetjes jongvolwassen vrouwen voor die zowat alles kunnen én zelfstandig zijn en zelfbewust. Iets waar elk kind naar uitkijkt : worden als die 'reuze' volwassenen. Zo weet men uit onderzoek dat kinderen vanaf een bepaalde leeftijd niet graag meer naar 'Pipi Langkous' kijken omdat ze ondanks haar eigengereidheid en durf als te klein (te leeftijdsnabij ?) of te flauw wordt aanzien. Mogelijk houdt deze drang zich al spelend voor te bereiden op groot en zelfstandig zijn en het aan te durven zich in de grote, stilaan steeds als minder op afstand ervaren grote wereld

te bewegen ook verband met het succes van het kinderprogramma 'Gert en Samson'. De er in aangeboden wereld lijkt wonderlijk erg op de echte wereld met volwassenen die met dagdagelijkse situaties te maken krijgen. Die soms samen, maar soms ook alleen komen te staan. In vrolijke situaties, maar soms meer penibele. Die samen dingen doen en moeilijkheden en problemen oplossen. Soms door eerst hun kleine kant te tonen. Waar communicatie duidelijk is, maar soms toch hard (bijnaampjes). Misschien wel zoals je als kind ontmoet in jouw leefomgeving. Maar toch voldoende veilig. Volwassenen die zich in hun kindgedrag ernstig nemen en verduidelijkend en tonend en uitleggend zorgen voor overbrugging tussen kind en volwassenenwereld.

3. Digitale spel ?

Sociale media of digitale sociale netwerken behoren tot de dagelijkse realiteit, ook van het kind. Ze bieden een venster op de wereld. Een wereld die tevens meer toegankelijk wordt. Ze houden nieuwe mogelijkheden en kansen in, naast nieuwe uitdagingen en risico's.

Sociale media en digitale toestellen kunnen gunstig zijn voor de ontwikkeling van het kind. Vraag is hoe er mee wordt omgegaan en welke content beschikbaar wordt gesteld. Het moet een kindvriendelijk, stimulerend, niet-verslavend en veilig gebruik toelaten. Zo kreeg onlangs nog een Zwitserse neurowetenschapper een onderscheiding, omdat hij kon aantonen dat computergames de aandachtsconcentratie vergroten. Gamers bleken

nieuwe informatie sneller te detecteren en beter te worden in multi-tasking. Ze werden niet alleen beter in het digitale spel, maar kwamen ook tot betere prestaties bij andere cognitieve taken.

Digitale media laten meer info over en contact en interactie met buitenwereld toe, ook buiten het onmiddellijk eigen ervaringsgebied van het kind. Als gevolg treedt er gemakkelijk bij het kind een verschuiving op van parate kennisinhouden naar zoekinhouden, van wat weet ik naar wat kan ik weten, van hoe is de realiteit naar hoe kan de voorgestelde realiteit zijn.

Omdat het online aanbod eindeloos is, kan het goed zijn een evenwicht te zoeken en zonodig te bewaken. Bijvoorbeeld, een afwisseling bieden van reëel en digitaal. Prioritair is, bijvoorbeeld, iets of vooreerst iets in realiteit te beleven en te ervaren om het nadien online te kunnen voorstellen en delen.

Belangrijk is tevens het besef bij te brengen dat het online enkel gaat om een voorgestelde realiteit en niet de realiteit op zich, of alle facetten van de realiteit. Het gaat om een voorstelling die meest gunstig is voor de voorsteller, maar niet altijd voor wie het bedoeld is. Die zal het te verwerken krijgen en er een eigen positie tegenover aan te nemen hebben. Zo kan je als ouder model staan voor een reële voorstelling online, met plus- én minpunten, met naast wat prettig is, ook voldoende aandacht geven aan wat minder prettig is, met naast

sterkte ook kwetsbaarheid. Hierbij liever niets aan te dikken en niet zijn toevlucht te nemen tot wat onecht of 'fake' is.

Het zal aan de ouder zijn om mee te letten op valkuilen en gevaren in gebruik. Zeker deze die het kind zelf nog niet kan inschatten. Zonodig het kind helpen zelf afspraken te maken over zijn digitaal gebruik en de begrenzing of beperking ervan (niet voor slapengaan, alleen met bekenden, alleen dan online zijn, berichten enkel dan checken, niet doen wat ook in het echt niet kan, besef eens gedeeld dan controle weg, ...). Het blijkt volgens recent onderzoek niet zo een goed idee als ouder het kind te belonen met schermtijd. Zo lijkt het ook geen goed idee het kind te bestraffen met inperking van schermtijd. Het gevaar is dat het kind meer gaat focussen op het al of niet hebben van schermtijd en de toegang tot digitale of sociale media. Het zou op die manier de aantrekkingskracht groter maken. Met als gevolg dat deze kinderen meer tijd voor het scherm doorbrengen.

Als ouder kan je het kind helpen zoveel mogelijk zelf zijn schermgebruik en -tijd te regelen. Hoeveel tijd besteden aan wat? Hierbij kan je het kind attent maken op andere mogelijkheden, zodat het geen kansen laat liggen in de reële wereld van spel en activiteiten en zodat er tijd is voor zowat alles wat aanspreekt en leuk kan zijn. Hierbij kan je het kind ook bewust maken dat een teveel van één activiteit de focus kan vernauwen en vasthouden, zodat er geen tijd en ruimte is voor iets anders. Je zou het kunnen noemen een inspelen op de vrees iets te missen

(FOME - Fear Of Missing Out) en op alles de kans geven om ontdekt te worden en ervan te genieten (YOLO - You Only Live Once). Twee principes die gevoelig liggen bij jeugdigen vandaag om zich niet te snel te binden en open te staan voor alles. Anderzijds kan je het kind ook bijbrengen van niet alles buiten hem te laten bepalen waarop zijn aandacht, tijd en activiteit te richten. Zo kan het kind uitgaan van zichzelf en zijn innerlijk kompas voor waarmee het in contact komt en wil komen.

Elke nieuwe ontwikkeling vraagt aanpassing, de uitdaging is hoe deze weten te integreren in de ontwikkeling van het kind zonder ze te verstoren.

Hiertoe kan je best tijdig aanvangen met media-ontwikkeling en -begeleiding. Zo kan je stapsgewijs laten kennismaken, op kindermaat, zoals niet te veel, niet te lang, niet te snel, enzomeer, of anders gezegd, zo kan je opteren voor een gedoseerd in contact brengen. Sommigen pleiten voor een minimumleeftijd voor toegang tot sociale media (bijvoorbeeld: 13 jaar, ...). Zodat vooraf onder begeleiding mediawijsheid kan bijgebracht worden en zo op een veilige wijze kan geïnternet. Kinderen vragen hierbij niet zozeer om grenzen maar op begeleiding en ondersteuning in het vertrouwd raken met sociale media.

Uit onderzoek blijkt, bijvoorbeeld, voor kinderen in een geïsoleerde situatie, zoals tehuis of pleeggezin, dat sociale media een sociaal kapitaal bevatten, emotioneel gunstig uitwerken en een gevoel geven erbij te horen, mits het gevraagde wegwijst maken. Onderzoekers geven ook

aan om alle kinderen niet enkel vertrouwd te maken met het digitale, maar hen ook artificiële intelligentie te laten verkennen en het voor hen te introduceren.

Uit een nieuwe studie van de Universiteit van Centraal Florida blijkt tenslotte dat ouders die vaak foto's van hun kinderen op sociale media delen, over het algemeen meer toegeeflijke en zelfverzekerde opvoedingsstijlen hanteren en hun kinderen op jongere leeftijd betrekken bij sociale media. Er blijkt dus een verband tussen het gebruik van ouders van sociale media en hun opvoedingsstijl. Ze blijken ook de neiging te hebben berichten te delen op meer openbare netwerken. Ze vragen hierbij zelden de input van hun jonge kinderen. Deze ouders blijken dus meer vriendschappelijke relaties te hebben met hun kinderen en bieden minder opvoedingsbegeleiding dan andere ouders. Ook niet wat sociale media betreft.

4. Leren verkennen

Alles evolueert vandaag razendsnel. Ook die grote volwassen wereld, maar ook die grote volwassenen. Wij leren stilaan dat niets is en blijft zoals het is. Dat we ons steeds soepel moeten aanpassen aan nieuwe situaties en omgevingen. Wij ervaren stilaan dat we ons moeten instellen als permanente 'leerder'. Ons kind hierop voorbereiden is wellicht een uitdaging voor de toekomst. Niet alleen te verkennen, vertrouwd te maken, te leren omgaan met en te hanteren wat is, maar ook te '*leren* verkennen, te leren hoe iets vertrouwd te maken, hoe te leren omgaan en te leren hanteren' is wellicht de grote

uitdaging voor morgen. Hoe je leerder wordt, proberen wij nog op ons eigen manier uit. Misschien moeten we wel ons kind wijzen hoe het deze ingesteldheid kan verwerven. Met behulp van het oneindig aanbod aan speelgoed, spelmateriaal en spelletjes, ook online - in Europa wordt het aantal op 60 000 soorten speelgoed geraamd - te leren hoe zich steeds opnieuw veilig te voelen, vertrouwd te worden, om te gaan en te hanteren. Dit in een steeds maar opnieuw wisselende omgeving waarin snel vertrouwde dingen en omgangsvormen naar de achtergrond verschuiven. Hierbij is het wellicht niet onbelangrijk ons kind toch een referentiekader mee te geven, een richting ter oriëntatie waarin het een en ander kan situeren en lokaliseren, noemt het gerust een aantal basis-ideeën, -waarden en -normen.

Dit alles betekent geenszins dat alleen het echte educatieve speelgoed dat expliciet leergericht en leerzaam is pedagogisch verantwoord zou zijn. Kinderen hebben steeds de neiging op hun niveau om te gaan, noem het spelen, met het aanwezige of beschikbaar gestelde materiaal. Hierbij proberen ze steeds de grenzen van hun kennen en kunnen op een speelse manier te verleggen. Volwassenen die per vergissing al te snel waardevolle boeken voor hun kind zouden aankopen, als investering voor later, zouden opeenvolgend zo ze geen voorzorgen namen, het volgende kunnen merken. Waar een boek eerst in de mond wordt gestopt, zal het nadien als scheurboek worden gebruikt, om vervolgens als kleurboek dienst te doen, om dan weer betrokken te worden

in 'schooltje en juffrouw' spelen. Ietwat later wordt het toch een plaatjeskijkboek, om vervolgens hopelijk uiteindelijk een leesboek te worden. Iets gelijkaardigs kunnen andere opvoeders bij de aankoop van te moeilijk constructiemateriaal of een muziekinstrument ervaren zo geen begeleiding van volwassenen wordt voorzien.

Een gezond kind is een spelend kind. Door de hulp die volwassenen aanreiken onder meer onder de vorm van kennis en door de eigen ervaring die het kind stilaan opbouwt vormt het kind in zijn hoofd zich een dubbel van de werkelijkheid. Hopelijk is het een getrouw dubbel, en een evenwichtig en een fraai en positief. Een eigen model van de volwassen werkelijkheid en volwassenen, waarmee het aan de slag kan. Hopelijk met succes en tot voldoening van zichzelf en zijn omgeving.

Spelontwikkeling & Spelbegeleiding in beeld



Hoe kunnen spel en spelbegeleiding er uitzien ?

Ook al is spel spel,

toch is spel erg waardevol voor het kind



Ingrediënten voor spel zijn



aangeboden in een passende ruimte



Spelmateriaal is meer dan speelgoed



een kind wil niet alleen spelen



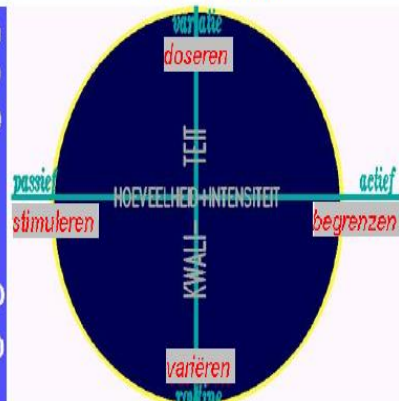
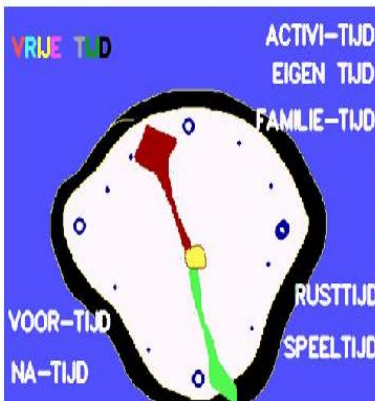
Iedereen wil het kind veroveren,

en zo het kan nabootsen



Spelen vraagt om tijd

binnen spelgrenzen



Welke kansen biedt een spel

en concreet voor mij als kind

WAT KOMT AAN BOED ?

- * kijken
- * denken
- * luisteren
- * geheugen
- * aanraken
- * fantasie
- * bewegen
- * gevoelens
- * expressie

- weet jij hoe ik met speelgoed omga ?
- weet jij hoe ik me dit speelgoed voorstel ?
- weet jij hoe graag ik met dit speelgoed speel ?
- weet jij wat ik aan dit speelgoed heb ?

Wanneer ben ik aan wat toe

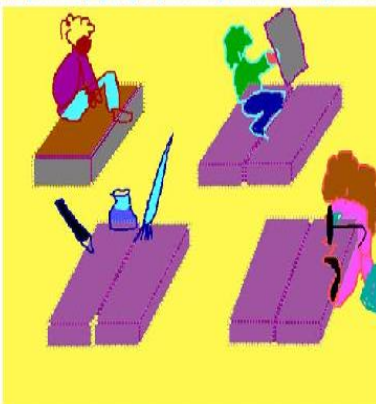
en in welke volgorde (auto, micro, macro)

| | | | |
|-------|----------------------------|----------------------|-----|
| 1ste | SPELEND | SENSOPATHISCH | 2de |
| | BEWEGEN | SPELEN | |
| 2-3de | SPELEN MET | SPELEND | 3de |
| | VOORWERPEN | CONSTRUEREN | |
| 4de | ILLUSIE- & ROL- | SUKSES- | 5de |
| | SPELEN | SPELEN | |



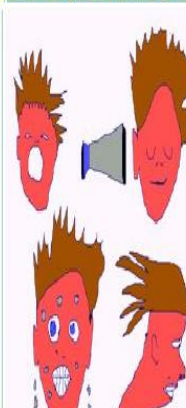
Ik leg me steeds toe op iets anders

en speel stapsgewijs op een hoger ontwikkelingsniveau



Verg niet te veel, slorp me niet helemaal op,

stuur me niet in de verkeerde richting



Bied me kansen op een toekomst



waarin ikzelf een rol speel



Maak mijn spel veilig



kijk hiervoor vooral naar me



Zo is het erg veilig



veilig betekent niet buiten mij of de realiteit



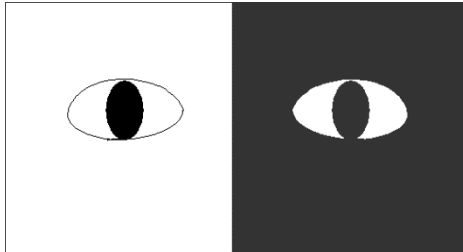
Zoek gunstige kanten in nieuw aanbod



zo worden ongunstige voorkomen



Spelletje 'spel' Over speltaal



Niet steeds komt in gesprek of interactie de werkelijkheid aan bod,
soms wordt ze vervangen door een voorstelling.

Spel in interactie

Naar elkaar toe wil je vaak iets bereiken of net iets vermijden. Dit doe je om invloed te hebben op elkaar, dit doe je soms ook om invloed te hebben op het geheel waartoe je beiden behoort. In dit proces wil je vaak iets op een bepaalde wijze voorstellen, een wijze die niet steeds overeenstemt met de werkelijkheid. Of in dit proces wil je vaak iets niet op een bepaalde wijze voorstellen, niet op een wijze die overeenkomt met de werkelijkheid. Je doet naar elkaar toe de werkelijkheid geweld aan, anders gezegd je interactie neemt mogelijk een of andere vorm van spel aan, dit om iets te bereiken of net iets te vermijden. Het spelletje dat je dan speelt is de werkelijkheid anders voor te stellen dan ze is, dit om hiermee invloed op elkaar uit te oefenen.

Spelgedrag

Je hoopt door je spelgedrag iets bij elkaar te wekken zodat de gewenste reactie komt. Of je hoopt door je spelgedrag te vermijden iets bij elkaar te wekken zodat de gevreesde reactie uitblijft. In het eerste geval beoog je verandering, in het tweede geval beoog je alles te houden zoals het was, dit tegen beter weten in.

Speltaal

Je gebruikt met andere woorden een speltaal. Je went een spel aan als taal om verandering te bereiken of om verandering net te voorkomen. Zoals je woorden of je expressie kan gebruiken, zo kan je ook spel als voorgestelde werkelijkheid gebruiken om iets duidelijk te maken en invloed uit te oefenen. De speltaal kan bestaan in wat je naar elkaar toe verwoordt. De speltaal kan ook bestaan in wat je naar elkaar toe doet. Je zegt dan iets alsof het zo was of net niet zo was. Of je doet alsof iets zo was of net niet zo was. Je speltaal vormt dan in het eerste geval een onderdeel van de woordtaal. Of ze vormt in het tweede geval een onderdeel van de gedrags- en middelentaal die je aanwendt.

Gebruik

De speltaal wordt meestal gebruikt wanneer er op een weinig open wijze met elkaar gecommuniceerd wordt, met andere woorden als de communicatie niet zo vlot verloopt. Er is geen gewoonte om open en direct met elkaar te communiceren, of je laat het elkaar niet toe. Of nog de relatie is zo wankel en delicaat dat een open en directe uitwisseling voor spanning en problemen zou

zorgen. Vaak is het een teken van een mislukkende communicatie, of is het er een gevolg van.

Krachtige taal

De speltaal wordt ook gebruikt wanneer een krachtige communicatie nodig is en de gewone communicatie niet volstaat. Als een manier om extra kracht te zetten wanneer een open en directe communicatie niet veel invloed heeft. Via de gesloten en indirecte communicatie wordt geprobeerd meer effect te bewerkstelligen. Je wendt dan een voorstelling aan alsof met een onveranderbare werkelijkheid geconfronteerd te worden. Zo tracht je elkaar de indruk te geven alsof met feiten te maken te hebben waaraan niets kan veranderd. Zo tracht je elkaar voor zogenaamde voldongen feiten te plaatsen die te nemen zijn en waarbij je je noodgedwongen moet neerleggen. Door het laten spreken van de 'werkelijkheid' tracht je een krachtig middel te gebruiken waar niemand omheen kan. Waarin je bovendien zelf ook niet betrokken lijkt, het is niet iets wat jij wil, het is wat de werkelijkheid buiten je opdringt.

Concreet

Concreet kan dit zich in de interactie ouder en kind onder heel veel verschillende vormen voordoen. Als kind zou je wel willen, maar je bent ziek, dat is de realiteit. Als ouder zou je wel willen, maar de andere ouder wil zo iets niet, dit zijn de feiten. Je vertelt dat ouders per definitie van elkaar houden, maar laat weg hoe het in je situatie is. Je zegt dat je voor iets zult zorgen, maar vergeet het telkens. Als kind doe je alsof je effectief doet wat je

wordt gevraagd, maar het blijkt telkens een schijngebeuren.

Risico's

Alhoewel zowat iedereen wel eens van deze speltaal gebruik maakt, kan een frequente aanwending voor extra problemen zorgen. Vaak vervalt men in deze gewoonte en blijken andere talen niet meer te werken. Men heeft dan elkaar geleerd om zo met elkaar te communiceren. Een ander gevaar is dat men elkaar door heeft. Dat je weet dat wat de ander voorstelt niet overeenstemt met de werkelijkheid, maar alleen zo gespeeld is. Zodat je net op het tegengestelde gaat reageren, ook op momenten wanneer iets niet zo is. Je kind of jezelf doen alsof ziek. Jij of je kind denkt van elkaar dat dit niet zo is en reageert alsof gezond, tot op het moment dat je kind of jij echt ziek zijn. Als ouder doe je alsof je niet meer van je kind houdt zo het niet doet wat je wil. Je kind denkt dat je maar doet alsof, het zou anders ook niet echt leefbaar zijn voor je kind. Tot je merkt dat je genegenheid voor je kind op de tocht komt te staan. Je kan je kind hiervoor dan helemaal niet meer waarschuwen.

Uitstelrisico

Soms dringen werkelijkheden zich op, maar wil je ze voor jezelf, elkaar, of je beiden uitstellen. Je doet dan alsof iets niet zo was en je praat er ook op die manier over. Zo geraak je mogelijk steeds meer van de realiteit verwijderd, mis je kansen om iets aan de realiteit te doen. Red je het voor het nu, maar hypothekeer je iets voor later.

Dat je kind een spraak- of leerprobleem heeft kan je samen ontkennen, maar zo kan niet aan het probleem gewerkt. Nu vermijd je spanningen en stress, voor later word je er meer en met meer zekerheid mee geconfronteerd. Dat je als ouders helemaal niet meer met elkaar opschiet, kan je voor jezelf, elkaar en voor je kind ontkennen of minimaliseren, nadien wordt de confrontatie met de realiteit vaak veel harder.

Verwachtingen

Het risico bestaat in een gezin dat je naar elkaar toe doet alsof je beantwoordt aan elkaars verwachtingen. Je wil elkaar immers niet teleurstellen, of je wil op die manier onder mogelijke druk uitkomen. In werkelijkheid en buiten het weten en zicht van elkaar ben en ervaar je je anders, dit moet je evenwel voor je houden of uit het zicht en het weten van elkaar. Zo dreig je gemakkelijk uit elkaar te groeien, ook al blijkt de schijn anders. Meer openheid en meer ruimte geven aan elkaar kan helpen om dit te vermijden. Elkaar meer toelaten zichzelf en bijgevolg mogelijk anders te zijn, kan eveneens helpen. Niet uit te gaan van wie je zou willen dat iemand was, maar uit te gaan van wie iemand is, kan een beter vertrekpunt zijn. Zo verplicht je elkaar niet ongewild zich anders voor te doen en dingen voor zich te houden.

Gemiste kansen

Jongeren houden voor hun ouders vaak een en ander verborgen om geen onrust of ongemak bij hen op te roepen. Over experimenteren of contacten wordt weinig gepraat alsof dit niet gebeurt. Zo blijft alles rustig en zoals het was. Als ouder mis je zo de kans je te kunnen informeren en zo nodig een en ander te kunnen volgen. Door je verwachtingen minder dwingend en vanzelfsprekend te maken, kan je hier wellicht voor een deel aan verhelpen. Door jezelf ook kwetsbaarder op te stellen, kan je wellicht hiervoor model staan. Tegelijk kan je ook model staan voor elkaar niet onmiddellijk voor openheid af te straffen.

Kansen nemen

Zo kan je eigen zwakte tonen en over je uitzonderingen praten, maken dat je zelf minder naar de speltaal moet grijpen, zodat je kind zich hiertoe ook minder genoodzaakt voelt. De realiteit is dan dat je vaak iets probeert, maar daar niet steeds in weet te lukken en dat je deze realiteit kan tonen en erover kan communiceren. Zo krijg je wellicht meer zicht op elkaar en als gevolg ook meer invloed. Je kind wou helemaal niet met zijn vrienden meedoen, maar liet zich toch verleiden. De volgende maal wil het harder proberen zich niet te laten meeslepen, daar kwam je samen op uit.

Voorstellingen wekken

Intuïtief kan iedereen aanvoelen dat je iets kan bewerkstelligen of kan vermijden door bepaalde voorstellingen te activeren of net niet te activeren bij elkaar, of bij zichzelf, of bij elk. Dit komt omdat een voorstelling een hele

interpretatie en betekenisgeving wekt en een hele reactie- en omgangswijze oproept. Door het activeren van een voorstelling komt meteen een bepaalde interpretatie en bepaald begrijpen naar voor en komt tegelijk een bepaalde reactie en bepaalde omgang op gang. Door iets als interessant en wenselijk voor te stellen, bijvoorbeeld, ben je gemakkelijk geneigd iets te accepteren en er positief mee om te gaan. Door iets dat oninteressant en niet wenselijk is andersom voor te stellen, kan je vermijden dat er reactie tegen komt. Zo kan je behouden wat is.

Aan voorstellingen gelinkt

Het feit dat bij een voorstelling meteen een gehele interpretatie- en omgangswijze naar voor komt heeft te maken met wat in je geheugen als eerdere ervaringen ligt opgeslagen en bij een nieuwe gelijkaardige situatie gemakkelijk als beschikbare informatie en reactie actief wordt voor gebruik. Door in je voorstelling de activering van deze ervaringen en informatie te bewerkstelligen of in je voorstelling net ze te trachten te vermijden, probeer je iets te bereiken. Als ik iets voorstel als aantrekkelijk en bereikbaar, hoop ik medewerking te activeren. Als ik iets voorstel als onaantrekkelijk en onbereikbaar, hoop ik net activering te vermijden.

Gradaties

Iets schoorvoetend of op een getemperde wijze voorstellen wordt vaak gebruikt om iets te kunnen aankakten en niet onmiddellijk op weerstand te stoten. Soms

wordt ook iets direct of op een uitvergroete wijze voorgesteld om druk uit te oefenen en weerstand voor te zijn. Het aarzelende kan als nadeel hebben dat je wordt afgewimpeld, het te assertieve kan als nadeel hebben, dat je steeds zo uit de hoek zult moeten komen wil je resultaat boeken. De getrouwe weergave maakt het evenwel voor elkaar gemakkelijk juist aan te voelen wat er aan de hand is, zo dat er meer passend op kan gereageerd worden.

Rollenspel

In interactie wordt vaak ook een bepaald rollenspel gespeeld dat niet steeds met de werkelijkheid overeenstemt. De rol wordt dan, bijvoorbeeld, gespeeld van 'Ik weet het beter', of 'Ik heb meer ervaring', of 'Ik kan dit beter'. Soms wordt net een zwakke rol gekozen. Bijvoorbeeld, 'Ik ken zo iets helemaal niet', 'Ik heb geen enkele ervaring', of 'Ik kan zo iets niet'. De bedoeling is dan de ander min of meer 'uit te schakelen' of net omgekeerd in te schakelen. In ouder-kind interactie kan dit soms een vaste vorm aannemen. Een vorm die soms maakt dat iets op termijn ook echt werkelijkheid dreigt te worden. Soms neemt het de vorm aan van een prettige relatie of een nauwe band, iets wat zo wordt voorgesteld en waarbij de ander wordt voorgesteld hierin mee te doen. Bijvoorbeeld, 'Wij komen goed overeen', 'We hebben nooit ruzie', 'Wij willen steeds hetzelfde'. Soms erg exclusief, waarbij de overigen worden buitengesloten. Soms wordt dit zelfs tegen hen gebruikt en uitgespeeld.

Speelse voorstellingen

Soms wordt een realiteit voorgesteld alsof het een spel was. Dit is net het omgekeerde van wat tot hiertoe beschreven, waar een spel werd voorgesteld als de realiteit. Deze speelse manier om met een realiteit om te gaan, wordt gebruikt om de realiteit gemakkelijker te weten verwerken of om er gemakkelijker over te kunnen communiceren. Je doet er luchtig en grappig over, alsof net niet echt wat er gebeurt. Het is maar een spel. Bijvoorbeeld, wanneer er nogal wat fout loopt, doen alsof je dit ook wou.

Voorspel

Soms wordt spel gebruikt om bepaalde mogelijke toekomstige realiteiten op te roepen en je voor te stellen, zodat je er over kan praten en nadenken. Je doet dan alsof iets zo was of zou verlopen en gaat dan de gevolgen en gevoelens na die dit zou meebrengen. Zo kan je gemakkelijker zien of dit gunstig voor je is en of het dit is wat je wil. Zo kan je meerdere mogelijkheden overlopen.

Constructief ?

In deze beide laatste gevallen wordt spel zinvol en constructief aangewend en zijn er minder risico's aan verbonden. Door los te komen van de realiteit kan je ze beter overzien en wordt ze mogelijk hanteerbaarder. Dit is evenwel niet hetzelfde als de realiteit los te laten of ze te vervangen.

Dankbaar ?

Deze gevallen van realiteitsvertekening door een spel te spelen worden door wie er mee te maken krijgt meestal niet in dank afgenomen en vaak erg afgekeurd. Men voelt zich voor schut gezet en om de tuin geleid. Men voelt zich niet gerespecteerd en integendeel gebruikt. Toch wordt vaak dit risico genomen voor het voordeel dat het oplevert. Als argument voor gebruik wordt vaak naar voor geschoven dat het was om de ander te beschermen of voor het gezamenlijk welbevinden. Meestal wordt dan evenwel op korte termijn gedacht en wordt het lange termijn nadeel over het hoofd gezien.

Toenemende tendens in de samenleving ?

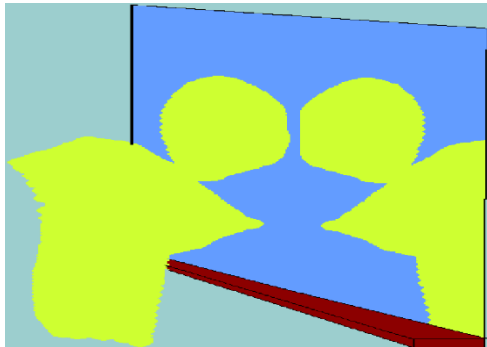
Als je denkt of praat over wat werkelijk is, kan er een vertekening optreden bij de omschrijving van die werkelijkheid. Zo kan eigen denken voor werkelijkheid gehouden worden en zo aan anderen voorgesteld, terwijl het gaat om fake 'facts' of 'news'. Zo ook kunnen eigen virtuele contacten als reëel voorgesteld worden, ook al gaat het om fake 'life' of 'friends'. Ook afgesproken waarden kunnen voor werkelijkheid gehouden worden en niet als fake 'values' (bitcoins, kunst, ...) aanzien. Gebruik van stimulantia tenslotte kunnen verward worden met prestaties, terwijl het gaat om fake 'successes' (sport, ...). Fake wordt alzo mogelijk het nieuwe werkelijk. Zo bestaat er vandaag, mede onder invloed van de sociale media, het risico van een groeiende tendens. Tegelijk is er in de buitenwereld een groeiend bewustzijn om iets als fake of niet, te weten onderscheiden.

Zo iets gezamenlijk afgesproken en aanvaard wordt, kan deze fictie evenwel toch gunstig uitwerken. Dit stemt overeen met de maatschappelijke evolutie dat mensen steeds meer zelf bepalend worden voor iets, zoals voor betekenis, waarde en prestatie. Wordt iets evenwel onterecht en onoprecht anders voorgesteld dan wat werkelijk is, dan gaat het om fake. Het gaat dan tegen iets of iemand in, of iets of iemand wordt veronachtzaamd.

Herkenning ?

Geef aan wat je in je situatie herkent :

**In de spiegel
kijken**



In de manier waarop je naar je omgeving kijkt, ontmoet je veel van jezelf.
Je ontmoet jezelf in wat en hoe de dingen voor je zijn.

JONGEREN-

THEMA

In de manier waarop je naar je omgeving kijkt ontmoet je veel van jezelf. Je ontmoet jezelf in wat en hoe de dingen voor jezelf zijn. De beelden die je vormt over je omgeving en over wat er zich in afspeelt, hebben erg met jezelf te maken.

Wat voor je werkelijkheid is, is dit niet voor een ander. Ontsnapt mogelijk aan de ander. Ook omgekeerd wat voor de ander werkelijkheid is, wat die als beelden en processen hanteert, zijn wat en hoe, kunnen mogelijk aan jezelf ontgaan.

Lien (15 jaar) - 'Ik ben altijd al erg op mensen gesteld. Als ik ergens kom let ik vooral op wie ik zou kunnen ontmoeten en leren kennen. Mijn broer die twee jaar ouder is, is meer zakelijk ingesteld. Laatst kwam hij terug van een weekend-trip. Hij had foto's gemaakt met niets dan gebouwen.'

Dit heeft te maken met de cognitieve schema's die je hanteert die maken dat bepaalde dingen in je blikveld komen, zodat je er een statisch of dynamisch beeld van kan vormen.

Het is goed je bewust te zijn van je eigen aandeel in dit gebeuren. Er rekening mee te houden dat wat je opmerkt en de manier waarop, in zekere zin constructies van jezelf zijn die teruggaan op wat bij je reeds aanwezig

is en waarop je voortbouwt. Op deze wijze kan je inderdaad stellen dat je tot op zekere hoogte in de spiegel kijkt wanneer je naar je omgeving kijkt.

Zo leg je accenten, vergroot je dingen uit, maak je verbindingen, veralgemeen je en laat je dingen weg, Het model dat je alzo van je omgeving vormt is dan meteen in belangrijke mate een constructie van jezelf en niet gelijk aan de werkelijkheid zelf.

Je kijkt dan inderdaad met je achterhoofd naar je omgeving, van wat als ervaring achter je ligt en wat je er voor later van hebt opgenomen. Je ziet dan ook veel van wat zich in je achterhoofd bevindt en in je geheugen opsloeg. Van wat al is voor je en je verwacht wat je vooruit kan helpen.

Je in de loop van de tijd opgebouwde cognitieve schema's bepalen met name je informatieverwerking. Ze bepalen wat je waarneemt, hoe je iets opvat en hoe je reageert.

Zo je erin slaagt samen met anderen vanuit gezamenlijke ervaringen een gemeenschappelijk model op te bouwen van de werkelijkheid en dingen erin, dan krijgt je constructie meteen een grotere draagkracht.

Lien (15 jaar) - 'Onlangs leerde ik iemand kennen die net op dezelfde golfengte zit als ik. Het is iemand die ook

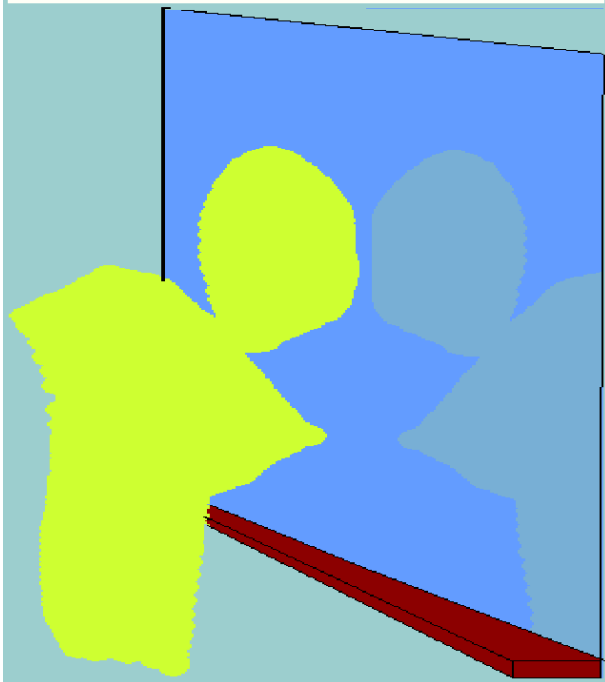
houdt van praten over de meest gekke dingen. Het is verwonderlijk hoe we over een aantal dingen hetzelfde denken. Andere dingen voelen we dan weer heel anders aan. We zouden hierop totaal anders reageren. Dit is niet altijd gemakkelijk. Toch merken we veel van elkaar te kunnen leren. Dit brengt ons dichter bij elkaar.'

Maar ook in dat geval kan het wenselijk zijn je eigen gezamenlijk aandeel in dit gebeuren indachtig te zijn. Te beseffen dat een andere constructie en voorstelling mogelijk is, die mogelijk andere kansen kan inhouden. Kansen, zowel voor jezelf in de omgang ermee, maar ook voor wie of wat waarover je beeldvorming ging. Eens stilstaan en in de spiegel kijken kan dan nuttig en waardevol zijn.

Door wat voor de een geldt of voor deze groep samen te leggen met wat voor de ander geldt of voor andere groepen, kan wellicht een meer omvattend model gevormd worden. Een model dat kleurrijker is en meer facetten omvat.

Geef met de figuur rechts aan door ze lichter of meer donker te maken in welke mate je waarneming jezelf weerspiegelt.

IN DE SPIEGEL KIJKEN



Ander spoor

Verandering k

Welke mogelijk



Verandering die verandering mogelijk maakt

In de interactie met je kind loopt het nu en dan fout. Niet steeds merk je wat zoveel weerstand bij je kind oproept. Niet steeds heb je enig idee wat een uitweg uit de impasse mogelijk zou maken. Vooral bij oudere kinderen merk je dat doorgaan in dezelfde richting, met nog meer inzet, weinig invloed heeft. Je begrijpt ook niet altijd waarom zoveel weerstand wordt ontmoet.

Het kan dan helpen eens van positie en eens van reactie te veranderen. Het eens te bekijken en te ervaren vanuit de overkant. Het eens aan te pakken van waar je wil uitkomen en niet van waar je wil uitgaan. Door dit veranderen van positie en van reactie, komt iets anders in het centrum te staan. Hierdoor worden andere kansen geboden en nieuwe mogelijkheden gecreëerd.

Niet altijd zullen deze andere positie en reactie onmiddellijk lukken toelaten. Ze laten evenwel toe te leren uit deze veranderingen. Te merken wat niet werkt, wat wel werkt, wat beter werkt. In dit onderdeel wordt aan deze manieren van verandering welke verandering moeten toelaten aandacht besteed.

Rolomkering en -inneming

Rolomkering - Om goed hoogte te krijgen van het effect dat je op je kind hebt of wat je door je doen bij je kind teweegbrengt, kan het soms nuttig zijn de opstelling en rollen tegenover elkaar voor kortere of langere tijd om te keren. Dit kan in de voorstelling (rolneming), via een rollenspel of in de realiteit. Zo voel jezelf aan welke gevoelens door je omgang bij je kind worden opgewekt, welke invloed zulk ervaren heeft op het kind, welke gevolgen dit inhoudt voor de opstelling en reactie van het kind naar je toe.

Veelal valt dan het weinig respectvolle tegenover je in je kinderrol op. Je merkt de druk die je als kind ervaart of het gebrek aan aandacht. Ook valt gemakkelijk de afstand op, je merkt dat weinig met je wordt rekening gehouden en je weinig gevolgd wordt en dat men je niet goed kent en je niet goed inschat. Veelal valt ook de geringe bewegingsvrijheid op tegenover volwassenen, je voelt je vastgezet, merkt het stereotiepe en de herhaling en kan moeilijk hier verandering in brengen. Vaak merkt je de gevoelsmatige reacties die het bij je opwekt, je raakt nerveus, boos, bang of verdrietig. Je ervaart weerstand, verzet, onzekerheid of teleurstelling. Je voelt je

mogelijk miskend, aangevallen, tekortschieten of afge-
wezen. Duidelijk roept dit spanning op en de neiging om
dit weg te willen nemen.

Hierbij is er gemakkelijk het gevoel, dat wat je probeert
de enige en beste mogelijkheid is. Een weg die evenwel
niet veel oplevert. Je ervaart weinig of geen andere mo-
gelijkheden te kennen, of te verwachten dat, zo ze er al
zijn, ze nog minder uitwerking en oplossing gaan bieden.
Je gaat er gemakkelijk van uit dat er, zoals geleerd, maar
één goede oplossing is en dat andere uitwegen ontbre-
ken of niet bruikbaar zijn. Je blijft vaak vastzitten in een
meer of minder intensief aanwenden van de uitweg
waarop gefixeerd. Je merkt dat je creativiteit snel uitge-
put is. Dat eventuele noodoplossingen de eigen censuur
niet doorstaan : er niet in geloven dat ze wat uithalen,
het jezelf niet toelaten ze aan te wenden, ... De omkeer-
baarheid van de rollen wordt ook vaak als nihil ervaren :
ditzelfde kan je als kind niet terugzeggen of op diezelfde
manier kan je zeker niet terugreageren. Je ervaart de
grotere isolatie, de geringere communiceerbaarheid, het
uitzondering zijn, het terugvallen van herkenbaarheid en
steun. Je positie en aanzien verzwakken. Je voelt je
tweemaal slachtoffer. Dit probeer je voor jezelf niet
meer te zien en er niet meer zo over te denken. Wat is
is. Je gevoeligheid neemt af. Je functioneren op een
minder bevredigend en minder waardevol niveau neemt
toe.

Enkele voorbeelden :

Hoe zou jij je ervaren moest je niet enkel een neen krijgen, maar er bovenop nog als verklaring 'Het is omdat je zo doet of bent, dat het neen is.'

Hoe zou jij je voelen moest je in antwoord op je vraag naar vrije tijdsbesteding een antwoord krijgen over je studies. 'Zou je niet beter wat leren in plaats van daar naartoe te gaan'.

Rolinneming - Aan de hand van het ervaren in de rolomkering wordt het proces van de eigen rolinneming meer zichtbaar en meer begrijpbaar. Soms heb je het als ouder opgegeven nog inspanningen te doen om je ouderrol op te nemen, omdat bleek dat je weinig of niet werd gevolgd. Toch kan de inneming van je rol de wezenlijke verandering zijn waaraan je kind nood heeft.

Voor de eigen rolinneming is vooral de context kunnen lezen van groot belang. Elke rol hoort immers in een eigen context thuis. Je kunnen inleven in deze context met zijn eigen kenmerken, gebruiken en verwachtingen kan maken dat je beter hierop weet in te spelen en hiermee niet in botsing komt. Door enkel uit te gaan van jezelf en eigen voorkeur kan je onbewust voorbijgaan aan de context en de er in aanwezige voorkeur.

Enkele voorbeelden :

Je kan vaststellen dat bij elke ruimte en situatie een aantal kenmerken thuishoren die toelaten ze te identificeren, en die veelal om een zekere eigen omgang en interactie vragen.

Op een verjaardagsfeestje of -fuif van je kind kan je de rol opnemen van gastheer of -vrouw, je kan het evenwel niet overnemen van je kind.

Een nieuw begin

Om iets nieuws op gang te brengen kan je gebruik maken van een nieuwe begripsinvulling en -beantwoording. Wat iets voor je was in interactie, of hoe je verkoos te reageren kunnen niet het gewenste effect opleveren. Eerder dan nogmaals of meer uitgesproken hetzelfde te proberen, kan het de moeite zijn iets op een nieuwe wijze op te vatten, en op wat je zo anders opvat op een nieuwe wijze te reageren. Dit zo mogelijk los van ervoor. Dit nieuwe spoor kan erg nuttig zijn, omdat het alles wat erop volgt kleurt.

Enkele voorbeelden :

contact maken met je kind kan worden

.. naar je kind toelopen ..

.. iets zeggen over de huidige situatie voor beiden ..

.. aandacht geven aan wat je kind zegt of doet ..

vriendschap aanknopen met je kind kan je zo proberen

.. zeggen dat je je kind best mag..

.. tijd en nabijheid delen met elkaar..

.. vragen of je kind wat voor je voelt ..

gehoor vinden kan je zo uitproberen

.. vragen of je kind naar je wil luisteren ..

.. voorstellen hoe je kind zou kunnen meewerken..

.. aangeven hoe en voor wat je je kind zou kunnen

tegemoetkomen ..

Een ander spoor

Soms kan het verkieslijk zijn een ander spoor te nemen en te vertrekken van een ander uitgangspunt. Zo kunnen wat je kind zegt of doet en wat je zelf zegt en doet positiever overkomen. Zo is je aandacht gemakkelijker gericht op wat je ondersteunt en vooruithelpt. Zo kan zelfs de indruk ontstaan zulke ervaringen aan te trekken omdat je er op gericht bent, open voor staat en er enigszins onderbewust op zoek naar bent.

een voorbeeld :

Ik verwacht .. dat mijn kind naar me toekomt ..

.. dat mijn kind niets negatiefs over me zegt..

.. dat mijn kind me graag mag ..

tegenover :

Ik verwacht .. dat mijn kind me niet afwijst als ik contact maak ..

.. dat mijn kind niet voortdurend negatiefs over me zegt ..

.. dat mijn kind me enigszins graag mag ..

In wat je zegt en doet kom je nu en dan wat je denkt over jezelf of je kind tegen. Dit vormt hier dan telkens een bevestiging van, zodat je na verloop van tijd steeds meer gaat geloven dat is wat je aanvankelijk dacht. Alle belang bijgevolg hierbij uit te gaan van iets positiefs over jezelf waarvoor je bevestiging ontmoet, eerder dan uit te gaan van iets negatiefs waarvoor je bevestiging vindt.

*Ik ben .. bedachtzaam ..
.. afwachtend ..
.. verantwoordelijk ..*

*Ik maak .. stapsgewijs vriendschap ..
.. iemand gelukkig ..
.. er wat van met wat ik heb ..*

tegenover :

*Ik ben .. onzeker ..
.. aarzelend ..
.. somber ..*

*Ik maak .. niet gemakkelijk vriendschap ..
.. iemand teleurgesteld ..
.. er niets van met wat ik heb ..*

Ditzelfde geldt ook voor het uitgangspunt dat je veronderstelt voor je kind.

*Je kind is .. een mogelijke vriend(in) ..
.. een eigen persoon ..
.. spontaan ..*

*Je kind maakt .. dat we alle mogelijkheden overwegen ..
.. dat we ons geen zorgen hoeven maken ..
.. tijd voor elk ..*

tegenover :

*Je kind is .. een mogelijke riva(a)l(e) ..
.. een dwarsligger ..
.. ruw ..*

*Je kind maakt .. me in de war ..
.. ons overbodig ..
.. weinig ruimte voor elk ..*

Waar voor jezelf positieve bevestiging gevonden kan worden van positieve aspecten in jezelf, dit door er vanuit te gaan. Zo kan op eenzelfde manier positieve bevestiging gevonden en geuit worden voor de positieve aspecten bij je kind, door er vanuit te gaan. Door deze aandacht en bevestiging kunnen de positieve aspecten en de positieve manier van handelen meer en meer regelmatig naar voor komen. Parallel kunnen de negatieve aspecten en de negatieve manier van handelen door de geringere aandacht die ze krijgen, meer op de achtergrond verdwijnen.

Het is goed zich bewust te zijn steeds de keuze te hebben zo wenselijk van spoor te veranderen. Vaak weerhouden onze negatieve of positieve ervaringen uit het verleden ons van los te komen van het oude spoor. Vaak ook weerhouden de verwachte negatieve of positieve ervaringen in de toekomst ons een andere keuze te maken. Zo blijven we vastzitten in wat negatief aanvoelt omdat we er niet van los denken te kunnen komen en een herhaling verwachten. Of blijven we vastzitten in wat positief aanvoelt, omdat we er niet van los willen komen en een herhaling zoeken. Het is goed na te gaan of we op die manier geen kansen en perspectieven missen en of

we misschien geen risico's durven te nemen en ons reeds op voorhand zwak en bedreigd voelen.

Het weggkomen van het oude spoor is niet steeds eenvoudig en gemakkelijk. Men blijft veelal haperen aan het oude spoor dat als automatisch opduikt en wordt geactiveerd. Men blijft als het ware eraan 'vasthinken'. Loskomen vraagt een stap zetten weg ervan. Zodat een sprong kan gedaan naar het nieuwe spoor. Met een beeld vraagt het om een 'hink-stap-sprong'. Het initiatief nemen van het oude spoor los te komen en een nieuwe start nemen vanaf een nieuw spoor.

Meerdere sporen

Onderzoek wijst uit dat hoe breder het gamma is van beelden over en zijnswijzen van onszelf - als wie, wat en hoe we voor onszelf zijn, onder meer als ouder - hoe meer mogelijkheden we hebben verschillende situaties en gebeurtenissen aan te kunnen en er passend en soepel op te reageren. Het komt er hierbij niet zozeer op aan deze verschillende kanten en delen van onszelf te integreren, maar eerder naast elkaar te laten bestaan, zodat problemen vanuit specifieke facetten kunnen aangepakt worden, zonder dat ze onszelf overweldigen of helemaal tekenen. Zo zal een zelfschema dat we aanspreken op het ene vlak, bij moeilijkheden of mislukking, niet noodzakelijk een ander zelfschema verstoren dat perfect inzetbaar is op een ander vlak. Zo kan iemand zich globaal ook als waardevol blijven ervaren, ook al faalt een onderdeel in een gelimiteerd domein. Zo kan het vermeerderen van relatief onafhankelijke en onderscheiden

manieren om jezelf te kunnen ervaren zorgen voor meer stabiliteit, kracht, weerbaarheid en waardering.

Hoofd- en zijspoor

Zo ik mezelf als ouder presenteer als een bepaald iemand naar mijn kind toe, dan zal wat ik later misschien anders doe toch nog gemakkelijk opgevat worden als een illustratie van hoe mijn kind mij ervaarde. Hooguit zal het misschien als uitzondering op mijn presentatie overkomen.

een voorbeeld :

Laat ik mij kennen als een vriendelijke ouder, dan zal mijn onvriendelijk zijn op een bepaald moment, misschien niet worden herkend en toch nog als een uiting van vriendelijk zijn worden opgepakt, of hooguit aanzien worden als een verstoord zijn bij toch een vriendelijk iemand

Laat ik mij evenwel kennen als een weinig vriendelijke ouder, dan zal mijn vriendelijk zijn op een bepaald moment, misschien niet als dusdanig worden herkend en misschien hooguit ervaren worden als eens wat minder verstoord zijn bij toch een onvriendelijk iemand.

Het eigen spoor van wie je bent en wil zijn, bijvoorbeeld, in je omgang met je kind, zal gemakkelijk afstralen op je kind en het hoofdspoor vormen. Wijk je hier van af en kom je tijdelijk op een zijspoor, dan zal je toch nog door je kind geduid worden vanuit dit ervaren hoofdspoor. Wil je vermijden ongewild op een zijspoor terecht te komen, dan kan je best van begin af aan voldoende expressief uiting geven aan je hoofdspoor en afstralen wat het voor je inhoudt.

De aangewende beeld- en zjnsschema's hebben zo iets als gemakkelijk vooruit te lopen op wat zich afspeelt in de werkelijkheid en deze werkelijkheid te willen inpassen in deze schema's. Vooral zo men weinig in de realiteit staat of er weinig voor open staat en meer in zichzelf gesloten is en meer gesloten staat tegenover iets. We nemen als het ware gemakkelijk waar vanuit onze eigen schema's om te zien welke we kunnen toepassen, eerder dan ons te richten op wat een schema inhoudt vanuit de omgeving.

Niet te volgen spoor

Sommige dingen zijn voor jezelf uitgesloten, zo wil je niet zijn of zo wil je niet doen. Ook voor je omgeving zijn diezelfde dingen vaak uitgesloten, zo willen ze niet dat je bent of dat je doet.

een voorbeeld :

gewelddadig zijn is .. iemand fysiek kwetsen ..

.. iemand psychisch kwetsen ..

.. iemand relationeel kwetsen ..

gewelddadig zijn doe je zo .. iemand verwonden ..

.. iemand krenken ..

.. iemand vernederen ..

Door te onderkennen wat iets ongunstig inhoudt en wanneer iemand zo doet kan je er beter aan ontkomen. Door van bij de aanvang dit spoor niet te nemen en iemand niet op dit spoor te situeren, kan er best van weggebleven worden. Iemand is niet zo of doet niet zo, dit

is wellicht zijn of haar optie. Gebeurt dit toch, dan bij wijze van uitzondering, als ontsporing van een ander gevolgd spoor.

Waar van een spoor een zekere aantrekking uitgaat, als te volgen, gaat van een niet te volgen spoor een zekere afstoting uit, als niet te volgen. Het geeft een begrips- en gedragsinvulling aan als te ontwijken en als er zo ver mogelijk om heen en van weg te blijven. Zo kan er naast een ja-spoor een neen-spoor onderkend worden.

Soms kan een gunstig spoor beter beschreven worden door zijn ongunstige antipode te formuleren.

een voorbeeld :

zachtaardig zijn is ..

zachtaardig zijn doe je zo ..

hierbij kan onder meer teruggegaan worden op :

gewelddadig zijn is ..

gewelddadig zijn doe je zo ..

Tegelijk kan wellicht ook rekening gehouden worden met het gegeven dat een gunstige invulling wellicht meer is dan de afwezigheid van een ongunstige invulling. Nogal wat mensen zijn door negatieve ervaringen uit het verleden op een negatief ingekleurd spoor terechtgekomen. Hun schemainvullingen over wat en hoe zijn dan doorspekt geraakt met te men als 'niet', 'geen', 'nooit', 'neen', 'zonder', 'nergens', enzomeer en hoop, voorkeer en pogingen om hier aan te ontsnappen.

een voorbeeld :

*inzet is .. veel inspanning zonder resultaat ..
.. geen tijd hebben voor jezelf ..
.. moeten doen wat je niet wil ..*

Ze trachten hun leven dan mogelijk zo in te richten dat het negatief schema kan ontweken worden. In bepaalde gevallen komt hun doen en laten rond dit ontwijken te draaien. Toegepast op het voorbeeld, komt mogelijk alles dan te draaien rond het ontwijken van wat inzet vraagt.

Door een positieve(re) of inverse invulling kan alsnog getracht worden het schema meer aan bod te laten komen.
terug naar het voorbeeld :

inzet is .. veel inspanning niet steeds met resultaat, maar toch

*met voldoening doorgezet te hebben ..
.. tijd verdelen tussen jezelf en opdracht ..
.. eigen engagement nemen om iets te bereiken ..*

Deze positieve(re) invulling zorgt ervoor je leven niet langer zo in te richten dit schema te ontlopen. Zo gewild, kan nu het doen en laten rond dit schema draaien. Toegepast op het voorbeeld, kan nu opengestaan worden voor en gezocht worden naar wat inzet vraagt. Alhoewel het niet steeds mogelijk is het activeren van het negatief gekleurd schema te voorkomen als gevolg van onbevredigende ervaringen uit het verleden, kan het nuttig zijn over te stappen naar het inverse positief gekleurd

schema met het oog op bevredigende ervaringen in de toekomst.

Omgekeerd spoor

Gewoonlijk ga je uit van een geactiveerd omgangsschema in contact met je kind met een eigen begrips- en gedragsinvulling en kan je in de realiteit zien welk resultaat, welk effect, welk gevolg, welke interactie en omgang dit opleverde.

Evenwel kan je ook uitgaan van een gewenst resultaat, gewenst effect, gewenst gevolg, gewenste interactie en omgang, en nagegaan welk cognitief schema dit zou vragen. Welke begrips- en gedragsinvulling bij je als ouder nodig zou zijn om iets gewenst in de realiteit te bereiken.

Een voorbeeld :

Als ouder stel ik vast dat het steeds tot een hoogoplopende ruzie komt met mijn kind zo we iets moeten bespreken. Ieder tracht zo snel mogelijk een gunstige regeling voor zichzelf te bereiken. Ik activeer in zo'n situatie gemakkelijk mijn cognitief schema 'mij niet laten doen'.

Ik zou me om zulke gespannen situaties te vermijden de vraag kunnen stellen welk cognitief schema ik beter zou activeren of wat ik in een omgangsschema zou kunnen bijstellen om deze ruzies te voorkomen. Ik zou aan mijn kind kunnen voorstellen eerst te praten en nog niet aan een concreet voorstel te denken. Eerst te zien wat elke wil en te overleggen zonder dat iets te nemen of te laten is, en niemand voor voldongen feiten wordt gesteld. Ik en mijn kind kunnen dan in zo'n situatie ons cognitief

schema 'luisteren naar jezelf en luisteren naar elkaar' activeren.

Je kind aanspreken



Niet steeds zomaar aanspreekbaar

Hoe je kind benaderen dat je zijn medewerking krijgt ?

Als ouder ervaar je meermaals dat je niet de reactie van je kind bekomt die je bedoelde. Je kind reageert niet, of niet op de wijze die je wou. Alsof je de verkeerde knop indrukte.

Je blijft dan met een levensgrote vraag achter. Hoe krijg ik de gewenste reactie. Hoe druk ik de juiste knop in, zodat ik iets in mijn kind wek, dat dan zorgt voor de gewenste reactie.

In dit onderdeel wordt aandacht besteed aan wat je wel kan doen en op welke manier, om iets in je kind in werking te krijgen en zo je kind tot actie te brengen. Het wordt gesteld tegenover wat je beter niet kan doen en op welke manier niet. Dit omdat het iets in je kind uit werking neemt en zo je kind belet tot actie te komen.

Je kind winnen voor iets kan op een gezonde of ongezonde manier. Gezond wanneer je iets doet samen met en ten gunste van je kind. Je wil het kind in actie krijgen voor iets dat in zijn belang is, maar waar het voorlopig door weerstand, onzekerheid, onduidelijkheid, en zo meer, niet toe komt.

Ongezond wanneer je iets doet buiten het kind om en mogelijk ten nadele van het kind. Het risico bestaat dan dat je het kind voor iets gebruikt of misbruikt. Zo kan je op de gevoelens spelen van je kind. Je kind, bijvoorbeeld, schuldgevoelens of angstgevoelens aanmeten, die je goed uitkomen. 'Zo iets had ik niet van je verwacht.' 'Ze gaan je niet langer mogen als je zo doet.'

Ook kan je er op letten geen misbruik of gemakkelijk gebruik te maken van de kwetsbaarheid van je kind die het snel in beweging brengt. Ook al is het in het voordeel van je kind. Ieder van ons is gevoelig op een bepaald vlak, zoals wat je zelfbeeld aangaat, bijvoorbeeld.

Misschien kan er voor gekozen niet iemand gemakkelijkshalve voortdurend aan te spreken op zijn zwakke plek en zo in beweging te krijgen, maar bij voorkeur aan te spreken op zijn sterke plek. Je kind beschikt, bijvoorbeeld, over een dosis zelfvertrouwen en is niet gemakkelijker onzeker. Op deze sterkte kan je voortbouwen, ter bevestiging ervan en niet om ze in gevaar te brengen.

Aanspreken op een bepaalde manier

Of je het wil of niet, steeds zal je op een of andere manier het kind aanspreken. Of net andersom doen, het kind niet aanspreken. De manier waarop we dit doen is niet steeds bewust of voor ons niet duidelijk. We doen iets uit gewoonte, omdat we het zo overnamen, of uit ervaring, omdat het bleek te werken en resultaat opleverde. Zo kan je zonder dat je het beseft, of dat je weet hebt van de draagwijdte, de paniekknop van je kind indrukken. Je dreigt ermee je kind te straffen, zodat alarm bij je kind wordt geactiveerd, die het doet kiezen om het gevaar waarmee het blijkbaar te maken heeft weg te nemen, dit door precies te doen wat je eist. Het kind doet dan niet iets, omdat het het zelf wil, maar omdat het zo iets kan vermijden. Iets wat weinig of niets te maken heeft met wat je van hem of haar verwacht.

Belangrijk om in het oog te houden is bijgevolg de motivatie of dynamiek die je wekt en die zorgt voor het in actie komen van je kind. Is dat iets bereiken, of iets vermijden. Is dat iets voor zichzelf of iets voor je. In het tweede geval zal de motivator een andere zijn dan deze die bij de handeling past. Ik leer niet iets om iets te weten te

komen, maar om lief gevonden te worden, of om het gezeur van mijn ouders te vermijden. Zo kan je er op letten of een handelen van je kind bepaald is door een direct gelinkte dynamiek of een indirect gelinkte. Kan je er ook op letten of zijn handelen bepaald is door een positieve motivator (iets bereiken) of negatieve motivator (iets vermijden, of iets behouden om verlies te vermijden).

Aanspreken op een gunstige manier

Zonder dat je het beseft of weet, kan je ook de interesseknop van je kind indrukken. Je reikt iets op een zodanige wijze aan dat de nieuwsgierigheid van je kind gewekt wordt. Je kind was helemaal niet vertrouwd met iets en dus ook niet zomaar geïnteresseerd. Door je kind kennis met dit iets te laten maken, ontstaat er ook nieuwsgierigheid en groeit de interesse. Zo wordt een nieuw register opengetrokken. Stilaan komt je kind zelf op dreef.

Ook hier kan je als ouder nagaan of de interesse gewekt wordt door het onderwerp zelf, of door de manier waarop het wordt aangeboden. Als ouder kan je je toevlucht nemen tot het spelelement om een moeilijker iets toegankelijk te maken. Een kind is gemakkelijk te winnen voor het spelen. Hiervan kan dan gebruik gemaakt om een kind iets te leren. Veel kinderspelen zijn op dit principe gebaseerd. Al spelend de wereld te leren kennen of vaardigheid bij te brengen. Iets opzoeken of iets bedenken spreekt het kind minder aan, maar het wil wel spelen en zeker winnen of niet verliezen. Dus ook hier een directe (iets te weten komen of bedenken) of indirecte

(kunnen spelen en winnen) dynamiek, interesse voor bepaalde dingen en onderwerpen of voor spelen. Ook hier een positieve motivator (iets bereiken) of negatieve (vermijden, behouden) dynamiek. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Voor een gunstige dynamiek'* van deze encyclopedie.

Eigen manier van aanspreekbaarheid

Meteen blijkt al hoe verschillend de aanspreekbaarheid is van je kind. Beschikt je kind over een panieknop en in welke mate. Beschikt je kind over een interesseknop en voor wat. De eigenheid van je kind en zijn opgedane ervaringen kunnen mee dit verschil bepalen. Voelt het kind zich gemakkelijk onder druk gezet, of maakt het dit frequent mee. Is de interesse van je kind gemakkelijk te wekken, of voor wat is ze reeds gewekt en opnieuw gemakkelijk te wekken.

Uiteraard kan je je kind bijbrengen bij zichzelf bepaalde knoppen in te drukken, zoals opgelet gevaar, ik kan best niet in die richting verder gaan, of dat lijkt me wel te interesseren, daar wil ik meer over weten. Zo kan het kind zichzelf aanspreken, iets in zichzelf wekken en zo tot een reactie komen.

Het probleem is dat je als ouder vaak je kind voorbijloopt als je een bepaalde reactie wil bekomen. Je wil door je tussenkomst onmiddellijk en rechtstreeks een reactie uitlokken, los van het feit hoe je kind hiertoe bereid is, hoe het over iets denkt, hoe het zich bij iets voelt. Je laat als het ware het kind geen enkele keuze en geen enkele inbreng. Meestal misken je hierbij je kind, dat toegeeft

omdat het toch niet tegen de druk op kan. Of je kind laat begaan omdat er geen alternatief mogelijk is, zodat het zichzelf afsluit, robotmatig involgt, maar zelf ook geen enkele inbreng doet. Je kind wacht totdat de storm voorbij is en herneemt dan zijn doen, alleen uitkijkend om geen nieuwe storm te doen opsteken.

Te verkiezen is bij je kind een en ander wakker te maken, het zich betrokken te doen voelen, tot betrokken partij te maken. Zo dat vanuit wat in het kind wordt geactiveerd en wat het kind zelf verder activeert, het zelf tot een reactie komt vanuit eigen keuze. Dit vraagt soms iets meer inspanning en meer geduld. Het vraagt om een praten en overleg met je kind om de nodige motivatie in je kind te wekken, het effect is evenwel duurzamer.

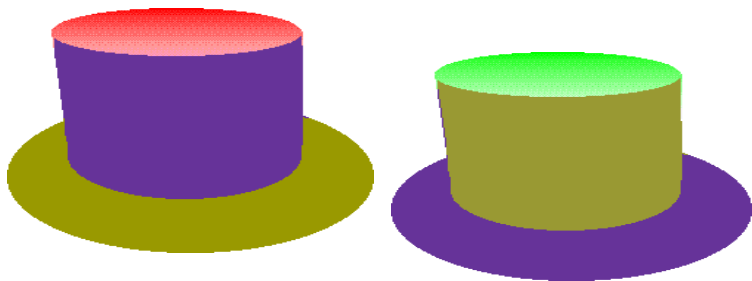
In dit verband schept *nudging* wellicht mogelijkheden. Nudging is het geven van een subtiel duwtje in de goede richting, zonder vrijheidsbeperking of verplichting.


Bij *nudging* worden subtiel en vrijblijvend schema's geactiveerd waarvan wordt aangenomen dat ze een gunstige invloed hebben op iemands gedrag en hem of haar kunnen overhalen en tot actie kunnen bewegen. Het gelinkt zijn van de geactiveerde *nudging* schema's met het schema dat dient omgezet in handelen moet hiervoor zorgen. De geactiveerde *nudgets* moeten de aantrekkelijkheid voor het gewenste gedragsschema verhogen zonder te verplichten. Je zou kunnen zeggen dat *nudgets* vooral functioneren als gunstige context voor het gedragsschema en de voorwaarden meecreëren voor de gedragsreactie.

Voorbeelden van nudgets zijn : het is erg in, de meesten houden hiervan, je doet jezelf een plezier hiermee, anderen zullen hier blij om zijn, weigeren zou niet slim zijn, deelname als standaard voorzien, extra of bonus voorzien, gevolgen, omdraaien, gemakkelijkste, snelste.

Achtereenvolgens worden hierbij volgende nudget schema's geactiveerd : mode, gewoonte, zelfliefde, solidariteit, verstandig, volgen, surplus, voor- of nadeel, verzet, eenvoud, bereikbaar.

Door de positieve ondertoon van nudgets kan het zelfschema waardevol behouden blijven en kan het relatie-schema respectvol aangehouden worden.






***Gebruikte ongunstige benade-
ring aangeven***

Je kind wijzen op wat ontbreekt, bijvoorbeeld wijzen op zijn zwakke resultaten.

Je kind verwijten maken weinig rekening met je te houden.

Teleurgesteld zijn omdat je kind niet aan je verwachting voldoet. Je teleurstelling al bij voorbaat uiten.



***Te gebruiken gunstige benade-
ring aangeven***

Je kind wijzen op wat aanwezig is, bijvoorbeeld zijn interesse en inzet.

Je kind waarderen om zijn luisteren naar je, ook al lukt het rekening houden met je niet steeds.

Op het moment dat je vreest dat je kind niet lukt te voldoen aan je verwachting je kind ondersteunen en aanmoedigen zodat het alsnog lukt of meer lukt.

Overdreven verwachting in je kind stellen.

Wat tegenvalt in je kind opsommen.

Aandacht op wat je kind niet kan.

Op voorhand een oordeel uitspreken.

Vooroordelen over je kind verwoorden.

Je kind vastpinnen en geen veranderingkans meer geven.

Je angstof uitspreken

Haalbare verwachtingen in je kind stellen.

Wat meevalt in je kind opsommen.

Aandacht op wat je kind reeds kan.

Wachten met je oordeel tot je je kind een kans hebt gegeven.

Interesse in je kind en zijn handelen verwoorden.

Je kind als veranderbaar benaderen.

Je ongeduldig tonen.

Het voortijdig overnemen van je kind.

Een slecht gevoel wekken bij wat je vraagt.

Je gevoelens afreageren op je kind.

Je zelfcontrole verliezen.

Met kracht tegen iets ingaan.

Bij kind een handelingsongunstige voorstelling van zichzelf oproepen. *Dit kan je niet, weinig kans om te lukken, ...*

Je geduld behouden.

Het kind steunen iets zelf tot een goed eind te brengen.

Een goed gevoel wekken bij wat je vraagt.

Aandacht vragen voor je gevoelens.

Je zelfcontrole behouden.

Vanuit kracht voor iets opkomen.

Bij kind een handelingsgunstige voorstelling van zichzelf oproepen. *Dit kan je, reële kans om te lukken, ...*

Een negatief zelfbeeld activeren. Je kan niet(s), ...

Je toevlucht zoeken tot principes.

Je kind voor voldongen feiten stellen.

Uitgaan van de onwil van je kind.

Je kind iets laten doen om meer aan jezelf te beantwoorden.

Weerstand en verzet in je kind wekken.

Een positief zelfbeeld activeren. Je kan iets, ...

Je aandacht richten op belangen.

Met je kind tijdig overleggen hoe tot iets te komen.

Uitgaan van de wil van je kind.

Je kind iets laten doen om meer aan zichzelf te beantwoorden.

Bereidheid en medewerking in je kind wekken.

Een omgeving aanbieden waarin basale behoeften in gevaar komen. Geen garantie op verzorging, veiligheid, geborgenheid.

Iets als vast en buiten zichzelf om voorstellen.

Niet helpende waarneming, herinnering, gedachte, gevoel, voorstelling, verwachting bij kind activeren.

Onaangename spanning uitlokken.

Uit balans brengende emoties opwekken, zoals woede, opwinding, angst, moedeloosheid.

Een omgeving aanbieden met garantie voor basale behoeften zoals verzorging, veiligheid, geborgenheid.

Iets als veranderbaar en binnen eigen invloedssfeer voorstellen.

Helpende waarneming, herinnering, gedachte, gevoel, voorstelling, verwachting activeren.

Aangename spanning of ontspanning doen ontstaan.

Het kind in balans houden zodat verstorende emoties worden voorkomen.

iets doen escaleren.

Je kind redenen geven om
ongewenst te reageren.

...

iets trachten deëscaleren.

Je kind redenen geven om
gewenst te reageren en
geen redenen om onge-
wenst te reageren

...

Meer lezen :

Thaler, R., Sunstein, C., & Zijlemaker, C. (2009). *Nudge: Naar betere beslissingen over gezondheid, geluk en welvaart*. Amsterdam : Business Contact.

Hoe meer lukken
in gesprek ?
Hoe er meer
uithalen?



Opdat een gesprek trachten je bewust te worden van de aanwezige relationele en informatieve motieven bij elk, bij elkaar en samen.

Onderliggende doelen in een gesprek

Het lukken in een gesprek hangt af van de gestelde doelen in het gesprek. Het kunnen meerdere doelen tegelijk zijn, zoals komen tot gedeeld begrip, een gunstige indruk maken op elkaar, plezier hebben of elkaar overtuigen.

Deze doelen of motieven kunnen geïnclassificeerd worden volgens twee belangrijke dimensies. Eén, informatief: de mate waarin het motief van wie praat zich richt op het geven en/of ontvangen van nauwkeurige informatie. Twee, relationeel: de mate waarin het motief van wie praat zich richt op het opbouwen van de relatie.

Het relationele is dus belangrijk in gesprek. In welke mate is er wederzijds vertrouwen ? Het terzake of onderwerp is eveneens belangrijk in gesprek. In welke mate is er grip op wat aan de orde is ? Om deze grip te vermeerderen kan meer informatief-zijn ingeschakeld

worden. Zo wordt het onderwerp terzake op mentaal vlak voorgesteld in woorden. De realiteit wordt zo verbaal aanwezig gesteld. Ook de mogelijke of toekomstige realiteit.

Soms staat het relationele op de voorgrond en kan het in de weg staan voor het hoog informatieve. Soms kan het informatieve op de voorgrond staan en kan het in de weg staan voor het relationele. De opdracht zal dan zijn het relationele als even prioritair op te nemen als wat aan de orde is en beide zoveel mogelijk aan bod te laten komen, of het ene als opstap of voorwaarde voor het andere te hanteren. Eenvoudig gezegd, de beide doelen nastreven en aan bod laten komen.

Zo is er bij een hoog relationeel en hoog informatief doel plaats voor ideeën brainstormen, oprecht zijn, advies winnen en verontschuldigen en kan dit aan bod komen. Er is anders gezegd vertrouwen en openheid. Dit betekent : juist omdat we nabij zijn durven we open te zijn.

Bij een hoog relationeel en laag informatief doel is er plaats voor vlijen, herinneringen ophalen, plezier maken en ongemakkelijkheid vermijden en kan dit gemakkelijk aan bod komen. Er is anders gezegd vertrouwen en afgeslotenheid. Dit betekent : juist omdat we nabij zijn durven we niet open te zijn.

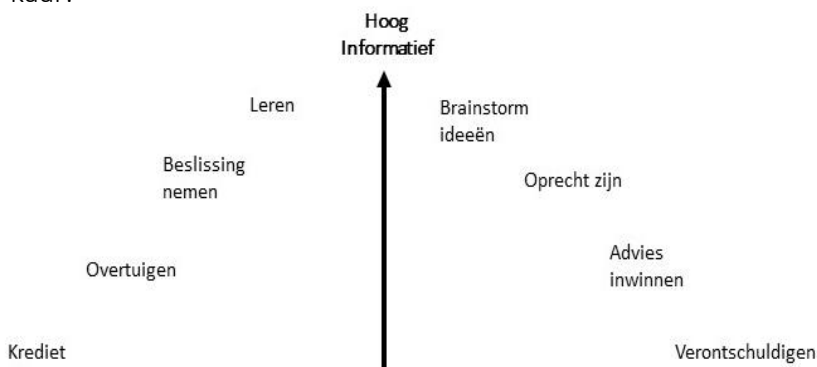
Bij een laag relationeel en laag informatief doel is er ruimte voor schuld toewijzen of schuldige zoeken, onoprecht zijn, verzwijgen en tijd vullen en komt dit gemak-

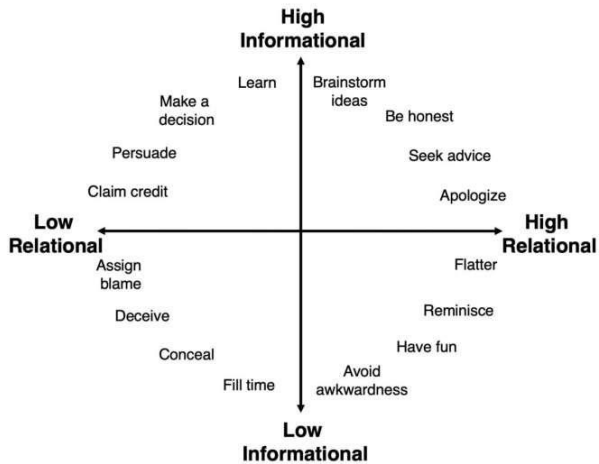
kelijk naar voor. Er is anders gezegd wantrouwen en afgeslotenheid. Dit betekent : juist omdat we niet nabij zijn kunnen we niet open zijn.

Bij een laag relationeel en hoog informatief doel is er plaats voor leren, een beslissing nemen, overtuigen en tegood claimen en komt dit mogelijk aan bod. Er is anders gezegd wantrouwen en openheid. Dit betekent : juist omdat we niet nabij zijn kunnen we open zijn.

Dit alles komt aan bod in het Conversational Circumplex of de conversatiecirkel onlangs ontwikkeld door Schweitzer e.a. Eerder was al gekend het interpersoonlijk circumplex of de interpersoonlijke cirkel met de twee dimensies tegen of samen en onder of boven. Zoals voorkomend in de bekende roos van Leary. In het nieuwe model gaat het om gespreksinteractie en niet zozeer om interactie en is boven en onder vervangen door al of niet informatief zijn. Een circumplex is een grafische weergave, met behulp van poolcoördinaten van de interacties van iemand.

Vaak is vandaag de relatie met elkaar niet of niet langer hiërarchisch. Ook dan is het belangrijk naast een relationele dimensie een tweede te kunnen onderscheiden om de gespreksvormen onder elkaar in onder te brengen en een plaats te geven. Deze rol is weggelegd voor de mate van informatie- of gespreksuitwisseling in dialoog met elkaar.





Voorwaarden tot lukken in een gesprek

Wil een gesprek lukken, dan is het voor elk belangrijk aanwezige gespreksdoelen te identificeren, ze te onderscheiden en ze te bevorderen richting overeenstemming. Niet slagen betekent vaak niet duidelijk de eigen gespreksdoelen identificeren, de gespreksdoelen van elkaar niet nauwkeurig onderscheiden en geen gedrag kiezen om deze doelen te bereiken.

Heb je doelen die worden gekenmerkt door een hoge informatieve intentie, dan wil je graag nauwkeurige informatie uitwisselen. Deze doelen betreffen het geven en/of ontvangen van informatie. Bij hoge informatieve doelen kan je verbaal gedrag kiezen, zoals vragen stellen, aanwijzingen geven, beslissingen nemen of brainstormen over nieuwe ideeën.

Heb je doelen die worden gekenmerkt door een lage informatie-intentie dan ben je niet gericht op de nauwkeurige uitwisseling van informatie. In plaats daarvan probeer je de tijd te vullen, ongemakkelijkheid te vermijden of informatie te verbergen. Om doelen te bereiken die worden gekenmerkt door een lage informatieve intentie, kan je kiezen voor verbaal gedrag, zoals vragen ontwijken, een grap vertellen, stil blijven of liegen.

Heb je doelen die worden gekenmerkt door een hoge relationele intentie, dan probeer je een relatie op te bouwen. Deze doelen omvatten het opbouwen van vertrouwen, het vinden van gedeeld begrip of het leren over elkaar. Om doelen met een hoge relationele intentie te bereiken, kan je verbaal gedrag kiezen, zoals zich verontschuldigen, concessies doen, een zwakte onthullen, fouten toegeven of vleien.

Heb je doelen met een lage relationele intentie dan kan je de eigen belangen bevorderen zonder rekening te houden met de relatie. Wil je doelen bereiken met een lage relationele intentie, dan kan je, bijvoorbeeld, verbaal gedrag kiezen, zoals het claimen van krediet, het toewijzen van schuld, het inhouden van lachen, liegen voor eigen voordeel of vertellen van niet-relatiebevorderende grappen voor eigen vermaak.

Belang van het conversational circumplex

Het conversational circumplex kan je helpen concreet na te denken over wat je doelen zijn, of je er te veel (of te weinig) hebt en hoe je je doelen als tegenstrijdig ervaart

of niet. Voor elk gesprek kan je een aantal doelen hebben en beperkte tijd en aandacht hebben om conflicten te identificeren en op te lossen en afwegingen te maken tussen je doelen.

Doelen die dicht bij elkaar liggen, zijn misschien gemakkelijker te koppelen binnen een gesprek, zoals tijd vullen en een grap vertellen, of plannen coördineren en brainstormen. Zo blijkt nieuw onderzoek te suggereren dat zelfs maar dertig seconden vooruitdenken je kan helpen bij het kiezen van meer wederzijds productieve en plezierige onderwerpen. Voorbereiding kan je ook helpen je bedoelingen tijdens een gesprek na te komen en je gespreksvaardigheden in de loop van de tijd te verbeteren door je in staat te stellen achteraf na te denken over het bereikte doel.

Aan de andere kant kunnen doelen die verder uit elkaar liggen moeilijker zijn om tegelijkertijd na te streven, zoals excuses aanbieden en ook de schuld geven, of overtuigen en ook ongemakkelijkheid vermijden.

Het conversational circumplex biedt eveneens de mogelijkheid om na te denken over de vele potentiële doelen die de ander zou kunnen hebben en de manieren waarop je doelen op elkaar kan laten aansluiten (Je wil bijvoorbeeld allebei plannen coördineren). Doelen kunnen complementair zijn (Bijvoorbeeld, de één wil advies geven en de ander wil advies krijgen), of conflictueus (Bijvoorbeeld, beide wil je aanspraak maken op krediet).

Conflicten tussen elkaars doelen komen veel voor. Wil je informatie leren, dan kan je het, bijvoorbeeld, als moeilijk ervaren als de ander informatie wil verbergen. Zo ook kan je het moeilijk vinden als je een beslissing wil nemen, dat de ander zich wil ontspannen en een bepaalde beslissing wil vermijden.

Hoe je eigen gespreksdoelen bewust worden ?

Enkele stappen moeten meestal worden genomen. Het kan je ontbreken aan zelfbewustzijn (Wat wil ik?) Voorkeuren kunnen ook veranderen (Wat wil ik nu?) Veranderingen in de omstandigheden, bij elkaar en in de tijd kunnen ertoe leiden dat je prioriteiten veranderen. Ook kan je moeite hebben om compromissen te sluiten over eigen concurrerende prioriteiten (Wat wil ik het meest?) Bijvoorbeeld, kiezen tussen kortetermijndoelen (Wat wil ik nu?) en langetermijndoelen (Wat wil ik op termijn?) Hierin klaarheid brengen is noodzakelijk : wat streef je na en tot welke prioriteiten kom je bij intrapersonlijke tegenstellingen en conflicten.

Hoe elkaars gespreksdoelen onderscheiden ?

Om de afweging te kunnen maken van eigen en elkaars mogelijk tegengestelde doelen, is het belangrijk elkaars motieven of doelen te kunnen onderscheiden. Soms is dit eenvoudig, vaak is dit evenwel een hele opgave. Je kan de verschillen onderschatten (Wil je dezelfde dingen?) Ook kunnen relaties veranderlijk zijn (Wat heb je nu van me nodig?) Net zoals de eigen behoeften in de loop van de tijd kunnen veranderen (langzaam of spon-

taan), zo veranderen ook mogelijk de behoeften van elkaar. Mogelijk krijg je geen of onvoldoende nauwkeurige informatie over de motieven bij elkaar (Zeg je me wat je echt wilt?) Dit kan te wijten zijn aan misleiding (Elkaars doelen zijn dan moeilijk te lezen) of bezorgdheid over relationele gevolgen. Zo kan je moeite hebben om accurate informatie over de motieven van elkaar waar te nemen (Hoe goed begrijp ik je?) Je wisselt, bijvoorbeeld, immers vaak tussen de rollen van vriend, mede-ouder, intieme partner en verzorger.

Het conversational circumplex kan je dan ook helpen de motieven van elkaar te begrijpen. Het raamwerk helpt je na te denken over de vele potentiële doelen die elk zou kunnen hebben en de manieren waarop de doelen op elkaar kunnen aansluiten (Je wil, bijvoorbeeld, allebei plannen coördineren). Je wil dan, bijvoorbeeld, complementair kunnen zijn (Bijvoorbeeld, de één wil advies geven en de ander wil advies krijgen), of je wil een uitweg vinden voor een conflict (Bijvoorbeeld, beide wil je aanspraak maken op krediet).

Hoe gespreksdoelen afstemmen ?

Conflicten tussen elkaar kunnen veel voorkomen. Als je informatie wil krijgen, kan je het, bijvoorbeeld, moeilijk vinden als de ander informatie wil verbergen. Evenzo kan je een beslissing willen nemen, terwijl de ander zich wil ontspannen en zo een bepaalde beslissing wil vermijden. Het zal dan belangrijk zijn de doelen meer op elkaar af te stemmen, of meer bij elkaar te laten aansluiten. Zo bepaalde doelen meer voorrang geven en tegenstrijdige

doelen verzoenen. Het conversational circumplex kan als raamwerk hierbij helpen in het naar elkaar en elkaars doelen opschuiven.

Door zowel de passieve perceptie van elkaars gespreksgedrag te verbeteren als het actief ontlocken van informatie (Bijvoorbeeld, via het stellen van vragen en wederzijdse onthulling), kan dit bijdragen tot een leermentaliteit. Deze leermentaliteit kan helpen om elkaars doelen te herkennen en gesprekskeuzes te maken die onderliggende interesses bevorderen. Ook is het aansluitend belangrijk je motieven of doelen te vertalen in acties om je gestelde gespreksdoelen daadwerkelijk te bevorderen.

Toepassen gesprekscirkel

Tracht voor jezelf in gesprek je onderliggende gespreksmotieven of -doelen te benoemen.

Hoe kan je ze classificeren in de gesprekscirkel binnen een relationele en informatieve dimensie ?

Tracht in gesprek de onderliggende gespreksmotieven of -doelen bij elkaar te benoemen.

Hoe kan je ze classificeren in de gesprekscirkel binnen een relationele en informatieve dimensie ?

Welke mogelijke verschillen of tegenstellingen kan je merken bij elkaar in gesprek ?

Hoe kan je onder elkaar in gesprek de onderscheiden bewuste tweedimensionale gespreksmotieven of -doelen meer op elkaar laten aansluiten ?

Meer lezen :

Yeomans, Michael, Maurice E. Schweitzer, and Alison Wood Brooks. [The Conversational Circumplex: Identifying, Prioritizing, and Pursuing Informational and Relational Motives in Conversation.](#) *Current Opinion in Psychology* 44 (April 2022): 293–302.

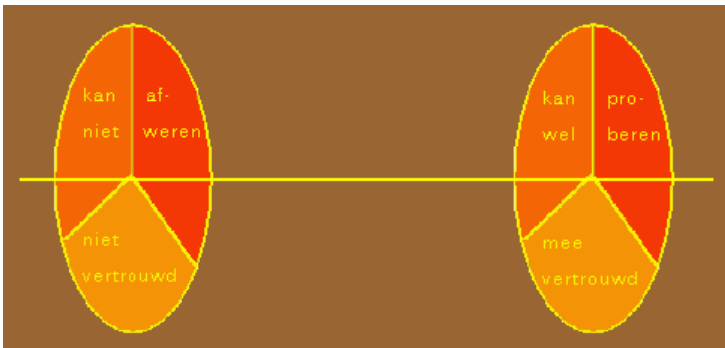
Over stappen



Hoe met iets actief gunstig iets ongunstig verhelpen ?

WISSELEND

Even een voorbeeld : soms kan je je als ouder of als kind erg zelfzeker, sterk en weerbaar ervaren. Dan weer eens voel je je erg onzeker, zwak en kwetsbaar. Wat ben ik dan, wil je graag weten : een krachtig of zwak iemand. Wellicht is het antwoord niet zo eenduidig. Je al of niet krachtig zijn en voelen is grotendeels situatie- of contextgebonden. Als een situatie voor je bekend en vertrouwd is en je er ervaring mee hebt opgedaan, zal je meestal het gevoel hebben ze aan te kunnen en zal je minstens proberen er mee om te gaan. Is een situatie evenwel onbekend en niet vertrouwd en heb je er nog geen ervaring mee opgedaan, dan bestaat gemakkelijker het risico dat je het gevoel ontwikkelt ze (nog) niet aan te kunnen en zal je mogelijk gemakkelijk geneigd zijn ze af te weren of afstand te houden.



Krijg je te maken met iets niet vertrouwd, dan zou je eerst kunnen aanvangen met wat je reeds vertrouwd is en dit zelfervaren zo kunnen uitbreiden en aanwenden tot bij wat minder tot niet vertrouwd is. Zo zou er voor je deels iets steeds vertrouwd blijven of zou voor je op een of andere manier iets niet onbekend zijn.

Je zou anderzijds wanneer je direct te maken krijgt met iets niet vertrouwd, je zelfervaring met iets vertrouwds ter hulp kunnen roepen. Wat nog niet vertrouwd is, zou je dan kunnen benoemen en betekenis geven alsof vertrouwd. Van 'kan niet'-labeling zou je zo kunnen overstappen op 'kan wel'-inschatting. Op wat nog niet vertrouwd is zou je dan kunnen reageren alsof vertrouwd. Van afweerreactie zou je zo kunnen overstappen op probeerreactie. Dit zou je kansen bieden om iets niet vertrouwd te leren kennen en om er ervaring mee op te bouwen, zodat je er mee leert omgaan. Je activeert dan je krachtige zijde bij iets wat anders je zwakke zijde zou activeren. Zo kan je mogelijk een drempel nemen en een stap vooruit zetten. Om dit te vergemakkelijken zou je bij wat niet vertrouwd is kunnen zoeken naar wat deels vertrouwd is of op een of andere manier niet onbekend is. Zo kan gemakkelijker je krachtige zijde actief worden. Je zou hierbij op zoek kunnen gaan naar de gelijkenis met eerdere ervaringen waarin je sterke zijde het voortouw had of nam.

In het eerste geval tracht je wat vertrouwd is steeds verder uit te breiden en blijf je steeds je kracht ervaren. In het tweede geval tracht je iets voor je voor te stellen

alsof vertrouwd zodat je je krachtige zijde kan activeren en inschakelen. In het eerste geval tracht je binnen je eerste krachtervaren te blijven. In het tweede geval tracht je je eerste zwakte-ervaren in te ruilen voor een tweede krachtervaren. In het eerste geval tracht je een zwaktegevoel voor te zijn. In het tweede geval tracht je je zwaktegevoel te laten samengaan met een sterkegevoel, waardoor je hoopt je zwaktegevoel buitenspel te zetten. Binnen je sterkte blijven om zo je zwaktegevoel geen kans te geven wordt wetenschappelijk desensitisatie genoemd. Je sterkte opzoeken om je zwaktegevoel kwijt te raken wordt wetenschappelijk contraconditionering genoemd. In beide gevallen zet je stappen : in het eerste geval van sterk naar zwak, in het tweede geval van zwak naar sterk. In het eerste geval maak je verder gebruik van je ervaring, in het tweede geval doe je in de plaats beroep op je ervaring. Je krachtervaren blijft in het eerste geval verder actief, in het tweede geval maak je dit actief. In het eerste geval voorkom je weerstand en afhaken. In het tweede geval zoek je activatie en initiatief.

UIT BALANS

Een tweede voorbeeld : als ouder of kind kan je op bepaalde momenten gespannen-zijn en opgewonden of paniekerig reageren. Dit is zo als je te maken krijgt met een grote draaglast die de grens van je draagkracht benadert of overschrijdt. Op andere momenten dan kan je in tegenstelling hiermee ontspannen-zijn en rustig of beheerst reageren. Dit is zo als de draaglast waarmee je te

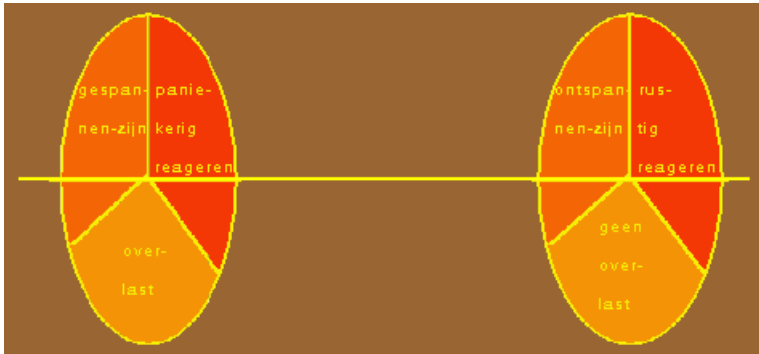
maken krijgt lager is dan de draagkracht waarover je beschikt.

Om opwinding te vermijden, kan je uitgaan van een ontspannen ervaren waarbij je draaglast binnen je draagkracht blijft en dit zo trachten te houden zodat je gespannen-zijn niet wordt gewekt. Vanuit een ontspanning ervaren tracht je stapsgewijs wat op zich meer spanning veroorzaakt te benaderen zonder je ontspannen ervaren te verliezen.

Je kan anderzijds zo je reeds gespannen bent omdat je draaglast je draagkracht overschrijdt, de hulp inroepen van je ontspannen-zijnswijze. Dit kan je door je draaglast te minderen tot beneden je draagkracht, zodat je meer ontspannen kan zijn en rustig weet te reageren. Je ontspannen-zijnswijze wordt dan actief. Je kan ook trachten de situatie waarmee je te maken krijgt te benoemen op een ontspannen-wijze, alsof ze aan te kunnen. Of je kan trachten rustig te reageren, zodat je draagkracht groter wordt en verder zo blijft. Je opgewonden of paniekerige reactie zou je zo concreet kunnen trachten inruilen voor een rustige reactie.

Van wat normaal kenmerkend is voor een gespannen gebeuren, zoals de grote overlast, de spanningsvolle labeling en de opgewonden of paniekerige reactie tracht je de overstap te maken naar een situatie zonder overlast, een zo ontspannen mogelijke labeling en een zo rustig mogelijke reactie. Zo activeer je je ontspannen-zijn bij een stresserend situatie. Zo kan je aan kracht winnen om

de moeilijke situatie aan te kunnen. Zo geraak je niet uit evenwicht en behoud of verkrijg je de leiding.



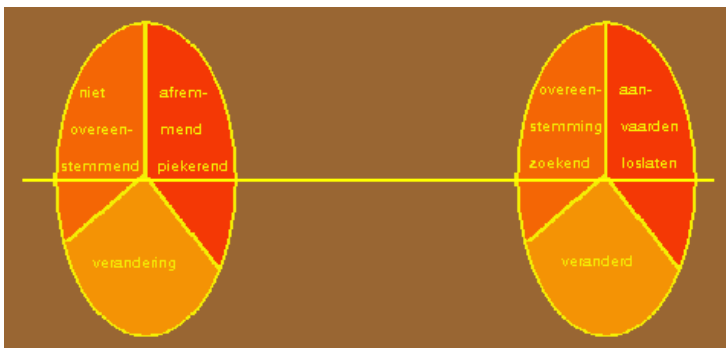
VASTGELOPEN

Nog een voorbeeld : als ouder of kind kan je op een bepaald ogenblik geconfronteerd worden met een verandering die moeilijk voor je ligt omdat ze niet overeenstemt met wat je je voorstelt of met waar je de voorkeur aan geeft. Dit maakt het moeilijk voor je. Liefst zou je de verandering willen afremmen of de situatie willen om draaien. Dit houdt je erg bezig, zowel emotioneel maar ook in je denken, graag zou je de realiteit aan je voorstelling willen aanpassen. Maar omdat dit niet gaat, blijft je denken vasthangen.

Mocht de verandering zich niet zo plots aandienen en mocht ze niet zo groot zijn, dan zou je gemakkelijker telkens je voorstelling weten in overeenstemming brengen met de realiteit. Je zou dan ook minder geneigd zijn de verandering af te remmen of ongedaan te maken. Eerder zou je er voor kiezen je voorstelling in overeenstemming te brengen met de realiteit. Dit zou hooguit een zekere verzoening en een gewenning hiermee vragen. Zodat het je denken niet langer zou hoeven vast te houden en je het gemakkelijk zou kunnen loslaten. Dit omdat er niet langer spanning is tussen je voorstelling en de realiteit.

Word je evenwel plots met een uitgesproken ongewenste verandering geconfronteerd waar je moeilijk dreigt over heen te raken, dan kan je trachten de overstap te maken van iets dat in verandering is waartegen je ingaat, naar iets wat veranderd is en waarmee je tracht te leven. Van verandering in de realiteit krijg je

dan te maken met een veranderde realiteit. Van een benoeming van hoe krijg ik de realiteit in overeenstemming met mijn voorstelling tracht je over te stappen naar een benoeming hoe krijg ik mijn voorstelling in overeenstemming met de realiteit. Van een afremmen en gefocust blijven op de ongewenste realiteit, tracht je over te stappen op een aanvaarden en loskomen van dit gefocust blijven. Omdat dit laatste alleen een uitweg kan bieden en je tot rust kan brengen.



SCHEMA'S IN HET SPEL

In de drie hiervoor geschetste voorbeelden is telkens belangrijk wat geactiveerd is. Zo dit gunstig is, kan je het verder blijven aanwenden. Zo wat geactiveerd is evenwel ongunstig is, is het de vraag hoe je zou kunnen overstappen op de activering van wat meer gunstig is. Zodat je wegkomt van wat minder gunstig is en kan gebruik maken van wat meer gunstig is.

Wat geactiveerd is, wordt een schema genoemd. Een schema bevat telkenmale een context waarin het actief wordt, de contextinvulling genaamd, een benoeming en betekenisgeving, noem het een label, de begripsinvulling genaamd en tenslotte een reactiewijze of -patroon aansluitend bij de labeling, de gedragsinvulling genaamd. In het eerste voorbeeld over al of niet kunnen, ging het om een gunstig of ongunstig motivatieschema. In het tweede voorbeeld over al of niet ontspannen-zijn, ging het om een gunstig of ongunstig emotieschema. In het derde voorbeeld over het al of niet gefocust zijn op iets, ging het om een gunstig of ongunstig denkschema.

Door tegelijk te kunnen werken met en op de drie elementen van een schema, kan gemakkelijker resultaat worden geboekt. Zo kan de inschatting van de realiteit, de labeling ervan en de eigen reactie aangewend om tot resultaat te komen. Ook het afzonderlijk weten aanwenden van elk van deze drie elementen kan mogelijkheden creëren die er anders niet zouden zijn. Zo kan iets op een andere manier worden ingeschat, kan iets op een ander manier worden gelabeld, kan op een andere wijze worden gereageerd. Dit overeenkomstig een ander schema dat niet automatisch was geactiveerd, maar dat je door de andere benadering tracht te activeren en in te schakelen. Zo kan je trachten stappen te zetten om tot een overstap te weten komen.

In de hiervoor aangewende voorstellingen werden de motivatie-, emotie- en denkschema's op een continuüm

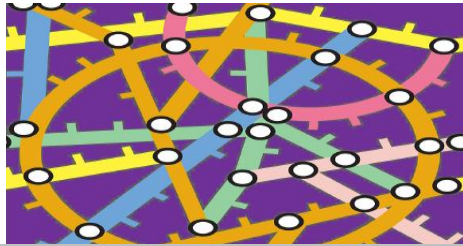
geplaatst om zo de verschuifbaarheid ervan te accentueren. Waar de twee weergegeven schema's op elk continuüm elkaars tegengestelden lijken te zijn, zouden de schema's ook gezien kunnen worden als mogelijke posities op één enkel continuüm. Zo zouden ze respectievelijk staan voor de mate van sterkte, de mate van ontspannen-zijn en de mate van overeenstemming weten vinden. Komt het op het continuüm rond iets ongunstig te draaien, dan zou je kunnen zoeken hoe het alsnog rond iets gunstig te laten draaien. Ook zou je in het oog kunnen houden hoe deze situatie te voorkomen door te trachten het blijvend rond iets gunstig te kunnen laten draaien.

OVER STAPPEN ?

Verplaats in bovenstaande afgebeelde schema's het gunstige rechterschema richting het minder gunstige linkerschema, op zo een wijze dat het rechterschema actief blijft terwijl het linkerschema niet wordt geactiveerd. Je kan hierbij best kleine stappen nemen.

Of verplaats in bovenstaande afgebeelde schema's het mogelijk geactiveerde minder gunstige linkerschema richting het gunstige rechterschema, op zo een wijze dat het rechterschema geactiveerd raakt en dit het weet over te nemen van het linkerschema dat zo gedeactiveerd raakt. Je kan hierbij best een overstap maken.

Gemakkelijk centraal stellen



Wat stelt iemand in zijn waarneming, omgang en keuzes gemakkelijk centraal ?

Wat is de oorsprong en het effect ervan ?

Wat centraal in omgang met elkaar

Je zult als kind of als volwassene maar zien met wie je te maken krijgt. Zo kan je als kind ervaren dat in de waarneming, in de omgang of in de voorkeur en keuzes van de volwassene naar je toe mogelijk iets gemakkelijk centraal staat. Zo ook kan je als volwassene ervaren dat in de waarneming, in de omgang of in de voorkeur en keuzes van het kind naar je toe mogelijk iets gemakkelijk centraal staat. Dit heeft dan weinig of niets met jezelf te maken, maar gaat uit van de ander waarmee je te maken hebt. Wat die ander gebruikt in de waarneming en interactie naar je toe. Wat die ander geactiveerd heeft en mogelijk gemakkelijk activeert en centraal aanwendt bij de waarneming en interactie met je.

Hopelijk heb je geluk en draait het om affectie en gene- genheid, is een warm gevoel geactiveerd met een posi- tieve betrokkenheid. Heb je evenwel pech en draait het om oordeel en afweging, dan is mogelijk een kritische opstelling geactiveerd met een negatieve afstandelijk- heid.

Onderzoek wijst uit dat we in contact met elkaar, maar ook met onszelf, gemakkelijk eigenschappen of ken- en gedragsinhouden activeren, waarmee we recent te ma- ken kregen of die we herhaaldelijk activeren. Zo kan het zeer actieve gedrag van je kind bij je het beeld oproepen van speels en levendig, of kan dit gedrag van het kind bij jezelf het onrustig- worden en star-zijn activeren. Speels en levendig, of onrustig- worden en star-zijn worden dan gemakkelijk in je geactiveerd. Dit kan omdat je er recent nog mee te maken kreeg, of omdat je er regelmatig mee te maken krijgt.

Deze interpretaties en omgangswijzen en -voorkeuren zijn dan in je nog latent geactiveerd. Ze hebben door hun recente of hun frequente toepassing een nog verhoogd activatieniveau, zodat bij nieuwe actuele activatie ge- makkelijk de activatiedrempel wordt overschreden. Zo wordt eenzelfde benoeming, omgang en preferentie bij voorkeur en versneld actief.

Wat central in omgang met omgeving

Niet enkel in het denken, de omgang of je keuzes met betrekking tot elkaar spelen gemakkelijk in je activeer- bare inhouden een rol. Ook in je denken, omgang en keuzes met betrekking tot aanwezige situaties spelen in

je gemakkelijk activeerbare inhouden een rol. Zo kan voor je het sportieve, het speelse, het artistieke, het comfort, het natuurlijke, het originele, het veilige, enzomeer centraal staan in je denken, je omgang en je keuzes met betrekking tot de aanwezige situaties. Wat in je als ouder of als kind in de omgang met de situatie gemakkelijk wordt geactiveerd, speelt hier een centrale rol in je denken over de situatie, maar ook in je omgang en je keuzes met betrekking tot de situatie.

Je zal dan gemakkelijk herkennen in welke mate de situatie overeenstemming vertoont met wat centraal staat in je denken, omgang en keuze. In welke mate is de situatie sportief, speels, artistiek, comfortabel, natuurlijk, origineel, veilig, enzomeer of biedt ze hier mogelijkheden toe. Op die manier kunnen de onderliggende schema's die in de situatie actief zijn, worden aangevuld. Namelijk, wat is kenmerkend voor sportief, speels, artistiek, comfortabel, natuurlijk, origineel of veilig zijn, wat vind ik hiervan terug in de actuele situatie. Welke omgang houdt sportief, speels, artistiek, comfortabel, natuurlijk, origineel of veilig in, wat tref ik hiervan aan in de actuele situatie. Welke situaties kunnen als sportief, speels, artistiek, comfortabel, natuurlijk, origineel of veilig worden onderkend, is dit ook het geval voor deze situatie.

Op die manier kunnen begripskenmerken, omgangskenmerken en situatiekenmerken aan de geactiveerde schema's worden toegevoegd. Terwijl deze schema's actief zijn kunnen ze aangevuld. Tegelijk kleuren deze schema's die gemakkelijk actief worden het denken, de omgang en

de keuzes in situaties. Dit gemakkelijk actief worden is gelinkt aan een staat van verhoogde activatie die te maken heeft ofwel met recente activatie of die te maken heeft met het in algemeen frequent geactiveerd worden. De recente activatie maakt het schema tijdelijk toegankelijk, de frequente activatie maakt het schema chronisch toegankelijk. De in de schema's aanwezige begrips-, omgangs- en situatienkenmerken worden door het verhoogd activatieniveau als eerste bewust. Dit gebeurt zodra iets overeenstemmend in de realiteit wordt aangetroffen.

Wat frequent geactiveerd en chronisch toegankelijk

Welke schema's chronisch toegankelijk zijn en dus gemakkelijk activeerbaar zijn wordt meebepaald door de groep, kleinere of grotere groep, waartoe je behoort. Wat in die groep als centraal of belangrijk wordt ervaren. Openheid, realiteitszin, betrouwbaarheid, soepelheid, vrijheid, spontaniteit, persoonlijkheid, authenticiteit, gevoeligheid, betrokkenheid, enzomeer.

Welke schema's chronisch toegankelijk zijn en gemakkelijk activeerbaar wordt daarnaast meebepaald door je zelfschema. Met name kenmerken van je zelfschema welke op zich ook schema's vormen en die je gemakkelijk aanwendt in je denken, je omgang en je keuzes naar anderen toe. (Zelf)respect, (on)afhankelijkheid, (zelf)-realisatie, (ir)rationaliteit, resultaatgerichtheid, (zelf)kritiek of -beoordeling, enzomeer.

Nog een belangrijke factor die de activeerbaarheid doet toenemen is de zelfversterking. Schema's die recent

werden geactiveerd vertonen meer kans op hernieuwde activatie. Dit is ook zo voor schema's die frequent worden geactiveerd. Bovendien wordt hierdoor het schema meer uitgebouwd met kenmerkende inhouden die op hun beurt weer gemakkelijker het schema mee activeren. Schema's omvatten immers niet alleen kenmerken maar ook relaties tussen deze kenmerken. Wanneer een specifiek schema geactiveerd wordt, kunnen gerelateerde schema's eveneens geactiveerd worden. Schema activatie kan ook de toegankelijkheid van gerelateerde schema's in het associatief netwerk doen toenemen. Een meer toegankelijk schema kan dan sneller geactiveerd en aangewend worden in een specifieke situatie.

Bewustwording en aanwending

Veelal ben je je als ouder of kind niet bewust van het feit dat je als het ware doorheen een schema naar de je omgevende werkelijkheid kijkt, dat je doorheen het schema met die je omringende werkelijkheid omgaat en dat je doorheen het schema keuzes en selecties maakt. Voor je behoren die opgemerkte en aangewende kenmerken tot de werkelijkheid zelf en vormen ze zo als het ware de werkelijkheid.

Verschijnt evenwel die werkelijkheid als problematisch en veroorzaakt ze spanningen, dan kan het goed zijn de werkelijkheid vanuit een ander geactiveerd schema te benaderen. Bijvoorbeeld, je benadert naar gewoonte je omgeving vanuit wat als uniform zou moeten gelden. Is dit evenwel problematisch, dan kan je er voor kiezen je

omgeving te benaderen vanuit wat als divers kan onderscheiden worden. Van het schema uniformiteit stap je zo over naar het schema diversiteit. Waar uniformiteit willen terugvinden en willen bereiken voor spanningen zorgde, kan diversiteit onderkennen zorgen voor (h)erkenning en kunnen werken aan wat sterkte oplevert.

Als ouder kan je er ook aandacht aan besteden dat wat voor je als chronisch toegankelijk naar voor treedt kan overgedragen worden op je kind. Bijvoorbeeld, rechtvaardigheid of gelijkwaardigheid. Je kan hier des te meer op letten zo het toegankelijke schema minder gunstig uitwerkt. Bijvoorbeeld, je niet mogen onderscheiden omwille van gelijkheid, of niet mogen uitblinken omwille van bescheidenheid. Het kind houdt zichzelf dan als het ware gevangen binnen dit schema en dit kan zijn groei en ontwikkeling afremmen.

Ook kan je er vanuit gaan wat in je gemakkelijk toegankelijk is en centraal staat, meer invloed op je zal hebben. Dit is vooral bruikbaar als rem op risico-inhoudend handelen en reageren. Denk, bijvoorbeeld, aan het schema veiligheid en gezondheid. Zo dit gemakkelijk toegankelijk is en centraal komt te staan, zal dit mogelijk meer terug te vinden zijn in je denken, maar ook je doen en je keuzes. De randinformatie die je in je context frequent ontvangt vanuit diverse hoek, kan mee zorgen voor een verhoogde toegankelijkheid.

Ga voor jezelf na wat mogelijk een verhoogde toegankelijkheid zou kunnen vormen in je contact en interactie met anderen en met concrete situaties en wat mogelijk

overkomt als deelachtig aan anderen en concrete situaties :

Ga voor anderen waarmee in interactie na wat mogelijk een verhoogde toegankelijkheid zou kunnen vormen in hun contact en interactie met je en met concrete situaties en wat mogelijk overkomt als deelachtig aan je en concrete situaties :

Meer lezen :

Higgins, E. T., King, G. A., & Mavin, G. H. (1982). Individual construct accessibility and subjective impressions and recall. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 35-47.

Sterke kinderen, sterke ouders



Eigen kracht van het kind tot ontwikkeling laten komen, hoeft voor jezelf als ouder helemaal geen bedreiging te zijn.

Integendeel is het mogelijk beiden in eigen kracht te groeien met de hulp en steun van elkaar.

Leren uit het verleden

In de geschiedenis van de opvoeding is een hele evolutie merkbaar. Ze gaat van sterke ouders met zwakke kinderen, over sterke kinderen met zwakke ouders, naar sterke kinderen met sterke ouders. De sterkte van de ene kant maakte soms de zwakte van de andere kant uit. Zo leidde de dominantie en het autoritaire van ouders er vaak toe dat kinderen erg afhankelijk en erg zwak bleven. Zo leidde ook de tegenbeweging die veel ruimte creëerde voor het kind en zijn behoeften ertoe dat ouders erg volgzaam werden en niet meer wisten of konden reageren.

Thans is het inzicht gegroeid dat deze ongewenste neveneffecten van met zwakte te maken te krijgen, dienen

vermeden te worden. Het sterk zijn van de ouders mag niet impliceren dat dit ten koste gaat van het kind. Het sterk zijn van het kind mag niet impliceren dat dit ten koste gaat van de ouders.

Het moet mogelijk zijn dat beide kanten sterk kunnen zijn en voldoende sterkte kunnen verwerven. De sterkte van de ene kant moet net de sterkte van de andere kant ondersteunen en mee mogelijk maken. De sterkte van de ene kant werkt dan positief versterkend uit op de andere kant. De andere kant kan positief versterkend gebruik maken van de sterkte van de andere kant. Zo ontstaat een circulair positief versterkend proces waar elk sterker uitkomt. Belangrijk is dat dit in de interactie in het oog gehouden wordt, dat de inbreng van de ene kant ook ten gunste is van de andere kant. Dat dit dus niet ten nadele komt van de andere kant.

Eigen kracht kind tot ontwikkeling laten komen

Zo kunnen ouders in hun omgang met hun kind zijn ontwikkeling erg trachten te stimuleren en ondersteunen. Zodat het kind competentie weet te ontwikkelen, evenals een gevoel van competentie. Zodat het kind tevens controle over zichzelf weet te ontwikkelen en zijn eigen gedrag weet aan te sturen. Zodat het kind ook invloed op anderen weet te verwerven, anderen van wie het invloed krijgt. Hoe meer het kind zich weet te ontwikkelen, hoe minder afhankelijk het zal worden van zijn ouders. Dit zal minder uitputtend uitwerken op ouders, wanneer niet alles meer op hen terechtkomt en wanneer ze van de eigen inbreng van het kind gebruiken kunnen maken.

Dit toelaten en mogelijk maken voor het kind van eigen kracht te verwerven, laat de ouder toe op deze kracht een beroep te kunnen doen en zo op een andere manier met het kind om te kunnen gaan.

Als ouder kan je de aanwezige sterkte van het kind trachten te verhogen. Als ouder kunnen hiertoe het initiatief en de inspanningen van het kind ondersteund. Als ouder kan je concreet situaties creëren die het kind toelaten te oefenen en te leren, zodat groei mogelijk wordt. Als ouder kan je ruimte creëren voor de inbreng van het kind en samen overleggen hoe deze inbreng te combineren met je eigen inbreng. Als ouder kan je je geloof in de mogelijkheden van het kind tot uiting brengen en op die manier hier ruimte voor creëren en tevens het kind hiertoe aanmoedigen. Als ouder creëer je een sterkte inhoudend beeld voor je kind, dat je kind dan stapsgewijs kan invullen. Als ouder tracht je zo situaties aan te bieden die het kind niet overbelasten en een zwakte gevoel opleveren, maar net situaties die binnen de draagkracht van het kind blijven, zodat het een sterkte gevoel kan behouden en het kind zo nog aan sterkte gevoel kan winnen.

Als ouder laat je zo de eigen kracht van het kind tot ontwikkeling komen. Je draagt zo bij tot het verwerven van competentie, eigenwaarde, autoriteit en partnerschap en een gevoel hiervan. Zo maak je meer eigen kracht van het kind mogelijk.

Eigen kracht als ouder en gezin tot ontwikkeling laten komen

Niet alleen let je er als ouder op dat de eigen kracht van het kind wordt aangesproken en het kind aan eigen kracht nog kan toenemen, ook tracht je je eigen kracht aan te spreken en tracht je deze kracht nog te laten toenemen. Hierbij is het geloof in eigen mogelijkheden als ouder erg van belang. Positieve ervaringen in de omgang met je kind bieden hier kansen om de kracht van jezelf en het gevoel van eigen kracht nog te versterken. Door de kracht waarover je beschikt aan te wenden, en niet vast te lopen en je te fixeren op de kracht die ontbreekt, kunnen wellicht volgende stappen worden gezet. Zo kan alsnog de kracht verworven die voorheen ontbrak. Hier toe kan je een plan ontwerpen hoe zelf nog aan kracht te kunnen winnen, gebruik makend van reeds aanwezige kracht.

Niet enkel let je er op dat de eigen kracht van je als ouder wordt aangesproken en deze kracht nog kan toenemen, tevens tracht je de eigen kracht van het gezin als groep aan te spreken en tracht je deze groepskracht nog te laten toenemen. Hierbij is het geloof in eigen mogelijkheden van de gezinsgroep erg van belang. Deze kan worden versterkt door positieve ervaringen van het gezin met de omgeving. Door aanwezige krachten als groep aan te wenden kunnen nog ontbrekende krachten verworven.

Krachten bundelen

Krachten kunnen zo worden gebundeld, wat verdere groei toelaat. Zo kan zich een krachtig kind ontwikkelen, naast krachtige ouders die tot ontwikkeling komen, en

zo kan de groep als geheel aan kracht toenemen. Door de eigen kracht te kunnen aanwenden en verder te kunnen ontwikkelen, ontstaat een positief zelfbeeld zowel bij het kind als bij de ouder, en ontstaat er tevens een positief groepsgevoel. Het kind ervaart zich sterk terwijl het voortdurend aan sterkte wint. De ouder ervaart zich sterk terwijl deze voortdurend aan sterkte wint. Als groep ervaart het kind en de ouder zich sterk terwijl ze samen voortdurend aan sterkte winnen.

Als ouder komt de nadruk te liggen op het aanspreken en tot ontwikkeling brengen van krachten in het kind. Dit betekent niet langer een eenrichtingsverkeer. Ook het kind geeft je door zijn gebruik en groei van zijn krachten mogelijkheden om je kracht als ouder aan te wenden en in kracht te groeien. Beiden kan je gebruik maken van de kracht van de groep en kan je haar kracht laten groeien. Het kind is niet langer een passief iemand, maar draagt door zijn eigen groeiende kracht bij tot zijn opvoeding en ontwikkeling. Het denken, de creativiteit, het initiatief en de zelfuitvoering die je als ouder zoveel mogelijk bij je kind tracht te stimuleren, helpen het in de richting van verovering van zichzelf en zijn eigen handelen. Het op diverse wijzen ondersteunen van je kind laten het toe zich te ontwikkelen, zodat je steun zodra als mogelijk kan wegvallen.

Door de aanwending en toename van de eigen kracht kan het kind een gevoel van vat hebben op de dingen en zijn omgeving en een gevoel van zelfvertrouwen ontwikkelen en activeren. Zo wordt voorkomen dat het kind

een gevoel van hulpeloosheid en tekort aan zelfvertrouwen zou ontwikkelen en activeren. Ditzelfde geldt ook voor de ouder en voor het gezin als groep.

Er kan hierbij op gelet dat steeds zoveel mogelijk binnen de eigen draagkracht wordt gebleven en geen situaties ontstaan waarbij de aanwezige draaglast de beschikbare draagkracht overtreft.

Door het kind in eigen kracht te laten groeien zodat het sterk wordt kan het als bondgenoot en partner worden aangesproken en ervaren. Als ouder doe je beroep op bij het kind aanwezige krachten, zo kan je je eigen krachten meer doseren. Ouders vrezen ten onrechte voor de sterkte van hun kind vanuit het idee ermee als tegenstander geconfronteerd te worden. De aanwezige zwakte houdt evenwel het risico in er alleen voor te staan.

Eigen kracht toegepast

In welke mate en op welke manier maak je thans gebruik van de eigen kracht van je kind, van jezelf als ouder en van je gezin als groep ?

In welke mate en op welke manier laat je de eigen kracht van je kind, van jezelf als ouder en van je gezin als groep tot ontwikkeling komen ?

In welke mate en op welke manier wens je meer gebruik te maken van de eigen kracht van je kind, van jezelf als ouder en van je gezin als groep ?

In welke mate en op welke manier wens je meer gebruik te maken van de eigen kracht van je kind, van jezelf als ouder en van je gezin als groep ?

Hoe sterk worden ?



Alle kinderen willen graag sterk worden.
Hoe hen dit gevoel laten ervaren ?

JONGERENTHEMA

Sterk zijn in.

Mensen doen soms enorm veel moeite om sterk te worden. Fysiek, materieel, intellectueel, maatschappelijk. Ze willen aanvaard worden, erbij horen, verkozen worden, aanzien en prestige verwerven, fier zijn over zichzelf. Velen spannen zich hier heel erg voor in en sommige zetten hier erg veel middelen voor in.

Sterk zijn maakt dat je beschikt over kracht. Het vormt een bron van kracht en tegelijk een reserve aan kracht. Je kan er best blij om zijn, je valt jezelf mee, je kan jezelf om iets bewonderen.

Ook op sociaal vlak kan je sterk zijn.

Dit betekent niet steeds overwicht in wat je zegt of in wat je doet. Ook op andere manieren kan je sociaal je sterkte ontplooiën en tonen. Je kan sterk zijn in verantwoordelijkheid nemen voor waar je goed in bent, in delen met anderen, in contact willen en hebben, in iets aannemen en interesse, respect en bewondering tonen, in kunnen meewerken en volgen. Door bij iets te blijven of juist door iets op te geven naargelang wenselijk kan je sterk zijn. Door elkaar te overtuigen of juist niet toe te geven. Door nabijheid of afstand aankunnen. Door te luisteren, te praten en te overleggen. Om zo een fijne tijd voor elk te waarborgen. Zo kan je sterk zijn in sociaal zijn en sociaal in sterk zijn. Zo wordt je sociaal zijn geen sterk zijn ten koste van de ander, maar met en ook ten voordele van de ander. Zo wordt je sociaal zijn geen zwak zijn ten koste van jezelf, maar met inbreng van jezelf ook ten voordele van jezelf. Bijvoorbeeld, je niet zwak voelen zo je niet op een uitnodiging of uitdaging ingaat, en niet opduikt of afstand wint.

Ieder beschikt over een aantal krachten.

Zo beschikt elk van ons over een zekere fysieke kracht in de vorm van lichaamskracht, over een zekere materiële kracht in de vorm van middelen, bezittingen, voordelen,

over een zekere sociale kracht in de vorm van status, populariteit, gezag, over een dosis mentale kracht in de vorm van kennis, aanvoelen, over een dosis persoonlijke kracht in de vorm van kunnen en ervaring, over een dosis creatieve kracht in de vorm van wie je bent en je aanleg.

Uitzoeken hoe je kracht te gebruiken.

Het is aan elk om uit te maken of je die kracht ter beschikking stelt van de groep waarvan je deel uitmaakt, zodat jezelf als lid hiervan kan meegenieten. Ofwel of je die kracht als macht gebruikt die jou goed uitkomt, maar mogelijk tegenover anderen wordt gebruikt, of ze inschakelt als macht waarvoor je bij de groep een en ander kan bereiken en bewerkstelligen. Je kracht kan dan druk tot zelfs geweld worden tegenover anderen. Anderen die over minder lichaamskracht beschikken, die minder kunnen geven, die minder geliefd zijn, die minder weten, minder kunnen of minder zijn worden dan van je afhankelijk. Dit kan een goed gevoel opleveren, maar tegelijk inhouden dat die anderen zwak blijven en je gaan claimen. Dit omdat je hen weinig of geen kansen biedt te delen in je beschikbare kracht of weinig of niet bereid bent hen die kracht bij te brengen. Dit claimen kan oplopen zodat stilaan de noodzaak ontstaat het enigszins te moeten terugdringen en je zo verplicht wordt naar je macht te grijpen om dit gedaan te krijgen. Door je kracht ter beschikking te stellen, door ze te delen en ze anderen bij te brengen kan je maken dat die anderen ook over een kracht beschikken die ook jou ten goede kan komen.

Mijn kracht tegenover jouw kracht.

Hoeveel verschillen er tussen mensen ook zijn, toch kan ieder, zo gewild, ervaren ergens goed en sterk in te zijn. Te veel en te vaak vergelijkt men zich op een stereotiepe wijze met de sterke punten van de ander. Dit kan een aansporing voor jezelf meebrengen, maar vormt mogelijk gemakkelijk een bron van jaloezie, ontevredenheid, onzekerheid en teleurstelling.

Medewerking zal vooral bekomen kunnen worden, zo men nalaat zijn eigen sterkte te bevestigen tegenover of ten koste van de anderen. Zo men integendeel in gesprek en in interactie sterkte en kracht aan anderen weet toe te voegen, zal men gemakkelijk op hen kunnen rekenen en staat men meteen model voor gesterkt en krachtig uit wederzijdse interactie te kunnen komen. Het zal er op aan komen hun sterkte, kracht en energie aan te spreken in ieders voordeel.

Ik wil sterk zijn in :

.jjj

.

.

.

Mijn sterkte toon ik zo :

.hhh

.kkk

.

.

Leer stewarding: bewaken van een gezond leren



Wat en hoe iets wordt geleerd is wellicht minder belangrijk dan hoe gezond het kind iets leert.

Waar gaat leer stewarding over ?

Een steward is iemand die zorgt voor, die instaat voor iets of iemand. Hier bij leer stewarding iemand die instaat voor het lerende kind en er voor zorgt dat het kind gezond zou leren. Leer stewarding gaat over het bewaken van een gezond leren en het behoeden voor onaangepast leren. Iets waarvoor volwassenen aanvankelijk instaan, maar wat stilaan progressief kan overgenomen worden door het kind zelf.

Onderzoek wijst uit dat kinderen slachtoffer kunnen worden van een onaangepast leren dat het verder leren in de weg staat of bemoeilijkt. Door het kind hiervoor te behoeden wordt een verder leren mogelijk. Heeft er evenwel een onaangepast leren plaats gehad, dan kan

het kind hier attent op gemaakt worden en kan het geholpen worden niet langer zijn leren hierdoor te laten hinderen of verhinderen.

Zo kan een kind dat leert lezen toevlucht gezocht hebben tot het raden van woorden, of tot het afleiden van woorden uit de context, of nog tot het memoriseren van woorden. Dit belemmert dan het verwerven van de nodige leestechische vaardigheid.

Leren kan ongezond verlopen

Bijgevolg kan gesteld worden dat hoe gezond een kind kan leren belangrijker is dan wat het kind leert en hoe het leert. Leer stewarding moet dan zorgen voor een gezond leren bij het kind en dit bewaken. Leren heeft immers een donkere zijde en kan erg ongezond verlopen. Zo kunnen kinderen op een wijze leren die hun leren misoriënteert en verstoort, of kinderen kunnen op een manier leren dat hen er toe brengt verder leren te vermijden.

Het eerste doet zich voor zo er sprake is van de ontwikkeling van onaangepaste cognitieve schema's. Deze onaangepaste schema's die ontstaan tijdens het leren organiseren kennis, veronderstellingen en mentale verwerkingsgewoonten op manieren die leren misoriënteren, misdirigeren, misinformereren, of op nog andere manieren ondermijnen of handicapperen. Wat in het verleden werd geleerd werkt het leren in het nu alzo tegen. Zo wordt informatie die samen op regelmatige basis voorkomt in bepaalde omstandigheden, gebundeld zo-

dat er gemakkelijker op kan gereageerd worden. Op neurologisch vlak zullen dan zenuwcellen die samen vuren, op termijn ook samen connecteren. What fires together, wires together. Dit verhoogt hun kans op het samen vuren wat gemakkelijker een voorstelling doet ontstaan en gemakkelijker toelaat te reageren. In het voorbeeld van het raden bij lezen, doet dit zich voor bij het afleiden van een woord uit de context, van het woordbeeld of van een begeleidende afbeelding. De gevormde associatie tussen woord en context, tussen woorddelen en woordbeeld of tussen woord en afbeelding laat verkeerdelijk toe het woord te raden.

Het tweede in de vorm van leren vermijden doet zich voor zo het kind mentale en emotionele gewoonten ontwikkelt die zich tegen leren keren. Het kan overtuigingen leren dat leren doet vermijden van wat als bedreigend wordt ervaren. We kunnen onbewust en automatisch het gevoel van verwarring willen vermijden op een manier dat leren wordt uit de weg gegaan.

Net zoals een kind pijn ervaart wanneer het zich lichamelijk bezeert, zo kan het schaamte voelen wanneer zijn persoon wordt gekwetst. Net zoals het kind wat pijn veroorzaakt wil vermijden, zo zal het spontaan ook wat schaamte veroorzaakt willen vermijden. Wat gebeurt er bijgevolg bij kinderen die opgroeien met schaamte over hun leren ? Wat gebeurt er met kinderen die opgroeien met schaamte over wat mentaal in henzelf plaats heeft (mind-shame) ? Schaamte vormt dan mogelijk een

krachtige leermotivator die de aandacht richt op wat nodig is om te leren geen schaamte te voelen. Eerder dan trachten in iets beter te worden door oefening en zo de initiële schaamte te overwinnen, kan het kind er uit zelfbescherming voor kiezen een activiteit te vermijden en het belang ervan in zijn ogen te doen afnemen. Zo een kind schaamte ervaart voor een verkeerde gewoonte en het slechte gevoel tracht te vermijden door geen aandacht te besteden aan de slechte gewoonte, ondermijnt het zijn leren zich hiervan te bevrijden door de slechte gewoonte te overwinnen.

Zo zal, bijvoorbeeld, een kind met overwicht dat vermijdt hieraan te denken om zich niet te hoeven schamen, zijn vermogen om te leren zorg dragen voor zijn lichaam en gewicht onbewust doen afnemen. Kinderen die chronische schaamte ervaren over zekere aspecten van zichzelf of hun prestaties lopen zo het risico het belang voor dit aspect te doen afnemen in hun ogen: lezen of rekenen, of school of leren zijn niet belangrijk; lichaamsgewicht en voeding zijn niet belangrijk, enzomeer.

Hoe gezond leren bewaken ?

Leren is zo belangrijk in de ontwikkeling van een kind, dat kan gezegd dat veel niet aangeboren, maar geleerd is. Moest leren ontbreken dan zou de ontwikkeling veel minder ver reiken. De persoon die het kind geworden is door leren zou heel anders zijn zonder dit leren. Het belang van een gezond leren kan bijgevolg best niet onderschat worden. Leren heeft een impact op zowat alles.

Waar volwassenen aanvankelijk hier mee voor in staan, kan het belang je leren te begrijpen niet genoeg aangegeven worden. Zo kan je via een bewust, intentioneel en van binnenuit aandacht geven en participeren in al wat je doet, beter zicht verwerven over de mate van gezondheid van je leren en de wijze waarop jezelf tot stand bent gekomen.

Het gaat om een leren in de eerste persoon. Elke dag leer je, elke dag vermijd je te leren, elke dag kan je anderen opmerken die leren en vermijden te leren. Door vanuit jezelf te beginnen je aandacht hierop te richten, kan je beter weten komen tot een gezond leren en een ongezond leren weten vermijden. Het gaat dan om een leren in de eerste persoon.

Leren in de eerste persoon

Ongezond leren :

Ga voor jezelf na hoeveel van je leermoeilijkheden het gevolg zijn van je voorafgaand leren dat je huidig leren misinformeert en misleidt :

Ga voor jezelf na hoeveel leeroplossingen samengaan met het doorbreken of loslaten van je voorafgaand leren :

Ga voor je kind na hoeveel van zijn leermoeilijkheden het gevolg zijn van zijn voorafgaand leren dat zijn huidig leren misinformeert en misleidt :

Ga voor je kind na hoeveel van zijn leeroplossingen samengaan met het doorbreken of loslaten van zijn voorafgaand leren :

Mind-shame :

Ga voor jezelf je mogelijke schaamte bij leren na en wat het doet met je leeraandacht zo je schaamte wordt uitgelokt :

Ga voor jezelf je vermijden van denken en leren na bij wat schaamte uitlokt :

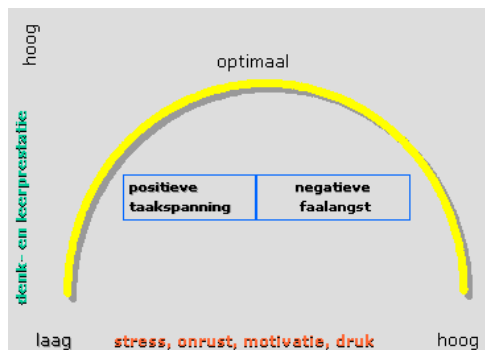
Ga voor je kind zijn mogelijke schaamte bij leren na en wat het doet met zijn leeraandacht zo zijn schaamte wordt uitgelokt :

Ga voor je kind zijn vermijden van denken en leren na bij wat schaamte uitlokt :

Meer lezen :

www.learningstewards.org

Stress, (Faal)angst & Burn-out



Heel wat kinderen krijgen af te rekenen met (faal)angst.

Hoe dit ondervangen ?

Wat kan het kind zelf doen ?

. Is mijn boekentas in orde ? En mijn turnzak ? Heb je die centen in mijn zak gestopt ?

. Ik ben alles vergeten ! Ik kan er niets meer van ! Iedereen zal me uitlachen !

. Morgen begin ik eraan. Ik wil er nu niet aan denken. Eerst moet ik nog iets anders doen.

. tijdig onderkennen van angstig worden of gespannen zijn van kind

. tijdig onderkennen dat kind stress- en angstsignalen ontwikkelt dat het samenspel met de omgeving progressief minder of weinig vlot begint te verlopen

. stress- en faalangsttekenen opmerken (niet verwarren met onwil, passiviteit of desinteresse) : extern waarneembaar (ruw, prikkelbaar, onrustig, opgewonden, wenen, stil, onbeweeglijk, afwezig, weerstand, weigeren, uitstellen, snel opgeven, onverschillig, in zijn schelp kruipen, star, overcompensatie, onzeker, steun en bevestiging zoeken, controlerend, ...) of expressie interne waarneming (lichaamsongemakken, spanningsklachten, wit-zwart denken, piekeren, tunneldenken, onlust- en zwakte-ervaren, niet geloven in zichzelf, black-out, tegenzin, ...)

. aandacht voor gradaties en circulaire processen : gradaties gaande van stress over faalangst naar burn-out tot bij depressie. Werkend in twee richtingen : stress die op termijn mogelijk faalangst veroorzaakt, maar

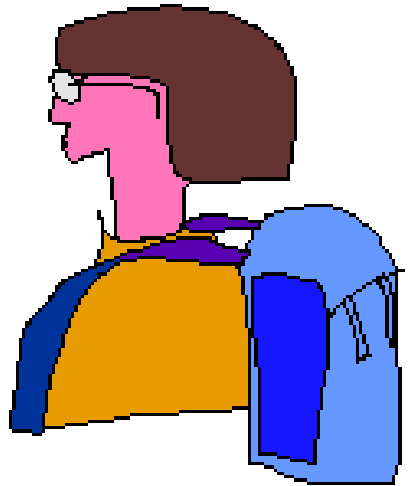
faalangst die in het nu gemakkelijk en veel stress oplevert; zo ook burn-out die iemand op termijn mee tot depressie brengt, maar ook omgekeerd een depressie die iemand gemakkelijk vasthoudt in een burn-out
. kind met faalangst onderkennen en nagaan hoe te kunnen helpen, eventueel met hulp van anderen

- . **oorsprong stress en angst mogelijk trachten situere**n als meer in de omgeving (nieuw, bedreigend, verwachting, eisen, taken, gevraagde prestatie, risico op mislukken, specifieke situatie, ...) of meer in het kind (mogelijkheden, twijfel, eerdere negatieve ervaring, perceptie, attributie, afhankelijkheid, schema-activering, ...).
- . aandacht schenken aan de sociale context waarin iets moet worden gedaan en die een extra belasting voor het kind kan betekenen (schuldgevoelens, uitgelachen worden, zich vernederd voelen, ...).
- . nagaan of ervaren spanningen als onprettig worden ervaren en erg hinderend inwerken op het kind en zijn handelen, zodat kind beneden zijn mogelijkheden functioneert.
- . waar eerder vaak te maken met een tekort aan externe en interne verwachtingen en mogelijkheden (weinig of geen kansen of er niet in geloven), nu veelal te maken met een teveel aan externe en interne verwachtingen en mogelijkheden (alle kansen grijpen) mede aangewakkerd door sociale media. Dit met risico op herhaaldelijke of langdurige oplopende stress, die kan leiden tot uitgeput of opgebrand zijn (burn-out).

. *niet te veel in je rugzak stoppen*

. *niet te veel samen in je rugzak stoppen*

- . van elk één stuk
- . wat te groot is kleiner maken
- . nu en dan je rugzak eens naast je neerzetten
- . als je merkt dat je vermoeid raakt, even ontspannen
- . nu en dan aandacht besteden aan wat in je rugzak zit
- . er voor zorgen dat niet alles bovenin je rugzak moet zitten
- . nu en dan iets uit je rugzak nemen
- . wat niet in je rugzak nodig is, er uitnemen
- . wat je niet kan gebruiken of je niet helpt, weglaten



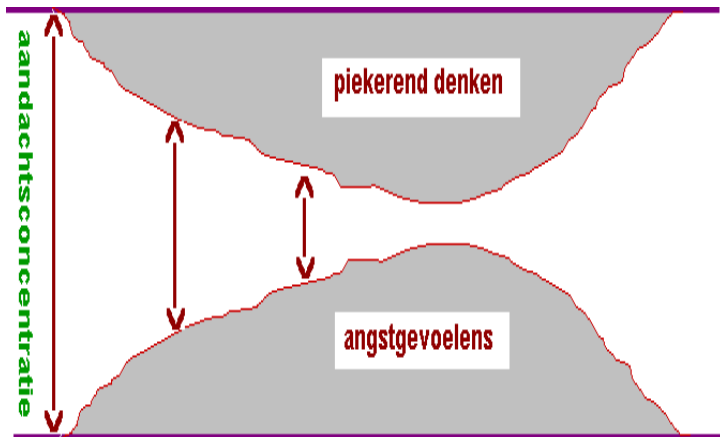
- . **oog hebben voor** de eigen manier waarop het kind spontaan zelf de ervaren moeilijkheden te boven tracht te komen (extra inzet en controle, vluchten, ontwijken, ontkennen, blokkeren, hulpeloosheid, hulpsignalen uitzenden, ...)
- . oog hebben voor de geschiktheid of wenselijkheid van de eigen oplossing van leerling(en) (ziek worden, meer afhankelijk worden, ontmoediging, ...) en de mogelijke remmende invloed op zijn ontwikkeling (negatief zelfbeeld, rem op zelfstandigheid, passiviteit, overgevoeligheid, ...)
- . oog hebben of leerproblemen zo leiden tot emotionele en gedragsproblemen die op hun beurt weer zorgen

- voor leerproblemen zodat men in een vicieuze cirkel terecht komt
- . nagaan of faalangst kadert in een leefomgeving die verzwakte autonomie en verzwakte prestatie activeert (overnemende steun) of in een leefomgeving die overmatige waakzaamheid en inhibitie activeert (overname regels), of samengaan van beide (weinig vertrouwen, hoge verwachtingen)
 - . nagaan eerder te maken met passieve faalangst (uitstel- en afhaak-leergedrag, kan toch niet (alleen)) of met actieve faalangst (opeis- en non-stop-leergedrag, kan nog niet helemaal)
 - . zo wenselijk over opgemerkte stress en (faal)angst met kind praten
 - . het kind laten merken te vatten dat het kind angst ervaart en niet enkel aandacht zoekt
 - . het kind aangeven dat het zijn angst onder ogen kan zien en geen bescherming behoeft van zijn omgeving
 - . zorgen voor een rustige, veilige, aanvaardende, vertrouwvolle, ondersteunende, bevestigende en op de leerling(en) en zijn mogelijkheden inspeliende omgeving, zonder overbescherming en zonder overdreven verwachtingen
 - . positieve persoonsgerichte feedback koppelen aan (negatieve) taakgerichte feedback
 - . samen met kind overlopen waarvoor precies bang en wat angst precies uitlokt, samen met kind overlopen hoe voor elk van deze elementen een deeloplossing uit te werken (van vooraan staan naar vanop eigen plaats

- al zittend, van beurt afwachten naar eerst beginnen, van uitlachen naar grappige voorstelling opzetten, ...)
- . **samen met het kind** overlopen hoe de balans van grotere draagkracht en kleinere draaglast zo te kunnen houden (stapsgewijze vooruit gaan, voldoende voorbereiden, aanwezige ontspanning en gevraagde inspanning, realistisch beeld eigen mogelijkheden en zwaarte van de taak, ...)
- . aandacht hebben voor de eigen manier om met de angst van leerling(en) en de eigen angsten (onzekerheid, onmacht, teleurstelling, herhaling, ...) om te gaan
- . kansen en gelegenheid bieden op positieve ervaringen
- . van aandacht in omgeving kind voor negatieve kanten van prestatiegedrag (wat fout, waar tekortgeschoten, wat nagelaten, ...) naar aandacht voor positieve kanten gedrag (wat juist, hoe gelukt, wat gedaan, ...)
- . letten op stressgehalte van lesverloop (voldoende veilig, voldoende vertrouwd, voldoende bekend, voldoende voorspelbaar, voldoende gestructureerd, voldoende overzichtelijk, voldoende geregeld, voldoende begeleid, ...) en van specifieke activiteiten (voldoende instructies, voldoende duidelijk, samen of alleen, zich tonen of te kijk staan, ...) voor kind
- . een leersfeer creëren eerder dan prestatiesfeer (fouten maken mag, nadruk op expressie eerder dan op impressie, ...)

- . vermijden te snel, te frequent en te veel in te grijpen, zodat enige kans tot zelfstandigheid, succes ervaren en onafhankelijkheid mogelijk wordt, voorkeur geven aan het herstellen ervan na enige tussenkomst (dit samen, dat alleen), ondersteuning geleidelijk minderen en zo mogelijk afbouwen
- . een cursus of training 'leren omgaan met faalangst', of 'stressweerbaarheid' inrichten voor respectievelijk faal-angstige of stressgevoelige kinderen
- . bij aanhoudende en uitgesproken angsten die interactie met omgeving meer dan voorbijgaand verstoren **specifieke hulp** inroepen
- . **kind helpen in het ontwikkelen van denk-, leer- en gedragsvaardigheden** zodat minder angst of stress ontstaat of deze gevoelens minder hinderlijk werken : mogelijkheden beter leren benutten, kalmte hervinden, boodschap aflezen, stap-voor-stap, positieve en haalbare verwachtingen, perfectionisme minderen, niet over zichzelf struikelen, zelfkennis en eigenwaardegevoel vergroten, zelfmotivatie, andere kant van zichzelf aanspreken, ander uitgangspunt voor handelen zoeken, stress-uitlokker leren onderscheiden, deelproblemen overwinnen, aandacht op taak richten eerder dan op zichzelf, van zorg om mislukken naar zorg om te lukken, fouten als leermomenten ervaren, angst als taakspanning onderkennen, zich een nieuwe kans gunnen, nuanceren en relativeren, vraag verleggen van kan ik het naar hoe kan ik het, laten ervaren vat te hebben op situatie, spanning

hoort erbij, spannings- en ontspanningsmomenten afwisselen, veerkracht ontwikkelen, eerste en tweede perceptie en reactie, gedachtencarrousel uitstellen, leiding herwinnen, alternatief schema activeren, ander spoor bewandelen, het voor jezelf niet verpesten, jezelf een kans geven, minder beoordelend meer waardierend met je omgaan, herstarten, eerst doen dan oordelen, richten op positieve gevoelens, focus verleggen naar wat je wel kan, positieve voorstelling maken van je uitvoering, negatieve zekerheden over zichzelf omzetten in vragen, anders leren aankijken tegenover en omgaan met falen, anders leren denken, niet-helpende en onjuiste gedachten omzetten in helpende en juiste gedachten...



Stress centraal



Stress eist je kind op, waardoor iets anders minder aanbod komt tijdens zijn ontwikkeling.
Vooral early life stress vraagt bijzondere aandacht.

Stress en wat het doet

Als kind vaak geconfronteerd worden met stress door de onvoorspelbaarheid van de omgeving. Steeds begaan moeten zijn als kind van hoe je hier doorheen te slaan of hoe mee om te gaan. Als kind houdt dit je bezig. Onderwijl kan je je minder of niet openstellen voor iets anders, jezelf en de buitenwereld. Je bent opgeslorpt door overleven, zo is er weinig of geen ruimte en tijd voor leven. Je kan mogelijk beter niet voelen, niet denken en je niets voorstellen. Zo kan je ook niet op iets anders focussen en je ervoor interesseren.

Je wordt niet alleen in beslag genomen door je gevoelens gerelateerd aan stress, ook in gedachten, herinneringen en voorstellingen ben je hier mee bezig. Openstaan voor

iets anders en er tijd en ruimte voor hebben en de nodige zin en interesse hiervoor ontbreken grotendeels.

Tegelijk worden in je hersenen de emotionele zones overactief, terwijl de cognitieve zones onderactief blijven. Prikkeling van de amygdala is dan sneller en prioritaair aan de cortex. Het emotionele overheerst het redelijke. Dit laatste komt te weinig aan bod, omdat er te weinig ruimte voor is. Stress en emoties nemen een centrale plaats in.

Deze lagere emotionele hersenactiviteit verwerkt informatie milliseconden eerder dan het hogere rationele brein. Wordt de amygdala geactiveerd omdat er een overeenkomst is tussen een situatie en een emotieschema (boos, opwinding, angst, ontredde), dan volgt een reactie (vechten, alert-zijn, vluchten of inactiviteit) nog vooraleer een mogelijke richting van de neocortex kan worden ontvangen. Is er geen overeenstemming omdat een situatie niet als dreigend of alarmerend overkomt, dan handelt de amygdala evenwel volgens de instructies die het van de neocortex ontvangt.

Dit zet bij herhaalde of langdurige stress een grote domper op de ontwikkeling van het kind en ligt aan de basis van een verstoorde ontwikkeling. Gericht op zichzelf om te overleven en niet gericht op de omgeving om zich aan te ontwikkelen. Heeft het kind rust in zijn hoofd of voortdurende onrust in deze omstandigheden? Het brein van

het kind wordt in beslag genomen door stress, emoties, piekeren, schuldgevoelens, schaamtegevoelens, slecht slapen, futloosheid, gebrek aan zelfvertrouwen, een negatief zelfbeeld, onduidelijkheid, verwarring, onevenwicht, mogelijk zelfs verslaving, stoornis, psychosomatische klachten, spanningen, conflicten en relatieproblemen.

Een aantal schema's, als bewustzijns-, actie- en keuzepatronen, worden geactiveerd en blijven op de achtergrond actief. Zo is er het persoonlijk tot stand gekomen stress-schema dit op basis van meegemaakte ervaringen. Hieraan gekoppeld kunnen diverse emotieschema's actief worden, zoals boosheid om tegen wat aan de basis ligt van je stress in te gaan, angst om wat er speelt te ontvluchten, teneergeslagen gevoelens die je immobiliseren, of net opwindend wat je globaal activeert. Deze emotieschema's zijn gevormd op basis van voorbije ervaringen en sneller dan je denken. Veel zal hierbij afhangen van hoe je met stress hebt leren omgaan.

Traumatisch ?

Bij opgemerkte of ervaren stress is het belangrijk onderscheid te maken tussen normale stress waarmee ieder, dus ook elk kind, te maken krijgt en toxische stress die verstoring werkt. Tussen beide stressvormen is er een verschil in gradatie, zoals de duur van de stress (kort of langdurig), de frequentie van de stress (sporadisch, regelmatig of continu), de mate van stress (licht of zwaar),

de omvang van stress (gelimiteerd of alom) en de beheersbaarheid van stress (aankunnen of hulpeloosheid). Normale stress is niet helemaal te voorkomen, vooral moeten wachten, of gedeeltelijke tegemoetkoming, zijn kentekenend. Belangrijk criterium voor deze stressvorm zal zijn er mee om te kunnen. Zo leert het kind normaalwijze steeds meer op basis van ervaring met zulke stress-situaties om te gaan. Bijvoorbeeld, zekerheid en verwachting dat hulp aankomt, de normale wachttijd voor reactie, volwassenen toch in de buurt. Zo kan het kind zelf de aanwezige stress minderen en verdwijnt stil aan de oorspronkelijke onrust. De aanvankelijk onmiddellijke reactie van volwassenen biedt hiervoor de veilige ondersteuning om steeds meer weerbaarheid tegenover stress te ontwikkelen.

Toxische stress komt meestal naar voor in problematische situaties en bij problematische interacties. Bijvoorbeeld, er is onregelmaat, onvoorspelbaarheid, onveiligheid, onbetrouwbaarheid of onvriendelijkheid. Vooral hoe vroeger, frequenter, zwaarder, omvangrijker en oncontroleerbaarder de stress hoe meer toxisch.

De gevolgen van normale stress zijn gering. De omgeving biedt voldoende steun om toch veiligheid te ervaren en gelegenheden om weerbaarheid tegenover milde stress te ontwikkelen. De gevolgen van toxische stress zijn meer uitgesproken, ze kunnen ook minder gemakkelijk teuggedraaid. Het kind lukt niet er mee om te gaan en ze werken verstorend op zijn brein-, mentale en sociaal-emotionele ontwikkeling. Bij normale stress komt de

ervaren stress niet centraal te staan, is ze veel vluchtiger en niet traumatisch. Bij toxische stress komt de ervaren stress erg centraal te staan, is ze meer blijvend en traumatisch.

In het bijzonder heel jonge kinderen zijn heel kwetsbare wezentjes. Ook al lijken ze veel nog niet te verstaan, toch kunnen ze veel aanvoelen. Ze begrijpen dingen nog niet zozeer met hun verstand, maar eerder met hun gevoel. Een situatie voelt veilig aan, of onveilig. Een gebeuren voelt prettig aan, of onprettig. Ze voelen zich zeker bij wat ze moeten doen, of onzeker. Iets voelt vreemd, onbekend of anders aan, iets wat niet vertrouwd is.

Dat dit voelen mogelijk een traumatisch gehalte heeft kan op verschillende wijzen opgemerkt worden. Voor eerst zal het kind zulke ervaren gerelateerde situaties in de toekomst in de realiteit maar ook in zijn voorstelling trachten te vermijden of te ontvluchten. Samen hiermee kan het kind het emotioneel ervaren herbeleven, het blijft het kind achtervolgen en het raakt er niet gemakkelijk overheen, ook al wil het net het tegendeel. Het wordt er in zijn gedachten en expressies voortdurend door opgeslorpt.

Tenslotte vertoont het kind reacties die wijzen op een uitgesproken emotioneel ervaren. Het kind is onrustig en prikkelbaar. Het vertoont reacties van een meer kinderlijk niveau en verliest aan zelfstandigheid, het zoekt bescherming door aanklampen en nabijheid, of net door

zich te verstoppen en afstand te houden. Dit wijst erop dat een emotioneel schema is geactiveerd. Het doet vermijden en weggemen, het wijst op wat pijnlijk is en doet overeenkomstig reageren als uiting en omgangspatroon hiermee. Zo dit niet kan, doet het dit door dissociëren of afsplitsen alsof twee aparte werelden en ervaringen.

Gedragmatige gevolgen

Globaal genomen kan je vaststellen dat wanneer de omgang van het kind met zijn omgeving of met zichzelf moeilijker wordt, het kind met stress te maken krijgt. De omgeving roept spanningen op door haar manier van omgaan met het kind, of het kind roept zelf spanningen op door zijn manier van omgaan met de omgeving. Op deze ervaren stress kan het kind op een viertal wijzen reageren : met boosheid, met opwinding, met angst of met teneergeslagen-zijn. Elk van deze opgewekte spanning-gevoelens houdt een eigen expressie en reactie van het kind in, waarmee het kind aangeeft wat het probleem is en waarmee het tevens naar de omgeving toe aangeeft op wat en wie het wel of niet rekent en waarmee het laat merken wat het wil. Voor de volwassene schuilt hier belangrijke informatie in wanneer je deze reacties bij het kind wil doen afnemen of wil voorkomen.

Een kind dat boosheid ervaart, zal gemakkelijk prikkelbaar, aanvallerig, onvriendelijk, jaloers tot vijandig doen

en weinig geneigd zijn tot mee- en samenwerken. In uitgesproken vorm vertoont het kind driftbuien of woede-uitbarstingen en in blijvende vorm toont het kind anti-sociaal gedrag. Het kind geeft hiermee aan dat het te weinig hulp of steun krijgt en iets te moeilijk of te ongunstig voor hem of haar is. Het kind geeft hiermee aan op iets of iemand te rekenen en verkiest een direct aanpakken en wat te willen veranderen. Het kind oefent druk uit op zijn omgeving om iets te redden of om alsnog zijn zin te krijgen. Het kind ervaart mogelijk dat het zich niet mag laten doen. Het kan zijn dat het kind nú die verliezende positie ervaart en met boosheid reageert, het kan ook zijn dat het kind die verliezende positie wil voorkomen en boosheid instrumenteel aanwendt.

Een kind dat opwinding ervaart, zal gemakkelijk onrustig en nerveus doen, impulsief en overactief reageren, expressief en praterig zijn. In uitgesproken en blijvende vorm vertoont het kind een hyperactief gedrag. Het kind geeft hiermee aan dat het erg aangesproken is en alle hens aan dek wil. Het kind geeft hiermee aan ook op zichzelf te rekenen en te verkiezen wat te ondernemen, maar niet goed te weten wat. De omgeving kan het kind helpen de ogen open te houden, niet overdreven snel te handelen en mee helpen zoeken naar dit wat.

Een kind dat angst ervaart, zal gemakkelijk bang en onzeker zijn, geremd, zorgelijk en flauw doen. In uitgespro-

ken vorm kan het kind ontwijkend of vluchtgedrag vertonen. In blijvende vorm zien we angstig gedrag en lichamelijke kentekenen van angst (buikpijn, hoofdpijn, slapeloosheid, ...). Het kind geeft hiermee aan zich overvraagd te voelen en te weinig kracht te ervaren. Het kind rekent niet of onvoldoende op zichzelf en verkiest liever meer afstand te nemen of weg te gaan.

Een kind dat zich teneergeslagen en geblokkeerd voelt, zal gemakkelijk bedrukt en verdrietig doen, hulpeloos en levenloos zijn, stil en passief overkomen. In een uitgesproken en blijvende vorm vertoont het kind depressief gedrag. Het kind geeft hiermee aan geen kans te zien en geen kracht te hebben. Het geeft hiermee aan op niets of niemand te rekenen. Het geeft aan liever op te houden en af te haken zo mogelijk.

Vandaag stellen ouders gemakkelijker vast dat hun kind boosheid, opwinding, angst en neerslachtigheid ervaart en toont. Soms sporadisch, vaak meer dan gewent, soms in uitgesproken mate en vaak meer blijvend. Het zou ook kunnen betekenen dat hun kind meer dan vroeger met stress te maken krijgt.

Deze emoties kunnen zich meer direct uiten of meer indirect. Ze vormen signalen voor aanwezige spanningen bij het kind. Deze emoties zetten het kind in beweging en doen het reageren op een eigen wijze om de ervaren emotionele moeilijkheden te boven te komen. Vier veelal emotioneel gekleurde reacties zijn gedragsmatig

mogelijk : extra ertegenaan en controle herstellen verdedigend of aanvallend, soms uitmondend in acting-out als zich afreageren; druk doen en aandacht vragen, soms uitmondend in acting-on als niet tot rust en niet tot zichzelf kunnen komen; zich terugtrekken in zichzelf of vluchten, soms uitmondend in acting-in als onzeker zichzelf ondergraven; of stilvallen en hulpeloos doen, soms uitmondend in non-acting als blokkeren.

De vorm die de aanwezige spannings- en angstreactie gedragsmatig aanneemt is door de omgeving niet steeds als dusdanig te herkennen. Het kind lijkt brutaal, of de clown uit te hangen, het lijkt erg afhankelijk of gesloten. Soms tracht het kind op die manier de aanwezige spanning voor de omgeving en zichzelf te verbergen.

Deze reacties en pogingen tot oplossing zijn niet steeds geschikt en wenselijk. Het kind kan in botsing komen met zijn omgeving, kan ziek worden, meer afhankelijk worden, ontmoedigd raken. Ze kunnen het kind in zijn ontwikkeling afremmen. Het kind kan een negatief zelfbeeld ontwikkelen, zijn zelfvertrouwen kan afnemen, zijn zelfstandigheid kan afgeremd, het kind kan ongevoelig worden of net overgevoelig. Nogal wat kinderen ontwikkelen psychosomatische klachten, zoals buikkoliek, eetproblemen, slaapklachten, moeheid, hoofdpijn, duizeligheid, hyperventilatie, wenerig zijn.

Uiteindelijk ontstaan motivationele problemen : zoals

niet meer willen, wat zich uit in ontsnapping- en vermijdingsgedrag; zoals niet meer durven, zich uitend in faalangst en uitstellen; zoals niet meer proberen, zich uitend in afhaken en zich afzonderen; zoals niet meer geloven in zichzelf, zich uitend in gering eigenwaardegevoel en zelfvertrouwen; zoals rekenen op anderen, zich uitend in aanleunen en zich verstoppen in de groep; zoals tenslotte niet meer kunnen, zich uitend in overspannen zijn en opgeslorpt worden door zichzelf, zijn emoties en zijn zorgelijk denken en doen.

Neurologische gevolgen

Recent neurobiologisch onderzoek toont aan hoe relationele trauma's in de eerste levensjaren uitgesproken invloed kunnen hebben op de manier waarop kinderen denken, voelen en reageren. Zulke kinderen vertonen symptomen van early life stress. Deze relationele trauma's kunnen een negatieve invloed hebben op zich mentaal kunnen concentreren, zichzelf emotioneel weten tot rust brengen en hoogte weten krijgen van anderen. Traumatische verstoring laat zich kenmerken doordat bij deze kinderen overstuur zijn gemakkelijk wordt uitgelokt, in de zin van een snel, frequent, uitgesproken, langdurig opduiken.

Trauma's kunnen bij jonge kinderen veroorzaakt worden, zo blijkt uit recent onderzoek, door verstoorde neurologische gebeurtenissen die zich voordoen tijdens de

zwangerschap (uitgesproken stress, drugs- en alcoholgebruik moeder), als gevolg van beangstigende en overwelddigende ervaringen in de eerste levensjaren, als gevolg van verwaarlozing of mishandeling, of doet zich onbewust voor in relatie tot zorgfiguren die zelf getraumatiseerd en depressief zijn, of een onbevredigende binding hadden met hun eerste zorgfiguren.

Onderzoek wijst uit dat alle relaties, in het bijzonder de primaire relaties ouder en kind, een grote invloed hebben op de zich ontwikkelende hersenen. Bij kinderen die aandacht ervaren, zich veilig voelen en steun krijgen, ontwikkelt zich het zenuwstelsel op een coherente wijze. Dit in tegenstelling tot kinderen die onvoldoende aandacht, veiligheid en steun ervaren. Deze laatste krijgen te maken met ervaringen die overwelddigend, beangstigend zijn en opwinding veroorzaken.

Op trauma-ervaringen reageren ze met diverse uitgesproken stressreacties die op termijn bij het blijven aanslepen de vorm kunnen aannemen van overgevoelig hyperreactief gedrag, angstige overwaakzaamheid, dissociatie met afsplitsen, opsluiten of zich afsluiten en inactief en levenloos in zichzelf gesloten gedrag.

Het hersenfunctioneren is in die zin gewijzigd dat geringe aanleidingen uitgesproken alarm opwekken en stressreacties worden geactiveerd. Deze laatste kunnen

de vorm aannemen van een emotioneel of een gedragsprobleem, een leerprobleem of een fysiek probleem. Naast stressreacties kan door herhaaldelijke traumatische ervaringen de amygdala gelegen in het emotionele controlecentrum van de hersenen, sneller een situatie als beangstigend doen ervaren, zodat er snel op kan gereageerd worden, ook al gaat er actueel geen dreiging van uit. Ook kan het functioneren van de hippocampus, die helpt bij herinnering en emotioneel ervaren, verstoord worden. In een recente studie van het Massachusetts General Hospital komt naar voor dat bij kinderen jonger dan 3 jaar blootstelling aan repetitieve stressfactoren zoals armoede, gezinsinstabiliteit en kindermishandeling negatieve effecten kan hebben op de expressie van bepaalde genen. Het gaat om gevolgen die jaren later te maken kunnen hebben met de ontwikkeling van psychische problemen.

Er wordt eveneens een verband gelegd tussen langdurige stress bij jonge kinderen door het afwezig zijn van biologische zorgfiguren en veranderingen in genen door deze ongunstige omgevingsfactoren. Dit wordt bestudeerd in de epigenetica dat laat zien dat genexpressie kan veranderen door ongunstige ervaringen in de kindertijd. Eenmaal veranderd kunnen deze veranderingen worden overgedragen aan toekomstige generaties. Het is vooral het verhoogde niveau van het stresshormoon cortisol bij baby's en jonge kinderen die, wanneer ouders - vooral de moeder - niet beschikbaar zijn, mogelijk een

genetische impact kan hebben op de lange termijn. Meer specifiek beïnvloedt uitgesproken en langdurige stress in de kindertijd de gezondheid en het welzijn van het kind via een epigenetisch mechanisme met veranderde DNA methylering bij specifieke genen en met genexpressie, wat kan leiden tot veranderingen in het fenotype van het kind. Dit kan dan worden doorgegeven aan toekomstige generaties.

Epigenetica houdt in dat de expressie of functie van genen kan veranderen onder invloed van omgevingsfactoren zonder dat de DNA-code verandert. Informatie vanuit de omgeving is dan bepalend voor hoe het DNA tot uiting komt en de ontwikkeling beïnvloedt van een organisme en dit van volgende generaties. Omgevingssignalen sturen de binding van regulerende eiwitten aan het DNA. Deze eiwitten dirigeren de genenactiviteit. De informatiestroom gaat van DNA als langetermijn geheugen naar het RNA of het actief geheugen als patroon voor de eiwitsynthese die de structuur en gedrag van cellen bepaalt.

Relationele gevolgen

In een ongunstige relatie zal zich in het getraumatiseerde brein een regulatie ontwikkelen die niet in staat is om te gaan met wat stress veroorzaakt, of passend te reageren op signalen uit de omgeving, of nog passend om te gaan met emotionele en fysieke signalen. De

stress- en 'comfort'hormonen huishouding is verstoord en passende tijdige bijsturing is bijgevolg niet mogelijk. Zuigelingen zijn niet in staat hun emoties te reguleren. Zonder de hulp en de begeleiding van een zorgfiguur worden baby's overweldigd door hun emoties, zoals angst, opwinding en verdriet.

Om een emotioneel evenwicht te behouden hebben baby's een continue en toegewijde relatie nodig met een zorgfiguur, bij voorkeur de moeder die hiervoor het meest geschikt is en zorgt voor co-regulatie van emoties samen met het kind. Activeert de zorgfiguur evenwel angst of verwarring, of komt ze relationeel onzeker over als gevolg van een eigen getraumatiseerde relatie als kind, dan kan het brein van het kind overmatig emotioneel reageren. De figuur die op dat moment voor geruststelling zou kunnen zorgen is evenwel de bron voor het geactiveerd alarm.

Baby's krijgen gemakkelijk met stressvolle situaties te maken, gaande van korte verwijdering van de moeder tot extreme mishandeling. Ook alles wat vreemd, nieuw en anders is, veroorzaakt stress. Het hebben van geen eerdere gelijksoortige ervaring is dan stressopwekkend. De aanwezigheid en afstemming van moeder en kind in stress-situaties maakt de nodige zelfregulatie mogelijk, die baby's niet inherent bezitten. Bij afwezigheid van een geruststellende ouder zal het kind zelf deze rol moeten

overnemen en hiertoe een hoog gehalte cortisol hormoon produceren dat de stress vermindert. Eens een peil bereikt, wordt dit proces afgeremd, zodat het niveau van cortisol laag komt te liggen en verder laag afgestemd raakt. Dit heeft als gevolg dat het kind voor de toekomst moeilijk in staat wordt eigen onlust te doen verdwijnen. Ze zijn meer vatbaar om opgewonden te raken en dit langer te blijven.

Het door de bijnieren geproduceerde stresshormoon cortisol bezorgt iemand, samen met enkele andere stresshormonen, een alarmerend stressgevoel. Cortisol heeft evenwel een tweede werking om te vermijden dat het stressgevoel oncontroleerbaar hoog oploopt. Het remt de aanmaak van het hormoon CRH af dat aan de basis ligt van de stressreactieketen, zodat het stressgevoel tijdelijk is.

In elk van deze gevallen veroorzaakt de situatie waarmee je kind of jongere te maken krijgt stress, of veroorzaakt de wijze waarop het kind met de situatie omgaat, stress. Doet de situatie zich regelmatig voor of doet ze zich voor langere tijd voor, dan neemt het stresshormoon cortisol in het lichaam toe. Dit toegenomen cortisolniveau gaat gemakkelijk samen met een afname van de productie van de neurotransmitter serotonine in de hersenen. Serotonine staat in voor de regulatie van slaap, stemming, eetlust en pijn, en de agressie- en impulscontrole. Een lager serotonineniveau is terug te vinden bij depressie,

bij obsessief gedrag, bij zelfbeschadiging, bij impulsiviteit en agressie. Medicatie bij depressie, zoals Prozac, speelt net in op dit serotonineniveau.

Verandert de situatie niet en blijft de bron van stress aanwezig, dan kan door de toegenomen gevoeligheid de innerlijke spanning nog oplopen. Zo wordt op een bepaald ogenblik tot handelen gekomen weg van de situatie met de omgeven spanningen, of op weg naar de situatie toe met de spanning om ze op te lossen of te overwinnen. Door de emotionele druk waaronder dit gebeurt is er vaak sprake van een overreactie. Het kind of de jongere slaat op de vlucht, of wil in iets slagen en blijft doorzetten, hij of zij gaat in de aanval om iets te overwinnen. Samen met dit handelen slaagt het kind er mogelijk in de opgebouwde spanning te doen afvloeien. Hierdoor kan het stresshormoon cortisol afnemen en kan de neurotransmitterproductie van serotonine toenemen. Het toegenomen serotonineniveau geeft also een gevoel van veiligheid en welbevinden, waardoor de fysieke en emotionele pijn kan verminderen of verdwijnen.

Mogelijk was het om dit laatste te doen. Niet zozeer het zoeken te slagen, of iets of iemand te overwinnen, of iets te bereiken zoals ideaalmaten, of jezelf iets toebrengen, zoals zelfverwonding. Maar iets weten weg te nemen en kwijt te raken, en iets op peil weten krijgen, zoals het hormonale en transmitterniveau. Iets wat samenging met veel fysieke en emotionele pijn. Door druk en mogelijk kwaadheid op jezelf of op de omgeving komen tot

overreageren die je overgevoeligheid weet weg te nemen. De spanningsontlading brengt het hormonaal en transmittersysteem terug in balans en meteen ook jezelf.

Vertrouwen ?

Als kind op volwassenen kunnen betrouwen. Volwassenen die van je houden, je graag mogen, je willen en aanvaarden. Volwassenen die om je geven en betrokken zijn. Die er voor je zijn en ruimte voor je maken. Die hoe dan ook achter je staan en je helpen waar nodig. Die in je geloven en je kansen geven. Je erkennen in je zo zijn. Kortom die onvoorwaardelijk en steeds het beste met je voor hebben, ook al laten ze soms steken vallen en falen ze wel eens.

Op deze volwassenen kan je rekenen. Hen kan je met zekerheid je vertrouwen schenken. Aan hen kan je je zonder twijfel of risico veilig hechten, ook al kunnen wel eens spanningen opduiken of een conflict. Steeds opnieuw doen volwassenen zonder meer inspanningen om het terug in orde te krijgen en het conflict te overwinnen. Zo kan zonder meer een relationele band ontstaan, die wederzijds is. Als kind kies je zonder meer voor die volwassenen en doe je moeite om de relatie positief te houden, zodat de band nog kan versterkt.

Als kind niet op volwassenen kunnen betrouwen. Volwassenen die niet van je houden, je niet graag mogen, je niet willen of aanvaarden. Volwassenen die niet om je geven en niet betrokken zijn. Die er niet voor je zijn en geen ruimte voor je maken. Die niet achter je staan en je helpen waar nodig. Die niet in je geloven en je zomaar kansen geven. Je niet erkennen in je zo zijn. Kortom die slechts voorwaardelijk en eerder zelden het beste met je voor hebben, ook al laten ze soms enige betrokkenheid zien en zijn er betere momenten.

Op deze volwassenen kan je niet rekenen. Hen kan je niet met zekerheid je vertrouwen schenken. Aan hen durf of weet je je zo maar niet te hechten, zich hechten is onveilig. Ook al kunnen wel betrokken en ontspannen momenten opduiken, zonder conflict. Als volwassene doen ze weinig inspanningen om het zo te houden en een conflict te voorkomen of op te lossen. Zo kan geen relationele band ontstaan, die wederzijds is. Als kind kán je niet voor die volwassenen kiezen ook al doe je blijvend moeite, of durf je niet voor hen te kiezen en veel moeite te doen om in die relatie te investeren, zodat een band kan ontstaan.

Zo het relationeel niet wil vloten tussen ouder(s) en kind, ervaren ouders enerzijds drukkingsmiddelen te moeten gebruiken om van hun kind iets te bereiken. Ouders nemen hun toevlucht tot regels en principes, of tot voorwaardelijke acceptatie en genegenheid. Zodat het

kind erg een gevoel van druk of onderdrukking ervaart. Het ervaart hierdoor gemakkelijk dat het probleem bij hem ligt.

Of men laat anderzijds gewoon begaan of neemt afstand van zijn kind. Soms neemt men het helemaal van het kind over, zodat het met een gevoel van onvoldaanheid, van ontweken worden en niet voor vol te worden aanzien, achterblijft. Het kind ervaart dan gemakkelijk dat het zwak is of tegenvallend.

Vooraf in die gevallen waarin de druk en de onderdrukking vaak voorkomen, aanhouden en groot zijn, bestaat de kans dat het kind behoedzaam wordt in zijn gedrag, zijn expressie en zijn reactie. Ook als het gevoel van onvoldaanheid, van er alleen voor te staan of buitenspel te zijn gezet vaak voorkomt, aanhoudt of groot is, bestaat de kans dat het kind alert wordt in zijn gedrag, zijn expressie en zijn reactie.

Kinderen kunnen dan een deel van hun spontaniteit, onbekommerdheid en zorgeloosheid verliezen. Ze kunnen dan ontdekken dat je niet zomaar iets kan zeggen of doen. Maar best vooraf even kijkt naar de situatie, wat je hierin kan verwachten met welke kans of risico en welk doel je hierin best kan nastreven.

Hun gedrag wordt dan onder druk van de ervaren stress

veel cognitiever, meer voorbedacht of doordacht, minder voorspelbaar voor de buitenwereld, meer hier en nu bepaalt en bedacht. Kinderen willen hierdoor de risico's beperken en de kansen om aan iets onprettigs te ontkomen vermeerderen.

Kinderen kunnen hierbij stoten op de onvoorspelbaarheid en wispelturigheid van volwassenen. Dit kan het voor hen extra moeilijk maken. Het kan hen aanzetten nog behoedzamer en alerter te zijn. Of ze kunnen ook te maken krijgen met extra berekendheid bij volwassenen, wat hun omzichtigheid nog aanscherpt.

Het kan ook maken dat ze deze behoedzaamheid en alertheid overboord gooien, omdat het toch geen enkele zin heeft en ze volledig overgeleverd zijn aan de onberekenbaarheid van de volwassenen. Zij trachten dan nog snel impulsief alles binnen te halen vóór de reactie van volwassenen verschijnt. En zij om de opwinding of teleurstelling van de ouder te overleven snel in hun schelp kruipen met hun ervaren, verlangens, gevoelens en gedachten op nul, waardoor ze ook niet gemakkelijk leren uit dergelijk ervaren.

Veranderend hersenfunctioneren

Naarmate het kind jonger is zal het meer uitgesproken neurologisch reageren op ervaren stress. De gevolgen kunnen bijgevolg ook groter zijn. Er is dan sprake van

early life stress. Houdt stress langer aan en ontbreekt de nodige steun van de omgeving, dan kan dit voor het kind betekenen dat het minder goed functioneert, het niet kan focussen op iets, zich moeilijk kan concentreren en het moeite ervaart met plannen maken en besluiten nemen. Dit komt omdat chronische stress de hersenen op drie wijzen verandert : zo neemt de omvang van de hersenen af, vermindert het aantal verbindingen tussen hersencellen en ontstaat er een teveel aan de stresshormonen adrenaline en cortisol.

Als ouders frequent negatief reageren op hun kind, worden de hersenverbindingen die toelaten hiermee om te gaan sterker. Dit maakt dat verbindingen om in te gaan op vriendelijkheid en genegenheid onvoldoende tot ontwikkeling komen. Stresshormonen helpen te reageren op gevaar. Blijft de ervaren onveiligheid evenwel duren en is er onvoldoende steun van buitenaf dan blijven de stresshormonen actief en blijft de stressresponse onregelmatig : te snel, te veel, te lang, alsof blijvend paraat tegenover mogelijk gevaar. Herhaalde stresservaringen doen verbindingen in de hersenen ontstaan, zodat een bedreiging direct kan afgeweerd worden.

Willen deze verbindingen teruggedraaid dan zullen vele positieve ervaringen van veiligheid en begrip en steun nodig zijn. Zoniet zal telkens opnieuw de stressreactie opduiken, ook al is er niet langer onveiligheid en isolement als het kind volwassen is.

Uit onderzoek blijkt dat ook stress verhindert dat informatie doorstroomt naar de reflectieve prefrontale cortex nodig voor opslag in het langetermijngeheugen. Bij stress wordt informatie rechtstreeks naar het reactieve brein gestuurd voor onmiddellijke reactie, zoals vluchten of blokkeren. In deze toestand is er een verminderde doorstroming van informatie van de amygdala naar hogere cognitieve centra van de hersenen, waar normaal informatie wordt verwerkt, geassocieerd en opgeslagen voor het later terughalen en het uitvoerend functioneren. Er is hierbij sprake van een affectieve filter. Door veiligheid en ondersteuning te bieden kan dit tegengegaan worden.

Er worden in de opeenvolgende ontwikkelingen vier hersengebieden onderscheiden, met name: de hersenstam die je in leven houdt, zoals het hartritme en de lichaamstemperatuur regelt, de tussenhersenen die voor rust en regelmaat zorgt, het limbisch systeem dat te maken heeft met emoties en het corticale systeem dat instaat voor beslissingen. Een te groot of te klein aandeel van een deelgebied in de hersenen leidt tot een onevenwicht, waardoor de onderlinge samenwerking wordt verstoord.

Vooraf bij kinderen die langdurige of meerdere erg nare ervaringen hebben meegemaakt, zoals bij mishandeling, verwaarlozing en misbruik, zijn de verschillende hersen-

gebieden minder goed ontwikkeld, waardoor er een verhoogd risico is op gedrags-, leer- en persoonlijkheidsstoornissen.

Het stress-responsstelsel functioneert bij deze kinderen anders en er vindt onvoldoende zelfregulatie plaats. De primitieve delen van de hersenen die zich vroeg in het leven ontwikkelen bevatten neurale netwerken die de stressreactie initiëren. Terwijl deze netwerken zich ontwikkelen worden ze sterk beïnvloed door aanwezige stress-stimuli. Zo heeft veranderde stressresponsiviteit te maken met een overgeactiveerd, chaotisch of onvoorspelbaar geactiveerd stress-responsstelsel. Overgebruikte netwerken worden gesensibiliseerd zodat ze leiden tot reactieve, impulsieve of op angst gebaseerde reacties. Te weinig gebruikte netwerken worden ingeperkt of komen onvoldoende tot ontwikkeling en bemoeilijken gereguleerde of geplande antwoorden. Deze overmatige langdurige of zich herhalende stress kan zo de neurobiologie van het brein veranderen. Zeker op jonge leeftijd zal dit invloed hebben op de latere werking van het brein.

Dit is niet steeds zo eenvoudig en verloopt niet steeds naar wens. Zo bleek uit recent internationaal onderzoek aan de Universiteit van Zurich dat meisjes met problematisch sociaal gedrag zich kenmerken door een verminderde hersenactiviteit in de prefrontale en temporale hersengebieden die instaan voor cognitieve controle. Ze

laten ook een zwakkere connectiviteit zien tussen hersenregio's die relevant zijn voor emotie-regulatie en cognitieve controle. Dit onderzoek biedt voor het eerst een neurobiologische verklaring voor moeilijkheden bij het beheersen van emoties.

Overactivering

Soms kan iets je kind of jezelf dus erg bezighouden. Het kunnen angsten zijn of onzekerheden, het kunnen wrijvingen of afwijzingen zijn, het kunnen verwachtingen of teleurstellingen zijn, het kan geloof in iets of ongeloof zijn, het kunnen overtuigingen zijn over jezelf of anderen. Wat het ook is. Het kan stilaan en progressief uitgroeien tot iets dat je vaak en erg bezighoudt en dat je nog moeilijk naast je neer kan zetten en kan loslaten.

Zo kan stilaan bij je kind of jezelf als ouder interne polarisatie optreden. Je beleven en aansluitend je reacties gaan steeds meer getekend worden door wat in je geactiveerd is. Wat in je geactiveerd wordt, gaat steeds sterker naar voor komen. En het gevaar bestaat doordat het zo centraal komt te staan, dat het steeds meer extreem wordt en afglijdt naar een uiterste van iets dat op een tweepolig continuüm zou kunnen worden voorgesteld. Bijvoorbeeld, de onzekerheid van je kind of je onzekerheid als ouder. Doordat die onzekerheid zich vaak of langdurig voordoet, gaat ze steeds meer domineren en

je overig denken en handelen tekenen en kleuren. Doordat je met veel vragen rondloopt rond je onzekerheid en doordat die onzekerheid heel wat gevoelens in je opwekt en fantasieën over dingen die foutlopen of niet lukken, wordt je onzekerheid gemakkelijk groter en loop je het risico meer in uitersten te vervallen wat je onzekerheid betreft. Je gaat steeds meer geloven in je onkunde en je gaat steeds meer geneigd zijn jezelf reeds af te remmen om herhaling te voorkomen. De activering zorgt ervoor dat je twijfels nog toenemen en doordat je twijfels toenemen, worden ze ook steeds meer extreem.

Als ouder of als kind kan je bovendien meer of erg gevoelig zijn. Dit vanuit aanleg, of vanuit vroegkinderlijke negatieve ervaringen, of vanuit de actuele opgebouwde spanning. Dit kan maken dat je sneller en meer dan doorsnee emotioneel opgeladen raakt. Je bent gemakkelijker en meer boos, raakt meer opgewonden, bent meer angstig of meer ontgoocheld dan gemiddeld. Vooral in die gevallen zal je rationele bijsturing ontbreken. Het emotionele overweegt en draait het rationele terug of belet het zelfs. Het emotionele zal gemakkelijk iets versterken, het rationele zal meestal iets verzachten, maar is actueel uitgeschakeld door aanwezige emoties. Soms zijn emoties zo sterk, dat ze je volledig overweldigen. Ook al kies je er niet voor en wil je ze temperen, toch blijkt dat je ze niet kan afzetten. In die gevallen kan je trachten in te schatten of je emoties realistisch zijn. Is wat in de werkelijkheid gebeurt of ontbreekt zo uitgesproken dat ze je

emoties verantwoorden. Geeft de werkelijkheid wel reden voor je emoties. Rekening houden met je blijvende of actuele overgevoeligheid kan dan voorkomen dat je gaat overreageren.

Tenslotte is er het stressnetwerk dat instaat voor hoe met spanning om te gaan in een stressvolle context. Voor deze neurologische netwerken is er een genetische blauwdruk, maar de uitvoering en specifieke vormgeving gebeuren op basis van indrukken van buitenaf.

Bij de verwerking van deze indrukken ontstaan met name nieuwe specifieke verbindingen in het brein. Van belang hiervoor zijn met wat de toekomstige moeder te maken krijgt tijdens haar zwangerschap, wat de baby meemaakt en met de reactie van de ouders op de baby. Zo kunnen verschillen in hersenontwikkeling waargenomen worden die samengaan met het op elkaar inwerken van genen en omgeving van de baby. Genen kunnen bepalen wat de resultaten zijn van opvoeding wanneer ze maken dat een kind gevoeliger is voor de manier van omgaan van de ouders. Omgekeerd kan opvoeding bepalen wat de resultaten zijn van genen.

In onderzoek werden zo genen gevonden die maken dat sommige baby's opgevoed in slechte omstandigheden meer risico lopen op ontwikkeling van lastig gedrag. Omgekeerd kunnen stressvolle omstandigheden zorgen voor een andere genexpressie waarbij geninformatie al

of niet tot expressie komt. De zorg of het gebrek aan zorg in het eerste levensjaar kunnen zo de mate van afstelling van de hoeveelheid stresshormoon in het stressnetwerk beïnvloeden en zo maken dat het stressnetwerk permanent gevoeliger wordt afgesteld.

Stress verminderen

Om het stressniveau van het kind te verminderen is het belangrijk als ouder eerst te komen tot connectie alvorens je kind te kunnen bijsturen ('connect first then redirect'). Zoniet verhogen gemakkelijk spanning en stress wederzijds. Door eerst te luisteren, kan je gemakkelijker praten en het kind engageren om te luisteren en te denken en niet automatisch te reageren. Hierbij kan je het kind helpen oefenen bij het maken van keuzes. Een begrip als discipline wees in aanvang naar iets bijbrengen en leerkansen voor het kind. Discipline zou pro-actief eerder dan reactief moeten zijn, zodat het kind coöperatief reageert en op termijn vaardiger wordt.

Om de emoties te minderen kan je het kind duidelijk maken dat emoties komen en gaan wanneer ze niet gevoed worden en kan je zonedig fysieke beweging voorstellen om afstand te winnen en tot rust te komen. Door het kind opnieuw over herinneringen te laten praten en zo het geheugen terug te spoelen, kan het kind bewuster worden van iets en stel je het in staat het in zijn geheugen te integreren. Ook de gedachten van het kind zelf en

anderen kan je helpen begrijpen, bijvoorbeeld bij conflict, zodat meer empathie mogelijk wordt en tegelijk meer connectie, zodat meer plezier samen kan.

De impact van negatieve ervaringen hangt evenwel heel erg af van de relationele buffer. Het neurosequentieel model bekijkt wat een kind heeft meegemaakt aan stress en narigheid, maar ook wat de buffer is van sociale relaties vroeger en nu. Vooral de ervaren steun kan zorgen voor een verminderde impact. Zo is er het belang van hechting vroeg in het leven en een goede band die de relationele buffer en de individuele veerkracht vergroten. Zo zorgt een veilige hechting voor een goede stressverwerking.

Het 'Ouderlijk Kind Lees Systeem' ('Parental Child Reading System') ondersteunt het vermogen van ouders om hun kind te begrijpen en zich empathisch af te stemmen op innerlijke subjectieve ervaringen van hun kind. Dit is essentieel om af te stemmen op de innerlijke toestand van hun kind. Dit is moeilijker wanneer het kind zijn innerlijke ervaringen uit in uitdagend en contradictorisch gedrag, of wanneer het kind een traumatisch verleden kende waarover weinig geweten. Toegenomen stress vermindert het vermogen van ouders om bij hun kind leessysteem te komen.

Om toch zeker te zijn van hun kind leessysteem moeten ze in staat zijn te begrijpen wat hun kind niet-verbaal

overbrengt. Dit kunnen weerspiegelen versterkt het ouderlijk vermogen om af te stemmen op de bewuste en onbewuste intenties van hun kind. Verborgene negatieve invloeden kunnen hierbij invloed hebben op dit weerspiegelen. Ouders kunnen positieve boodschappen tot uiting willen brengen, maar het weerspiegelingssysteem van het kind kan subtiele negatieve gezichtsexpressies onderkennen.

Belangrijk is dat ouders het oogpunt van het kind kunnen innemen en zich bewust worden van wat in het kind geactiveerd wordt en wat het bezighoudt. Dit kan door een betere afstemming op het kind. Om hiertoe te komen kunnen ouders bij stress van hun kind best op zoek gaan naar de bron ervan. Soms hebben ouders hierbij de neiging niet meegaand gedrag te ervaren als eigen aan het kind, maar zien ze onvoldoende dat weigeren, wenen en slapeloosheid die mogelijk gemakkelijk naar voor komen, een uiting zijn van aanwezige stress, zeker bij jonge kinderen die er alleen op die manier met hun moeilijk gedrag uiting aan weten te geven. Aanwezige stress die mogelijk voorkomt uit onveiligheid en afstand, onbegrip van de omgeving, hulpeloosheid of machteloosheid, honger, pijn of oververmoeidheid, enzomeer. Zolang de stress bij het kind aanwezig blijft, zal het moeilijk kunnen kalmeren en het voor de omgeving moeilijk gedrag achterwege kunnen laten. De kwetsbaarheid van het jonge kind zal het gemakkelijk onder stress brengen, met het moeilijk gedrag tot gevolg. Totdat een volwassene het

passend wil tegemoetkomen en het kind wil helpen. Belangrijk is dan bij stress het kindperspectief in te nemen om hierin te lukken.

Zo kunnen stappen gezet worden naar een emotioneel gunstiger relatie. Binnen deze meer veilige relatie is co-regulatie van emoties mogelijk en kan het kind de kans gegeven zijn onlustervaren te communiceren. De zorgfiguur kan hier dan verbetering in bewerkstelligen via de kwaliteit van het oogcontact, zijn stem en taal, zijn gezichtsexpressie, zijn houding en beweging, zijn timing en intensiteit van reageren. Zo kan de ouder het kind geruststellen en troosten, ook voordat het kind de taal beheerst. Concreet kan de ouder het kind toelaten vanuit de huidige veiligheid op een gedoseerde wijze die het aankan, te verwoorden of te laten zien met zijn lichaams-expressie wat een pijnlijk gebeuren of situatie in het activeerde. Om zo wat het kind activeerde aan gewaarwordingen, emoties, lichaamssensaties, herinneringen, voorstellingen op een gedoseerde wijze te ervaren, samen te benoemen, te plaatsen en te verbinden aan een nieuw gevoel van veiligheid. Zodat het niet langer hoort bij overweldiging, maar bij het controle hebben, onder meer door de verwoording en de veilige relationele context waarop het kan rekenen.

Tenslotte, blijkt het krijgen van een kind gepaard te gaan met neurologische veranderingen bij de ouder die voor

de ouder en indirect voor het kind ondersteunend kunnen zijn. Zo hebben onderzoekers aangetoond dat de hersenen van ouders net verschillen van de hersenen van niet-ouders. Zo helpen hormonen, zoals oxytocine, prolactine, estradiol en progesteron het opvoedgedrag coördineren. Dit maakt dat ouders een verhoogde hersenactiviteit vertonen bij het bekijken van foto's van kinderen of bij het horen huilen van een baby. Onlangs ontdekten onderzoekers van de Universiteit van Harvard nog een nieuwe stof die essentieel is voor de 'ouderlijke switch' rond de geboorte. Het is een eiwit in de hersenen, galanine genaamd, dat het al of niet zorgen voor nakomelingen controleert. Ontbrak galanine dan waren ouders nalatig en vaak vijandig. Werden de galanineneuronen gestimuleerd en actiever, dan werd meer tijd doorgebracht met zorg voor nakomelingen en werd er met meer ouderlijke betrokkenheid gereageerd. De rol van galanine werd voorlopig aangetoond bij mannelijke en vrouwelijke muizen, waarna nu onderzoek bij mensen is opgestart.

Hogere brein aanspreken

Het brein is complex en gespecialiseerd. Zo kan de ouder deze complexiteit in gedachte houden wanneer het kind boos of opgewonden is. Zo kan het lagere (inferieure) brein een bedreiging detecteren en een reactie voorbereiden met aanval, vlucht of immobilisatie. Deze voorbereiding van het lagere brein neutraliseert het hogere

brein. Het hogere (superieure) brein dat normaal als functie heeft het lagere brein te kalmeren. Belangrijk is dus het hogere brein te activeren en aan te spreken en het kind hierbij te helpen dit te doen. Zo kan het deel van het (hogere) brein aangesproken dat instaat voor het reguleren van emoties. Daarnaast kan ook het hogere brein aangesproken dat los staat van emoties en instaat voor denken en beslissen.

Behulpzaam hiervoor kan zijn het kind respect te tonen, zich in te leven in het kind, open te blijven luisteren, zijn standpunt onder ogen te zien, iets samen te verwoorden en keuzes aan te bieden. Dit helpt het kind bij wat als ouder te vragen en te verwachten. Het maakt ook wederzijdse uitwisselingen prettiger, helpt een vertrouwensrelatie op te bouwen en laat wederzijds respect toe. Ook bij conflictsituaties is er minder risico op escalatie en meer kans op toenadering. Waar het lagere of primitieve deel van het brein basisfuncties controleert die iemand in leven houden, zoals ademen, impulsen en sterke emoties, zoals woede bij dreiging, is het hogere deel van het brein of de hersenschors verantwoordelijk voor impulsbeheersing, denken, planning en zelfbegrip. Bij hevige emoties kan het lagere deel het overnemen van het hogere.

Concreet zijn er drie wijzen om het kind te helpen de verschillende delen van het brein dan in balans te houden.

Je kan vooreerst het kind bij woede vragen wat er gebeurt en welk probleem mogelijk aan de basis ligt. Vervolgens kan je het kind vragen wat mogelijk een oplossing kan bieden. Zo betrek je het hogere brein van het kind. Zo kan je ook je eigen woede temperen en zo zijn hogere brein aanspreken. Ten tweede kan je het kind aanmoedigen zijn hogere brein zo veel mogelijk te gebruiken. Zo kan je het mee beslissingen laten nemen en vragen naar de reden voor bepaald gedrag. Dit zal het hogere brein versterken terwijl het wordt verbonden met gevoelens en impulsen van het lagere brein.

Lagere brein onder controle krijgen

Tenslotte kan je samen met het kind oefenen om het lagere brein onder controle te krijgen. Is je kind erg gestrest, dan kan je even wat fysieke beweging voorstellen, zodat het lagere brein van het kind tot rust komt en het humeur verbetert.

Wanneer je kind zich op een bepaald deel van zichzelf concentreert, vuren neuronen in de hersenen in die richting en bevorderen ze nieuwe verbindingen. Dus als je kind altijd gefocust is op hetzelfde deel van zijn persoonlijkheid, zal het dit aspect ontwikkelen mogelijk ten koste van alle andere. De flexibiliteit om zijn focus te verleggen, zal alleen kunnen zo het een bewustzijn van elk aspect van zichzelf ontwikkelt en leert dat het kan kiezen waar het zijn focus op wil plaatsen.

Naargelang de vastgestelde ontwikkelingsvertraging van de hersenen kan de voorkeur gegeven aan een lichamelijke interventie om ritme, rust en regelmaat te laten ontwikkelen. Of kan er gekozen voor een zintuiglijke interventie met aanraken en knuffelen, of muziek om emoties te reguleren, eerder dan voor een cognitieve interventie op een hoger niveau. Er kan hierbij gekeken naar wat het kind gemist heeft of meegemaakt heeft in bepaalde gevoelige perioden van zijn ontwikkeling. Is er, bijvoorbeeld, ter hoogte van de hersenstam al iets misgelopen waardoor het kind niet tot rust komt en zijn brein hyper-alert reageert.

Belangrijk zal zijn stappen te ondernemen om de lagere hersenfuncties te optimaliseren. Lagere gebieden kunnen mogelijk verbeterd door een goed dieet, regelmatige slaapgewoonten, veel positieve relationele interacties en repetitieve, ritmische bewegingen om rust en orde te brengen.

Als het kind kalm is, heeft het meer toegang tot de hoogste delen van zijn hersenen. Wanneer het echter gealarmeerd raakt, zal het zich meer emotioneel gedragen of mogelijk afdwalen in dagdromen om te ontsnappen aan het verhoogde stressniveau. Als het gealarmeerd is, kan het zich niet goed concentreren om iets te leren en wordt zijn vecht-, vlucht- of immobilisatiemechanisme geactiveerd.

Er is voor deze sequentiële ontwikkeling een belangrijke rol weggelegd voor de ouders. Zo kunnen ze het kind in de eigen omgeving zoveel mogelijk gunstige ervaringen bieden met een positieve uitwerking op de ontwikkeling van het kinderebrein. Dit kan door het creëren van een veilige omgeving met liefdevolle aandacht en een nabije stabiele relatie. Ze kunnen het kind rechtstreeks helpen bij het reguleren van zijn emoties (co-regulatie), maar ze kunnen het kind ook helpen en ondersteunen bij het zelf leren reguleren van zijn emoties, zodat op termijn hun hulp niet langer nodig is (zelfregulatie).

Voor een veilige hechttingsrelatie is de ontwikkeling van een afgestemde relatie nodig. Afstemming betekent volgen van de signalen van de baby. Door de spontane expressies op te merken geef je aan dat je begrijpt wat het doet, voelt en denkt in zijn primitieve vorm. Niet enkel volgt wat het kind doet en uit, maar ook aandacht hebt voor de innerlijke toestand van het kind. Dit proces helpt de hersenontwikkeling in de zin van te komen tot een geïntegreerde samenhang en legt een basis voor uitwisseling in alle sociale interacties. Is er afstemming dan zullen volwassene en kind positieve emoties ervaren. Is de synchronisatie zoek, dan zal het kind tekenen van stress vertonen. Zoals wenen, wat de nood aangeeft om opnieuw tot afgestemd zijn te komen.

De inzichten van het neurosequentiële model kunnen dus globaal genomen bruikbaar zijn in de opvoeding, het

onderwijs, de jeugdzorg en de (kinder)psychiatrie. Ze laten het belang zien van aan de onvoldoende ontwikkelde lagere hersengebieden te werken om tot een meer optimaal gedrag te kunnen komen, gezonde relaties mogelijk te maken en tot betere leerprestaties te kunnen komen. Ook op latere momenten kan een passende omgang nog veel ten gunste tot ontwikkeling brengen. Deze omgang zal in het teken moeten staan van relationele veiligheid, van ontwikkelingsrelevantie, van repetitieve patronen, van prettig belonend, met neurale resonante ritmiek en respectvol-zijn tegenover het kind en zijn leefomgeving.

In de omgang met het kind kan het hierbij ook zelf stapsgewijze geleerd aan wat het behoefte heeft zo stress het dreigt over te nemen. Zoals schommelen, massage, muziek, rustige omgeving of een knuffel en kan het zo zelf hierom vragen.

Eigen opvoedingshandelen optimaliseren

Vanuit je kant als ouder kan je je ouder-zijn en de band met je kind optimaliseren door het leren omgaan met je opvoedingsstress, het begrijpen van wat in je brein aan de basis ligt en te reageren op een manier die je brein terug op het goede spoor zet. Zo kan je komen tot een meer open, gereguleerde en liefdevolle relatie met je kind, een relatie die zijn ontwikkeling bevordert. Soms lukt het, soms leer je ervan. Dit kan door te volgen wat zich in je brein afspeelt, en zich zou kunnen afspelen. Zo kunnen veranderingen in je brein en indirect in die van je kind, je ouder-zijn en de band met je kind versterken.

Dit betekent in de opvoeding niet alleen het kindgedrag rechtstreeks beïnvloeden, maar ook aandacht besteden aan de ontwikkeling van je 'opvoedingsbrein' op basis van meer begrip van de neurologische oorsprong van je gevoelens en van je eigen hechtingsverleden. Door als ouder meer te weten hoe je brein functioneert, kan je met meer kennis en bewustzijn tot opvoeden komen. Dit betekent meteen een andere invalshoek bij het opvoeden : 'Parenting is a brain thing ...'

Ouders kunnen aandacht besteden aan de relationele band met hun kind : of hier plaats is voor wederzijds vertrouwen; de drukkingsmiddelen die ze aanwenden; de ontwijkingsmiddelen (desinteresse, laten begaan, het overnemen) die ze aanwenden; de onvoorspelbaarheid

van eigen doen en laten; de berekendheid in eigen expressie en doen; hun kind er minder toe nopen behoedzaam en alert te zijn; hun kind minder met berekendheid doen reageren; hun kind zich minder doen afsluiten; hun kind meer vertrouwen schenken : het kind als te vertrouwen; aan hun kind meer vertrouwen aanbieden : de ouder als te vertrouwen; hun kind de kans geven het doel niet van de situatie of gelegenheid te laten afhangen; de risico's op verlies voor hun kind verminderen, niet enkel situaties met verlies; het elkaar laten voelen minderen en eerder verwoorden van ervaren moeilijkheden; de echte dialoog met het kind herstellen.

De aanwezige polarisatie kan wellicht best tegengegaan worden, niet door ze aan te vallen, of door er van weg te vluchten, of er zich hulpeloos bij neer te leggen. Maar wellicht door ze onder ogen te zien en te zien wat er gebeurt. De aanwezige gedachten en emoties onder ogen ziend, zonder onmiddellijk van daar uit te reageren of ze te willen wegdrücken. Zo kan er achter gekomen op welke wijze meestal wordt gereageerd maar wat niet behulpzaam is, omdat het aanwezige problemen nog doet toenemen. Van hieruit kan dan in het hier en nu gezocht naar iets anders als uitgangspunt dat positiever is, waar rond het kan draaien en dat kan worden geactiveerd aan één of beide zijden, of in de wederzijdse interactie. Op die manier komt het in het ervaren en in het reageren niet langer rond het extreem negatieve te draaien en niet langer in functie er van. Maar kan het komen te

draaien rond een niet extreem positief iets en in functie er van.

Bijvoorbeeld, alles gebeurt niet langer in functie van twijfel en onzekerheid over iemand, wat als eigen en onontkoombaar wordt beschouwd. Maar het komt in functie te staan van wat kunnen we aan elkaar hebben en welke gelijke interesses hebben we. Dit vanuit wat we gemeen hebben en wat we naar ons willen toehalen.

Cognitieve ontwikkeling optimaliseren

Zowel ouder als kind kunnen tenslotte worden geholpen in het ontwikkelen van denk-, leer- en gedrags-vaardigheden zodat minder angst of stress ontstaat of deze gevoelens minder hinderlijk werken : zo kunnen ze mogelijkheden beter leren benutten, kalmte hervinden, een boodschap aflezen, stap-voor-stap, positieve en haalbare verwachtingen formuleren, perfectionisme minderen, niet over zichzelf struikelen, zelfkennis en eigenwaardegevoel vergroten, zelfmotivatie, andere kant van zichzelf aanspreken, ander uitgangspunt voor handelen zoeken, stress-uitlokker leren onderscheiden, deelproblemen overwinnen, aandacht op situatie richten eerder dan op zichzelf, van zorg om mislukken naar zorg om te lukken, fouten als leermomenten ervaren, angst als taakspanning onderkennen, zich een nieuwe kans gunnen, nuanceren en relativeren, vraag verleggen van kan ik het

naar hoe kan ik het, laten ervaren vat te hebben op situatie en spanning hoort erbij, spannings- en ontspanningsmomenten afwisselen, veerkracht ontwikkelen, eerste en tweede perceptie en reactie, gedachtencarrousel uitstellen, leiding herwinnen, alternatief schema activeren, ander spoor bewandelen, het voor jezelf niet verpesten, jezelf een kans geven, minder beoordelend meer waarderend met iets omgaan, herstarten, eerst doen dan oordelen, richten op positieve gevoelens, focus verleggen naar wat je wel kan, positieve voorstelling maken van je uitvoering, negatieve zekerheden over zichzelf omzetten in vragen, anders leren aankijken tegenover en omgaan met falen, anders leren denken, tenslotte niet-helpende en onjuiste gedachten omzetten in helpende en juiste gedachten.

Hopelijk kan zo vermeden worden dat in het brein en in de realiteit stress nog langer centraal komt te staan en er ruimte komt voor al het andere waar onvoldoende aan werd tegemoetgekomen. Zodat eerder dan emotionele schema's, zoals boosheid en angst, cognitieve schema's, zoals inschatting en controle, actief kunnen worden en centraal komen te staan. Zo kan van een snellere emotionele reactie overgeschakeld op een meer evenwichtig gedachtehandelen.

Wat herken je in het stressverhaal ?

Hoe centraal staat stress bij je kind ?

Welke hinder ondervind je kind van stress ?

Wat zou je willen veranderen ?

Hoe zou je dit proberen doen ?

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Opvoedingsstress kind', 'Brein-gebaseerd opvoeden', 'Hersenfunctioneren en relationele kwetsuren Early life stress', 'Hele-brein opvoeding', 'Neuropedagogie', 'Vertrouwen en berekening', 'Meer stress, minder reactie', 'Neurosequentiële ontwikkeling', 'Interne en externe polarisatie', 'Emotionele- en gedragsproblemen bij kinderen' en 'Reageren vanuit emotie' van deze encyclopedie.

Meer lezen :

Adriaenssens, P. (2020). *Het kind van de rekening*. Gent: Borgerhoff & Lamberigts.

Opvoedings- stress schematisch



Opvoedingsstress ontstaat naarmate je als ouder door omstandigheden, je kind en jezelf ervaart niet te kunnen beantwoorden aan je ouderrol.

Je doet dan extra inspanningen alsnog te lukken.

Van binnenuit of van buitenaf

Abidin ontwikkelde een opvoedingsstressmodel dat vooral interesse wekt omdat het focust op de subjectieve kant van wat je als ouder meemaakt bij het opvoeden van je kind. Er bestaat daarnaast een ander model, met name het balansmodel van Bakker dat de objectieve stressfactoren weergeeft bij opvoeding. Het laatste maakt onderscheid tussen beschermende factoren die zorgen voor draagkracht en risicofactoren die zorgen voor draaglast. Deze factoren worden gesitueerd van microniveau zoals kindfactoren, ouderfactoren en gezinsfactoren, over mesofactoren zoals sociale gezinsfactoren en sociale buurtfactoren, tot macrofactoren zoals sociaal-economische factoren, culturele en maatschappelijke

lijke factoren. Zijn deze factoren gunstig zoals een positief zelfbeeld bij het kind, een goede gezondheid van de ouders, opvoedingscompetentie in het gezin, sociale steun en cohesie van de leefomgeving, goed inkomen, waarden overeenkomstig cultuur en open tolerante samenleving, dan werken ze beschermend. Zijn deze factoren ongunstig zoals een moeilijk temperament van het kind, als kind mishandelde ouder, gezinsconflicten of geweld, isolement en sociale desintegratie tegenover leefomgeving, armoede, afwijkende waarden en discriminatie, dan vormen ze een risico.

Beide modellen willen als knipperlichten fungeren om actie te ondernemen. In het subjectief opvoedingsstressmodel van Abidin voor jezelf als ouder om bij ervaren stress (hulp)bronnen in te zetten die de ervaren stress kunnen verminderen of wegnemen. In het objectieve balansmodel van Bakker voor de omgeving om bij opgemerkte disbalans (hulp)middelen in te zetten die de opgemerkte stress kunnen verminderen of wegnemen. Dit door de beschermende factoren te stimuleren en de risicofactoren weg te helpen werken.

Zowat alle ouders krijgen nu en dan te maken met een zekere opvoedingsstress. Stress treedt op als de feitelijke en subjectieve draaglast in de buurt komt van de beschikbare draag- en veerkracht of deze overschrijdt. Vooral de frequentie of de duur en de mate waarin dit gebeurt zorgen voor een aandachtvragende opvoedingsstress. Ouders die meer opvoedingsstress ervaren geven een meer autoritaire en disciplinerende opvoeding aan,

het kan ook leiden tot een slechtere relatie ouder-kind. Een risico is dat ouder en kind in een negatieve spiraal terechtkomen en bij elkaar een negatief gedrag uitlokken en hierdoor elkaar een reden en aanleiding geven om hierin door te gaan. Door hun negatiever gekleurde aanpak trachten ouders opnieuw controle te krijgen. Evenwel lokken ze hierdoor gemakkelijk gedrags- en emotionele problemen uit bij hun kind, waardoor een groot risico op een negatieve escalatie ontstaat.

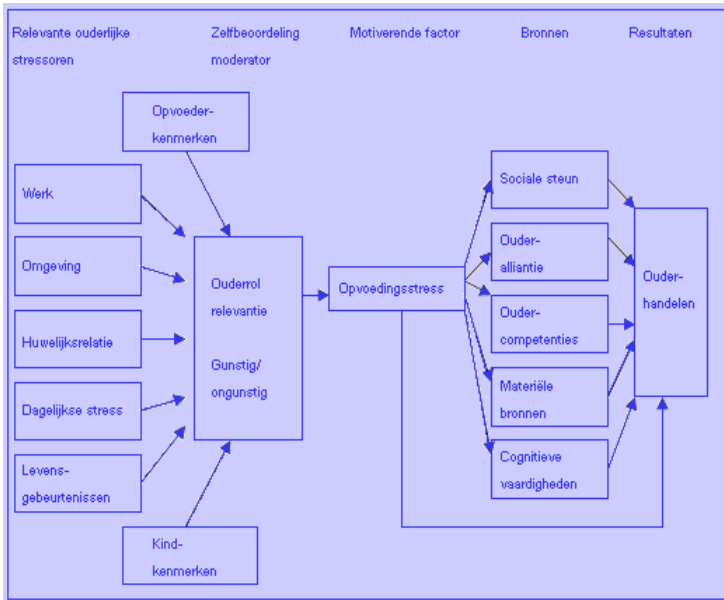
Uit een onderzoek aan de Nanyang Universiteit van Singapore bleek dat moeders met hogere opvoedingsstress minder synchrone hersenactiviteit met hun kind vertonen, dit ter hoogte van de prefrontale cortex die meestaat om anderen te begrijpen. Bij moeders met lagere opvoedingsstress met meer synchrone hersenactiviteit zijn ouder en kind sterker afgestemd op elkaars emotionele toestanden. De opvoedingsstress deed zich voor wanneer het ouderschap de beschikbare eigen mogelijkheden overstijgt. De overmatige opvoedingsstress kon tot gevolg hebben dat de gevoeligheid van de moeder blokkeert, er straffende reacties optreden en op termijn de ouder-kindrelatie verzwakt.

Ouders willen beantwoorden aan hun rol als ouder. Naarmate ze evenwel ervaren dat ze door omstandigheden, kenmerken van hun kind en kenmerken van zichzelf als ouder hier minder in te weten lukken, neemt de opvoedingsstress toe. Ze willen alsnog beantwoorden aan de eisen van ouder zijn, maar merken hiertoe onvoldoende mogelijkheden te hebben.

Opvoedingsstressmodel

Abidin geeft in zijn opvoedingsstressmodel aan welke factoren ertoe leiden dat je als ouder mogelijk opvoedingsstress ervaart en hoe deze opvoedingsstress je kan motiveren en stimuleren om van aanwezige hulpbronnen en -middelen gebruik te maken om je opvoeding te ondersteunen.

Aan de linkerzijde van het model hierna afgebeeld vind je mogelijke stressoren voor je als ouder samen met de wijze waarop je als ouder deze stressoren beoordeelt. Deze beoordeling is afhankelijk van het interne werkmiddel van je als ouder, waarbij je de aanwezige stressoren plaatst tegenover je opvattingen en overtuigingen over opvoeding. De mate en wijze van beoordeling houden verband met je draagkracht en veerkracht als ouder. Kan je je flexibel aanpassen aan externe en interne stressoren, dan zal je minder opvoedingsstress ervaren.



Aan de rechterzijde van het model vind je de voor je als ouder beschikbare middelen voor opvoedingsondersteuning. Van deze middelen hangt het af in welke mate de ervaren opvoedingsstress invloed heeft op je gedrag als ouder. Beschik je bij ervaren opvoedingsstress over voldoende opvoedingscompetentie, of onderlinge of sociale steun, dan hoeft dit niet ongunstig uit te werken op je ouderhandelen.

Stress kan volgens dit model ontstaan vanuit drie algemene domeinen : dit zijn het domein van de kindkenmerken, het domein van de ouderkenmerken en het domein van de situationele-demografische stresserende

levens- of omgevingsgebeurtenissen. Stress is met andere woorden multidimensioneel van oorsprong, maar ook multi-dimensioneel van aard. Zo kunnen stressoren zowel van feitelijke, objectieve aard zijn, zoals de ziekte van een gezinslid, als van ervaarbare, subjectieve aard zijn, zoals het aanvoelen van het kind als moeilijk.

Volgende kindkenmerken kunnen zich voordoen als stressor, vooral doordat de ouder dit als stresserend ervaart : *afleidbaarheid* van het kind als de mate waarin een kind druk, rusteloos en prikkelgevoelig gedrag vertoont dat als ouder als dusdanig wordt ervaren, *stemming* van het kind als de indruk van het kind op emotioneel vlak, *veeleisendheid* van het kind als de mate waarin de ouder vindt met hoge eisen van het kind te maken te krijgen, *positieve bekrachtiging* als de (geringe) mate waarin de ouder positieve feedback van het kind ervaart op zijn ouderhandelen, *acceptatie* als de (geringe) mate waarin het kind voldoet aan verwachtingen van ouder op fysiek, intellectueel en emotioneel vlak, en *aanpassing* als de (geringe) mate van waargenomen flexibiliteit van kind bij veranderingen in fysieke en sociale omgeving.

Volgende ouderkenmerken kunnen zich voordoen als stressor, vooral doordat de ouder dit als stresserend ervaart : *gezondheid* als mate waarin ouder zich fysiek gezond voelt of last heeft van kwaaltjes zoals vermoeidheid, *depressie* als mate van ontevredenheid van ouder met zichzelf, mate van onvermogen om fysieke en mentale energie te mobiliseren en mate waarin zich als ouder ongelukkig en schuldig te voelen, *competentiegevoel* als

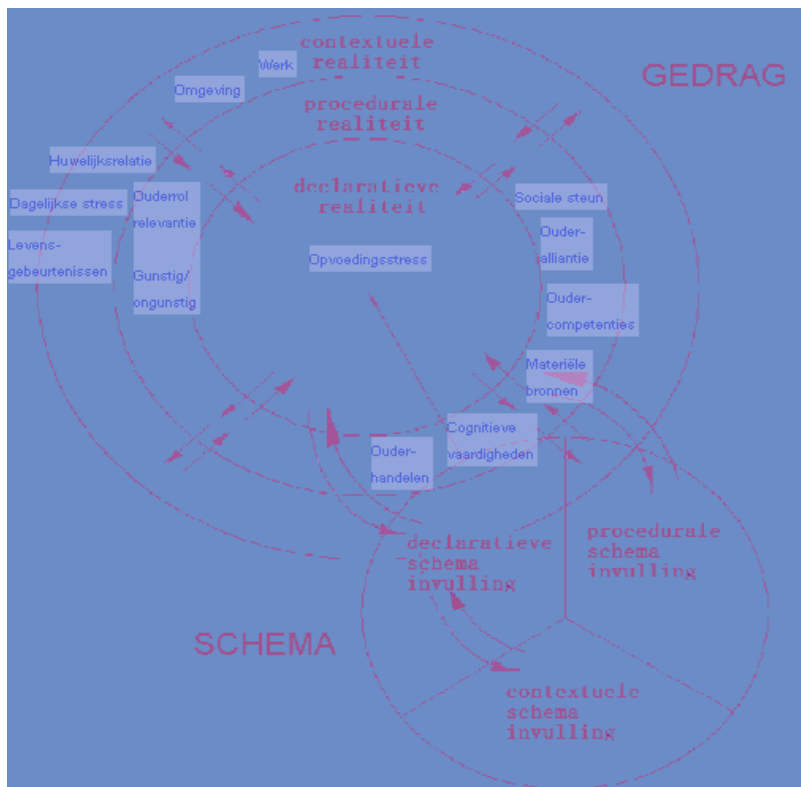
mate waarin als ouder het gevoel te hebben voldoende vaardigheden en bekwaamheden te hebben in omgang met kind, *hechting* als mate waarin zich als ouder onvoldoende emotioneel verbonden te voelen met kind en zich onvoldoende in staat te achten om precies gevoels van het kind te vatten, *huwelijksrelatie* als mate waarin als ouder ontevreden te zijn over partnerrelatie vooral op vlak van ondersteuning, samen dingen ondernemen en onderlinge (on)enigheid, *sociale isolatie* als mate waarin zich als ouder alleen en geïsoleerd te voelen tegenover leeftijdsgenoten, bekenden en anderen die ondersteuning hadden kunnen bieden, en *rolrestrictie* als mate waarin ouder zijn rol als inperking ervaart van zijn vrijheid en als frustratie ervaart bij pogingen om eigen identiteit te behouden.

Tenslotte zijn er de feitelijke levensgebeurtenissen maar ook de dagelijkse stress en de reële situatie van de huwelijksrelatie, omgeving en werk. Als levensgebeurtenissen gaat het om welke ingrijpende en stressvolle omstandigheden zich in het leven als ouder in het laatste jaar voordoen en waarop weinig vat. Dagelijkse stress gaat om vervelende dingen en activiteiten die zich dagdagelijks kunnen voordoen, zoals het vervelend doen van het kind of routinetaken als ouder bij instaan voor de behoeften van het kind.

Schemamodel

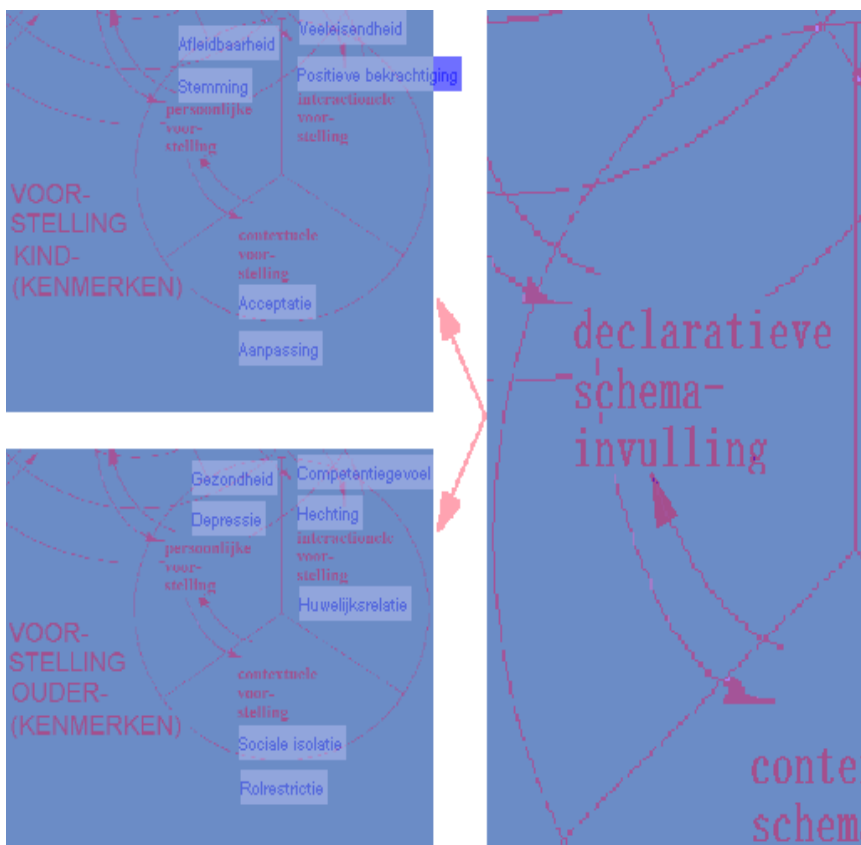
In het opvoedingsstressmodel van Abidin wordt enerzijds gekeken naar de realiteit, anderzijds wordt ook gekeken naar de interactie met de realiteit en tenslotte wordt gekeken naar de voorstelling van de realiteit als bron van opvoedingsstress. Om deze stressbronnen precies te lokaliseren kan gebruik gemaakt worden van het schemamodel. Dit model heeft precies oog voor de contextuele, handelings- en voorstellingsgerichte realiteit. Het model laat ook toe de voorstelling precies weer te geven als contextuele, handelingsgerichte en inhoudsgerichte voorstelling. In het schemamodel kan opvoedingsstress gezien als een schema dat op bepaalde momenten in een specifieke context wordt geactiveerd, aanleiding geeft tot een bepaalde voorstelling en leidt tot een bepaalde wijze van reageren.

Zo kunnen levensgebeurtenissen, dagelijkse stress, huwelijksrelatie, omgeving en werk geplaatst in de contextuele realiteit, de manier om ernaar te kijken geplaatst in de procedurale realiteit, de waarneming die eruit voortkomt geplaatst in de declaratieve realiteit. Deze declaratieve realiteit dat een (emotioneel) schema vormt, wordt geactiveerd zo zich een specifieke stresserende context voordoet, die leidt tot een innerlijke ervaringsvoorstelling waarin de kind- en opvoederkenmerken als ervaring terug te vinden zijn en bepaalde opvoedingsstressreacties worden aangestuurd zoals beroep doen op sociale en relationele steun, op opvoedings- en cognitieve vaardigheden en op materiële bronnen, maar dat



ook een stressvol ouderhandelen kan impliceren van een meer autoritaire, disciplinerende en sanctionerende aard. Als inhoudelijke schemavoorstelling komt na elkaar het persoonlijke, het interactionele en het contextuele aan bod zowel voor het kind, maar ook voor zichzelf. Zo is er de afleidbaarheid en stemming als persoonlijke voorstelling van het kind, de veeleisendheid en positieve bekrachtiging als interactionele voorstelling van het kind

en de acceptatie en aanpassing als contextuele voorstelling van het kind. Zo is er ook de gezondheidsbeleving en depressie als persoonlijke voorstelling van jezelf als ouder, de hechting, competentie en huwelijksrelatie als interactionele voorstelling van jezelf als ouder en de sociale isolatie en rolrestrictie als contextuele voorstelling van jezelf als ouder.



De contextuele schema-invulling zal vooral bestaan in het verschil dat opgemerkt wordt in de realiteit met de gewenste voorstelling van kind, zichzelf en situatie. De procedurale schema-invulling zal er vooral in bestaan hoe dit verschil tussen realiteit en voorstelling te verminderen of weg te werken.

Opvoedingsstress geconcretiseerd

Geef zo je wil voor je eigen situatie aan welke elementen van toepassing zijn in het ontstaan en de afname van ervaren opvoedingsstress. Je kan dit doen door de elementen weg te strepen die niet van toepassing zijn. Zo krijg je zicht op de aanwezige stressbronnen die opvoedingsstress doen ontstaan of laten voortbestaan en op de aangewende hulpbronnen om aanwezige opvoedingsstress te verminderen of weg te nemen.

Vooraf zal je stress ervaren zo in de contextuele realiteit dingen afwezig zijn die je mist of dingen aanwezig blijven waarmee liever niet te maken en waarop weinig of geen invloed of controle. Ook zal je vooral stress ervaren zo in de declaratieve realiteit verschillen aanwezig zijn tussen wat je verkiest en wat je waarneemt. Tenslotte zal je vooral stress ervaren zo de realiteit en de voorstelling maken dat je in de procedurale realiteit met actief-moeten-zijn te maken krijgt om met deze realiteit en deze voorstelling om te weten gaan. Als ouder kan je dan iets trachten doen aan de realiteit, of iets trachten doen aan de voorstelling ervan, of kan je door je actief-zijn realiteit en voorstelling meer met elkaar in overeenstemming

trachten brengen, zonder jezelf te overvragen. Bij dit alles kan je (hulp)-bronnen trachten inschakelen.

Meer lezen :

Abidin, R. R., Brock, A. J. L. L. ., & Gerris, J. R. M. (1992). *NOSI: Nijmeegse Ouderlijke Stress Index*. Lisse: Harcourt Assessment.

Opvoedingsstress kind



Opvoedingsstress kind. Maar ook ervaren opvoeding. Vooral het optreden van blijvende stress bij het kind en hoe het erop reageert vragen aandacht. Zeker wanneer er sprake is van 'early life stress' in de vroege kindertijd.

Opvoedingsstress bij ouder en kind

Bij opvoedingsstress wordt vooral gedacht aan stress die voortkomt uit het voor je als ouder belastende van de opvoeding. Naarmate je als ouder ervaart niet te beantwoorden aan je ouderrol zal opvoedingsstress voorkomen. Dit kan samenhangen met de aanwezige omstandigheden, je kind of jezelf die niet goed matchen voor kortere of langere tijd.

Zelden wordt gedacht dat ook het kind in mindere of meerdere mate voor korte of langere tijd stress kan ervaren bij het opgevoed worden. Het actuele wetenschappelijk begrip 'early life stress' wordt vooral geassocieerd met mishandeling, misbruik, verwaarlozing, armoede en (v)rechtscheiding in het gezin, wanneer deze

blijvend zijn. Het wordt nog niet toegepast wanneer kind en geboden opvoeding niet matchen. Evenwel kan ook dan het kind duidelijk stress ervaren voor langere tijd, zeker naarmate het kind jonger is en nog meer kwetsbaar. Deze opvoedingsstress bij het jonge kind als gevolg van de ervaren opvoeding toont mogelijk ook tekenen van early life stress.

Een voorbeeld : gedragsmoeilijkheden samenhangend met stress ervaren als kind bij het opvoeden

Leon (6,5 jaar) - Het jonge kind was klein, heel klein. Althans zo voelde het kind zich telkens bij oma en opa, het probeerde zich dan heel klein te maken, alsof zichzelf te willen verstoppen en geen eigen voorkeur te hebben en erg volgzaam te zijn. Dit leek de veiligste manier telkens het werd toevertrouwd aan oma en opa en dit gaf nog het beste resultaat. Het kind stond dan ver af van zichzelf, alles opbergen en slikken leek de beste strategie. 'Geen bootjes, als je je bord niet uit eet.' Niet eenmaal, maar telkenmaal herhaald tijdens de maaltijd, alsof een onmogelijke opdracht. Het kind kreeg enkele frietjes en een stukje vlees van zijn opa voorgezet. Het kreeg zelf geen schotel in het restaurant en moest toch eten.

Wanneer oma even naar het toilet is, maakt het kind zich tot een klein bolletje en zegt niets. Als daarna opa even weg is, staat het op uit zijn stoel en gaat schoppen tegen de verwarming, alsof zich even te laten gelden. Voor oma wil reageren is opa terug en zit het kind terug ongemakkelijk in zijn stoel. Geen warmte, geen affectie, geen aanhalen, geen toenadering, geen openheid, enkel regels en

verwachtingen, met dreigementen en onaangename gevolgen. Met lange tanden eet het kind alles op.

Wellicht bedoelen oma en opa het goed met het kind en denken ze dat het kind kort houden de beste manier is. Het kind kan evenwel geen kind zijn en moet zich gedragen alsof volwassen. Het krijgt geen eigen plaats en moet zich schikken. Het kind is gespannen en teruggetrokken en komt niet aan bod of tot zijn recht. De stress die het ervaart komt door de manier waarop de grootouders denken het kind best in de hand te houden. Geen inbreng, niet luisteren, voorwaardelijk, met onvriendelijkheid als drukingsmiddel, met duidelijke verwachtingen en grenzen en onmiddellijk onaangename gevolgen waarvoor continu te waarschuwen. Zo duurt een week aan zee met oma en opa wel erg lang en ervaart het kind geen steun. Het kind is vanuit thuis hiermee niet vertrouwd en dit brengt erge spanningen met zich mee. Thuis kan zowat alles, tot het te ver gaat en plots blijkbaar niets meer mag. Dit alles maakt het kind onzeker en brengt het in de war. Het zegt thuis best niets over zijn ervaren met oma en opa, omwille van mogelijke reacties, maar het voelt zich plots niet lekker wanneer oma en opa op bezoek zijn.

Reactie op opvoedingsstress bij ouder en kind

Ouders willen bij toenemende eigen opvoedingsstress alsnog pogingen doen hierin verandering te brengen. Ze trachten alsnog te lukken in hun rol als ouder. Ze willen dan alsnog trachten beantwoorden aan de eisen van ouder zijn. Veelal merken ze hiertoe evenwel onvoldoende mogelijkheden te hebben. Niet enkel de realiteit kan

hierbij bron van stress zijn, maar ook de interactie hiermee, en vooral de voorstelling van de realiteit kan een bron zijn van opvoedingsstress. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Opvoedingsstress schematisch*' van deze encyclopedie.

Ouders zullen dan vooral op zoek moeten gaan naar aanwezige krachtbronnen binnen en buiten zichzelf, om deze ervaren stress tegen te gaan. Beschik je als ouder bij ervaren opvoedingsstress over voldoende opvoedingscompetentie en cognitieve vaardigheden, of vind je onderlinge of sociale steun, en laat je jezelf niet vallen dan hoeft dit niet ongunstig uit te werken op je ouderhandelen. Vooral belangrijk is zelf niet de emotionele toer op te gaan, maar te trachten eigen kalmte te behouden zodat meer rationeel en doordacht kan gereageerd. Zoniet bestaat het risico door je reactie als ouder de stress en stressrespons van het kind nog te versterken. Als ouder kan je hierbij iets trachten doen aan de realiteit, of iets trachten doen aan de voorstelling ervan, of kan je door je actief-zijn realiteit en voorstelling meer met elkaar in overeenstemming trachten brengen, zonder jezelf te overvragen. Beschikbare (hulp)bronnen kunnen hierbij helpen.

Bij toenemende opvoedingsstress bij **het kind** kan een onderscheid gemaakt tussen positieve, verdraagbare en chronische of toxische stress. De eerste heeft het kind nodig voor een gezonde ontwikkeling. De laatste evenwel heeft langdurig negatieve gevolgen zowel lichamelijk als mentaal. De tweede kan potentieel ongunstig zijn.

Positieve stress is kortdurend, niet frequent en mild van aard. Het gaat samen met een zorgzame omgeving. Deze stress maakt deel uit van het dagelijkse leven en hoort bij uitdagingen die het kind helpen te komen tot eigen omgangswijzen en zelfsturing, zoals het blijven functioneren bij opduikende stress. Vooral de omgeving zal hulp en steun bieden, zodat er sprake is van positieve stress bij nieuwe situaties en contacten, zoals kennismaken met nieuwe vrienden of nieuwe omgeving. Zo krijgt het kind de kans om gezonde reacties op te bouwen tegenover stressvolle gebeurtenissen.

Verdraagbare stress doet zich zelden voor, maar is meer matig tot ernstig. Er is voldoende steun vanuit de omgeving. De reacties op deze stress kunnen potentieel schadelijk zijn. De stress is middellang van duur als voldoende hulp en steun wordt geboden. Achteraf kunnen de hersenen zich herstellen en kan het kind leren uit zijn ervaring. Ziekte, overlijden, ongeval of scheiding zijn zulke stresserende gebeurtenissen die het kind aankan mits voldoende opvang en steun wordt geboden. Ze bieden gelegenheid om op eigen wijze hiermee te leren omgaan. Zo is ontwikkeling mogelijk en kan chronische stress vermeden worden die bij lange duur toxisch kan worden lichamelijk en mentaal.

Chronische stress is zich herhalende of langdurige stress als gevolg van een situatie of een gebeuren waarop het kind geen invloed heeft. Het gaat gepaard met onvoldoende hulp en steun van de omgeving. Deze stress is

toxisch, omdat ze blijvend het stressnetwerk in de hersenen ontregelt. Hierdoor wordt het stress-systeem al actief bij relatief milde stresserende situaties of gebeurtenissen die normaal geen uitgesproken reactie oproepen. Tevens houdt de stressreactie dan langer aan dan normaal. Mishandeling, misbruik, verwaarlozing, armoede, geweld en pesten veroorzaken mogelijk zulke langdurige stress en ontregeling. Ook wat verdraagbare stress veroorzaakt kan chronische stress worden zo het kind weinig of geen ruimte en steun ervaart vanuit de omgeving. Ook herinneringen aan stressvolle omstandigheden en anticipatie op onaangename ervaringen kunnen leiden tot chronische stress ook al doet de situatie of het gebeuren zich reeds geruime tijd niet meer voor. Lichamelijk en mentaal zijn bij toxische stress gevolgen op volwassen leeftijd waarschijnlijk, zij kunnen tot uitputting leiden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Hersenfunctioneren en relationele kwetsuren Early life stress'* van deze encyclopedie.

Welke stress zich voordoet zal sterk afhangen van de omstandigheden als situatie of gebeuren, de ouderlijke omgeving als al of niet hulp en steun gevend en de reeds verworven weerbaarheid en veerkracht van het kind als ontwikkeld of ondermijnd voor de toekomst door persoonlijke stresservaringen. Zijn deze ongunstig, dan kan getracht hierin verandering te brengen voor het kind door de realiteit meer gunstig en minder stresserend te maken, de interactie ouder en kind meer gunstig te ma-

ken met meer betrokkenheid en steun en de eigen ervaringen en voorstellingen meer gunstig te maken met kansen op een positief ervaren en op positieve voorstellingen. Zo kan de realiteit minder stresserend worden, de omgeving meer ondersteunend en kunnen de eigen krachten winnen aan ruimte en sterkte en bijgevolg mogelijkheden.

In de opvoeding kan de realiteit evenwel ongunstig zijn, de interactie weinig ondersteunend en de eigen krachten verzwakt zijn dit door de aanwezige opvoedingssituatie, opvoedingsstijl en opvoedingscontext. Vooral wanneer deze situatie, stijl en context langdurig of herhaaldelijk aanhouden en ongunstig zijn kunnen gevolgen op lichamelijk en mentaal vlak optreden ook voor latere leeftijd. Alle reden om aandacht te besteden aan de opvoedingssituatie, -stijl en -context wanneer deze stresserend zijn en blijven.

Als reactie op deze blijvende of herhaaldelijke spanningen zal het kind gemakkelijk afstand zoeken, met alle risico's op nog een toename van stress, omdat het kind er alleen voor komt te staan en zijn kwetsbaarheid nog toeneemt.

Een voorbeeld : toenemende spanning, stress en kwetsbaarheid

Dorien (16 jaar) - Het ging van kwaad tot erger. De conflicten en misverstanden stapelden zich op. Ze zat gevangen tussen thuis en haar vrienden. Wat was het snel gegaan van nog een afhankelijk onschuldig kind naar een

zelfstandig verkennende jongere. Steeds maar haar grenzen willen verleggen en een voortdurend experimenteren.

Dit komt voortdurend in botsing met haar moeder die haar gezag wil laten gelden ook in de ogen van haar nieuwe partner die nog klassieker denkt. Er wordt gediscussieerd en geroepen. 's Maandags komt de spanning al opzetten voor de plannen voor het weekend. Wederzijdse onmacht en elkaar tegenwerken is het spoor waarop beiden zijn terechtgekomen. Ongewild drijft de moeder haar richting vrienden, op zoek naar begrip en genegenheid. Ook de nieuwe stiefpapa biedt geen erkenning laat staan toevlucht en moet wel partij kiezen voor haar mama.

Thuiskomen is vaak de hel. In het beste geval is er een negeren van elkaar, alsof voor elkaar niet te bestaan. Dit geeft nog het meeste rust, met steeds de dreiging dat die vrede wordt opgeblazen. Liefst zou ze niet meer thuiskomen en bij een vriendin blijven logeren. Laatst sprak een oudere jongen haar aan. Ze voelt wel niets voor hem, maar hij toont veel interesse voor haar en hij is lief. Ze mag altijd bellen. Op de sociale media geeft hij haar voortdurend likes, onvoorwaardelijk. Het helpt haar zelftwijfel en soms opduikende moedeloosheid te milderen. Hun contact viel evenwel door het leeftijdsverschil niet in de smaak van haar moeder, vooral toen deze vernam dat hij niet langer school liep. Laatst kreeg ze om die reden nog een week huisarrest. Deze straf veroorzaakte heel wat spanning en verdriet. Ze mist de warmte en gebor-

genheid van weleer thuis. Ze heeft het moeilijk met zichzelf en iedereen en is wanhopig op zoek hoe opnieuw kracht te kunnen ervaren.

Naarmate het kind jonger is zal het meer uitgesproken op ervaren stress reageren. De gevolgen kunnen bijgevolg ook groter zijn. Er is dan sprake van early life stress. Houdt stress langer aan en ontbreekt de nodige steun van de omgeving, dan kan dit voor het kind betekenen dat het minder goed functioneert, het niet kan focussen op iets, zich moeilijk kan concentreren en het moeite ervaart met plannen maken en besluiten nemen. Dit komt omdat chronische stress de hersenen op drie wijzen verandert : zo neemt de omvang van de hersenen af, vermindert het aantal verbindingen tussen hersencellen en ontstaat er een teveel aan de stresshormonen adrenaline en cortisol.

Als ouders frequent negatief reageren op hun kind, worden de hersenverbindingen die toelaten hiermee om te gaan sterker. Dit maakt dat verbindingen om in te gaan op vriendelijkheid en genegenheid onvoldoende tot ontwikkeling komen. Stresshormonen helpen te reageren op gevaar. Blijft de ervaren onveiligheid evenwel duren en is er onvoldoende steun van buitenaf dan blijven de stresshormonen actief en blijft de stressresponse ontregelt : te snel, te veel, te lang, alsof blijvend paraat tegenover mogelijk gevaar. Herhaalde stresservaringen doen verbindingen in de hersenen ontstaan, zodat een bedreiging direct kan afgeweerd. Willen deze verbindingen te-

ruggedraaid dan zullen vele positieve ervaringen van veiligheid en begrip en steun nodig zijn. Zoniet zal telkens opnieuw de stressreactie opduiken, ook al is er niet langer onveiligheid en isolement als het kind volwassen is. Recent ecobio ontwikkelingsonderzoek schuift naar voor dat ook de ernst van de stress naast het blijvende of frequente ervan de genetische aanleg en het hersenfunctioneren van het kind negatief beïnvloeden, met later langdurige fysieke en emotionele problemen als volwassene tot gevolg. Zo blijkt overduidelijk uit onderzoek dat het cognitief functioneren en de gezondheidstoestand van als kind mishandelde volwassenen verschilt van niet als kind mishandelde volwassenen. De met mishandeling samengaande stress blijkt hierbij een mediërende rol te spelen. Zo blijkt, bijvoorbeeld, dat slaan mogelijk als fysieke straf het stressniveau van het kind verhoogt met mogelijk toename van het risico op psychische problemen later. Zo bestaat er een lijst van Adverse Childhood Experiences of ACE's waartoe mishandeling behoort en waaraan sommige onderzoekers ook slaan willen toevoegen.

Recent neurowetenschappelijk onderzoek toont aan dat opvoedingsstress het vermogen van **ouder en kind** om op elkaar af te stemmen beïnvloedt. De hersenactiviteit bij moeders met een hoger niveau van opvoedingsstress bleek minder synchroon met deze van hun driejarig kind. Deze mindere synchronisatie situeerde zich in de prefrontale cortex die wordt geassocieerd met begrijpen

van het standpunt van anderen. Vergelijkbare of synchrone hersenactiviteit suggereert dat ouder en kind sterk afgestemd zijn op elkaars emotionele toestand. Overmatige opvoedingsstress bij ouders evenwel kan de gevoeligheid voor het kind afremmen, leiden tot strafferige reacties en de ouder-kindrelatie voor langere termijn negatief beïnvloeden. Dit onderzoek toont aan dat het ouder-zijn en het welbevinden van de ouder de optimale ouder-kindbetrokkenheid en -relatie gunstig of ongunstig kunnen beïnvloeden. Dit kwam tot uiting in de verminderde ouder-kindsynchronisatie in een deel van de prefrontale cortex.

Reageren op opvoedingsstress bij je kind

Als ouder kan je best trachten volgen welke stress je aanpak bij het kind veroorzaakt. Of deze hooguit kortdurend, mild en niet frequent is. Zodat deze stress positief blijft of hooguit beperkt verdraagbaar.

Als ouder kan je best ook voldoende aandacht en steun bieden, zodat de stress mild blijft, tijdig wegebt en niet voortdurend opduikt. Zo kan je je positieve intenties en de nodige betrokkenheid tonen wanneer te moeten begrenzen en bijsturen. Ook kan je je relatie en je reactie best niet verbinden aan de reactie van het kind. Je blijft positief en uitnodigend doorgaan.

Best kan je bij stress van het kind op zoek gaan naar de bron. Soms hebben ouders de neiging niet meegaand gedrag te ervaren als eigen aan het kind, maar zien ze onvoldoende dat weigeren, wenen en slapeloosheid die mogelijk gemakkelijk naar voor komen, een uiting zijn

van aanwezige stress, zeker bij jonge kinderen die er alleen op die manier met hun moeilijk gedrag uiting aan weten te geven. Aanwezige stress die mogelijk voortkomt uit onveiligheid en afstand, onbegrip van de omgeving, hulpeloosheid of machteloosheid, honger, pijn of oververmoeidheid, enzomeer. Zolang de stress bij het kind aanwezig blijft, zal het moeilijk kunnen kalmeren en het voor de omgeving moeilijk gedrag achterwege kunnen laten. De kwetsbaarheid van het jonge kind zal het gemakkelijk onder stress brengen, met het moeilijk gedrag tot gevolg. Totdat een volwassene het passend wil tegemoetkomen en het kind wil helpen. Belangrijk is dan bij stress het kindperspectief in te nemen om hierin te lukken.

Merk je toch chronische of toxische stress en kan je het tij niet keren ondanks je inzet en je pogingen, dan kan je best hulp inschakelen. Zo kan een nieuwe start genomen met het nodige krediet. Minstens kan je je kind volgen of het elders bij iemand anders terecht kan en daar de nodige positieve steun vindt.

Onderzoekers van de Ohio State University evalueerden in dit verband fysiologische markers van emotionele regulatie bij kleuters met ADHD voor en na een ouder- en kindinterventie gericht op het verbeteren van familiere-laties. Veranderingen in opvoeding, gericht op minder roepen en minder fysieke discipline en dus minder stress en een dichter tot elkaar komen, leidden tot verbeteringen in de biologische regulatie van kinderen. Zo leerden ouders vaardigheden, waaronder probleemoplossing,

positieve opvoedingsmethodieken en effectieve reacties op het gedrag van hun kind. Dit had effect op de hartactiviteit van de ADHD-kleuters als aanwijzing van beheersing van hun emoties. Het was in het bijzonder de vermindering van negatief ouderschap die de biologische functie bij kinderen bleek te verbeteren.

Opvoedingsstress jongeren

Recent Amerikaans onderzoek laat zien dat jongeren vandaag meer stress ervaren dan volwassenen. Ze geven zichzelf een stress-score van 5,8 op een 10-punten-schaal, dit tegenover de 5,1 van volwassenen. Jongeren geven aan dit te hoog te vinden, met een voorkeur voor een stressniveau van 3,9. Toch blijkt dat bijna de helft van de jongeren weinig doet aan deze stress. Jongeren noemen vooral de school als bron van stress. Zo zijn er zorgen over wat na het middelbaar en over de universiteit. Ook angst over financiële problemen in het gezin kwam voor. Zo bleek uit eerder onderzoek dat ouderlijke stress kan doorsijpelen naar het kind.

Het onderzoek laat ook beperkte copingswijzen zien bij jongeren tegenover stress. Gestreste jongeren krijgen, bijvoorbeeld, niet genoeg slaap, wat kan bijdragen aan hun angstige gevoelens. Ze zijn ook minder fysiek actief. Ze doen weinig aan lichaamsbeweging, wat evenwel zou kunnen helpen om hun stress te verminderen. Ze vertrouwen veeleer op sedentaire activiteiten, zoals surfen op het internet, sociale media gebruiken of video's kijken om hun stress te verlichten.

Hoe ingaan tegenover stress bij je kind ?

In welke mate volg je als ouder de stress bij je kind die je aanpak met zich meebrengt ?

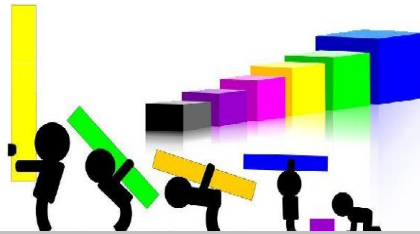
Op welke wijze tracht je te vermijden dat de stress bij je kind die je aanpak meebrengt negatief uitwerkt ?

Wat doe je als ouder wanneer je merkt dat de stress die je aanpak meebrengt chronisch of toxisch wordt ?

Meer lezen :

Noll, J. G., & Shalev, I. (2019). *The Biology of Early Life Stress: Understanding Child Maltreatment and Trauma*. Cham : Springer International Publishing.

Subsidiariteit in de opvoeding



Subsidiariteit is een algemeen gebruikt beginsel dat voorrang geeft aan het kleinste doel of middel. Ook in de opvoeding kan dit beginsel nuttig zijn.

Subsidiariteit in het algemeen

Subsidiariteit is een veel gebruikt beginsel of principe dat gericht is op het kleinste, lichtste of dichtste middel of doel. Pas als het kleinste, lichtste of dichtste middel of doel niet werkt wordt er overgeschakeld op een hoger niveau. Het kleinere, lichtere of dichtere heeft altijd voorrang op het grotere, zwaardere of verdere zo even of zo meer geschikt, doelmatig of efficiënt. Het minder krachtige heeft met andere woorden voorrang op het meer krachtige. Zo het meer krachtige toch wordt ingeschakeld, dan staat het in functie of dienst van het minder krachtige om het meer krachtig te maken. Het scheidt dan de voorwaarden om het minder krachtige in kracht te laten toenemen. In feite vind je in subsidiariteit een omgekeerde hiërarchie. Het zwakste staat vooraan en bovenaan en het sterkste staat achteraan en onderaan.

Het maakt deel uit van een dienstbaarheidsmodel en niet van een machtsmodel.

Subsidiariteit als gericht op de kleinste eenheid

In die zin is subsidiariteit heel goed aan te wenden in de opvoeding. Daar staat in het bijzonder alles in functie van het kind en zijn ontwikkeling.

Concreet houdt subsidiariteit dan vooreerst in dat wat het kind als lager of lokaal doel kan, aan hem of haar wordt overgelaten, Ook het deel dat het kind reeds ontwikkeld heeft wordt aan hem of haar overgelaten. Enkel het deel dat nog niet ontwikkeld is, of het deel dat nog niet kan ontwikkeld worden, nemen de ouders tijdelijk waar. In die zin dat ze het kind helpen en ondersteunen om het deel dat kan ontwikkeld worden, zo snel mogelijk zelf voor zijn rekening te nemen. Concreet doen ze dit door via hun tussenkomst het kind te leren en ervaring te laten opdoen hoe iets zelf te kunnen.

Zo bieden ouders voor het deel waar mogelijk voor het kind, zo veel mogelijk kansen en gelegenheid voor zelfstandigheid als op zich, voor autonomie als los van anderen, voor zelfsturing en -planning, voor keuzevrijheid en eigen beslissing, voor engagement en verantwoordelijkheid, voor uitvoering en opvolging, en voor aanpassing en eigenheid. Alles zo dicht mogelijk bij het kind.

Dit moet mogelijk maken dat het kind zelf zo goed en zo veel mogelijk zelf aan zijn behoeften, noden, wensen en doelen kan tegemoetkomen. Eerder dan afhankelijk te zijn en continu op zijn omgeving te moeten rekenen, die

niet altijd precies hoogte weet te krijgen van de inhoud van de aanwezige behoeften en verlangens van het kind. De toepassing van subsidiariteit werkt emanciperend en responsabiliserend. Het laat competentieverhoging toe en moedigt het gebruik van eigen kracht en hulpbronnen aan. Het bevordert participatie en laat wederkerigheid toe, het vermijdt dat energie of middelen verloren gaan, maar schept net kansen en mogelijkheden.

Subsidiariteit als gericht op het kleinste middel

Waar subsidiariteit in zijn eerste concrete betekenis gaat over de kleinste eenheid waar de voorrang aan wordt gegeven en die in het centrum wordt gesteld, gaat subsidiariteit in zijn tweede concrete betekenis over het kleinste middel dat de voorrang krijgt om een doel te bereiken. Het kleinste, lichtste en dichtste middel is vaak voldoende of beter en krijgt bijgevolg de voorrang en voorkeur. Het heeft meer invloed, effect of resultaat dan een meer ingrijpend middel. Het stoot meestal door zijn zachtheid en positiviteit op weinig weerstand. Zo blijft het kind open staan en kan het middel heel dicht bij het kind staan zonder op verzet te stoten. Hoe lichter, hoe dichter met andere woorden. Maar ook hoe dichter, hoe lichter kan volstaan. Hoe paradoxaal het ook klinkt, blijkt veelal de minst ingrijpende maatregel, tussenkomst of inschakeling het meest op te leveren. Bovendien kunnen op die manier veelal negatieve neveneffecten voorkomen worden. Soms blijkt een middel resultaat op te leveren omdat het kind zich gedwongen of verplicht voelt, maar werkt dit ongunstig door op een ander vlak omdat

het kind daar over meer invloed beschikt. Zo kan je kind schijnbaar wel doen wat je eist, maar neemt het meer afstand of lijdt je relatie eronder.

Het gebruik van een minst ingrijpend middel heeft als voordeel dat je kan werken met signalen naar elkaar en zo op communicatief vlak invloed kan uitoefenen. Dat je niet moet werken met handelen tegenover elkaar en niet op realiteitsvlak invloed moet uitoefenen. Communicatief kan je met wat je laat horen en wat je laat zien en niet onmiddellijk met wat je laat voelen resultaat bereiken. Je kan met zachte signalen als stemverhoging of je blik het kind je verwachting duidelijk maken. Ook kan je met aankijken en nabijheid het kind in de gewenste richting bewegen. Het vermijdt dat je met harde actie als dreigen met gevolgen of straffen opleggen moet reageren.

Zolang je met minder ingrijpende middelen kan blijven werken, blijf je in het binnengebied binnen de harmoniezone en is overeenkomst of een vergelijk meestal mogelijk. Zodra je naar meer ingrijpende middelen moet grijpen kom je gemakkelijk terecht in het buitengebied en verzeil je in de conflictzone waar je gemakkelijk met tegenstelling of polarisering te maken krijgt. Waar in het binnengebied de relatie gevrijwaard blijft, zal in het buitengebied de relatie er veeleer onder lijden of voor kortere of langere termijn beschadigd raken.

Een minder ingrijpende tussenkomst laat de geactiveerde kenschema's intact en vermijdt dat er andere

kenschema's worden geactiveerd. Het beeld en begripen van je als ouder blijft intact bij het kind. Het beeld en kennen van zichzelf als kind blijft eveneens intact. Ook het beeld en het inschatten van de situatie blijft herkenbaar en verwordt niet tot een andere voorstelling van de situatie. Ik dacht te doen te hebben met een ondersteunende ouder, terwijl ik mezelf als waardevol kon blijven beschouwen. De situatie was er een waarin vertrouwen aanwezig was en een geloof in een goede afloop. Ik stel evenwel vast dat ik te maken krijg met een verwijtende ontgoochelde ouder die het geloof in mezelf op de helling zet. In de situatie ervaar ik alleen maar wantrouwen en een vrees voor het verder fout gaan. Waar ik voorheen dacht dat de reactie proportioneel in verhouding was met de aanleiding, merk ik nu dat het proportionele zoek is. Er is een disbalans in de plaats gekomen met een steeds verdere polarisering. Ik vrees dat de reacties en genomen maatregelen niet langer verantwoord zijn gezien de beperkte omvang, ernst en duur van het aanwezig probleem. Blijkbaar gaat het om een ander probleem dat wellicht te maken heeft met andere geactiveerde kenschema's en voorstellingen. Niet het kind dat onwillig doet, maar het onwillige kind; niet meer de ouder die strafferig doet, maar de vijandige ouder. Het meer ingrijpende kan best slechts worden toegepast zo eerst het minder ingrijpende werd uitgeprobeerd en niet of minder effectief bleek. Zo meer ingrijpend wordt gereageerd, dan zal dat in functie staan van het minder ingrijpende voor de toekomst. Door het bieden van meer

steun, meer hulp, meer instructie en uitleg, meer begeleiding, meer denken voor en opvolging, wordt getracht dit zo op te pakken dat dit minder in de toekomst nodig zou zijn. Dit doordat het kind meer zelfstandig en meer geëngageerd tot iets weet te komen. Dit door de ervaren cognitieve, emotionele en autonomie-ondersteuning. De sterkte die je als ouder ten toon spreidt staat in functie van sterkte-ontwikkeling bij het kind. De macht die je zo nodig aanwendt staat in functie van de machtsoverdracht aan je kind. Als tracht je zodra mogelijk een aantal rechten en privileges af te staan aan je kind. Zo komt het zwaartepunt steeds meer bij je kind te liggen en niet blijvend bij jezelf die van buitenaf moet optreden en het kind tot actie moet brengen of begrenzen. Je schakelt je

opgroeïend kind in voor zichzelf. Je helpt het zo verantwoordelijk te worden voor zichzelf.

In de actualiteit : nudging als illustratie

(onlangs werd de Nobelprijs economie toegekend aan de Amerikaan Thaler die dit begrip ontwikkelde)

Nudging is een zacht, positief, niet dwingend of bindend duwtje in de rug als ondersteuning, activator (in de omgeving) of trigger (in zichzelf) om aan een aanwezig, persoonlijk of gedeeld, of gewenst schema te beantwoorden in eigen- of samenbelang. Dit zonder het gevoel te hebben aan keuzevrijheid in te boeten of te verliezen en zonder reeds geactiveerde schema's te negeren of geweld aan te doen. Het houdt een kleine omgevingsactie of -verandering in die het onbewust mogelijk maakt een betere keuze te maken.

Bijvoorbeeld :

'Ik wil dit wel doen, zoals iedereen, als ik er niet bij verlies of dit gevoel niet heb.'

Het houdt in het winschema actief maken, en het actief verliesschema respecteren.

Het vraagt om het meewerk-, meewil-, meevolgschema (goodwill-schema) actief te maken, zonder aan gevoel van autonomie te laten verliezen, wat vraagt om respect voor het actief autonomie-schema.

Subsidiariteit in de samenleving

Ook buiten het gezin in de samenleving is subsidiariteit van toepassing. De ontwikkeling en de opvoeding van het kind is in de eerste plaats een gezinsaanleg. Enkel als de ouders er zelf niet in slagen deze opdracht waar te nemen, neemt de school of de ingeschakelde hulpverlening deze taak of een deel ervan op vrijwillige of meer verplichte basis over. Lukt ook dit niet dan kunnen gerechtelijke initiatieven genomen worden om dit alsnog mogelijk te maken.

Telkenmale zal getracht worden het kind en het gezin zoveel mogelijk te betrekken en zelf in te schakelen met gebruik maken van bij voorbaat de minst ingrijpende maatregelen en initiatieven. De kleinste eenheid als doel met de kleinste middelen die werkbaar blijken vormen het werkterrein. Dit met als oogpunt om deze kleine eenheid en kleine middelen nog naar omlaag te kunnen brengen. Dit van omgeving over gezin tot bij kind. Dit van

begeleiding over opvoeding tot bij zelfsturing van kind. Dit alles zo dicht mogelijk bij het kind en ter versterking van het kind.

Subsidiariteit in de opvoeding

Vandaag wordt weleens gesproken over het normaliseren van opvoeding. Dit houdt in dat praten over opvoeding als normaal wordt ervaren omdat kwetsbaarheid, vragen en uitdagingen er nu eenmaal bijhoren. Dit betekent ook dat wat als normaal wordt ervaren wordt uitgebreid, waarbij labels en vroegdiagnoses worden uitgesteld en problematisering wordt vermeden omdat elk kind anders is en voortdurend verandert. Elk kind is uniek en heeft meerdere lagen of kleuren die tot expressie kunnen komen. Het kind vertoont mogelijke enkele kenmerken of eigenschappen als unieke meer dan dat persoon, die afstemming vragen. De leef- en opvoedingsomgeving die aan de basis liggen kunnen zo worden bijgesteld. Of er kan rekening gehouden met de leeftijd en tijd. Normaal wordt iets wat in gesprek zo wordt ervaren en bij bepaald handelen en in bepaalde situaties, omstandigheden en (leef)tijd al dan niet tot uiting komt. Het zit niet zozeer in iemand maar is iets dat tussen iemand en zijn interactie met zijn omgeving al dan niet tot expressie komt. Zo wordt getracht preventief in het gewone opvoeden zoveel mogelijk te ondervangen. Het gaat om kinderen voor wie normaliseren kansen biedt mits de nodige ondersteuning van ouders en steun van de sociale omgeving als basis. Normaliseren wordt dan

in één adem genoemd samen met ontzorgen en demedicaliseren. Hierbij wordt vooral beroep gedaan op de eigen krachten en inzet van ouders en kind met steun vanuit de sociale omgeving, voornamelijk vrienden, familie, kennissen, buren of sociale media. Er wordt gebruik gemaakt van wat werkt, waar het kind behoefte aan heeft en waar naar toegewerkt wil worden. Er wordt hierbij uitgegaan van vragen eerder dan van problemen. Zo wordt de focus gericht op unieke kwaliteiten vanuit een positief denken. Ouders hopen zo met en voor hun kind een zo normaal mogelijk leven mogelijk te maken.

Subsidiariteit in het concreet

Geef aan waar je in je gezinssituatie de kleinste eenheid en het kleinste middel kan plaatsen :

Stelsel als schema, schema als stelsel



Hoe een systeem – zoals het gezin – in de realiteit is, vertaalt het zich in de aanwezige voorstelling en omgekeerd.

De wijze waarop een systeem functioneert vindt zijn weerslag in de zich ontwikkelende schema's van wie deel uitmaakt van dit systeem. Omgekeerd zullen aanwezige schema's van wie deel uitmaakt van een systeem hun weerslag vinden in het systeemfunctioneren. Bij een systeem kan concreet gedacht worden aan een gezinssysteem of een ander samenleef- of samenwerkstelsel. Bij schema's kan gedacht aan haar samenstellende onderdelen als ken-, gedrags- en verklaringsschema-elementen.

Hoe een systeem functioneert heeft een verklaring, een oorzaak of een reden, en leidt zo tot een bepaald denken of overtuiging. Dit functioneren, deze verklaring en dit denken worden gedeeld door wie deel uitmaakt van het systeem. Concreet betekent dit voor een gezinssysteem dat ze op een bepaalde wijze functioneert, dat ze hiertoe

bepaalde redenen heeft en dat dit leidt tot bepaalde opvattingen bij de gezinsleden.

Omgekeerd, kan ook vastgesteld worden dat bepaalde overtuigingen van wie deel uitmaakt van een systeem een verklaring, een oorzaak of een reden heeft, en zo leidt tot een bepaald functioneren van het systeem. Deze overtuigingen, deze verklaring en dit functioneren worden gedeeld door wie deel uitmaakt van het systeem. Concreet betekent dit voor een gezinssysteem dat de gezinsleden bepaalde opvattingen hebben, waarvoor ze bepaalde redenen hebben, die zo leiden tot een bepaald functioneren als systeem.

Wie deel uitmaakt van het systeem beïnvloedt elkaar en interageert op zo een wijze dat ze functioneren als één geheel met een gemeenschappelijk doel. Deze beïnvloeding en interactie grijpt zowel plaats in de zijns- en zinrealiteit, in de gedragsrealiteit en in de betekenis- en beeldrealiteit. Er is een wisselwerking op het vlak van verklaring, gedrag en voorstelling en tevens tussen deze vlakken. Zo houden de elementen van het gezinssysteem elkaar onderling in evenwicht door elkaar te beïnvloeden.

Zo zal als verklaring, als oorzaak of reden voor een bepaald functioneren als gezinssysteem op gedrags- en denkvlak mogelijk gelden de handhaving en voortbestaan van het gezin, de continuïteit en stabiliteit van de gezinsinteractie, het dynamisch evenwicht en de evenwichtigheid, de herkenning en vertrouwdheid die het

biedt, de basisvoorzieningen en de veiligheid die het biedt, de invloed en de erkenning die het biedt.

Zo zal als gedragsinteractie een werkbare, nodige en toegelaten omgang gezocht worden die aan deze bestaansredenen kan tegemoetkomen. Zo gunstig neemt ze een elkaar als gezinsleden wederzijds ondersteunende vorm aan zoals ingeval van positiviteit en openheid, van verantwoordelijkheid geven en verantwoordelijkheid nemen, van begrip tonen en begrip voelen, van helpen en samenwerken. Zo minder gunstig neemt ze mogelijk een elkaar als gezinsleden wederzijds verzwakkende vorm aan zoals in geval van op zich moeten nemen en op zijn beloop laten, van controle en verbergen, van uitvragen en zwijgen, van kritiek en eigen gang gaan, enzomeer. Zo komen bepaalde zijswijzen van de gezinsleden naar voor, zoals een mature, vertrouwvolle en respectvolle, of een kinderlijke, kwetsbare en betuttelde zijswijze met als keerzijde een autoritaire, kritische en betuttelende zijswijze, als functionele en positionele systeemkenmerken.

Zo zullen ook overtuigingen een werkbare, nodige en toegelaten inhoud verwerven die aan de genoemde bestaansredenen helpen tegemoetkomen. Ze zullen als achtergrondideeën fungeren waarvan de gedragsinteractie een expressie is. Achtergrondideeën waarop men uitkwam in de loop van het gezinsfunctioneren en die anderzijds het gezinsfunctioneren ondersteunen en sturen. Ideeën als openheid en praten leiden alleen tot ver-

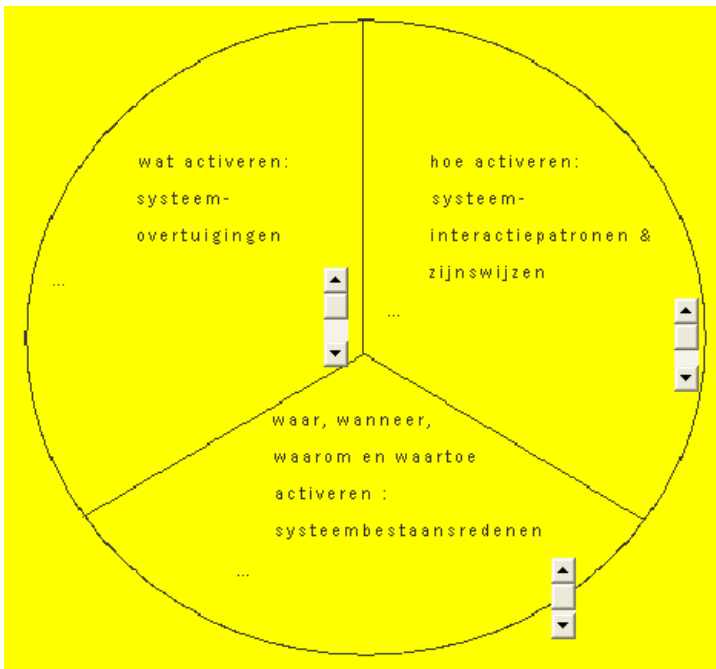
schil en onenigheid, of net omgekeerd openheid en praten voorkomen net tegenstelling en conflict. Ideeën als tonen van zwakte is taboe en wordt niet in dank afgenomen, enkel tonen van sterkte is toegelaten en kan op goedkeuring rekenen, of tonen van zwakte brengt ons nabij en laat beter inspelen op elkaar toe en tonen van sterkte creëert afstand en laat een minder optimaal samspel toe.

Zo wordt tijdens het gezinsfunctioneren regelmatig het gezinssysteem als schema geactiveerd bij de gezinsleden. Met name wanneer zij bij dit gezinsfunctioneren de bestaansredenen van het gezin in het oog moeten houden en moeten trachten realiseren. Op zulk moment komt het gezinssysteem eigen denken en eigen gedrag op de voorgrond dat er mee moet voor zorgen dat de bestaansredenen van het gezin worden gevrijwaard en tot hun recht komen.

Concreet, bijvoorbeeld, kan er op een bepaald moment een onenigheid ontstaan tussen de gezinsleden, maar zullen gezinsleden gealarmeerd door de wijze waarop dit zich voordoet gemakkelijk het gezinssysteem-schema activeren dat hen aanzet systeemdelen te vrijwaren en hen meteen verplicht bepaalde overtuigingen en omgangswijzen te activeren die tot deze doelen kunnen bijdragen. Bijvoorbeeld, het praten wordt opgediept en het tonen van zwakten wordt opgeborgen om zo stabiliteit en evenwicht te hervinden.

In de loop van de ontwikkeling van het gezinssysteem kan een bepaalde wijze van wederzijds interageren leiden tot een bepaalde verklaring in termen van het gezinssysteem, beschermend of bedreigend, en kan zo leiden tot bepaalde overtuigingen. Omgekeerd kunnen zekere overtuigingen leiden tot een bepaald functioneren die al dan niet als systeembevestigend worden ervaren. Zo gaan overtuigingen zich gedragen als systemen, enkel deze overtuigingen worden aangewend die leiden tot patronen en zijswijzen die systeemondersteunend werken.

Zo omvat het gezinssysteemschema :



Zo verklaren de inzet van gezinssysteemschema's waarom gezinsleden nog volgens het oude schema blijven functioneren op een ogenblik dat de realiteit van het systeem vraagt om een ander functioneren. Het oude denken, gedragen en verklaren worden nog actief in een situatie die om een ander denken, gedragen en verklaren vraagt. Zo hebben systemen het soms moeilijkheid op veranderende systeemrealiteiten in te spelen.
Concreet, bijvoorbeeld, bij de overgang naar de adolescentie ervaren vele ouders moeilijkheden. Graag willen ze

onderling de oude zijnswijzen en interactiepatronen behouden, terwijl hun kind vraagt om een andere opstelling en interactie. Van een meer hiërarchische positie en leidende interactie naar een meer horizontale positie en steunende interactie evolueren, creëert soms een aantal systeemspanningen. Niet enkel zal het anders dienen te gaan in de realiteit, ook het gezinssysteemschema zal dienen aangepast, dit om de spanningen weg te nemen en een nieuw evenwicht te vinden. Zo tegemoetkomend aan het systeemkenmerk dat verandering in een systeemelement meteen ook een verandering van de andere elementen vraagt.

Geef hierboven voor je eigen gezinssysteem aan welk gezinssysteem-schema je concreet kan onderkennen. Geef bij spanningen aan welke wijzigingen zich opdringen.

Systeem en bijhorend systeemschema kunnen overzichtelijk als volgt in onderstaand schema worden weergegeven. Het systeem bestaat uit een relationele contextuele realiteit. Dit zijn de bestaansredenen zoals stabiliteit, evenwicht en invloed die men in de realiteit wil terugvinden of bereiken. Het systeem bestaat ook uit een relationele procedurale realiteit. Dit zijn de interactiepatronen en zijnswijzen die het systeem kenmerken en het draaiende houden. Het systeem bestaat tenslotte ook uit een relationele declaratieve realiteit. Dit zijn de kernovertuigingen die het licht op groen of rood zetten voor bepaalde interactiepatronen.

Het systeemschema bestaat uit een relationele contextuele schema-invulling. Dit is de kennis wanneer het

functioneren als systeem te activeren. Het systeem-
schema bestaat ook uit een relationele procedurale
schema-invulling. Dit is de kennis welke zijswijzen en in-
teractiepatronen te activeren. Het systeemschema be-
staat tenslotte ook uit een relationele declaratieve
schema-invulling. Dit is de kennis welke kernovertuigin-
gen te activeren.



Meer achtergrondinformatie hierover kan je vinden in het thema-onderdeel '*Reële en schema-interrelaties*' van deze encyclopedie.

Contexttaal



Soms maakt de context waarin je je bevindt veel voor je duidelijk.

Contexttaal is ?

Contexttaal is taal die bij middel van de omgeving wordt gesproken. De omgeving maakt ons via deze taal iets duidelijk of tracht dit te doen. De omgeving oefent via deze taal invloed op ons uit of tracht dit te doen.

De contexttaal kan bewust bedoeld zijn, ze kan ook helemaal onbewust zijn.

De contexttaal kunnen we oppikken, we kunnen ze ook negeren.

De contexttaal kan afkomstig zijn van de materiële omgeving, van de situatie waarin we ons bevinden. Ze kan ook afkomstig zijn van de menselijke omgeving, van mensen om ons heen. Zo kan de omgang en de relatie die anderen ons aanbieden veelzeggend en -vragend zijn.

De contexttaal kan signalen inhouden die verduidelijkend en uitnodigend werken. Ze kan ook feiten inhouden

die er ons met het gezicht op drukken en die ons verplichten tot iets.

Context concreet ?

Een context die afgestemd is op volwassenen, zal weinig uitnodigend zijn voor kinderen. De omgeving laat bijvoorbeeld weinig of geen actief zijn of spelen toe. De omgeving kan bijvoorbeeld om stil zitten en stil zijn vragen, zoals bijvoorbeeld, in een cinemazaal. Er kan bijvoorbeeld niet gelopen worden en er zijn enkel zetels. De aanwezige toeschouwers tonen een modelgedrag dat uniform is en aanzet tot navolgen. Buiten een heel groot scherm dat onmiddellijk de aandacht trekt en een niet te veronachtzamen geluidswaergeving die niet toelaat onder elkaar te praten, is weinig aanwezig, alleen nog een overvloed aan zetels die vragen om zitten. Vooral de geringe verlichting maakt duidelijk dat zitten het veiligst is.

Een filmzaal staat zo in schril contrast met een zwembad, waar het warme water vraagt om duiken en zwemmen. De kleedhokjes maken duidelijk dat gepaste zwemkledij gewenst wordt. De springplank en glijbanen vragen om klimmen, springen en glijden. De afwezigheid van zetels vragen om een staan, stappen en lopen. De niet al te warme temperatuur van de ruimte stimuleert tot in het water vertoeven.

Een spellokaal in de jeugdbeweging vraagt om een actieve speelse opstelling. Er is veel te verkennen. Voortdurend ontstaan er spelsituaties die vragen om samenwerking of uitdagen tot competitie. De open ruimte rond het lokaal laat toe zich uit te leven, te schateren en te roepen, te hollen en te spelen met de bal.

Contexttaal gebruiken ?

De context is een vorm van middelentaal. De context wordt als middel gebruikt om te communiceren. Het laat ons iets zien en voelen van wat kan en niet kan, van wat wordt verwacht en wat niet. Het zet ons tot iets aan, of het remt ons af.

De context is vaak bepalend voor hoe we iets waarnemen en voor hoe we reageren. Is iets grappig bedoeld of ernstig ? Kadert dit in een vriendschappelijke relatie of in een liefdesrelatie en wat betekent het dan telkens ? De bedoeling vormt dan vaak het bepalend element voor de context. We trachten de aard van de context te achterhalen zodat we weten hoe we iets moet opvatten en weten hoe te reageren. Iemand maakt grimassen. Is dit als een teken van vriendschap bedoeld ? Of is dit een teken van vijandigheid ? Bij hoe we iets opvatten hebben we telkens een aantal contextkenmerken die ons helpen iets zo op te vatten. Zijn de grimassen kortstondig van duur, dan zijn ze speels bedoeld. Worden de grimassen voor langere duur getoond, dan zijn ze protesterend

van aard. Worden ze afgewisseld met een glimlach, dan zijn ze grappig bedoeld. Worden ze afgewisseld met een somber gezicht, dan zijn ze pure ernst. Zolang je iets van me gebruikt en er goed zorg voor draagt en niet zoek doet en ik ga ermee akkoord, mag je het lenen. Van zodra je iets dat je van mij gebruikt stuk maakt of zoek doet en zonder dat je mij iets vroeg, ben je destructief. De contextkenmerken voor lenen of destructie zijn hier de zorg of afwezigheid ervan, het bewaren of verloren doen, de toestemming of niet. Zij vormen de contextinvulling voor respectievelijk lenen en destructie. De context van lenen kan plots wijzigen in die van destructie zodra aan een van de contextvoorwaarden voor lenen niet langer wordt voldaan. Het niet of niet langer voldoen aan één van de contextvoorwaarden of -kenmerken voor iets dat als behorend tot een bepaalde context wordt voorgesteld, kan vaak bepalend zijn om vragen te stellen bij de voorgestelde context. Als de context is je wil me iets vragen, dan moet ik ook neen kunnen zeggen, zodra evenwel blijkt dat je me dit niet toelaat, dan vraag je me niet langer iets maar dan verplicht je me tot iets. De context van vragen zoals je die aanbrengt is dan in werkelijkheid een context van dwingen. De contextvoorwaarde de keuzemogelijkheid ontbreekt dan.

Contexttaal doet wat ?

De contexttaal activeert iets in ons, of deactiveert iets. Iets wat we zelf ook zoeken of willen, of iets wat we zelf

ontlopen of niet willen. We zijn blij of akkoord met de taal van de context, of we zijn niet blij of niet akkoord met deze taal van de context. Het doet een kant van ons naar voor treden, of het doet een kant naar de achtergrond verdwijnen. Het doet een perceptie met een gevoel en een oordeel verschijnen, of het doet een perceptie met een aanwezig gevoel en oordeel verdwijnen. We willen deze kant en perceptie behouden, of we willen deze kant en perceptie weg. We doen inspanning om binnen deze context te blijven, of we doen moeite om afstand te winnen tegenover deze context.

Het aanbod van context kan een reactie op ons zijn. Het kan een reactie bij ons uitlokken. Zo kan de context in een interactief gebeuren opgenomen zijn. Zo kan een zekere polarisatie ontstaan, die net het omgekeerde effect heeft dan ze bedoeld, omdat ze net die activering van iemands kant en perceptie mogelijk maakt die men net vreesde dat zou optreden. Zo neemt de polarisatie nog toe.

Contextkant ?

Een context waarin veel twijfel over iemand en kritiek wordt geuit, bijvoorbeeld, kan iemand onzeker maken en brengen tot passiviteit. Een context waarin veel krediet wordt gegeven en kansen worden geboden kan iemand doen groeien en uitgroeien boven zichzelf.

Zo kunnen probleemjongeren worden benaderd als jongeren die op alle vlakken mislukt zijn en er niets van weten te maken. Dezelfde jongeren kan je ook benaderen als jongeren die nog weinig of geen kansen hebben gekregen en zich nog niet hebben kunnen bewijzen. In het eerste geval ben je gemakkelijk geneigd het op te geven, in het tweede geval ben je op zoek naar de juiste benadering om hen te stimuleren. De relatie en context die je in beide gevallen aanbiedt zullen bepalend zijn voor het soort reactie dat zal optreden.

Contexttaal als model ?

Vaak is de context een constante verbonden aan een bepaald leefsegment of een bepaalde activiteit. De context thuis is de context thuis, de context op school is deze op school, de context in de jeugdvereniging is deze in de jeugdvereniging, de context op het sportveld is deze op het sportveld. Dit maakt dat in die situatie steeds opnieuw dezelfde kanten en percepties worden opgewekt en aangesproken. Verandert de context niet, dan verandert ook de waarneming en reactie niet of weinig. Opmerkelijk is dat de waarneming en reactie erg kan verschillen bij eenzelfde iemand naargelang de context waarin deze zich bevindt. Van speels naar ernstig, van vertrouwvol naar voorzichtig, van open naar gesloten, van afhankelijk naar zelfstandig.

Een stimulerende contexttaal is deze waarin een modeldenken, -interactie en -omgang wordt uitgedrukt. In de context zijn dit modeldenken, -interactie en -omgang aanwezig. Ze zijn hoorbaar, zichtbaar en voelbaar. Dit activeert dan gemakkelijk een gelijkaardig denkpatroon, gedragpatroon en zijns patroon. Uit onderzoek naar spiegelneuronen weten we dat een motorische activiteit van iemand waarop onze aandacht gericht is in ons een motorisch zenuwpatroon in de hersenen activeert dat gelijkaardig is aan het neurologisch patroon dat nodig voor de motorische activiteit van het waargenomen model. Reeds langer is het rapport bekend dat twee personen vertonen wanneer in een persoonlijke en optimale

gespreksinteractie. Ze is gekenmerkt door een gelijkaardige houding en gespiegelde bewegingen, met als het ware een overname van de spreek- en gedragstaal van elkaar. Ze is erg bevorderlijk voor het contact en de diepgang in een gesprek.

Contexttaal gunstig of ongunstig ?

Niet steeds is de contexttaal gunstig en stimulerend. Deel uitmakend van de context is ook wat je als waarneming en reactie van de omgeving kan verwachten. In een aantal gevallen zijn deze ongunstig. Ze zien me als onoplettend of als bedachtzaam, als ongeremd of als zelfgedisciplineerd, als naïef of als leerzaam en ze richten dienovereenkomstig de context in.

Zoals jij van de omgeving een bepaalde waarneming en reactie kan verwachten, zo verwacht de omgeving ook een bepaalde waarneming en reactie van je. Hier anticipeert ze op en derwijze past ze de context zo aan dat deze overeenstemt met haar denken over je waarneming en reactie. Het gevolg is dat ze door dit contextaanbod net bewerkstelligt wat ze door haar denken wou voorkomen. Dit wordt een zichzelf waarmakende verwachting genoemd. De uitstraling van deze verwachting in het contextaanbod bewerkstelligt dan inderdaad wat werd gevreesd.

De contexttaal kan willen inwerken op je waarneming en inzicht en hiertoe signalen geven, ze kan ook willen inwerken op je interactie en er hiertoe stimuleren en uitnodigen, ze kan tenslotte ook willen inwerken op wat is en je manier van zijn en er toe verplichten en dwingen.

Een contexttaal kan eerder discreet zijn. In het algemeen evenwel neemt men gemakkelijk zijn toevlucht tot een zeer expliciete expressie. Alsof men zichzelf ervan wil verzekeren dat ze zeker wordt opgemerkt, er zeker rekening mee wordt gehouden en er zeker op wordt gereageerd. Door deze zeer expliciete aanpak kan ze overdreven overkomen en gemakkelijk weerstand oproepen. Als je zo iets duidelijk maakt en me niet toelaat mezelf mee te engageren, dan ben ik minder geneigd hierop in te gaan. Uit een stukje zelfbescherming, om niet overheerst te worden of de indruk van elke autonomie af te geven.

Contextgevoelig ?

Sommigen onder ons zijn erg contextgevoelig, merken de aanwezige context onmiddellijk op en zijn geneigd er in zijn reactie rekening mee te houden, soms extreem. Wij kunnen dan gesteund worden door de context, maar ook gemakkelijk geremd en verstoord. We zijn dan erg omgevings- of veldafhankelijk.

Anderen zijn heel wat minder contextgevoelig. Het kan zijn dat de context minder gemakkelijk wordt opgemerkt, zodat er geen rekening mee kan gehouden worden. Het kan ook zijn dat deze wel wordt opgemerkt, maar dat er een geringe neiging is in de reactie er rekening mee te houden. We zijn dan erg omgevings- of veldonafhankelijk.

Context veranderen ?

De contexttaal kan een taal zijn die we opmerken in onze omgeving, die anderen naar ons toe bewust of onbewust gebruiken. De contexttaal kan ook een taal zijn die we zelf gebruiken voor onze perceptie en onze reactie. We kunnen soms verkiezen een andere perceptie en reactie te willen. Om dat te bewerkstelligen kunnen we trachten iets in een andere context te plaatsen, zodat een andere perceptie mogelijk wordt en we tot een andere reactie kunnen komen. We moeten dan een andere context willen of kunnen opmerken, zodat een andere waarneming

mogelijk wordt en een andere kant van onszelf wordt aangesproken. De context moet dan gunstiger worden om tot actie te kunnen komen. Of we moeten het ongunstige van de contextrealiteit opmerken om niet langer te blijven zweven.

We kunnen ook actief worden om een andere context in onze omgeving te bewerkstelligen. We willen niet langer zo of zo gezien of benaderd worden en maken dit meer expliciet of minder duidelijk. We kunnen hierbij ook meer of minder druk uitoefenen om dit in de omgeving te bewerkstelligen. Ik heb bijvoorbeeld als jongere dringende behoefte aan een andere kamer, aan andere kleding, aan een andere look. Ik wil niet dat je daar nog iets over zegt of je daar nog mee inlaat. We hebben soms echt behoefte aan een bepaalde context die ons bevestigt en ondersteunt. Jongeren willen soms een meer volwassen context, of een meer begrijpende en respecterende, een context die hen een goed gevoel geeft. Een context die ruimte geeft een andere kant van zichzelf te laten zien of voor zichzelf aan bod te kunnen laten komen. Een context die een echo is van henzelf of van waar ze naartoe willen.

Voor of tegen context ?

Vaak zijn we gehecht aan een bepaalde context en haar contexttaal en doen we nogal wat moeite in onze waarneming en reactie om deze context en haar taal te behouden. Komt deze toch op de tocht te staan dan zijn we bereid een extra inspanning hiertoe te doen zodat de continuïteit, herkenbaarheid en zekerheid kan behouden worden. Loslaten en afstandname verlopen zo verplicht niet steeds gemakkelijk. Soms bestaat heimwee en een willen hervinden van dezelfde context. De context vormt dan het deken dat we behoeven om ons goed te voelen en voor onze vertrouwde rituelen.

Soms evenwel hebben we het moeilijk met de aangeboden context, zoals hiervoor reeds vermeld. Het is bijvoorbeeld geen context waarin wordt duidelijk gemaakt dat men je graag mag. Integendeel het is herhaaldelijk een context waarin duidelijk wordt dat men je weinig kan uitstaan. Hierop zijn dan drie reacties van je mogelijk. Je wil zulke context graag ontlopen, maar mogelijk mis je dan nog veel meer. Je legt je niet neer bij de aangeboden context en wil deze wijzigen of ongedaan maken, mogelijk verlies je dan nog veel meer. Of tenslotte leg je je neer bij de aangeboden context, je opgave heeft dan mogelijk tot gevolg dat je nog veel meer opgeeft. Wellicht beter is dat je een eigen context tracht voor te stellen en aan te bieden die los staat van de aangeboden context, er geen vluchten voor is, geen aanval tegenover of geen capitulatie bij. Maar één die van jezelf uitgaat en er beter bij past.

Contextverwarring ?

Contexten helpen hoe iets waar te nemen en hoe te reageren. Moeilijker wordt het wanneer meerdere contexten samenkomen. Vooral wanneer deze contexten niet compatibel zijn en zo andere waarnemingen en reacties in ons activeren. Hierdoor kunnen er innerlijke spanningen ontstaan : wat is in het samenkomen van deze contexten nu iets voor ons? Hoe is hier iets voor ons naar ons reageren toe ?

Deze moeilijkheid kan zich bijvoorbeeld voordoen wanneer een leerkracht aan huis komt of ouders naar de school stappen. Hoe moet ik als kind reageren en dingen opvatten. Thuis zijn we losjes en non-chalant. Plots word ik geconfronteerd met iemand of iets wat structuur en orde in me wekt.

Blijven ik trouw aan het één, of schakel ik over op het andere, of zoek ik een combinatie in waarnemen en reageren die beide verzoent ? En wat als ze tegengesteld en niet verzoenbaar zijn ? Tracht ik dan beide te ontlopen ?

In interactie kan het goed zijn met deze contexten rekening te houden om beter te begrijpen waarom iemand zo iets ziet en zo reageert. Een kind antwoordt of rea-

geert niet, mogelijk omdat een van contexten dit verwacht. Het behoort tot de privacy van één van de contexten. Het kind wil bijvoorbeeld zijn vriendjes niet verraden. Het kind weent in aanwezigheid van de ouders, wat het anders zonder ouders nooit zou doen. Het kind zal bijvoorbeeld nooit wenen in de aanwezigheid van zijn vriendjes. Zo kunnen jongens onder elkaar wilder zijn, dan wanneer ook meisjes aanwezig zijn. Andere jongens activeren zijn 'macho'- en rivaliteitgedrag, wie is de sterkste.

Neurologische onderbouw meepraten van context

Bij de opbouw van een kenschema over iets of iemand - zoals we iets of iemand kennen - welke in een bepaalde context actief wordt, worden niet enkel kenmerken van iets of iemand als wat of wie opgeslagen als begripsinvulling, ook elementen van het waar en wanneer van iets of iemand worden opgeslagen als contextinvulling.

Bijvoorbeeld, wat bepalend is voor een object als een fles, zoals vorm en materiaal, wordt opgeslagen, maar ook waar een fles mee samengaat, zoals glazen, borden, tafel, stoelen, koelkast en keuken worden mee opgeslagen. Mentaal worden automatisch met iets mee dingen geassocieerd waarmee het samen voorkomt. Zoals in het voorbeeld, een fles hoort thuis in een keuken waar ook andere objecten te vinden zijn, zoals glazen, enzo-

meer. Hierdoor wordt een context opgebouwd die toelaat verwachtingen te scheppen. Is iets van glas en met een hals en tref je het aan in de keuken tussen glazen en borden, dan zal het hoogstwaarschijnlijk een fles zijn.

Zo ook worden niet enkel kenmerken van iemand opgeslagen, maar ook met wat of wie iemand wordt geassocieerd. Zo wordt, bijvoorbeeld, een kind niet enkel gezien als van een bepaalde leeftijd of als jongen of meisje, maar zal het ook geassocieerd worden met een broer of een zus, met de ouders en met het gezin of de familie. De aanwezigheid van één van hen schept dan gemakkelijk de verwachting dat het kind bij hen hoort als hun broer of zus, hun kind of kleinkind. De waarneming van de context zorgt er voor dat iets of iemand gemakkelijker en sneller wordt herkend. Wordt iets of iemand waargenomen buiten de vertrouwde context dat zal dit moeilijker en trager verlopen.

Thans werd in hersenonderzoek van de Johns Hopkins University de omvang van dit fenomeen 'co-occurrence' gemeten en werd het betrokken hersengebied geïdentificeerd. Zo ontdekten ze een regio waarvan de reacties gelijktijdige informatie volgden. De geïdentificeerde plek was een gebied in de visuele cortex die gewoonlijk wordt geassocieerd met de verwerking van ruimtelijke scènes.

Bijvoorbeeld, bij het kijken naar een vliegtuig signaleert

deze regio in de visuele cortex lucht en wolken. Geweten was reeds dat deze hersenregio de ruimtelijke omgeving verwerkt, thans blijkt ook dat het informatie codeert over dingen of personen die samengaan in de werkelijkheid.

Tekentaal



Gevoelig zijn voor tekens die iemand uitzendt kan een belangrijk voordeel opleveren.

Tekens in soorten

Als mensen met elkaar omgaan gebruiken ze heel wat tekens om iets voor elkaar duidelijk te maken. Duidelijk te maken wat de betekenis van iets is voor hen. Duidelijk te maken wat ze van elkaar verwachten of verhoplen. In hoge mate gebruiken ze woorden als teken voor iets. Daarnaast zijn er een massa tekens die ze aanwenden, waarvan een deel bewust is, maar een groot deel evenwel onbewust, zonder dat ze er weet van hebben, of het zo bedoelen.

Dit is zeker ook zo voor de interactie ouder-kind. Ouders maken veel duidelijk met woorden. Wat iets voor hen is en wat ze willen of niet. Daarnaast wenden ze evenwel

een massa tekens aan om wat ze verwoorden te ondersteunen. Of ze gebruiken tekens in plaats van iets te verwoorden. Zo lachen ze, of trekken een teleurgesteld of boos gezicht. Ze wachten met antwoorden of doen alsof ze iets niet gehoord hebben, om hun niet enthousiast zijn of hun niet akkoord zijn te laten zien. Of ze gebruiken de kracht of toon van hun stem, om iets te laten horen. Of nog doen ze iets voor, of gaan ze weg, om hun verwachting duidelijk te maken. Zo laten ze iets voelen als teken voor of tegen iets.

Deels afhankelijk van jezelf als ouder, van je gewoonte, en deels ook afhankelijk van je kind, van wat voor hem of haar werkt, kan je meer laten horen, of meer laten zien, of meer laten voelen van wat iets voor je is en wat je wil of niet. Mogelijk leer je zo je kind enkel naar iets te luisteren, of iets te zien, of iets te voelen. Of leer je het elkaar enkel nog iets te laten horen, zien of voelen, of te letten op wat je hoort, ziet of voelt. Iets wat je kind of jijzelf mogelijk ook overneemt in andere situaties buiten het gezin.

Bewust worden van tekens

Een eerste stap in een beter gebruik van de tekentaal, is zich enerzijds bewust te worden van de tekens die de omgeving uitzendt. Anderzijds, zich bewust te worden

van de tekens die jezelf aanwendt zonder dat je dit spontaan meestal zelf in de gaten hebt.

Dit vergt een waarneming van de sociale tekens die de omgeving en jezelf uitzendt. Ze horen, ze zien en/of ze voelen. Vervolgens hun betekenis trachten te vatten : willen ze ons iets duidelijk maken en wat moeten we hoe begrijpen. Willen ze ons beïnvloeden en wat houdt dit dan concreet in voor een reactie van ons.

Sommigen zijn zeer gevoelig voor de tekens die de omgeving uitzendt, ze gaan gemakkelijk hier betekenis aan hechten. Veelal betrekken ze de tekens op zichzelf en nemen ze wat uitgezonden wordt, erg persoonlijk op. Bijvoorbeeld, denken dat je wordt genegeerd, of wordt uitgelachen. Het zal voor de omgeving dan moeilijk zijn iets met tekens duidelijk te maken wat niet te persoonlijk wordt opgevat. Bijvoorbeeld, de minste weergave van de feiten wordt reeds als tegen hen geïnterpreteerd. Bijvoorbeeld, zeggen dat je kind laat is opgestaan, wordt door je kind geïnterpreteerd alsof je bedoelt te laat, misschien wel veel te laat.

Het kan natuurlijk zijn dat je zulke tekens uitzendt omdat je erg gevoelig bent, zodat je heel wat tekens uitzendt die weergeven wat er in je leeft. Bijvoorbeeld, dat wanneer je zegt dat je kind laat is, je inderdaad in feite bedoelt dat je teleurgesteld bent in je kind, omdat het veel te laat is opgestaan. Mogelijk leest je kind dan je overgevoelige tekens die je overmatig uitzendt. Veel raakt je of

veel stoort je en dat maak je duidelijk met je tekens. Je kind wordt dan gemakkelijk door je tekens overweldigd.

Sommigen zijn eerder ongevoelig voor tekens van hun omgeving, ze merken ze niet op, zodat ze er ook geen betekenis aan weten te hechten en weinig de bedoeling naar hen toe weten te vatten. Bijvoorbeeld, jij laat als ouder merken dat je het moeilijk hebt met wat je kind zegt of doet. Je reageert, bijvoorbeeld, helemaal niet. Je kind merkt je zwijgzaamheid helemaal niet op, laat staan dat het de interpretatie maakt naar afkeuren van wat het doet. Deze ongevoeligheid kan te maken hebben met een leerproces, zoals hiervoor reeds aangegeven. Je hebt het elkaar geleerd. Het kan ook te maken hebben met een zekere aanleg voor moeilijk kunnen opmerken en aflezen van aanwezige tekens. In uitgesproken gevallen wordt dan gesproken van een sociale perceptiestoornis. Je merkt de tekens niet op die anderen geven. Dit kan maken dat jezelf dingen doet waarmee anderen het moeilijk hebben. Iets wat ze met tekens laten merken, maar die je dan niet opmerkt, zodat je blijft doorgaan en anderen het nog moeilijker maakt.

Je kan ook zelf erg weinig gevoelig zijn voor het uitzenden van tekens. Je laat op geen enkele manier blijken wat iets voor je is en wat je er rond bij voorkeur wil. Dit maakt het voor je omgeving moeilijk in te schatten wat er bij je leeft als je weinig of geen tekens geeft. Bijvoorbeeld, als je je kind niet laat merken wat je verkiest in de

omgang, dat het bijvoorbeeld open is en levendig, of gereserveerd en stil. Dan kan het kind dit natuurlijk niet opvangen. Het kind zal dan gemakkelijk zijn eigen voorkeur naar buiten brengen, bijvoorbeeld open en levendig. Wat voor je dan te druk kan zijn, terwijl je niets liet merken.

Je kan ook weinig bewust zijn van de tekens die je uitzendt. Zo kan je te persoonlijk of te opdringerig zijn en niet merken dat dit zo is. Met mogelijk weerstand of je links laten liggen tot gevolg, zonder dat je de oorsprong hiervan door hebt. Je wijt het aan de ander, zonder je eigen aandeel op te merken. Bijvoorbeeld, je praat aan één stuk door en merkt niet dat dit zo is en dat je omgeving het hier erg moeilijk mee heeft, omdat ze geen kans heeft voor eigen inbreng.

Naar de ontwikkeling van je kind toe, kan je er aan werken het te leren voldoende oog te hebben voor tekens die anderen bewust of onbewust aanwenden om iets duidelijk te maken of iets te vragen. Je kan je kind trachten bij te brengen ook oog te hebben voor de tekens die het zelf naar anderen toe uitzendt. Hierbij kan je aandacht bijbrengen voor de tekens zelf, voor hun mogelijke betekenis en voor de manier van er rekening mee te houden en er op te reageren. Welke tekens wenden anderen zoal aan, zoals de reeds vermelde tekens die te horen zijn, te zien zijn of te voelen zijn. Wat bedoelt de ander ermee, zoals ons iets duidelijk maken, of wat iets

voor ons moet betekenen, of hoe we moeten reageren, of er rekening mee moeten houden. Op welke manier er op ingaan, zoals je aanpassen en doen wat de ander verwacht, of er rekening mee houden en in wat je doet tegelijk ook tegemoet te komen aan de verwachtingen van anderen, of laten merken dat je merkt en begrijpt wat de ander bedoelt zonder dat je er noodzakelijk op ingaat.

Naar de ontwikkeling van je kind toe, kan je er aan werken het te leren voldoende oog te hebben voor tekens die het zelf bewust of onbewust naar anderen toe uitzendt. In wat ik als kind zeg of doe ben ik me voldoende bewust van welke tekens ik uitzend, van de betekenis van deze tekens en van de manier waarop anderen met deze tekens omgaan? Ben ik in wat ik zeg en doe enkel bezig met mijn eigen behoeften en sta ik niet stil bij hoe wat ik zeg of doe aankomt en overkomt bij anderen? Zend ik vooral tekens uit in wat ik laat horen, of laat zien, of laat voelen? Welke tekens zijn dit? Wat betekenen ze? Of welke betekenis krijgen ze voor de ander? Welke bedoeling geef ik eraan mee? Of welke bedoeling kan er aan toegekend worden? Welke tekens lokken mijn tekens uit? Zijn het subtiele of uitvergroete tekens? Wat kan hun betekenis zijn? Welke reactie kan best hiertegenover getoond? Bijvoorbeeld, wat ik doe ergert blijkbaar iemand. Wat betekent, bijvoorbeeld, het feit dat die zich plots omdraait met zijn rug naar mij?

Als ouder kan je soms merken dat je kind niet erg sociaal is. Het lijkt wel of het dit niet wil. Vaak is de realiteit complexer en is je kind niet ten volle of weinig in staat tekens van anderen op te pakken en juist te interpreteren. Tekens die anderen uitzenden of aanwenden in reactie op het eigen handelen van je kind. Je kind hier bij helpen, kan maken dat het beter kan inspelen op zijn omgeving. Het kan ook maken dat er minder confrontaties of spanningen optreden. Dit omdat de omgeving op subtielere wijze iets kan duidelijk maken, of vragen, zonder dat het meer extreme wijzen moet zoeken. Zoals, bijvoorbeeld, iets op een overdreven wijze laten voelen, omdat er anders toch geen reactie komt. Zo kan een kind soms worden uitgesloten, omdat het op geen enkele andere manier iets kan duidelijk gemaakt worden.

Sommige kinderen hebben door hun aard het erg moeilijk om zich bewust te worden van tekens. Ze ervaren hier voortdurend problemen mee. Zo onder meer kinderen met een rijpingsstoornis als ADHD, of een ontwikkelingsstoornis als autisme of het syndroom van Asperger, of een leerstoornis als niet-verbale leerstoornis. Voor hen zijn specifieke programma's voorhanden om hen hierbij te helpen.



Bewust gebruik van tekens

Je kan niet alleen letten op de tekens die jij of anderen aanwenden. Je kan ook bewust gebruik maken van tekens om iets duidelijk te maken of invloed uit te oefenen.

Hierbij kan je aandacht besteden aan welke tekens je best kan gebruiken, welke betekenis je er aan meegeeft en welke betekenis overkomt bij de omgeving, welke bedoeling je hebt en welke wordt opgenomen. Ook kan je letten op je timing, zoals geef je tijdig een teken of laat-tijdig. Misschien wel voortijdig, zodat iets wat je niet wenst niet zou optreden. Dit omdat je al voorvoelt dat

iets zou kunnen gezegd of gedaan, worden, bijvoorbeeld, als herhaling van wat eerder gebeurde.

Het meest interessant is dat je het kleinste teken kan geven waarop wordt ingegaan. Vaak hebben die kleine tekens effect omdat ze weinig weerstand oproepen en toch voldoende duidelijk maken dat het gaat om iets waarmee je wil dat wordt rekening gehouden. Zo kent een kind duidelijk een klein nee-knikje met je hoofd, of een kijken met je ogen waarmee je herinnert aan iets wat je verwacht. Een kind zal vaak bij de aanvang van iets wat niet gewoon is, even naar je kijken. Komt dan je kleinste teken, dan kan het voldoende zijn om niet tot actie te komen en zichzelf ertoe te bewegen iets niet te doen. Komt je teken later, dan let je kind er mogelijk niet meer op en moet je wellicht een krachtig(er) teken geven om de aandacht te trekken én een reactie te bewerkstelligen.

Soms kan je als ouder in de situatie beland zijn van permanente tekens te geven. Bijvoorbeeld, dat je kind nog op is, laat je zien en voelen dat je dit niet neemt totdat het kind gaat slapen. Dat je kind druk doet, kan ook zo een reden zijn, of dat je kind niet lief is. Het gevaar bestaat hier dat wat je laat horen, zien of voelen, afstraalt op je kind zelf en niet enkel op zijn handelen. Omdat je kind vaak zo doet of is, lijkt het wel of je het moeilijk hebt met je kind en wie het is, dit laat je voortdurend, herhaaldelijk en langdurig horen, zien of voelen. Bovendien

bestaat het gevaar dat je je tekens sterker maakt, zo sterk dat je kind wel moet reageren. Bijvoorbeeld, wend je straf en een strafsituatie aan om iets duidelijk te maken. Het mag niet meer naar vriendjes voordat dit of dat gebeurt. De druk kan hierbij zo verhoogd worden aan beide kanten - jij als ouder om je gezag te bevestigen, het kind om zo niet behandeld te worden - dat een regelrechte machtsstrijd ontstaat met toenemende escalatie, die mogelijk veel schade toebrengt. En die je beter was voorkomen omdat je kind in andere omstandigheden best wel je gezag aanvaardt.

Wil het echt niet lukken, zoals bij adolescente kinderen gemakkelijk kan optreden, dan kan je wel bij je tekens blijven om duidelijk te maken wat je eigenlijk verwacht of uiteindelijk verwacht, zonder dat je belet of kan beletten dat momenteel de situatie anders is. Bijvoorbeeld, ik laat je zien dat je te laattijdig thuiskomen iets is waar ik het moeilijk mee hebt en waarvoor ik verwacht dat je hier toch rekening mee houdt. We zijn er nog niet, of jij bent er nog niet en ik geef teken dat hier nog verandering nodig is. Dus ook tekens achteraf nadat iets anders verliep, kunnen helpen duidelijk te maken waarin het in de toekomst naartoe moet, ook al lukt dit momenteel nog niet, of niet helemaal. Zonder dat die tekens continu moeten gegeven worden, kan herinneren eraan duidelijk maken wat het probleem is en duidelijk maken wat het kind moet doen om hieraan te verhelpen.

Niet enkel in het zelf uitzenden van tekens kan je er bewust gebruik van maken, ook in het opvangen van tekens kan je er bewust gebruik van maken. Zo zal steeds wat iemand zegt of doet gepaard gaan met tekens die tegelijk, maar mogelijk ook reeds vooraf bij het prille begin merkbaar zijn. Bijvoorbeeld, vooraleer iemand weggaat omdat je vervelend doet of onaangename dingen zegt, zal hij of zij reeds zitten draaien op zijn of haar stoel, of met de benen of armen zitten bewegen. Je kan dan reeds tijdig inbinden of bijsturen, zodat je het weglopen kan voorkomen. Als je iets vraagt en je krijgt geen antwoord of niet onmiddellijk, kan je al opmerken dat je vraag slecht aankomt. Misschien kan je dan je vraag verduidelijken, of laten vergezellen van aanmoedigingen, of je vraag anders stellen, omdat ze nogal betuttelend of dwingend overkwam. De tekens die je opmerkt, kan je dan gebruiken om je gesprek of interactie bij te sturen, zodat het niet op problemen of mislukken uitdraait. Zonder dat dit automatisch betekent dat je moet toegeven of inleveren. Zo kan je veelal merken of je kind zich begrepen of gerespecteerd voelt, of je zijn territorium binnendringt, of zijn integriteit in gevaar brengt. Dan kan je je aanpak zo bijsturen dat er ruimte is voor begrip, respect, zijn territorium en zijn integriteit. Je maakt dan gebruik van de teruggezonden tekens om meer bij je kind te bereiken, rekening houdend met zijn gevoeligheden, zonder dat je het gevoel hebt te verliezen.

Vooral gevoelens en emoties die bij je kind leven of door je werden opgewekt, zullen al heel snel merkbaar zijn. Is je kind enthousiast, of gewonnen voor iets, vertoont het veel weerstand, of is het geërgerd, of onzeker. Veelal verwijzen deze gevoelens en emoties naar onderliggende behoeften, zoals, bijvoorbeeld, behoefte aan begrip, aan erkenning, aan hulp, of aan rust. De tekens die je kind uitzendt, bevatten dan aanwijzingen voor deze gevoelens en behoeften. Ze opmerken als ouder, kan maken dat je met deze gevoelens en behoeften kan rekening houden. Zoals in wat je verwacht, ook deze gevoelens mee onderkennen. En zo het kan in wat je verwacht, mee tegemoet komen aan de opgemerkte behoeften. Bijvoorbeeld, 'Kan je dit vandaag in orde brengen, ik merk dat je nu te gespannen bent en even toe bent aan ontspanning'. Zo laat je zien dat je luistert naar je kind en zijn gevoelens en dat je anderzijds je kind aanmoedigt en steunt, rekening houdend met zijn behoeften.

Door de voorkeur te geven aan een meer genuanceerd gebruik van tekens, hebben ze wellicht een grotere impact op je kind. Een ongenuanceerd gebruik leidt al snel tot een inflatie. Je voortdurend slecht gezind zijn dat van je gezicht en je reacties afloopt, maakt dat je kind het gevoel heeft hier toch weinig aan en mee te kunnen doen. Het zal er dit dan maar bijnemen en er zo weinig mogelijk op trachten te letten. Misschien zoekt het dan

wel afstand van je om dit nog voor zich te vergemakkelijken. Door een meer gebruik van positieve en waardeering uitsprekende tekens, kan je wellicht ook een grotere impact bereiken. Je laat dan merken dat iets inderdaad een grote inspanning kan betekenen en dat je dit erg waardeert, dat je ook reeds de inspanning waardeert ook al is het resultaat er nog niet helemaal.

Ook kan je je kind leren dat het voor hem of haar voordelig is, zo je als ouder genuanceerde tekens kan geven die het wil opvangen en waarop het op een of andere manier wil reageren. Zo kan het kind vermijden dat op een uitvergroete, onaangename en negatieve wijze iets voor haar of hem wordt duidelijk gemaakt. Zo heeft het zelf ook in de hand welke tekens je als ouder gebruikt en is het niet overgeleverd aan je willekeur of je onmacht. Door bovendien bij deze milde tekens als kind de grens van akkoord gaan en involgen niet steeds te verschuiven en geen misbruik hiervan te maken, kan je als ouder bij deze mildheid blijven. Dit je kind weten overbrengen van geen misbruik te maken van deze mildheid, kan veel voordeel voor hem of haar opleveren.



Teken- en signaaltaal

Een tekentaal is wat jij als ouder bewust of onbewust aanwendt naar je kind toe om iets te communiceren. Het is wat jij bewust of onbewust bedoelt en tot uiting brengt, met of zonder woorden.

Een signaaltaal is wat je kind bewust of onbewust tot taal maakt, waarop het reageert. De taal die het beluistert om te begrijpen wat wordt bedoeld en waarmee het in zijn reactie rekening houdt. Reactie die een ingaan kan zijn op wat in je taal wordt duidelijk gemaakt, of een tegenin gaan kan zijn op wat door je als ouder werd betracht.

Je zou kunnen stellen dat de tekentaal in je handen ligt, de manier waarop je iets duidelijk maakt, en dat de signaaltaal in de handen van je kind ligt, de aanwezige tekens van je die het maakt tot signalen voor hem of haar.

Als ouder kan je er op letten op welke tekentaal je kind reageert. Aan welke tekens schenkt het aandacht, zodat ze voor hem of haar tot signalen worden, die iets voor hem of haar verduidelijken, of iets in hem of haar in beweging brengen. Bijvoorbeeld, als ik krachtiger praat, maakt dit dan indruk op mijn kind, of negeert het dit juist om me af te leren zo te praten. Nog een voorbeeld, als ik weiger mijn kind te helpen, komt het dan over dat het anders moet doen.

Zo ontdek je stilaan wat werkt. Moet ik een middel gebruiken, een in het vooruitzicht gestelde beloning bijvoorbeeld, om het in beweging te krijgen. Uiteraard kan je hierbij aandacht besteden aan de ongunstige neveneffecten van op een bepaalde manier signalen te zenden. Zoals, in het laatste voorbeeld, steeds een beloning bij de hand te moeten hebben. Op termijn kan het dan gunstig zijn te zoeken naar andere tekens die voor je kind signalen zijn, en je kind te leren ze als signalen te hantieren.

Mijn tekentaal

Geef je antwoorden bij middel van een cijfer van 1 tot 9. Cijfer 1 betekent weinig of niet (van toepassing). Cijfer 9 betekent zo goed als helemaal (van toepassing).

IK>ANDEREN

In welke mate laat je iets horen ?

In welke mate laat je iets zien ?

In welke mate laat je iets voelen ?

In welke mate ben je bewust van je eigen tekens ?

In welke mate ben je gevoelig voor het uitzenden van tekens ?

In welke mate maak je bewust gebruik van tekens ?

ANDEREN>IK

In welke mate laten anderen iets horen ?

In welke mate laten anderen iets zien ?

In welke mate laten anderen iets voelen ?

In welke mate ben je bewust van tekens van anderen ?

In welke mate ben je gevoelig voor tekens van anderen ?

In welke mate vang je op wat anderen laten horen ?

In welke mate vang je op wat anderen laten zien ?

In welke mate vang je op wat anderen laten voelen ?

In welke mate maak je bewust gebruik van tekens van anderen ?

TEKENGEBRUIK

In welke mate maak je gebruik van minimale tekens ?

In welke mate maak je gebruik van genuanceerde tekens ?

In welke mate maak je gebruik van (voor)tijdige tekens ?

In welke mate maak je gebruik van herhaling van tekens ?

In welke mate maak je gebruik van emotionele tekens ?

TEKEN>SIGNAAL

In welke mate let je erop of je tekentaal ook signaaltaal is ?

In welke mate let je erop hoe je tekentaal wordt begrepen ?

In welke mate let je erop hoe op je tekentaal wordt gereageerd ?

Taaldruk



lets of iemand benoemen activeert een hele ervaringswereld waarin we geneigd zijn tot groepering.

Taaldruk als benoemingsdruk

Wat je als ouder of kind dagdagelijks ontmoet ben je geneigd te benoemen voor jezelf maar ook voor elkaar. Deze benoeming is niet zonder gevolg. Ze geeft meteen het wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe van iets aan. Ze activeert met andere woorden een cognitief schema in je waarin eerdere ervaringen over wat, hoe, waar, wanneer tegenover wie, waarom en waartoe verwerkt zijn. Als we, bijvoorbeeld, iemand een vriend noemen dan zijn er situatievoorwaarden aan verbonden als waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe we iemand een vriend noemen. Tegelijk zijn er begripsvoorwaarden aan verbonden als wat: wat kenmerkend is voor een vriend. Tenslotte zijn er gedragsvoorwaarden aan verbonden als hoe: hoe de omgang is met wie we een vriend noemen. Als we iemand een

vriend noemen moet die trouw naar ons toe zijn als situatie, moet die lief zijn als wat we onder een vriend begrijpen en moet die behulpzaam zijn in de omgang. Als we integendeel iemand een vijand noemen, dan zijn er heel andere situatie-, begrips- en gedragsvoorwaarden aan verbonden. Zo iemand is onbetrouwbaar als situatie, is helemaal niet lief als begrip en hiermee heb je een moeilijke omgang.

Rekening houdend met dit gegeven dat een benoeming een hele wereld activeert, kan het bijgevolg erg belangrijk zijn zeer zorgvuldig en voorzichtig te zijn in deze benoeming, zowel voor jezelf, maar ook voor elkaar. Je kan vaak deze geactiveerde wereld zomaar niet naast je neerleggen. Noem je iemand onbetrouwbaar of noemt iemand je onbetrouwbaar, dan vereist het een hele verwerkingsarbeid om dit naast je neer te leggen. De ander zal steeds weer gemakkelijk als onbetrouwbaar opduiken en je hele kijk en reactie bepalen. Jijzelf zal mogelijk ook steeds gemakkelijk als onbetrouwbaar voor jezelf opduiken als anderen je zo hebben genoemd. Je zal veel moeite en mogelijk tijd nodig hebben om je hiervan te bevrijden. De reden hiervoor is het hele cognitieve schema dat via de benoeming actief wordt. De taal die je gebruikt om iets of iemand te benoemen, creëert met andere woorden een zekere druk waar je spontaan niet zomaar onderuit kan. Veelal zal je bewust moeite moeten doen om je van je verwoording te ontdoen, of zal je

argumenten of bewijzen moeten zoeken om tot een andere verwoording te komen. Mogelijk zal je ook inspanning moeten doen om afstand te winnen tegenover een verwoording van buitenaf. Het is maar wat je denkt en het is daarom nog niet zo. Of het is maar wat de ander zegt, maar daarom is het zo nog niet of hoef je dit niet over te nemen.

Taaldruk als groeperingsdruk

Als we dit benoemingsproces van naderbij bekijken, dan merken we dat we geneigd zijn bij het benoemen de werkelijkheid in groepen in te delen. Binnen elke groep bevindt zich dan wat we als gemeenschappelijk en gelijk kunnen aanzien. Erbuiten wat niet gemeenschappelijk en niet gelijk is. Dit proberen we dan onder te brengen in een nieuwe of andere groep. Liefst maken we zo weinig mogelijk categorieën en proberen we alles te assimileren binnen eenzelfde groep. Lukt dit assimileren niet langer dan moeten we wel accommoderen en een verdeling in nieuwe en meerdere groepen accepteren. Dit aantal groepen of categorieën proberen we zoveel mogelijk te beperken, zo houden we het overzicht. Wat we in nieuwe groepen opsplitsen proberen we toch nog in een gemeenschappelijke meer abstracte of algemene groep te behouden. Zodat de subgroepen toch nog onder de paraplu van de algemene groep kunnen ondergebracht worden. Hierbij heeft groepering en zijn tegen-

pool categorisatie met toch nog behoudt van zoveel mogelijk groepering, een aantal voordelen. Zoals snelle herkenning of gemakkelijk weten reageren omdat het vertrouwd overkomt. Tegelijk evenwel heeft groepering en categorisatie toch een aantal nadelen. Zoals vertekening en vervorming bij verwoording of ongenueanceerde reactie. Door bijvoorbeeld mensen uit je omgeving in twee categorieën, vriend of vijand, onder te brengen doe je mogelijk de werkelijkheid geweld aan. Voor wie in het vak vijand terechtkomt is dit misschien voorbarig en onterecht. Voor wie in het vak vriend terechtkomt is dit misschien eenzijdig en opgeschroefd. Niet iedereen past in het ene of het andere vak en wordt hierbij enigszins geweld aangedaan. Misschien is een andere groepering en categorisatie nodig, maar deze ontbreekt door de beschikbare of gebruikelijke taal. De groepering legt te sterk de nadruk op het gemeenschappelijke en gelijke en heeft te weinig oog voor het persoonlijke en ongelijke. We zijn gemakkelijk geneigd in de groepering gebruik te maken van een hogere abstracte groep. 'Wat Tine doet is typisch meisjesachtig.' 'Wie Thomas is dat is kenmerkend voor jongens.'

We zijn met andere woorden geneigd de complexiteit van de werkelijkheid te vatten, er mee om te gaan en ze te situeren door ze te groeperen. Verschillen trachten we te herleiden tot wat gelijk is. Zo wordt de werkelijkheid overzichtelijk, eenvoudiger maar tegelijk gereduceerd. We groeperen, classificeren en categoriseren. We

splitsen en verdelen indien nodig. Kleine verschillen en veranderingen ontgaan ons gemakkelijk.

De vraag is dan of deze taalkundige voorstellingen waaraan cognitieve schema's gekoppeld zijn nog een voldoende getrouwe weergave van de werkelijkheid inhouden. Is onze verwoording niet te begrensd of te beperkt? Ontbreekt het ons niet aan onderliggende cognitieve schema's die nu slechts een te beperkt aantal begrippen, reacties en situaties inhouden? Er is gemakkelijk te veel groepering en categorisatie en er is mogelijk te weinig differentiatie en uitsplitsing.

Bovendien houdt de toevallige toewijzing tot een groep waartoe iets of iemand behoort, het risico in dat er geen aandacht meer is voor wat niet tot die groep behoort. Alles komt in het teken van die groep te staan : de situaties, de kenmerken en de reacties. Iets of iemand heeft al dan niet een zeker aantal elementen ervan. Maar oog is er niet langer voor wat als situatie, kenmerk en reactie behoort tot een andere groep. Dit valt buiten het gezichtsveld omwille van de eerdere benoeming.

Zo gaat men, bijvoorbeeld, zichzelf of iemand uit de omgeving benoemen als behorend tot een bepaalde overtuiging. Zo wordt in Aziatische landen iemand die veel aandacht en zorg besteed aan het samenvallen met de werkelijkheid aanzien als taoïst. Iemand die veel aandacht en zorg besteed aan het menselijke en hoe met

het eigen menselijk lijden om te gaan wordt als boedhist gezien. Tenslotte wordt iemand die veel aandacht en zorg besteedt om samen te vallen met de gemeenschap en met hogere overtuigingen als confucianist aanzien. Eens zichzelf of iemand uit de omgeving zo benoemd, komt heel het cognitief schema taoïsme, boeddhisme en confucianisme in actie en begint alles hier om heen te draaien.

De verwoording creëert een uitgesproken druk waar nog moeilijk van weg kan gekomen worden. Zowel in het denken maar ook in het handelen en in het scheppen van een context komt het hierom te draaien.

Taaldruk verminderen

Wil de taakdruk overwonnen worden, dan moet wellicht gedacht worden aan een andere benoeming. Maar ook aan een andere groepering of categorisatie. Bijvoorbeeld, niet in twee categorieën zoals wit en zwart, goed of slecht, wat dan vaak nog eens tegengestelden zijn. Maar moeten wellicht meer categorieën onderscheiden worden, kleurrijker en genuanceerder. Zo kan ook wat gedaan worden aan de oneigenlijke indeling in twee categorieën : wat is, en wat niet is, vaak bestempeld als tegengestelde, uitzondering, extreem. Een tweedeling ontbreekt hier dan in feite.

Ook kan het zinvol zijn te gaan kijken wat in feite in iemands verwoording persoonlijk is. Wat onderliggend bij iemand aanwezig is als invulling voor het wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe. Zo kunnen verschillen bij gelijke verwoording toch opgemerkt worden.

Wellicht is hier een belangrijk aandeel weggelegd voor het ontleren. Niet iets of iemand steeds weer opnieuw op eenzelfde wijze benoemen, gebruik makend van dezelfde categorisering en veralgemening. Maar inspanning leveren om op zoek te gaan naar een andere benoeming, gebruik maken van andere categorisering en differentiatie. Minder de taaldruk laten spelen, maar er aan voorbij gaan en zich openstellen voor de werkelijkheid en hoe deze op een andere manier en nauwkeuriger en meer getrouw te onderkennen. Bijvoorbeeld, door een werkelijkheid niet steeds opnieuw als probleem aan te stippen, maar te benoemen in termen van varianten of eigen mogelijkheden of oplossingen.

Eigen taaldruk

Formuleer een voorbeeld waarin je eigen taaldruk door benoeming van iets of iemand weet te onderkennen :

Formuleer een voorbeeld waarin je eigen taaldruk door groepering van iets of iemand weet te onderkennen :

Taalontwikkeling



Het tot ontwikkeling komen van de taal opent voor het kind stapsgewijs een heel nieuwe wereld.
Hoe verloopt deze ontwikkeling ?

1. Taalontwikkeling als wonder

Een kind ontwikkelt zich op vele manieren. Wellicht een van de meest opvallende en duidelijkst merkbare ontwikkelingen zowel voor het kind zelf als voor zijn omgeving is de ontwikkeling van de taal en de spraak. Een heel nieuwe wereld gaat voor het kind open : deze van de taal en de spraak. Ook de communicatie neemt een hele vlucht : het kind kan iets uitdrukken, de ouder kan iets zeggen en vragen. Op een heel nieuw niveau wordt de werkelijkheid gevat, op een heel nieuw niveau kan over de werkelijkheid informatie uitgewisseld. Niet op het vlak van de werkelijkheid zelf of op het vlak van de inter-

actie, maar op het vlak van de voorstelling van werkelijkheid en interactie. Een meta-niveau waarin via taal verwezen wordt naar de werkelijkheid en de er in aanwezige gedragsinteractie. Verwezen voor zichzelf via taalwoordenschat, verwezen ook voor elkaar via spraak.

Taal- en spraakontwikkeling gaan hand in hand. Wellicht gaat het begrijpen van de taal iets vooraf aan het spreken van de taal, ook al zijn er vanaf de geboorte reeds aanzetten voor beide. Zo reageert een kind reeds heel snel op de menselijke stem, zo ook maakt het kind reeds vroeg geluidjes, ook al hebben die nog weinig met taal te maken. Vóór 1 jaar herkent het kind sommige woorden en rond 1 jaar kan het op zekere verzoeken reageren. Je zou kunnen stellen dat er bij taal- en spraakontwikkeling drie zaken aan de orde zijn. Het herkennen van een geluidspatroon, het vertolken van dit geluidspatroon en drie weten wanneer dit geluidspatroon van toepassing is of te gebruiken is. Dit komt overeen met het knowing-that, het knowing-how, het knowing-when en -where. Een voorbeeld, hoe klinkt het woord mama, hoe spreek ik mama uit met welke mondstanden, wanneer is de persoon er die mama wordt genoemd of die ik zo noem.

Taalontwikkeling en betekenis- en gedragsontwikkeling gaan ook hand in hand. Zoals hiervoor reeds aangegeven tracht het kind te ontdekken met wat een bepaald geluidspatroon in de realiteit verbonden is. Het woord mama verbonden aan de realiteit van mijn mama. Zo

ontdekt het kind de betekenis van het geluidspatroon mama. Tegelijk tracht het kind te ontdekken met welk eigen omgang een bepaald geluidspatroon verbonden is. Tegen wie zeg ik mama en houdt dit dan voor mij ook in er naar toelopen en je veilig voelen. Zo ontdekt het kind de gedragsomgang van het geluidspatroon mama. Wellicht is de betekenis- en gedragsontwikkeling eerder dan de taalontwikkeling op gang gekomen. Het kind heeft reeds betekenissen en gedrag gekoppeld aan bepaalde geheugenbeelden die nu ook een naam gekregen hebben. Mijn mama was reeds die grote persoon met krolhaar en een brede herkenbare glimlach, tegen wie ik mij aanvlijen waarbij ik wat meer gevoelig kan doen. Nu ontdek ik dat zij mama noemt en reageert als ik mama roep, waar ik voorheen huilde om een reactie van haar uit te lokken.

2. Hoe ontwikkelt zich de taal ?

Kinderen worden geboren met de aanleg om taal te leren. In alle culturen beginnen kinderen te praten voornamelijk gedurende het tweede levensjaar aan een ietwat gelijklopend ritme. Kinderen zouden een zekere predispositie of voorprogrammering bezitten die hen helpt bij het verwerven van taalkennis en -vaardigheden. Volgens sommigen zou de taal evenwel grotendeels aangeleerd zijn. Kinderen zouden de taal die ze van volwassenen horen imiteren. Volwassenen zouden hierbij be-

paalde uitspraken van kinderen eigen aan de taal bekrachtigen en andere niet taaleigen klankvorming negeren. Via observatieleren of modeling zouden kinderen zich bepaalde taalpatronen eigen maken, die ze nadien aanwenden in hun zich ontwikkelend taalgebruik. Kinderen zouden hierbij cognitieve processen inschakelen onder meer aandacht en informatieverwerkingsprocessen die er voor zorgen dat er een georganiseerde kennisopslag en -hantering van taal mogelijk wordt. Deze geheugenopslag gebeurt op zo een wijze dat ze onmiddellijk klaar is voor gebruik. Elk object is opgeslagen met zijn kenmerken, onder meer met zijn naam als kenmerk en met een naam voor de kenmerken, met zijn omgangswijzen en met zijn herkenningaanwijzingen. Bijvoorbeeld, een kind is klein en speels, en noemt kind (kenmerken), het vraagt om voorzichtigheid en geduld (omgangswijzen) en is levendig en zelfactief (herkenningaanwijzingen) (dit in tegenstelling tot een pop die levenloos is en in beweging moet gebracht). De kenmerken en herkenningaanwijzingen leert het kind binnen zijn sociaal-culturele omgeving en zijn er ook door getypeerd en deels eigen aan. Zeg ik pop tegen iets van plastic of iets van stof. De omgangswijzen die het kind leert passen in de ontwikkeling binnen de groep waarvan het kind deel uitmaakt en passen ook in de eigen ontwikkeling. Door de taal kan het kind beter vertolken hoe de omgeving het kan tegemoet gaan en kan het beter vertolken hoe het zelf de omgeving wil tegemoet gaan. Door de taal kan

het eigen gevoelens onderkennen en eigen gedachten ontwikkelen.

Samengevat kan gesteld dat in de taalontwikkeling een genetisch-neurologische component aanwezig is - de aanleg om te leren praten -, een leercomponent aanwezig is - de noodzakelijk aangeboden leerervaringen om taal te verwerven -, en een sociale component - de context waarin de (culturele) inhouden van de taal wordt eigen gemaakt.

3. Hoe verloopt de taalontwikkeling ?

Een voortalige (prelinguale) periode, een vroegtalige (vroeglinguale) periode en een differentiatie periode kunnen opeenvolgend worden onderscheiden. De eerste, prelinguale periode gaat aan de taalvorming vooraf en legt er de basis voor. De tweede, vroeglinguale periode vormt de eerste stappen in de taalvorming en legt het fundament voor de verdere taalontwikkeling die zich in de derde, differentiatiefase voordoet.

In de voortalige periode tot ongeveer 1 jaar spreekt het kind nog niet, maar maakt het geluiden als voorbereiding op spreken, zonder duidelijke communicatieve betekenis.

De geboorteschrei om de ademhaling op gang te brengen is het eerste geluid dat het pasgeboren kind maakt.

Het huilen herhaalt zich in de eerste zes levensweken, aanvankelijk zonder duidelijke reden, naar stilaan als een primitieve vertolking van een zeker onbehagen.

Na zes weken treedt ongeveer gelijktijdig met de eerste glimlach een vocaliseren op. Geluidjes vanuit een ontspannen stemspleet als ah, oh, uh vertolken rust, plezier en welbehagen, dit vooral in dialoogvorm voor en na het slapen en gevoed worden.

Vanaf ongeveer vier maand verschijnt het brabbelen door tegelijk met het vocaliseren of geluidjes maken de mond te bewegen en deze geheel of bijna geheel te sluiten. Zo ontstaan geluidjes als ba-ba, ta-ta, ka-ka die na verloop van tijd langer en gecompliceerder worden.

Vanaf acht maand beginnen de klanken steeds meer te gelijken op klanken eigen aan de moedertaal, zo verschijnt het sociaal brabbelen. Zo verschijnt er ook steeds meer een melodie eigen aan de taal.

Belangrijk in deze fase is dat ouder en kind heel wat voorwerk verrichten. Zo kan de ouder reageren op het brabbelen van het kind, waardoor het gestimuleerd wordt het brabbelen te herhalen en verder te verkennen. Zo kan het kind steeds meer taaleigen klanken ontdekken en leren vormen. Zo kan de ouder volgen waar het kind aandacht aan schenkt en verwoorden waarop de aandacht van beiden gevestigd is. Zo kan de ouder ook voor dagelijkse activiteiten zoals voeden, wassen en aankleden de dingen

benoemen en beschrijven wat hij of zij doet. Meer in het algemeen kan je vertellen over wat je doorheen de dag samen doet, zoals gaan wandelen, of naar de supermarkt, of bezoek ontvangen.

Dit belang bleek des te meer omdat onderzoekers van Duke University recent ontdekten dat baby's bepaalde woorden en hun relaties eerder kunnen begrijpen dan eerder werd gedacht, vooral wanneer de genoemde objecten zichtbaar waren voor de baby's. Ook al zijn baby's misschien nog niet bewust van de werkelijke betekenis, toch kunnen ze woorden herkennen, vooral als ze verwant zijn aan elkaar of als ze verwijzen naar verwante objecten. Zoals, bijvoorbeeld, hand en voet, maar ook eenvoudige woorden, als auto, sap en kinderwagen.

Ze vroegen ouders bijgevolg om meer met hun baby's te praten en voorwerpen een naam te geven om hun begrip en het leren van de taal te verbeteren. Hierbij adviseerden ze baby's als 'echte communicatieve partners' te behandelen. Zo kan gebruik gemaakt van een meer volwassen en gesofisticeerd taalgebruik over zowat alles wat wordt tegengekomen. Hierbij kunnen ook vraagzinnen gebruikt die het kind uitnodigen tot nadenken.

In de vroegtalige periode van 1 tot ongeveer 2,5 jaar verschijnen de eerste woordjes, zoals mama en papa, die tegen het einde van die periode evolueren tot tweewoordzinnen. Vooral op het einde van deze periode

breidt de woordenschat snel uit en wordt de zinsbouw complexer. Vanaf 2,5 jaar worden drie-woordzinnen gevormd met toenemende woordenschat en spreekvaardigheid.

Onderzoek uitgaande van de Universiteit van York suggereert dat jonge kinderen die te maken krijgen met grote hoeveelheden spraak van volwassenen meestal betere cognitieve vaardigheden hebben. Bovendien kenden ze een grotere verscheidenheid aan woorden wanneer volwassenen een gevarieerd vocabulaire gebruikten. Dus meer praten met een hoge kwaliteit levert een cognitief voordeel op.

Belangrijk in deze fase is dat er voldoende interacties zijn waarin taal wordt aangewend. De aanleg om taal te verwerven uit zich enkel in een talige omgeving. Naargelang pas later en minder het taalvermogen van het kind wordt gestimuleerd, zal er nadien meer inspanning nodig zijn. Ouders trachten een brug te slaan naar hun kind door gebruik te maken van babytalk of motherese. Ze passen hun manier van praten aan het kind aan door gebruik te maken van een hogere toon, een met meer nadruk spreken aan een trager tempo met duidelijke pauzes om reacties mogelijk te maken, met variatie in klanken, vereenvoudigde woorden en zinnen, herhalingen, over hier en nu aanwezige dingen en personen, en aansluitend bij de beleving en reactie van het kind, en hier op inspeland door

voldoende snel wat gebeurt te verwoorden. Intuïtief beginnen ouders reeds vanaf de geboorte met babytalk.

Onderzoek geeft aan dat muziek bij baby's een gunstige invloed heeft op hun breinontwikkeling en indirect op hun taalontwikkeling. Muziek bij het jong kind bevordert de cognitieve functies wat toelaat dat het sneller en vlotter leert praten.

Neem in het praten met je kind niet te snel en te veel de leiding, speel in op wat de aandacht van je kind trekt, gebruik hierbij alledaagse dingen die je misschien ontsnappen maar je kind verwonderen. Als je over iets nieuws begint dat nog niet de aandacht heeft van je kind, wordt het moeilijk om volgen, wat gemakkelijk uit de reactie van je kind blijkt, het is helemaal niet mee. Doe zo mogelijk dingen samen (bijvoorbeeld, puzzelen) en reik dan woorden aan voor wat het kind opmerkt en doet, zoals kleur, vorm, eigenschappen, bewegingen.

Recente bevindingen suggereren dat het gebruik van verkleinwoorden, zoals tutje en koekje, en reduplicatie of herhaling van een woorddeel in een woord, zoals mama, papa, tuftuf of pilipili, die beide vaak in babytaal woorden in diverse talen voorkomen, taalontwikkeling in een vroeg stadium kunnen bevorderen.

Nieuw grootschalig mondiaal onderzoek van de Harvard University toont aan dat ouders overal eenzelfde taal gebruiken om een baby die 'hangerig is' tegemoet te komen. Ze praten met grotere nadruk, met hogere tonen en met veel meer variatie in toonhoogte. Gaan ze voor hun baby zingen, dan zingen ze net veel vlakker van toon, lager en met veel minder ritme. Die tegenstelling tussen een nadrukkelijke spraak en een vlakke zang zou kunnen liggen aan hun verschillend doel. Het spreken zou dienen om de aandacht te trekken en af te leiden en het zingen zou dienen om te kalmeren en in slaap te sussen. Dit onderzoek toont het belang aan van deze oudertaal of 'motherese'.

Uit een nieuwe studie aan de Universiteit van Miami komt naar voor dat iconiciteit in de taal van ouders het kind helpt om nieuwe woorden te leren. Iconiciteit doet zich voor als er een overeenkomst is tussen wat een woord betekent en hoe het klinkt. Bijvoorbeeld, in slurpen klinkt het mondgeluid slurpen door of in geeuwen wordt het geeuwen uitgebeeld.

Uit de studie bleek dat kinderen de neiging hebben om woorden met een hogere iconiciteit eerder te leren dan woorden met een lagere iconiciteit. Tegelijk bleek dat volwassenen de neiging hebben om meer iconische woorden te gebruiken wanneer ze met kinderen praten dan wanneer ze met andere volwassenen praten. Nog bleek

dat wanneer ouders iets nieuw een naam gaven, hun kinderen die nieuwe namen later eerder herinnerden als de ouders ook zeer iconische woorden in dezelfde zin gebruikten. Bijvoorbeeld, leren over katten laten samengaan met praten over hoe ze miauwen. Of leren over een trui laten samengaan met praten over hoe donzig het is. Of nog leren over honing door praten over hoe plakkerig het is. Als de ouder ook honing zegt terwijl hij de plakkerigheid beschrijft, kan het kind zich een sterkere herinnering aan het nieuw woord vormen en de betekenis ervan, omdat ze aandacht besteden aan de belangrijke eigenschappen ervan, in dit geval de plakkerige textuur. Als een ouder praat over plakkerigheid zonder de naam honing te noemen, is er geen nieuwe naam om te associëren met die plakkerige textuur. Ook niet als een ouder de honing een naam geeft maar zegt dat het geel is, een woord dat niet echt klinkt als honing, wat betekent dat het kind minder aandacht aan de honing zou kunnen besteden en het woord zou vergeten.

Uit deze bevindingen kan geconcludeerd dat iconiciteit een belangrijke manier kan zijn die ouders kunnen gebruiken om het leren van nieuwe woorden te vergemakkelijken. Dit kan door iconische woorden te gebruiken (bijvoorbeeld, zoemen) of door iconische woorden te gebruiken in relatie tot nieuwe woorden (bijvoorbeeld, bijen zoemen) zoals in een zin.

In de differentiatieperiode vanaf 2,5 tot 5 jaar breiden de reeds ontwikkelde basisvaardigheden uit. Zo zal het kind meer woorden gaan samenvoegen, woorden beginnen verbuigen en wordt de woordvolgorde aangewend. Tegen het einde van het vijfde jaar beheerst het in grote mate de moedertaal. De woordenschat breidt van gemiddeld 400 woorden op 2,5 jaar uit tot gemiddeld 2000 woorden op 5 jaar. In deze fase leert het kind over zichzelf spreken in de ik-persoon en over anderen in de jij-persoon. Het spreekt niet langer over zichzelf met zijn eigen naam, zoals 'Jim buiten gaan.'

Belangrijk in deze fase is dat ouders een voldoende gevarieerde woordenschat en taal gebruiken waarin het kind de taalregels en uitzonderingen hierop kan ontdekken. Een woordenschat die toelaat de wereld op een voldoende precieze en genuanceerde wijze voor te stellen. Zegt het kind iets nog niet helemaal juist, dan kan je best in je antwoorden de juiste verwoording verwerken. Op het 'Ik liep hard' van je kind, bijvoorbeeld, kan je antwoorden 'Liep je hard?'. Biedt het kind voldoende gelegenheden om te praten, zo kan je er de gewoonte van maken het te laten vertellen over wat het meemaakt. Aanvankelijk is de inhoud en betekenis van wat je kind zegt belangrijker dan hoe juist verwoord het is. Als je kind een volgende stap zet, kan je best voldoende geduldig zijn en voldoende ruimte en tijd geven, zonet is er gevaar dat je kind gefrustreerd raakt en geremd om zich uit te drukken. Dwing het niet iets na te zeggen, neem vrede

met het luisteren naar wat je juist zegt. Lach niet om wat het zegt en zeg het niet na.

Recent bleek uit onderzoek dat vooral de conversatie tussen ouder en kind de ontwikkeling van de hersenen van kinderen versterkt. Het Massachusetts Institute of Technology toonde aan dat verschillen in het aantal gespreksomwentelingen heen-en-weer verantwoordelijk zijn voor een groot deel van de verschillen in hersenfysiologie en taalvaardigheden bij 4- tot 6-jarige kinderen.

De bevindingen suggereren dat ouders een aanzienlijke invloed kunnen hebben op de taal- en hersenontwikkeling van hun kind door het eenvoudig in gesprek te betrekken. Bij kinderen die meer gesprekken hebben meegemaakt, was Broca's gebied, een deel van de hersenen dat betrokken was bij spraakproductie en taalverwerking, veel actiever tijdens het luisteren naar verhalen. Van belang bleek niet zozeer het aantal woorden door het kind gesproken, of het aantal woorden dat met het kind werd gesproken. Maar het ging vooral om het aantal keren dat kind en volwassene een heen-en-weer taaluitwisseling hadden, geïnitieerd door een van beide.

De onderzoekers geloven dat interactief gesprek kinderen meer kansen biedt om hun communicatievaardigheden te oefenen, inclusief het vermogen om te begrijpen wat een ander op een gepaste manier tracht te zeggen en hoe een ander passend tracht te reageren. De onder-

zoekers hopen dat hun bevindingen ouders zullen aanmoedigen om hun kind in meer gesprekken te betrekken. Ze denken tevens dat ook veel jongere kinderen baat kunnen hebben met uitwisseling van geluiden heen en weer, of met visuele uitwisseling van gezichten.

Recent Amerikaans onderzoek geeft aan dat vroegtijdig lezen samen met het kind, al vanaf de leeftijd van zes maand, een langdurig en duurzaam effect heeft op de taalontwikkeling en de spreek-, lees- en schrijfvaardigheid, gemeten vier jaar later.

4. Taalinhoud ontwikkeling

Kenmerkend voor de taalinhoud ontwikkeling is in vele varianten :

Op 12 maand

Eénwoordzinnen worden gebruikt om objecten of personen aan te duiden als antwoord op de vraag wat of wie. *Bijvoorbeeld, 'auto', 'beer' of 'mama/papa', 'opa'.*

Op 24 maand

Tweewoordzinnen worden gebruikt om aan objecten of personen een werkwoord te verbinden als antwoord op de vraag hoe van wat of wie. *Bijvoorbeeld, 'auto rijden', 'beer slapen', 'mama/papa fiets', 'opa snottebel'.*

Op 36 maand

Driewoordzinnen worden gebruikt om een situatie te verbinden aan objecten of personen verbonden aan een werkwoord als antwoord op de vraag waar, wanneer, waarom of waartoe. Bijvoorbeeld, *'auto rijden zand'*, *'beer slaapt moe'*, *'mama/papa fiets rijden'*, *'opa ziek snottebel'*.

5. Onderdelen van taalontwikkeling

Aan taal is heel wat te leren, een taal bestaat immers uit een vijftal bestanddelen.

Er zijn in de eerste plaats het ontdekken en leren reproduceren van de klanken en klankcombinaties, aangeduid met **fonologische ontwikkeling**. Het kind ontdekt de onderscheidbare klanken in de moedertaal, de fonemen zoals /b/ en /p/, en tracht deze na te bootsen.

Er zijn in de tweede plaats het linken van objecten en personen met woorden, aangeduid met **semantische ontwikkeling**. Een woord verwijst dan aanvankelijk naar iets vertrouwds wat het kind ziet. In het begin gaat het om iets concreets in de omgeving (bijvoorbeeld, koek), pas later om een categorie van objecten (bijvoorbeeld, koeken). Zo ontdekt het kind stilaan dat het ook kan praten over wat niet onmiddellijk aanwezig is (bijvoorbeeld, koek betekent 'ik wil een koek!'). Eens het kind door heeft van geluiden te verbinden aan objecten en personen ligt de weg open voor woordenschatontwikkeling.

Er zijn in de derde plaats het combineren van woorden tot een zin en hierbij aansluitende verbuigingen, aangeduid met **syntactische ontwikkeling**. Van één-woordzinnen (bijvoorbeeld, poes) over omstreeks 1,5 jaar naar twee-woordzinnen (bijvoorbeeld, poes weg) tot drie-woordzinnen (bijvoorbeeld, poes is weg) welke verschij-

nen omstreeks 2 jaar. Vervolgens worden de zinnen langer en complexer. Aanvankelijk zit in de één-woordzinnen meer verborgen dan een woord, mogelijk ook een hele zin (bijvoorbeeld, 'poes' betekent 'ik wil poes strelen.')

Er zijn in de vierde plaats de wijze waarop klanken gecombineerd mogen worden in woorden en grotere eenheden, welke klankvormen zijn mogelijk en welke niet, en welke is hun betekenisgevolg, aangeduid met **morfologische ontwikkeling**. Zo leert het kind verkleinwoorden, werkwoordverbuigingen en de vergrotende en overtreffende trap. Zo leert het de tegenwoordige, verleden en toekomstige tijd, leert het bevestigend, ontkenend en vragend praten.

Er zijn in de vijfde plaats tenslotte de wijze waarop dit alles concreet bij communicatie en interactie kan aangewend worden en de wijze waarop niet, aangeduid met **pragmatische ontwikkeling**. Hoe luid praat ik in een bepaalde situatie, hoe vraag ik iets, wanneer is het mijn beurt om iets te zeggen?

6. Verdere taalontwikkeling

Taalontwikkeling stopt niet als je kind een vlotte prater is. Doorheen het verdere leven kunnen steeds nieuwe woorden geleerd en kunnen nieuwe betekenissen en omgangswijzen in nieuwe contexten als taalinhouden verkend. Als communicatievorm kan de taal ook steeds verder ontwikkeld en geoefend. Tussen de leeftijd van twee en drie jaar leert het kind vragen te stellen. Aanvankelijk over 'Wat is dit ?' en 'Hoe is dit ?', nadien over 'Waarom is dit ?' Zo tracht het aan taalinhouden te komen over wat, hoe, wanneer, waar, waarom of waartoe. Inhouden die het toelaten meer begrip van de omgevende realiteit te krijgen. Inhouden ook die het toelaten zich gedragsmatig en interactief te oriënteren en invloed uit te oefenen en zo meer grip. Inhouden tenslotte die het toelaten op het juiste moment, in de juiste situatie, om de juiste reden te reageren.

Bij dit alles is het belangrijk rekening te houden met het eigen ritme van het kind en het niet onnodig onder druk te plaatsen. Op die manier kan een remmend effect op de ontwikkeling van de taal bij het kind voorkomen. Zo zijn er kinderen die eerder laattijdig beginnen praten, maar dan op korte termijn vrij goed. Blijf je toch met vragen zitten, bijvoorbeeld, omdat er onvoldoende vooruitgang is in de taalontwikkeling, dan kan het inwinnen van advies zinvol zijn.

In hun taal- en betekenisontwikkeling integreren kinderen verschillende informatiebronnen uit hun sociale omgeving bij middel van de veronderstelde bedoeling van de bron. Wat er is, wat iemand zegt of expressief toont en wat iemand doet en wat kinderen al weten worden samengevoegd op basis van de bedoeling die kinderen van iemand als bron trachten te achterhalen. Hun leren, zoals hun woordenschat- en betekenisontwikkeling, vereist de integratie van meerdere verschillende informatiebronnen, zoals om de betekenis van woorden af te leiden. De gevonden gemeenschappelijke onderliggende intentie zorgt voor een natuurlijke manier van integreren van de informatiebronnen.

Het Max Planck Institute, het MIT en de Stanford University kwamen zo in hun onderzoek uit bij het rationeel integratiemodel. Uit dit onderzoek blijkt het belang van de bedoeling of het waarom als context om informatie te linken. Zo is geweten dat de contextinvulling, hier het doel of het waarom, een essentieel onderdeel is van een kenschema en zijn ontwikkeling. Integratie moet er toe leiden dat kinderen realiteiten als referenten correct identificeren en de gebruikelijke woord-element toewijzingen leren, bij welke nieuwe realiteit hoort welk woord en welke betekenis.

7. Overzicht taalontwikkeling

Onderstaand overzicht van de taalontwikkeling laat toe

zich een idee te vormen van de op elke leeftijd te verwachten taalontwikkeling. Hou er rekening mee dat er grote verschillen kunnen optreden.

6 maand

Vocalisatie met intonatie

Reageert op zijn naam

Reageert op menselijke stemmen zonder nood aan gezichtsexpressie door zijn hoofd en ogen te bewegen

Reageert passend op vriendelijke of onvriendelijke toon

Kan bepaalde woorden herkennen als naar wat ze verwijzen

12 maand

Gebruikt één of meer woorden met een betekenis (ook deel van woord)

Begrijpt eenvoudige instructies, vooral zo stem of fysieke aanwijzingen worden gegeven

Verhoogt of verlaagt toon

Is zich bewust van de sociale betekenis van de taal

18 maand

Heeft een woordenschat van ongeveer 5 tot 20 woorden

Woordenschat bestaat voornamelijk uit naamwoorden

Een zekere echolalie (meermaals herhalen van een woord of zin)

Veel jargon met emotionele inhoud

Kan eenvoudige opdrachten opvolgen

24 maand

Kan een aantal objecten noemen eigen aan zijn omgeving

Is in staat minstens twee voorzetsels te gebruiken, gewoonlijk gekozen uit de volgende : in, op, onder

Combineert woorden in een korte zin - gewoonlijk naamwoord - werkwoord combinaties, gemiddelde lengte van zinnen is ongeveer 1.2 woorden.

Ongeveer 2/3 van de kinderuitspraken zijn begrijpbaar

Woordenschat van ongeveer 150-300 woorden

Ritme en vloeiendheid zijn meestal gering

Volume en toonhoogte nog niet goed beheerst

Kan twee voornaamwoorden juist gebruiken : ik, me, jij, alhoewel me en ik nog gemakkelijk worden verward

Mijn en van mij beginnen te verschijnen

Weet te beantwoorden aan opdrachten als 'toon me je ogen, (neus, mond en haar)'

36 maand

Gebruikt voornaamwoorden als ik, jij, me juist

Gebruikt reeds in enige mate meervoudsvorm en verleden tijd

Kent minstens drie voorzetsels, meestal in, op, onder

Kent voornaamste lichaamsdelen en kan deze aanwijzen zo al niet noemen

Kan gemakkelijk drie-woordzinnen vormen

Heeft 900-1000 woorden ter beschikking

Zowat 90 % van wat kind zegt zou begrijpbaar zijn
Werkwoorden beginnen op de voorgrond te komen
Begrijpt meest eenvoudige vragen over omgeving en activiteiten
Legt verbanden tussen zijn ervaringen zodat ze logisch kunnen gevolgd
Kan zinvol omgaan met vragen als 'wat moet je doen als je slaap, honger, kou of dorst hebt?'
Kan zijn geslacht, naam en leeftijd weergeven
Kan niet alle vragen beantwoorden ook al begrijpt het wat wordt verwacht

48 maand

Kent namen van vertrouwde dieren
Kent minstens vier voorzetsels of kan hun betekenis tonen bij gegeven opdrachten
Benoemt gewone objecten in prentboeken of magazines
Kent één of meer kleuren
Kan 4 cijfers herhalen wanneer langzaam gegeven
Kan meestal woorden van 4 lettergrepen herhalen
Kan het begrijpen van over en onder tonen
Beheerst meeste klinkers en tweeklanken en de medeklinkers p,b,m,w,n
Is vaak bezig met het doen alsof
Uitvoerige verwoording bij het uitvoeren van activiteiten
Begrijpt begrippen als langer, groter bij tonen van contrast
Voert eenvoudige opdrachten uit ook al zijn de objecten niet in zicht

Veel herhaling van woorden, zinnen, lettergrepen en zelfs geluiden

60 maand

Kan spontaan veel beschrijvende woorden gebruiken - zowel adjectieven als bijwoorden

Kent gebruikelijke tegenstellingen : groot-klein, zwaar-licht, enz.

Heeft taalbegrip van 4 of meer

Kan tot tien tellen

Taal is volledig begrijpelijk, los van articulatieproblemen

Beheerst alle klinkers en volgende medeklinkers
m,p,b,h,w,k,g,t,d,n,ng,y

Kan zinnen van 9 woorden herhalen

Kan objecten beschrijven in termen van gebruik (hoed, schoen, stoel)

Kan drie samen gegeven opdrachten ineens na elkaar uitvoeren

Kent zijn leeftijd

Heeft eenvoudig tijdsbegrip : morgend, namiddag, nacht, dag, later, na, terwijl, morgen, gisteren, vandaag

Gebruikt vrij lange zinnen en gebruikt zekere samengestelde en complexe zinnen

Spraak in zijn geheel genomen is grammaticaal juist

6 jaar

Naast eerder vermelde medeklinkers ook beheersing van f, v, sh, zh, th

Begrip hebben van cijfers

Spraak is volledig begrijpelijk en sociaal zinvol

Kan aan iemand een redelijk samenhangend verhaal vertellen over een plaat, met aandacht voor relaties tussen objecten en gebeurtenissen

7 jaar

Beheerst de medeklinkers, s, z, r, stemloos th, ch, wh en de zachte g

Kan tegengestelde analogieën gemakkelijk hanteren : meisje-jongen, man-vrouw, vliegen-zwemmen, bot-scherp, kort-lang, zoet-zuur, enz.

Begrijpt termen als : gelijk, verschillend, begin, einde, enz.

Kan tijd per kwartier aangeven

Kan eenvoudig lezen en kan veel woorden reeds schrijven

8 jaar

Kan verband leggen tussen aantal gebeurtenissen, waarvan verschillende in het verleden plaatshadden

Complexe en samengestelde zinnen kunnen gemakkelijk gebruikt

Weinig onjuistheden in grammatica samentrekkingen, tijden, uitspraken, meervoud
Beheersing van alle spraakgeluiden, met inbegrip van medeklinkercombinaties
Leest redelijk vlot en schrijft eenvoudige samenstellingen
Sociale elementen zijn aanwezig in spraak in passende situaties
Beheersing van tempo, toon en volume zijn in het algemeen goed en passend
Kan gesprek voeren op redelijk volwassen niveau
Weet redelijk complexe instructies met weinig herhaling uit te voeren
Heeft goed ontwikkeld tijds- en cijferbegrip

Taalontwikkeling concreet

Welke parallellen herken je tussen de hier beschreven taalontwikkeling en de taalontwikkeling van je kind ?

Met wat zou je als ouder concreet kunnen rekening houden bij de taalontwikkeling van je kind ?

Taal en communicatie referentiële opvoeding



Bij taal en communicatie referentiële opvoeding komt het in belangrijke mate rond taal en communicatie te draaien in de ontwikkeling van het kind.

Het wat van taal en communicatie referentiële opvoeding

Taal en communicatie referentiële opvoeding legt als opvoedingsstijl de nadruk op het gebruik van taal en communicatie om de ontwikkeling van een kind te bevorderen. Het gebruikt taal en communicatie om ervaringen, gedachten, emoties en behoeften te vatten en te delen. Het verbindt en linkt de opvoeding van een kind aan taal en communicatie.

In taal en communicatie referentiële opvoeding draait het vooral om het belang en de inbreng van taal en communicatie in de opvoeding. Ouders focussen op taal en communicatie in en voor de ontwikkeling van hun kind. Door taal en communicatie te leren gebruiken ontwikkelt het kind zich.

Taal als impressie voor zichzelf en communicatie als expressie voor elkaar helpen hierbij het kind in zijn ontwikkeling. Het kind kan zich via taal een precies beeld vormen van de buitenwereld en zijn binnenwereld. Het kind kan via communicatie tot uitwisseling hiervan komen. Aan beide kan het groeien waardoor de precisie en de expressie voortdurend toenemen. Hierbij beïnvloeden en stimuleren taal en communicatie elkaar voortdurend. Zo kan taal fungeren als voorbereiding op communicatie en kan op zijn beurt communicatie dienst doen als voorbereiding op taal.

Ouders schenken in deze opvoedingswijze zowel voor taal en communicatie aandacht aan het vormelijke in het bijbrengen van vaardigheden of het aanleren als tool of hulpmiddel. Evenzeer schenken ze in deze opvoedingswijze voor taal en communicatie aandacht aan het inhoudelijke in het bijbrengen van betekenissen en ervaringen. Het gaat dan zowel om het aanleren van taal- en communicatievaardigheden als om het aanleren van omgang met taalinhouden voor zichzelf en voor elkaar.

Het hoe van taal en communicatie referentiële opvoeding

Ouders doen aan taal en communicatie referentiële opvoeding onder meer door als model taal aan te wenden en zo het kind te leren ook zelf taal te gebruiken. Dit doen ouders ook door model te staan voor het gebruik van communicatie waardoor het kind ook zelf communicatie kan leren aanwenden.

In taal- en communicatie referentiële opvoeding gebruiken ouders woorden om objecten en ervaringen te labelen en te delen, oorzaak-en-gevolgrelaties uit te leggen en uit te wisselen, acties en interacties te verwoorden en hun kind aan te moedigen vragen te stellen en de omgeving in beeld te brengen voor wanneer iets van toepassing is of kan worden gebruikt.

Zo kunnen ze ook op meer persoonlijk vlak hun kind stimuleren zijn gevoelens en denken te verwoorden, er aandacht aan te schenken en er over te praten. Aandacht voor taal en communicatie kan zo relationeel nabijheid en begrip stimuleren en de band met elkaar versterken. Het kan ook helpen als kind zichzelf beter te begrijpen en zichzelf meer aan te sturen.

Ouders kunnen bij taal- en communicatie referentiële opvoeding gebruik maken van het laten vertellen van persoonlijke ervaringen, wat dingen voor hen zijn en betekenen, het stellen van open vragen, het geven van feedback, het samen lezen van een boek en het spelen van spelletjes met een groot aandeel van taal en communicatie.

Het wanneer en waartoe van taal en communicatie referentiële opvoeding

Belangrijk zal zijn steeds af te stemmen op het kind en zijn mogelijkheden. Zo kan deze opvoedingswijze voor minder verbale kinderen en ouders minder de voorkeur genieten. Toch kan het bieden van een rijke taalomge-

ving en positieve interacties met het kind net een stimulans zijn voor zijn ontwikkeling in het geheel en preventief werken voor taal- en communicatie ontwikkeling.

Naast de ontwikkeling van taal- en communicatievaardigheden, kan deze opvoedingswijze ook bijdragen tot cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling. Zoals onder meer door meer begrip, emotieregulatie en empathie.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Taalontwikkeling kind', 'Communicatieve ontwikkeling kind' en 'Ontwikkelingsstimulering' van deze encyclopedie.

Gebruik van taal en communicatie referentiële opvoeding

In welke mate maak je thans reeds gebruik van taal en communicatie referentiële opvoeding ?

In welke mate plan je gebruik te maken van taal en communicatie referentiële opvoeding ?

Hoe zou je concreet te werk gaan ?

Wat zou je hier vooral mee willen bereiken ?

In welke mate leent je kind en jezelf zich hiertoe ?

Welke meerwaarde zou dit voor de door je geboden opvoeding betekenen ?

Referentiële of expres- sieve taal Stijl taalont- wikkeling



Kinderen kunnen referentiële taal gebruiken bij hun taalontwikkeling. Mogelijk gaat dit terug op verschillen in leeroriëntatie en onderliggende leereigenschappen.

Stijlen taalontwikkeling

Bij de taalontwikkeling van peuters is er een verschil tussen een referentiële stijl en een expressieve stijl. En bijgevolg dus een verschil tussen referentiële kinderen en expressieve kinderen. De meeste kinderen kan je in een van beide groepen indelen, sommige in beide. De ontwikkeling van een referentiële taal of een expressieve taal kan tot op zekere hoogte gelinkt worden aan cultuurverschillen. Amerikaans moeders moedigen meer een referentieel taalgebruik aan, terwijl Aziatische moeders meer gebruik maken van een expressieve taal naar hun kind toe.

Tussen beide groepen is er een zeker verschil in snelheid van woordenschatverwerving, ook al is de globale groei uiteindelijk gelijk. Bij peuters met een referentiële stijl is

er een snelle toename van hun woordenschat rond anderhalf jaar. Bij peuters met een expressieve stijl neemt de woordenschat langzamer toe, maar wel gestaag.

Referentiële stijl

Peuters met een referentiële taalstijl gebruiken woorden om naar dingen te verwijzen. Ze labelen objecten en mensen. Ze geven hun spraak vorm met het doel begrepen te worden. Ze neigen meer met volwassenen om te gaan en minder met leeftijdsgenoten. Ze gebruiken meer losse woorden en bouwen vandaar af geleidelijk langere zinnen op. Ze kijken graag in boeken of naar afbeeldingen en labelen graag de objecten en mensen die ze zien.

Als ouder kan je voor deze referentiële kinderen ter ondersteuning voortbouwen op wat ze zeggen. Zeggen ze, bijvoorbeeld, hond, dan kan je zeggen ja, een hond. Hij doet woef. Hij is lief en heel tam. Je mag hem strelen.

Kinderen met een referentieel taalgebruik hebben vooral ouders met een beschrijvend taalaanbod, gericht op objecten, waarbij ze hun kind stimuleren tot het labelen van voorwerpen en personen uit de omgeving.

Referentiële kinderen zijn over het algemeen meer ontdekkingsreizigers en hebben een actieve interesse in objecten. Het zijn objectgerichte kinderen die de buitenwereld willen benoemen.

Ze gaan hiertoe meer behoedzaam en benoemend te werk. Zo gaan hun eerste gebruikte woorden over wat ze kennen in de buitenwereld. Hiertoe luisteren ze iets langer, waarbij ze trachten te begrijpen, voor ze zelf een

woord gebruiken. Deze kinderen zijn iets langzamer in hun woordgebruik, omdat ze eerst trachten te begrijpen vooraleer woorden te produceren.

Kinderen met een referentieel taalgebruik verwoorden beschrijvend het wat en het doen van de dingen om hen heen in de buitenwereld.

Expressieve stijl

Peuters met een expressieve taalstijl gebruiken minder zelfstandige naamwoorden en meer sociale en functionele woorden, zoals bijvoorbeeld dag en mijn. Taal wordt vooral gebruikt om gevoelens en behoeften weer te geven en om te socialiseren. Deze kinderen uiten zich spontaan met woorden en praten door, zonder zich zorgen te maken over begrepen te worden. Ze interageren met volwassenen en leeftijdsgenoten en praten vaak op een weinig verstaanbare wijze. Zo kunnen ze twee woorden samenvoegen tot één woord. Bijvoorbeeld, houop of keiveel. Langzaam leren ze langere zinnen op te splitsen in losse woorden

Als ouder kan je voor deze expressieve kinderen ter ondersteuning je taal aanpassen en bepaalde woorden benadrukken. Bijvoorbeeld, als je kind zegt be'ekekusjegeven kan je zeggen je wilt je knuffelbeer een kusje geven. Kinderen met een sociaal-expressief taalgebruik hebben vooral ouders die meer directieven aanwenden en sociale verwoordingen gebruiken.

Expressieve kinderen zijn over het algemeen mogelijk socialer, omdat hun ouders meer verbale routines gebruiken. Persoonsgerichte kinderen leren voornamelijk

woorden die behulpzaam zijn voor hun persoonlijke en sociale relaties.

Hiertoe imiteren ze relatief meer, waarbij ze meer sociale uitdrukkingen gebruiken. Hun eerste gebruikte woorden gaan over sociale verwoordingen, zoals begroeten, manieren om iets te doen, verwachtingen. Ze imiteren sneller wat ze net hoorden en gaan dit proberen uitvoeren. Deze kinderen zijn iets sneller in hun woordgebruik. Er is een kortere afstand tussen wat ze receptoreren en wat ze produceren. Ze imiteren in hun expressie sneller wat ze gehoord hebben.

Kinderen met een expressief taalgebruik verwoorden op een betrokken wijze wat en hoe hun binnenwereld is en wat en hoe de interactie binnen- en buitenwereld is.

Verschillen leeroriëntatie

Deze verschillen in taalverwervingsstijl zouden mogelijk samenhangen met een verschil in leerstijl. Zo wordt onderscheid gemaakt tussen referentiële en expressieve leerders. Het eerste leertype is gericht op objecten, het tweede op personen. Ook de bekende Russische ontwikkelingspsycholoog Vygotsky maakte een onderscheid tussen object/subject en other-regulated children.

Deze verschillende leerfocus zou op zijn beurt de woordenschatontwikkeling beïnvloeden. Zo leren objectgerichte kinderen vooral woorden die voorwerpen aanduiden. Zij verwerven het snelst afzonderlijke woorden, voornamelijk concrete zelfstandige naamwoorden. An-

derzijds leren persoonsgerichte kinderen vooral woorden die hen helpen in hun persoonlijke en sociale relaties. Zoals frequente sociale formuleringen, voornaamwoorden en functiewoorden.

Naast leeroriëntatie blijkt ook in mindere mate het leren taalaanbod van de omgeving een rol te spelen in de woordenschatontwikkeling. Zoals als ouder meer refereren naar voorwerpen ofwel mensen, en het gebruik van beschrijvingen ofwel geboden.

Referentiële kinderen zouden eerder analytische leerders zijn, terwijl expressieve kinderen meer holistische leerders zouden zijn.

Referentiële kinderen worden ook in het Engels 'patterners' genoemd. Dit betekent dat ze graag voorwerpen classificeren en hierbij een voorkeur hebben voor labels en beschrijvingen. Expressieve kinderen worden in het Engels 'dramatists' genoemd. Dit houdt in dat ze geïnteresseerd zijn in gedachten, gevoelens en communicatie. Ze overdrijven gemakkelijker en houden ervan op iets voort te borduren.

Verschillen leereigenschappen

Elk van deze leertypes vertonen eigen leerderskenmerken. Het zijn eigen neurologisch-biologische, omgevings- en cognitieve kenmerken en eigenschappen die gaan over hoe naar de wereld te kijken en hoe ze taal daarin zien functioneren. De meeste verbanden worden gelegd met het temperament en het sociaal interageren van de leerder.

Het leertype met een referentiële stijl is geconcentreerd, heeft aandacht en een hoge activiteitsgraad. Het gaat om extraverte en nieuwsgierige kinderen die durven te experimenteren. Het leertype met een expressieve stijl is veeleer zelfbewust, conservatief en voorzichtig en minder aandachtig en snel verveeld. Het gaat om kinderen die gericht zijn op de interpersoonlijke functies van taal, ook al is nog niet helemaal duidelijk of ze als leerder ook meer sociaal ingesteld zijn.

Naargelang het leertype heeft imitatie een verschillende functie : bij referentiële kinderen is het een teken van begrip, bij expressieve dient het om het gesprek op gang te houden. Zo bleek dat kinderen met een expressieve stijl meer imiteren maar de geïmiteerde vormen evenwel niet incorporeren. Wat wel gebeurt bij kinderen met een referentiële stijl. Deze laatste zijn ook veel selectiever in wat ze imiteren, terwijl expressieve kinderen zo-wat alles imiteren.

Ook al kan niet gezegd dat de leereigenschappen op zichzelf de verschillende leeroriëntaties veroorzaken, toch kunnen ze deze evenwel wel bevorderen, zoals in het gebruik van een bepaalde strategie. Bijvoorbeeld analytisch of holistisch, of het gericht zijn op het beschrijvend begrijpen van de wereld los van zichzelf (hoe zijn objecten en personen op zich) voor de referentiële of het aanvoelend registreren van de wereld betrokken op zichzelf (hoe zijn objecten en personen voor me in relatie tot mezelf) voor de expressieve.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Tweezijdige schema-activatie' van deze encyclopedie, waarin de complementariteit van beide focussen in het licht gesteld wordt.

Toegepaste stijl

Ga zo je wil na of je kind voornamelijk een referentiële of expressieve verwoording gebruikt :

Ga zo je wil na of je als ouder voornamelijk een referentiële of expressieve verwoording gebruikt :

Ga zo je wil na of je hierin meer variatie kan gebruiken :

Ga zo je wil na of je kind eerder een referentiële of expressieve leerstijl vertoont :

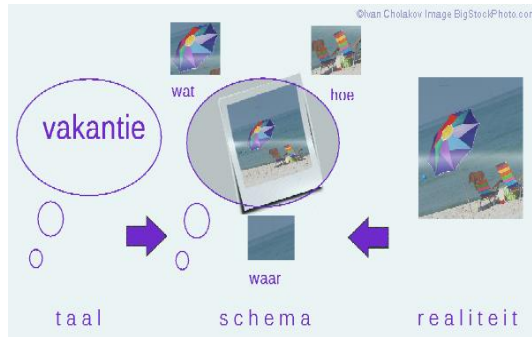
Ga zo je wil na of je kind referentiële of expressieve leereigenschappen heeft :

Ga zo je wil na of je kind eerder analytisch opsplitsend of holistisch samenvoegend ingesteld is :

Meer lezen :

Schaerlaekens, A. M. (2021). *De taalontwikkeling van het kind*. Groningen: Noordhoff Uitgevers bv.

Taal, schema's en realiteit



Wat je verwoordt, geeft weer wat in je geheugen opgeslagen ligt over iets.

Wat in je geheugen opgeslagen ligt over iets, bevat de verwerkte ervaring in contact met de realiteit.

Taal en schema's

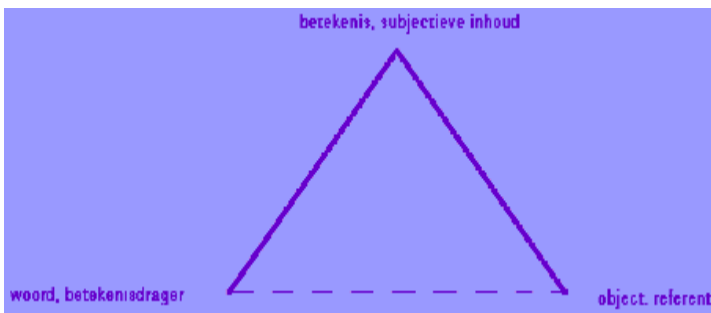
In de taal die je als ouder of kind gebruikt om de dingen in je omgeving en je leven te beschrijven voor jezelf en voor elkaar, doet zich iets merkwaardigs voor. Vastgesteld kan worden dat je in feite de werkelijkheid niet op zich beschrijft, maar dat je de werkelijkheid tracht te beschrijven zoals ze door je op basis van huidige en vroegere omgang wordt ervaren. Met andere woorden, je beschrijft de werkelijkheid niet zoals ze buiten je is, maar zoals ze in je hoofd wordt opgeslagen, zoals ze binnen in

je wordt geregistreerd. Je geeft via woorden niet de realiteit weer, maar informatie die je over deze realiteit hebt verzameld.

Als je weet dat alle informatie over eerdere en huidige ervaringen wordt opgeslagen in je geheugen. Meer bepaald dat deze informatie opgeslagen wordt in ken- of geheugenschema's die je over dingen in je omgeving en je leven hebt. Dan kan je vaststellen dat je via je taal die je gebruikt voortdurend tracht te verwoorden en weer te geven wat in je schema's opgeslagen ligt. Hierbij vormen je schema's de beste voorstelling, representatie, beeld, model, dubbel of kopie van de realiteit voor je. Dit is zo omdat je geheugen de neiging heeft alle informatie over contacten met de realiteit te verwerken tot beste weergave opgeslagen in geheugenschema's. Die weergave kan prototypisch van aard zijn, als tot eenheid verwerkt concept dat in werkelijkheid niet bestaat, maar kan gebruikt worden om werkelijkheden mee te vergelijken naar de mate ze met je prototype overeenstemmen. Die weergave kan ook typerend zijn in de vorm van een aantal opgebouwde criteria en regels waaraan iets beantwoordt en waartoe iets kan gereduceerd worden. De weergave kan tenslotte ook patroonmatig zijn als aangelegde verder toenemende verzameling van exemplarische illustraties gevonden in de realiteit.

Driehoek

Dit inzicht is niet nieuw. Het bestaat sedert lang in de semiotiek of tekenleer. Ogden en Richards formuleerden in hun 'The meaning of meaning' in 1923 reeds hun semiotische of betekenis driehoek. Deze geeft aan dat woorden als vorm van een teken staan voor betekenis- en verwijzingen als inhoud van een teken dat op zijn beurt verwijst naar objecten of referenten als realiteit of aanwijzer van het teken.



Zo staat het woord 'student' voor de betekenis die we er aan geven als iemand die ijverig studeert na het middelbaar onderwijs of als iemand die naast studeren er ook een druk sociaal studentenleven er op na houdt. Hierbij verwijst student als woord en betekenis naar iemand die ingeschreven is aan de universiteit, dit als realiteit.

Zo staat het woord 'boom' voor de betekenis van:



wat verwijst naar de realiteit van:



De driehoek geeft aan dat de relatie tussen een woord en een object indirect is. De link kan enkel gelegd worden als een persoon als interpreteerder het woord 'procest', wat een overeenkomstig idee met zich meebrengt, en vervolgens die gedachte koppelt aan een object.

Vandaag weten we dat die idee een weergave is van zich nog verder ontwikkelende geheugenschema's die een beste voorstelling vormen van de realiteit waarnaar ze verwijzen. Zo trachten we via de taal een omschrijving te geven van onze kenschema's. Kenschema's die op hun beurt de werkelijkheid zoals ervaren op zijn best verwerken en samenvatten.

Verwoording schema-inhoud

Geheugenschema's verzamelen en verwerken in het geheugen informatie op basis van contacten en ervaringen met de realiteit. De in de geheugenschema's opgeslagen en verwerkte informatie gaat over wat kenmerkend is aan de ontmoete realiteit, anders gezegd de begrips- of declaratieve schema-invulling. Daarnaast gaat deze informatie over hoe omgaan met de ontmoete realiteit, anders gezegd de gedrags- of procedurale schema-invulling. Tenslotte gaat deze informatie over waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe van de ontmoete realiteit, anders gezegd de context- of contextuele schema-invulling. Dat dit gaat om een heuse verwerking kan je onder meer afleiden uit het feit dat je op basis van wat, hoe, waar, wanneer en tegenover wie ervaringen het waarom of waartoe van iets tracht af te leiden als verwerking en dat je deze verklaring als oorzaak of reden voor een opgemerkt gevolg of doel mee opslaat. Bijgevolg geeft het waarom als oorzaak de waarschijnlijkheid van de gedragsreactie aan, terwijl het waar, wanneer, tegenover wie als conditie de mogelijkheid van de gedragsreactie aangeeft.

Tracht je in woorden deze realiteit weer te geven om er voor jezelf over na te denken of er met anderen over te praten, dan ga je in feite zo goed mogelijk trachten te formuleren wat zich als begrips-, gedrags- en contextinvulling in je geheugenschema's bevindt. Dit betekent meteen ook dat je in denken en praten het kenmerkend

wat van iets gaat verwoorden, naast het kenmerkend hoe omgaan met iets en tenslotte ook het kenmerkend waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe van iets gaat uitdrukken. Dit als zo goed mogelijke vertolking van wat opgeslagen is in je ontwikkelde kenschema's.

Dit alles kan je geïllustreerd terugvinden in zinnen die je formuleert bij een gedachtegang of een conversatie.

Zoals, bijvoorbeeld:

Het kleine kind dat vlug moe was, werd door zijn ouders op de arm genomen.

Hier gaat het om een kind waarvoor je als kenmerkend aangeeft dat het klein is, waarvoor je aangeeft dat het vraagt om geholpen te worden door het te dragen en waarvoor je aangeeft waarom dit zo is: het klein zijn maakt dat het vlug moe wordt.

Het vervelende kind werd genegeerd.

Je geeft aan dat het om een kind gaat waarvoor kenmerkend is het vervelend zijn, dat dit wat vraagt om een negeren als omgang en dat dit hoe voortkomt uit het vervelend zijn als verklaring of waarom en dat tenslotte dit zich voordoet wanneer het kind vervelend is als context.
De aardbeientaart van die bakker is zo lekker dat we haar meestal ineens verorberen.

Je geeft aan dat het gaat om een gebak met specifiek fruit en van een bepaalde bakker met verder als algemeen ervaren kenmerk het lekker zijn, dat je ze ineens helemaal verorbert als omgangskenmerk en dat de oorsprong het zo lekker zijn zich enkel voordoet bij die bakker voor zijn gebak met aardbeien als contextkenmerk.

Over de lange hobbelige weg kwamen ze slechts moeizaam vooruit.

Je geeft aan wat kenmerkend is voor de weg: dat het een lange en hobbelige weg is, wat kenmerkend is voor de omgang: het slechts moeizaam vooruitkomen, en wat de verklaring hiervoor is: de lengte en de hobbeligheid wat het gedrag waarschijnlijk maakt in omstandigheden als: een weg bewandelen of berijden, wat dit gedrag tot mogelijkheid maakt.

In je verwoording vind je het wat (of wie) of de begripsinvulling vooral terug als zelfstandig naamwoord, het hoe of de gedragsinvulling vooral terug als werkwoord of gezegde en het waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe of de contextinvulling vooral terug als bijvoeglijk naamwoord.

In die verwoording verwerk je niet alleen het nu, maar het nu tegen de achtergrond van eerdere ervaringen. Zo verwerk je in je verwoord denken en praten steeds ook

eerdere ervaringen zoals opgeslagen in geheugenschema's. Dat dit verwerkt wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie en waarom of waartoe zo belangrijk is bij denken en praten, blijkt uit het feit dat je anders iets niet goed begrijpt of je het niet goed kan voorstellen bij denken of praten.

Zo ben je geneigd bij praten een vertolking te geven van je ontwikkeld wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie en waarom of waartoe om de ander toe te laten je goed te begrijpen en zich precies te kunnen voorstellen wat je wil uitdrukken. De vraag is evenwel of die ander eenzelfde invulling heeft van het wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe zodat dit aansluit bij zijn of haar kenschema's. Hoe meer dit zo is hoe gemakkelijker het gesprek zal verlopen, hoe minder dit zo is hoe meer de ander inspanning zal moeten doen om je te begrijpen en tot een precieze voorstelling te komen. Het comfort van een gesprek zal bijgevolg afhangen van de overeenstemming tussen je kenschema's waarvan je elkaar via je verwoording een voorstelling tracht te geven.

Even uitproberen

Formuleer hieronder voor jezelf een uitspraak :

Geef aan hoe het wat (of wie) hierin een verwoording is van verworven kennis die ligt opgeslagen als begripsinvulling :

Geef eveneens aan hoe het hoe hierin een verwoording is van verworven kennis die ligt opgeslagen als gedragsinvulling :

Geef tenslotte aan hoe het waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe hierin een verwoording is van verworven kennis die ligt opgeslagen als contextinvulling :

Talent- ontwikkeling kind



Een kind kan van voor iets wat het graag doet. Hoe de ontwikkeling van een aanwezig talent bij het kind verder tot ontwikkeling laten komen met gunstig effect op zijn hele ontwikkeling ?

Het wat van talentontwikkeling

Bij talent gaat het om iets graag doen, waarvoor interesse en iets waarin je gemakkelijk lukt en goed kan. In de opvoeding is het belangrijk dat je het kind de gelegenheid en kansen biedt om te verkennen, uit te proberen en te experimenteren waarin het goed is en het interesse heeft. Talentontwikkeling houdt dan voor het kind in zijn natuurlijke aanleg en interesse te verkennen, te ontdekken en verder te ontwikkelen en laten groeien. Ieder kind heeft zowat ze eigen talenten waarop kan worden ingespeeld door het kind zelf en zijn omgeving. Op zijn talenten weten inspelen kan energie geven voor het kind en een groeistimulans bieden. Het constructief en zinvol kunnen bezig zijn kan zeer bevredigend zijn

voor het kind en zijn ontwikkeling vooruit helpen. Talent brengt mee een graag veel met iets bezig zijn, iets waarop je je graag focust en dat gepaard gaat met een flow.

Talent en de ontwikkeling ervan kunnen zich op meerdere vlakken situeren. Zoals op artistiek expressief vlak, bijvoorbeeld, muziek, drama, dansen, tekenen, schilderen of boetseren, of op sportief vlak, zoals turnen, atletiek, bal- of krachtsport, of op constructief vlak, zoals programmeren of schrijven.

Hoe talentontwikkeling begeleiden

Ouders kunnen op diverse wijzen hun kind helpen en ondersteunen bij zijn talentontwikkeling.

Het verkennen van zijn talenten vraagt om het als ouder bieden van gelegenheden en kansen om verschillende activiteiten uit te proberen en nieuwe activiteiten te verkennen en zo nieuwe ervaringen op te kunnen doen.

Het vraagt ook om tijd en ruimte om op eigen tempo en een eigen manier te zoeken waar zijn sterkte en voorkeur ligt.

Het vraagt het kind geen keuzes of richtingen op te dringen, maar toe te laten zijn eigen pad te volgen. Dit betekent niet dat zijn nieuwsgierigheid niet zou mogen gestimuleerd worden, maar wel in een vrijblijvend kader. Zonder verplichting of druk, maar net het omgekeerde.

Belangrijk is dat het kind het kan blijven prettig vinden en dat het geboeid blijft. Dat het geen opgave of verplichting wordt. Het kind moet aan het ermee bezig zijn plezier beleven en voldoening ervaren.

Het creatief kunnen zijn kan hierbij helpen. Het kind kan het gevoel hebben iets nieuws en persoonlijk te kunnen creëren. Regels, grenzen en beperkingen kunnen zoveel mogelijk achterwege gelaten zodat zijn verbeelding aan bod kan komen.

Wordt feedback gegeven dan kan best positief en beemoedigend gereageerd, met het aangeven van wat reeds bereikt en waaraan nog kan worden gewerkt door oefening.

Als ouder kan je ook je eigen interesses en talenten tonen in interactie met je kind. Niet om ze op te dringen. Maar om er over te praten en te laten zien wat het je toelaat en bijbrengt. Zo kan je model staan voor je kind. Je kan je het kind mogelijk maken in contact te komen met anderen die met hetzelfde actief zijn. Zodat het samen bezig zijn en samen groeien kan.

Als ouder kan je een ondersteunende omgeving bieden waarin je kind steun ervaart in de ontplooiing van zijn talent(en) en je betrokkenheid voelt door als ouder zijn voortgang te volgen.

Je kan je kind trachten te helpen om uit zijn comfortzone te komen en zijn grenzen te verleggen door uitdagingen aan te bieden.

Dit kan ook door vragen te stellen die het kind verder kunnen helpen in de ontwikkeling van zijn talent. Vragen

die het kind helpen bij zelfreflectie over volgende stappen in de ontwikkeling van zijn talent.

Je kan je kind autonomie en zelfverantwoordelijkheid toelaten om eigen keuzes en wegen te volgen, zodat het ervaren kan worden als een persoonlijk project.

Je kan je kind helpen eigen doelen te stellen en op langere termijn te kijken, zodat zowel doelen op kortere als langere termijn gepland worden samen met stappen hiertoe.

Samen met je kind kan je nagaan of je zijn schoolloopbaan kan laten aansluiten bij zijn talenten.

Het waartoe van talentontwikkeling

Talentontwikkeling helpt de ontwikkeling van het kind op meerdere vlakken vooruit en biedt er gelegenheden toe. Zo kan zijn talenten kunnen ontwikkelen bijdragen tot meer zelfvertrouwen, persoonlijke groei en lukken in de toekomst. Het kind kan zich meer zelfzeker voelen en meer zelfbewust. Door zijn kracht en sterkte te verkennen kan het een positiever zelfbeeld ontwikkelen. Het kan ook helpen bij het scheppen van mogelijkheden en het maken van keuzes en verdere oriëntatie. Het laat toe zijn persoonlijkheid te ontwikkelen en zijn eigen identiteit te vinden. Wie ben ik en wil ik zijn ? Waar gaat mijn voorkeur naar uit en waar voel ik me goed bij ?

Talentontwikkeling biedt ook kansen voor leren communiceren en samenwerken, zonder zichzelf te verliezen. Het kan ook levensvaardigheden helpen ontwikkelen, zoals doorzetting, oriëntatie, overleg, doelgerichtheid,

ook van nut in het dagelijkse leven. Ook kan het relationeel bijdragen in de omgang met anderen, maar ook met ouders rond een gedeelde interesse.

Bij meer mentale activiteiten kan het bijdragen tot cognitieve vaardigheden, zoals aandacht, concentratie, denken, geheugen, verbeelding, taalverwerving en probleemoplossing. Bij meer fysieke activiteiten kan het bijdragen tot fysieke ontwikkeling, zoals kracht, behendigheid, lichaamsbeheersing en -coördinatie en uithoudingsvermogen.

Om het kind concreet te helpen bij zijn talentontwikkeling kunnen lessen, oefening en coaching ingeschakeld worden. Zo kan een talent zich verder ontwikkelen.

Tegelijk kan je in het oog gehouden dat het talent niet alles opslorpt, zoals tijd, energie, interesse en inzet en al het ander wegdukt, zodat het niet meer aan bod komt, zoals ontspanning, vrijheid, natuurlijkheid, afwisseling, evenwicht, contacten en pauzes.

In de talentologie wordt aandacht besteed aan de mogelijke uitwas van talentontwikkeling met te veel prestatiedruk en te veel nadruk leggen op wat extern zichtbaar is en mogelijk indruk maakt. Het talentologisch model vraagt integendeel meer aandacht voor het persoonlijk beleven bij een talent, gekenmerkt door positieve emoties als graag doen, plezier ervaren en een gedeeld plezier, los van resultaten, zodat de prestatiedruk wegvalt. Dit vooral innerlijk ervaren en aspireren bezorgt energie en (zelf)vertrouwen.

Talentontwikkeling concreet

Welk(e) talent(en) laat je kind mogelijk zien ?

Hoe kan je je kind helpen bij het ontdekken van zijn talent(en) ?

Hoe kan je je kind ondersteunen bij het ontwikkelen van zijn talent(en) ?

Welk meer algemeen ontwikkelingsvoordeel kan het ontwikkelen van zijn talent(en) je kind opleveren ?

Hoe kan je zijn schoolloopbaan zo verkieslijk en passend laten aansluiten bij zijn talent(en) ?

Schema's, competenties en talenten



Talenten als wat aan de basis ligt van ontwikkeling, en competenties als wat tot ontwikkeling kwam, kunnen in het breder ontwikkelingsgericht kader van het schema worden voorgesteld. Het laat meer de dynamiek tussen gedrag en ontwikkeling zien.

Competentie- en talentenmodel

Competenties van je als ouder of van je als kind hebben betrekking op een realiteit waartegenover je een reeks opdrachten hebt uit te voeren. Talenten hebben betrekking op jezelf als ouder of als kind van waaruit je een aantal opdrachten zou kunnen uitvoeren. Competenties zou je kunnen beschouwen als eindpunten van een ontwikkelings- en vormingsproces. Talenten zou je kunnen beschouwen als beginpunten van een ontwikkelings- en

vormingsproces. Competenties daar eindig je hopelijk mee, talenten daar begin je hopelijk mee. Competenties zijn een objectief begrip, ze zijn vaststelbaar en meetbaar aan de hand van wat je doet en bereikt. Talenten zijn een subjectief begrip, ze zijn aanvoelbaar en vaststelbaar vanuit jezelf.

Competenties worden omschreven als een geheel van kennen en inzicht, kunnen en vaardigheid en willen en attitudes die het mogelijk maken in de realiteit iets te realiseren. Talenten worden omschreven als aanleg waar je graag en gemakkelijk mee bezig bent, zodat je in je kracht komt, bij aanwending merk je snel vooruit te komen en bereik je voldoeninggevend resultaat. Dit betekent dat waar je talent voor hebt, maakt dat je meer kansen en mogelijkheden hebt voor competentie-ontwikkeling tot op een hoger niveau. Je beschikt dan over een aantal kwaliteiten in aanleg die je kan ontwikkelen zodat je hoogstaande kwaliteit bereikt van je kwaliteiten. In het ander geval dreigt een kloof tussen aanwezige aanleg en het verwachte competentieniveau die moeilijk of niet via ontwikkeling te overbruggen is.

[Joni (16 jaar) - Van bij mijn geboorte sta ik als het ware gekend als iemand met een grote opmerkzaamheid (talent). Ik kan heel goed details opmerken. Ik kan me zowel focussen op iets en dit tot in zijn details analyseren. Maar ik kan ook heel goed details terugvinden in een geheel. Waarnemen is voor mij op zoek gaan naar de kleinste

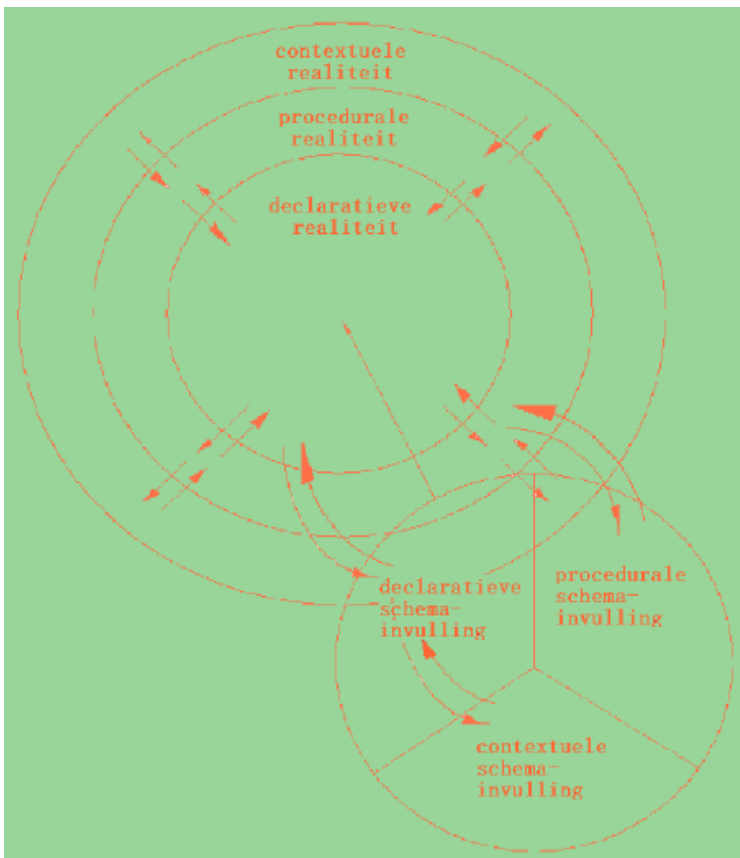
eenheid (schema). Dit heeft als voordeel dat ik steeds heel nauwkeurig ben in de uitvoering (competentie). Geen enkel detail ontsnapt aan mijn aandacht. Ik neem mijn tijd als ik iets waarneem zodat ik alles weet te registreren. Ik neem ook mijn tijd bij de uitvoering zodat alles steeds in orde is. Waarnemen doet zich voor zodra details mijn aandacht trekken. Ik analyseer steeds grote gehelen en richt mijn aandacht zowel bij het waarnemen als bij het uitvoeren op details en de afwerking ervan (schema).]

Schemamodel

Cognitieve of geheugenschema's geven de manier aan waarop ons geheugen werkt. Het geheugen tracht alle binnenkomende informatie en alle meegemaakte ervaringen zodanig te verwerken zodat ze nuttig zijn voor de toekomst. Wat verkregen is aan informatie en verworven is als ervaring, wordt zodanig geordend en tot eenheid gebracht dat we zo snel en zo goed mogelijk het wat, hoe, waar, wanneer, waarom of waartoe van een nieuwe situatie weten te achterhalen.

In de nieuwe situatie merken we triggers of aanstekers op die bepaalde schema's in ons activeren om ons op zijn best toe te laten de situatie te interpreteren en er mee om te gaan. Tegelijk stellen deze geactiveerde schema's zich open om op basis van wat we in het hier en nu vernemen en ervaren zich verder te ontwikkelen. Deze schema's kunnen zowel betrekking hebben op onszelf en

bepaalde algemene kwaliteiten of ontwikkelende mogelijkheden, als op situaties en opdrachten of doelen die een specifiek aspect vormen van de ontmoete realiteit. Deze geheugenschema's vormen de declaratieve realiteit. Wanneer ze in actie komen gaat het om de procedurale realiteit. Dit doet zich voor in een situatie als contextuele realiteit.



De declaratieve realiteit is wat ze is. Ze kan in aanleg aanwezig zijn, of ze kan reeds in hoge mate ontwikkeld zijn, of iets hier tussenin. In de declaratieve realiteit van het schema is er de declaratieve begripsinvulling wat staat voor het wat van iets, zowel een eigen kenmerk als een kenmerk in een situatie. Het gaat om de kennis en het inzicht, zoals bijvoorbeeld het opgemerkte verband, samen met het aanwezig gevoel en oordeel in dit verband. In de declaratieve realiteit van het schema is er daarnaast de procedurale gedragsinvulling wat staat voor hoe iets is, zowel hoe een eigen kenmerk te werk gaat als hoe de omgang met iets gebeurt. Het gaat om weten hoe en om vaardigheden zowel met betrekking tot zichzelf als met de dingen om zich heen. In de declaratieve realiteit van het schema is er tenslotte de contextuele situatie-invulling wat staat voor het waar, wanneer, waarom of waartoe van iets, zowel een eigen kenmerk als een situatiekenmerk. Het gaat om de inschatting waar, wanneer, waarom of waartoe iets te activeren. Het zijn een verzameling triggers en motivaties om schema's te wekken en de volgorde of combinatie waarin ze te wekken.

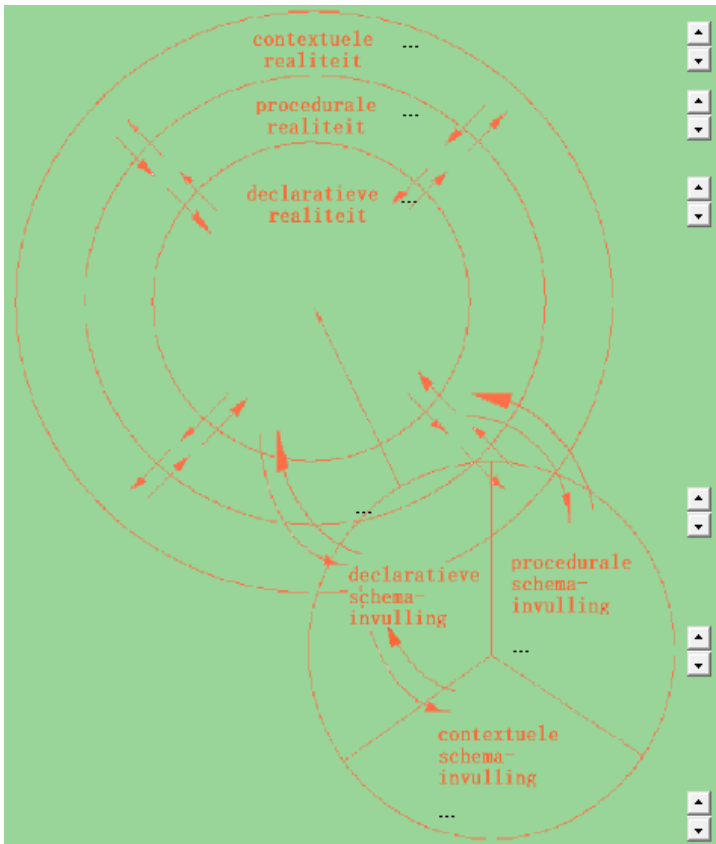
Het schemabegrip is een overkoepelend begrip, waarin zowel plaats is voor aanleg (of talent) als voor ontwikkeling (of competentie), maar ook alles er tussenin, wat zowel betrekking kan hebben op persoonskenmerken (of talent) als op situatiekenmerken (of competentie), wat zowel kan slaan op het potentieel aanwezige (talent en

competentie) als op het gebruik en de toepassing ervan (gedrag en realiteit). Hierdoor kan een meer samenhangende voorstelling ontstaan waarin meerdere elementen een plaats kunnen krijgen. Als we weten dat de declaratieve, procedurale en contextuele realiteit de ingrediënten zijn van het gedrag en de declaratieve, procedurale en contextuele schema-invulling de ingrediënten zijn van mentale processen, komen we dicht bij een voorstelling van het gedragsverloop of -cyclus. Hierdoor kan alles tot een procesmatige en dynamische voorstelling wordt omgevormd en blijft het niet langer bij een statische voorstelling. Het schemamodel heeft net als doelstelling het dynamisch gebeuren van de interactie van het individu met zijn omgeving in beeld te brengen en te laten zien hoe dit ontwikkeling mogelijk maakt. Hiertoe behoren zowel wat zich buiten bevindt, naast wat zich binnen ontwikkelt en ontspint, als wat er zich tussenin voordoet in de overbrugging en wisselwerking.

[Jesse (15 jaar) - Mijn ouders hebben er altijd erg de nadruk op gelegd dat ik iets zomaar niet steeds op een gewone manier moet waarnemen, op een manier die het meest voor de hand ligt of die schijnbaar vanzelfsprekend is. 'Door eens anders te kijken', zei mijn pa altijd, 'krijg je een beter inzicht.' 'Zet maar eens een andere bril op', riep mijn moeder vaak, 'als ik weer eens aan iets niet goed aan uit kon of iets niet merkte' (competentie). Ik moet zeggen dat ik lang niet goed begreep wat ze bedoelden (aanleg). Maar stilaan kreeg ik het onder de knie. Dat

sommige van mijn vrienden blowen, dat kan ik op die manier doorbreken. Ik zie ook veel vrienden die niet blowen en best niet flauw overkomen. Nu heb ik de gewoonte steeds op twee manieren naar iets te kijken, vooral als er twijfel in mezelf opkomt of als ik merk dat het voor anderen ook niet duidelijk is. Ik kies er dan voor die mogelijkheid uit te proberen die me verder brengt en niet doet stilstaan of achteruitgaan (schema).]

Zoek voor jezelf als ouder of kind een voorbeeld van een talent of competentie en ga na hoe je dit in het schema-model kan situeren :



Talenwijzer : Hoe praten met elkaar ?

TALENWIJZER

Je kan praten met wat je laat horen, met wat je laat zien en met wat je laat voelen.
Wat verkies je ?

Laten horen, zien of voelen

Wat je als ouder en kind onder elkaar uitwisselt kan gebeuren met wat je laat horen, laat zien of laat voelen. Wat je laat horen doe je met de woordtaal en met je stem. Wat je laat zien doe je met je mimiek, je lichaamshouding en je uiterlijk. Wat je laat voelen doe je met wat je doet en via de hulp van (sociale) media en anderen. Bij elk van de gebruikte interactiekanalen hoort een eigen taal, zoals woordtaal, lichaamstaal en gedragstaal.

Deze aangewende **talen gaan samen met een verschil** in de mate van directheid en indirectheid. Van, bijvoorbeeld, direct zeggen wat je al of niet wilt tot indirect neerschrijven of laten zeggen wat je al of niet wilt. Parallel hiermee is er tussen deze expressiewijzen vaak een zeker verschil in en samenhang met de mate van rust of onrust, met de mate van prettig of onprettig, met de mate van vriendelijk of onvriendelijk, met de mate van

ervaren macht of machteloosheid, met de mate van persoonlijk of onpersoonlijk zijn en met de mate van authentisch of inauthentisch zijn van het gespreksverloop. Zo zal, bijvoorbeeld, iets rustig verwoorden getuigen van meer invloed in vergelijking met een schreeuwerig papiertje of een boze telefoon gekleurd door machteloosheid. Op die manier kan het dominante kanaal dat men verkiest of waartoe men zijn toevlucht neemt, meteen iets duidelijk maken hierover. Bij communicatie kan hiermee best rekening gehouden worden.

Door **tijdig** te laten horen en te laten zien wat erin je omgaat, wat je waarneemt, denkt, voelt, wilt, verwacht en ervaart en hoe de ander op je overkomt en wat bij je teweeg brengt, kan op communicatief en imaginair vlak bereikt wat beter in de realiteit wordt vermeden. Of kan elk op de werkelijkheid worden voorbereid, erin begeleid of is het mogelijk wat gebeurde na te bespreken.

Door dit gebeuren **op communicatief vlak** kan het parallel gebeuren op reëel en gedragsvlak meer optimaal en gestuurd verlopen. Zo kunnen problemen mondeling worden besproken, eerder dan dat op reëel vlak schade wordt toegebracht. Door je op communicatief vlak tijdig te laten horen en zien en de ander toe te laten zich te laten horen en zien kan vermeden worden dat men zich reëel op een negatieve manier moet laten voelen.

TE HOREN

misschien zeg je het
met woorden en maak
je gebruik van de
woordtaal

**Je kan met woorden
laten horen wat je
bedoelt'**



misschien zeg je het
met je stem en maak
je gebruik van de
stemtaal

**Je kan met je stem la-
ten horen wat er bij je
leeft'**

'Ik kan horen wat je bedoelt'

Voordat je samen iets gaat doen, kan je er best over praten. Zo kom je te weten hoe ieder denkt en wat elk wil. Zo kan je kiezen iets te doen wat elk goedvindt. Terwijl je iets doet, kan je er best verder over praten. Zo merk je of elk het nog prettig vindt en wat je beter kan veranderen. Ook nadien met elkaar praten laat toe te zien wat je bereikte. Zo kan je ontdekken of je dit samen wou. Zoniet, kan je afspreken hoe het in het vervolg anders te doen.

'Ik kan aan je stem horen wat er bij je leeft'

De manier waarop je iets zegt, zegt veel. Zo laat je horen wie je zelf bent en wie de ander voor je is. Uit je toon blijkt hoe goed je met me kan opschieten. Hoe je iets zegt, geeft vooral je gevoelens en verwachtingen weer. Wat je zegt, geeft je gedachten weer. Luister eens naar elkaars stem. Is ze vriendelijk of vijandig, prettig of onprettig, rustig of onrustig, bazig of meegaand, zeker of

onzeker, wetend of vragend. Je stem zet vaak de toon. Beter zo iets laten aanvoelen dan te snel iets te doen. Uit recent onderzoek aan Cardiff University blijkt dat adolescenten minder snel meewerken en minder moeite doen om in te gaan op verzoeken van hun moeder als ze op een controlerende toon worden uitgesproken. Deze uitingen van controle leggen druk en proberen tot actie te dwingen of aan te zetten. Dit praten gaat samen met een reeks negatieve emoties, zoals opwinding en ergernis, en minder gevoelens van nabijheid. Ook al werden dezelfde woorden gebruikt de manier waarop maakte het verschil. Gesprekken met zoon of dochter leveren het meeste voordeel op als een ondersteunende stem wordt gebruikt. Dit wordt gemakkelijk achterwege gelaten bij het zich gestrest, moe of onder druk gezet voelen. Jongeren waren veel meer geneigd om instructies op te volgen die een gevoel van aanmoediging en ondersteuning voor zelfexpressie en keuze overbrachten. Een meer motiverende taal die ondersteuning van autonomie uitdrukt, geeft een gevoel van aanmoediging en biedt steun aan het gevoel van keuze en de mogelijkheid tot zelfexpressie. Dit kan een aanzienlijke invloed hebben op de emotionele, relationele en gedragsmatige intentie-reacties van jongeren. Deze resultaten illustreren hoe krachtig de gebruikte stem is in gesprek bij de juiste toon.

TE ZIEN

misschien zeg je het
met je gezicht en
gebruik je de
mimische taal

misschien zeg je het
met je lichaam en
maak je gebruik van de
mimische taal

**'Je kan met je
gezichtsexpressie
laten zien wat je
voelt en wilt'**

**'Je kan wat je wilt zeggen
met je gebaren en je
lichaamshouding
ondersteunen en
benadrukken'**

'Ik kan aan je gezichtsexpressie zien wat je voelt en wilt'
Een gezicht zegt soms meer dan duizend woorden. In-
derdaad kan je zo aflezen wat iemand voelt of wil. Thuis
en op school wordt je geleerd niet zomaar met wat je
voelt of wilt te koop te lopen. Toch kan je vaak iets hier-
over van iemands gezicht aflezen. Lacht die, of is hij of zij
verdrietig. Is die akkoord of wil die wat anders. Best kan
je wat je zegt laten samenvallen met wat je op je gezicht
laat zien. Zo is wat je laat horen gelijk aan wat je laat zien.
Zonder te overdrijven of iemand ermee te storen.

*'Je kan wat je wilt zeggen met je gebaren en je lichaams-
houding ondersteunen en benadrukken'*

Met je gebaren en lichaamshouding kan je wat je doet
ondersteunen. Je vrienden kunnen dat snel merken wat
je wilt zeggen of doen. Ook kan jezelf beter op hen in-
spelen door te kijken naar hun gebaren en lichaamshou-
ding. Maakt iemand zich groter of juist kleiner, doet ie-
mand alsof niet thuis of gebaart iemand te komen, steekt
iemand de handen in de lucht of klapt die in de handen,

wil iemand afstand of juist nabijheid. Ook zonder tekstballonnen of met het geluid af kan reeds veel duidelijk worden. Hou je van dansen, dan kan je eens uitproberen, en eventueel inoefenen, hoe toenadering te uiten of afstand te tonen, hoe je openstellen te ondersteunen of je verdedigen te manifesteren, ...



'Je kan iets met je voorkomen doen'

Wie je bent en wilt zijn kan ik merken aan je uiterlijk en je voorkomen. Of je een jongen of een meisje bent, hoe oud je bent en wilt zijn. Ook al heb je je uiterlijk gekregen, toch kan je eigen accenten leggen. Wat doe je met je haar, wat met je kleding, draag je een bril en welke koos je? Welke zijn je favoriete spulletjes en vallen ze gemakkelijk op? Zo merk ik wie je bent of wilt zijn. Zo toon je me waar je graag bij wilt horen.

'Je kan iets met je creaties doen'

Wat je maakt en tof, mooi of knap vindt, zegt vaak iets over je manier waarop je met iemand omgaat. Of je jezelf in het licht wilt stellen of juist de ander. In wat je maakt kan je aandacht geven aan anderen, een tekening of een versje omdat je iemand graag mag. Of omdat je iets van hem of haar wilt, of die iets voor je doet. Je kan ook je kunnen en je sterkte laten zien. Hoe goed je kan schilderen of een instrument bespelen. Je kan met een

zelfgemaakt kunstwerkje jezelf verdedigen of vragen met je rekening te houden. Je kan het geven als geschenk of als aandenken. Zo is het iets persoonlijks en tastbaar van je voor me.



'Je kan iets met je gedrag doen'

In wat je hoe doet, kan je laten zien hoe sterk je bent. Zo kan je sterk zijn in kracht, maar ook in behendigheid. Je kan sterk zijn in het doorzien van hoe de ander te werk gaat en in hoe hier schrandler op inspelen. Je kan je goed op je makkers afstemmen en zo samen sterker worden. Je sterkte kan liggen in de leiding op je nemen of in juist te volgen. Sterk kan ook zijn elkaar hulp vragen en geven. Je sterkte kan zijn elkaar overtuigen of juist niet toegeven. Je kan bij iets blijven of juist iets opgeven, zo beter. Je sterkte kan zijn tonen waar je goed in bent. Of opkijken waar iemand beter in is. Zo laat elke relatiewijze je toe sportief te doen en je sterkte te tonen. Zo word je sterk in sociaal zijn en sociaal in sterk zijn. Vooral uit je gedrag blijkt tegenover wie je je sterkte wilt tonen en tegenover wie het je weinig gelegen is er zwak uit te komen.

Zoek je iemand veelvuldig op, of blijf je gemakkelijk weg of ga je vlug door, dit zegt veel over wat je voor iemand voelt of over hoe goed het met iemand klikt.

Maak je anderszins gebruik van dwingend gedrag om iemand iets duidelijk te maken of om iets af te dwingen. Zoals iemand bedreigen of benadelen om iets gedaan te krijgen. Of iets weigeren of (op)eisen wat iemand verplicht tot volgen. Zoals een woede-uitbarsting als gedragstaal om iets te bekomen of te beletten. Of nog maak je gebruik van iemand uitsluiten of achterstellen, wat iemand doet inbinden.

Soms kan of durf je iets niet met woorden zeggen of met je mimiek laten zien. Mogelijk omdat het gemakkelijk tot confrontatie of conflict zou leiden, of te pijnlijk is voor beiden of een van jullie, of de afstand tussen je beiden te groot is. Je kan dan in je gedrag laten merken wat je wil overbrengen. Je doet niet mee, of houdt afstand, of je doet net omgekeerd dan verwacht wordt, of doet iets op je manier, of je vergeet iets of stelt iets uit, of je blijft iets herhalen, enzomeer.

Een moeilijkheid hierbij is dat de ander niet onmiddellijk of niet juist vat wat je via je gedrag wil overbrengen. Soms is iets ook voor jezelf niet helemaal duidelijk. Je gedrag leren lezen kan dan voor jezelf iets duidelijk maken. Bijvoorbeeld, je weet niet of je iemand graag mag, dan kan je in je gedrag soms aflezen hoe dit precies zit. Bijvoorbeeld, je merkt dat je iemand voortdurend mijdt. Of je merkt dat je voortdurend in iemands nabijheid tracht te vertoeven.

'Je kan iets met hulpmiddelen'

Meestal kan je iets rechtstreeks in elkaars aanwezigheid zeggen, doen of laten merken. Zo bereik je elkaar gemakkelijkst en kan je op elkaar inspelen. Soms is het nuttig ook iets te kunnen zeggen of te laten merken, als je er niet bent. Zo kan je herinneren aan iets, bijvoorbeeld, aan wat afgesproken was. Of kan je iets vragen, of waar-
schuwen voor iets. Allerlei hulpmiddeltjes kan je gebruiken, zoals briefjes, zelfklevers, bordjes, ...om me te informeren.

misschien zeg je het
via anderen en
maak je gebruik van de
mediatortaal

misschien zeg je het
via je omgeving en
maak je gebruik van de
omgevingstaal

**'Je kan iets met de
hulp van anderen
doen'**

**'Je kan iets met je
omgeving'**

'Je kan iets met de hulp van anderen doen'

Soms heb je ruzie met iemand of kan je nog moeilijk met elkaar praten. Dan kan misschien iemand je beiden helpen. Zo iemand kan afwisselend naar elk luisteren en met elk praten. Zo kan je terug bij elkaar gebracht worden, stap voor stap. Zo iemand kan best goed met elk opschieten en niet onmiddellijk iets met je moeilijkheden te maken hebben. Zo kan die je rustiger en juister over iets laten praten. En door de hindernissen weg te nemen, helpen elkaar terug te vinden.

'Je kan iets met je omgeving'

Je omgeving geeft vaak iets weer van wie je bent. Vooral als je deze omgeving naar eigen smaak en voorkeur kan inrichten. Ze laat iets zien en voelen van wie je bent voor

anderen en hoe je met anderen omgaat. Ben je iemand die gemakkelijk of graag meer of minder leidt, meer of minder zorgt, meer of minder je laat zien, meer of minder opkijkt, meer of minder geniet, meer of minder volgt, meer of minder laat wat is, meer of minder loslaat, meer of minder aanvecht, meer of minder weerstaat. Dat mensen erg van elkaar kunnen verschillen, merk ik aan hun eigen typische omgeving. Deze verscheidenheid is meteen een bron van rijkdom.

LUISTEDEN, KIJKEN EN AANVOELEN

Als je als ouder en kind in de omgang met elkaar de moeite doet om te luisteren, te kijken en aan te voelen moet het mogelijk zijn uit de opgemerkte afzonderlijke puzzelstukken precies samen te stellen wat de ander wil overbrengen en wil bereiken bij je en wat niet. Zo een en ander elkaar tegensprekt kan je best terugvallen op wat je voelt, dan op wat je ziet en tenslotte op wat je hoort. Beter is wellicht nog, indien mogelijk, de ander je verwarring en onduidelijkheid te melden en om verduidelijking te vragen waar die je precies toe wil bewegen. Het gevaar bestaat immers dat naarmate het minder vlot in je communicatie, nu of meer in het algemeen, je gemakkelijker geneigd bent niet meer te praten met woorden, maar het nog wel te laten zien en, zo dit uitgeput geraakt, het te laten voelen. Bij een volgend contact wordt dan gemakkelijk meteen gegrepen naar laten zien

of voelen omdat praten met woorden toch niet hielp en men zo meer indirect en van op afstand iets kan uitdrukken. Wil men geen enkel persoonlijk direct contact meer, durft men dit niet meer aan of laat de ander het niet meer toe, dan grijpt men gemakkelijk naar iets of iemand om iets mee te delen. Doordat elk steeds minder communicatief en responsief wordt, grijpt men naar steeds krachtiger middelen die elke interactie en kans erop nog verder bemoeilijken. Het is als toehoorder goed dit tijdig op te merken, om te vermijden het slachtoffer te worden van deze steeds krachtiger wordende communicatieve aanpak en om zichzelf ook niet tot zulke aanpak verplicht of genooddaakt te voelen. De communicatieve bedoeling wordt dan bij zulke wederzijdse benadering gemakkelijk over het hoofd gezien.

Lukt de communicatie nog niet of helemaal niet meer, dan bestaat het gevaar in een leegte of vacuüm terecht te komen. In nog meer uitgesproken vormen kan bij iemand een afsplitsing ontstaan van de communicatie die niet werkt en de (sub)persoon hieraan verbonden en gezocht naar een andere communicatie via een andere (sub)persoon (onecht, versluierd, ...) die naar voor treedt. Uitsluiting en onmogelijk maken van een communicatie op een normale wijze kunnen hier aan de basis van liggen. Iets wat kost wat kost moet vermeden worden. Dit kan door uitsluiting te vermijden en eerder te kiezen voor een andere relatievorm en communicatie op een normale wijze toe te laten en een meer wenselijke communicatie aan te moedigen.

Als je in de omgang met elkaar de moeite doet om te luisteren, te kijken en aan te voelen moet het mogelijk zijn uit de opgemerkte afzonderlijke puzzelstukken precies samen te stellen wat de ander wil overbrengen en wil bereiken bij je en wat niet. Zo een en ander elkaar tegenspreekt kan je best terugvallen op wat je voelt, dan op wat je ziet en tenslotte op wat je hoort. Beter is wellicht nog, indien mogelijk, de ander je verwarring en onduidelijkheid te melden en om verduidelijking te vragen waar die je precies toe wil bewegen.

Het gevaar bestaat immers dat naarmate het minder vlot in je communicatie, nu of meer in het algemeen, je gemakkelijker geneigd bent niet meer te praten met woorden, maar het nog wel te laten zien en, zo dit uitgeput geraakt, het te laten voelen. Bij een volgend contact wordt dan gemakkelijk meteen gegrepen naar laten zien of voelen omdat praten met woorden toch niet hielp en men zo meer indirect en van op afstand iets kan uitdrukken. Wil men geen enkel persoonlijk direct contact meer, durft men dit niet meer aan of laat de ander het niet meer toe, dan grijpt men gemakkelijk naar iets of iemand om iets mee te delen. Doordat elk steeds minder communicatief en responsief wordt, grijpt men naar steeds krachtiger middelen die elke interactie en kans erop nog verder bemoeilijken. Het is als toehoorder goed dit tijdig op te merken, om te vermijden het slachtoffer te worden van deze steeds krachtiger wordende communicatieve aanpak en om zichzelf ook niet tot zulke aanpak verplicht of genoodzaakt te voelen. De communicatieve bedoeling

wordt dan bij zulke wederzijdse benadering gemakkelijk over het hoofd gezien.

Lukt de communicatie nog niet of helemaal niet meer, dan bestaat het gevaar in een leegte of vacuüm terecht te komen. In nog meer uitgesproken vormen kan bij iemand een afsplitsing ontstaan van de communicatie die niet werkt en de (sub)persoon hieraan verbonden en gezocht naar een andere communicatie via een andere (sub)persoon (onecht, versluierd, ...) die naar voor treedt. Uitsluiting en onmogelijk maken van een communicatie op een normale wijze kunnen hier aan de basis van liggen. Iets wat kost wat kost moet vermeden worden. Dit kan door uitsluiting te vermijden en eerder te kiezen voor een andere relatievorm en communicatie op een normale wijze toe te laten en een meer wenselijke communicatie aan te moedigen.

Te fel !



Iets kan te veel worden.

Uit zelfbescherming tracht je het weer binnen de perken te krijgen.

De manier waarop je dit doet, kan gevolgen hebben voor jezelf of je omgeving.

Lara (13 jaar) werd overspoeld door emoties. Haar onzekerheid was zo groot dat ze het niet langer wilde weten. Ze wilde dit onzeker gevoel dat het haar onmogelijk maakte gewoon verdringen. Om te vermijden opnieuw door dit gevoel overvallen te worden, meed ze elke situatie die op een of andere manier ook maar enige onzekerheid in haar zou kunnen wekken.

In het verhaal van Lara kan weerhouden worden de felle emoties en erge onzekerheid waarmee ze voortdurend te maken heeft. Ze wordt als het ware overspoeld door haar gevoelens.

In het verhaal van Lara valt ook op te merken de sterke aandrang van die niet hanteerbare gevoelens te willen verdringen. Ze niet meer onder ogen te zien, er niet meer aan te willen denken. Dit waarmee ze erg te maken krijgt, finaal te willen vergeten.

In het verhaal van Lara valt tenslotte op de moeite die ze doet om onzeker en bang makende situaties ten alle prijze te willen ontwijken en zo nodig te ontvluchten.

Ook al wil ze het helemaal niet meer weten, toch blijft bij haar de sterke neiging om kost wat kost haar gemoedsrust veilig te stellen door situaties te ontlopen.

Wat Lara ook overkomt of wat ze ook doet, steeds valt het felle en krachtige op. Zo fel dat het niet alleen krachtig, maar ook extreem voorkomt. Wat ze ervaart is ingrijpend, wat ze tracht af te weren is ingrijpend, wat ze doet is ingrijpend, wat ze veilig wil stellen is ingrijpend.

Eva (16 jaar) is pas een dag over tijd als ze meent zwanger te zijn. Als haar vermoeden wordt bevestigd reageert ze doodgelukkig. Niet dat ze dit had verwacht of een kind had gewild. Ze kiest voor honderd procent voor haar zwangerschap. De reserve van haar vriend en familie doet haar niets. Waar zijzelf een moeilijke jeugd heeft gehad met een gespannen relatie thuis, wil ze er alles aan doen haar kind eenzelfde ervaren te besparen.

Eva beleeft haar zwangerschap onmiddellijk als iets heel bijzonder. Ze heeft geen tijd nodig om aan het idee en de implicaties ervan te wennen. Ook al brengt het een hele omwenteling in haar leven te weeg. Ze ervaart het alsof dit haar leven een nieuwe en betere wending zal geven.

Zelf heeft ze weinig moederliefde mogen ervaren. Haar vader heeft ze niet gekend. Ze heeft zich voorgenomen een heel andere ouder te zijn en een beste relatie op te bouwen met haar kind.

Eva heeft een dof leven. Haar zwangerschap zal hier helemaal verandering in brengen, zo ervaart ze het. Haar ouders faalden. Zijzelf zal succesvol zijn.

Haar ervaren en haar ideeën zijn zwart-wit en weinig genuanceerd.

Iets valt helemaal mee en daar hou je van en kies je voor. Iets valt helemaal tegen en daar heb je een hekel aan en tracht je van weg te komen.

Eva haar ervaren en gevoelens zijn fel. Haar oordelen en eigen aspiraties zijn uitgesproken. Het risico is aanwezig van extreem voor iets te gaan en dan extreem teleurgesteld te raken wanneer niet helemaal te slagen.

In haar beleven zijn dingen overtrokken en ze riskeert hierdoor dat de werkelijkheid als gevolg van haar reactie ook zo zal zijn of worden.

Ronny (15 jaar) wordt op school gepest. Hij is altijd al een buitenbeentje geweest. Hij is een ernstige jongen die te vroeg door de ervaren afwijzingen voor zichzelf heeft moeten zorgen. Liever zondert hij zich af. Drinken en een joint moeten hem een beter gevoel geven. Samen met enkele lotgenoten spijbelt hij regelmatig. Momenten van bespiegeld denken wisselt hij af met elk denken dempen. Om te overleven probeert hij met iedereen erg vriendelijk om te gaan.

Ronny komt naar voor als iemand die er niet bij hoort. Zijn ernst en zijn volwassen denken dragen hier nog toe bij.

De pijn die dit met zich meebrengt tracht hij te dempen met drinken en softdrugs. De vlucht van school en zijn toevlucht zoeken bij lotgenoten moeten hem helpen geen nieuwe confrontaties te moeten aangaan. Zijn geforceerd en gedwongen vriendelijk zijn, zijn een poging extern geweld af te weren, maar ook een manier om zijn opborrelende eigen agressie bij zoveel ervaren onrecht het hoofd te bieden.

De realiteit is te hard, althans ze wordt als te fel door Ronny ervaren. Het pesten kan door hem niet worden

gerelativeerd. Het bepaalt zijn ernst en snel volwassen worden, ook in zijn denken. Zijn leeftijdgenoten zijn maar lummels en doen onverantwoord.

Als er geen pogen meer mogelijk is om er bij te horen, zich dan maar isoleren. Zijn grijpen naar middelen en zijn toevlucht zoeken bij lotgenoten moeten hem op een krachtige manier alsnog bieden wat op een gewone manier niet kan.

Ronny vervalt in extremen, deels gedwongen door de realiteit, maar ook door zijn manier van fel ervaren en fel reageren in deze situatie. Dit fel ervaren en reageren is het gevolg van de escalerende situatie in de realiteit die escalerende gevoelens, gedachten en reacties met zich meebrengt. Zijn manier van ervaren en reageren houdt de situatie mee in stand of zwingelt haar nog aan.

Probleem

Een probleem bij deze jongeren is dat hun emotiemeter vaak zo extreem oploopt, dat met wat ze te verwerken hebben, dit niet meer lukt. Het emotioneel ervaren heeft een te hoge intensiteit : het verschijnt erg snel en plots of uitgesproken, het sleept aan of treedt frequent op en het doet zich mogelijk voor in een aantal verschillende contexten. Het is te groot om te hanteren en manieren

moeten worden gezocht om dit weer mogelijk te maken. Zo wordt wat ze te verwerken hebben opgeborgen en weggedrukt, of wordt wat ze willen ontvluchten opgehemeld als hun ideaal en doel, of wordt met middelen als zich isoleren en kunstmatige middelen getracht de kwetsbaarheid te verminderen.

Telkenmale is er een zelfbeschermende reflex. Zelfbescherming tegenover de te harde realiteit, zelfbescherming tegenover de te harde ervaring, zelfbescherming tegenover de te harde sociale leefcontext. Ze zoeken fysieke, psychische en sociale zelfbescherming tegenover een overwelmende realiteit, eenzelfde ervaren en sociale omgeving.

Dit alles kan mede uitgelokt of toegenomen zijn door een aangeboren kwetsbaarheid, een ontstane kwetsbaarheid in de eerste levensjaren waarin iemand meest kwetsbaar is, of een toenemende kwetsbaarheid door een escalerende spannings situatie in het nu. Zo kan een aanleg voor autisme maken gemakkelijk op iets specifiek gefocust te geraken en te blijven en is synthese moeilijk. Of kan een aanleg voor borderline maken snel tot een synthese en oordeel te komen en is nuance moeilijk. Vooral afwijkingen van een voorstelling vormen een probleem bij autisme, vooral bevestiging van een voorstelling vormen een probleem bij borderline. In het eerste geval blijft reactie uit of is er uitstelgedrag, in het tweede geval is er een snelle of onmiddellijke reactie.

Zo kan autisme getypeerd als supergedetailleerd en borderline als supersamengevat. Beide zijn superpunctueel en -geconcentreerd op een andere wijze. Eén detail met veel variëteit staat op de voorgrond, of één geheel met veel eenheid staat op de voorgrond. In het eerste geval gaat het om een éénpuntperspectief en divergentie of uitstraling, in het tweede geval om een meerpuntperspectief en convergentie of samenstroming. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Schema-inhoud en -vorm*' en '*Perspectiefname*' van deze encyclopedie.

Het te felle is een constante die telkens in diverse vormen in therapie merkbaar is. Te fel kan in de één richting, of de andere, of in meerdere richtingen tegelijk. Zo kan bij een aanleg voor bipolariteit dit uitgesprokene zich voordoen van extreem opgewekt tot extreem gedrukt, samen met respectievelijk actief-zijn of passief-zijn en dit mogelijk instabiel en schommelend als uit evenwicht.

In een minder extreme gradatie wordt in de literatuur voor een van de verschijningsvormen ook gesproken over temperamentvolle kinderen. Mogelijk is het temperamentvolle een reactie op de grotere kwetsbaarheid en hangt het samen met een zoeken naar controle en een aanwezige vluchtmodus uit zelfbescherming.

Het te felle waarmee kinderen en jongeren worden geconfronteerd en het te zwakke wie ze zijn, doen hen grijpen naar uitgesproken zelfbeschermende mechanismen om zich alsnog staande te houden. Deze ervarings- en reactiemechanismen kunnen zich evenwel keren tegen zichzelf maar ook tegen de omgeving, of tegen beide.

Naast de felheid van de emoties en de waarneming, doet zich mogelijk ook een felheid in het denken en zich voorstellen voor, mogelijk ook een felheid in dynamiek, wat wel of niet te willen of na te streven, en mogelijk ook een felheid in reageren. Op die manier wordt getracht zichzelf te beschermen en te handhaven tegen erger in die moeilijke omstandigheden.

Het risico is dat de ene felheid de andere aanzwengelt en in stand houdt. Zo kan de ene felheid als uitleg, argumentatie en verontschuldiging voor de andere dienen.

Hoe zich iets dan voordoet wordt meebepaald door de manier waarop ervaringen in het verleden werden vastgelegd. Al deze ervaringen worden in het geheugen bijgehouden in de vorm van schema's die wanneer nodig in een actuele situatie kunnen worden geactiveerd. Deze schema's hebben betrekking op hoe iets op te pakken waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe, en hoe te reageren. Ze kunnen gaan over emoties, over ken-
nen, en over dynamieken.

Zo kan een zelfschema maar ook een zelfbeschermingschema door een situatie worden geactiveerd. De felheid in het actuele ervaren kan de felheid in de activering van deze schema's mee bepalen.

De inhoud van deze schema's kan mogelijk extreem zijn, dit door de felle ervaringen in het verleden die er in opgeslagen en tot een synthese gebracht zijn.

Eens dat het rond iets komt te draaien mede door de geactiveerde schema's kan door de felheid moeilijk hier van los gekomen worden. Het gaat dan echt en soms volledig hier rond draaien.

Naast zelfbeschermende schema's die iemand op de rem doen staan of op vlucht doen slaan, kan ook de realiteit vertekend worden. Hierdoor kan iemand zich in een zelfbeschermende reflex tegen de buitenwereld keren. De buitenwereld die, bijvoorbeeld, als extreem onrechtvaardig of onleefbaar wordt ervaren en waartegen men zich moet weren, soms in extreme vorm.

Uitweg

Naar hulpverlening toe zal het belangrijk zijn elke felheid op zich te leren temperen en de ene felheid niet aan te wenden voor een andere felheid, maar elk op zich te benaderen. Eens een felheid is getemperd, kan de rustig-

heid aangewend om een ander tot rustigheid te brengen. Ook de actuele rustigheid kan maken wat opgeslagen is in schema's ook met rustigheid te benaderen.

Voor Lara, bijvoorbeeld, betekent dit haar onzekerheid leren temperen. Zo vormt dit geen dynamiek meer om haar onzekerheid te ontlopen. Eens haar onzekerheid kan getemperd en dit meer zelfzekerheid toelaat, kan zulks worden aangewend om minder dingen uit de weg te gaan. Zo kunnen positieve ervaringen worden opgedaan die leiden tot meer zelfvertrouwen en een gunstiger zelfbeeld. Het verleden van onzekerheid dient dan niet langer als ballast te worden meegeslept.

Een manier om elke felheid op zich te temperen is een gevoel, een gedachte of een verlangen op zich onder ogen te zien. Niet meer dan als een gevoel, een gedachte of een verlangen. Zonder het zich noodzakelijk toe te eiegenen, of als realiteit te beschouwen. Zo wordt het niet gemakkelijk een grotere betekenis toegedicht, of komt het niet gemakkelijk als bedreiging en als onafwendbaar over. Zo hoeft het ook niet ontweken of hoeft niet getracht te worden het te ontkennen, te niet te doen of te veranderen. Zo blijft het iemand minder gemakkelijk achtervolgen.

Een andere manier is zichzelf te kennen als nogal fel in voelen, denken en verlangen, zodat nogal felle gevoelens, gedachten en verlangens ontstaan, waardoor geen

afstand meer kan gehouden en niet meer kan gekozen welke gevoelens, gedachten en verlangens van toepassing zijn op welke manier. Anders gezegd, zichzelf kennen in nogal fel wat mentale processen, inhouden en reacties betreft.

Nog een manier is bij het hier en nu te blijven. Niet het felle nog aan te wakkeren door er wat in het geheugen opgeslagen is aan voorbije ervaringen en reacties aan toe te voegen. Door de aandacht te richten op het actuele wordt hierdoor slechts op één ding of activiteit tegelijk gefocust. Hierdoor komt het als minder overweldigend over, en als meer duidelijk en helder in een rustig kader. In plaats van zwakte, kan hier kracht uit geput.

Aandacht kan gericht op wat minder fel is en meer toegankelijk en navolgbaar is. Door in die richting te gaan kan het felle meer op de achtergrond komen en minder prioritair worden. Doordat het rond iets anders komt te draaien kan het oorspronkelijke te felle worden losgelaten. Concreet kan dit inhoud en vorm worden gegeven door een gematigd, navolgbaar, positief verhaal, objectief of persoonlijke betekenis- of zingeving. Waar heen te willen.

Naast de aandacht beperkt en selectief te richten, kan er ook voor gekozen even de aandacht op pauze te zetten. Dit kan door het verstand op nul te zetten en even

te stoppen met denken of met voorstellingen te activeren. Zo komt er ruimte en kan de tunnel waarin vast te zitten verlaten. Dit betekent geenszins een ontkennen of ontvluchten, door het tijdelijke ervan. Dingen kunnen dan gereset voor een (her)nieuwe start.

Concreet

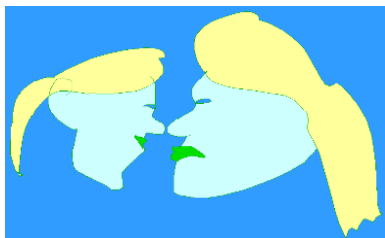
Noteer hieronder wat je als te fel ervaart:

Noteer hieronder hoe wat te fel is, te kunnen temperen:

Noteer hieronder wanneer het te fel zijn zich voordoet:

Noteer hieronder wat aan de situatie te kunnen doen :

Voor of tegen elkaar ?



Als ouder kan je vaststellen dat je in je relatie met je kind tegenover elkaar komt te staan.
Hoe komt dit en wat kan je er aan doen ?

.....

Goede bedoelingen

Elke ouder droomt ervan met zijn kind een opperbeste relatie te hebben. Dit blijkt vaak een droom. In werkelijkheid kan je als ouder vaststellen dat, ondanks je goede bedoelingen, je in de praktijk gemakkelijk en veelvuldig in botsing komt met je kind. Je wil een vriendelijke en ontspannen sfeer tussen jullie beide. Maar je ontmoet een onvriendelijke en gespannen sfeer. Heel snel, veel sneller dan je verhoopt, zit je op dit spoor. Hoeveel goede voornemens jij of je kind ook maakten, telkens opnieuw ook. Voor je het weet en ondanks je inspanning is de vriendelijkheid en de ontspanning ver zoek.

Je stoot op een verschil en in plaats van dit verschil als een feit te onderkennen die je relatie niet aantast, wordt

dit verschil voortdurend uitgespeeld. Uitgespeeld om afstand te creëren mogelijk vanuit teleurstelling om de tegenvallende relatie. 'Als je zo weinig om me geeft en me zo weinig tegemoet komt, dan moet je er maar mee rekening houden dat ik heel anders ben en doe.' Uitgespeeld ook om nabijheid te creëren, om een meer gewenste relatie te bekomen. 'Als we zo ver uit elkaar staan, ga je heel wat inspanning moeten doen om mij te bereiken en invloed op mij te hebben.'

Elk kind heeft behoefte aan een goede relatie met zijn ouders, liefst met beide, minimaal met één van beide. Elk kind wil hier veel voor doen. Een goede relatie biedt zekerheid, veiligheid, geborgenheid, bevestiging en optimale kansen op groei.

••••••••••••••••••••

Iets tussenkomen

Toch kan er iets tussen komen waardoor de relatie op de helling komt te staan. Er kan zoveel druk of spanning binnen de relatie zijn, dat dit voor het kind niet langer houdbaar is. Dan maar een slechte relatie, maar een beetje meer ruimte en zelfstandigheid. Als ouder stel je dan te veel verwachtingen, of verwachtingen die bij het kind niet passen of niet langer passen, of je dreigt voortdurend met je relatie als je kind iets niet doet, 'dan hou ik niet meer van je, dan ben je mijn liefste kindje niet meer'.

Het kan ook zijn dat de relatie van buitenaf ondermijnd wordt. Andere gezinsleden vragen om partij te kiezen voor hen en mogelijk tegen je kind. Zo komen ze en jij sterker te staan. Het kan hier gaan om je partner, of een of meer andere kinderen, die mogelijk relationele problemen ervaren met je betreffend kind. Relaties worden dan als middel aangewend om aan kracht en impact te winnen, vaak ten koste van de kracht en de impact van andere gezinsleden. Komt je kind dan in een ander kamp terecht, dan zal gemakkelijk iets wat het doet ook als ongewenst worden bestempeld. Je kind van zijn kant zal zich minder gemakkelijk inhouden, omdat het je reactie gemakkelijk aanvoelt als een poging tot verzwakken van de subgroep waarvan het deel uitmaakt.



Niet helemaal tegen

Hoe onaangenaam dit tegenover elkaar staan ook is, uiteindelijk is dit relatief. Zodra externe bedreiging optreedt, zoals kritiek van buitenaf, worden de rangen gemakkelijk gesloten. De externe bedreiging kan evenwel ook de genadeslag bieden en wat er nog aan betrokkenheid overgebleven was, doen verloren gaan. Het kan ook zijn dat iets fundamenteels in gevaar komt, zoals de gezondheid van iemand, of dat iemand met een tegenslag heeft af te rekenen, zoals een ongeval, of financiële problemen, dat de rangen opnieuw worden gesloten. De

band is vaak sterker, dan wat relationeel in de omgang zichtbaar is.

Door de acute confrontaties en de gevolgen voor elkaar te verminderen en een adempauze in te bouwen, kunnen tegenstellingen mogelijk in een juister perspectief gezien en kan de interesse in elkaar opnieuw groeien. Een go-between, een tussenpersoon, kan hier behulpzaam zijn. De moeilijkheid wordt dan niet met elkaar opgepakt, maar via de neutrale 'buitenstaander'. Zo is er meer kans op minder emotionaliteit en meer redelijkheid. Men wil elkaar niet onder druk zetten of elkaar afstraffen, men wil dan een oplossing of uitweg.

Toenadering kan bij een moeilijke relatie soms erg moeilijk zijn. De spontane samenhangigheid als fundament is weg. Vertrouwen zal opnieuw moeten groeien. Gemakkelijk zal afstand en voorwaardelijkheid nog gebruikt worden om invloed op elkaar uit te oefenen. 'Ik geef niet onmiddellijk toe, ik vraag je eerst dit, pas dan kan dat.' Moeilijkheden zullen dan best kunnen aangepakt zonder je relatie met elkaar als inzet of prijs te beschouwen. Ook zullen vooroordelen aan de kant moeten gezet, en zal je elkaar nieuwe kansen moeten geven. Dit om te vermijden elkaar vast te pinnen en te houden in een manier van denken, van uitdrukken en reageren die toenadering belet.

Deze van jezelf en deze van je kind. Door je geen van beide vast te pinnen op oplossingen, of geen van beide vast te zetten in principes, kan geluisterd naar wederzijdse behoeften en verlangens. Zo kan gezocht naar wat elkaar overlapt of elkaar aanvult. Op basis hiervan kunnen keuzes gemaakt.

Om hiertoe te komen kan het helpen niet tegen, maar met elkaar te praten. Dit praten houdt een tweerichtingsverkeer in en vooral een luisteren naar elkaar. Zo kan afstand gedaan van eigen voortijdige interpretaties en kan tot een meer genuanceerd begrip van elkaar gekomen.

Gelet kan ook op onderlinge circulaire processen. Hoe meer je soms iets benadrukt of wil bereiken, hoe meer je de ander tot iets anders, of weerstand beweegt. Bijvoorbeeld, hoe meer je orde, volgzzaamheid, of veranderen wil bewerken, hoe meer je bij je kind mogelijk wanorde, eigengereidheid of vasthouden gaat bewerken. Door hier minder de nadruk op te leggen, of dit minder te bewerkstelligen, kan elk gemakkelijker bereikt en aangesproken hier aandacht of medewerking voor te bieden.

Gelet kan ook bij de toenadering te vermijden elkaar te provoceren tot het oude denken en reageren tegenover elkaar. In tegenstelling hiermee kan je elkaar aantrekken

tot een nieuw denken en reageren door elkaar voor gevoelige dingen tegemoet te komen. Vaak gaat het om een beperkt aantal gevoelige dingen die voorheen juist het verschil en de afstand moesten benadrukken, maar die redelijk gemakkelijk kunnen achterwege gelaten of verminderd worden.

Ook kan erop gelet dat loskomen uit een relatie, op zoek gaan naar zichzelf en zelf kiezen welke vernieuwde relatie te willen, deel kan uitmaken van het ontwikkelingsproces van je kind, maar ook van jezelf als ouder. Op één of andere manier voelt je kind en ook jijzelf aan dat de oude relatie niet langer kan. Zo is het tegenover elkaar staan een experimenteren en zoeken met vallen en opstaan naar een nieuwe relatie met een nieuwe inhoud, een nieuwe verhouding en een nieuw evenwicht. Elkaar deze verandering toelaten en elkaar hier in ondersteunen, eerder dan elkaar te verzwakken en vast te houden. Dit kan erg behulpzaam zijn om een volgende stap in ieders ontwikkeling te kunnen zetten en ook een volgende stap in je relatie met elkaar.

••••••••••••••••••••

Je ervaren en je wegen

Hoe ervaar je zelf de relatie met je kind ?

Welke wegen zie je zelf om de relatie met je kind te optimaliseren ?

**Met mezelf of
tegenover
mezelf**



Zal je in een gespannen situatie jezelf steunen
of tegenover jezelf komen staan ?

Twee mogelijke reacties

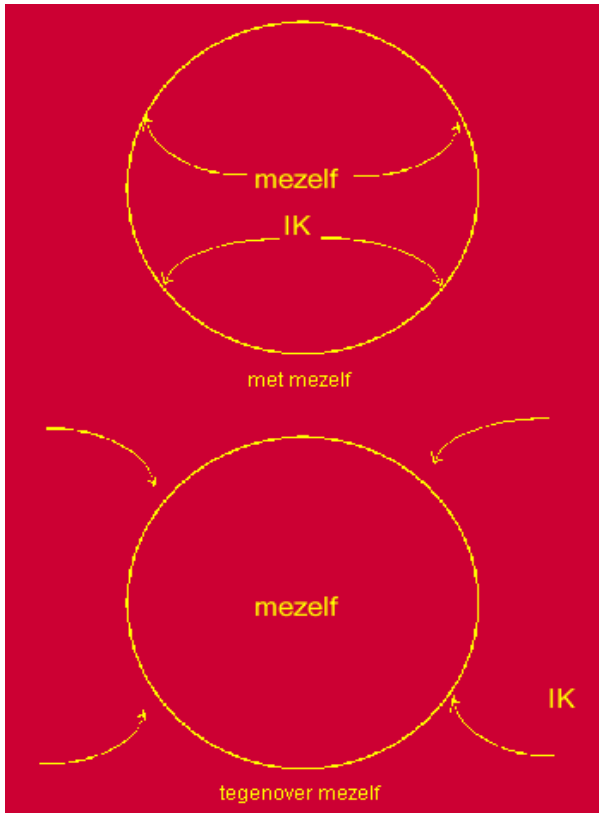
Als ouder of kind kan je nu en dan in een gespannen situatie terecht komen. Vraag is dan of je jezelf ondersteunt in die moeilijke situatie, ofwel of je tegenover jezelf komt te staan. In het eerste geval is er dan vooral externe spanning, in het tweede geval komt er naast de externe spanning ook nog een interne spanning bij.

Heb je, bijvoorbeeld, als ouder en kind een discussie met elkaar, dan kan je argumenten of inzichten voor jezelf zoeken, zodat je bij je standpunt of mening kan blijven op basis van je gevonden argumenten of kan je je standpunt of mening stilaan bijsturen op basis van je verworven inzichten. Je blijft dan achter jezelf staan. Als kind vind je het, bijvoorbeeld, niet fijn dat er zo weinig met je wordt rekening gehouden, of als ouder vind je dat je best iets mag vragen van je kind.

Maar je kan ook jezelf afvallen en tegenover jezelf komen staan alsof een vreemde of tegenstander voor jezelf. Je zoekt dan argumenten of inzichten tegen jezelf, zodat je standpunt of mening direct wordt ondergraven door argumenten die ingaan tegen je, of je kan je standpunt of mening direct tegenspreken door je naar voor geschoven inzichten. Als kind vind je je, bijvoorbeeld, niet vriendelijk of niet loyaal tegenover je ouders, of als ouder overlaadt je jezelf met schuldgevoelens wanneer iets te verwachten of te eisen van je kind.

Twee mogelijke posities

In het eerste geval sta je (dicht) bij jezelf en verdedig of help je jezelf, in het tweede geval sta je (ver) van en tegenover jezelf en val je jezelf af en ondergraaf je jezelf. In het eerste geval versterk je jezelf van binnenuit, in het tweede geval verzwak je jezelf van buitenaf. In het eerste geval vind je krachtbronnen in jezelf die je steunen en meewerken met je, in het tweede geval tref je krachtbronnen buiten jezelf aan die je hinderen of tegenwerken. In het eerste geval ben je een vriend voor jezelf die je begrijpt en steunt, in het tweede geval ben je een vijand voor jezelf die je niet begrijpt en niet steunt. In het eerste geval neem je een positie binnen jezelf in als vertrouwd, in het tweede geval neem je een positie buiten jezelf in als vreemd. In het eerste geval ken je jezelf rechten toe van waaruit je kan handelen omdat dingen mogen en kunnen, in het tweede geval ben je kritisch tegenover jezelf zodat andere dingen moeten en verwacht worden. In het eerste geval is sprake van een eenheid die je met jezelf vormt, zoals een kapitein met zijn schip, in het tweede geval ontbreekt deze eenheid met jezelf, en ben je een buitenstaander voor je zelf, alsof toeschouwer of zelfs piraat in de voorstelling met het schip. Zit je nog anders gezegd in je voorstelling en omgang in dezelfde boot, of net in een andere boot.



Twee mogelijke uitgangspunten en objectieven

Sommigen zo blijkt hebben de neiging uit te gaan van wat er is en werkt, om van daaruit en met gebruik van wat er is en werkt, verdere stappen te zetten en verder te groeien. Je gebruikt dan jezelf als basis en middel om

wat je zelf wil, te realiseren. Anderen hebben eerder de neiging uit te gaan van wat ontbreekt en niet werkt en trachten stappen te zetten weg van wat ze niet willen. In het eerste geval tracht je tot uitbreiding te komen van je mogelijkheden en je terrein, in het tweede geval tracht je tot inkrimping te komen van wat je hindert en wat mogelijk problematisch is. In het eerste geval functioneer je binnen je oplossingsmogelijkheden en -gebied, in het tweede geval ageer je weg van je mogelijk problematische beperkingen en -gebied. In het eerste geval ga je gewoon uit van jezelf en de binnenwereld, van wie je bent en geworden bent en wil zijn, in het tweede geval ga je uit van anderen en de buitenwereld, van wie je niet bent en niet bent geworden en niet wil zijn, alsof een andere. In het eerste geval ben je bezig met bevestiging en versterking, in het tweede geval met ontvluchten of vermijden en verzwakking. Je valt in het eerste geval als het ware samen met je zelfschema waarmee je verder wil, tegenover dat je in het tweede geval je voortdurend van je zelfschema distancieert om je bij te sturen en zo alsnog bij jezelf en wie je wil zijn uit te komen. In het eerste geval ben je gefocust op wie of wat je bent, en hoe je doet en reageert, en waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe dit is, in het tweede geval ben je gefocust op wie of wat je niet bent, en hoe je niet doet en reageert, en waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe niet.

Twee mogelijke relaties

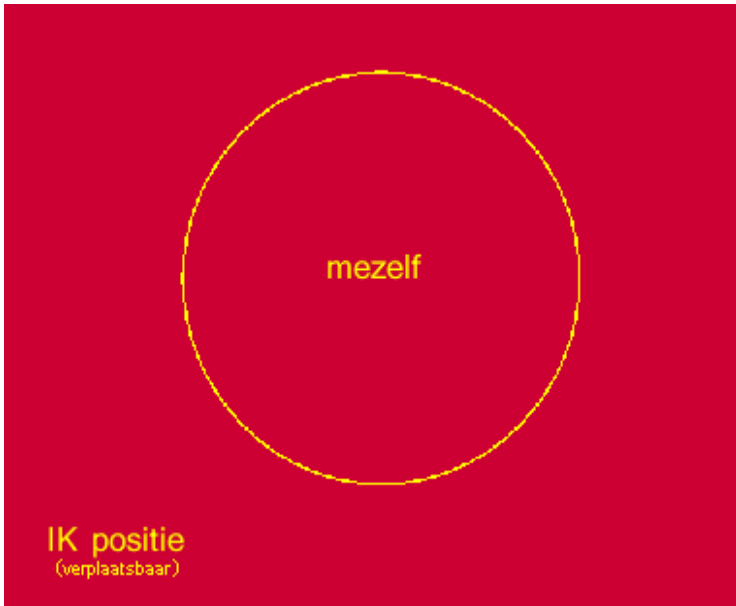
Nog anders voorgesteld, kan je met jezelf en wat er in je afspeelt en hoe je doet, omgaan als vriend, of kan je met jezelf en wat erin je afspeelt en hoe je doet, omgaan als buitenstaander. Dit omgaan met jezelf, je ervaren en reageren wordt ook wel het meta- of tussenniveau genoemd, als wat je doet met jezelf, je ervaren en je reageren. Je gaat dan met jezelf om als beste vriend, of je gaat dan met jezelf om als grootste tegenstander, criticus of vijand. Het gaat dan om ik met mezelf, of ik tegenover mezelf zoals in de titel aangegeven. Is die vriend iemand die je verleden kent, weet van waar je komt en hoe je stapsgewijze groeit, of is die buitenstaander iemand die je enkel afweegt tegenover een ideaalvoorstelling als criterium zonder rekening te houden met wie je bent en je mogelijkheden tot nu.

Twee mogelijkheden uitgetest

Geef voor jezelf of elkaar als ouder en kind aan of je je eerder herkent in de positie met jezelf of eerder in de positie tegenover jezelf en op wat je je baseert om je positie zo te ervaren :

Geef voor jezelf of elkaar aan wat er zou veranderen mocht je jezelf in de andere positie verplaatsen. Geef ook aan wat dit voor elk zou betekenen en inhouden :

Geef in deze voorstelling je ik-positie tegenover jezelf en wat je ervaart en doet, weer :



Hoe opvoedings-tekorten voorkomen



Van opvoedingstekorten uitgesproken tekorten kunnen opgemerkt in de opvoeding die in erge mate de ontwikkeling van het kind in gevaar brengen. Hoe tijdig reageren en erger voorkomen.

Wanneer is er sprake van opvoedingstekort

Een term als opvoedingstekort (deficiency in parenting) kan niet lichtzinnig in de mond genomen worden. Pas als er uitgesproken tekorten zijn die de ontwikkeling van het kind in erge mate in het gedrang brengen kan over opvoedingstekorten gesproken worden. Voor de meeste ouders is dit geenszins van toepassing. In het ander geval is het belangrijk te voorkomen dat het zover komt of dat de klok snel kan teruggedraaid.

Bij opvoedingstekorten gaat het om tekorten in verzorging, aandacht, affectie, bevestiging, opvoeding of begeleiding nodig om zich als kind op een veilige, evenwichtige en gezonde manier te ontwikkelen.

Gevolgen van opvoedingstekort

Bij opvoedingstekorten gaat het om een belangrijke impact en grote ongunstige invloeden op het kind, op zijn welbevinden en zijn fysieke, emotionele en sociale ontwikkeling. Met gevolgen die nog moeilijk ongedaan kunnen worden gemaakt, tenzij mits grote inspanningen.

Mogelijke gevolgen voor de ontwikkeling van het kind van een opvoedingstekort kunnen zijn uitgesproken emotionele problemen, zoals labiliteit, ongevoeligheid, overgevoeligheid, zoals angst en depressie en gedragsproblemen, zoals erg opvliegend of destructief. Het opvoedingstekort kan op termijn aanleiding geven tot een geringe zelfwaardering, relationele problemen en een zich weinig of niet waarmaken in de toekomst. Dit hangt samen met het ontstane ontwikkelingstekort of het mentale gezondheidstekort.

Recent onderzoek legt een verband met een mindere hersenontwikkeling en moeilijkheden met het reguleren van emoties en impulsen. Er kunnen moeilijkheden zijn met zich binden en het opbouwen van vertrouwen, zodat het moeilijk is een affectieve relatie aan te gaan. Mogelijk samengaan met sociaal isolement en moeite hebben met leggen van contacten en met intimiteit. Dit ervaren gemis kan dan weer leiden tot een vluchten in passiviteit of druggebruik.

Op termijn kan deze eigen opvoedingservaring met aanwezige tekortkomingen in ouder-zijn, later leiden tot zelf minder goed weten hoe met een eigen kind om te gaan. Zo kan de ouderlijke tekortkoming intergeneratieel worden overgedragen. Ook kan het tekort aan

verworven levens- en sociale vaardigheden het risico verhogen dat het maatschappelijk misloopt, zoals tot uiting komend in geweld, bedreiging, werkloosheid of thuisloosheid.

Opmerken van opvoedingstekort

Belangrijk is dat opvoedingstekorten snel worden opgemerkt. Dit kan vanuit een bewustworden wanneer het zich voordoet en het tijdig opmerken van erbijhorende signalen. Daarom is het noodzakelijk te weten wanneer over een opvoedingstekort te kunnen spreken, zodat het kan onderkend wanneer het aanwezig is.

Wat het kind bij een opvoedingstekort mist in de benadering van de ouder kan concreet zijn: veiligheid, zekerheid, stabiliteit, duidelijkheid, voorspelbaarheid, informatie, geborgenheid, begrip, nabijheid, steun, bevestiging, erkenning, aanvaarding, waardering, recht, controle, grip, kracht, kalmte, zelfstandigheid, contact, sterkte, lukken.

De aanwezige opvoedingstekorten zullen vaak samen gaan met een relationele basis die ontbreekt en die garant moet staan voor vertrouwen en wederzijdse nabijheid. Vaak merkt de ouder dan dat hij of zij om enig resultaat te boeken uitkwam op druk, dwang, dreiging, beschuldiging, onvrijheid, kansenloosheid, wantrouwen, controle, verwerping, overwicht, wispelturigheid, ongeduld, onvriendelijkheid, negeren, geen rekening houden met. Dit omdat het anders niet meer lukte. Verwaarlozing, geweld, mishandeling en mogelijk misbruik vormen dan aanwezige risico's als de verstoorde relatie verder

escaleert enerzijds door het ervaren gemis en anderzijds door de toenemende druk.

Samenhang van opvoedingstekort met

Het opduikende opvoedingstekort kan samenhangen met het opvoedingsgebeuren dat steeds moeizamer verloopt. Het risico is dat het kind zich steeds verder afsluit uit zelfbescherming en steeds meer niet beïnvloedbaar en onhandelbaar gedrag vertoont. Als ouder bots je dan op een muur en het kind vertoont steeds meer een eigen logica in denken en doen los van de ouder. Baartman, een bekend pedagoog, maakt in dit verband onderscheid tussen vier niveaus van pedagogisch besef van ouders, met een problematisch eerste niveau dat getypeerd wordt door een egoïstische oriëntatie waarbij er weinig of geen pedagogisch besef is, zodat de ouder enkel gaat handelen vanuit zijn eigen wensen en zijn behoeften gaat projecteren op zijn kind en het kind te veel in de kou blijft staan en aan zijn lot wordt overgelaten.

Het tekort kan ook losstaan van het opvoedingsgebeuren. De opvoeding komt dan vaak bij het moeizaam verlopende leefgebeuren. Iemand ligt als ouder in de knoop met zichzelf, mogelijk voortkomend uit de eigen opvoedingsgeschiedenis. Of iemand ervaart, bijvoorbeeld, materiële of relationele problemen, die de ouder zo in beslag nemen dat die nog moeilijk toekomt aan opvoeden. De eigen ervaren problemen als ouder staan dan in de weg van het opvoeder-zijn.

Waarom werken bij opvoedingstekort

In het eerste geval zal vooral aan de opvoedingsproblemen dienen gewerkt te worden, in het tweede geval aan de leefproblemen : persoonlijke, materiële of relationele. Hierbij zal mogelijk hulp en ondersteuning nodig zijn.

In het verminderen van tegenstelling, afstand en onhandelbaarheid van het kind kan zowel langs de zijde van het kind als langs de zijde van de ouder gewerkt worden. Wat het kind mist, zal het moeten geboden worden via de benadering van de ouder, zoals meer concreet : veiligheid, zekerheid, stabiliteit, duidelijkheid, voorspelbaarheid, informatie, geborgenheid, begrip, nabijheid, stimulering, steun, bevestiging, erkenning, aanvaarding, waardering, recht, controle, grip, kracht, kalmte, zelfstandigheid, contact, sterkte, lukken.

Langs de kant van de ouder zal wat de ouder te drukkend opneemt naar het kind toe, meer uitnodigend moeten worden aangeboden, via het aanspreken van het kind. Meer concreet door vermindering of wegname van druk, dwang, dreiging, beschuldiging, onvrijheid, kanseloosheid, wantrouwen, controle, verwerping, overwicht, wispelturigheid, ongeduld, onvriendelijkheid, negeren, geen rekening houden met.

Wat het kind kan geboden zal gemakkelijk behulpzaam zijn om minder drukkend naar het kind toe te hoeven handelen, omgekeerd zal het minder drukkend zijn meer dat bieden wat het kind nu mist.

Dit betekent geenszins zomaar toegeeflijk zijn en het kind helemaal zijn zin geven. Dit is niet waar het kind om

vraagt. Het kind vraagt best wel om een zeker houvast om houvast te vinden.

Relationeel werken aan opvoedingstekort

Ook kan relationeel ouder-kind gewerkt worden om tekorten minder kansen te geven. Hierbij is het belangrijk een overstap te maken van een relatie ouder-kind als probleem naar een relatie ouder-kind als hulpbron.

Recent kwamen terzake een aantal modellen rond verbindend opvoeden tot ontwikkeling. In elk van deze verbindende modellen komt iets relationeel als hulpbron in het bijzonder op de voorgrond te staan. Zoals meer concreet : affectie in plaats van angst (voor conflict, verlies van kind of kind tekort doen); connectie in plaats van dwang; geweldloosheid in plaats van geweld; vertrouwen in plaats van onzekerheid, macht of strijd; betrokkenheid in plaats van onverschilligheid; volhouden in plaats van opgeven; samen in plaats van tegenover elkaar; openheid in plaats van geslotenheid; empathisch in plaats van gevoelloos; gevoelens en behoeften in plaats van argumenten en interpretaties; verbonden in plaats van afgesloten; wat verbindt in plaats van wat verdeelt en polariseert; verbinden in plaats van of voorbij strijd; elkaar tegemoetkomen in plaats van eenzijdig eisen, dreigen, straffen of belonen; gematigd in plaats van extreem; de-escalatie in plaats van escalatie.

Dit bijzondere waar om heen het in de ouder-kind relatie dan komt te draaien, maakt een heel verschil op weg naar elkaar in plaats van weg van elkaar. Op die manier

kan wat relationeel gemist wordt, alsnog worden toegevoegd.

Verbindend opvoeden legt de nadruk op bewuste omgang en relatievorming die gunstig uitwerken op het opvoeden. In deze bewuste omgang is er met oog op welzijn aandacht en zorg voor de ervaren moeilijkheden en aanwezige opdrachten, voor zichzelf als ouder, voor het kind en zijn noden en vraagstelling, voor de relatie tussen ouder en kind, voor de samenleefcontext en voor het aanwezige gedachtegoed.

Lukt het zelf niet tekorten weg te nemen, dan kan hulp van buitenaf mogelijk helpen. Deze hulp kan individuele benadering of therapie zijn, ze kan ook gezinsbenadering of -therapie zijn, of er kan beroep gedaan op de bredere leefomgeving. In individuele therapie kan de focus liggen op emotioneel herstel van ouder of kind. In gezinstherapie kan de focus liggen op een meer gunstige wederzijdse perceptie, communicatie, interactie en emotionele band. Vanuit de bredere leefomgeving kunnen ondersteuning geboden en activiteiten en middelen aangeboden die versterkend werken. Door aandacht te besteden aan netwerking en samenwerking ontstaat dan minder gemakkelijk het gevoel er alleen voor te staan en kan hulp en steun ingeroepen en gegeven.

Bij aanwezige opvoedingstekorten zal de moeilijkste stap als ouder zijn inzien dat het zo niet verder kan en vervolgens het initiatief te nemen op weg naar verandering. Hierbij kan zelfreflectie helpen. Dit houdt in de tijd ne-

men om eigen ervaringen, gevoelens en reacties als ouder te onderzoeken om de eigen interactie met het kind beter te begrijpen en te kunnen bijsturen.

Ook als buitenstaander kan zonodig een bijdrage geleverd door naar het kind te luisteren en ermee te praten over zijn zorgen en bezorgdheden. Belangrijk zal zijn het kind hiertoe de kans en gelegenheid te geven. Ook kunnen zelf door observatie van het kind signalen en veranderingen in zijn emoties en gedrag opgemerkt worden. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen 'Onhandelbaarheid voorkomen', 'Weerstand voorkomen', 'Zelfbescherming', 'Positieve reactie bekomen', 'Negatieve ouder-kind interactie' en 'Verbindend opvoeden' van deze encyclopedie.

Wat herken je mogelijk in de eigen situatie ?

Wat kan behulpzaam of inspirerend werken voor de eigen situatie ?

Televisie – kinderspel ?



Wat kan televisie betekenen voor de ontwikkeling van het kind ?

Hoe kansen vermeerderen en risico's verminderen ?

Thema is niet nieuw. Is tv-kijken gunstig voor de ontwikkeling van een kind ? Kan het een waardig alternatief zijn voor het spel van het kind ? Van bij aantreden van televisie reeds onderwerp van bespreking in verenigingen en oudercomités. Biedt het kansen zo passend gebruikt ? Houdt het risico's in zo niet passend gebruikt ?

Thema is op bepaalde momenten acuut geworden. Zo na de kleutermoord in Engeland en de moord op een zwerfver ten zuidoosten van Parijs door drie kinderen van 8 tot 10 jaar. Het staat hierbij evenwel niet vast of er een verband bestaat tussen hun daad en het geweld op televisie.

Vandaag breiden de vragen rond tv-kijken zich uit tot video-kijken, videospelletjes en computerspelletjes, en het surfen op het Internet.

Hierbij dient er uiteraard op gelet niet alles zomaar op een hoop te gooien of onder één noemer te plaatsen. Naast een minderwaardig tv-aanbod is er zeker ook kwaliteit. Vraag is dan hoe weinig inhoudsvolle programma's te vermijden. Medium is vaak opdringerig. Hoe kwaliteit binnenhalen? Is kwaliteit steeds beschikbaar? Kwaliteit wordt vaak afgemeten aan kijkcijfers, ook bij kinderen. Kinderen kunnen wel oordelen wat prettig is en wat hen het meest aanspreekt. Maar kunnen moeilijker de kijkwaarde van een programma inschatten. Biedt dit iets rechtstreeks of onrechtstreeks voor mijn ontwikkeling? Biedt het programma enkel ontspanning? Of is het tegelijk informatief, educatief-vormend en ontspannend, zoals voor een goed programma geldt?

Een kind enkel in contact willen brengen met kwaliteit is geen gemakkelijke opdracht. Het vraagt een sterke organisatie en planning en hiervoor is weinig sociale steun (noch van (sociale) media zelf, noch van onmiddellijke omgeving, zoals leeftijdgenoten).

Televisie - kinderspel ? De oorspronkelijke vaststelling dat een gezond kind van nature spelend is, wordt bij tv-kijken verengd tot het beeld van een kind dat een passieve, opnemende en niet-actieve en niet-expressieve activiteit vertoont.

Het kind heeft van nature de neiging om zijn omgeving in de eerste plaats te verkennen. Verkennen van zijn eigen lichaam, van objectkwaliteiten (kleur, vorm, ...), van objecten (alledaagse voorwerpen, speelgoed, ...), van objecten in hun beweging en in hun normaal kader. Deze ontdekking gebeurt ervaringsgewijze door het verkennen met de mond, met de handen, met het manipuleren van deze objecten. Met andere woorden door actief ermee bezig te zijn. Nadien gaat het kind via zijn motoriek en gedrag deze opgenomen kennis tot expressie brengen. In fantasie- en rollenspelen en in prestatiespelen en sociale spelen.

Zo in deze gedachtegang televisie als spelobject wordt benaderd, dan gebeurt opnemen uitsluitend nog door waarneming als vrij passieve activiteit en wordt het expressieve verplaatst naar het eventueel imiteren van het waargenomene nadien, indien hiervoor tijd en ruimte beschikbaar. De aangeboden situaties spelen zich vaak af ver van de eigen leef- en gedragswereld en zijn niet reëel maar realiteitsvertekend.

Hoe jonger het kind hoe meer behoefte aan stimulatie tot zélf doen, tot eigenhandig uitproberen en verkennen, tot mislukken of bij mislukken aan herbeginnen en anders aanpakken. Het bezig-zijn is even belangrijk, zij het niet nog belangrijker dan het resultaat. Ontwikkelen via hanteren van materialen en objecten. Sociale vaar-

digheid leert een kind door omgang met andere kinderen en niet alleen door kijken naar omgang van andere kinderen.

Thema is zeker actueel. Ouders zijn vandaag erg begaan met de ontwikkeling van hun kind en willen geen fouten maken. Vandaar hun vraag naar hoeveel tijd hun kind voor de buis kan zitten voor welke programma's.

De doelstelling van dit discussie-onderdeel is een sensibilisatiebijdrage te leveren tot een bewuster omgaan met het medium, of althans een groter bewustzijn van wat er gebeurt.

Dit is zeker zinvol vanuit de veel gehoorde functies van de massamedia (cfr Hoekstra, 1981) :

transparantie verschaffen, werkelijkheid weergeven (venster op de wereld), kennis overdragen, vormen, bevestigen, afleiding bieden, verhelderen, samenhangen laten zien, weerspiegelen, wereldoriëntatie geven, geruststellen, alternatieven bieden, consumptiegoederen aanprijzen, frustratie doorlichten, verandering bewerkstelligen, conflicten helpen oplossen, waakhond zijn, sociale

**Zoeken naar kansen,
vermijden van risico's.**

idealen belichamen, positief nieuws brengen, democratie bevorderen, bemiddelen, taboes doorbreken, sociale waarden verkondigen, de economie ondersteunen, gespreksstof aanbieden, ascese stimuleren, duidelijke taal spreken, voor minderheden opkomen, de fantasie opwekken, levenshulp bieden, sociale normen versterken, gebeurtenissen becommentariëren, mistoestanden aanklagen, levenskwaliteit verhogen, zekerheid bieden, conflicten ter sprake brengen, godsdienst ondersteunen, agressies temperen, kleine man aan 't woord helpen, sociale 'Leitbilder' overdragen, sociaal relevante accenten aanbrengen, de aankoop reguleren, de verveling doden, provoceren, politieke beslissingen stimuleren, duidelijkheid bieden, tolerantie uitdragen, verstrooien, amuseren.

Biedt televisie dit en op de ideale wijze ? Kan ik dit als ouder op een alternatieve wijze bieden ? Kan mijn kind zonder tv-kijken ?

Tv en mentale ontwikkeling : In de onderzoeksliteratuur wordt het begrip 'geïnvesteerde mentale inspanning' gebruikt. Dit is de mate waarin je je actief moet inzetten om informatie te kunnen opnemen. Door opname- en montagetechnieken kan bij uitzendingen hierin gegeven en genomen worden bijvoorbeeld door snelle afwisseling van beelden die beroep doet op de visuele zelfwerkzaamheid. Door kinderen het hier gemakkelijk te maken ontstaat de klacht dat het concentratievermogen van de kinderen door televisie achteruit gaat. Die lage mentale

inspanning betekent ondermeer zo eenzelfde materie in boek en televisie verwerkt is, kinderen bij het boek meer blijken op te steken.

De vraag kan gesteld welke verschillen optreden bij een verhaal zien en een verhaal lezen. Een tv-groep blijkt in een onderzoek na drie weken het verhaal beter onthouden te hebben dan de leesgroep : zij konden het vollediger en met minder fouten navertellen. Maar de leesgroep drukte zich beter uit. Kinderen kunnen na het lezen van een verhaal er beeldender over vertellen. Er wordt hierbij meer aan verbeelding en eigen mentale inspanning overgelaten. Doordat men al lezend in woorden denkt en onthoudt, worden de beelden en de eigen aanvullingen ook in woorden opgeborgen in het geheugen. Een woordeloos beeld is meer privé-bezit, taal is meer gericht op communicatie.

Een studie aan de Universiteit van Portsmouth en de Universiteit van Paris Nanterre toont voor het kind aan dat tv-kijken in de juiste context, zoals samen kijken met een ouder, kan helpen bij zijn cognitieve ontwikkeling. De aanwezigheid van de ouder laat toe te communiceren met het kind en vragen te stellen. De ouder kan uitweiden over de bekeken inhoud en commentaar geven. Dit kan het begrip van de inhoud groter maken en toelaten er meer van te leren. De ouder kan zo bijdragen aan de ontwikkeling van gespreksvaardigheden van het kind en kan model staan voor tv-kijken. Vooral belangrijk is

de afstemming van de inhoud op de leeftijd van het kind en dat deze inhoud is ontworpen om interactie aan te moedigen, zo kan het de sociale interactie aanvullen en niet vervangen. Dit samen kijken zal veelal nog meer organisatie en afspraak vragen bij het kijken on-demand via het internet en beschikbare apps.

Tv en emotionele ontwikkeling :

In een onderzoek van Nikken en Van Lil (1990) beaamt 75 % van de Nederlandse ouders met kinderen van 3 tot en met 18 jaar dat diverse tv-programma's tot angstreacties en onrustig slapen kunnen leiden. Ouders zijn van deze effecten meer overtuigd dan van de mogelijk negatieve effecten op gedrag, wat slechts door 50 % van de ouders wordt genoemd. Heel wat kinderen noemen zelf ook angsteffecten naar aanleiding van bijvoorbeeld griezelfilms of dramaproducties voor volwassenen, maar ook bij natuur- of tekenfilms die wel op kinderen gericht zijn (Van Lil, 1988). Kleuters geraken het meest van slag door dreigingen van fantasiekarakters die direct in beeld te zien zijn. Gesuggereerde, reële dreigingen, gefilmd vanuit het perspectief van het slachtoffer (bijvoorbeeld een achtervolging van een sluipmoordenaar in een speelfilm of hongersnoodbeelden in het nieuws) hebben nauwelijks effect op kleuters. Als ouder kan je in dit verband letten op mogelijke psychosomatische (buikpijn) en fysiologische reacties (zweeten, beven) en gevoelsmatige (verdriet, medelijden, schrik) en gedragsreacties

(onrustig, wenen, gillen, ...). Vaak kent het kind tijdens een programma momenten van niet durven kijken, en opluchting en blijheid zo het programma voorbij is. Als ouder kan je ook letten op de gevolgen nadien (niet inslapen, nachtmerries, veel vragen, concentratieproblemen, spanningen, verwerkingsproblemen, overdreven fantaseren en voortdurend over bezig, stil zijn, ...). Het zal dan inderdaad belangrijk zijn het kind het verschil duidelijk te maken tussen fantasie en werkelijkheid.

Naast angstgevoelens zijn er aanwijzingen voor het gemakkelijk ontwikkelen van schuldgevoelens samenhangend met goed-slecht polarisatie in vele teken- en andere films.

Tv en sociale ontwikkeling :

Vastgesteld kan worden dat televisie vaak traditionele en verouderde relatiepatronen toont, zoals baas-knecht, cowboy-indiaan, meester gangster-domme knecht, traditionele man-vrouw relatie, man als geweldplegers-vrouwen als slachtoffers.

Vastgesteld kan worden dat televisie vaak stereotypen toont. Onder meer omwille van verstaanbaarheid en toegankelijkheid voor iedereen. Deze stereotypen bevestigen vaak verouderde ideeën uit eigen kindertijd, zoals schoonmoeder, slechterik, weeskinderen, arme kindjes, gehandicapten, mensen zijn uit op eigen voordeel,

niet altijd te betrouwen, egocentrisch en kunnen gevaarlijk zijn.

Vaak werd de vraag gesteld of tv-geweld geen agressiviteit bij het kind kan opwekken. Meestal komt naar voor dat televisiegeweld geen agressief gedrag doet ontstaan, maar wel aanwezig agressief of moeilijk gedrag kan versterken. Een risicogroep vormen dan jonge veelkijkers geconfronteerd met escalerende woede- en haatgevoelens in zichzelf in contact met hun leefomgeving.

Wellicht evenveel aandacht verdient een mogelijke afvlakking van het gevoelsleven. Zoals afschuw, meeleven, medelijden, gruwelen, verdriet dat door overaanbod zouden worden afgezwakt. Dit zou het risico inhouden dat fijngevoeligheid voor problemen van anderen zou vervlakken. Dit hangt mogelijk samen met de vaststelling dat veelkijkers zich gemakkelijk een beeld van hun omgeving vormen met veel gevaren en bedreigingen.

Tenslotte zijn er jongeren die het medium niet zozeer aanwenden voor ontspanning, maar gebruiken als ontspanningsmiddel uit verveling, eenzaamheid, spanningen, verwarring, mislukken en de voorkeur geven aan een irreële wereld ver van alle problemen.

Kansen stimuleren :

Tv-kijken is vaak onderwerp van discussie in het gezin : veel ouders willen dat kinderen eerst hun huiswerk maken, en pas dan tv-kijken, vaak strijd rond naar welk programma kijken, begrenzing van langdurig en veelvuldig



kijken.

Ouders willen vaak hun kind behoeden voor wat voor het kind en zijn ontwikkeling minder passend is. Zij opteren er dan voor dat hun kind niet zomaar kijkt, maar bewust kijkt in overleg met hen als ouder. Ze willen dat hun kind vooraf kiest voor een bepaald programma en als ouder wensen ze dan hun fiat hiervoor te geven of hun kind uit te leggen waarom het een programma niet kan zien. Televisie bannen is wellicht een minder haalbaar perspectief dan een meer bewust selecteren. Ouders kunnen zich hierbij in Nederland laten helpen door een reeks van

pictogrammen die aangeven voor welke leeftijden een programma al of niet geschikt is en wat in het programma aanwezig is : geweld, angst, seks, enzomeer.

Ouders kunnen vaststellen dat deze afspraakregeling niet steeds lukt of niet meer lukt. Het brengt dan veel onderlinge spanningen met zich mee of ouders stellen vast dat hun kind zich niet houdt aan de regeling en stiekem toch kijkt. Als ouder kan je dan kiezen voor een verwerkingsopvoeding in plaats van een vrijwaringsopvoeding. Wat het kind ziet tracht je dan te duiden en van commentaar te voorzien (was uitzondering, is niet mooi, ...). Via vragen stellen en nabespreken (wat was goed/niet goed?, mooi/niet mooi ?, reëel/irreëel ? wat dacht/voelde je zelf ?) kan je een en ander juister kaderen en bijsturen. Uit onderzoek blijkt dat de kans dat kleuters agressief gedrag uit een film imiteren, wordt versterkt of verzwakt door de positieve of negatieve kritiek van een volwassene die meekijkt. Als ouder kan je hierbij een context en referentiekader voor een programma bieden : is een sprookje, is niet echt maar film, over vroeger, Hoe moet geziene begrepen worden: zo kunnen gevoelens tijdens kijken geuit worden, en bedenkingen nadien. Beter nog is voor te bereiden op kijken : niet mooi, uitzondering, onjuist, overdreven. Als ouder kan je also voor tegengewicht zorgen. Voor jezelf kan je een programma evalueren door beelden weg te

denken : Wat blijft er dan aan inhoud over ? Nadat verpakking weg is, is inhoud vaak miniem, mager, kleurloos, stereotiep, zo blijkt.

Ben je bang dat te veel tv-kijken je kind asociaal zou maken, dan kan je kiezen voor samen tv-kijken (kinderen onderling, samen met volwassenen) en tussendoor praten.

Wil je een actief verlengstuk, dan kan je kijkboekjes en spel materiaal ter beschikking stellen in verlengde van tv-programma's (Samsom-knuffeldier, Musti-cdroms, Tik-Takboekjes, ...). Activiteiten koppelen aan wat gezien. Bijvoorbeeld, Samsom en Gert : een tekening maken, een gedichtje maken, een taart bakken, naar dierentuin gaan, ... Tv'tje als speelgoed ter beschikking stellen, zodat kind presentator en dergelijke kan spelen. Zo wenselijk er bij aankoop op letten of er een tv-slot voorzien is. Afstellen kan dan naar programma en kijkduur.

Wil je een en ander niet ondergaan, dan kan je het ritme van programma's zelf in handen trachten te nemen door je kind te laten kijken naar opgenomen programma's en er de gewoonte van laten maken van regelmatig het beeld stop te zetten en pauzes in te lassen. Zo kan eventueel ook teruggekeken. Vraagt evenwel organisatie, maar kan in principe door steeds programma's van de dag op te nemen met recorder en te kijken naar programma's van dag voordien. Vraagt wel twee toestellen.

Risico's verminderen :

Er voor kiezen het tv-toestel op een weinig centrale en aantrekkelijke plaats in de woning te plaatsen.

Tijd beperken van te kijken. Zeker niet meer dan drie uur televisie kijken per dag. Vuistregel : maximaal een zeker percentage van speeltijd of vrije tijd : bijvoorbeeld zeker niet meer dan de helft of één vierde van de tijd kijken, ... Uitgaand van huidige situatie en indien nodig stilaan verminderen en differentiëren. Eventueel werken met credit- of kaartsysteem. Voor elk programma kaartje inleveren.

Kijken en slapentijd. Tijdig waarschuwen voor slapentijd. Ideaal niet onmiddellijk na kijken slapengaan. Bijvoorbeeld, eerst badkamerritueel. Een en ander laten wegebben. Onderzoek aan VUB wijst aan spannende programma's met 'goeden' en 'slechten' te laten uitkijken. Zoniet gevaar voor hangende spanning omdat geruststelling 'slechte is gevangen' ontbreekt. Bovendien risico dat wie de slechte is onduidelijk blijft en mogelijk ontstaan van schuldgevoelens en verwarring. Tijdig opmerkzaam maken op einde programma en de gemaakte afspraak. Televisie door kind laten afzetten.

Wordt het tv-kijken overheersend of is er spraken van een tv-verslaving met alleen nog maar kijken en niet zonder kunnen, dan moet een sterke gewoonte afgeleerd en een andere attitude in de plaats aangereikt. Dit is een

moeilijke opdracht die op veel weerstand stuit. Er kan gekozen voor geen individueel afkicken maar een gezamenlijk afkicken door kijkgedrag te veranderen en meer bewust te maken van kijken als een activiteit naast andere activiteiten. Erkennen dat er een probleem is en samen ondersteunen. Aangeven waarmee men problemen heeft. Bij verslaving afwisselen van een programma zien en het volgend programma niet zien.

Bij sociale druk van leeftijdgenoten rond kijken en gekeken hebben, ofwel doseren, relativeren, model staan ofwel weerwerk leren bieden tegen druk. Toch vinden kinderen het niet prettig met leeftijdgenootjes niet te kunnen meepraten over televisie. Eventueel vanuit school er met leerkrachten en ouders samen een project rond opzetten.

Begrenzing zal zich vooral aandienen omwille van het nog niet begrijpen (kind begrijpt het op zijn manier, op zijn niveau), het overstijgen van cognitieve en emotionele capaciteiten van kind, omwille van de moeilijkheidsgraad (spelletjes, quizzen, ...), omwille van het overdadig kijken, omwille van het bedreigende, beangstigende, emotioneel-verwarrende, omwille van de negatieve voorbeelden en modellen, omwille van het niet geschikt zijn voor kind (traumatiserend, te realistisch, te verwarrend,...).

Tv-kijken als beloning of onthouding als straf, kan fascinatie voor televisie en overwaardig zijn van televisie nog verhogen. Te gebruiken wanneer het kind geen uitgesproken voorkeur voor televisie heeft. De beloning of de straf (niet mogen kijken, ...) komen te laat om efficiënt te zijn, gezien de één-seconde-regel, dit is de reactie die best onmiddellijk volgt op ongewenste gedrag. Is gedeeltelijk op te vangen door te werken met symbolen.

Preventief handelen :

Een goede gewoontevorming is cruciaal. Nadien blijkt het veel moeilijker om bij te sturen. Een consequente aanpak is te verkiezen. Uitzondering evenwel steeds mogelijk : verjaardag, vakantie, of ziekte.

Modelstaan is essentieel. Hoe ga ik zelf met televisie om: kijk ik selectief, kijk ik intensief, kijk ik voortdurend, kan ik ophouden met kijken ?

Aanbieden van voldoende alternatieven met even grote aantrekkingskracht : strip, kleurboeken, kijkboeken, speelgoed, puzzels, expressiemateriaal : potloden, verfjes, bandopnemer, ... Dit materiaal kan je zo nodig in buurt van televisie of kind leggen. Als ouder kan je hierbij voor alternatieve 'presentator' spelen : bijvoorbeeld voorlezen, vertellen, quiz, iets klaarmaken. Zo doe je televisie concurrentie aan.

Formaat en mogelijkheden van toestel bewust beperken. Geen kabel. Geen filmnet.

Planning samen opstellen, bijvoorbeeld voor ganse week, waarbij met iedereen wordt rekening gehouden. Afspraken voor ganse termijn, geldend voor bepaald kind. Tv-gidsen geven informatie en eventueel commentaar. Het kind kan dan via tv-gids kijkwensen en -keuze bekend maken. Samen kan dan overlegd over redelijkheid en haalbaarheid.

Het kind leren van aandachtsfocus selectief te richten. Wegfilteren van reclame, commerciële, stereotype, clowneske. Enkel kijken en denken en voelen verbinden met dingen die het verkiest en waarvoor het open staat en het zich interesseert. Niet die reclame, niet die presentatie, niet die boodschap, niet die aanprijzing, niet die glitter, niet die agressie, maar de gevoelens, die informatie, die feiten bijvoorbeeld.

Oplossing van probleem overstijgt tot op zekere hoogte persoonlijk draagvlak, vooral wat aanbod betreft, is het meer een maatschappelijk en beleidsprobleem. Eventueel via signalen naar programmamakers persoonlijk of via verenigingsleven ongenoegen en wensen kenbaar maken.

Vandaag kan vastgesteld dat televisie big-business is geworden. Om hier tegengewicht tegenover te bieden ziet

men maatschappelijke initiatieven verschijnen. Ze trachten het programma-aanbod kritisch te beoordelen, trachten kijkers weerbaarder te maken en willen ouders helpen bij de ontwikkeling van het kijkgedrag van hun kind. Ze doen dit niet zozeer door censuur, maar via het op diverse wijzen bevorderen van kwaliteit en verscheidenheid in het programma-aanbod voor onder meer jonge kijkers.

Gezamenlijke acties kunnen gericht op de politiek en op de omroepen. Het oudste en meest bekend is de Action for Children's Television (ACT) uit de VS. Het heeft bijgedragen tot meerdere wetswijzigingen en wist programmeringswijzigingen te bekomen. Het doet dit onder meer door het uitreiken van prijzen en het inrichten van symposia. De tegenhanger in Groot-Brittannië is de British Action for Children's Television (BAC). In Australië werd de oplossing gezocht in het voorzien van een speciaal productiefonds. Het heeft als doel schrijvers en regisseurs te ondersteunen die kwaliteit nastreven rekening houdend met kinderen en hun ontwikkelingsbehoeften. Het laat toe dat jongerenprogramma's worden gemaakt die opkunnen tegen meer commerciële buitenlandse producties. In Nederland is er het project Kinderkast. Het tracht via een prijs op voordracht van jonge kijkers, symposia, een beoordeling van het programma-aanbod en voorlichting aan ouders, leerkrachten en kinderen een gunstige invloed uit te oefenen. De Neder-

landse Onderwijs Televisie (Teleac NOT) biedt met tussentijden een programmareeks aan om kinderen kritisch te leren tv-kijken.

Opvoeding, temperament en ontwikke- ling



Heeft opvoeding steeds eenzelfde effect op de ontwikkeling van een kind ?
Welke rol speelt het temperament van het kind ?

Geeft opvoeding steeds eenzelfde resultaat in ontwikkeling ?

Prangende vraag misschien voor je als ouder : kan het dat het effect van de opvoeding die je je kind geeft mede afhankelijk is van wie je kind is, in het bijzonder afhankelijk is van zijn of haar temperament. Is zijn ontwikkeling niet enkel afhankelijk van je gegeven opvoeding maar mede ook van zijn temperament. Moeten we hierbij enerzijds niet vooral rekening houden met de directe gezamenlijke invloed van opvoeding en temperament op zijn ontwikkeling enerzijds en anderzijds met de indirecte invloed op zijn ontwikkeling van de invloed van je

opvoeding op zijn temperament en omgekeerd van zijn temperament op je opvoeding. In het eerste geval spreken we van de interactie tussen opvoeding en temperament met uitwerking op de ontwikkeling van het kind, in het tweede geval spreken we van de tweezijdige relationele uitwerking tussen opvoeding en temperament met invloed op ontwikkeling als gevolg.

Nog anders gezegd, hebben we niet te maken met het trio opvoeding, temperament en ontwikkeling, waarbij we enerzijds moeten kijken naar het al dan niet samengaan van opvoeding en temperament en haar invloed op de ontwikkeling en waarbij we anderzijds moeten rekening houden met de wederzijdse invloed tussen opvoeding en temperament met indirecte invloed op de ontwikkeling als gevolg. Nog anders gezegd, versterken opvoeding en temperament elkaar of verzwakken ze elkaar en hoe komt dit direct of indirect tot uiting in de ontwikkeling. Komt deze elkaar versterkende en verzwakkende invloed niet naast de afzonderlijke invloed die temperament en opvoeding hebben op de ontwikkeling van het kind.

Even concreet, negatief ouderlijk handelen is in staat frustratie, impulsiviteit en zelfregulering bij het kind negatief te beïnvloeden, ook al omdat kinderen met zulke kenmerken meer kwetsbaar zijn voor de negatieve invloeden van hun ouders. Omgekeerd zijn frustratie, angstigheid en zwakke zelfregulering in staat ouderlijk

handelen uit te lokken dat een toename van deze kenmerken kan voorspellen. Zo voorspellen gedragsproblemen bij kinderen meer negatief ouderlijk handelen, terwijl dit ouderlijk handelen net meer grotere gedragsproblemen bij kinderen teweegbrengt.

Nog een voorbeeld, hogere omgevingsgevoeligheid als temperamentskenmerk van het kind kan de invloed van positieve en negatieve opvoeding doen toenemen. Bij een positieve opvoeding heeft hogere omgevingsinvloed door gevoeligheid tot gevolg dat ze op een gunstige wijze dieper inwerkt op het kind en zijn ontwikkeling. Bij een negatieve opvoeding heeft hogere omgevingsinvloed door gevoeligheid tot gevolg dat ze op een ongunstige wijze dieper inwerkt op het kind en zijn ontwikkeling. Positieve of negatieve opvoeding maakt bij kinderen met lage omgevingsgevoeligheid minder uit omdat deze kinderen relatief ongevoelig zijn voor omgevingsdreigingen en in zowat alle opvoedingsomstandigheden tot hun recht weten komen.

Verandering in denken

Lange tijd is gedacht dat ontwikkeling het gevolg was van de geboden opvoeding en dat het temperament van het kind er niet toe deed, bij alle kinderen kwam opvoeding op gelijke wijze aan. Ontwikkeling lag dus in handen van de ouders en de kwaliteit van hun geboden opvoeding. Ouders lieten zich ook niet leiden door het temperament

van hun kind om het de ene of de andere opvoeding te geven. Ouders hadden hun idee over opvoeding en hoe dit aan te pakken en pasten dit goedschiks of kwaadschiks toe op hun kind. Dit lukte of het kwam tot ernstige spanningen die gemakkelijk escaleerden, maar dit was dan zo. Hooguit zochten ouders door een krachtiger toepassing van hun opvoedingswijze alsnog resultaat te boeken.

Vandaag weten we stilaan dat temperament een voorwaarde vormt opdat een bepaalde opvoedingswijze ontwikkeling tot gevolg zou hebben. Omgekeerd weten we ook dat opvoeding een voorwaarde vormt opdat een bepaald temperament ontwikkeling zou kennen. Zo maken temperament en opvoeding als elkaars voorwaarden het mogelijk dat er ontwikkeling bij het kind zou tot stand komen. Alleen opvoeding passend bij een bepaald temperament geeft een optimaal ontwikkelingsresultaat. Alleen een temperament passend bij een bepaalde opvoeding geeft een optimaal ontwikkelingsresultaat. Opvoeding en temperament kunnen elkaar aanzwengelen. Opvoeding en temperament kunnen elkaar ook afremmen. Opvoeding en temperament kunnen wanneer ze samen voorkomen hun ontwikkelingsinvloed versterken. Opvoeding en temperament kunnen wanneer ze samen voorkomen ook hun ontwikkelingsinvloed afremmen. Ze vormen dan een katalysator voor elkaar of een remmer voor elkaar. Zo geeft opvoeding niet passend bij een bepaald temperament een beperkt ontwikkelingsresultaat.

Ook geeft een temperament niet passend bij een bepaalde opvoeding een beperkte ontwikkeling als resultaat.

Epipedagogica in analogie met epigenetica

Onderzoek tot op vandaag wijst in de richting van een complex samenspel tussen het temperament van het kind en het ouderlijk gedrag dat uitwerking heeft op de ontwikkeling van het kind. Zowel vormen van interactieve als relationele invloed van temperament en opvoeding op elkaar werden vastgesteld. Dit maakt dat ouders en kinderen gezamenlijk en wederzijds elkaar gestalte geven tijdens het ontwikkelingsgebeuren. Onderzoekresultaten wijzen er op dat temperament en opvoeding elkaar beïnvloeden, als wel elkaars voorwaarde zijn om invloed te hebben op de ontwikkeling.

Gesproken kan hier worden van epipedagogica naar analogie met de thans erg in ontwikkeling komende epigenetica. In de genetica stelt men op basis van recente onderzoekresultaten steeds meer vast dat genetische aanleg maar tot uiting komt onder bepaalde voorwaarden in bepaalde omstandigheden. Dat aanleg en omstandigheden elkaar kunnen beïnvloeden en dat aanleg en omstandigheden elkaar kunnen versterken of elkaar kunnen verzwakken met andere resultaten in de realiteit tot gevolg. Direct of indirect kunnen aanleg en omstandigheden tot gevolg hebben dat een ander effect in de

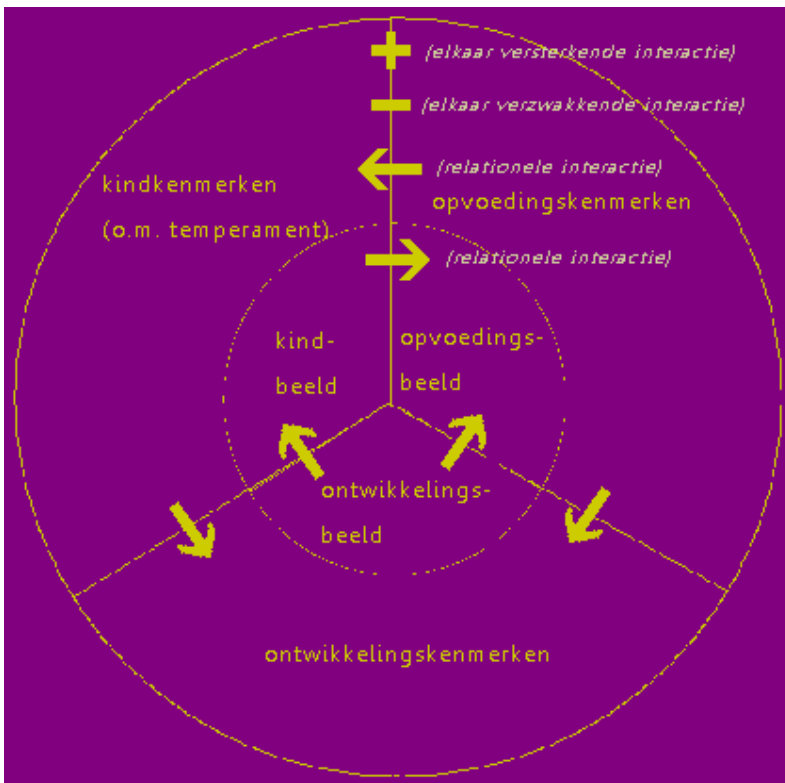
realiteit optreedt. Direct effect door interactie, indirect effect door de relationele wederzijdse beïnvloeding van aanleg en omstandigheden.

Iets gelijkaardigs begint men nu ook steeds meer vast te stellen op het vlak van opvoeding, vandaar epipedagogica. Met name, een directe en indirecte invloed van opvoeding en temperament op de ontwikkeling van een kind. Direct door interactie van opvoeding en temperament die een gezamenlijk sterker of zwakker effect hebben op de ontwikkeling. Indirect door een wederzijdse relationele invloed van opvoeding en temperament op elkaar met een indirect effect op de ontwikkeling van het kind.

Visuele voorstelling relatie opvoeding, temperament en ontwikkeling

Een samenvattende voorstelling van de ontwikkelingsopgave van je als ouder voor je kind met zijn eigenheid, zou goed van pas komen :

De buitenzijde van de cirkel stelt de realiteit voor, de binnenzijde stelt wat cognitief verwerkt werd voor.



Voordelen van afstemming opvoeding en temperament

Naar opvoeding toe kan rekening houden met het temperament van je kind interessante voordelen opleveren. Zo blijkt dat opvoeding die gepaard gaat met veel controle, vooral psychologische controle, negatieve reactiviteit bij het kind kan teweegbrengen. Een moeilijk temperament en een negatieve emotionaliteit lijken te vragen om een opvoeding die minder gevoelsgeladen, ondersteunend en responsief is, maar niet onnodig streng. Lage responsiviteit en gevoeligheid en hogere psychologische controle verhogen het risico op aanpassingsproblemen bij kinderen met een moeilijk temperament of negatieve emotionaliteit.

Frustratie en prikkelbaarheid kunnen uitgelokt worden en verergeren door negatief ouderhandelen, zoals verwerping, inconsistentie en strengheid. Deze hogere prikkelbaarheid verhoogt het risico op problemen bij negatief ouderhandelen.

Angstigheid van het kind met mogelijk problemen tot gevolg kan verminderd worden door het samengaan van warmte en responsiviteit, samen met consistentie en passende begrenzing die niet overbeschermend of controlerend is.

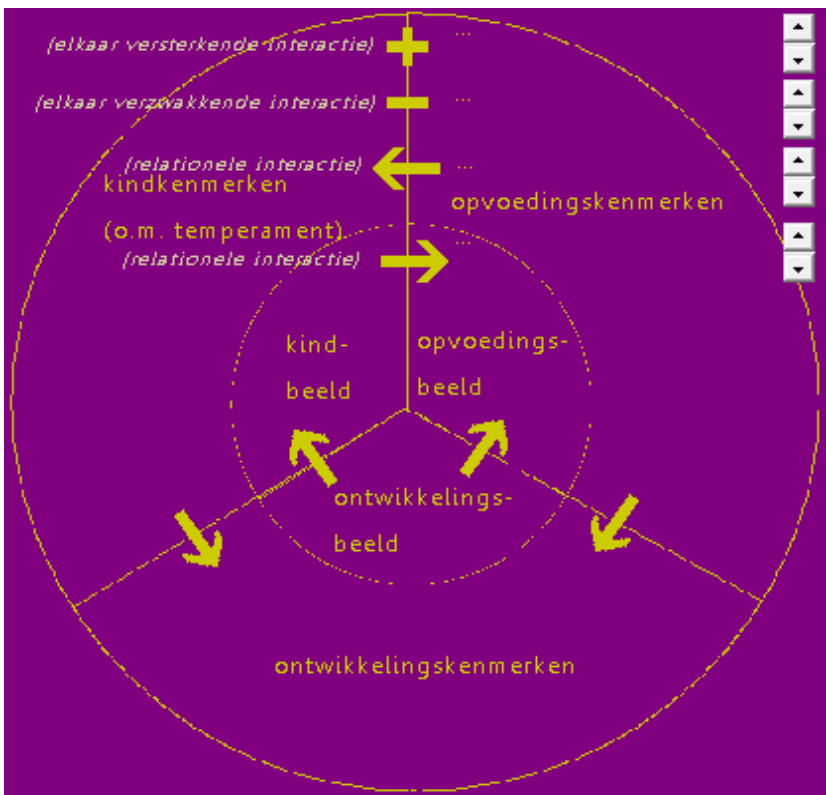
Duidelijke, consistente en niet-bestrafende opvoeding kan de impulsiviteit van het kind verminderen, zodat het de ontwikkeling niet in de weg staat.

Afrondend kan gesteld dat het belangrijk is rekening te houden met het temperament van het kind bij ouderlijke tussenkomst, omdat kinderen die meer gevoelig zijn voor de schadelijke invloeden van een negatieve opvoeding juist kinderen zijn die dit handelen uitlokken bij hun ouders. Ouders kunnen trachten via hun tussenkomst invloed uit te oefenen op de emotionaliteit en zelfregulatie van hun kind. Zo kunnen ze tegengaan dat net kinderen die laag zijn in zelfcontrole problemen zouden ontwikkelen als uiting van een inconsistente en strenge disciplinaire opvoeding.

Al deze onderzoeksbevindingen laten tenslotte toe beter te begrijpen dat eenzelfde ouderlijke aanpak verschillend resultaat kan hebben naargelang het kind. Door een beter afstemmen van de opvoeding en het temperament van het kind kan zijn of haar ontwikkeling meer worden geoptimaliseerd.

Verkenning betere afstemming van je opvoeding en temperament van je kind

Geef in onderstaand schema van je ontwikkelingsopgave als ouder in hoe je je opvoeding en het temperament van je kind beter op elkaar zou kunnen afstemmen :



Meer lezen :

Kiff, C. J., Lengua, L. J., & Zalewski, M. (2011). Nature and nurturing: Parenting in the context of child temperament. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *14*, 251-301.

Temperament en schema's



Temperament bepaalt mee de snelheid, de mate, de richting en de duur van (schema)activering.

Snelheid en mate van activering

Als ouder kan je het meestal al heel snel na de geboorte merken dat je kind een eigen gedragsstijl heeft die wel lijkt aangeboren. Deze komt in het bijzonder tot uiting wanneer iets wat minder vlot verloopt: je kind is moe of is ziek, je kan als ouder niet onmiddellijk op een behoefte van je kind ingaan of je verwacht iets van je kind wat een verandering inhoudt.

Je kan dan merken dat het kind rustig met die situatie omgaat en zich gemakkelijk aanpast. Of je kan merken dat je kind erg emotioneel wordt en tegendruk geeft. Of nog, kan je merken dat je kind passief blijft en moeilijk op dreef te helpen is. Dat een temperament niet zozeer gaat om gedrag, maar een gedragsstijl is, komt tot uiting in het feit dat het doorheen verschillende situaties op te

merken is. Het is waar te nemen als een wijze van openstaan voor situaties en een wijze van reageren op deze situaties, wat bovendien een constante vertoont.

In het basisonderzoek naar temperamentskenmerken van Thomas & Chess werden een negental aanleg- of temperamentskenmerken onderscheiden, zoals activiteitsniveau, afleidbaarheid, emotionele intensiteit, regelmaat, prikkelgevoeligheid, sociabiliteit, aanpasbaarheid, doorzetting en stemming. Bij middel van deze kenmerken werden drie categorieën of types van kinderen onderscheiden wat temperament betreft. 60 % van de kinderen zou tot één van de drie groepen te rekenen zijn, het overige percentage kinderen zou een zekere mengvorm of minder typische vorm vertonen.

Hierna wordt de typische gedragsstijl voor elk van de drie type kinderen beschreven voor de diverse gedragssituaties waarmee het te maken krijgt. Omdat elk gedrag gepaard gaat met een onderliggend gedragschema, kan verondersteld worden dat de aard van activering van het gedragschema mee aan de basis ligt van de opgemerkte gedragsstijl. Zo zou voor het makkelijke kind dat hierna beschreven wordt een gunstige schema-activering als onderliggende constante kunnen worden onderkend. Zo zou voor het moeilijke kind een te hoge schema-activering als constante kunnen worden onderkend. Zo zou tenslotte voor het langzaam startende kind een te lage schema-activering kunnen worden onderkend.

Lezing van de kenmerkende gedragsstijl voor elk type kinderen vanuit deze hoek van een passende, te hoge of te lage onderliggende activering, kan een en ander erg verhelderen.

Het makkelijke kind toont een regelmatig eten, slapen en ontlasting, toont een positieve benaderingsreactie in nieuwe situaties, kan frustratie aan zonder veel drukte te maken. Het past zich snel aan verandering aan, zoals andere voeding of een nieuwe omgeving. Het vertoont meestal een goede stemming en glimlacht vaak. De meeste problemen die dit kind vertoont ontstaan wanneer het in situaties wordt geplaatst die een andere reactie vragen dan gewoon.

Het moeilijke kind is onregelmatig in eten, slapen en ontlasting. Het toont geen toenaderingsreactie in nieuwe situaties. Het zal gemakkelijk en luid wenen of woede-aanvallen krijgen bij frustratie. Het past zich slechts langzaam aan nieuwe situaties aan en vereist meer tijd om aan ander voedsel of een nieuwe omgeving te wennen. Het vertoont vaak negatieve en uitgesproken stemmingsexpressies. De meeste problemen die dit kind vertoont hebben te maken met omgangswijzen en verwachtingen vanuit de omgeving. Wanneer plots geconfronteerd met een nieuwe situatie, is het kind gemakkelijk van slag en geneigd weigerachtig of met verzet te reageren.

Het langzaam startende kind toont een zekere regelmaat in eten, slapen en ontlasting. Het toont een negatieve, maar milde negatieve reactie in nieuwe situaties, die kan overkomen worden bij herhaalde presentatie. Het past zich moeilijk aan nieuwe situaties aan. Het is afwachtend en komt slechts langzaam op gang, zonder uitbundigheid. Problemen die dit kind vertoont variëren naargelang andere van zijn kenmerken het hem of haar moeilijker maken.

Onderzoek van Rothbart ondersteunt deze visie over snelheid en mate van activering. Zij omschrijft temperament als de mate van reactiviteit en de mate van regulatie van deze reactiviteit in functie van de omgevingseisen. Hoe jonger het kind hoe meer volwassenen deze regulatie zullen opnemen, hoe ouder het kind hoe meer het leert zelf tot (emotionele) zelfregulatie te komen.

Richting van activering

Klassiek wordt temperament in verband gebracht met emotionaliteit. Dit maakt dat iemands temperament meer zichtbaar wordt in meer spanningsvolle en stresserende gedragssomstandigheden. Sommige kinderen en volwassenen staan meer gevoelsmatig in het leven in die zin dat ze een grotere sensitiviteit en reactiviteit vertonen in dagdagelijkse leefsituaties. Dit kan te maken hebben met aanleg, met een voorgeschiedenis van moeilijke

leefomstandigheden of met huidige ongunstige leefomstandigheden van langere duur. In die gevallen is er mogelijk een snelle(re), grote(re) en omvattende(re) activatie die vier richtingen kan uitgaan. Richting welke elk overeenstemt met een specifiek temperament. Twee zijn faciliterend, een gericht en een ongericht. Twee zijn remmend, een gericht en een ongericht.

Deze temperamenten kunnen op basis van hun richting achtereenvolgens worden gekenmerkt als acting-out, acting-on, acting-in en non-acting. In de Griekse temperamentsleer zouden ze respectievelijk kunnen samenvallen met het sanguinisch, choleric, melancholisch en flegmatisch temperament.

Het acting-out type wordt snel actief, gaat er impulsief op af, wil iets direct aanpakken en wil tot verandering komen.

Het acting-on type wordt snel opgewonden en onrustig, het wil wat ondernemen, maar weet niet goed wat.

Het acting-in type voelt zich snel zwak en zorgelijk, het wil liever afstand nemen en wegvluchten.

Het non-acting type voelt zich snel down en levensloos, het wil liever afhaken en ophouden.

Is er sprake van een stoornis dan vinden we bij het acting-out type onder meer ADHD en gedragsstoornissen terug.

Bij het acting-on type vinden we autisme spectrum stoornissen en de manische fase van de bipolaire stoornis terug. Bij autisme leidt het niet overeenkomen van binnenwereld en buitenwereld gemakkelijk tot uitgesproken opwindning.

Bij het acting-in type vinden we angststoornissen terug en borderline. Het gaat telkenmale om personen met een uitgesproken mate van kwetsbaarheid.

Bij het non-acting type vinden we depressieve stoornissen, onder meer de depressieve fase van de bipolaire stoornis terug.

De emotionele schema's die hiermee gepaard geactiveerd worden, stemmen wat richtingsinhoud betreft overeen met deze diverse types. Bij een stoornis is bovendien sprake van een overactivering.

Zo kunnen we impulsiviteit en boosheid als geactiveerde emotionele schema's aantreffen bij het acting-out type.

Zo kunnen we rusteloosheid en opwindning als geactiveerde emotionele schema's opmerken bij het acting-on type.

Zo kunnen we angst en onzekerheid als geactiveerde emotionele schema's aantreffen bij het acting-in type.

Zo kunnen we tenslotte gedeprimeerdheid en teruggetrokkenheid als geactiveerde emotionele schema's aantreffen bij het non-acting type.

Gaan deze types gepaard met geactiveerde positieve gevoelens, dan kunnen we respectieve gevoelens als durf en zelfvertrouwen, optimisme en levendigheid, kalmte en controle, rust en betrokkenheid opmerken.

Duur van activering

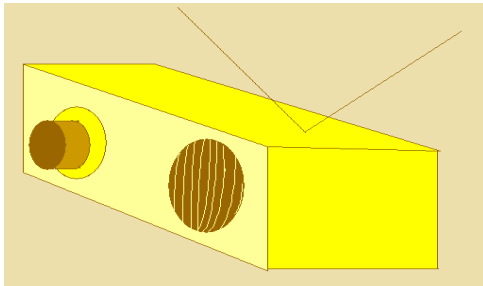
Uit het voorgaande zal duidelijk geworden zijn dat de snelheid, de mate en de richting van activering in belangrijke mate mede bepalend zullen zijn voor de duur van activering. Een kind met een moeilijk temperament dat overvallen wordt door een hoge mate van opwinding zal niet zomaar van het een op het ander moment tot zichzelf weten te komen.

Veel zal hierbij ook afhankelijk zijn van het 'effortful control' of de zelfregulering die het kind reeds wist te ontwikkelen, mede met de hulp van zijn omgeving. Deze vaardigheid in ontwikkeling zal het kind helpen emoties te controleren en emotionele gedragingen hieraan verbonden te moduleren.

Vooral wanneer een verandering zich aandient of een wissel wordt gevraagd van het kind, zal blijken in welke mate het kind met bestendigheid te maken heeft en hoever het reeds met mogelijke zelfregulering gevorderd is. Het temperament van het kind zal dan in belangrijke mate meebepalen hoe snel een wending kan genomen worden. Kan het kind oude schema's deactiveren en loslaten? Kan het kind andere schema's activeren en er positief mee omgaan? Kan er sprake zijn van schema-switching (omschakeling)? Slaagt het kind in schema-swifting (plotse omwisseling)? Is het kind duurzaam in staat tot schema-shifting (inhoudswijziging)? Zit het kind mogelijk vast in gevoelens, gedachten, verlangens of verwachtingen waar het zich maar moeilijk van kan losmaken? Bemoeilijkt het temperament van het kind dit?

Geef in de tekst hiervoor weer wat je denkt dat toepasselijk is in de situatie met je kind.

Terug draaien



Iets kan zoveel bij je of je kind teweegbrengen, dat het aangewezen is de intensiteit ervan in tijd, kracht en diepte te verminderen.

Iets overweldigt je

Soms kan iets te veel rond iets komen te draaien. Niet steeds omwille van de realiteit waarmee je te maken krijgt. Maar vooral omwille van wat die realiteit in je veroorzaakt. Wat zulke omvang kan nemen dat het je dreigt te overweldigen. Zodat je de greep dreigt te verliezen en het van je dreigt over te nemen.

Bijvoorbeeld, jij of je kind krijgen met iets te maken dat heel anders verloopt dan je je had voorgesteld. Wat je waarneemt is heel anders dan wat je had verlangd. Dit roept herinneringen op aan gelijkaardige situaties waarin iets heel anders verliep en gedachten over jezelf, je mogelijkheden en beperkingen. Dit wekt gevoelens

van falen en spijt in je op. In je voorstelling zie je hoe het verder bergaf met je gaat, tegelijk krijg je letterlijk fysiek koude rillingen. Je voelt sterk het verlangen opkomen de situatie te ontlopen voor het nog erger wordt.

Op zo een moment bestaat het risico dat je waarneming, je herinnering, je gedachten, je gevoelens, je voorstelling, je lichamelijk gewaarworden, je verlangen je weinig keuze laten dan het finaal op te geven.

Hoe mentaal ontkomen

Op zo een moment kan het evenwel nuttig zijn niet zonder meer op te geven en de leiding te blijven houden. Niet samen te vallen met wat er in je omgaat, maar wat erin je omgaat tegenover je te plaatsen. Niet om de inhoud te veranderen. De inhoud van wat je waarneemt, je herinnert, je denkt, je voelt, je inbeeldt, je gewaarwordt, je verlangt. Ook niet om te kiezen voor een heel andere waarneming, herinnering, denken, voelen, inbeelden, gewaarworden en verlangen.

Dit veranderen van de inhoud wordt vooral gesymboliseerd door een verkiezen van een positief en optimistisch denken en voelen in plaats van een negatief en pessimistisch denken en voelen. Het kiezen voor een andere manier wordt gesymboliseerd door iets anders in jezelf op te roepen, een andere kant van jezelf of een ander

deel van jezelf. Je zelfvertrouwen of je zelfzeker deel. Je realisme of je relativisme.

Intensiteit doen afnemen

Zelden of nooit wordt er op zo een moment gesuggereerd stil te staan bij wat er in je omgaat en te luisteren naar wat iets in je teweegbracht. De inhoud of wijze ervan niet willen veranderen. Maar aandacht besteden aan de intensiteit ervan. Opmerken dat het niet de inhoud of wijze op zich is, maar dat de intensiteit van wat je ervaart maakt dat dit het van je overneemt.

Door je ervaren tegenover je te plaatsen, los van je jezelf en op een zekere afstand, kan je de intensiteit al wat doen afnemen en tegelijk kan je er beter zicht op krijgen. Je kan dan de intensiteit proberen zien als een golf met een zekere frequentie, een zekere hoogte en een zekere lengte. Een manier die toelaat elke golf op zijn intensiteit en kenmerken te typeren. Je kan op die manier merken dat deze intensiteitskenmerken overdreven zijn en je helemaal van slag brengen.

Vanuit dit besef kan je trachten vooraleer je reageert de intensiteit van je waarnemen, je herinneren, je denken, je voelen, je inbeelden, je gewaarworden en je verlangen terug te draaien. Zo komt dit minder drukkend op je af en kan je enige vrijheid behouden. Zo is wat in je werd teweeggebracht minder krachtig en overweldigend.

Intensiteit als golfkenmerken

Bij het terugdraaien van de intensiteit kan je letten op de golffrequentie. Te snel, te snel opeenvolgend, te prioritair en te langdurig krijg je mogelijk te maken met een ervaren. Bijvoorbeeld, te snel, te herhaaldelijk en te lang meen je het mislukken en je onmacht op te merken.

Bij het terugdraaien van de intensiteit kan je ook letten op de golfamplitudo of -hoogte. Te krachtig, te sterk, te zwaar, te ernstig, te drukkend, te dwingend, te verplichtend en te veel tegelijk krijg je mogelijk te maken met een ervaren. Bijvoorbeeld, je gedachten en gevoelens zijn zo uitgesproken dat ze je helemaal inpalmen en vasthouden. Je bent er helemaal op gefocust en kan er helemaal niet van los of overheen komen.

Bij het terugdraaien van de intensiteit kan je ook letten op de golflengte. Te ver, te volumineus, te minitueus, te breed, te onbegrensd, te samenvoegend, te veralgemenend, te betekenend, te associërend, te erg in verband brengend, krijg je mogelijk te maken met een ervaren. Bijvoorbeeld, je dreigend falen dat je in verband brengt met je mogelijkheden en beperkingen, met wie je bent voor jezelf en voor anderen, met je verleden en je toekomst, met je plaats en verhouding tegenover anderen.

Hoe terugdraaien ?

Door de ontstane intensiteit wat frequentie, hoogte en lengte betreft terug te draaien, kan je terug tot draaien komen. Dit zonder terug te draaien in de zin van opgeven of iets ontlopen. Zo krijg je terug de leiding en kan je terug sturen. Ontstaat er terug vrijheid en ruimte. Zo draai je terug. Door terug te draaien. Zonder terug te draaien.

Toegepast op het voorbeeld dat jij of je kind te maken krijgen met iets dat heel anders verloopt dan je voorgesteld. Door je waarneming terug te schroeven, door je herinnering aan gelijkaardige situaties weg te laten, door in je denken bij het hier en nu te blijven, door je gevoelens van falen en spijt te halveren, door enige afstand te winnen. Door in je fantasie niet op hol te slaan en te ver te gaan. Door je lichamelijk voelen minder intens te maken. Door je verlangen de situatie te ontlopen met één of twee kwart te minderen. Door dit alles samen te reduceren, lukt het je door te gaan en niet op te geven, ook niet als het anders verloopt dan je verwacht. Hoop die je minder krachtig laat doorklinken en niet onmiddellijk verwacht te verwerklijken.

Zo vermijd je door wat in je omgaat te veel gefocust te zijn en daardoor jezelf af te remmen en tegen te houden. Het intensieve van wat in je omgaat maakt dat je het voortdurend voedt en zuurstof geeft. Door de problematische inhoud ervan loop je gemakkelijk vast. Het intensieve maakt ook dat iets gemakkelijker gaat polariseren

en een extreme inhoud krijgt die erg gaat afremmen en tegenhouden.

Beschikbare tools

Een goed idee is zich bewust te zijn van de overdreven intensiteit van je waarnemen, herinneren, denken, voelen, inbeelden, gewaarworden en verlangen. Dit onder ogen te zien. Intensiteit waarmee je helemaal niet hoeft samen te vallen, laat staan ze automatisch of dwingend in te volgen. In plaats van te focussen op hun inhoud, trachten de intensiteit ervan te verminderen aan de hand van de facetten ervan, zoals frequentie, hoogte en lengte. Dit concreet voor één of meerdere kwarten, de helft bijvoorbeeld. Of voor een zeker percentage. Zodat je er vrijer tegenover komt te staan en er ruimte is voor iets anders. Deze reductie betekent helemaal geen ontkenning of verwaarlozing. Ze betekent wel een binnen hanteerbare proporties herleiden, zodat ze het niet langer van je overnemen en je met een zwak en onmachtig gevoel achterlaten.

Door de intensiteit te milderen, verandert meteen ook de inhoud. Iets verschijnt aan je binnen beheersbare tijd, binnen hanteerbare kracht en met begrensde omvang en diepte. Hierdoor is het niet langer noodzakelijk de inhoud te wijzigen.

In het verleden werd hierbij vooral getracht de inhoud te wijzigen of helemaal te vervangen door andere. Dit om zo de intensiteit te mildereren. Hier wordt net het omgekeerde betracht. Het wijzigen van de intensiteit en hierop focussen zodat een andere inhoud of inhoudsbeleven mogelijk worden. Inhoud die minder drukkend en dwingend is en een andere reactie toelaat. Meer gepast en gematigd. En voor de andere die hiermee te maken krijgt meer ruimte en mogelijkheid biedt om hierop in te spelen en ermee rekening te houden.

Door dit verminderen aan intensiteit kom je als kind of als ouder gemakkelijker en meer in de buurt van de intensiteit van elkaar. Zo kom je gemakkelijker op het niveau van anderen. Dit heeft voor effect dat je expressie en je reageren meer met elkaar in overeenstemming zullen zijn en je ook gemakkelijker elkaar zult begrijpen.

Zou het bij alle proberen toch niet goed lukken de intensiteit te herleiden, dan nog zou jij of je kind er voor kunnen opteren slechts een deel van de aanwezige intensiteit te gebruiken in je omgaan met iets. De helft, bijvoorbeeld, van je waarnemings-, herinnerings-, denk-, voel-, inbeeld-, gewaarworden- en behoefte-intensiteit. Ook zo kan je gemakkelijker op het niveau en in het ritme van anderen komen.

De intensiteit wordt evenwel vaak ook meebepaald door de inhoud van je ervaren. Door iets als persoonlijk en onveranderlijk op te vatten wordt de intensiteit gemakkelijk verhoogd. Door in plaats hiervan iets als onpersoonlijk en veranderlijk op te vatten kan de intensiteit verlaagd worden. Bijvoorbeeld, door iets als situatiegebonden of gedragsgebonden te ervaren en op te pakken. In een andere situatie of door anders te handelen zou iets mogelijk heel anders zijn. Het is daar waar onbewust bij het suggereren van een positief denken naartoe gewerkt wordt. Het meer positieve zou indirect de intensiteit verlagen.

Onderzoek wijst uit dat je gevoelig zijn voor verhoogde intensiteit te maken kan hebben met aanleg. Maar onderzoek wijst ook uit dat je gevoelig zijn ook te maken kan hebben met eerdere leerervaringen. Situaties die de verhoogde intensiteit uitlokten kunnen invloed uitoefenen op de werking van de hersenen waardoor gemakkelijker in latere situaties een verhoogde intensiteit kan opduiken. Vermeden kan dan zoveel mogelijk en zo goed mogelijk worden jezelf of je kind te confronteren met heel stresserende situaties.

Vaak zal iemand argumenteren weinig of niets te kunnen doen aan herinneringen, gedachten, gevoelens, voorstellingen en gewaarwordingen die in je opkomen. Je wordt er ongewenst als het ware mee overvallen. Toch

kan je hierop invloed uitoefenen via de tijd, de concentratie en de diepte waarmee je er aandacht aan besteed en er mee bezig bent. Wanneer met een gedachte geconfronteerd kan je er over blijven piekeren, kan je er helemaal door ingepalmd worden, kan je er erg in doorgaan. Je kan ze ook waarnemen, ze bewust zijn en niet in de gedachte naar binnen gaan. Tegen een ervaren in willen gaan zal vaak nog de tijd, de kracht en de diepte uitbreiden van erop gefocust te zijn. Door evenwel een deel ervan op te nemen en te gebruiken en het ander deel op afstand te plaatsen of los te laten kan dit veel meer helpend zijn en niet inperkend en verstorend.

In dit thema-onderdeel ging de aandacht naar een te grote intensiteit van het persoonlijk ervaren. In bepaalde gevallen zal evenwel sprake zijn van een te geringe intensiteit van herinneren, denken, voelen, voorstellen, gewaarworden en verlangen. In die gevallen kan dan aandacht besteed worden aan hoe en in welke mate de intensiteit van het ervaren te verhogen. Zo dat een meer bij de omgeving aansluitend ervaren en bij de omgeving passende reactie mogelijk worden.

Schuiven met intensiteit

Zoek wat iets in je teweegbrengt. Geef de tijd, kracht en diepte weer van wat in je teweeggebracht wordt :

Verminder in tijd, kracht en diepte wat in je teweeggebracht wordt. Ga na welk effect dit heeft op je ervaren en je reageren :

**Te ver
en te kort ?**



©Shelia Seith Image BigStockPhoto.com

Bij moeilijk gedrag wordt vooral gekeken naar het te ver gaan en het tekortschieten. Weinig oog is er voor het te ver gaan en het tekortschieten dat aan basis ligt.

Wat aan de hand ?

Een moeilijke vraag : is het omdat het kind te ver gaat, dat het tekortschiet ? Of is het omdat het tekortschiet, dat het te ver gaat ? Neen, niet te ver gaat of te kort schiet in zijn gedrag of reactie. Dit is slechts het gevolg. Maar te ver gaat of te kort schiet in zijn functioneren als oorzaak. Meestal ben je als ouder of opvoeder gefocust op de gevolgen waarmee je te maken krijgt. Iets lijkt niet

aanvaardbaar omdat het in strijd is met bepaalde waarden en normen, of omdat het voor problemen zorgt. Dus wil je het een halt toeroepen en zo mogelijk terugdringen en uit de wereld helpen.

Minder ben je geneigd oog te hebben voor de oorsprong van wat je stoort in het gedrag van je kind. Zou je dit toch doen, dan zou je kunnen merken dat je kind overgevoelig is en gemakkelijk overreageert. En dit net maakt dat hij in zijn functioneren tekortschiet of blokkeert. Omgekeerd zou je kunnen merken dat het kind in zijn functioneren tekortschiet en dat dit net maakt dat hij overgevoelig gaat zijn en zo gemakkelijk overreageert.

Dit overgevoelig zijn en overreageren als te ver gaan en dit tekortschieten in functioneren zijn er niet altijd. Maar eens dat het kind uit balans raakt, is het er. Schijnbaar plots, onverwacht, niet tegen te houden, heel expressief. Alsof het werd getriggerd, aangestoken of uitgelokt en ontstoken, niet meer te temperen is. Niet door de buitenwereld, maar ook niet door de binnenwereld. Jijzelf, noch je kind kan er tegenop. Het ontbreekt aan middelen en mogelijkheden. Alsof overgeleverd aan zijn emoties en zijn drang of druk. Of aan je emoties en je drang of druk om er tegenin te gaan.

Schijnbaar krijg je te maken met een circulair proces uit balans, dat dreigt te escaleren en ongunstige neveneffecten met zich meebrengt. De overgevoeligheid en

overreactie als mogelijke uiting van aanwezige spanning of spanningsgevoeligheid wakkeren het ontoereikend zijn van het functioneren van het kind verder aan. Omgekeerd, wakkert het ontoereikend zijn van het functioneren van het kind, de spanning bij het kind aan en meteen zijn overgevoeligheid en zijn overreageren. Het te ver gaan vergroot het tekortschieten en omgekeerd versterkt het tekortschieten en de ervaring ervan het te ver gaan. Door het wederzijds aanwakkeren ervan neemt het te ver gaan en tekortschieten nog toe, zodat het risico toeneemt op steeds meer en meer expressieve uitingen op emotioneel en gedragsvlak. Het kind is gemakkelijk boos en doet gemakkelijk destructief, tegelijk faalt het gemakkelijk in het voorkomen of weten afremmen van deze gevoelens en reacties, en mist het er de vaardigheden en mogelijkheden voor. Ook het begrip en de ondersteuning van de omgeving vallen gemakkelijk weg, omdat je tegenover elkaar komt te staan. Zo drijf je steeds meer uit elkaar wegens niet akkoord en niet aanvaardbaar.

Zo kan het kind met twee moeilijkheden te maken krijgen. Enerzijds dringen de dingen en ervaringen erg tot hem of haar door, waardoor het gemakkelijk gaat overreageren. Het kind ervaart niet alleen gemakkelijk spanning. Het komt ook gemakkelijk in een gespannen situatie terecht. Dit alles maakt dat zijn mogelijkheden en zijn vaardigheden het dan nog meer laten afweten.

Anderzijds wordt vastgesteld dat zijn mogelijkheden en vaardigheden tijdelijk of blijvend beperkt zijn en blijk geven van disfunctie of geringe ontwikkeling. Hierdoor komt het kind gemakkelijk onder spanning en loopt het risico in een gespannen situatie te belanden. Dit versterkt zijn overgevoeligheid en overreageren.

Deze beide met elkaar samenhangende moeilijkheden verklaren waarom het probleemgedrag eens uitgelokt zo moeilijk door het kind zelf en met je druk of steun te keren of te doen ophouden is.

Als ouder ben je in zulke situaties gemakkelijk geneigd de druk nog op te voeren, waardoor het voor het kind nog moeilijker wordt niet nog meer gespannen te raken en het nog minder zijn mogelijkheden weet te benutten. Lukt het opvoeren van druk niet, dan ben je hierop aansluitend gemakkelijk geneigd het maar helemaal op te geven en alles aan je kind over te laten. Dit heeft dan weer tot gevolg dat het kind er alleen voor staat en het er nog minder in slaagt zijn mogelijkheden te benutten of tot ontwikkeling te brengen.

Wat onderliggend aanwezig ?

Wanneer een kind een situatie of een probleem ontmoet, zal het een of meerdere reactieschema's activeren om de situatie of het probleem te begrijpen en te interpreteren en om een passende reactie te vinden. Bij een

kind dat moeilijk gedrag vertoont, kan vastgesteld dat het geactiveerd zijn van deze schema's een grotere intensiteit vertoont. Hierdoor komt het kind min of meer vast te zitten in het schema. Dit vastzitten in een schema limiteert haar werking in een zekere mate. De teleurstellende realiteit houdt een groot verschil in met wat overeenkomstig het schema gewenst wordt of de voorkeur geniet. Hierdoor wordt de noodzaak naar overeenstemming te streven vanuit het schema bekrachtigd. Als gevolg vermindert de soepelheid om naar een andere interpretatie of andere schema-activering te streven of ze aan te kunnen. Tegelijk door het souplesseverlies is de reactie niet vatbaar voor verandering of een alternatieve oplossing. Het kind heeft geen aandacht of oog voor een andere oplossing, of het activeren van een ander schema. Telkens wordt op een traditionele gekende wijze gereageerd, maar komt een meer passende reactie niet in zicht.

Volgens Ross Greene in zijn zorgmodel van gezamenlijk problemen oplossen vormen de ontoereikende vaardigheden op het vlak van flexibiliteit-aanpassingsvermogen, frustratietolerantie en probleemoplossing het voornaamste probleem voor deze kinderen. Zo komt het kind in een tunneldenken met een toegenomen intensiteit vast te zitten. Het is helemaal ingezoomd en kan niet meer voldoende uitzoomen om overzicht te behouden, keuzes te maken en zich te heroriënteren. Het zit cogni-

tief en emotioneel te veel vast in het schema. De bedreiging, belasting of weerstand die het in zijn omgeving meent te ervaren, zetten het verder vast, met geen perspectief tot verandering. Het is wat het kind denkt, voelt en wil wat domineert en niet wat de realiteit vraagt, verwacht of nodig heeft. Zo loopt het kind gemakkelijk vast en komt het in botsing met de realiteit, mede vanuit een ervaren weinig herkenning te vinden en weinig begrip en steun te ontvangen, waardoor het krachtig gaat reageren. Door realiteit en voorstelling beter op elkaar af te stemmen en er mogelijkheden voor te creëren, zou evenwel veel kunnen voorkomen worden.

Zulke beschreven problematische situaties leggen met een hypotheek op de verdere ontwikkeling van het kind en een aantal basisvaardigheden. Ross Greene beschrijft een vijftal cognitieve vaardigheden die zouden moeten geoefend worden. Het zijn executieve vaardigheden die helpen bij de uitvoering en de overgang van de ene situatie naar de andere, de taalverwerving die betere verwoording en begrip moeten toelaten, emotionele reguleringsvaardigheden die gevoelens in de hand weten houden, vaardigheden op het gebied van cognitieve flexibiliteit die starheid en weerstand moeten voorkomen en betere afstemming tussen realiteit en voorstelling moeten toelaten, en tenslotte sociale vaardigheden die inzicht en afstelling op anderen en zichzelf, moeten mogelijk maken.

Gesteld zou kunnen worden dat de intensieve schema-vorm de ontwikkeling van schema-inhouden overeenkomstig het niveau van het kind afremt of belet. Omgekeerd houdt de beperkt ontwikkelde schema-inhoud de uitgesproken schema-vorm in stand. Door het zo gemakkelijk overgevoelig en overreactief zijn van het kind is een nuancering en precisering van uitvoering, verwoording, emotieregulatie, cognitieve flexibiliteit en sociale omgang bemoeilijkt. Omgekeerd maakt de meer rudimentaire en ontoereikende uitvoering, verwoording, emotieregulatie, cognitieve flexibiliteit en sociale omgang het risico op te ver gaan bij inschatting en bij reactie groter.

Zo zien we een tegelijk problematisch of minder ontwikkeld zijn van passende schema-vormen als intensiteit van geactiveerde schema's. Ze zorgen er bij wijlen voor dat de druk te groot wordt (geringe frustratietolerantie en ongeduld) als context, de inhoud te weinig flexibel en aanpassingsgericht is als benoeming en interpretatie, en de uitvoering te weinig probleemoplossingsgericht en situatie- en behoefte-aangepast is. Tegelijk zien we mede hierdoor een minder tot ontwikkeling gekomen zijn van passende schema-inhouden als sturing van geactiveerde schema's. Het gaat zowel om de keuze van te activeren schema's als context-inhoud door geringe verwoording en sociale inschatting, als om de betekenis-inhoud van geactiveerde schema's door geringe cognitieve flexibili-

teit, als om de uitvoeringsinhoud van geactiveerde schema's door geringe uitvoerings-, omgangs- en emotieregulatievaardigheden. Zo merken we concreet een tegelijk te ver gaan en een tekortschieten welke ongunstig op elkaar inwerken.

Waar naartoe ?

Naar aanpak en preventie toe is hier een dubbele taak weggelegd. Enerzijds er voor te zorgen om de intensiteit van de schema-vormen zo veel mogelijk te temperen. Dit bij voorkeur zo veel mogelijk vanuit eigen inbreng van het kind. Dit vraagt een op gang brengen van een leerproces, waarbij je als volwassene tegelijk aanwijzing geeft hoe dit temperen te doen en er model voor staat, en tegelijk het kind ondersteunt en tracht zo nodig bij te sturen. Zo kan het kind via oefening worden geleerd wat zich in zijn hoofd afspeelt en wat werd geactiveerd wat in omvang te verminderen, wat in diepte te verkleinen, wat in snelheid te vertragen. Zo kan het kind geleerd wat ruimte en tijd te maken rond wat in zijn hoofd actief is. Het loopt minder vooruit, of blijft minder vasthangen, of geraakt minder geblokkeerd. De kwantiteit van de informatieverwerking kan zo afnemen.

Anderzijds door het kind te helpen noodzakelijke schema-inhouden zoveel mogelijk tot ontwikkeling te laten komen. Zodat het kind tot kwalitatief betere informatieverwerking weet te komen. Het sociaal-emotioneel informatieverwerkingsmodel van Crick & Dodge

biedt hier heel wat kansen voor. Het helpt bij hoe (sociale) signalen te encoderen, hoe deze signalen nauwkeurig en betekenisvol te interpreteren, hoe doelen te stellen en reactie te zoeken, hoe reacties te beoordelen en een keuze te maken, en hoe tenslotte aan monitoring als opvolging van de gedragsuitvoering, te doen. Ook Ross Greene heeft een plan B methodiek uitgewerkt voor het gezamenlijk oplossen bij problemen. Het bestaat uit drie stappen. Het begint bij empathie en geruststelling zodat het kind zich kan openstellen, vervolgens wordt samen getracht het probleem te definiëren, om tenslotte het kind uit te nodigen om gezamenlijk te brainstormen over mogelijke oplossingen voor het probleem die voor beide bevredigend zijn. Ook het ondersteunend trainen van uitvoerings-, verwoordings-, emotieregulatie-, cognitieve flexibiliteit en sociale vaardigheden, hoort hierbij. Het gezamenlijk probleem oplossen kan zo model staan voor de individuele vaardigheidsontwikkeling. Naast het opgaan in en werken aan eigen geactiveerde schema's, kan zo ook aandacht gevraagd en verworven voor geactiveerde schema's van anderen. De individuele en gezamenlijke sturing komen zo in de plaats van een externe sturing via begrenzing en belonen en straffen.

Onderzoek wijst uit dat kinderen die gemakkelijk nog al eens te ver gaan, mogelijk ook onderliggende problemen hebben: zoals angstig of depressief zijn, aandachtstekort, druk of impulsief zijn, of mentaal of leerschwak zijn.

Zo deze laatste problemen worden aangepakt, verbetert ook veelal het te ver gaan van deze kinderen.

Waar vandaan ?

In de praktijk van het omgaan met moeilijk gedrag van kinderen wordt vaak gezien dat heel krachtig en dwingend wordt gereageerd. Het moet het kind helpen inzien dat driftbuien en conflict zoeken geen invloed zullen hebben. Het kind komt dan gemakkelijk nog meer onder spanning te staan, waardoor zijn beperkte aanpassingsmogelijkheden helemaal dreigen weg te vallen. Wat best vermeden wordt, wordt net getriggerd. Het kind komt zo gemakkelijk in crisis en is helemaal niet meer aanspreekbaar. Het kind ervaart een extreme machteloosheid, waardoor het extreem gaat reageren. Elke tijd en ruimte om terug tot zichzelf te komen, wordt het kind ontnomen. Het kind is helemaal niet meer in staat van wat geactiveerd is te deactiveren en wat meer passend en gunstig is te activeren. Het kind komt vast te zitten als in een tunnel. Het is gefocust op iets dat geen uitkomst biedt. Wat het kind te horen en te voelen krijgt is niet assimileerbaar op dat moment. Op wat verwacht en niet verwacht wordt, zal dienen teruggekomen op een rustiger ogenblik. Discussie in die situatie heeft geen zin en kan beter afgesloten worden tot later in een andere context.

Vaak komt er nog je emotionele reactie bovenop, iets wat beter zo min mogelijk zou gebeuren.

Van een tijdige en minder uitgesproken aanpak en reactie is dan geen sprake meer. Het kind is niet meer vatbaar voor het duidelijk maken wat in de plaats te doen. Focussen op wat je wil en hoe, eerder dan op wat je niet wil en hoe niet, doet het niet meer. Het kind afleiden haalt evenmin weinig uit. Aandacht schenken aan het aanvaardbare deel van zijn gedrag en je richten op de gunstige kant van het kind zijn niet langer mogelijk. Inspraak bieden om eigen keuze te maken en zelf verantwoordelijkheid te kunnen opnemen lukken niet meer. Vermijden dat het kind voordeel haalt uit zijn manier van doen, zonder het een nadeel te bezorgen, is niet meer bruikbaar. Tijd maken voor tijdig en regelmatig iets prettigs samen met het kind doen is niet meer aan de orde. Activiteiten herschikken in tijd en ruimte opdat knelpunten zouden uitblijven is niet meer voldoende. Het kind herinneren, aanmoedigen en ondersteunen blijken niet de gewenste uitwerking te hebben.

Ook als ouder kan je gemakkelijk de indruk hebben (te) ver (te moeten) gaan dit vanuit een gevoel van tekortschieten aan mogelijkheden. Door te zoeken naar nieuwe mogelijkheden vanuit een ander interpreteren en begrijpen van het moeilijke gedrag van je kind, kan je ervaren dat net een minder krachtige en minder dwingende benadering resultaat lijkt op te kunnen leveren.

Niet steeds, niet steeds onmiddellijk, niet steeds helemaal, maar toch. Zodat enige vooruitgang kan geboekt en de richting kan ingeslagen van deëscalatie en vermindering van spanningen. Het lukken verbetert en er ontstaat ruimte voor ontwikkeling die als beschermende factor kan functioneren.

Waar om ?

Geef voor je eigen situatie aan hoe je als ouder denkt over moeilijk gedrag:

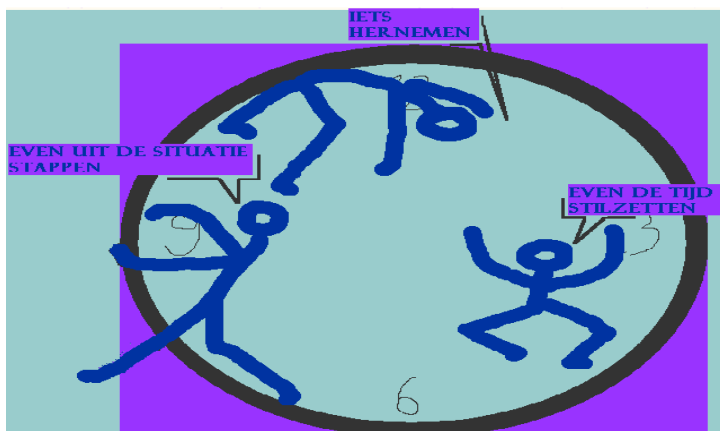
Geef voor je eigen situatie aan hoe je zou kunnen omgaan met moeilijk gedrag van je kind :

Meer lezen :

Greene, R. W., & Horn, M. . (2010). *Het explosieve kind: Over het opvoeden en begrijpen van snel gefrustreerde en chronisch inflexibele kinderen*. Amsterdam: Nieuwezijds.

Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1996). Social information-processing mechanisms in reactive and proactive aggression. *Child Development*, 67(3), 993-1002.

Je tijd nemen



Hoe kan tijd helpen voor je als ouder en voor je kind ?

Soms boks je als ouder op tegen de tijd, soms lig je overhoop met de tijd. In dit thema-onderdeel wordt de vraag gesteld hoe je als ouder kan omgaan met tijd en hoe tijd je kan helpen, Wat je kan doen met tijd in de opvoeding.

Soms gaat het te traag, soms duurt het te lang, soms gaat het niet snel genoeg, soms duurt het niet lang genoeg. Gemakkelijk is er een verschil tussen wat is en wat je wil. Graag wil je meer overeenstemming. Het overbruggen van dit verschil vraagt tijd. Meestal aanvaard of heb je die tijd niet. Dit scheidt spanningen en druk. Druk op je omgeving en wat is of niet, opdat het zou veranderen in je richting. Druk op jezelf om meer kracht te zetten en toch de overeenstemming te weten realiseren, desnoods ten koste van je omgeving en jezelf.

Niet steeds is voor je duidelijk waarom iets in de werkelijkheid moet, toch kan je spanningen, druk en ongeduld ervaren totdat er overeenstemming in de werkelijkheid wordt bereikt. Wellicht heb je dan in jezelf een referentiepunt of -schema, dat deze druk opwekt totdat hiermee overeenstemming wordt bereikt.

Een voorbeeld :

Je kind komt thuis zonder goeiedag te zeggen. Als je een opmerking hierover maakt, loopt je kind je pal voorbij. Het zit je niet goed, ergens wil je dat je kind een teken van erkenning geeft. Als je kind voorbijkomt, laat je je verwondering blijken. Je kind reageert evenwel niet. Even later ga je achter je kind aan en dring je aan dat je kind je nu goeiedag zou zeggen. Aan tafel later kan je het niet laten nog even terug te komen op het voorval.

Voor je als opvoeder is gemakkelijker duidelijk wat je wil en hoe je het wil, of is dit uit je reactie af te leiden, ook al ken je niet steeds de onderliggende reden.

Voor het kind is dit evenwel niet steeds zo duidelijk wat er gewild wordt en hoe het gewild wordt, laat staan dat het ook de onderliggende reden kent.

Wat is erkenning, bijvoorbeeld, en hoe toon je dat ? Voor jou is dat zo je iemand ontmoet goeiedag zeggen als teken van erkenning. Voor je kind is evenwel erkenning ervaren dat er met je wordt rekening gehouden in dagdagelijkse situaties.

Waar je overeenstemming wil, zal je enerzijds je kind moeten aanleren dat erkenning ook goeiedag zeggen is bij ontmoeting. Vervolgens zal je je kind er toe moeten bewegen wat nu ook voor hem erkenning is ook toe te passen. Een hele opdracht die wellicht oefening en meermaals herinneren vraagt naast duidelijkheid en overtuigingskracht.

Dat dit tijd vraagt spreekt voor zich. Te veel spanning en druk kan dit leerproces enkel vertragen. Het gevaar bestaat zo je te snel wil gaan, je samen in een negatieve spiraal terechtkomt. Jij van onmacht om overeenstemming te krijgen met wat je wil, je kind met onmacht om die overeenstemming te weten bereiken.

Het gevaar is dat de druk en spanning worden opgevoerd en dat daarvoor tijdsdruk wordt aangewend. Het moet nu en snel. Het mag nu niet en nooit meer.

Uit het voorgaande zal duidelijk zijn dat we steeds beelden of schema's hebben van wat je hoe wil. Deze schema's kunnen weinig of niet bewust zijn voor jezelf, of je hebt ze wel duidelijk voor ogen of je kan ze verwoorden. Feit is dat deze een grote rol spelen in wat je van je omgeving, je kind inclusief en ook van jezelf, verwacht of juist niet verwacht. Deze schema's vormen vaak de synthese van je ervaringen uit het verleden en van je kennen en denken.

Het zal duidelijk zijn dat deze vaak heel persoonlijk zijn, schema's die jij vooral gebruikt in wat je van jezelf en van je omgeving en dus ook van je kind wil. Je kind heeft evenwel ook zijn schema's op basis van eigen ervaren en denken. Dit kan een heel verschil maken. Ook als jij verwachtingen uitspreekt die voor je kind een heel andere inhoud hebben.

Een voorbeeld :

Je wil dat je kind rustig is. Voor je betekent dit stilzitten en niet praten. Voor je kind kan het betekenen niet rondlopen en niet schreeuwen. Duidelijk zal zijn dat een hele grijze zone overblijft die langs beide zijden voor spanningen kan zorgen en tot druk kan leiden. Jij voelt je teleur-

gesteld omdat je kind niet rustig is. Je kind voelt zich ontgoocheld omdat het zoveel inspanningen deed om je tegemoet te komen. Geen van beiden voelt zich erkend in de realiteit en begrepen bij wat je denkt en wil.

Pas als jij en je kind concreter maken wat je elk onder rustig zijn begrijpt en hoe je dit concreet uitvoert kan er overeenstemming mogelijk zijn. Mogelijk neemt het kind in zijn beeld op wat voor je geldt. Dit vraagt tijd en bereidheid. Mogelijk neem jij in je beeld mee op wat voor je kind geldt. Dit vraagt tijd en bereidheid.

Vooraf op moeilijke spanningsvolle momenten ontbreekt die tijd en die bereidheid. elk valt terug op zijn eigen beeld en wenst hier niet van af te wijken. Dit verhoogt de druk en ook de tijdsdruk.

Een bijkomende moeilijkheid wordt gevormd doordat het kind niet langer het schema wil toepassen. Mogelijk heeft het kind een ander schema geactiveerd dat diametraal staat op het door je gewenste schema. Het schema protest komt dan, bijvoorbeeld, in de plaats van je schema rustig zijn.

Het kind vraagt veelal aandacht en zorg vooraleer het er toe te kunnen brengen een bepaald door je gewild schema te activeren. Zo kan je, bijvoorbeeld, het schema

luisteren niet afdwingen, pas bij een bepaalde consideratie en omgang zal dit lukken. Je tijd nemen kan je en je kind dan helpen die gunstige voorwaarden te scheppen met kans op resultaat.

Een kind vraagt soms ook tijd om bij zichzelf een gunstig schema te activeren. Als mijn boosheid wat gezakt is kan ik mijn schema aanspreekbaar zelf activeren. Zolang zijn boosheid groeit blijft zijn schema niet aanspreekbaar actief.

Ouders nemen soms hun toevlucht tot tijdsdruk om een bepaald schema bij hun kind te activeren. 'als je binnen vijf minuten niet ophoudt' 'Als je tegen zeven uur niet in of uit je bed bent'. Als ouder dwing je dan de activering van een bepaald schema af. Het risico bestaat dat je dit telkens opnieuw zult moeten doen, maar dat de eigen activering niet lukt. Het gevaar is tevens dat er gewenning optreedt tegenover de druk, of dat het kind net andersom gaat reageren om je af te leren en te ontmoedigen deze druk ook met tijd nog te gebruiken.

Door je tijd te nemen stap je mogelijk af van je afdwingen en spreek je je kind aan. Door even tijd te geven stapt je kind mogelijk af van andersom te reageren en kan het kind zichzelf aanspreken. Mogelijk is je kind zo het aangesproken wordt en zichzelf aanspreekt bereid

en in staat een ander meer gunstig schema aan te spreken in zichzelf waardoor je dichter uitkomt bij wat je wil.

Meer tijd betekent dan minder druk. Het betekent niet dat je inbindt. Het betekent dat je in de rol kan blijven van aanmoedigen en stimuleren eerder dan in deze van ontmoedigen en afremmen terecht te komen. Je laat het kind ook toe voor zich te onderkennen wat je werkelijk wil, welk schema je activeert en wil geactiveerd zien.

Door je kind tijdig in te lichten, te instrueren en te signaleren kan het kind zich gemakkelijker instellen op wat je wil en krijgt het tijd om waarmee het bezig was los te laten. Je praat bovendien op zo'n wijze met je kind dat je er vanuit gaat dat het kind bereid is mee te werken en in te gaan op je verzoek.

Zowel vooraf, tijdens de uitvoering als achteraf kan je dan positief op je kind inpraten. Het stimuleren vooraf, het aanmoedigen tijdens en het bevestigen en waarderen achteraf. Op elk van deze tijdstippen blijf je in de positieve aangename sfeer.

Door je niet overhaastig zijn in je verwachting, je beoordeling en reactie laat je je kind toe zelf te kunnen kiezen, zelf te kunnen oordelen en zelf te kunnen verwachten, zoniet laat het kind dit voortdurend aan je over. Dit betekent geenszins iets op zijn beloop laten. het betekent naar het kind het signaal geven van zelf te leren met tijd

en tijdig zijn om te gaan. Zelf te leren tijd aan te wenden om wat is en wat het wil of anderen willen met elkaar in overeenstemming te brengen. Op die manier spanningen en druk zoveel mogelijk te voorkomen. Door te leren gebruik te maken van de tijd om iets te doen en te bereiken, kan het voorkomen met tijdsdruk geconfronteerd te worden voor het niet doen en niet bereiken. Het kind leert dan dat de tijd een weg biedt van iets naar iets toe te gaan. Dat de tijd er is voor het kind en niet andersom.

Veel kinderen weten de tijd actief te gebruiken om iets waar te maken. Sommige kinderen evenwel staan zichzelf in de weg om de beschikbare tijd aan te wenden. Ze oefenen erg veel druk, ook tijdsdruk op zichzelf uit, waardoor het helemaal niet meer wil vlotten. Andere kinderen trachten dan weer deze druk en tijdsdruk te vermijden door alles voor zich uit te schuiven en weinig interesse en activiteit te vertonen. Waar de eerste groep kinderen door deze geëscaleerde druk uiteindelijk blokkeert, trachten kinderen uit de tweede groep deze druk te voorkomen door vooraf reeds op de rem te staan. Waar de eersten stilvallen in de tijd, vertonen de tweede problemen met actief opstarten. Geen van beide weet zijn tijd te nemen om deze actief te gebruiken.

Zowel jij als ouder als je kind kan gebruik maken van de tijd om iets te bereiken, zodat er uiteindelijk meer overeenstemming is tussen wat is en wat je wil zonder dat

deze tijd voor spanning en druk hoeft te zorgen. Integendeel een gunstig gebruik van de tijd kan er voor zorgen dat er meer ruimte is voor rust en ontspanning.

Tijd is steeds beschikbaar. Lukt iets nu of ditmaal niet, steeds kan in de tijd opnieuw geprobeerd en verder geoefend worden. Ouders zijn soms bang dat wanneer wat hun kind doet niet overeenstemt met wat ze willen, het verder spaak zal lopen en zij hun gezag zullen kwijtspe-len. Ouder kunnen evenwel steeds opnieuw kansen geven en doen benutten om wat ze uiteindelijk willen overeenkomstig hun schema uiteindelijk te laten bereiken. De tijd laat dan toe onderweg te zijn en oefenkansen te bieden, ook al lukt het nog niet, of niet steeds. Het voorkomt iets te willen doordrukken op een moment dat de druk reeds zo hoog is dat een mislukken bijna onvermijdelijk is.

Zo nodig kan je even de tijd stilzetten en even uit de situatie stappen en door te praten samen trachten te overzien wat de moeilijkheid is, waar het spaak loopt en hoe hier overheen kan gekomen worden. Nadien kan je de tijd zo wenselijk terugzetten (rewind) om iets opnieuw over te doen met kans en gelegenheid voor een meer bevredigend resultaat.

De tijd even stilzetten laat ook voor elk toe zijn reactie, die mogelijk te emotioneel is, even uit te stellen en eerst hoogte te nemen hoe elk de moeilijkheid ervaart en waar

elk heen wil en kan. Deze onderbreking laat tevens toe de aanwezige spanning en de ervaren opwinding te verminderen. Vanuit de herwonnen kalmte en het teruggevonden zelfvertrouwen kan dat gerichter en minder opgeschroefd worden gereageerd op elkaar, of gehandeld vanuit zichzelf. Dit ervaren niet voor een muur te staan kan maken tot een voor elk meer voldoeninggevende oplossing te kunnen komen.

Soms kan ruimte bieden tijd opleveren om te rijpen en van richting te veranderen. *Denk er nog eens over na wat je wil.* Het wordt dan niet tijd, maar er is voldoende ruimte en tijd. Beschikbare tijd kan hierbij ruimte bieden tot toenadering en involving. Iets moet niet nu onmiddellijk, wat gemakkelijk weerstand oproept. Zo kan tijd ruimte bieden om relax te blijven, te luisteren en een manier of uitweg te vinden. Zo kan ook omgekeerd kan ruimte tijd bieden voor dit alles en zo elkaar meer nabij te komen.

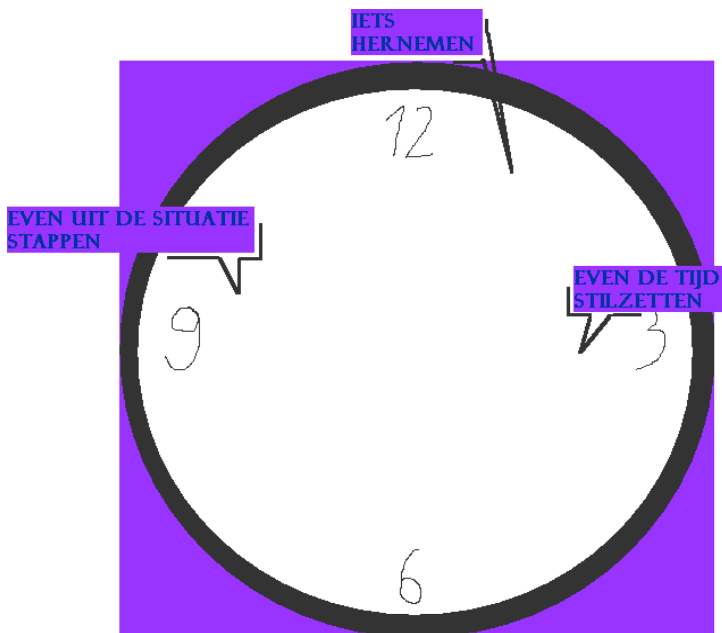
G*eeft aan waar je tijd nemen je als ouder zou kunnen helpen als voorwaarde ?*

Geef aan wanneer je je tijd zou kunnen gebruiken als ouder ?

Geef aan tegenover wie een ander ritme je als ouder zou kunnen helpen ?

Geef aan hoe de tijd loslaten je als ouder zou kunnen helpen ?

Geef aan hoe een andere verhouding ruimte en tijd je als ouder zou kunnen helpen ?



Tijd voor kind-zijn

KIND ZIJN

Wat betekent kind-zijn ?

Wat vraagt het kind, aan wat heeft het behoefte ?

De buitenwereld stelt het steeds vaker vast. **Kinderen worden snel groot.** Kinderen willen ook groot zijn. Ze ontmoeten evenwel reeds vroeg de moeilijkere kanten van groot zijn.

Er is iets paradoxaals. Volwassenen willen vaak kind zijn. Willen vaak de fraaie en onbekommerde kanten van het kind zijn.

Volwassenen hebben het soms zelf erg moeilijk. Ze oefenen dan druk uit op hun omgeving om hen te helpen en hen tegemoet te komen. Als kind kan je hiermee geconfronteerd worden. Er wordt dan beroep gedaan op je

volwassen zijn als kind, volwassen zijn dan wordt verwacht. Dit kan een rem zijn om je eigenheid en persoonlijkheid als kind te ontwikkelen, omdat je gevraagd wordt een te grote sprong te maken.

Vermijden een kind te overvragen. De omgeving kan zo erg een beroep doen op een kind, dat het niet langer kind kan zijn. Het kind staat dan in voor de zorgtaken van de ouder(s), en soms ook voor de zorg voor de ouder(s). Van het kind wordt dan gevraagd het over te nemen van de ouder(s), en soms ook van de partner die is weggeval- len, door ziekte, overlijden of scheiding.

Soms neemt een kind enkel een deel van deze taken over. Ook dan bestaat het risico dat dit het kind helemaal in beslag neemt.

Ook het kind kan zichzelf overvragen, om aan de wensen van de volwassenen tegemoet te komen. Maar ook aan de eigen wensen. Het spiegelt zich dan aan volwassenen die het gemakkelijk imiteert. Het kind bezit evenwel niet diezelfde kennis en ervaring als de volwassenen, zodat het riskeert niet te kunnen voldoen aan zijn verwachtingen en het zich voorgenomen model.

Het risico is het grootst wanneer de ouders of een van de ouders om een of andere reden worden overvraagd of althans dit gevoel hebben. Ouders kunnen dan hun kind inschakelen, of het kind schakelt dan zichzelf in om

tegemoet te komen aan de ouders. Vooral zo dit voor langere tijd is, of herhaaldelijk weerkeert, of erg uitgesproken is. Er doet zich dan een moeilijke gezins- en/of relationele situatie voor die extra beslag legt op het kind. Door het opnemen van een ouder- of partnerrol komt het kind zijn in het gedrang.

Soms stelt het kind zichzelf zekere objectieven. Mogelijk op basis van de bredere omgeving buiten het gezin, die het kind uitnodigt, verleidt of stimuleert tot iets. Lukken en succes worden dan in het vooruitzicht gesteld. Het kind ervaart dan mogelijk steun en aanmoediging van het eigen gezin, dat hier graag op inspeelt. Het kind wil dit of dat zijn, of zo worden. Het vindt die modellen vaak bij volwassenen, of het zet zich net af tegen deze modellen.

Het stellen van objectieven is op zich ontwikkelingsgunstig. Risico's ontstaan evenwel als deze objectieven alles gaan domineren en alles in functie ervan gesteld wordt. Voor een kind is het niet steeds gemakkelijk zijn handelen te doseren en ook voldoende oog te hebben voor andere bij hem of haar aanwezige behoeften en ontwikkelingsnoden. Soms is de balans vertekend, dit mede door de ontstane spanning bij zichzelf en de ervaren druk van de omgeving.

Voor de ouders kan hier een taak liggen ervoor te zorgen dat de extreme ontwikkeling op het ene vlak, de ontwikkelingen op andere vlakken niet in het gedrang brengt. Dit betekent niet een tegen objectieven zijn, maar er leren op een gezonde manier mee om te gaan, zodat het niet ten koste van iets gaat.

Kinderen delen vandaag meer hun leven met volwassenen. De aanwezigheid van leeftijdgenoten, broers, zussen en vriendjes is minder vanzelfsprekend. De kansen om met leeftijdgenoten samen te zijn en te spelen zijn soms geringer. Contacten moeten soms expliciet worden georganiseerd. Of er moet bewust gekozen worden voor een kinderdagverblijf. Of de school moet het hiaat opvullen voor het kunnen samenspelen. Gelukkig wordt deze leemte vanaf een bepaalde leeftijd vaak virtueel ingevuld.

Deze grotere aanwezigheid van volwassenen in hun leven, maakt dat kinderen zich ook meer gaan spiegelen aan deze volwassenen. Soms doen ze zich snel groot voor, soms denken ze ook als volwassenen, soms drukken ze zich op een meer volwassen wijze uit, of hebben ze een volwassen taalgebruik, soms vertonen hun interesses, belangstelling en voorkeur meer volwassen kenmerken.

Hoe inspirerend volwassenen ook zijn voor hun ontwikkeling, toch hebben kinderen ook nood aan leeftijdgenoten. Kinderen die doen zoals zij, kinderen die ook zo denken, zich uitdrukken en reageren, kinderen die gemeenschappelijke interesses, belangstelling en voorkeur tonen. Kinderen kunnen erg veel opsteken van elkaar. Kinderen kunnen elkaar ook een veilig gevoel en een gevoel van erbij horen en waardering geven. Een gevoel van herkenning en erkenning. Door de kleinere afstand tegenover elkaar, kan een beter contact mogelijk zijn. Kinderen van gelijke leeftijd zijn ook toegankelijker voor elkaar juist omdat het verschil en de afstand kleiner zijn. De omgeving kan nu en dan de indruk krijgen met iemand ouder dan zijn leeftijd te maken te hebben. De meer volwassen taal stemt dan niet overeen met de leeftijd van het kind. Scherpe of kritische uitdrukkingen worden dan gebruikt voor iets wat het kind nog weinig heeft leren kennen. Zodat de indruk wordt gewekt dat deze opmerkingen niet van het kind zelf afkomstig zijn.

Kind kunnen zijn betekent niet totale afhankelijkheid. Het betekent wel geholpen en ondersteund worden bij het verwerven van zelfsturing. Het betekent ook voldoende kansen krijgen voor zelfsturing en -regulatie.

Het betekent zelfstandigheid waar mogelijk, en steun kunnen genieten waar nodig. De beschikbaarheid van aandacht, van zorg en van steun die beantwoordt aan de evoluerende behoeften van het kind.

Het betekent dat er ruimte is voor aanleunen, maar ook voor onafhankelijkheid. Dat er openheid is naar het kind toe zoals het is. Dat het kind en zijn mogelijkheden niet worden overschat, maar ook niet worden onderschat.

Het betekent recht hebben op een eigen wereld, naast die van de volwassenen. Met overlap. Met terrein waarop de leiding, maar ook met terrein waarop dit aan anderen te kunnen overlaten.

Kind-zijn is niet synoniem met klein gehouden worden, met over weinig rechten beschikken. Integendeel is het belangrijk dat een kind over dezelfde rechten als de volwassenen kan beschikken, dat het niet omwille van zijn beperkingen wordt gediscrimineerd. Belangrijk is het kind te ondersteunen om zijn rechten te kunnen uitoefenen, en te helpen voor het deel waarvoor het kind zelf nog niet kan instaan. Door te kunnen vertrouwen op die volwassenen, komt nog niet alle druk op het kind terecht, maar kan het genieten van zijn rechten.

Kind-zijn betekent kunnen genieten van zekerheid, van veiligheid, van geborgenheid, van erbij horen, van erkenning, van waardering. Kind-zijn is kunnen leven in een omgeving en in een klimaat dat toelaat zich te ontwikkelen, te groeien en zich te realiseren.

Het is niet zelf voor die zekerheid, veiligheid, geborgenheid, erbij horen, erkenning en waardering moeten instaan. Het is niet zelf te moeten zorgen voor een betrokken omgeving en een kansen biedend klimaat. Het is niet te moeten instaan voor zijn rechten, zijn kansen en zijn welbevinden.

Sommige kinderen ervaren dat ouders slechts van hen houden zo ze zich helemaal naar hen weten te schikken. Andere kinderen ervaren dan weer dat hun ouders zo veel van hen verwachten dat ze hier nooit helemaal aan weten te voldoen.

Kind-zijn is passende steun weten ervaren. Niet te weinig, niet de verontschuldigende, niet de overnemende.

Sommige kinderen ervaren te weinig liefde, aandacht, zorg en steun. Ouders zijn dan weinig betrokken of hebben het affectief moeilijk met het kind of met zichzelf. Zo blijft het kind aan de kant staan en heeft het zijn gevoelens aan de kant gezet uit vrees er anders door gekwetst te worden.

Andere kinderen ervaren te veel eenzijdige liefde, aandacht, zorg en steun. Ouders schikken zich erg naar het kind, ook voor zijn falen. Ze weten te weinig het kind te beïnvloeden om door te zetten of los te laten en zich te

begrenzen. Zo blijft het afhankelijk van die overbescher-
mende omgeving die in de buitenwereld niet terug te
vinden is.

Andere kinderen dan weer ervaren te veel betrokken-
heid en hulp. Vanuit goede bedoelingen nemen ouders
het van hen over. Zo riskeren ze achter te blijven met een
zwak gevoel en een gevoel van mislukken. Zo blijven ze
afhankelijk van die krachtige ouders die zo veel meer zijn
dan zichzelf.

Onderzoek geeft aan dat kinderen behoefte hebben aan
gevoelsmatig onderbouwde informatie, aan gevoelsma-
tig onderbouwde waardering en concrete praktische
hulp waar nodig.

Kind-zijn houdt in niet steeds in het getouw zijn. Zich niet
steeds moeten inspannen, zich niet steeds moeten ver-
dedigen, zich niet steeds moeten bewijzen. Tijd krijgen
voor ontspanning, voor vrij zijn, voor vrijgesteld zijn.

Niet steeds op weg zijn naar volwassen worden. Nu en
dan recht hebben en kansen krijgen voor rustmomen-
ten, voor halt te houden en voor los te komen van dit
onderweg zijn. Niet steeds belast te worden of zich te
voelen.

Tijd ook om even op zichzelf terug te kunnen plooiën en
eens terug te keren in de tijd. Eens minder zelfstandig,

sterk, wetend, durvend, volhoudend, minder rekening houdend met, of tussen de lijnen lopend te kunnen doen. Zo terug tot zichzelf en op energie te kunnen komen door er eens uit te stappen en enkele passen achteruit te doen.

Te langdurige belasting of blijvende spanning kan maken dat de beschikbare energie uitgeput raakt en er te weinig gelegenheid is om terug op krachten te komen. De te gering beschikbare kracht en reserve kunnen maken dat alles gemakkelijker belastender overkomt dan in werkelijkheid het geval is.

Kind-zijn betekent zichzelf kunnen zijn. Is kunnen zijn wie men is, met zijn mogelijkheden in ontwikkeling, maar ook met zijn beperkingen. Met zijn eigenheid en typische kenmerken. Eigenheid en kenmerken die niet steeds overeenstemmen met de verwachtingen van volwassenen, niet steeds samenvallen met hun dromen. Met ruimte krijgen voor zichzelf en niet steeds met inperking, afwijzing of ontkenning te worden geconfronteerd om wie men is.

Het kind ook kunnen zijn met zijn eigen tempo van denken, doen en zich ontwikkelen. Een kind dat ruimte krijgt voor zijn eigen tempo en zijn ritme van zich ontwikkelen. Een kind dat niet overstelpt wordt met ontwikkelingsstaken, waaraan het nog niet toe is. Maar gesteund wordt in zijn ontwikkeling waarmee bezig.

Kind-zijn betekent erkenning vinden voor jezelf. Dat er van je gehouden wordt om wie je bent en niet om wie je had of zou kunnen zijn. Dat je waardering vindt zoals je bent en niet zo je zo zou zijn.

Kind-zijn is ruimte voor niet weten, niet kunnen, niet durven, niet willen. Ruimte voor falen en mislukken. Ruimte om hieruit te leren en hierbij te worden geholpen, gestimuleerd en aangemoedigd waar nodig en gevraagd.

Ruimte voor een zekere fragiliteit, voor de afwezigheid nog van zekere mogelijkheden die nog moeten ontwikkeld worden. Ruimte voor een zekere rudimentariteit, waarbij verfijning en complexiteit nog ontbreken. Ruimte voor een zekere tegenstelling en veranderlijkheid, waarbij alles nog niet is bijeengevoegd tot een samenhangend geheel.

Zo krijgt het kind ruimte voor nog niet weten, nog niet kunnen, nog niet durven en nog niet willen, en ruimte om tot weten, kunnen, durven en willen te komen.

Kind-zijn is tijd en ruimte voor een speelse ontwikkeling. Als kind gelegenheid en kansen krijgen om zich op een speelse wijze te kunnen ontwikkelen, helpt de ontwikkeling van het kind. Dit zonder dat iets moet, voorgeschreven of gepland is. Gewoon vrij spel stimuleert de ontwikkeling op diverse gebieden, zo ook de ontwikkeling

van het brein. Dit des te meer in een rijke (speel)omgeving met veel mogelijkheden en kansen tot verkennen en ontdekken. Dit bleek in analogie ook zo in de dierenwereld. Het helpt bij het leren kennen en zich uitdrukken, bij het verscherpen van de aandacht en het zich iets voorstellen, het vermindert de angst en verruimt de horizon, het helpt bij het leren omgaan met zichzelf en anderen, het helpt tenslotte ook bij het oplossen van problemen en het verhoogt de creativiteit.

Time-in of time-out als kenschema ?



Hoe reageer je al werkt ? Kies je voor afstand of nabijheid ?

Time-out

Als je als ouder problemen ondervindt met je kind, wil je hier zo snel mogelijk een eind aan stellen. Je probeert je gezag te laten gelden, of je spreekt je kind erop aan. Volgt geen gunstig resultaat, dan wil je het kind mogelijk uit de situatie halen tot het opnieuw je gezag aanvaardt of terug gezag over zichzelf verwerft. Je hoopt dan door

een rustpauze in te lassen, dat alles terug op orde komt. Dat je kind stopt met gillen, slaan, ruzie maken of dwars zijn, bijvoorbeeld. Even ging het fout en de onderbreking moet verdere escalatie voorkomen en een nieuwe start mogelijk maken. De aanleiding is weggenomen en de emoties kunnen gaan liggen door afstand te winnen en dit schept nieuwe mogelijkheden, of dat hoop je althans. Even niets meer doen en even niets meer zeggen, moeten ruimte maken voor reflectie en mogelijk een andere reactie nadien.

Time-out is iets wat je als kind veelal zelf hebt onderzocht, of het is iets wat je werd aangepraat door je omgeving of in pedagogische werken, of nog wat je intuïtief zo zelf aanvoelt als niets meer werkt. Het is een kenschema dat je stilaan ontwikkeld hebt waardoor je bij ervaren problemen met je kind geneigd bent het apart te zetten of af te zonderen en waarbij je gelooft dat hierdoor de ervaren problemen verdwijnen.

De ervaren problemen vormen de invulling van de context van het kenschema time-out. Het apart zetten of afzonderen vormen de gedragsinvulling van het kenschema, als hoe je reageert. Het geloof dat apart zetten of afzonderen helpt bij moeilijkheden de begripsinvulling van het kenschema, je opvatting of overtuiging.

De vraag is evenwel of dit lukt, of het kind tot inzicht komt, of de emoties gaan liggen en of het tot een andere reactie komt. Mogelijk vindt het kind zich miskend, niet begrepen en niet gesteund. Vaak is het kind nog niet in

staat zelf controle te krijgen over zijn emoties en opwinding. Het zit helemaal geblokkeerd en het ziet geen uitweg. De realiteit is helemaal anders dan zijn voorstelling en het kind kan beiden nog niet op elkaar afstemmen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Van co-regulatie naar zelfregulatie*' van deze encyclopedie.

Het kind is bij moeilijkheden vaak zelf al opgewonden en voelt zichzelf ook niet blij met hoe iets verloopt. Het merkt de afstand en de tegenstelling en weet dit niet zelf te overbruggen. Dan apart gezet worden en genegeerd worden, wordt door het kind niet altijd als helpend ervaren. Het kind kan zich dan erg machteloos voelen en alleen. Ongewild wordt indirect het kind en de relatie met het kind aangepakt. Er wordt geen woord- of expressietaal gebruikt, maar een gedrags- en middelentaal, er wordt met gedrag en middelen gesproken, hier het afzonderen als handelen en gebruiksmiddel. Tegelijk is er ook geen taal, maar een eerder een meta-taal, alles wordt vanop afstand buiten de situatie benaderd.

Ook jij zelf kunt door wat voorvalt minder of meer uit balans geraken en je miskend voelen. Het gevaar is van meer strak uit de hoek te komen op een moment waarbij enige soepelheid mogelijk zou kunnen helpen. Time-out laat je ook toe zelf als ouder tot rust te komen. Het kan zo voorkomen dat je zou roepen of dreigen, bijvoorbeeld.

Time-in

Bij time-in gaat het zowat om het omgekeerde. Bij problemen tracht je net meer aandacht aan je kind te besteden en het dichterbij te komen. Niet om het te verwerpen of zijn gedrag goed te keuren. Maar om het kind te laten merken dat je de moeilijkheden erkent en dat je het kind wil helpen en steunen om er uit of overheen te komen. Je probeert hoogte te krijgen van wat er aan de hand is en van de aanwezige emoties. Door nabijheid, aanraking of knuffelen tracht je het kind te steunen en tot rust en terug tot zichzelf te brengen. Lukt dit niet, dan tracht je er voor het kind te zijn op deze moeilijke momenten, zonder zijn emoties, reacties of persoon te veroordelen. Zo blijft de relatie gemakkelijker oké en blijft een wij-gevoel en -aanpak mogelijk, eerder dan vast te lopen in tegenstelling en conflict.

Net door meer tijd te nemen en ruimte te laten wordt gemakkelijker een ommekeer mogelijk. Je krijgt opnieuw toegang tot je kind en het kind tot zichzelf. Zo is het meer aanspreekbaar en is het opnieuw vatbaar voor wat al of niet kan en je uitleg hierbij. Iets is niet langer zwart of wit. De aanwezige crisis is dan misschien het momentum om iets aan te pakken en iets duurzaam op te lossen. In de methodiek van geweldloos verzet gericht op nieuwe autoriteit wordt bovendien nog gewezen op een andere mogelijkheid, deze van 'het ijzer smeden als het koud' is. Door eerst een samen-omgeving te creëren van veiligheid en rust, is er meer kans om iets te bespreken en samen te komen tot een in de verdere toekomst blijvend bruikbare oplossing.

Time-in is iets wat je als ouder veelal niet kent en waar je geen ervaring mee hebt. Je hebt het zelf als kind niet ondervonden en het werd je niet aangeraden door je omgeving of in pedagogische werken, intuïtief ook ontbreekt vaak een dergelijke reflex. Het is een kenschema dat je nog te ontwikkelen hebt, waardoor je bij ervaren problemen met je kind geneigd bent meer aandacht en nabijheid aan te bieden en waarbij je gelooft dat hierdoor de ervaren problemen gemakkelijker opgelost raken door de inbreng van je kind, jezelf en je beide samen. De ervaren problemen vormen de invulling van de context van het kenschema time-in. Aandacht en nabijheid vormen de gedragsinvulling van het kenschema. Het geloof dat dichterbij komen en samen-tijd voorzien helpt bij moeilijkheden de begripsinvulling van het kenschema.

Als het kind merkt dat er aandacht is voor aanwezige moeilijkheden, emoties en controleverlies, dan voelt het kind zich niet afgewezen. Het voelt de aanwezigheid en nabijheid, wat kansen biedt om rustiger te worden en anders te reageren. Het kind voelt zich gesteund en geholpen bij het reguleren van zijn emoties en zichzelf bij moeilijkheden. Hierdoor kan het gevoel ontstaan meer greep te krijgen op de situatie en zichzelf. De relatie met elkaar komt niet in het gedrang, ook zijn persoon wordt erkend. Er wordt gebruik gemaakt van woord- en expressietaal en er wordt gebleven bij wat wordt uitgedrukt, zonder oordeel of interpretatie. Een reactie wordt uitgesteld en er worden geen drukingsmiddelen gebruikt. Er

wordt bij de situatie en het gedrag gebleven. Dialoog blijft mogelijk. Er kan uitleg gegeven, of gevraagd wat de moeilijkheid is en aangegeven hoe hier anders mee kan omgegaan worden, zoals bijvoorbeeld tijdig hulp inroepen of beter afspreken vooraf.

Ook jijzelf maakt minder kans uit balans te raken. Communicatie is verder mogelijk, zo kan je laten voelen dat je er in blijft geloven en verder moeite wil doen. Samen zoeken en flexibiliteit blijven mogelijk. Er ontstaat geen machteloosheid die maakt dat je (te) krachtig uit de hoek komt. Er blijft een zoeken hoe als ouder en kind positieve kracht te behouden, waardoor geen macht of overheersing hoeft gebruikt. Je reageert dan niet met kracht, maar vanuit kracht.

Zo kan wat dreigt verloren te gaan bij spanningen en problemen (aandacht, interesse, empathie, perspectiefname, luisterbereidheid, kalmte, geduld, soepelheid, gelijkheid, gelijkwaardigheid, nabijheid, samen, herkenning, begrip, openheid, realisme, beïnvloedbaarheid, eigen aandeel, erkenning, waarderen, betrokkenheid, vertrouwen, zelfvertrouwen, vrijheid, bewegingsruimte, bekennen, toegeven, tegemoetkomen, redelijkheid, genuanceerdheid, relativeren, loslaten, voor zich houden, positiviteit, tolereren, aanvaarden, rekening houden met, invloed, kansen, steunen, coöperatie, solidariteit, trouw, engagement, ...) herwonnen, zodat spanningen en problemen kunnen verdwijnen. Wat verloren dreigt te gaan is immers juist hard nodig om spanningen en problemen te boven te komen.

Time-in of time-out ?

Om te vermijden dat spanningen en problemen escaleren kan je beter tijdig reageren. Hiertoe biedt time-in meer kansen, reageren met samen stilstaan bij een moeilijkheid, voor het te laat is. Naar time-out wordt meestal gegrepen als het te laat is, het kind is buiten zichzelf, ruzie en conflict dreigen uit de hand gelopen of zijn het reeds. Beter is te zorgen dat je niet te laat komt in je reactie.

Ook voor aandacht voor het grotere plaatje is bij time-in meer ruimte. Er is minder tegenstelling, ook de mogelijke eigen betrokkenheid kan gemakkelijker onder ogen gezien, zoals je had als ouder iets beloofd of iets eerst toegelaten, en ieders bijdrage tot een uitweg kan gemakkelijker verkend. Ook de tijdplaatje kan gemakkelijker in ogenschouw genomen : wat gebeurde er opeenvolgend, wat begon, waar loopt het op uit, hoe kunnen we iets in de tijd hernemen ?

Zo kan tijdig een negatief verlopende interactiespiraal (met wederzijds tegenwerken, wederzijds verzwakken, wederzijdse onwil, wederzijdse strijd, wederzijdse ontmoediging, wederzijdse verwerping, wederzijdse teleurstelling, ...) omgebogen tot een positief verlopende interactie (met wederzijds meewerken, wederzijds versterken, wederzijdse wil, wederzijdse samenwerking, wederzijdse aanvaarding, wederzijdse aanmoediging, wederzijdse waardering, ...).

Time-in houdt een meer inclusieve aanpak in waarin je aan het kind laat weten dat je het wil helpen tot rust te

komen en samen een uitweg te zoeken. Bij time-out blijft iedereen op zichzelf staan waarbij je aan het kind vraagt zelf tot rust te komen en zelf een uitweg te zoeken.

Soms kan wanneer schijnbaar niets meer helpt een time-out nuttig zijn, zonder dit als sanctie te willen gebruiken. Zoals wanneer de emoties van het kind verder oplopen of als het kind in iets blijft doorgaan. Komt het kind dan voldoende tot rust en zichzelf omdat het uit de situatie wordt gehaald, dan kan hierna overgegaan worden tot een time-in zodat aandacht kan gegeven aan het kind en het mogelijk onderliggend probleem.

Hierbij kan er rekening mee gehouden dat iets in het kind mogelijk zo geactiveerd is, dat het er niet onmiddellijk van los weet te komen. Bijvoorbeeld, het kind ervaart onrechtvaardigheid, iets kan niet doorgaan, iets gaat stuk of is zoek, er komt geen antwoord of reactie. De voorstelling van het kind stemt dan niet overeen met de werkelijkheid. De voorstelling als een kenschema, zoals bijvoorbeeld, recht, behoefte, bezitting, vraag of wens, wordt niet door de werkelijkheid beantwoord, terwijl het kind inspanningen blijft doen. Pas wanneer het kind hier voldoende van los weet te komen en het geactiveerde kenschema, zoals onrecht, nood, bezitting, vraag of wens, kan loslaten, is ommekeer mogelijk.

Veel zal hierbij afhangen van het hoe van je reactie bij time-in en time-out. Bijvoorbeeld : Hoe zonder je je kind af, voor hoelang ? Tot het kind gekalmeerd is, bijvoorbeeld ? Hoe vermijd je dat je reactie als vernederend

wordt ervaren of straf ? Hoe voorkom ik dat weerstand en verzet nog toenemen ? Welke aandacht geef je je kind ? Op welke manier bied je nabijheid ? Hoeveel tijd en ruimte bied je je kind ? Enzomeer. Zo wordt je ken-schema time-in of time-out of een combinatie van beide heel persoonlijk ingevuld en afgestemd op je kind. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Hoe reageren als ouder ?*' van deze encyclopedie.

Recent onderzoek van de Universiteit van Sydney ondersteunt het belang van een geschikte toepassing van time-out, zodat negatieve effecten zoals voor de mentale gezondheid van het kind en de emotionele relatie met de ouders kunnen voorkomen worden. Dit vraagt om het kind niet te isoleren en het geen liefde en een gevoel van verbinding te ontzeggen.

Praktijk van time-in of time-out

Welke mogelijkheden zie je voor time-in ?

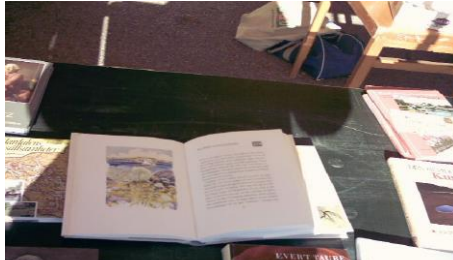
Welke mogelijkheden zie je voor time-out ?

Wanneer verkies je time-in of time-out ?

Hoe zou je time-in vormgeven ?

Hoe zou je time-out vormgeven ?

Toegankelijkheid van informatie en kennis



Nog steeds zijn informatie en kennis niet volledig toegankelijk.

Hoe hiertoe kunnen bijdragen ?

REFLECTIETHEMA

Om kennis te verwerven dienen twee voorwaarden vervuld te zijn. Vooreerst moet er informatie ter beschikking zijn. Vervolgens dient deze informatie omgezet en verwerkt te kunnen worden tot kennis.

Vaak, te vaak, blijkt aan een of beide voorwaarden niet voldaan. Informatie wordt dan ofwel niet aangeboden, wordt niet tot expressie gebracht. Ofwel wordt kennis niet opgenomen, wordt niet eigen gemaakt. Soms ontbreekt zowel het aanbod van informatie als het bijbrengen van kennis. Potentiële kennis blijft dan geïsoleerd achter en wordt helemaal niet bruikbaar gesteld. Dit is bijzonder jammer.

Kennis vermindert de kwetsbaarheid en verhoogt de weerbaarheid. Het komt niet enkel het individu met kennis ten goede, maar ook de groep met vermeerderde know-how. De hele samenleving kan mee genieten van het know-how gehalte van wie er deel van uitmaakt.

In de dagelijkse realiteit zien we op de twee voorwaardenniveaus uitgesproken beperkingen. Wie over informatie beschikt doet vaak weinig pogingen om deze te verspreiden en stelt aan het kunnen beschikken over deze informatie vaak heel wat voorwaarden.

Wie kennis bijbrengt doet vaak weinig pogingen om deze toegankelijk te maken en stelt aan het kunnen verwerken van kennis vaak heel wat voorwaarden.

Deze twee beperkingen maken dat in de realiteit te weinig mensen beschikken over de gewenste informatie en kennis. Dit legt deze mensen ernstige beperkingen op, die mochten deze weggenomen kunnen worden een heel nieuwe en meer kwaliteitsvolle situatie en omgeving zouden creëren.

Om aan deze twee euvels te verhelpen is er enerzijds behoefte aan een uitgesproken mentaliteitsverandering en anderzijds aan een heel andere methodische benadering. Verandering en benadering die de twee beperkingen kunnen opheffen.

Beschikken over informatie is tot op heden erg verbonden geweest aan macht en machtsoverwicht die een afhankelijke situatie creëert. Deze afhankelijke situatie maakt dan weer dat informatie een marktwaarde verwerft en als handelswaar kan aangeboden worden. Deze aangerekende prijs moet dan enerzijds de kosten dekken van de informatieverwerving en moet anderzijds toelaten te investeren in nieuwe informatieverwerving. Dit naast de winst die het veelal oplevert. De wereld van informatie-ontwikkeling is vaak een heel elitaire en gesloten wereld. Zeker wanneer de informatiewinning een commerciële keerzijde kan inhouden wordt dit nog meer uitgesproken. Op zulke momenten speelt zelfs het recht op informatie, onder meer voor de gebruiker, niet langer.

Het verschijnen van het Internet, dat zoveel kansen biedt in de distributie van informatie, kan niet verhinderen dat corporatistische reflexen opduiken, waardoor ofwel het medium weinig of geen kansen krijgt, ofwel ingekaderd wordt in de eigen denkstructuur. Enkel met gebruikersnaam en wachtwoord tegen zelfopgelegde voorwaarden kan toegang verleend worden tot aangeboden informatie. Soms wordt oudere informatie open aangeboden, nadat men zich via nieuwere informatie van inkomsten heeft voorzien. Nogal wat academici en onderzoekers zijn erg ongelukkig over de geringe toegankelijkheid en trachten positieve actie te voeren om hierin verandering

te brengen. Lees meer hierover op Public Library of Science : www.plos.org Wie kennis bijbrengt doet dit vaak op een heel selectieve wijze voor een select gezelschap. Beschikbare informatie is nochtans universeel. Toch wordt deze informatie doelgroepgericht vertaald. Dit heeft als keerzijde dat al wie niet of niet meer tot die doelgroep behoort niet of niet langer deze aangereikte kennis kan verwerven.

Onderwijs en vorming staan bol van deze strategie. Onderwijsmensen en vormingswerkers sloven zich continu uit om informatie te vertalen naar hun doelgroep zowel wat niveau, hoeveelheid, diepgang, voortgang, enzomeer betreft. Dit laat enerzijds een precieze afstemming op de doelgroep en haar evolutie toe. Dit betekent anderzijds dat wie enigszins afwijkt van de doelgroep en haar evolutie niet langer meekan. Op termijn is zo iemand gedwongen te herbeginnen of zijn toevlucht te zoeken tot een andere meer voor zijn situatie passende doelgroep. In de praktijk betekent dit veelal van een lager niveau, met geringere hoeveelheid, diepgang, voortgang, enzomeer.

In de praktijk kan vastgesteld dat het leer- en vormingsveld steeds meer versnipperd raakt, vooral ook nu blijkt dat de meeste afgebakende doelgroepen erg heteroog van samenstelling blijken te zijn. Zodat men uiteindelijk niemand precies blijkt te bereiken omdat het ge-

middelste groepslid waarop men zich richt in werkelijkheid niet blijkt te bestaan. Dit maakt dat men zich vaak nog beijverd om de groepen nog kleiner te maken en nog meer specifieke kennis probeert aan te reiken. Door deze nog meer selectieve aanbreng van kennis in groepsverband vermeerderd dan nog het risico dat afwijking optreedt en er nog meer kans is op uitval.

Wellicht hebben onderwijs en vorming er nood aan de kennis die ze willen bijbrengen op een heel andere wijze aan te reiken, niet selectief, maar veeleer universeel.

In de media zijn per definitie pogingen te zien om voor alle lezers, alle kijkers en alle luisteraars informatie aan te reiken die zo weinig mogelijk en liefst geen voorwaarden stelt om toegang te krijgen en te behouden. Dit vraagt om heel andere uitgangspunten in de uitwerking van artikels en programma's. Dit houdt ook in het vermijden van het creëren van een gesloten wereld en een gesloten taal. Iets wat veelal kenmerkend is voor het onderwijs. Wie de vreemde taal, wie de wiskundige, wetenschappelijke of grammaticale taal niet eigen is en niet verworven heeft, kan gewoon niet mee en dient vrij snel af te haken. De gebruikte symbolen die als verworven worden beschouwd, de eerder bijgebrachte formules en regels waarop voortdurend wordt voortgebouwd, de abstracte denkkaders die als zich eigen gemaakt dienen beschouwd, wil men meekunnen.

De kunst en uitdaging is wellicht op elk moment voor iedereen iets zo te kunnen bijbrengen dat elk steeds toegang heeft, mee kan en kan groeien. Dit vraagt wellicht om het vermijden van te veel opsplitsingen, maar veel eerder het aanreiken van gehelen die kunnen uitgediept worden. Het vraagt ook om het vermijden van een specifieke, niet universele taal. Of zo deze toch noodzakelijk is, een presentatie waarbij de vertaalslag steeds op elk moment en op elke plaats continu beschikbaar is en zeker op het moment dat er behoefte aan is.

Te veel lerenden worden met onoverbrugbare hiaten geconfronteerd. Hiaten in verworven kennis, hiaten in resultaten die overgang beletten, hiaten die maken dat iets niet wordt afgewerkt. Voor onderwijs en vorming is er de opdracht deze hiaatvorming te vermijden en zo ze toch optreedt de nodige bruggen te voorzien zodat voortgang alsnog mogelijk is.

Voor leerkrachten en vormingswerkers betekent dit zich minder opstellen als deskundigen naar wie men opkijkt omdat men imponeert. Zich meer opstellen als mediator op wie men een beroep doet omdat men toegankelijk is.

Veel leerinstrumenten kenmerken zich door hun te grote doelgroepgebondenheid. Wie ouder is ergert zich aan het kinderlijke, wie jonger is aan de complexiteit. Wie jonger is wordt afgeschermd van zekere kennis, wie ouder is wordt afgeschermd van de basiskennis. Hoewel

deze instrumenten bedoeld zijn om kennis bij te brengen, vormen ze in de praktijk vaak een drempel of bottleneck tot meer kennis.

Zowel op maatschappelijk niveau als op lokaal niveau kunnen heel wat inspanningen geleverd worden om de toegankelijkheid van informatie en kennis te verhogen. Hier grondig over nadenken en concreet zoeken hoe dit in de praktijk te kunnen realiseren, kan maken dat er zowel op individueel vlak als op groepsvlak heel wat meer kansen worden geboden en heel wat risicosituaties kunnen weggenomen. Het maakt ook dat meer optimale voorwaarden worden gecreëerd voor een levenslang leren waar actueel zoveel aandacht voor is.

Hiertoe liggen wellicht ook in een meer optimale aanwending van Informatie- & CommunicatieTechnologie (ICT) kansen verscholen om dit veel meer waar te maken.

Kennis wordt vaak op een lineaire wijze aangebracht waarbij stapsgewijs voortgang wordt gemaakt. Kennis zou ook op een circulaire wijze kunnen aangebracht worden waarbij naar omgang wordt gestreefd. Kennis wordt vaak op een analytische wijze aangereikt waarbij naar diepgang wordt gestreefd. Kennis zou ook op een holistische wijze kunnen aangereikt worden waarbij rondgang en toegang voorop staan.

Wellicht is het de taak voor wie over informatie beschikt en voor wie kennis wil bijbrengen optimale en maximale voorwaarden te creëren om toegang te bieden, eerder dan voorwaarden te stellen om toegang te geven en te krijgen.

Deze toegankelijkheid kan tenslotte ook voorkomen dat minderwaardige informatie tot kennis wordt omdat de waardevolle informatie niet toegankelijk is. Veel kennis wordt ingezet tegen elkaar. Wie over meer of beter onderbouwde informatie beschikt, wint dan gemakkelijk. Kennis kan evenwel ook ingezet worden voor elkaar en worden gedeeld, zodat elk er beter van wordt.

Formuleer op je eigen niveau drie voorstellen die de toegankelijkheid van informatie en kennis kunnen vergroten :

- 1.
- 2.
- 3.

Een toekomstgerichte opvoeding



Steeds meer vraagt opvoeding een rekening houden met en een afstelling op de toekomst die nog grotendeels onbekend is en toenemend onzeker.

Het wat van een toekomstgerichte opvoeding

Steeds meer vraagt opvoeding een rekening houden met en een afstelling op de toekomst die nog grotendeels onbekend is. Hoe de toekomst in de superdiverse en inclusieve voortdurend veranderende samenleving inhoudelijk zal zijn kan nog niet voorspeld worden. Wat wel kan is het kind vormelijk zoveel mogelijk middelen ter beschikking stellen die in elke mogelijke uitkomst functioneel en bruikbaar zullen zijn.

Ouders liggen wel eens wakker van deze toekomst in een steeds labieler wordende tijd. Ze willen hun kind daarop voorbereiden en hen de nodige middelen ter beschikking stellen. Bij de ontwikkeling hebben ze extra aandacht voor bepaalde nieuwe aspecten.

Ouders zijn dan in eerste plaats er op gericht hun kind vaardigheden en know-how bij te brengen die in de toekomst van nut kunnen zijn ook al is nog niet geweten

welke richting deze toekomst uit zal gaan. Op een meer algemeen of abstracter niveau denken ouders er aan hun kind bij te brengen hoe ze voortdurend kunnen leren en zich telkens kunnen aanpassen en functioneren in nieuwe situaties. Vaardigheden waaraan ouders denken zijn onder meer nieuwsgierigheid, creativiteit, exploratie, probleemoplossing en vooruitzien. Op abstracter niveau denken ouders aan leren leren, flexibiliteit en aanpasbaarheid.

Het hoe van een toekomstgerichte opvoeding

Je kan als ouder je het kind vertrouwd maken met veranderingen en onzekerheden op diverse vlakken, zoals op persoonlijk vlak, relationeel, op samenlevingsvlak, op vlak van nieuwe ontwikkelingen en innovaties, vooruitgang online, toename impact sociale media, enzovoort. Zo kan je je kind leren vooruit te kijken en veranderingen tegemoet te gaan. Het is er niet van af te wenden of ze te weren of nog ze te ontkennen en je vast te klampen aan wat was.

Als ouder kan je de nieuwsgierigheid en openheid van je kind stimuleren. Zoals hoogte nemen via kijken en luisteren niet vanuit een weten, maar om een weten op te bouwen. Vervolgens om er via vragen en denken errond, verder op verkenning te gaan. Zijn weg weten vinden in exponentieel toenemende mogelijkheden.

Je kan als ouder je kind trachten te winnen voor de mindset van levenslang leren. Zo te leren met een open en flexibele mind nieuwe ontwikkelingen en veranderingen

tegemoet te gaan. Ook kan je je kind leren zelf een actieve bijdrage te leveren aan wat nieuw is, dit door te blijven verkennen en uit te kijken naar nieuwe uitdagingen. Geen rem dus, maar meegaan en eigen stimulans. Als ouder kan je model staan voor een evaluerend denken : komt iets overeen met de werkelijkheid, wat brengt het bij, wat zijn mogelijke neveneffecten en effecten op langere termijn en in een ruimere context met oog op duurzaamheid, met wat nog rekening houden, welke zijn de keuzemogelijkheden of alternatieven, is er een betere oplossing, wat is eigen aan de veranderende mentaliteit en tijdsgeest.

Ook kan je aandacht geven aan het belang van communicatie en samenwerking, ook omwille van de voortdurende toenemende diversiteit in de samenleving. Niet een zich richten op tegenstellingen, maar op hoe delen en samenwerken vooruit kunnen helpen. Niet plus min (+-) maar delen (:) en vermenigvuldigen (*). Hiertoe kunnen ouders bijdragen tot het helpen ontwikkelen van sociale en emotionele vaardigheden, zoals onder meer empathie en erkenning.

Verder kan je als ouder kansen bieden tot het ontwikkelen van digitale en virtuele vaardigheden in een tijd met een toenemend belang van de digitale en virtuele werkelijkheid. Dit als parallelle en soms bepalende werkelijkheid voor het reële. Om zo contact te maken, te zoeken en te construeren. Denk hierbij, bijvoorbeeld, aan recente ontwikkelingen op het vlak van artificiële intelligentie.

Als ouder kan je de creativiteit en innoverend-zijn van je kind stimuleren door het een plaats te geven en er ervaring mee op te bouwen. Geen onveranderlijke vaste patronen maar een op verandering gerichte dynamiek.

Aansluitend is het bijbrengen van flexibiliteit en aanpassingsvermogen belangrijk in een toenemende onzekere tijd met een nog onbekende toekomst. Zo kan het kind meer voorbereid zijn en weerbaar worden.

Je kan als ouder je kind bijbrengen diversiteit en inclusie te waarderen, er vanuit te gaan, er zich op af te stemmen en tegenstelling en polarisatie te vermijden.

Als ouder kan je je kind stimuleren tot zelforiëntatie en zelfsturing. Dit houdt in een keuze weten maken in het grote verscheidene aanbod en de aanwezige mogelijkheden en zichzelf autonoom aan te sturen om een eigen plaats te zoeken en zich te realiseren. Wat moet toelaten zinvol actief te zijn en zich nuttig en waardevol te maken.

Tegelijk kan je de ontwikkeling van de mentale gezondheid van je kind bevorderen met het oog op zijn weerbaarheid en veerkracht. Dit kan mee door de ontwikkeling van de vaardigheid om zelf zijn mentale gezondheid als kind te bevorderen. Dit alles door het bieden van de passende opvoeding en context in het gezin. Waar je aanvankelijk als ouder instaat voor de mentale gezondheid van het kind, kan je het kind bijbrengen hoe het zelf zijn mentale gezondheid kan bereiken en behouden. Bij-

voorbeeld, via de ontwikkeling van copingsvaardigheden, via zelfzorg en het tijdig zoeken van professionele hulp.

Je kan je kind bijbrengen via oefening zelf initiatief te nemen en niet te wachten op signalen of verwachtingen vanuit de omgeving. Zoals het leren hoe te komen tot eigen ideeën en hoe deze ideeën om te zetten en uit te voeren, om zo kansen voor zichzelf te creëren die zijn zelfvertrouwen en zelfwaarde kunnen verhogen en zijn zelfstandigheid kunnen doen toenemen.

Samen genomen kunnen ouders trachten het potentieel van het kind tot ontwikkeling te laten komen, een groei-mindset mee te geven, zijn mentale gezondheid, weerbaarheid en veerkracht te verhogen en het kind hulpmiddelen ter beschikking stellen om voorbereid te zijn op de toekomst. Dit alles op een evenwichtige wijze, zonder te hoge verwachtingen en te veel druk.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Leren omgaan met veranderingen*', '*Jongeren vandaag*', '*Welke wereld voor het kind ?*', '*Dorp werd stad : uitdagingen voor jongeren vandaag*' en '*Gezinnen in transitie*' van deze encyclopedie.

Toekomstgerichte opvoeding concreet

In welke mate denk je als ouder in termen van toekomstgerichte opvoeding ?

Welk voordeel en nut zou je kind hebben bij een toekomstgerichte opvoeding ?

Hoe denk je een toekomstgerichte opvoeding te kunnen bevorderen ?

Schema-toetsing en -ontwikkeling adolescent



Als je kind de adolescentie nadert, neigt het wat het van je overnam te toetsen aan de realiteit op basis van eigen ervaring.

Inbreng als volwassene

Als ouder heb je er alle moeite voor gedaan de naar je aanvoelen juiste voorstellingen aan te reiken, de voor je juiste manieren aan te reiken hoe met iets om te gaan, en je kind duidelijk te maken wanneer, waar, tegenover wie, waarom of waartoe iets op een bepaalde manier op te vatten en op een specifieke manier te reageren. Je kind is je hierin ver gevolgd. Het kind ontwikkelde cognitieve schema's op basis van je inbreng en deze van andere volwassenen, zoals leerkrachten. Deze cognitieve of kenschema's houden voor alles en iedereen waarmee je kind te maken kreeg een begripsinvulling in, als wat

kenmerkend is; een gedragsinvulling in, als hoe met iets om te gaan, en een contextinvulling in, als in welke situatie of onder welke voorwaarden iets van toepassing is.

Inbreng als adolescent

Zodra je kind de adolescentie nadert is het geneigd wat het van je vernam en overnam te toetsen aan en in de realiteit. Je kind wordt meer zelfactief en komt losser van je te staan. Zo wil het zelf ervaren of wat het van je leerde ook hard gemaakt kan worden in de realiteit. Het wil zelf op verkenning gaan en exploreren of de dingen zijn zoals jij ze aan hem of haar voorstelde. Het wil door onderzoekend kijken en luisteren, door te proeven en te ruiken, door dingen aan te raken zelf ervaren wat het van je voorgehouden voorstellingen kan overnemen en wat het moet veranderen: wat moet weglaten en wat moet toegevoegd. Zo ontdekt het wat is en wat niet is. Maar het wil vooral uitproberen hoe je met deze dingen omgaat, of er naast de gelimiteerde wijze die je voorstelde andere omgangswijzen zijn, die tegelijk meer grensverleggend zijn en meer mogelijkheden inhouden. Door zijn onervarenheid neemt het hierbij zonder het zelf te beseffen grote risico's. In zijn experimenteergedrag loopt het nu en dan vast, mislukt het en wordt het nu en dan teruggefloten. Op basis van deze ervaringen en vooral uit wat het er uit leert ontdekt het wat kan en wat niet kan. Zo komt het tot een meer genuanceerde omgang. Wat nog ontbreekt is te weten wanneer, waar, tegenover

wie, waarom of waartoe iets is of kan als omgang. Dit meer selectieve vraagt om tot een keuze of een beslissing te weten komen, wat het sluitstuk vormt van de ontwikkeling als adolescent. Het vraagt veelal om een zich kunnen inleven in de omgeving en in de ander om te kunnen inschatten of iets is of iets kan. De jongere wil het selectieve van zijn ouders toetsen aan de realiteit en wil eigen ervaring opdoen als basis voor eigen ontwikkelende keuzes. Als hulp wil het hierbij gebruik maken van de ervaring van leeftijdsgenoten, vooral van wie het als relevant voor zichzelf ervaart. Om hiertoe te komen vraagt dit om zich weten te verplaatsen in de andere of in een ingebeelde situatie. Zo kan de jongere progressief zelf afbakenen wanneer, waar, tegenover wie, waarom of waartoe iets is of iets kan binnen de ruimere (sociale) realiteit. Sociale media om in contact te treden met leeftijdsgenoten en om samen te chatten en van gedachten te wisselen, zullen hierbij wellicht een belangrijk medium vormen.

Een kind leert door zelfstandig te observeren en te experimenteren. Een kind leert ook van wat volwassenen het vertelt. Naarmate een kind ouder wordt blijkt het meer geneigd onverwachte informatie van volwassenen te testen. Dit doet het door vragen te stellen of uitspraken te onderzoeken. Dit blijkt uit een onderzoek van Toronto en Harvard University.

Een ouder kind blijkt ook meer intentioneel bezig te zijn met verkennen en beschikt over een toenemend vermogen om verkenning te gebruiken om iets te testen. Een ouder kind denkt meer na over wat het wordt verteld en is zich meer bewust van zijn twijfels, zodat zijn toetsing meer opzettelijk, gericht en efficiënt wordt.

Ontwikkelingsprocessen aan de basis

In neurologisch onderzoek wordt het vaak voorgesteld alsof de jongere risicovol gedrag vertoont door een nog niet weten zijn gedrag te temperen en een nog niet weten hoe zijn gedrag te sturen omdat zijn hersenen nog volop in ontwikkeling zijn. Uiteraard zal dit mee een rol spelen in het nog weinig beheerste gedrag. Daarnaast zal evenwel een grote rol zijn weggelegd voor het proces van cognitieve schema-ontwikkeling. Hierin tracht de jongere zijn passieve schema-invullingen zoals ontvangen van zijn omgeving tot actieve schema-invullingen te ontwikkelen door de inbreng van zijn eigen ervaringen en ervaringen van anderen binnen zijn peergroep. Anderen die voor hem of haar relevant zijn als ontwikkelingsgelijken die even ver in hun schema-ontwikkeling zijn gevorderd.

Dit proces van toetsen, zien wat op basis van eigen ervaringen als niet en wel bruikbaar is, neemt een hele tijd in beslag. Niet enkel moet de eigen begripsinvulling als wat is, verder ontwikkeld. Vooral ook de gedragsinvulling als

wat hoe kan en wat niet, vraagt om volop ervaring opdoen en uitproberen. Hierbij ligt de nadruk op hoe iets uit te voeren, waardoor er nog weinig aandacht is voor de omstandigheden waarin. Tenslotte moet het sluitstuk van de contextinvulling als afbakening van wat is en kan, door eigen ervaring worden afgetoetst. Doordat de ontwikkeling in volgorde van wat, hoe, wanneer, waar, tegenover wie, waarom of waartoe verloopt ontstaan er tijdens de adolescentie mogelijk risicovolle situaties die stilaan verminderen en ophouden naarmate de ontwikkeling meer vordert en haar voltooiing nadert.

Dat uit neurologisch onderzoek blijkt dat hierbij bij de adolescent de nucleus accumbens of het beloningscentrum in de hersenen meer actief is, is ook begrijpelijk wanneer moet uitgezocht en ondervonden worden wat werkt en positief resultaat oplevert. Dat de prefrontale cortex tijdens de adolescentie tot rijping komt is logisch gezien dit voor keuzes, beslissingen en begrenzingen moet zorgen als sluitstuk van de ontwikkeling. Dat zenuwcellen die instaan voor wat niet blijkt te werken inactief worden, dat zenuwcellen die overeenstemmen met wat werkt gemyeliniseerd worden voor een snellere verbinding en dat nieuwe zenuwcellen voor nieuwe connecties zorgen bij de ontdekking wat ook nog werkt, wijst op het aansluiten van de neurologische op de psychische ontwikkeling. Hersenpatronen van het kind worden zo gehermodelleerd in de adolescentie, iets wat zijn denken en doen in uitgesproken mate zal beïnvloeden.

Emoties fungeren als een belangrijk leermiddel. Specifieke emoties helpen om een gebeurtenis te herinneren. Bij een negatieve gebeurtenis zullen de negatieve emoties die je ervaart helpen om die gebeurtenis in de toekomst te vermijden. Bij een positieve gebeurtenis zullen de positieve emoties die je ervaart helpen om je herinnering en aansluitend gedrag te versterken.

Adolescenten vertonen meer dan kinderen en volwassenen een activering van het belonings- of genotscentrum in de hersenen, waardoor ze gemakkelijk leren bij een opgave of ervaring. Adolescenten blijken gevoeliger dan volwassenen voor beloningen en leren om die reden gemakkelijker, zo blijkt uit een nieuwe studie van Galván aan de Universiteit van California. De meer voorkomende emoties in de adolescentie hebben dus een leerfunctie.

Dit houdt in dat de regio's in de verschillende delen van de hersenen zich blijven verfijnen. Naast de grotere activering in emotiecentra diep in de hersenen, is er ook een voortdurende ontwikkeling van de prefrontale cortex als ken- en beslissingscentrum.

De noodzaak van schema-toetsing en verdere schemaontwikkeling vraagt om flexibiliteit op neurologisch vlak, wat inderdaad blijkt overeen te stemmen met de hersenontwikkeling van de adolescent. Uit onderzoek blijkt ook dat de hersenen zich ontwikkelen van achter naar

voor. Dit stemt overeen met de verdere schema-ontwikkeling tijdens de adolescentie. Hierin komt opeenvolgend de wat-invulling aan bod overeenstemmend met waarnemingsmaturatie in de achter- en zijdelingse hersengebieden. Dit wordt gevolgd door de hoe-invulling overeenstemmend met de motorische en spraakmaturatie in de middenhersengebieden. Tenslotte wordt dit gevolgd door de wanneer-, waar-, tegenover wie-, waarom- of waartoe-ontwikkeling overeenstemmend met de werkgeheugenmaturatie in het prefrontale hersengebied.

Voorheen werd naar de adolescent en de ontwikkeling van zijn brein gekeken vanuit de volwassene en zijn brein, wat gemakkelijk leidde tot een interpretatie van een nog onvolwassen brein bij de adolescent. Te weinig werd gekeken, zo blijkt thans uit neurowetenschappelijk onderzoek, naar de positieve eigenschappen van het brein die de adolescent helpen in zijn ontwikkeling. Met name de flexibiliteit en de veranderingen die gepaard gaan met verkenningen van de innerlijke en uiterlijke wereld werden te weinig als gunstig voor de ontwikkeling van zijn brein herkend.

Naast en tegelijk met deze schema-toetsing en -ontwikkeling laat de adolescentie nog andere grote veranderingen zien. Sociale en cognitieve vaardigheden nemen toe met aansluitend een grotere onafhankelijkheid. Tegelijk is het een uitdagende tijd met risico op spanningen en

een mentaal tekortschieten dat voor het eerst tevoorschijn komt. Deze opgemerkte ontwikkelingsveranderingen in de adolescentie gaan tegelijk samen met veranderingen in het brein.

Zo blijkt uit onderzoek van een team van de University of Cambridge en University College London dat zich ontwikkelingen in de hersennetwerken voordoen die complexere cognitieve en sociale vaardigheden mogelijk maken. De hersenregio's nodig voor meer geavanceerde sociale vaardigheden, zoals het zich kunnen voorstellen hoe iemand anders denkt of voelt (de zogenaamde theory of mind), vertoonden een veranderingspatroon gekenmerkt door een herverdeling van de hersencelverbindingen. Zo werden verbindingen die aanvankelijk zwak waren sterker en verbindingen die aanvankelijk sterk waren zwakker. Het ging hierbij om een actief opnieuw of hermodelleren van verbindingen tussen zenuwcellen in de hersenen.

Het al of niet voldoende en evenwichtig ontwikkelen van de nieuwe adolescentie vaardigheden hing hierbij af van de actieve vorming van nieuwe verbindingen tussen hersengebieden. Hierdoor treden nieuwe hersennetwerken voor het eerst 'online' die de ontwikkeling van geavanceerde sociale en andere vaardigheden toelaten. Deze geavanceerde vaardigheden maken op hun beurt een meer optimale schema-toetsing en -ontwikkeling eigen aan de adolescentie mogelijk.

Wat actueel ?

Geef in de tekst hiervoor weer waar je adolescente zoon of dochter momenteel erg mee begaan is en erg actief mee bezig is als stap in zijn of haar ontwikkeling.

Schematolerantie



Wat als iemand iets heel anders opvat en anders reageert in andere situaties dan jij op basis van ervaring en informatie opgeslagen in je geheugen.

Schema's wend je als kind of als ouder aan om je eigen gedrag te oriënteren. Schema's vormen de synthese van alle ervaringen die je zelf opdeed, samen met alle informatie die je verkreeg. Ze helpen je dingen te begrijpen en ze helpen je te reageren. Ze geven je tevens aan wanneer iets zo te begrijpen en wanneer zo te reageren.

Bijvoorbeeld, wanneer wend ik vriendschappelijkheid aan, wat is vriendschap voor me, en hoe reageer ik dan vriendschappelijk.

Schema's gebruik je niet alleen in verband met jezelf. Je wendt ze als kind of ouder ook aan tegenover anderen.

Bijvoorbeeld, wanneer is iemand vriendschappelijk, wat is vriendschap voor iemand en hoe reageert iemand vriendschappelijk. Ze helpen je hoe iemand is en doet te begrijpen.

Hier kan zich evenwel een moeilijkheid voordoen. Wat voor je vriendschap is, kan voor iemand anders verschillend zijn. Ga je dan om iemand en zijn reactie te begrijpen je eigen schema gebruiken of ga je zijn of haar schema aanwenden, is dan mogelijk de vraag. Ga je, in het voorbeeld van vriendschap, verwachten dat iemand vriendschappelijk is op je manier. Of ga je uit van wat voor de ander vriendschappelijk is. Situeer je vriendschappelijk vooral op het niveau van met elkaar praten, zoals jij mogelijk bijvoorbeeld doet, of situeer je vriendschappelijk vooral op het vlak van iets voor elkaar doen, zoals mogelijk bijvoorbeeld de ander doet.

Hoe ver gaat je tolerantie als kind of ouder zo je vaststelt dat er een verschil is tussen je schema en dit van de ander. Kan je aanvaarden dat iemands schema anders is dan dit van je en wend je dan zijn of haar schema aan om iemand te vatten? Of wend je toch je eigen schema aan om iemand te begrijpen en hoever kan je dan gaan in het aanvaarden dat iemand van je schema afwijkt. Bijvoorbeeld, de ander praat weinig, maar laat je door wat hij of zij doet merken wat je voor hem of haar betekent.

Beslist geen gemakkelijke opgave. Je schema zal je steeds doen opmerken dat er een verschil is tussen wat je verwacht of vanzelfsprekend vindt en hoe de ander is en doet. Je schema zal ook steeds melden wat je voorkeur inhoudt. Je zal dan steeds met dit verschil in de werkelijkheid en het verschil met je voorkeur moeten weten omgaan. Zo je dit verschil in de werkelijkheid en met je voorkeur aanvaardt, zal je dit jezelf steeds moeten herinneren. Je kan dan met jezelf afspreken dat de werkelijkheid niet moet overeenstemmen met je voorkeur vanuit je schema's. Toch zal je automatisch of intuïtief steeds het verschil opmerken of aanvoelen. Voor je zou vriendschappelijk dit zijn en zou je vriendschappelijkerwijze zo reageren en dit in die bepaalde situaties. Nu merk of voel je iets anders. Het kan wel, zo heb je met jezelf afgesproken. Maar spontaan zou vriendschappelijkheid iets anders betekenen en een andere reactie inhouden in specifieke situaties. Een opgave om dit telkens toch te tolereren en oké te vinden, tegen je inhoud en reactie en tegen voor je specifieke situaties in.

Extreem moeilijk kan het worden wanneer de inhoud en reactie en de erbij passende situatie net omgekeerd of tegengesteld zijn aan die van jezelf als kind of als ouder. Bijvoorbeeld, bij een ervaren moeilijkheid wil je praten en onmiddellijk tot de kern van de moeilijkheid komen. Voor de ander is het net andersom, bij een moeilijkheid vermijdt die te praten en laat hoogstens om een heel indirecte wijze iets ervaren. Je wil dan mogelijk elkaar tot

net het omgekeerde bewegen, omdat je dit elk zo oppakt overeenkomstig ieders opgebouwd schema. Je directe of indirecte benadering lijkt dan vanzelfsprekend en de beste strategie. Er rekening mee houden dat dit voor elk net andersom is en dat de omgekeerde strategie ook kan werken, kan veel van je vragen. Het ontbreekt je aan ervaring hiermee, mogelijk ontbreekt het ook aan enig vertrouwen hierin. Het vraagt gewoon om een ander schema, het schema praten of het schema zwijgen. Moeilijk is bij tegenstelling je schema aan te vullen of te verbreden, zodat wat iets inhoudt voor de ander en hoe te reageren in welke situatie, er ook in zou passen. De tolerantie dat iets afwijkt van je schema moet dan bijzonder groot zijn. Het is immers niet in je schema te integreren.

Enkel als je diversiteit in je schema accepteert en toereert, kan je hier mee weg komen. Bijvoorbeeld, bij een moeilijkheid kan je spreken, maar kan je ook zwijgen. Of net als er geen moeilijkheid is, kan je spreken of kan je zwijgen. Het is een uiting van vriendschappelijkheid te spreken. Het kan ook een uiting van vriendschappelijkheid zijn te zwijgen. Het kan een uiting van vriendschappelijkheid zijn dit toe te passen bij moeilijkheden. Het kan ook een uiting van vriendschappelijkheid zijn dit toe te passen zo er geen moeilijkheden zijn.

Wellicht kan het een goed idee zijn een kind reeds vroeg met meervormigheid te confronteren. Meervormigheid

in situaties, in inhouden en in reacties. Zo voelt voor een kind niet snel iets als onbekend aan, wat anders spanning creëert. Spanning omdat iets in de werkelijkheid waarmee je te maken krijgt niet overeenstemt met het schema dat je ontwikkelde. Door met verscheidenheid kennis te maken, kan het een plaats krijgen in de zich ontwikkelende schema's van het kind. Ook al tracht het kind automatisch alle ervaringen en informatie rond iets tot eenheid te brengen, de ontmoete verscheidenheid zal maken dat die eenheid minder strak is en minder eng. De marges zullen breder zijn, zodat er meer in kan passen. De inhoud zal minder krachtig en dwingend zijn, omdat ze door de variatie minder bekrachtigd werd in het verleden. Zo moet niet echt meer beroep gedaan op schematolerantie, als het aanvaarden dat iets afwijkt van je schema. Het schema bevat zulkdanige verscheidenheid dat niet iets nog gemakkelijk spanning oproept. In je schema is er dan voor het andere plaats voorzien.

Zo zal minder gemakkelijk de werkelijkheid die je als kind of als ouder ontmoet in het hier en nu in de ruimte en breedte met zijn variatie, in spanning of botsing komen. In spanning en botsing komen met je ontwikkelende schema's voor overal en altijd als in de diepte en tijd opgeslagen data en weergave van de eerder ontmoete variatie.

Is dit niet zo, met name in het omgekeerde geval wanneer je niet vertrouwd bent met variatie, dan is er een

groter risico. Doet zich dan variatie voor in de werkelijkheid en heb je als kind of als ouder een schema ontwikkeld dat heel eenzijdig en eng is, dan zal gemakkelijk spanning optreden en mogelijk ook intolerantie. Elke afwijking van je schema zal je snel opmerken en zal je mogelijk moeilijk weten te aanvaarden. Je schema zal dan mogelijk erg dwingend zijn voor anderen maar mogelijk ook voor jezelf. Het risico is dat het meer bepalend en mogelijk dominerend wordt dan de werkelijkheid die je ontmoet. Werkelijkheid waarvan de ander deel uitmaakt en die je wil veranderen en aanpassen aan je schema. Eerder dan dat je geneigd bent je schema aan te passen aan de werkelijkheid. Dit door de ontmoete werkelijkheid mee te integreren in je zich verder ontwikkelend schema.

Bij een ervaren verschil is tenslotte een belangrijk punt of je dit verschil **wil** tolereren en zo ja, of het je **lukt** of je het aankan. Het verschil tolereren wordt vaak ervaren als verlies aan kracht en invloed. Je stelt je minder leidend en meer volgend op. Je beweegt je op meer glad ijs omdat je minder bekend en ervaren bent met wat verschillend is. Het vraagt meer van jezelf, het is minder gemakkelijk voor je. Soms wil je wel, maar ga je finaal op de rem staan. Bijgevolg een hele uitdaging: schematolerantie.

Geef hieronder de ervaren verschillen weer tussen je schema en dit van iemand anders over iets waarmee je te maken krijgt tijdens je interactie.

Het schemaverschil naar inhoud (wat je onder iets begrijpt):

Het schemaverschil naar reactie (hoe je op iets reageert):

Het schemaverschil naar situatie (wanneer je iets zo begrijpt en zo reageert):

Geef hieronder aan hoe groot deze schemaverschillen zijn:

klein

groot

Het schemaverschil naar inhoud:

Het schemaverschil naar reactie:

Het schemaverschil naar situatie:

Geef hieronder aan hoe groot je tolerantie voor deze verschillen is :

geringe tolerantie

hoge tolerantie

Het schemaverschil naar inhoud:

Het schemaverschil naar reactie:

Het schemaverschil naar situatie:

Geef hieronder aan hoe groot de overbrugbaarheid van deze verschillen is:

geringe mate

hoge mate

Het schemaverschil naar inhoud:

Het schemaverschil naar reactie:

Het schemaverschil naar situatie:

Geef hieronder aan hoe je deze verschillen zou kunnen overbruggen:

Het schemaverschil naar inhoud:

Het schemaverschil naar reactie:

Het schemaverschil naar situatie:

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z.
12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove
(Antw.- België), 2023.

ISBN 978-90-802113-16-7

info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 10 ENCYCLOPEDIE : van Sd tot To

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en -handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding
Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-16-7

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



12-delige
wetenschappelijke encyclopedie
Deel 11 : Tr - Vr

Accent op verbinding en waardering

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 11 ENCYCLOPEDIA

Gezinnen in transitie 13

In de samenleving zijn veel veranderingen op te merken. Hoe beïnvloeden ze gezinnen? Hoe opvoeden voor morgen?

Trauma en traumaverwerking kind 36

Een trauma brengt voor een kind heel wat in beweging. Emotioneel en cognitief treedt er een verandering in. De wijze van verwerking bepaalt de ernst van de verandering.

Opvoedingstrends in de kijker 42

Opvoeding is volop in evolutie. Net zoals de ontwikkeling van het kind volop evolueert. Hoe hierop optimaal inspelen?

Omgevingstriggers, triggeromgeving 73

De omgeving activeert in je heel wat op een bepaalde manier.

Via tussenstappen overbruggen 81

Vaak lukt het kind iets niet in een keer, via tussenstappen zorg je voor de nodige overbrugging.

Tweezijdige schema-activatie 89

In de omgang met iets of iemand activeer je niet alleen opgeslagen informatie over iets of iemand, maar ook over jezelf in relatie tot iets of iemand.

Aanuit 99

Als ouder wil bij je bij je kind een en ander activeren of deactiveren van wat als ervaring en informatie opgeslagen ligt.

Hoe komen we er uit? 104

Wat kan je doen als je vastloopt met elkaar? Hoe tot een gezamenlijke oplossing komen?

Uit balans 110

Soms raken kinderen en jongeren uit balans. Het te sterk aangesproken worden slaat gemakkelijk om in extremen in voelen en reageren.

Circulaire processen uit balans 125

Wederzijdse beïnvloeding kan je uit elkaar drijven. Het kan je ook naderbij brengen. Hoe komt dit en hoe te-werk gaan?

Dorp werd stad : uitdagingen voor jongeren vandaag 131

Een beeld laat toe de uitdagingen samen te vatten waar jongeren vandaag voor staan.

Uitgaan van je kind of je ervaren 136

Als ouder kan je mogelijk vaststellen dat je in de omgang met je kind meer uitgaat van jezelf en je eigen ervaren dan uitgaat van je kind en wat er bij hem of haar leeft.

Uitzoomen 144

Soms kan iets je overweldigen, zodat je nog weinig mogelijkheden overhoudt om gunstig te reageren. Hoe voorkomen dat iets je overweldigt ?

Uniformiteit of differentiatie ? 153

Hoe komt men uit op uniformiteit ? En hoe op differentiatie ?

Vaders en hun brein 160

Steeds meer blijkt uit neurowetenschappelijk onderzoek dat er weinig of geen verschil is tussen beide geslachten in ervaren en hersenactiviteit behorend bij ouder-zijn. Nu nog zichzelf en de omgeving overtuigen.

Vastzitten – Losmaken 172

Zit je vast in je omgeving, of in jezelf ? Hoe kan je loskomen van je omgeving, of van jezelf ?

Veel van jezelf verwachten 180

In de loop van zijn ontwikkeling ontstaan mogelijk bij het kind voorstellingen over zichzelf en zijn omgeving waarbij het veel van zichzelf gaat verwachten.

Veelgestelde vragen 187

Je reageren als volwassene op het kind is afhankelijk van de gestelde vraag bij het kindgebeuren. Welke vragen kunnen zoal gesteld ?

Veerkracht als model 205

Veerkracht biedt stevigheid en tegelijk soepelheid. Net wat nodig in moeilijke omstandigheden.

Hoe ver ? 220

Sommige kinderen gaan in hun gedrag te ver, hoe ver gaan ze dan intern ?

Hoe veraf ? 228

Het lukt het kind niet steeds onmiddellijk te doen wat je mag verwachten. Hoe met het kind omgaan bij nog niet lukken ?

Veranderbaarheid schema's 240

Mogelijk wil je als ouder je eigen gedrag of dit van je kind beter begrijpen om tot verandering te komen. Schema's als neerslag van eerdere ervaringen kunnen je hierbij helpen.

Veranderen 249

Wat veranderen om storende gevoelens en gedragingen te verhelpen ?

Veranderen ? ... Begint(t) bij jezelf ! *jongerenthema* 256

Eerst jezelf overhalen en overtuigen vooraleer te kunnen veranderen. Hoe kom ik als jongere van een niet-helpend denken tot een helpend denken ?

Schema's, beïnvloeding en verandering 264

Hoe het gedrag van je kind beïnvloeden of veranderen ?

Tot verandering komen 273

Veranderen vraagt om contact met en evolutie van interne voorstellingen en werkmodellen.

Veranderingsmechanismen 282

Welke mechanismen aanwenden om tot verandering te komen ?

Veranderingsschema 291

Een schema ontwikkelen dat een gewilde verandering aanstuurt kan erg behulpzaam zijn.

Wat je verbeelding kan doen 298

Kom je als opvoeder in een moeilijke situatie terecht ? Dan kan je trachten vooruit te zien, te overzien en terug te kijken in je verbeelding naar wat in de werkelijkheid gebeurt.

Verbondenheid 307

Jongeren kunnen niet zonder een beschermende en bevestigende cocon. Ze zoeken deze in positieve verbanden en zo nodig in vluchten bij ontbreken eraan.

Vergelijken, vergelijken, vergelijken. Ontwikkeling categorievorming jonge kind 312

Om zich een beeld te vormen van de buitenwereld maakt het jonge kind al in een vroeg stadium gebruik van categorisatie. Deze groepering en ordening van de omwereld gebeurt door te vergelijken.

Schema's als vergelijkingsbasis 321

Waarmee vergelijk je iets bij het waarnemen ?

Verhalen voor en over je kind 326

Een verhaal over je kind en voor je kind, kan veel voor het kind betekenen. Het kleurt zijn zelfbeeld en zijn leven.

Verlegenheid 341

Sommige kinderen zijn meer vatbaar voor verlegenheid. Hoe komt dit en hoe komt het tot uiting ? Hoe er mee omgaan als ouder en kind ?

Verliefd-zijn 353

Verliefd-zijn, jongeren ervaren het als een geweldig gevoel. Wat is het en wat ligt aan de basis ? Ook voor ouders is het iets nieuws. Hoe hiermee omgaan in de ouder-kindrelatie ?

Verliesverwerking 362

Ernstig verlies in het leven van je kind kan het erg uit evenwicht brengen. Het vraagt om een eigen benadering.

Verplaatsen 374

Wat in je geactiveerd is en je erg bezighoudt, kan je verplaatsen. Zo kan je er beter mee omgaan en er meer vat op krijgen.

Oog voor verschil en gelijkens 385

Hoe je zoeken naar gelijkens verschil geen geweld laten aandoen ?

Kleine verschillen maken grote verschillen 391

Elk verschil kan verschil maken. Wat kan het verschil maken ?

Verschillen tussen ouders 399

Verschillen tussen ouders zijn vanzelfsprekend. Hoe ze toelaten, er anders en meer gunstig mee omgaan en het relationele meer tot zijn recht laten komen ? Hoe onderlinge ruzie als ouder voorkomen ?

Verslaving waar om heen ? 406

Een verslaving tijdig opmerken is één, inwerken op ontstane automatische processen door het stimuleren van zelfregulerende processen is twee.

Schema-activering verstoring 413

Een te gering of te uitgesproken geactiveerd zijn, een te kort of te lang geactiveerd zijn van wat aan de basis ligt van gedrag, het heeft een onmiskenbaar effect.

Vertrek of overstap 417

Zo je voor een uitdaging komt te staan, kan je best van je weerbare zijde vertrekken, of kan je zo nodig van je kwetsbare zijde overstappen op je weerbare zijde.

Vertrouwen en berekening 428

Een kind dat kan vertrouwen, kan berekening achterwege laten. Hoe stappen hiertoe te kunnen zetten ?

Schemaverwachting en -druk 438

Kenschema's creëren verwachtingen en een zekere mate van druk.

Verweving, bedrading, 'connecting' jongerenthema 456

Wat evolueert er in de sociale omgang ? Wat komt meer centraal te staan ?

Vier-stappenplan jongerenthema 463

Waar let ik op vooraleer te reageren ?

'Voeden' 467

Wanneer we gevoelsmatig en in gedachten met iets bezig zijn, dan kan dit helpen. Het kan ook hinderend werken.

Je kind volgen, ook online ? Aanwezige ouder(s) 485

Wat betekent je kind volgen en wat houdt het in ?

Op te volgen 505

Als ouder kan je eerder een tekort vaststellen in de ontwikkeling van je kind, of iets wat te ver gaat. Ook als kind kan je een tekort of een te veel aanvoelen.

Concreet voor abstract 511

Hoeveel abstractie ook tot ontwikkeling komt toch blijft het concrete een centrale rol spelen.

Voorkomen van discriminatie 516

Discriminatie als op een ongunstige manier onderscheid maken kan erg negatief uitwerken op een kind en zijn ontwikkeling. Alle redenen om dit te voorkomen.

Anders voorstellen 537

Als je met je kind praat en omgaat zeg je tegelijk heel veel. Wat zeg je zowat allemaal en hoe kan je hier iets in veranderen ?

Contextuele, mentale en motorische voorstelling 544

Niet enkel de uitvoering van iets heeft een gunstig effect voor later, ook de voorstelling van de uitvoering zorgt mee voor een blijvend resultaat.

Dubbel spoor voorstelling 552

Soms hebben je de indruk erg rationeel weloverwogen te handelen, vaak evenwel maak je gebruik van wat typisch, beschikbaar en gemakkelijk toegankelijk is.

Framing : tussen realiteit en voorstelling 565

Framing helpt om de realiteit voor jezelf of elkaar om te vormen tot gekenmerkte realiteit of voorstelling.

Voorstellingsschema's 570

Voorstellingen die je spontaan aanwendt zijn niet altijd bewust en helder voor je. Achter deze voorstellingen weten komen en ze bewust hanteren kan een voordeel opleveren.

Voorwaardelijke schema's 579

Hoe je iets opvat en hoe je iets voor je oppakt is aan voorwaarden verbonden. Dit leren onderkennen kan verhelderend voor je werken.

Voorwaarden ontwikkeling kind 585

Opdat een kind zich optimaal zou kunnen ontwikkelen moeten een aantal randvoorwaarden vervuld zijn.

Van vorm naar inhoud 594

Eerdere ervaringen worden verwerkt tot een vorm die onmiddellijk klaarstaat voor gebruik. Vandaag wordt vaak om aandacht gevraagd voor actuele en toekomstige inhoud.

Gewoontevorming 600

Een gewoonte vraagt tijd en inspanning om zich te installeren. Eens geïnstalleerd vereist het heel veel tijd en inspanning om hierin verandering te brengen.

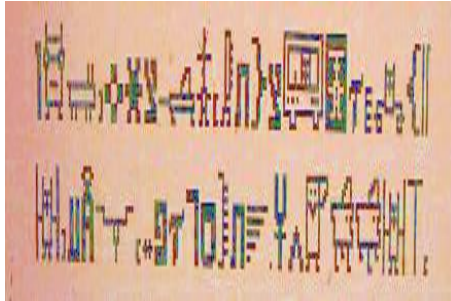
Veel vragen van je kind 605

Wat je je kind vraagt kan ongunstig uitwerken op het kind en zijn ontwikkeling.

Vragend praten 617

Eerder dan veel te zeggen, kan je ook veel vragen, zonder daarom uit te vragen.

Gezinnen in transitie



In de samenleving zijn veel veranderingen op te merken.
Hoe beïnvloeden ze gezinnen ? Hoe opvoeden voor morgen ?

Een gezin leeft niet in het ijle. Het leeft in een maatschappij en een tijd. Een maatschappij en een tijd die volop in beweging zijn. Zo sterk in beweging dat gesproken wordt van een maatschappij en tijd in transitie, in een overgang. Bij een overgang is er steeds sprake van een stroomversnelling waarin veranderingen in frequentie, omvang en snelheid toenemen, soms een golfbeweging of een storm, vooraleer in rustiger vaarwater terecht te komen. Deze transitie die zich voortdoet in de maatschappij werkt ook uit op het gezin dat ook zo mee in een evolutiestroom terecht komt.

Wat is zo kenmerkend voor onze samenleving en deze tijd in verandering. Er is steeds meer sprake van **een informatiesamenleving**. Kenmerkend hiervoor is de grote beschikbaarheid van informatie die evenwel op zich geen betekenis heeft, tenzij iemand ze naar zich toetrekt en een eigen betekenis geeft. Ook al kan informatie van buiten komen, toch komt haar betekenisstoewijzing van binnen. Ze komt naast de eigen ervaring en de eigen reflectie die per definitie van binnen komen en een essentiële rol spelen in betekenis- en waardetoekenning. Deze betekenisvorming van binnenuit maakt dat de buitenwereld in de samenleving er erg complex komt uit te zien. Iedereen vertolkt en verdedigt iets anders. Ook in het gezin komt de eigen betekenisgeving op basis van wat zelf ervaren en vernomen wordt, naar voor. Dit uit zich in verschillen in denken en doen. Doordat iedereen via de sociale media in staat is zijn eigen informatie te creëren en te delen, komt informatie onder grotere druk te staan. Parallell hiermee wordt de vraag steeds groter naar de mate van objectiviteit of subjectiviteit van deze informatie.

Het online gebeuren waarin voorstellingen van de offline werkelijkheid via woord, beeld en geluid worden gedeeld neemt continu in snelheid, omvang en belang toe.

Door de actieve rol die vandaag ieder verwerft, niet enkel in wat betekenis geven, maar ook in het sturen van zijn leven en in het uitvoeren van eigen gedrag, tekent

zich **een keuzesamenleving** af. Ieder kan thans zowat uit een aantal mogelijkheden kiezen. Dit geldt niet enkel voor wat extern ontmoet wordt. Dit geldt ook voor wat intern opgeroepen wordt, zoals percepties, gevoelens, gedachten en verlangens. Het is niet omdat ze er zijn, dat ze ook als reëel en als bepalend moeten worden ervaren. Actueel mindfulness-voelen en -denken accentueert net een keuzevrijheid van hoe om te gaan met wat je ervaart, zodat niet langer de nood aanwezig is tot vermijden van wat als overweldigend ervaren wordt.

Steeds meer wordt verscheidenheid ontdekt en vastgesteld. Op zulke schaal en in zulke mate dat het tot samenhang en eenheid brengen ervan onbegonnen zaak is. In deze samenleving met als kenmerk **een diverse samenleving** wordt er steeds meer voor gekozen die diversiteit te koesteren als kracht, eerder dan ze als probleem te aanzien als iets dat tot eenheid gebracht zou moeten worden. Dit speelt zich af parallel met een toenemende individualisering in de samenleving, waarin grote homogene groepen wegvallen. Deze individualisering brengt ruimte en vrijheid met zich mee, maar houdt anderzijds ook de noodzaak in zelf oordelen en keuzes te maken, met een mogelijke toename van onzekerheid en veranderlijkheid tot gevolg. Ook in het gezin grijpt deze transitie plaats. Van een zoeken naar samenhang en eenheid wordt er plaats, ruimte en gelegenheid geboden voor eigenheid en verschil. De groepsdruk om zich aan te passen en zichzelf los te laten, wordt vervangen door

een leren kennen van het eigene en het ondersteunen ervan. Als kind hoef je niet als je ouders te zijn, hoef je niet als hen te denken, hoef je niet hetzelfde als waardevol of normatief te delen. Je krijgt ruimte om aan je kwaliteiten te werken op je eigen manier. Anderen fungeren niet langer als te kopiëren modellen, maar als profielen waarnaast gelegenheid is om zijn eigen profiel tot ontwikkeling te brengen. Wordt er toch naar een geheel gezocht, dan is het er één vanuit wat in het gezin aanwezig is. Er wordt gekeken hoe delen ruimte en zuurstof te geven binnen het overkoepelend geheel dat een vorm aanneemt die past bij de aangetroffen inhoud. In de samenmomenten, bijvoorbeeld, wordt uitgegaan van de alleenmomenten van de gezinsleden.

Een vierde kenmerk is **een inclusieve samenleving**. Een samenleving die van bij de aanvang in de vorm die ze aanneemt uitgaat van wat aanwezig is en met alles en iedereen erin van bij de oorsprong rekening houdt. Ze is er niet voor enkelen die invloed hebben weten veroveren, maar impliciet en maximaal voor iedereen. Zodat een duurzame richting kan uitgegaan worden waarin het volledige plaatje structureel vorm gegeven wordt. Uitsluiten als gevolg wordt steeds meer insluiten als vertrekpunt. Ook in het gezin wordt steeds meer van bij de aanvang en maximaal uitgegaan van de gezinsleden. Er wordt uitgegaan van het kind zoals het is en er wordt een richting ingeslagen die integraal met dit gegeven rekening houdt.

Deze inclusieve samenleving is een complementaire aanvulling bij **een gefragmenteerde samenleving** die zich aftekent. Voorheen was de samenleving één van verwevenheid, alles behoorde tot een groter gemeenschappelijk geheel. De grote uniformiserende verhalen zijn evenwel uiteengevallen in unieke verscheidenheid creërende verhalen. De eenheid is zoek en wat verbondenheid creëert is afwezig. Verbinding is nog slechts gedeeltelijk en in verscheidenheid. Waar voorheen vaak dingen werden opgelegd als externe elementen wat door anderen werd ondergaan omdat het hen vreemd was, is het nu een trend om dingen te delen waarin elk zich erkent en kan vinden hoe fragmentair en lokaal dit ook is. In het gezin kan dit teruggevonden worden in ideeën, interesses en voorkeuren die eigen zijn en worden gedeeld. Vaak blijkt er dan meer overeenstemming dan werd vermoed. In een gezin kan vaak vastgesteld worden dat bepaalde deelfuncties worden afgesplitst en andere worden behouden. Een gezin draait mogelijk om de ouderfunctie maar niet langer om de partnerfunctie, of een gezin draait om de partnerfunctie en niet langer om een economische-inkomensfunctie, of een gezin draait om de woonfunctie en niet langer om de opvoedingsfunctie, enzomeer. Zo is er vandaag mogelijk coouderschap tussen volwassenen die wel samen een kind hebben en opvoeden, maar onderling geen relatie hebben.

Het summum van loskoppeling is terug te vinden in de hedendaagse **grenzenloze samenleving** waarin zowat alle grenzen verdwijnen zowel op gemeenschappelijk vlak, maar ook op persoonlijk en relationeel vlak. Deze extreme vrijheid leidt soms tot een tegenreactie waarin plots extreme grenzen worden opgetrokken. Zo zijn er collectief de fenomenen van globalisering en inclusiviteit. Zo zijn er relationeel de fenomenen van in tijd gelimiteerde relaties en van vaste samenlevingsvormen - zoals het gezin - die verdwijnen en overgaan in een nooit geziene diversiteit. Zo zijn er persoonlijk de fenomenen van YOLO (you only live once) en FOMO (fear of missing out). Waar voorheen in de hiërarchische samenleving de overheid vaak grenzen aangaf en oplegde, zien we vandaag in de horizontale samenleving dat iedereen zelf zijn grenzen moet markeren en afdwingen. Vaak is dit individueel een moeilijke opdracht en is het individu te zwak om zijn eigen grenzen te onderkennen en op te leggen aan anderen uit de omgeving. Voor jongeren wordt in onderzoek in dit verband wel eens gesproken over de grenzenloze generatie. Sinds de pandemie kan vastgesteld dat in toenemende mate de eerder afgegrensde rollen steeds meer door elkaar lopen. Werk, wonen, ontspanning, sociale media-gebruik, partner-zijn en ouder-zijn vermengen zich steeds meer en doen zich gelijktijdig voor. Mogelijk is de samenleving nog op zoek naar een evenwicht tussen grenzen loslaten en toch voldoende houvast en veiligheid vinden in structuren en af-

spraken waarin voor eigen grenzen gekozen. Op die manier tegelijk tegemoet trachtend te komen aan een behoefte aan veiligheid en een behoefte aan vrijheid waar-tussen vaak spanning bestaat, zoals aangegeven door de bekende Amerikaanse psychotherapeute Esther Perel.

De samenleving vandaag draait steeds meer om haar leden. Het draait rond emoties, interacties en relaties van haar leden. Alles wat direct iemand raakt wordt primordiaal. Hoe iemand zich voelt, hoe iemand interageert en welke contacten en banden iemand met anderen ontwikkeld is wat telt. Het is **een emomaatschappij** waarbij naast interesse over hoe het mij vergaat ook interesse aanwezig is hoe het iemand anders vergaat in zijn directe interacties met zichzelf, anderen en leefomgevingen. Het perspectief van de realiteit en van de brede context met zijn opvattingen en cultuur wordt steeds minder dwingend en relevant.

Een zevende kenmerk is **een netwerksamenleving** waarin de onderdelen een relatieve zelfstandigheid en onafhankelijkheid bezitten en de hiërarchische relatie gekenmerkt door centralisatie vervangen is door een niet-hiërarchische netwerkrelatie gekenmerkt door decentralisatie. De verbanden die er zijn ontstaan op basis van eigen keuze en ervaren dienstbaarheid. De verhoudingen worden niet langer gekenmerkt door een opleggen en een ondergaan, maar door een geven en krijgen. Naarmate ervaren wordt dat iets dienstbaar kan zijn, kan

een interactie ontstaan. Ieder element tracht zich dienstbaar te maken zodat het kan geven en het ander element kan krijgen. In een gezin vertaalt zich dit door ouders die erg zorgend zijn en mogelijkheden, kansen en welbevinden creëren voor het kind. In ruil laat het kind zijn tevredenheid blijken in de vorm van genegenheid en insluiten van de ouderfiguren.

Meteen wordt een achtste kenmerk duidelijk, dit van **een transactiesamenleving**. De interactie verloopt via uitwisseling. Langs de ene zijde wordt gegeven vanuit aanwezige ontwikkelde competenties, langs de andere zijde wordt aangenomen vanuit wat als bruikbaar wordt ervaren en wat de voorkeur geniet. Door iets niet te aanvaarden, wordt naar buiten het signaal gegeven aan iets anders behoefte te hebben of aan iets anders de voorkeur te geven. Door het al of niet ondersteuning bieden wordt aan oriëntatie gedaan. Zo kunnen kwaliteiten ontwikkeld die garant kunnen staan voor kwaliteit. Van onderuit worden dingen aangemoedigd en versterkt en niet langer van bovenuit. Wie zich achteraan de ketting bevindt, moedigt aan of ontmoedigt wie zich meer vooraan de ketting bevindt. In het gezin vertaalt zich dit in ouders die zoeken hoe hun kind te benaderen en hiervoor uitgaan van hun kind. In een relatie van transactie verwerven ze know-how en krediet dat ze verder kunnen aanwenden. Wat voor het kind past en wat zijn voorkeur geniet, wordt herhaald. Er zijn eerst de gezinsleden en

hun behoeften en noden als inhoud en daar worden (gezins)vormen rond gebouwd. Ouders trachten door het ontwikkelen van kwaliteiten voor het bieden van kwaliteit vooral randvoorwaarden te creëren waarbinnen ontwikkeling en groei mogelijk worden.

Aansluitend bij de laatste twee voorgaande kenmerken treffen we **een gedecentraliseerde samenleving** aan. Wat persoonlijk en lokaal kan opgepakt worden, wordt ook mogelijk gemaakt en ondersteund. De voorkeur wordt gegeven aan een lager niveau om beter op iets concreets op een gedifferentieerde wijze te kunnen inspelen. In het gezin vertaalt dit zich door voor gezinsleden zorg voor zichzelf mogelijk te maken en te ondersteunen. Ouders nemen geen verantwoordelijkheden over en eigenen zich niet het alleenrecht hierop toe. Ouders leggen eerder de zorg en verantwoordelijkheid bij de gezinsleden zelf en gaan dit voluit ondersteunen. Dit in afnemende mate naarmate het kind minder hulp nodig heeft om hier zelf in te lukken. Ouders nemen niets van het kind over, met anders als gevolg het zo in zijn afhankelijkheid en onzelfstandigheid te bevestigen. Maar ouders laten dit voor het kind met als effect zo zijn onafhankelijkheid en zelfstandigheid te laten toenemen. Een motiverende gespreksvoering kan hierbij helpen om het kind zelf te laten inzien aan wat zelf aandacht en zorg te besteden en zelf te laten achterhalen hoe het dit zelf best op kan nemen. Zo weet het kind zichzelf te kunnen overtuigen en overhalen aan wat hoe te werken. Zoniet

bestaat het gevaar dat het enkel de overtuiging en zorg blijven van de ouder. Waar het kind dan mogelijk afstand van neemt of zich mogelijk tegen blijft verzetten. Het handelingsvermogen van de gezinsactoren wordt met andere woorden versterkt, eerder dan dit nog meer te willen inperken als gekozen oplossing. De benadering is vraaggestuurd gekoppeld aan de zeggingschap van de gezinsactoren.

Zo komen we terecht in **een processamenleving** waarin steeds meer aanwezige processen worden onderkend. Het gaat minder om feiten maar meer om hoe iets verloopt en hoe dit kan beïnvloed, gestimuleerd of zo nodig vermeden worden. Doordat een groter plaatje zowel in ruimte als in tijd zichtbaar wordt, kan ook meer planmatig en methodisch iets in goede banen worden geleid. Processoren en procesbegeleiders kunnen zo ook individuen zijn.

Deze procesmaatschappij is meteen **een kennissamenleving** met steeds meer know-how. In het gezin doet dit zich voor als know-how over hoe spanningen en problemen te kunnen vermijden. En zo zich toch problemen voordoen hoe hier beter mee om te kunnen gaan, zonder nog meer ongewenste neveneffecten te ontmoeten. Zo, bijvoorbeeld, bij echtscheiding wanneer een relatie niet langer lukt, procesmatig weten nagaan hoe zonder probleemtoename deze relatie te beëindigen en de delen uiteen te halen.

Zo wordt de samenleving steeds meer **een kwaliteits-samenleving**. Van individuen wordt steeds meer verwacht dat ze een aantal kwaliteiten verwerven zodat wie met hen omgaat kwaliteit weet te ervaren. Wordt onvoldoende kwaliteit ervaren dan wordt gemakkelijk gekozen voor verandering. Het werken aan kwaliteiten en het werken aan de kwaliteit van de kwaliteit vormen een continu aandachts- en werkpunt. Ook van de samenleving wordt steeds meer kwaliteit en kwaliteit bieden verwacht. Zo is niet enkel de economie als prestatie van belang, maar is tegelijk de levenskwaliteit belangrijk als resultaat. Dit zowel voor wie werkt, maar ook voor wie met het gewild en ongewild resultaat te maken krijgt. Dit belang hechten aan geboden levenskwaliteit, onder meer vanuit ecologische en humane hoek, neemt voortdurend in belang toe. Economie gaat dan niet meer alleen over groei, en prestatie niet alleen meer over efficiënt produceren. Over economie en prestatie wordt nu steeds meer in termen van welzijn, kwaliteit en creativiteit gedacht. Zo krijgen ze een minder dominante plaats. In het gezin wordt het ervaren van kwaliteit als belangrijk ervaren en gezinsleden zijn steeds meer bereid aan het ervaren van kwaliteit te sleutelen.

In het zoeken naar kwaliteit wordt het steeds meer een **'vloeibare' samenleving**, waarin volgens socioloog Bauman voortdurend snelle verandering optreedt, zodat men zich minder waarden en normen, vaardigheden en

socialisaties kan eigen maken. Dit maakt het voor ouders moeilijk wat in het opvoeden te willen hanteren en wat te willen overdragen. Verandering blijkt de enige constante, onduidelijkheid de enige duidelijkheid, onzekerheid de enige zekerheid. Onzekerheid die nog voortdurend toeneemt, zoals onzekerheden in de samenleving, onzekerheden over de toekomst, onzekerheden over ontwikkeling kind en onzekerheden over invloed op kind. Ook iemands identiteit en groepsidentiteit worden vloeibaar en onderhevig aan verandering. Structuren, zoals het gezin en de staat, bieden geen houvast meer. Daardoor is er een grotere vrijheid ontstaan en tegelijk een grotere verantwoordelijkheid om alles inhoud en vorm te geven. Zo is alles ook tijdelijk, zoals onder meer relaties. Zelfverwezenlijking is steeds meer aan de orde. Dit betekent meer kans op verschil en tegenstelling. De manier waarop te leven is slechts een van de vele mogelijke. Voor de toekomst stelt zich de uitdaging hoe uit te gaan van deze variabiliteit. Ouders kunnen hier op inspelen door het ontwikkelen van vucavaardigheden, ook voor hun kind. Dit zijn vaardigheden die passen in een wereld die Volatile (snel en ingrijpend veranderend), Uncertain (onzeker), Complex (ingewikkeld, onduidelijk, kluwen) en Ambiguous (vaag, dubbelzinnig) is. Het vraagt om flexibel, visionair en multiperspectief zijn, inspeland op interne en externe evoluties. Het vraagt om het zien van trends, probeersgewijs te leren uit ervaringen, niet terug te plooiën op het verleden,

je eigen kompas te varen vanuit eigen kracht, tot helderheid herleiden en veranderingen op te nemen als kansen en uitdagingen.

Al deze transities samen leiden evenwel ook tot een meer **complexe en dynamische samenleving** : met meer mogelijkheden, ook digitaal online via sociale media, meer uitdagingen, meer grenzen, meer regels, meer diversiteit, meer tegenstellingen, meer polarisering, meer expressie, meer informatie, meer inflatie (demping of verwateringseffect), meer verandering, meer instabiliteit, meer uitvergroting, meer versterken, meer kracht (megafoon effect), meer snelheid, meer en groter bereik. Individuele of groepsreacties hiertegenover zijn vaak bedoeld om een dam op te werpen tegen dit massaal en steeds sneller complexer worden, of om het te kanaliseren en in goede banen te leiden. Sommige vinden het een harde wereld met veel tegenkanting en regels, anderen voelen er zich geweldig in thuis met tal van uitdagingen en nieuwigheden. Sommigen lopen gemakkelijk vast, anderen kronkelen er zich doorheen. De vraag is dan wil je als individu of als groep ingaan tegen dit complexe omdat het overweldigt en afschrikt, of wil je er in meegaan en je weg zoeken en een eigen richting en lijn uitzetten. Nog anderen spreken van een extreme wereld waarin verschil uitgroeit tot tegenstelling en verwordt tot extreem wederzijds. Grote verschillen leiden volgens hen gemakkelijk tot geweld. Dit verharden en

verruwen wordt dan in samenhang gezien met een gebrek aan eenheid met een grotere kwetsbaarheid en machteloosheid tot gevolg, dit samen met een dreigen geïsoleerd te raken en aan betekenis te verliezen. Dit wordt volgens hen nog versterkt doordat te vaak enkel nog het extreme aandacht en een forum krijgt.

Steeds meer evolueren we naar **een digitale samenleving** met een groot aandeel van de sociale media. Voor sommigen telt steeds minder de werkelijkheid en wordt de voorstelling van de werkelijkheid meer primordiaal. Hierbij wordt vaak vergeten dat het in de sociale media steeds gaat om een spontane of intentionele *voorstelling* van de werkelijkheid. Wat online gebeurt, wordt steeds meer aangenomen als de realiteit en er wordt getracht de werkelijkheid hieraan aan te passen. Zo worden voorstelling en realiteit eenvoudig omgedraaid. Je komt online over als sympathiek, dynamisch en interessant. Je probeert hier bijgevolg in de realiteit ook aan te beantwoorden. Je sportief imago online betekent een frequent bezoek aan de fitness. Zo wordt online de norm waaraan je je in de realiteit probeert te houden en die je tracht te realiseren. Om aandacht te krijgen en indruk te maken stel je gemakkelijk alles rooskleuriger, beter en meer perfectionistisch voor. Dit heeft als risico en keerzijde meer druk op jezelf en je omgeving om hieraan continu te beantwoorden. Zo kunnen sociale media je maken, maar ook kraken. Dit komt mee door de grotere afstand en anonimiteit online die je

enerzijds meer kansen geeft om je te profileren. Maar anderzijds meer risico inhoudt door anderen te worden becommentarieert en bekritiseert. Vooral het al of niet 'liken' en al of niet 'befrienden' kunnen een harde realiteit zijn. Ieder wil als het ware zijn wereld en zijn opvattingen etaleren en verdedigen. Vandaar soms de botsingen of afstand, die mogelijk leiden tot steeds meer tegenstelling en polarisering. Soms kan angst om anders geïsoleerd te raken maken van erg destructief uit de hoek te komen. Omwille van de vluchtigheid online wordt het een continue bezorgdheid wie online te zijn en te blijven en de inspanningen die je hiervoor in de realiteit hebt te leveren. Je dynamisch imago bezorgt je mogelijk een overdaad aan activiteiten om aan deel te nemen en je te laten opmerken. Omwille van de continuïteit online krijg je weinig kans op rust om nieuwe energie op te doen. Ook de tijd die je online doorbrengt neemt mogelijk voortdurend toe, zo merken velen. Zo kan het aandeel online stilaan het aandeel offline overstijgen.

Een Australische studie wijst er evenwel op dat smartphonegebruik van ouders de relatie met kinderen niet hoeft te schaden. In de samenleving en de media wordt smartphonegebruik van ouders vaak negatief voorgesteld als een risico voor gezinnen. Voor ouders is, zo blijkt, de smartphone evenwel een onmisbare schakel naar de buitenwereld voor ondersteuning, informatie of

om verbinding te maken met anderen in vergelijkbare situaties. Heeft het smartphonegebruik geen (te) grote invloed op de gezinstijd, dan gaat ze meestal samen met positief (en niet negatief) ouderschap. Morele paniek over schermtijd blijkt volgens de studie niet nodig. Het zou eerder naïef zijn om de online context te negeren. Ouders kunnen zinvol geholpen worden om informatie en steun te krijgen. Het is een digitale plaats waar zich sociale relaties kunnen ontwikkelen in het voordeel van opvoeding.

Belangrijk om vast te stellen is dat de beschreven transitie, evoluties en invloeden elkaar versterken en aanzwengelen.

Veranderingen in samenleving, leven en opvoeding. Deze (r)evoluties in de samenleving brengen met zich ook veranderingen mee voor jonge ouders als volwassene, zoals veranderingen in hun denken, voelen en doen. Hun interesses en prioriteiten veranderen parallelsgewijs, evenals wat ze als invulling gebruiken en wat hun daginvulling wordt. Deze samenlevings- en levensveranderingen brengen parallel ook veranderingen in de opvoeding en het bijpassend denken met zich mee. Zo wordt als illustratie wel eens gewezen op de veranderende verhouding ouder en kind. Gaande van kinderen gescheiden van ouders (of autoritair – eerste helft vorige eeuw) over ouders gescheiden van kinderen (of anti-autoritair – tweede helft vorige eeuw) via ouders samen

met kinderen (of democratisch – of eeuwwisseling) naar kinderen samen met ouders (of egalitair – of heden).

Eveneens vraagt het om het kind in zijn integrale actuele leefcontext te benaderen met zijn behoeften, eigen betekenisgeving, zijn belangen en uitdagingen. De huidige samenleving vormt voor het kind een context met grote verschillen, soms tegenstellingen, die vragen om overbrugging door ze met elkaar te verbinden, te delen, tot eenheid te brengen of ze in balans te houden om alles en ieder zo veel mogelijk tot zijn recht te laten komen en zelf de regie in eigen hand te kunnen houden. In deze samenleving als leefcontext krijgt het kind als jongere te maken met heel nieuwe thema's zoals diversiteit, samenhang, duurzaamheid, profilering, betekenis- en zingeving. Hiertegenover heeft het zijn eigen identiteit op te bouwen, dingen een eigen betekenis te geven en idealen te zoeken, dit als belangrijke uitdagingen.

Opvoeden voor morgen. De huidige transitie met thans voortdurend diverse veranderingen in de samenleving in zijn diverse vormen weerspiegelen zich in het gezin. Het maakt het voor ouders niet eenvoudiger en niet gemakkelijker. Het stelt hen voor de voortdurende uitdaging nieuwe eigen keuzes te maken voor henzelf, het kind en de geboden opvoeding. Keuzes zonder vooruitzicht wat de verdere toekomst kent aan ontwikkelingen en veranderingen in de samenleving. Zo houdt opvoeden voor morgen een hele reeks onbekenden en vraagtekens in. Het vraagt om een opvoeden waarin het

kind met deze onbekenden, vraagtekens, onzekerheden en veranderingen weet om te gaan. Het vraagt om een opvoeden waarbij als ouder zelf niet alles te willen invullen, maar net aan het kind ruimte te geven aan een eigen invulling met oog voor de toekomst.

Soms kan de onduidelijke en onzekere toekomst vooral ouders verontrusten, tot soms het paniekerige toe. In welke wereld zal hun kind moeten leven. Zal die wereld minder gunstig zijn dan vandaag. Welke vaardigheden en welke weerbaarheid zal dit van het kind niet vragen. Zal dit zijn draagvermogen niet overstijgen, zal hun kind voldoende veerkracht verwerven. Is er nog wel een toekomst. Is het al niet te laat. Uit onderzoek blijkt dat ouders zich hierbij op verschillende domeinen ten onrechte zorgen maken. Opvoeden is steeds voor morgen en de toekomst. De toekomst begint in feite nu.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen *'Opvoedingstrends in de kijker'*, *'Welke wereld voor het kind?'* en *'Leren omgaan met veranderingen'* van deze encyclopedie.

Millennial ouders stellen zich meer de vraag of ze nog kinderen willen. Dit is enerzijds gelinkt aan de vraag of er in de samenleving nog plaats is voor kinderen. Dit is anderzijds gelinkt aan de vraag of de samenleving nog wel leefbaar en aantrekkelijk is voor het kind. Deze twijfels houden verband met het belastend zijn van het kind

voor de samenleving en het belastend zijn van de samenleving voor het kind. Nu steeds meer blijkt dat alles met elkaar verbonden is, komt het wederzijds belastende meer naar voor, ook in het denken en willen van ouders. Wil je je kind laten opgroeien in een omgeving met zoveel onzekerheden, verschillen, tegenstellingen, polariseringen, instabiliteit, problemen, crisissen, veranderingen en tegelijk onveranderlijkheid, vaak grootschalig en toenemend van aard. Waarop weinig invloed te kunnen hebben of waarbij weinig zelfsturing mogelijk is. Veelal betekent dit voor ouders een passieve rol, een moeten ondergaan en een telkens zoeken hoe over iets te denken en er mee om te gaan.

Millennial ouders worden ze vaak genoemd voor wie een kind krijgen geen evidentie meer is, omdat een toenemend aantal bezorgdheden spelen en hun opdracht onduidelijk is. Kiezen ze bewust toch voor een kind, dan willen ze het op hun eigen wijze aanpakken en loskomen van patronen van voorheen, zodat het meer op de toekomst kan afgestemd. Zo komen ze tot 'millennial parenting'.

*Ga voor je **eigen gezinssituatie** na hoe kenmerken die in de huidige samenleving naar voor komen een impact hebben op je eigen structureel en inhoudelijk gezinsleven :*

Informatiesamenleving :

Keuzesamenleving :

Diverse samenleving :

Individualistische samenleving :

*Inclusieve samenleving :
Gefragmenteerde samenleving :*

Grenzenloze samenleving :

Emosamenleving :

Netwerksamenleving :

Transactiesamenleving :

Gedecentraliseerde samenleving :

Processamenleving :

Kennissamenleving :

Kwaliteitssamenleving :

Vloeibare samenleving :

Complexe samenleving :

Dynamische samenleving :

Digitale samenleving :

Transitiesamenleving :

Onbekende toekomst samenleving :

Trauma en traumaverwerking kind



Een trauma brengt voor een kind heel wat in beweging. Emotioneel en cognitief treedt er een verandering in.

De wijze van verwerking bepaalt de ernst van de verandering.

Emotioneel

Kinderen zijn heel kwetsbare wezentjes. Ook al lijken ze veel nog niet te verstaan, toch kunnen ze veel aanvoelen. Ze begrijpen dingen nog niet zozeer met hun verstand, maar eerder met hun gevoel.

Een situatie voelt veilig aan, of onveilig. Een gebeuren voelt prettig aan, of onprettig. Ze voelen zich zeker bij wat ze moeten doen, of onzeker. Iets voelt vreemd, onbekend of anders-aan, iets dat niet vertrouwd is.

Dit voelen kan zeer uitgesproken en ongunstig aanvoelen. Het kind voelt zich bedreigt en angstig, of het voelt zich vreemd en niet vertrouwd met iets.

Dat dit voelen mogelijk een traumatisch gehalte heeft kan op verschillende wijzen opgemerkt. Vooreerst zal het kind zulke ervaren gerelateerde situaties in de toekomst in de realiteit maar ook in zijn voorstelling trachten te vermijden of te ontvluchten. Samen hiermee kan het kind het emotioneel ervaren herbeleven, het blijft het kind achtervolgen en het raakt er niet gemakkelijk overheen, ook al wil het net het tegendeel. Het wordt er in zijn gedachten en expressies voortdurend door opgeslorpt. Tenslotte vertoont het kind reacties die wijzen op een uitgesproken emotioneel ervaren. Het kind is onrustig en prikkelbaar. Het vertoont reacties van een meer kinderlijk niveau en verliest aan zelfstandigheid, het zoekt bescherming door aanklappen en nabijheid, of net door zich te verstoppen en afstand te houden.

Dit wijst erop dat een emotioneel schema is geactiveerd. Het doet vermijden en weggomen, het wijst op wat pijnlijk is en doet overeenkomstig reageren als uiting en omgangspatroon hiermee. Zo dit niet kan, doet het dit door dissociëren of afsplitsen alsof twee aparte werelden en ervaringen.

Cognitief

Vooral zo het kind uitgesproken en voortdurend zulke patronen vertoont, wijst dit op de aanwezigheid van een niet verwerkt trauma. Het kind kan dan geholpen worden minder gedomineerd te worden in zijn selectie, beleven en omgang door het traumatische waarmee het te maken kreeg.

Stilaan moet het terug de leiding hervinden en zijn leven heropnemen. Dit kan door het traumatische ergens een minder dominante en minder centrale plaats te geven. Dit kan door vanuit het heden stil te staan bij het gebeuren, en zo mogelijk bij oudere kinderen het te trachten verwoorden en benoemen. Dit zonder het emotioneel te willen herbeleven. Dit kan door zelf te doseren en te kiezen wanneer, in welke mate en op welke manier, er mee bezig te zijn. Dit kan door het af te bakenen en een plaats te geven in zijn voorstelling en begrijpen van het leven en zijn context. Dit kan door het te delen met zijn omgeving en anderen er ook in betrokken, waardoor er niet meer alleen voor te staan.

Het kind maakt mogelijk zo een geheugenschema aan rond het gebeuren of de situatie, of het kind herwerkt een bestaande geheugenvoorstelling. Belangrijk is hierbij informatie te vinden of te krijgen, waardoor het boelverserende kan weggenomen worden, zodat veiligheid in de plaats komt van het onveiligheidservaren. Ook belangrijk is dat door (samen)praten duidelijk wordt hoe terug vat te krijgen op dingen. Zo kan het kind ontdekken

wat veiligheid biedt, wat ze inhoudt en hoe controle hiertoe te hebben. Het kind is dan meer weerbaar. Niet zo gemakkelijk zal het dan nog terecht komen in een beangstigend weerloosheidservaren. Het zal weten het idee van weerbaarheid zo lang mogelijk te behouden door een passende kijk en passende reactie. Door er voor zichzelf een plaats aan te geven, waar, wanneer, waarom, waartoe, wat en hoe wel en niet, komt het meer ervaren en gewapend in het leven te staan. Zo kan het loslaten en kan er ruimte komen voor wat anders.

Omgang

In het verwerken kan er aandacht besteed worden aan de feiten (context), aan het eigen ervaren (emotie), aan de voorstelling naar buiten (cognitie) en aan de reactie (emotioneel reageren naar zichzelf en functioneel reageren naar buiten).

Zo kan voor het kind stilaan de emotionele lading in de situatierealiteit, in het ervaren en in wat het oproept aan reactie, afnemen. Het kind voelt zich nog enigszins ongemakkelijk in de situatie die een minder uitgesproken of ander ervaren en reageren activeert.

Er komt stilaan tijd, ruimte en energie voor wat anders.

Lukt dit minder, dan kunnen ook later nog vermijdings- en emotionele reacties optreden zo het kind in de werkelijkheid of in zijn voorstelling hiermee te maken krijgt. Het is dan vooral het emotioneel schema dat actief wordt, wat het kind wil behoeden voor een mogelijke herhaling.

Zo je samen te maken kreeg met het trauma, dan kan je het samen trachten verwerken. Je kan je emoties en voorstellingen met elkaar delen. Je kan er dan best mee rekening houden dat iedereen het op zijn manier in zijn tempo verwerkt. Vermeden moet worden je kind evenwel te belasten met je verwerking of je gebrek eraan. Zo dat je niet voor de verwerking van je kind in de weg staat en er een belemmering voor vormt.

Zo je er behoefte aan voelt, kan je ruimte maken voor het trauma en de verwerking ervan. Op andere momenten kan je trachten ruimte te maken voor wat erbuiten. Zo kan stilaan gekomen tot een terugkeer naar het gewone leven van alledag.

Concreet

Op welke manier geef je aandacht aan het emotioneel schema van het kind. Emotioneel schema dat het kind vooral wil helpen herhaling te voorkomen :

Op welke manier geef je aandacht aan het cognitief schema van het kind. Cognitief schema dat het kind vooral wil helpen een en ander te begrijpen en een plaats te geven in zijn leven :

Op welke manier laat je het cognitief schema van het kind zijn emotioneel schema helpen, zodat het kind minder moet vermijden :

Opvoedingstrends in de kijker



Opvoeding is volop in evolutie.
Net zoals de ontwikkeling van het kind volop evolueert.
Hoe hierop optimaal inspelen ?

Dit werk heeft wat inhoud en vormgeving betreft, als doelstelling zo dicht mogelijk bij de eindgebruiker (ouders, leerkrachten, leerlingbegeleiders, zorgcoördinatoren, opvoeder-begeleiders én jongeren) te komen staan en dit vanuit een preventieve, weerbaarmakende, competentie- en welbevindenbevorderende opstelling. Om hier behulpzaam bij te zijn, wordt in dit thema-onderdeel aandacht besteed aan huidige opvoedingstrends. Het kan helpen beter te begrijpen wat zich vandaag tussen ouder en kind afspeelt. Het kan ook helpen op huidige aanwezige realiteiten, vragen en behoeften in de opvoeding beter in te spelen. Ook kan het helpen zicht te krijgen op hoe geboden ondersteuning en hulp bij opvoeding vandaag inhoud en vorm krijgen. Opvoedings-

en opvoedingsondersteuningsinhouden vandaag staan niet los van huidige maatschappelijke, filosofische, artistieke en wetenschappelijke ontwikkelingen waarin ze plaatsvinden. Evoluties en golfbewegingen in deze brede context hebben hun repercucie op het opvoedingsgebeuren. Ze kunnen helpend en ondersteunend werken, of om verandering vragen.

Zo weten we, bijvoorbeeld, sedert Hannah Arendt, Duits-Amerikaanse filosofe, dat pedagogische common sense niet langer bestaat onder meer door filosofische verschillen en tegenstellingen en dat pedagogisch verschil, verdeeldheid en zelfs tegenstelling common sense geworden zijn. Vanuit maatschappelijk perspectief zijn er volgens een studie van Doepke en Zilibotti tussen landen grote verschillen in percentage van wat ouders belangrijk vinden in de opvoeding. Zo zijn er landen waar ouders de nadruk leggen op hard werken, terwijl het voor ouders in andere landen primordiaal om verbeeldingskracht draait. Dit betekent een groot verschil in uitgeoefende druk : van autoritair, tot toleranter. Tot de eerste groep landen behoren onder meer de Verenigde Staten, Rusland en Turkije. Tot de tweede groep landen behoren landen als Zweden, Noorwegen en Finland. Ouders in de eerste groep worden veelal helicopterouders genoemd. Ze hangen continu boven hun kind om het te stimuleren, te sturen en te controleren en investeren veel tijd in het kind en zijn ontwikkeling. Deze landen zouden een hoge mate van ongelijkheid vertonen, zodat

lukken er erg op aankomt en intensief ouderschap een merkelijk verschil kan maken. Economie zou bijgevolg erg bepalend zijn voor de ouderschapsstijl. Wil een andere stijl ruimte krijgen, dan zal bijgevolg een economische evolutie noodzakelijk zijn. Het blijkt zo dat economie en ouderschap vaak hand in hand gaan.

Tegelijk is het een geladen tijd voor kinderen vandaag om in te leven. Veel prikkels, zoals via sociale media, en de invloed die er mogelijk van uitgaat. Mogelijk vanuit meer dan een lokale context. Ook veel verwachtingen, zoals van zichzelf en van diverse omgevingen waarvan deel uit te maken. Dit heeft tot gevolg dat bij het kind veel (schema's) tegelijk geactiveerd (zijn) is. Dit maakt de belasting voor het kind groter. Belangrijk zal zijn het kind te helpen zelf selecties te kunnen maken en tot beperkingen te kunnen komen voor zichzelf. Het kind te helpen zijn eigen weg te kunnen zoeken en vinden. Vandaar alle belang als ouder het kind hierbij te ondersteunen. De druk die ouders weleer uitoefenden met eisen, bevelen, dreigen, roepen en schreeuwen, belonen en straffen is steeds minder tijdsrelevant. Een omgang vrij van welke vorm van geweld ook dringt zich steeds meer op. De pedagogische tik hoort echt wel bij het (verre) verleden. Dit impliceert meer nabijheid, een betere relatie, openheid, authenticiteit, dialoog en overleg, afspraakregeling met tweezijdig engagement en een pro-actief zijn. Dit is niet synoniem met soft of toegeeflijkheid, maar

biedt kansen voor een relatie die bereidheid en toegeeflijkheid wederzijds mogelijk maakt. Tegelijk kan wederzijds respect groeien, wat meteen ook een voorwaarde is voor succes. Verbindend opvoeden is de overkoepende term, die onder meer geweldloze conflicthantering, communicatie en verzet omvat.

Pedagogisch handelen vraagt heel wat kwaliteiten wil het op een optimale wijze de ontwikkeling van een kind kunnen ondersteunen en begeleiden. Een bijdrage leveren aan deze kwaliteiten en de invulling ervan is één van de doelstellingen van deze encyclopedie. Vaak ontbreken een aantal pedagogische kwaliteiten en/of is de inhoud ervan gering of niet optimaal. De encyclopedie tracht een aantal kwaliteiten aan te geven. Het tracht ook aan te geven hoe de kwaliteit te laten toenemen.

Een uitdaging vandaag is dat collectiviteit en tradities niet langer dominant zijn. Individualiteit en eigenheid zijn aan de orde van de dag. Dit maakt dat elk kind zijn eigen ontwikkeling en later zijn eigen leven vorm en inhoud heeft te geven. Dit aanvankelijk met behulp van zijn ouders, maar steeds meer alleen zijn weg zoekend. Dit vraagt voor het kind om heel nieuwe en specifieke kwaliteiten om deze eigen levensloop met zijn eigen inhoud en vorm tot een goed einde te brengen. Eigen ervaren en reflectie, eigen en gezamenlijke oriëntatie, communicatie en overleg, zelfsturing en samenwerking met oog en respect voor diversiteit, zijn wat het

kind met behulp van volwassenen tot ontwikkeling heeft te brengen om hierin te slagen. De encyclopedie wil deze kwaliteiten de nodige aandacht geven en jongeren helpen ze zich eigen te maken.

De perceptie door ouders van hun kinderen en zichzelf veranderde in de laatste decennia grondig. Ook de beelden en opvattingen over opvoeding en ontwikkeling veranderden grondig. De verhouding kinderen en ouders heeft als gevolg hiervan een metamorfose ondergaan. Deze vraagt een hele andere omgang met elkaar. In de opvoeding impliceert het een hele uitdaging deze omgang ouder-kind te weten aanvoelen, verwoorden en optimaliseren. Deze encyclopedie wil mee hiertoe bijdragen.

De wereld ligt voor het kind meer open, althans de niet-professionele wereld. Er is ook meer interesse voor het kind vanuit economie en beleid. Dit is een wederzijdse bevruchting. Het kind wil best niet apart gezet of behandeld worden. De economie en beleid denken het kind iets te kunnen bieden of er voor te moeten zorgen. Het kind wordt zo versneld tot een meer volwassenen handelen gebracht, zonder altijd hiervoor reeds alle nodige inzichten en vaardigheden te bezitten. Ook ouders dragen hiertoe bij. Ze verwachten meer van hun kind en creëren gelegenheden en kansen voor het kind. Het onderscheid kind en volwassene komt hierdoor onder druk te staan.

In het verleden werd zo het in de ontwikkeling en opvoeding van een kind minder gunstig verliep, vaak gezocht naar wat er fout liep bij het kind of bij de volwassen opvoeder. De reactie die hier op volgde was vaak heel persoonsgericht. Omwille van de weerstand die dit veelal bij betrokkenen opriep en de negativiteit die het bevatte, wordt thans gekozen voor een meer positieve benadering. Er wordt voortgebouwd op wat reeds oké is en functioneert en er wordt vanuit gegaan dat nog een heel potentiaal aanwezig is, dat kan aangesproken worden.

Oplossen of voorkomen van opvoedingsproblemen vraagt vaak om competentie. Vraag is waar de competentie dient gesitueerd te worden. Bij externe deskundigen die ter hulp geroepen worden omwille van hun deskundigheid om problemen aan te pakken of te voorkomen. Externen die voortdurend door onderzoek en verworven competenties hun deskundigheid nog trachten te vergroten zodat ze wordt tot een professionele deskundigheid. Bij internen, ouders en opvoeders anderszins, wiens deskundigheid men tracht te verhogen. Zo dat ze zelf zicht krijgen op hun situatie met eventuele problemen, en zelf competent worden om met de situatie en aanwezige problemen om te gaan. In de praktijk wordt veelal gekozen voor externen, of komt men noodgedwongen bij hen terecht. Onderzoek wijst uit dat je ook kan kiezen voor internen. Hierbij kan je dan externen inschakelen niet om met situaties en problemen om te

gaan, maar om met internen om te gaan die met hun situatie en aanwezige problemen (leren) omgaan. Zo kan je uit de hand gelopen situaties en complexe problemen vaak ontwarren en terugbrengen tot meer eenvoudige processen die een terugdraai effect hebben. Zo niet houdt de ontstane verwarring steeds meer complexe processen in, met een risico op een aandraai effect. Waardoor steeds meer een grotere deskundigheid nodig is. Lukt het niet, dan kan het nuttig zijn omstandigheden te creëren die mogelijk voorwaarde zijn voor deze herstel- en krachtwinprocessen. Opvoedingsondersteuning op maat is dan aangewezen. Praktisch kan hierbij een zelf in te vullen *opvoedingsvolgendsbudget* vanwege de overheid overwogen worden, bedrag dat naar eigen keuze kan besteed aan opvoedingsondersteuning en wie en wat erop betrokken is. Dit in analogie met het persoonsvolgend budget voor personen met een beperking.

In de nieuwste benadering van opvoedingshulp wordt thans zowel aandacht besteed aan wat meer gunstig is als aan wat meer ongunstig is. Zo wordt het positieve van beide vorige benaderingen samengevoegd. Meer bepaald worden de onderliggende processen naar voor gehaald die een meer gunstige of meer ongunstige uitwerking kunnen hebben. Zo kunnen deze processen aangewend om wat gunstig is te bevestigen en aan te moedigen, wat mede als basis en middel kan gebruikt om ver-

der aan kwaliteit te winnen. Tegelijk kunnen deze processen aangewend om ouders en kinderen duidelijk te maken wanneer iets ongunstig uitwerkt en hoe dit kan vermeden en voorkomen worden. Door de invalshoek te nemen van de processen wordt het negatief persoonsgerichte vermeden. Integendeel wordt de persoon ingelicht en aangesproken om mee zorg te dragen, zodat de processen op hun gunstige kant worden aangewend en op het gunstig deel activiteit wordt ontwikkeld. Bijvoorbeeld, welke zijn mogelijke beïnvloedingsprocessen ouder-kind ? Hoe kunnen we de gunstige invloedsvormen aanwenden ? Hoe kunnen we op het gunstige deel (en niet het ongunstig deel) terecht komen ? Naar wat willen we toe ? Hoe kan dit in de plaats komen van wat we willen loslaten ? Zo kom je als opvoeder als procesbegeleider naar voor. Hoe kan je als opvoeder op aanwezige zichtbaar gemaakte processen inspelen. Hoe kan

je actieve processen aanwenden om voorgenomen objectieven te bereiken.

Soms wordt ouder-woorden en -zijn erg en eenzijdig positief voorgesteld, alsof te leven op een roze wolk. Soms wordt het evenwel erg en eenzijdig negatief voorgesteld, alsof te leven op een grijze wolk. Als antidote tegen beide extreme en eenzijdige voorstellingen, kan gekozen voor een meer gematigde en tweezijdige voorstelling. Ook het fluctuerende kan aandacht gegeven : nu eens een extremer gevoel, dan weer een gematigder, nu eens negatiever dan weer positiever. Zo kan door de tijd en rekening houdend met diverse situaties een realistischer, rijker, diverser en meer volledig beeld ontstaan.

Dit beeld kan mogelijk beïnvloed zijn door de voorstellingen van de omgeving en de sociale media. Er is vandaag een snellere, grotere, sterkere en meer uitgegroeide voorstelling met mogelijk sterkere invloed in een bepaalde richting.

Overwogen kan worden te opteren voor een gematigde positieve ondertoon, waarbij er momenten en situaties zijn met een extremer en/of een negatiever gevoel. Zo kan er in de ouderschaps- en opvoedingshulp op basis van wat er is (positieve ondertoon) aandacht besteed aan wat potentieel mogelijk is (gematigd en positief).

Zo vonden Amerikaanse onderzoekers dat ouders meer geluk en zin in het leven ervaren dan niet-ouders. Wie ouder is, is gelukkiger bij het zorgen voor zijn kind, dan bij andere dagelijkse bezigheden. Ook al betekent dit nog niet dat ouder zijn je gelukkig maakt, bleek het wel gekoppeld aan geluk en betekenis ervaren in je leven. Dit betekent meer positief resultaat, ook al is de verantwoordelijkheid groter. Dit bleek sterker bij vader-zijn dan moeder-zijn. Oudere en gehuwde ouders zijn meestal de gelukkigste, zo bleek verder, wat kan samenhangen met meer maturiteit en meer ervaren steun. Dit is minder zo voor jonge en alleenstaande ouders. Deze gevonden resultaten gaan in tegen de beeldvorming, ook in de sociale media, van ouders die ongelukkig zijn en weinig plezier en zinvolheid ervaren in de zorg voor hun kind.

Opvoeding is een complex gebeuren waarin verschillende processen (opvoedingsprocessen, ontwikkelingsprocessen, leerprocessen, groeiprocessen, groepsprocessen, relatieprocessen, interactieprocessen, gedragsprocessen, communicatieprocessen, beïnvloedingsprocessen, circulaire processen, emotionele processen, cognitieve en metacognitieve processen, culturele processen, e.a.) tegelijk aanwezig zijn. Naast ouder-kind processen spelen zich ook ouder als partner processen af. Het zichtbaar maken van deze processen kan maken hier meer invloed en greep op te krijgen. In de thema-onderdelen wordt onder meer aan deze processen aandacht gegeven en wordt nagegaan hoe deze te optimaliseren en ze zo nodig in hun gunstige vorm toe te voegen aan het opvoedingsgebeuren. Ouders zijn vaak erg geïnteresseerd in het kennen en hanteren van deze processen. Vanuit hun competentiedenken en -streven voelen ze zelf aan dat een natuurlijk en intuïtief handelen niet volstaat of minder ideaal is. Dat er wijzen moeten bestaan om positief te communiceren, om spanningen en conflicten te vermijden, om hun kind te stimuleren en motiveren. Hier gebruik van weten maken kan hen alleen een groter competentiegevoel geven.

Doet zich een opvoedingsprobleem voor, dan kan je naar binnen gaan kijken, wat zich in de kern afspeelt. Je kan ook naar buiten gaan kijken, wat zich in de omgeving of context afspeelt. Je kan ook aandacht besteden aan de wisselwerking tussen de kern en de context, hoe beiden

elkaar beïnvloeden. Veelal stelt men zich bij een opvoedingsprobleem tevreden met een gedeeltelijke uitleg en een gedeeltelijke oplossing. Er is evenwel nood aan rijke geïntegreerde informatie en hulp, waarin diverse invalshoeken en kwaliteiten zijn geïntegreerd en op elkaar zijn afgestemd. Geen fragmentaire opgesplitste info en hulp, waarin slechts rekening gehouden wordt met een (te) beperkt aantal factoren en mogelijkheden.

Zo wijst onderzoek uit :

Dat een kind slim noemen of vertellen dat jij of anderen dit denken, bij het kind inspanningen kan activeren om hieraan te beantwoorden, ook als het hiertoe sluw moet doen. Niet enkel kind is dan bepalend, maar ook de volwassene.

Dat volgens onderzoek kinderen die in de klassieke marshmallow-test wisten wachten zodat ze tweemaal zoveel lekkers kregen, dit niet enkel doen uit wilskracht, maar ook omdat ze de volwassene als betrouwbaar konden ervaren. Opnieuw is niet enkel het kind bepalend, maar ook de volwassene.

Dat recent onderzoek uitwijst dat de uitsteltijd bij kinderen die kunnen wachten op tweemaal zoveel lekkers in de marshmallow-test door de jaren heen toeneemt. Een sluitende verklaring is hiervoor nog niet gevonden. Men vermoedt dat niet enkel het kind bepalend is, maar ook de menselijke omgeving, in het bijzonder de interactieve

online omgeving. Dus niet enkel intern bepaald, maar ook extern.

Vooruitblikken, (op)volgen en terugblikken, opvoeding vraagt het allemaal. Dit zowel op korte termijn als op lange termijn. Niets wat een ouder meer zijn aandacht en denken gaande houdt. Soms omdat men er door de omstandigheden toe wordt verplicht. Soms omdat men vanuit zichzelf verder aan de kwaliteit van zijn opvoeden wil sleutelen. Veel komt op het opvoeden af, waardoor een ouder telkenmale verplicht wordt zichzelf te positioneren. Inzichten vormen één kant, het kind en de realiteit de andere kanten. Zo is er niet enkel meer de aanbodzijde, maar zijn er ook de vraag- en contextzijde. Met zijn denken als ouder deze zijden op elkaar afstemmen is de opdracht.

Ontwikkelings- en kindperspectief enerzijds, begeleidings- en ouderperspectief anderzijds, als op elkaar afgestemd, als elkaar tegemoetkomend en als voorwaarde voor elkaar. Er is optimale ontwikkeling, als begeleiding optimaal is. Er is optimale begeleiding, als ontwikkeling optimaal is.

Toch kan vastgesteld worden dat opvoeding en ontwikkeling vandaag alleen geen zaak meer is van ouders en leerkrachten. Diverse bronnen en invloeden spelen mee een niet onbelangrijke rol. Aandacht besteden aan het feitelijke netwerk en aandacht besteden aan een zinvolle netwerkvorming zijn vandaag meer dan noodzakelijk. Zo

neemt ook het aandeel van de sociale media progressief toe. Zo is er reeds sprake van het risico op 'sharenting' waarbij via de sociale media teveel inhoud over of uitgaand van eigen kinderen wordt gedeeld, daarom ook 'oversharenting' genoemd. Opvoeding en ontwikkeling vraagt vandaag een rijke en evenwichtige ontwikkelings- en leeromgeving om zich als kind optimaal te kunnen ontwikkelen. Ontwikkeling waarbij aandacht is voor een draagvlak voor het kind. Opvoeding is vandaag geworden tot een gedeelde opvoeding. Zo is er de laatste tijd een beweging actief, genaamd 'pedagogische civil society'. Deze gaat om gezamenlijke activiteiten van burgers rondom de jongere met het oog op opvoeden en opgroeien. Dit vanuit de filosofie dat opvoeden en opgroeien niet alleen meer een zaak is van ouders. Als burgers delen ze een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid samen met de ouders. De kracht zit in sociale relaties, formele en informele netwerken, gedeelde normen, de mate van onderlinge vertrouwdheid met elkaar en het gemeenschappelijk belang.

De ontwikkeling van een kind krijgt doorgaans meer mogelijkheden vandaag. Tegelijk vraagt de samenleving om meer ontwikkeling. Vraag is of de toegenomen ontwikkeling van het kind meer kansen creëert in de huidige samenleving.

Een kind opvoeden in een postmoderne tijd vraagt enerzijds een op eigen maat van het kind tot ontwikkeling la-

ten komen en anderzijds een zoeken hoe de ontwikkeling van het kind te plaatsen in een totaalcontext. Alhoewel dit schijnbaar een tegenstelling inhoudt, kan toch het raakvlak van deze tegenstelling verkend.

Steeds meer is er aandacht voor de cultuur waarin jongeren opgroeien en hun eigen aandeel hierin. Zo in de uitdrukking *'We Create the Culture and The Culture Creates Us.'* Zo zouden we de cultuur maken in een groep klein of groot en vervolgens zou deze groeps cultuur onszelf maken. Zo is er aandacht voor hoe we vanuit de realiteit accenten leggen, betekenissen geven, omgangswijzen opbouwen, en relevanties bepalen. Eens deze accenten gelegd, met betekenissen, omgangswijzen en relevanties zouden deze ons maken. Zo is er ook aandacht voor het ontwikkelen van een eigen cultuur als individu. Zo zouden we ook de cultuur voor onszelf als individu maken. Zo is er aandacht voor hoe je uitgaande van de realiteit, betekenissen voor jezelf toekent, je omgangswijzen ontwikkelt, en relevanties voor jezelf bepaalt. Eens deze accenten gelegd, met betekenissen, omgangswijzen en relevanties zouden deze jezelf maken.

Recht doen aan de persoonlijkheid van het kind en aan zijn eigen persoonlijkheid als ouder of opvoeder. Dichter bij zichzelf aanleven, uitgaan van het eigen zelf, consolidatie van dit zelf en verdere ontwikkeling van dit zelf, zonder het geweld aan te doen of van zichzelf te vervreemden. Waar in onderwijs en opvoeding aanvankelijk

het cognitieve in het centrum stonden, gevolgd door volop aandacht voor de ontwikkeling van vaardigheden en competenties, krijgt momenteel de eigenheid en de persoonlijkheid van het kind en zijn ontwikkeling de aandacht die het verdient. Niet wat het kind is of moet zijn, of hoe het kind is, maar wie het kind is. Deze realiteit wordt het uitgangspunt en het eindpunt van de ondersteuning die het geniet bij zijn ontwikkeling. Hierbij wordt het vinden van authenticiteit en wegnemen van drempels voor de toegang hiertoe een essentieel aandachtspunt in de ontwikkelingsbegeleiding. Ontwikkeling is niet voorbijgaan of loskomen van zichzelf, maar is meer zichzelf tot zijn recht laten komen en meer toegang tot zichzelf zodat een betere relatie tot zichzelf kan groeien. Het zijn facetten van zichzelf ontdekken en tot zijn recht laten komen. Het is niet beantwoorden aan een patroon, maar het vinden van een eigen patroon.

Vastgesteld kan worden dat kinderen steeds vroeger meer competent worden. Wordt geen ongewenste druk uitgeoefend en wordt binnen de draagkracht van het kind gebleven zodat het opgroeien niet overhaastig moet verlopen, dan kan dit gunstig uitwerken. Toch kan vastgesteld dat jongeren vandaag open staan voor hulp en steun van hun onmiddellijke omgeving. Jongeren willen gebruik maken van de raad, de richting, de ervaring, de informatie over wat fout kan gaan, afkomstig van volwassenen zo ze denken of voelen hiermee hun voordeel

te kunnen doen. Ouders zijn en blijven bereid die steun te bieden, ook zonodig op materieel vlak.

Zo is er in de opvoeding de laatste tijd meer aandacht voor gender-, lichaams- en leeftijdsneutraliteit. Ouders worden zich steeds meer bewust dat een onderscheid maken op basis van gender, lichaam en leeftijd het risico op heel wat nadelen inhoudt, zoals een ongelijke of stereotype benadering en de ervaren of veronderstelde druk aan bepaalde standaarden te moeten beantwoorden. Het houdt het risico in van een beoordeling of vrees voor beoordeling die heel wat kansen ontnemt. Beoordeling die vaak op vergelijking berust. Het lijkt wenselijk zich hooguit te beperken tot een aanwijzende (denotatieve) benoeming en communicatie en niet langer een meeklinkende (connotatieve), die tegelijk naar omgang en onderliggende motivatie verwijst. Bijvoorbeeld, 'Ik heb een hoge stem' en niet 'jij bent meisjesachtig'; 'ik ben 1m85' en niet 'jij bent lang'; 'ik ben 17 jaar' en niet 'jij bent (te) jong'. Zo zou alles veel neutraler overkomen. Het blijkt zowat dat niemand graag in vakjes wordt gestopt en dienovereenkomstig wordt benaderd en behandeld. Zo wordt uitgekomen bij gender-, lichaams- en leeftijdneutrale opvoeding.

In de thema-onderdelen van deze encyclopedie wordt handelingsgericht aangegeven en geïllustreerd hoe opvoeden vandaag is en ook kan. Er wordt getracht te sen-

sibiliseren tot meer verscheidene vormen van ontwikkelingsbegeleiding die beter inspelen op aanwezige processen, zodat een meer ontwikkelingsgunstige uitwerking mag verwacht worden.

Tot slot : In de studie van de ontwikkeling van het kind werd in het verleden de klemtoon gelegd op ontwikkelingstheorieën afkomstig van klassieke onderzoekers zoals Piaget, Erikson, Bowlby en Vygotsky. Hieruit werd een wetenschappelijk pedagogisch handelen afgeleid. Thans is er steeds meer aandacht voor de inbreng van neurowetenschappen in de ontwikkelingsstudie van het kind. Zo kwam het groot belang naar voor van synaptische ontwikkelingen in de hersenen in de eerste levensjaren en de stimulatie en steun van zorgfiguren hierbij. Ervaringen die het kind meemaakt worden vertaald in neurale verbindingen en verder versterkt bij herhaling. Dit gebeurt vooral in de vroege kinderjaren omdat de hersenen hier dan erg gevoelig voor zijn. Kan dit proces niet evenwichtig verlopen omdat er sprake is van stress en onveiligheid, dan kan het kind zich moeilijk openstellen. Dit heeft mogelijk als gevolg een rem op de hersenontwikkeling, die dan gemakkelijk doorwerkt op de meer globale ontwikkeling van het kind. Dit kan negatief uitwerken op het leervermogen van het kind, omdat een belangrijk deel van de basis dreigt te ontbreken. Zo blijkt, bijvoorbeeld, uit onderzoek van de universiteit van Washington dat lagereschoolkinderen die in de eerste

levensjaren door hun moeder werden verzorgd een grotere hippocampus hebben. Deze hippocampus is een deel van de hersenen die een sleutelstructuur vormt belangrijk voor leren, geheugen en reactie op stress. De neurowetenschappelijke invalshoek biedt een nieuw fundament om pedagogisch handelen wetenschappelijk te onderbouwen en uit af te leiden. Deze nieuwe neurowetenschappelijke benadering kan hierbij als verlengstuk gezien worden van de klassieke ontwikkelingsbenadering, doordat ze de onderliggende (neurologische) processen verduidelijkt en tegelijk pedagogisch hanteerbaar maakt. Zo wijst ze de weg naar een persoonlijke ervaringsgebaseerde ontwikkeling en ontwikkelingsbegeleiding.

Uit onderzoek blijkt vandaag steeds meer dat niet enkel de rechtstreeks geboden opvoeding van belang is. Ook indirect is een betekenisvolle invloed van ouders merkbaar uitgaande van hun eigen doen en zijn. Zo gaf recent onderzoek aan dat zowel fysieke als mentale activiteit van volwassenen van invloed kan zijn op het leervermogen van toekomstige nakomelingen, zo bleek althans bij muizen. Lichamelijke en mentale activiteit is niet alleen gunstig voor het eigen brein, maar kan ook het leervermogen van toekomstige nakomelingen beïnvloeden, tenminste zo bleek bij muizen. Deze specifieke vorm van overerving wordt gemedieerd door bepaalde RNA-moleculen die de genactiviteit beïnvloeden. Deze moleculen hopen zich op in zowel de hersenen als de kiemcellen na

fysieke en mentale activiteit. Kiemcellen die aan de basis liggen van het verdere nageslacht.

Bij dieren werd in onderzoek van de Harvard University recent dan weer een hersencircuit voor ouderlijk gedrag in kaart gebracht. Dit is de eerste maal dat de precieze hersencellen en hun verbindingen voor dit complex ouderlijk gedrag konden gelocaliseerd worden. Meer specifiek werd in een muizenbrein een cluster van neuronen binnen het mediale preoptische hersengebied als een opvoedingscontrolehub gedetecteerd. Het reguleert gedragingen zoals verzorging en interactie met nakomelingen. Het bleek dat neuronen die het ouderschap in de hersenen van muizen beheersen georganiseerd zijn in verschillende pools die afkomstig zijn uit de hypothalamus, waarbij elk deel communiceert met 20 andere regio's in de hersenen en een specifieke opvoedactiviteit aanstuurt. Zo vonden ze dat een aantal inputs van regio's geassocieerd met beloning en motivatie werden geactiveerd in de hersenen van ouders, maar niet bij niet-ouders.

Bij een gelijkaardig onderzoek van de University of California - Los Angeles werd een hersenregio gevonden die een sleutelrol speelt bij de regulering van opvoedgedrag. Meer bepaald blijkt de amygdala een cruciale rol te spelen in het reguleren van opvoedgedrag. De amygdala is een hersengebied dat betrokken is bij emoties en sociaal gedrag. Verschillen in dit hersengebied

tussen mannen en vrouwen helpen verklaren waarom beide ouders zich anders gedragen. De verschillende regulering bij mannen en vrouwen in dit gebied zou mee aan de basis liggen van het verschil in opvoedgedrag tussen beide ouders. Dit hersengebied bevordert met name actieve betrokkenheid van ouderschap bij vrouwen, terwijl het alleen onder bepaalde omstandigheden het ouderschap bij mannen bevordert. Bij beide onderzoeken blijft het de vraag of bevindingen bij dieren, hier muizen, ook van toepassing zijn bij mensen.

Ook maatschappelijk gezien wordt steeds meer het belang van vaderschap voor de ontwikkeling van het kind onderkend. Vaders blijken activerend en uitdagend met hun kind om te gaan. Dit komt onder meer tot uiting in het ruw en fysiek spel met hun kind. Dit bevordert het buiten de eigen comfortzone treden, het doorzetten en het opbouwen van zelfvertrouwen.

Doorheen de generaties komt voor ouders het ouderzijn en de geboden opvoeding telkens rond iets anders te draaien. Dit is ook telkens gelinkt aan maatschappelijke evoluties. De stille generatie ouders (van 1927 tot 1946) zorgden vooral voor het materieel welzijn van hun kinderen door een werkmoraal en een uit huis plaatsen van het kind, dit in tijden van economische instabiliteit. De baby boomgeneratie ouders (van 1947 tot 1964) zorgden vooral voor het emotioneel welzijn van hun kinderen door het bieden van kansen tot ontwikkeling en

zich in dienst stellen van het kind, dit in tijden van economische groei en welvaart. De generatie X ouders (van 1965 tot 1980) zorgden vooral voor een sociale weerbaarheid en opkomen voor zichzelf en zelfstandigheid, dit in instabiele tijden. De millenium generatie ouders (van 1981 tot 1996) zorgden vooral voor een cultureel welzijn en identiteitsontwikkeling en -verruiming voor elk en een online informatie-inwinning en -deling en connectie, dit in snel veranderende tijden.

Alles op een rij gezet betekent dit dat er vandaag 'verleng'- en 'verbreedstukken' toegevoegd worden aan de opvoeding nu. Zoals het belang van de eerste levenservaringen, van bij de conceptie tot de baby-leeftijd, om de negatieve invloed en latere impact van stresservaringen ook tijdens de zwangerschap, te vermijden of te verminderen. Zoals hoe kan een jongere grenzen stellen en ze laten respecteren en hoe kan een jongere grenzen onderkennen en respecteren. Zoals wat kunnen ouders zelf, wat zijn hun eigen krachten, welke eigen mogelijkheden kunnen ze ontwikkelen, wat hebben ze ervaren, geoefend en geleerd. Zoals hoe kan ook de vader, wiens belang steeds duidelijker uit onderzoek blijkt, meer betrokken in de opvoeding, bijvoorbeeld, door samen met het kind dingen te doen die activerend werken. Zoals hoe kan ouder zijn ruimer worden bekeken als een geheel, met aandacht ook voor zichzelf, hoe kunnen ouders aan hun welbevinden werken met behulp van an-

deren, wat hun geboden opvoeding ten goede komt. Zoals hoe kan de onderlinge relatie ouder kind geoptimaliseerd, zoals het belang van gehechtheid en verbondenheid. Zoals hoe kan het kind twee ouders ervaren die zelf geen onderlinge relatie hebben, zoals bij co-ouderschap (wanneer geen relatie bij het opvoeden) en bewust co-ouderschap (wanneer geen relatie bij de geboorte) en toch een thuis ervaren. Zoals hoe kunnen toenemend diverse gezinsvormen het samenleven en de opvoeding invullen. Zoals hoe kan aandacht besteed aan de ruime leefcontext en het beschikbare netwerk, wat ondersteunend en versterkend kan uitwerken en wat kan ervaren worden als familie (vrienden als familie en familie als vrienden). Zoals hoe kunnen ouders meer bewust worden van hun identiteit en bijhorend denken, vanuit de onderliggende cultuur, zodat dit mogelijk minder in de weg staat en gemakkelijker kan veranderen zo gewenst.

Dus samengevat gaat er vandaag meer aandacht, zorg en welzijn naar het ongeboren kind, de jongere, de ouder, ook de vader, de onderlinge relatie ouder kind, de ruimere leefomgeving en netwerk, en de identiteit en het cultureel denken. Dit alles met een toenemende diversiteit op elk niveau.

Als reactie op de pandemie is er thans een opmerkelijk verlangen en streven om de connectie te hervinden met het kind, zichzelf, de relatie ouder kind, de sociale omge-

ving en netwerk, de culturele en identitaire basis. Tegelijk is er als reactie op een overstimulatie in de huidige samenleving een zoeken om stimulering, vaak online, te verminderen, selectiever te maken, te doseren of tegen te gaan.

Meer hierover lezen kan onder meer in de thema-onderdelen *'Hersensfunctioneren en relationele kwetsuren. Early life stress', 'Voor een veilige hechting', 'Opvoedingsstress kind', 'Krachtgerichte benadering', 'Sterke kinderen, sterke ouders', 'Zelfzorg als ouder', 'Vaders en hun brein', 'Voor een gunstige ouder-kindrelatie', 'Verbindend opvoeden', 'Belang van sociaal netwerk', 'Samenlevings-evolutie en opvoeding', 'Ouderlijke identiteit' en 'Gezinnen in transitie'* van deze encyclopedie.

Volledigheidshalve kan vastgesteld dat in de populaire opvoedingsliteratuur steeds nieuwe trends naar voor worden geschoven waarin telkens de associatie met het functioneren van een dier of machine centraal komt te staan. In het bekende Merriam-Webster woordenboek worden zo negen opvoedingsstijlen beschreven naast de vele andere bestaande. Het zijn de olifant ouder die zeer zorgzaam en beschermend is en zich concentreert op de emoties van het kind eerder dan op zijn vaardigheden of prestaties, de tijger ouder die streng en veeleisend is en prioriteit geeft aan schoolse- en niet schoolse activiteiten, de helikopter ouder die overmatig betrokken is op het kind vooral als het gaat om prestaties van zijn kind

en eventuele problemen wil wegnemen, de grasmaaier ouder die het kind een duidelijk en bewandelbaar pad wil bieden naar succes vrij van obstakels of tegenspoed, de sneeuwplough ouder gaat krachtiger tekeer bij het opruimen wat op de weg ligt naar succes van het kind, de bulldozer ouder die elk obstakel verwijdert dat kan leiden tot frustratie of tegenslag en het pad effent voor het kind en zijn leven, de dolfijn ouder die gezaghebbend is van aard, stevig is en tegelijk flexibel, met regels en verwachtingen maar ook waarde hecht aan creativiteit en onafhankelijkheid, de curling ouder die zich inspant om alle obstakels weg te nemen die het kind kan ontmoeten in zijn groei naar volwassenheid.

Veel van deze opvoedingsstijlen overlappen elkaar tot op zekere hoogte. Kenmerkend voor vele van deze opvoedingsstijlen is dat ze prestatie en succes van het kind in het centrum plaatsen waarrond het ouderhandelen gecentreerd is en op afgestemd wordt. Ze houden het risico in dat ze een irrealistische omgeving aan het kind aanbieden door hun ingrijpende tussenkomst en het kind onvoldoende voorbereiden op de uitdagingen van het leven met zijn ups en downs.

Enkele aandachtspunten voor de toekomst in de opvoeding van het kind

Er zijn meerdere aandachtspunten terug te vinden in diverse recente opvoedingsbenaderingen. Soms wordt de

hele opvoeding georiënteerd op één van deze aandachtspunten. Deze benaderingen geven aan wat in de opvoeding aan bod te laten komen met oog op de toekomst. De bedoeling hierbij is dat het kind zich optimaal zou kunnen ontwikkelen voor de komende tijd en omstandigheden. Tijd en omstandigheden die gekenmerkt zijn door hun snelle verandering.

Ouders willen vooral dat hun kind zich kan ontwikkelen voor de samenleving van de toekomst met heel nieuwe en eigen kenmerken. Dit zijn onder meer diversiteit in cultuur, achtergrond en levensstijl, inclusie, digitalisering, genderbewustzijn en -specificiteit, aandacht voor emotioneel en mentaal welbevinden, zoals weerbaarheid, evenwichtigheid, zelfvertrouwen, probleemoplossing en emotieregulatie, duurzaamheid, creativiteit, persoonlijke groei en zelfontplooiing, personalisatie, sociale connectie en communicatie.

De vraag die je hierbij kan stellen is in welke mate deze kenmerken reeds terug te vinden zijn in je geboden opvoeding als ouder :

In welke mate voed je op in diversiteit en inclusie, met begrip en respect voor ieders eigenheid ?

In welke mate voed je op in duurzaamheid, met aandacht voor milieu en natuur ?

In welke mate voed je gepersonaliseerd op, met aandacht voor eigen behoeften en persoonlijkheid van je kind, waaraan je je opvoedingsstijl aanpast?

In welke mate voed je genderspecifiek of -neutraal op, met aandacht en respect voor genderidentiteit en genderdiversiteit, weg van stereotypen en normen ?

In welke mate voed je op vanuit een bondgenootschap en samenwerking met je kind, waarbij je je opstelt als partner in de opvoeding eerder dan als autoriteit ?

In welke mate doe je aan bewuste communicatie bij het opvoeden, om communicatieve vaardigheid bij te brengen, conflicten op te lossen en een gunstige relatie te behouden ?

In welke mate voed je op met aandacht voor een oplossingsgericht denken, zoals helpen hoe problemen op te lossen en creatief te denken ?

In welke mate introduceer je je kind in de online wereld met het oog op een veilig en verantwoordelijk kunnen omgaan met digitale en sociale media ?

In welke mate voed je je kind op met aandacht en kansen voor creativiteit en de stimulering ervan ?

In welke mate voed je op met aandacht voor persoonlijke groei, zelfontplooiing en zelfregulatie, met rekening houden met zichzelf en zijn gevoelens als kind in ontwikkeling?

In welke mate voed je op met aandacht voor zelfzorg? Zelfzorg betekent aandacht en zorg aan zichzelf besteden om fysiek, emotioneel en mentaal welzijn te bevorderen.

In welke mate voed je op met een groei mindset en het stellen van persoonlijke doelen, gekenmerkt door inspanning, aangaan van uitdagingen, hoe doelen stellen en bieden van ondersteuning?

In welke mate voed je op met aandacht voor empowerment en veerkracht? Empowerment houdt in ontwikkeling van eigen kracht en er gebruik van weten maken. Veerkracht houdt in het terug op kracht weten komen na een moeilijke situatie of periode.

In welke mate voed je op met aandacht voor een gezonde levensstijl?

In welke mate voed je op met aandacht voor emotionele en mentale gezondheid, met begrijpen, uiten, reguleren en omgaan met emoties, zoals stress en angst, als bijdrage aan de mentale kracht van gezin en samenleving?

In welke mate geef je aandacht aan signalen van onwelbevinden van je kind en pas je je omgang en opvoeding aan ?

In welke mate weet je los te komen van jezelf als ouder en je emoties, als bagage van je eigen opvoedingservaren en -verleden ?

In welke mate voed je holistisch op, gericht op het fysiek, emotioneel, mentaal en sociaal welbevinden en het geheel welzijn van je kind ?

In welke mate voed je op tot sociale weerbaarheid, met een opkomen voor zichzelf en zelfstandigheid ?

In welke mate voed je op vanuit en voor een cultureel bewustzijn, met aandacht voor het begrijpen en waarderen van waarden en tradities van verschillende culturen ?

In welke mate voed je op met inbreng van de ruime leefomgeving en beschikbare sociale netwerken ?

In welke mate voed je op vanuit een duurzame ontwikkeling, met aandacht voor het bijbrengen van milieu en sociale verantwoordelijkheid en hoe bij te kunnen dragen aan een duurzame toekomst ?

Deze nieuwe opvoedingsbenaderingen creëren nieuwe mogelijkheden en kansen die inspirerend kunnen werken voor het eigen opvoeden en die kunnen toelaten gericht en tegelijk breder op te voeden.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Welke wereld voor het kind ?*', '*Gezinnen in transitie*' en '*Levensstijl en opvoeding*' van deze encyclopedie.

Een volledig overzicht van opvoedingstrends bij millennial ouders (in de VS) is terug te vinden in : Pedersen, J. M. (2014). [The rise of the millennial parents: parenting yesterday and today.](#) Lanham, Maryland : Rowman & Littlefield Education, a division of Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

Omgevings- triggers, trigger- omgeving



De omgeving activeert in je heel wat op een bepaalde manier.

TRIGGER-ROL

Hoe je als ouder of kind functioneert wordt in belangrijke mate bepaald door triggers die je in je omgeving ontmoet en die een en ander in je activeren en opwekken. Tegenover deze triggers heb je niet veel keuze, ze horen bij de trigger-omgeving waarin je functioneert. Zo kan de omgeving waarin je vertoeft opgevat worden als een geheel van triggers. Ze activeren en wekken een en ander in je op, buiten je directe wil of voorkeur. Door de omgeving te veranderen, veranderen ook de triggers die indirect bij je een mogelijk gewenste verandering faciliteren.

SCHEMA-ROL

Vanuit wetenschappelijk onderzoek is geweten dat wat we waarnemen grotendeels gebeurt op basis van wat in ons wordt geactiveerd op basis van externe prikkels uit de omgeving. Wat geactiveerd wordt zijn eerder ontwikkelde kenschema's op basis van vroegere contacten en ervaringen met iets of iemand die we nu opnieuw ontmoeten in onze omgeving. Kom je, bijvoorbeeld, iemand tegen die je eerder ontmoette, dan kan alleen al het profiel of de stem van iemand voldoende zijn om het beeld op te roepen van die persoon. Zie je, bijvoorbeeld, een scherm met toetsenbord, dan komt de voorstelling van computer in je op, zie je een scherm met afstandsbediening dan verschijnt de voorstelling van televisie. Minimale elementen in de omgeving roepen maximale voorstellingen bij je op. Deze voorstellingen op basis van eerder ontwikkelde kenschema's laten je meteen ook toe passend te reageren. Al naargelang je een familielid, vriend, kennis of buur opmerkt bij ontmoeting zal je, bijvoorbeeld, anders reageren.

REGELMAAT-ROL

Naargelang een omgeving meer vertrouwd is en ze vaste patronen van omgang inhoudt, zullen steeds minder elementen als trigger nodig zijn om een beeld te vormen en voorstellingen te wekken die vertrouwde reacties toelaten. De triggeromgeving houdt dan veel bekende stabiele triggers in die steeds weer tot dezelfde voorstellingen en reacties leiden.

Doordat steeds dezelfde voorstellingen en reacties worden geactiveerd, worden ook steeds weer dezelfde kanten bij iemand geactiveerd. Zo kom je steeds weer op eenzelfde manier naar voor. Andere kanten en facetten blijven dan in de schaduw of zelfs achterwege. Activeert als ouder je kind of als kind je ouder steeds weer de voorstelling van een star iemand, dan ben je geneigd steeds weer je onbegrepen en niet gerespecteerd voelen te activeren. Hierdoor komt je interactie met elkaar gemakkelijk vast te zitten en komt de situatie gemakkelijk als onprettig aan te voelen voor beiden. Je soepele kant en je als begrepen en gerespecteerd aanvoelen krijgen dan geen kans en blijven mogelijk gedeactiveerd. Zo kom je als ouder gemakkelijk in de rol van begrenzer terecht, eerder dan je rol als coach kansen te kunnen geven. Zo kom je als kind gemakkelijk in de rol van verdediger terecht, eerder dan in de rol van 'groeier' terecht te kunnen.

ANDEREN-ROL

In de triggeromgeving nemen betekenisvolle anderen een belangrijke plaats in. Mogelijk kan je op hen rekenen en kan je bij hen terecht, zonder dat ze voorwaarden stellen, of eisen naar voor schuiven, of je overweldigen, of nog alles toelaten of desinteresse tonen. Mogelijk kunnen ze bij je een veiligheidbiedende, vertrouwvolle en zekerheidbiedende uitvalsbasis triggeren, of een veilige haven waar je steeds naar toe kan, waar je op je plooi

kan komen, jezelf, je evenwicht en je energie kan terugvinden. In die gevallen kan dit maken je open te kunnen stellen en op begrip, steun en hulp te kunnen rekenen, ook in moeilijke situaties en op latere leeftijd, wanneer ook nu en dan deze behoefte of nood aanwezig is. Er kan dan sprake zijn van een blijvende veilige hechting, eerder dan van een onveilige hechting. Waar aanvankelijk ouders vooral deze rol vervullen, kunnen later vrienden, of nog later een partner deze rol op een bepaalde manier overnemen.

SITUATIE-ROL

Krijg je het als ouder of kind moeilijk, dan kan het zinvol zijn niet alleen naar elkaar en jezelf te kijken, alsof daar de oorsprong ligt, maar ook aandacht te besteden aan de omgeving en situatie als deel van het mogelijk probleem, maar mogelijk ook als onderdeel van de oplossing, en dit door wat ze activeert. Heb je, bijvoorbeeld, al veel aan de hand en is de beschikbare tijd erg beperkt, zodat je op iets anders gefocust bent en iets anders door de situatie is geactiveerd, dan zal er weinig ruimte en openheid zijn voor wat zich aandient. Door de situatie te veranderen of wat er aan de hand is te herschikken, zoals, bijvoorbeeld, spreiden in de tijd, kan er meer aandacht voor iets ontstaan, zodat er gunstiger op kan worden gereageerd. De situatie verschijnt dan niet als belastend en ongedaan te maken, maar als uitdaging of leerproces. In die zin is diagnostiek en aanpak of behandeling van de omgeving soms aangewezen. Niet zozeer in de zin

van de situatie op zich, maar als wat ze in je triggert of activeert aan betekenissen en reacties die teruggaan op eerder ontwikkelde kenschema's op basis van vroegere ervaringen. Zo is niemand op zich eigenaar van het probleem. Zo is een ontwikkeling ook niet persoonseigen, maar in belangrijke mate gelinkt aan de omgevings situatie waarin je je bevindt.

GEVOELIGHEID-ROL

Soms evenwel kan er een zekere aangeboren of verworven gevoeligheid aanwezig zijn voor iets, dat dan mogelijk zal te voorschijn komen zo bepaalde omgevingstriggers aanwezig zijn. Deze omgevingstriggers verschijnen dan als voorwaarde, uitlokker, opwekker, mediator voor de manifestatie of reactie die optreedt. Zo kan een kind meer of minder gevoelig zijn voor een bepaalde opvoeding, zowel gunstig of ongunstig. Dit wordt de omgevingsgevoeligheid van het kind genoemd. Een veiligheid-biedende of een onveiligheidinhoudende opvoedingsomgeving werkt dan meer of minder sterk door op het kind en zijn omgeving. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Omgevingsgevoeligheid*' van deze encyclopedie. Mogelijk is deze triggeromgeving niet voldoende op zich om een verregaand effect te hebben op je kind en zijn ontwikkeling, maar is de samenhang met een onderliggende gevoeligheid verantwoordelijk voor de vastgestelde ontwikkelingseffecten.

MIX-ROL

Zo kan soms vastgesteld worden dat een trigger op zich niet volstaat, maar dat net het samengaan en de specifieke mix verantwoordelijk zijn voor de gunstige of ongunstige ontwikkelingseffecten. Zo kan er sprake zijn van het samengaan van situationele, tijdgelinkte, sociale, contextuele, gedragsmatige, expressieve en communicatieve triggers. Ze doen dan mogelijk dienst als activator van een proces, als iets wat iets anders in beweging brengt als aan bepaalde voorwaarden wordt voldaan. Zo zal, bijvoorbeeld, mogelijk een bepaalde mate van ervaren tekort aan luisterbereidheid, dominantie of weerstand bij je als ouder of kind kunnen uitlokken. Waarbij op zijn beurt een bepaalde ervaren mate van dominantie of weerstand, een geringe luisterbereidheid zou kunnen opwekken bij de ander. Wat de ene zegt of doet vormen dan ongunstige of gunstige omgevingstriggers voor elkaar.

ONDERSCHIED-ROL

Soms kan ook vastgesteld worden dat iedereen in verschillende mate in staat is wat als trigger kan functioneren, te onderscheiden. Zo blijken sommigen in geringe mate een onderscheid te weten maken en verschijnt zowat alles snel en in te uitgesproken mate als trigger met een overinterpretatie en -reactie tot gevolg. Terwijl voor anderen het triggereffect weinig of niet optreedt.

VOLGORDE-ROL

In een triggeromgeving is ook de volgorde van wat als trigger verschijnt van belang. Zo zal je aangesproken voelen door de ontmoete vriendelijkheid mogelijk bepalend zijn voor wat vervolgens als verzoek aan je wordt gericht. Zo zal de gezelligheid en de warmte van de omgeving waarin je vertoeft vaak van invloed zijn op de mate van comfortabel gevoel dat in je wordt gewekt.

Steeds meer wordt het belang onderkent van hoe de omgeving je maakt als individu. Dat is vaak ook de reden waarom je zo mogelijk je omgeving tracht te kiezen, of tracht in te richten, zodat ze bij je past. De aanwezige of zelfgekozen omgeving, met andere woorden, die bepaalde ken- of emotionele schema's in je wekt die je een zekere mate van aangenaam, veilig en positief gevoel geven. Wat de omgeving aan gunstig gevoel in je wekt, vormt dan een positief uitgangspunt voor wat zich hierin mogelijk verder zal afspelen.

ROL-TOEPASSING

Kies voor jezelf een concrete omgevingsituatie :

Formuleer voor jezelf hoe je je deze omgevingsituatie concreet voorstelt :

Tracht voor deze omgevingsituatie de diverse rollen in te vullen :

TRIGGER-ROL :
SCHEMA-ROL :
REGELMAAT-ROL :
ANDEREN-ROL :
SITUATIE-ROL :
GEVOELIGHEID-ROL :
MIX-ROL :
ONDSCHIED-ROL :
VOLGORDE-ROL :



Via tussenstappen overbruggen



Vaak lukt het kind iets niet in een keer,
via tussenstappen zorg je voor de nodige overbrug-
ging.

Soms luk je er als ouder niet in iets te bewerkstelligen of iets te bereiken bij je kind. Gemakkelijk ga je dan geneigd zijn het iets krachtiger aan te pakken, zodat je alsnog invloed zou hebben. Tot je verrassing moet je evenwel soms vaststellen dat dit nog minder resultaat oplevert. Je kind blijkt om een of andere reden op een of andere manier nog meer weerstand te ontwikkelen. Gemakkelijk ga je dan vinden dat je kind redenen geeft om met volle kracht hier tegenin te gaan en het dan maar af te dwingen, ook al moet je door een minicrisis heen. Verzet, geween, boosheid, het zal niet helpen. Dit is wat moet gebeuren en dit zal het ook.

Zelf voel je je als ouder niet steeds goed in zulke situaties en wil je ze liever vermijden. Soms laat je het dan maar liever na iets te bewerkstelligen of te bereiken. Wat je nu

nalaat, kan evenwel op termijn steeds meer een probleem opleveren. Zo ver wil je dan niet denken omwille van het nu.

Wat je op zo een moment gemakkelijk ontgaat is dat om invloed te hebben, je alsnog tussenstappen kan nemen die de overstap van de huidige situatie naar de gewenste situatie weten mogelijk te maken. Tussenstappen hebben als kenmerk dat het meestal gaat om kleine stappen die niet zo veel verschillen van hoe iets nu is en die niet zo veel inspanning vragen. Ze zijn gemakkelijker haalbaar en roepen minder gemakkelijk weerstand op. Er wordt geen hele ommezwaai gevraagd en er wordt geen extreme inspanning gevraagd. Tussenstappen maken kleine veranderingen mogelijk die een vertrekbasis kunnen vormen voor grote veranderingen. Ze zorgen voor een overbrugging van de huidige situatie naar de meer gewenste situatie.

Als je, bijvoorbeeld, een kind dat roept vraagt te zwijgen, kan het te veel gevraagd zijn. Vraag je om wat stiller te spreken, dan kan het hier gemakkelijker in meegaan en kan progressief bekomen worden dat het steeds stiller praat, zodat na een tijdje het roepen verdwijnt. Vraag je een kind dat rondloopt stil op een stoel te zitten, dan kan je ineens te veel verwachten. Vraag je het kind evenwel niet te lopen maar rond te stappen, dan zal dit gemakkelijker lukken voor het kind. Van stappen zal het gemakkelijker tot zitten weten komen.

Wanneer een situatie steeds moeilijker dreigt te worden, kan je door tijdige tussenstappen in je reageren, weten bereiken dat iets niet uit de hand loopt. Je wacht dan niet tot iets een probleem wordt, maar door je kleine reacties kort volgend op wat je kind doet of steeds meer dreigt te doen, kan je invloed weten houden. Je speelt als het ware kort in op het gedrag van het kind. Bij het minste dat je kind neigt te roepen of neigt rond te lopen, bijvoorbeeld, stuur je op een zachte wijze bij met kleine reacties.

Zo vergeet je als ouder wel eens dat vooraleer je tot sanctioneren of straffen overgaat een heel gamma van tussenstappen beschikbaar is. Tussenstappen die je kan benoemen als reageren. Reageren zonder te sanctioneren of te straffen. Zoals tijdig informeren, signaleren, ondersteunen, aanmoedigen, stimuleren, suggereren, herinneren, enzomeer. Zie hierover het thema-onderdeel 'Hoe reageren als ouder?' van deze encyclopedie. Door tijdig met tussenstappen te werken kan je appèl doen op het kind om zich zelf bij te sturen, zonder dat je het moet overnemen om tot iets te verplichten of te dwingen. Voelt het kind zich aangesproken of erkend, wordt in het kind een positieve dynamiek geactiveerd, dan krijg je het kind mee voor wat je wil. Zoniet loop je meer risico tegenwind te krijgen en een negatieve dynamiek actief te maken, waardoor je er alleen voor staat om je wil op te leggen.

Soms zal één tussenstap niet volstaan voor de overbrugging. Het zal dan de combinatie zijn van een aantal tussenstappen die het gewenste effect zullen weten opleveren. Als ouder wil je, bijvoorbeeld, dat je kind in de vroege namiddag een klein slaapje doet. Als ouder kan je merken dat dit niet steeds een gemakkelijke opgave is voor het kind. Gemakkelijker kan het worden als je zelf ook een kort slaapje doet, als je er zelf rustig bij blijft, als je de kamer voldoende verduistert, als je het kind enkel op de kamer laat om te slapen, als je het kind op de passende gebruikelijke wijze onderstopt, als je de passende slaapkleedjes aandoet, als de knuffel in de buurt is, als je bij het onderstoppen fluistert, als je de korte duur in het vooruitzicht stelt en je er aan houdt, als je min of meer vaste tijdstippen voorziet, zo je regelmaat hanteert, enzomeer. Steeds kleine stappen en elementen die op zich niet volstaan, maar die samen zorgen voor de nodige veiligheid, sfeer en context waarin het slapen gemakkelijker mogelijk wordt en lukt. Slaap kan je niet afdwingen, maar door een relaxte omgeving te creëren, komt de slaap vanzelf gemakkelijker opzetten.

Sommige ouders stellen vast dat hun kind gemakkelijk weent. Uiteraard zijn er verschillen tussen kinderen. Maar ook voor gevoelige kinderen kan het lukken met behulp van de nodige tussenstappen het kind te doen ophouden met wenen. Geen tussenstappen die het wenen doen onderhouden, maar net tussenstappen die het wenen doen afnemen. Ouders merken dan vaak op dat

hun kind lastig is en dat weinig dit nog kan veranderen. Door tijdig het uitgeput en lastig raken op te merken, kan je met kleinere ingrepen het kind de kans geven terug op kracht te komen. Eens het kind uitgeput en lastig is, zullen zelfs de grotere ingrepen niet meer werken of volstaan.

Soms wordt het kind op een bepaalde wijze getypeerd. Het is in aanleg zo, of het is zijn persoonlijkheid, het zit in de familie. Vaak zijn het excuses om niets meer te ondernemen, of vanuit ervaren onmacht. Als ouder laat je dan gemakkelijk de tussenstappen na. Het helpt toch niet, het maakt geen enkel verschil. Maar net ook dan kunnen kleine stappen die je weet te zetten een heel verschil weten maken. Het net iets minder star, impulsief, druk, onzeker of boos zijn van het kind, kan net nieuwe mogelijkheden voor je kind scheppen voor zijn ontwikkeling, zijn actief en interactief zijn. Je kind veranderen kan je niet, maar zijn mogelijkheden beter weten aanwenden door de inschakeling van tussenstappen kan wellicht wel.

Veel ontwikkeling vraagt om leren van je kind. Leren is net iets dat via tussenstappen verloopt. Progressief verwerft het kind een zekere vertrouwdheid en vaardigheid met iets. Wat het kind reeds kan, vraagt geen leren. Wat het kind nog helemaal niet kan, vraagt ook om geen leren. Voor wat een kind een aanzet maakt tot kunnen, vraagt het om leren. Leren grijpt plaats in de zone van

naaste ontwikkeling. Op die manier kan de ontwikkeling uitgebreid worden binnen de zone waarin leren via tussenstappen mogelijk is. Sprongen in de ontwikkeling waarin stappen worden overgeslagen zijn niet haalbaar. Hooguit kunnen er verschillen zijn in het tempo waarin tussenstappen worden gezet en tussenstappen worden aangeboden.

Tussenstappen kunnen worden gezet door wat de omgeving aanreikt en verwacht. Ze kunnen ook worden gezet door het kind zelf door zijn medewerking en wat het van zichzelf verwacht. Ze kunnen tenslotte ook worden gezet doordat op neurologisch vlak groei en ontwikkeling plaatsgrijpt onder invloed van het op een bepaald vlak actief zijn van het kind. Ontwikkeling in de realiteit gaat in de regel samen met ontwikkeling op neurologisch vlak. Zo ondersteunt de hersenontwikkeling het nemen van bepaalde stappen.

Een grote stap lijkt vaak voor een kind niet haalbaar en wekt zo geen dynamiek bij hem of haar, een tussenstap lijkt voor het kind gemakkelijker haalbaar en zo weet het kind zich zelf te motiveren. Eens op gang kan gemakkelijker een volgende stap gezet, zeker wanneer de vorige stap lijkt te lukken en voldoening gevend is voor het kind. Zo kan de gunstige dynamiek bij het kind voor iets gewekt worden.

Doordat je als ouder vaak uitgaat van je eigen mogelijkheden om iets te doen of iets te veranderen, ga je gemakkelijk dezelfde mogelijkheden toedichten aan je kind. Je gaat dan te veel verwachten, omdat het in je voorstelling of ervaring voor je geen probleem lijkt. Voor je kind evenwel lukt dit niet onmiddellijk, maar zijn tussenstappen en -stadia nodig om te weten lukken. Door hiermee rekening te houden, kan je mislukking en teleurstelling aan beide zijden voorkomen.

Hoe groot de tussenstappen moeten zijn, zal de ervaring met je kind je leren. Wanneer krijg ik reactie, wanneer krijg ik medewerking, wanneer kan ik de eigen dynamiek van het kind zelf, activeren? Wanneer wek ik weerstand op, wanneer moet ik iets afdwingen, wanneer veroorzaak ik een minicrisis? Ook de omstandigheden en de context kunnen hier een rol in spelen. Is mijn kind moe, voelt het zich onveilig, gelooft het niet in zijn mogelijkheden, hoe groot zijn de aanwezige kansen, enzomeer?

Tenslotte is het belangrijk aan te stippen slechts een volgende tussenstap te zetten wanneer de vorige helemaal is genomen. Wordt te snel gegaan en reeds begonnen met een volgende tussenstap vooraleer de vorige tot een goed einde is gebracht, dan worden sprongen genomen zonder het nodige fundament.

Voor een kind dat een zekere achterstand heeft opgelopen in zijn ontwikkeling is vaak gespecialiseerde hulp nodig. Ook dan kan het evenwel nuttig zijn in zijn natuurlijke omgeving de nodige tussenstappen aan te bieden, dit op een spontane speelse wijze geïntegreerd in de dagdagelijkse omgang. Zo kan mee ondersteuning worden geboden en kan voorkomen worden dat extra grote inspanningen dienen geleverd te worden.

Ik maak geen - weinig - regelmatig - veel - steeds gebruik van tussenstappen.

Ik maak gebruik van kleine - middelgrote - grote tussenstappen.

Ik plan geen - weinig - regelmatig - veel - steeds gebruik te maken van tussenstappen.

Ik plan gebruik te maken van kleine - middelgrote - grote tussenstappen.

Tweezijdige schema-activatie



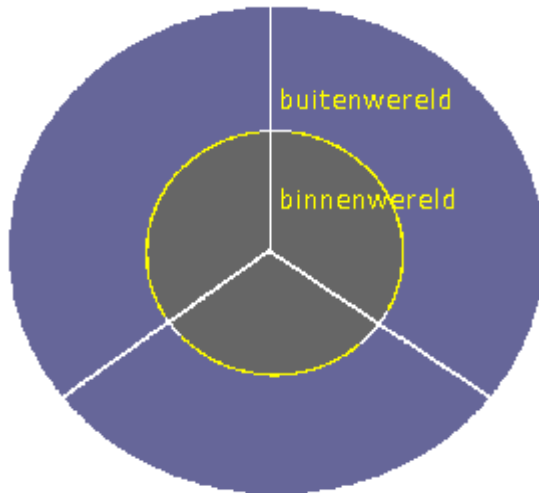
In de omgang met iets of iemand activeer je niet alleen opgeslagen informatie over iets of iemand, maar ook over jezelf in relatie tot iets of iemand. Dit hangt samen met zelfreferentiële encoding en geheugenopslag.

Tweezijdige omgang, tweezijdige ervaringsopslag

Je omgang met iets of iemand als ouder of als kind omvat steeds twee zijden. Er is de omgang met iets of iemand in de omgeving, de buitenwereld, tegelijk is er ook de omgang met jezelf, de binnenwereld. In een situatie waarin je je bevindt als ouder of als kind wordt er in je van alles geactiveerd opdat die omgang met de buitenwereld en tegelijk de omgang met je binnenwereld in die situatie zo vlot mogelijk zou verlopen. Wat er in je in een situatie geactiveerd wordt voor een vlotte omgang gaat terug op wat in je opgeslagen ligt vanuit eerdere contac-

ten met gelijksoortige situaties. Deze opslag vanuit eerdere contacten met een situatie is terug te vinden in zich ontwikkelende geheugenschema's die alle eerdere ervaringen verwerken voor later gebruik. In deze schema's is informatie over ervaringen opgeslagen die te maken heeft met de buitenwereld maar ook met je binnenwereld in een situatie. Watervaarde je naar buiten toe, maar ook watervaarde je tegelijk naar binnen toe in die situatie. Dus ervaringsinformatie met betrekking tot de omgeving, maar tegelijk ervaringsinformatie met betrekking tot jezelf in die situatie. Zo krijg je bij een nieuw contact snel hoogte van de buitenwereld, maar ook van de binnenwereld, zodat je je eigen houding en reactie in die situatie snel kan bepalen.

Schematisch kan dit in een tweezijdige voorstelling van een schema worden weergegeven. Verwerkte opgeslagen ervaringsinformatie over de buitenwereld kan gelokaliseerd worden in de buitenzone en verwerkte ervaringsinformatie over de binnenwereld kan gelokaliseerd worden in de binnenzone.



geheugenschema

Concreet kunnen ervaringen met situaties als thuis of de buurt, maar ook met personen in die situaties als mama en papa of vriendjes en vreemden in deze tweezijdige voorstelling worden geplaatst. Hoe is thuis en tegelijk hoe voel ik mij thuis en welke behoeften horen erbij. Hoe is de buurt en hoe komt die buurt op me over. Hoe is mama en papa en tegelijk wat maken ze in me wakker. Wie zijn mijn vriendjes of zijn vreemden voor me en wat wekken ze in mij.

Meerdere betekenissen met een zekere gevoeligheid

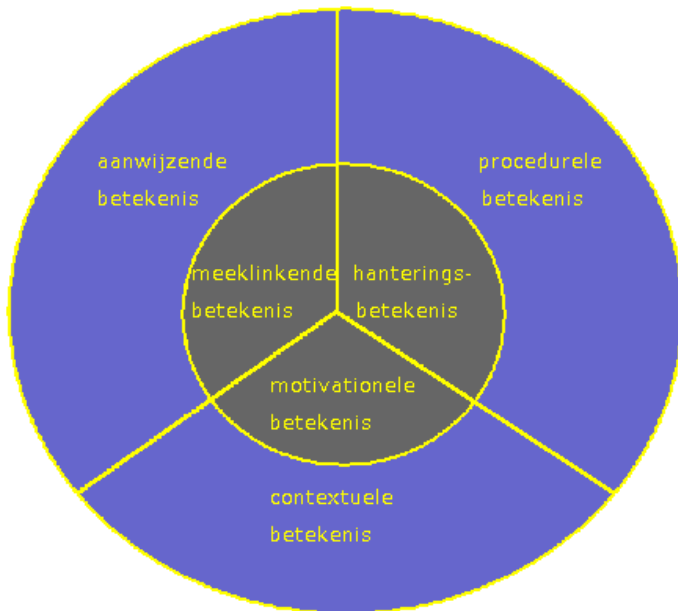
Geheugenschema's slagen ervaringsinformatie op over het wat van een situatierealiteit, over het hoe reageren in een situatie en over het waar van een situatierealiteit. Vanuit de tweezijdigheid die we aangaven, betekent dit concreet het volgende.

Het wat over een realiteit heeft enerzijds betrekking op wat een situatie inhoudt, wat wijs je via je schema aan van de realiteit. Het wat over een realiteit heeft anderzijds te maken met wat een situatie voor je betekent, welke gevoelens en gedachten worden bij je in de situatie opgewekt. Wat doet die situatie met je, wat voel je, wat is je oordeel. Welk beeld heb ik, bijvoorbeeld, van mama, papa, vriendjes en vreemden. Wat wekken ze in me op, zoals een warm gevoel bij mama en papa, zoals waardering voor mijn vriendjes, en vele vragen bij een vreemde. Het beeld wat je hebt over iets of iemand wordt de denotatieve of aanwijzende betekenis genoemd. Wat intern wordt opgewekt wordt de connotatieve of meeklinkende betekenis genoemd.

Het hoe over een realiteit gaat enerzijds over hoe te reageren naar de situatie toe, voor en met de situatie. Het hoe over een realiteit gaat anderzijds over hoe te reageren naar jezelf toe, voor en met jezelf. Wat vertel ik, bijvoorbeeld, aan mama of papa zo er thuis iets gebeurde, wat houd ik voor mezelf om mezelf te beschermen. Hoe

je reageert naar de situatie toe wordt de procedurele betekenis genoemd. Hoe je reageert naar jezelf toe wordt de hanteringsbetekenis genoemd.

Het waar van een realiteit gaat enerzijds over waar, wanneer en tegenover wie de situatie zich voordoet. Het waar van een realiteit heeft anderzijds te maken met het waarom of waartoe van een situatie vanuit mezelf of met betrekking tot mezelf. Wanneer doet zich, bijvoorbeeld, een veilige ontspannen situatie voor, zoals thuis of bij vriendjes. Waarom heb ik nood aan een veilige situatie, of waartoe ben ik op zoek bij een ontspannen situatie. Het waar, wanneer en tegenover wie wordt de contextuele betekenis genoemd. Het waarom of waartoe de motivationele betekenis.



In bovenstaande voorstelling komt duidelijk de dubbele aandacht en bezorgdheid van iemand naar voor in een situatie. Enerzijds de situationele aandacht en bezorgdheid, maar tegelijk ook de persoonlijke aandacht en bezorgdheid in die situatie.

Vanuit de opvoeding is er vaak alleen een eenzijdige belangstelling om het kind te leren omgaan met situaties. Minder aandacht is er om het kind aan te leren hoe voor en met zichzelf om te gaan in die situatie. Er is vooral aandacht voor het sociale luik in een situatie, het andere

en de anderen, minder voor het emotionele luik in een situatie, het persoonlijke en het zelf.

Deze andere zijde kan evenwel een belangrijk element betekenen om op een voorzichtige en doordachte wijze met een situatie om te gaan. Gevoelens en behoeften kunnen met name ook heel remmend en begrenzend werken. De zelfhantering en zelfhandhaving kunnen een belangrijk element vormen in je wijze van reageren. Vriendjes willen vaak wel dat je met hen meedoet, maar wat wil je zelf, wat denk je zelf en hoe voel je je er zelf bij.

Eens een aantal maal eenzelfde situatie meegemaakt en naarmate de intensiteit van de herhaling, ontstaat er in-gevolge de verwerkte opslag in het geheugenschema van de situatie een gevoeligheid om de situatie steeds op eenzelfde wijze te benoemen en betekenis te geven. Tegelijk ook voor zichzelf in die situatie dezelfde betekenis te activeren, zodat steeds meer hetzelfde wordt gevoeld, dezelfde waardering en voorkeur opduikt, steeds dezelfde behoeften worden aangesproken en dezelfde zelfhanteringsreflexen naar voor treden.

In welke mate en op welke manier de lange-termijnpotentiatie of LTP hier mee te maken heeft is nog onduidelijk. Lange-termijnpotentiatie is een uren of dagen blijvende versterking van signaaloverdracht tussen zenuwcellen via de synapsen. Zo zorgt wat achter ligt er voor

dat wat voor ligt gemakkelijker en meer geactiveerd raakt op een bepaalde wijze.

Zelfreferentieel (en)coderen als toepassing

Onderzoek wijst uit dat iets onthouden of leren meer optimaal verloopt zo je een link weet te leggen tussen wat te leren is en jezelf. Bijvoorbeeld, soorten voedingsmiddelen en je voorkeuren (motivationale link), organen en de plaats in je lichaam (meeklinkende of associatieve link), werking van iets en hier nadien uitleg aan anderen over geven of iets zelf te willen gebruiken (hanteringslink). Als informatie zo kan worden vastgelegd in je geheugen dat het iets te maken heeft met jezelf en informatie hierover, dan verloopt dit gemakkelijker.

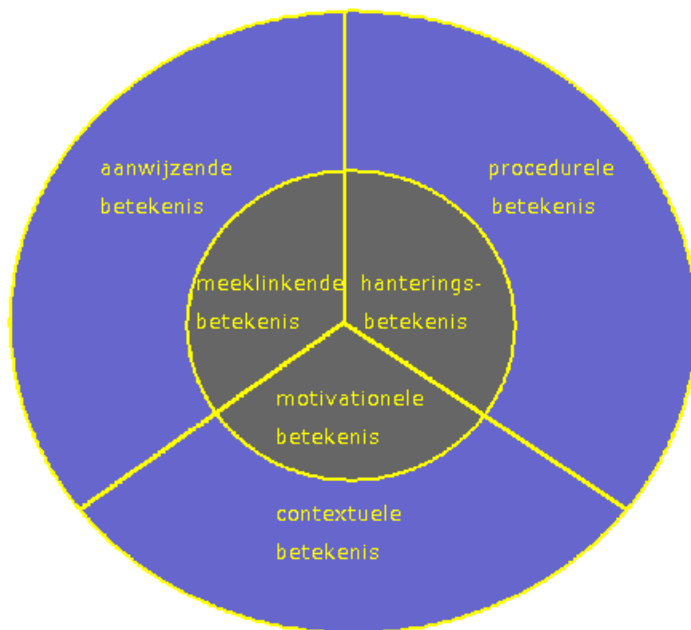
Deze informatie over jezelf is terug te vinden in je zelfbewustzijn, je zelfbeeld en je zelfschema. Je zelfschema is een verzameling informatie, representaties en overtuigingen over jezelf. Bij zelfreferentieel coderen of leren wordt het zelfschema gebruikt als databank waarmee linken en verbanden worden gelegd. Bijvoorbeeld, eten bereiden, gaan eten of praten met vrienden over voeding kan mogelijk je eigen schemakenmerk gewicht of overgewicht en je voorstellingen en gedachten in dit verband over jezelf wekken. Informatie die iets te maken heeft met het zelf, vergemakkelijkt het geheugen, zo blijkt.

Wat aansluit bij het zelfschema wordt gemakkelijker opgemerkt, krijgt meer gerichte aandacht en wordt dieper in het geheugen vastgelegd. Dit tevens naargelang die informatie meer relevant is voor het zelfschema. Deze geheugenprocessen kunnen zich ook voordoen bij een groepschema zoals de gemeenschappelijke identiteit. Informatie dus die gerelateerd is aan een aanwezige zelf- of groepsgeïmagineerde kennisstructuur is gunstig voor geheugenopslag. Meest gunstig blijkt hierbij een eenvormige goed ontwikkelde kennisstructuur.

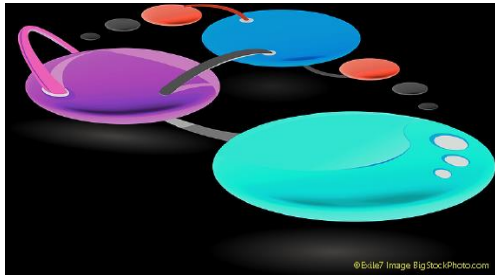
Het zelfreferentiële kan een gewoonte zijn bij informatieverwerking of niet. Soms wordt dit zelfs dominant en bepalend voor wat wordt opgeslagen. Wat overeenstemt wordt gemakkelijker of zelfs enkel opgeslagen. Het zelfreferentiële wordt dan de norm of het criterium voor informatieopslag. Het is richtinggevend voor de toegekende betekenis, de gegeven omschrijving en de toegeëigende uitleg. Hoe iets wordt ervaren of zal ervaren worden, vormt alzo de basis voor de eigen betekenis, omschrijving en uitleg.

Eigen tweezijdige betekenisopslag

Vul zo je wil voor jezelf als ouder of kind of nog voor elkaar de verschillende betekenissen in die je aan een situatie of persoon in een situatie toekent :



Aanuit



Als ouder wil bij je bij je kind een en ander activeren of deactiveren van wat als ervaring en informatie opgeslagen ligt.

Invloed op je kind

Als ouder wil je vaak bij je kind een en ander activeren, waarvan je verhoopt dat het in zijn denken en doen hiermee rekening zou houden. Of nog beter, dat het in zijn denken en doen hierop zou ingaan. Tegelijk wil je bij je kind een en ander deactiveren, waarvan je verhoopt dat het in zijn denken en doen niet aan bod zou komen. Dat het in zijn denken en doen zou wegblijven.

Hiertoe tracht je meestal je kind vooraf te informeren op een of andere manier. Dit doe je mogelijk in de vorm van je kind te herinneren aan iets, zoals in uitdrukkingen als : *denk eraan, vergeet niet, weet je wel, weet je nog, wil je, moet je niet*. Of door je kind te adviseren : *moest ik jou zijn, je kan best zo of zo, zou je niet*. Of simpelweg

door je kind te instrueren : *zorg ervoor dat je, doet zo of niet zo, ik verwacht, wees zo of zo, begin met, houd op met.* Of nog door wensen uit te spreken naar je kind toe : *ik wil, stel jezelf niet teleur, ontgoochel me niet, durf niet.*

Je wil dan zijn waarnemen, denken en doen beïnvloeden op zo een wijze dat erin je herinnering, advies, instructie of wens terug te vinden zou zijn. Met name, dat in zijn waarneming, denken en doen wat je uitte mee zou opgenomen en verwerkt zijn. Dit door het mee aanwezig stellen van wat je als te activeren aanbracht, of door het uitsluiten van wat je als te deactiveren aanbracht.

Wat je in feite tracht te doen is dat je iets wat je kind kent, maar wat passief ligt opgeslagen in zijn geheugen, tracht wakker te schudden. Op zo een manier dat het actief wordt en zo zijn waarnemen, denken en doen kan beïnvloeden. Dit door dit actieve mee in zijn waarnemen, denken en doen te betrekken. Of doordat dit actieve mee belet dat het in zijn waarneming, denken en doen mee betrokken raakt.

Beroep doen op geheugen

In het geheugen van je kind liggen met name al zijn eerdere ervaringen en al zijn informatie verkregen vanuit de omgeving opgeslagen op zo een manier dat ze tot synthese zijn gebracht. Als ouder weet je dit of voel je dit

intuïtief zo aan. Alleen is de moeilijkheid dat deze tot synthese gebrachte eerdere ervaring en informatie opgeslagen ligt op een passieve wijze. Door je herinnering, advies, instructie of wens hoop je deze ervaring actief te maken en hoop je op zijn eigen expertise beroep te kunnen doen als bondgenoot. Expertise die bovendien als voordeel heeft dat ze intern in je kind aanwezig is.

Deze eerdere ervaring en informatie liggen in het geheugen verwerkt opgeslagen in cognitieve schema's, die bij iedere nieuwe ervaring en informatie verder worden aangevuld en bijgestuurd. Zo tracht je door je tussenkomst bij je kind bepaalde zich ontwikkelde schema's te activeren. Deze schema's geven aan waar, wanneer, tegenover wie of wat, wat te begrijpen, zodat er op de in het schema aangegeven wijze op kan worden gereageerd. Zo kan sneller iets begrepen worden en kan er op een wijze mee omgegaan worden zoals eerder ervaren en opgebouwd. Je verhoopt dat veel van je invloed op je kind op die manier nog kan blijven doorwerken.

Activeren bij je kind en bij jezelf

Door meerdere schema's tegelijk te activeren, hoop je dat ze actief zullen zijn bij zijn actueel waarnemen, denken en reageren, zodat dit rijker en meer omvattend zou kunnen zijn. Je hoopt dat met meer wordt rekening ge-

houden en meer bij je kind aan bod komt. Je hoopt tegelijk dat hierdoor iets meer genuanceerd en minder extreem zal zijn.

Bij wat je zegt en doet zal je als ouder mogelijk zelf schema's bij je activeren. Je verhoopt dan mogelijk dat ook bij je kind gelijksoortige schema's zouden geactiveerd worden. Dit door je model staan en in navolging ervan. In hoe je iets zegt en doet kan je mogelijk je zelfschema, je persoonsschema van je kind, je relatieschema, je context- en referentieschema activeren. Je verhoopt dan dat je kind deze schema's zal overnemen in zijn activeren en je zo meer invloed en controle zou weten te verwerven.

Zoals wat je in je expressie en omgang meegeeft over je kind dat alles voor je betekent en waarmee je een goede band hebt, dit als bij je geactiveerde schema's. Je hoopt dan dat het kind zich op die manier gewaardeerd gaat voelen en zich zal openstellen omdat het eveneens die appreciatie en goede band in zijn ervaren herkent, dit als bij hem of haar geactiveerde schema's.

Activeren in de praktijk

Geef aan welke schema's als synthese-ervaren van eerdere ervaringen en informatie je bij je kind zou willen activeren in een bepaalde situatie :

Geef aan welke schema's als synthese-ervaren je bij jezelf zou willen activeren die mogelijk aansluitende schema's bij je kind in een bepaalde situatie zouden kunnen activeren :

Geef aan welke schema's als synthese-ervaren van eerdere ervaringen en informatie je bij je kind zou willen deactiveren in een bepaalde situatie :

Geef aan welke schema's als synthese-ervaren je bij jezelf zou willen deactiveren die mogelijk toelaten aansluitende schema's bij je kind in een bepaalde situatie te deactiveren :

Hoe komen we eruit ?



Wat kan je doen als je vastloopt met elkaar ?
Hoe tot een gezamenlijke oplossing komen ?

AANWENDEN HER-KANS-EN

Het kan een bruikbare idee zijn zo bij interactie een situatie dreigt fout te lopen even een onderbreking in te lassen om de situatie en er in aanwezige moeilijkheden te overzien en te verkennen wat elk wil en hoe ieders behoeften en belangen te verzoenen. Het opduiken van emoties, zoals boosheid, opwinding, onzekerheid, teleurstelling, kunnen een aanwijzing zijn voor het intuïtief ervaren van een probleem. Door te praten kan dan samen gezocht naar een voor elk aanvaardbare oplossing.

Een oplossing, waarbij niemand het gevoel heeft te verliezen, maar elk het gevoel heeft er wel globaal bij te winnen. Er kan dan ofwel op een andere manier verder gegaan worden, of de situatie kan dan hernomen worden. Ditmaal in een gunstige richting. Het opnieuw en anders doen ditmaal kan nieuwe kansen scheppen en risico's terugdringen of overkomen.

Doordat men zelf mee kan kiezen en beslissen is de kans ook groter de oplossing loyaal uit te voeren. Het maakt ook dat je niet in de ondankbare rol gedwongen wordt van ongelijk te krijgen of miskend te worden. Eerder dan elkaar bestraffend en ontmoedigend tegemoet te gaan, ontstaat er ruimte om elkaar belonend en aanmoedigend tegemoet te komen.

Ook kan het voor elk een bruikbaar idee zijn zijn reactie uit te stellen en eerst hoogte te nemen van wat er aan de hand is, wat fout liep en waar men heen wil of kan. Deze onderbreking kan tevens helpen de spanning te verminderen en de opwinding te laten afnemen. Zodat men voldoende gekalmeerd eerst kan uitzoeken hoe best te werk te gaan en te reageren of ageren. De eigen kalmte, zekerheid en het eigen zelfvertrouwen kunnen dan op de situatie en de ander(en) afstralen. Het uitzicht en het geloof niet voor een muur te staan kunnen maken dat men gemakkelijk een voor elk aanvaardbare uitweg weet te vinden.



AANWENDEN AANSPREEKBARE IK-KRACHTEN

Om in moeilijke situaties enerzijds toch je gezag te laten gelden en anderzijds de spanningen niet op te voeren, kan je gebruik maken van het gezag dat de jongere over zichzelf uitoefent en anderzijds van manieren om de spanning te verminderen.

Deze twee elementen gezagsdeling enerzijds en spanningsvermindering anderzijds, maken dat de jongere in staat is meer bereikbaar en toegankelijk te zijn. Enerzijds wordt op zijn rationele en verstandelijke kanten beroep gedaan, anderzijds wordt emotionaliteit omgezet in gevoeligheid. Dit samenspel van rationele en gevoelsmiddelen laten gedragsbeïnvloeding toe.

De jongere neemt zelf een deel van de verantwoordelijkheid voor zich op, bovendien kiest en beslist hij of zijzelf mee. Door meer oplossingsgericht met de moeilijkheid bezig te zijn, kan de hindernis worden verkleind en de haalbaarheid van verandering vergroot. Door deze probleemreductie kan de jongere rustiger worden en verdwijnt een deel van de starheid en het zich vastklampen aan wat problemen gaf.

Je begeleiding als ouder is er om te voorkomen dat het fout gaat, maar ook voor als het dreigt fout te gaan of goed fout gaat. Op het moment dat het fout dreigt te gaan kan nog veel ondernomen worden. Je kind is dan nog gemakkelijk aanspreekbaar en ego-krachten zijn nog beschikbaar. Het appél dat hierop kan gedaan worden en de ondersteuning hiervan door je als ouder geeft terug het gevoel vat te hebben op de actuele moeilijke situatie. Het overnemen ervan kan een falend en teleurstellend gevoel opwekken en de ervaring zulke situaties niet aan te kunnen en zelf niet voldoende vaardig te zijn.

Probeer het eens zo op een rustige maar besliste wijze : 'Hey, even onderbreken ! Ik geloof dat we met een moeilijkheid zitten. Als we zo doorgaan komen we er niet uit. We zitten niet op het goede spoor. Ik wil niet dat jij de baas speelt en ik het gevoel heb niets voor het zeggen te hebben. Even halt houden en onderbreken en zien hoe we een oplossing kunnen bedenken voor de moeilijkheid

waarmee we blijkbaar zitten. Eens zien of we eruit geraken op een manier waarbij ieder voordeel heeft en niemand het gevoel heeft te verliezen.'

'Eens zien wie een goed idee kent om uit de moeilijkheid te geraken, zodat met elk evenveel wordt rekening gehouden. Zodat we de situatie kunnen hernemen maar nu met een oplossing en we de ruzie kunnen achterwege laten.'

WAAROM JE ER ZO GEMAKKELIJKER UITKOMT :

. Door te onderbreken kan even uit de situatie gestapt en kan er vanop een zekere afstand naar gekeken.

<(meta)

. Door de tijd stil te zetten wordt verdere ongunstige escalatie tot stilstand gebracht en komt er ruimte voor de-escalatie.

<(time)

. Door iets te hernemen is er meer kans op lukken omdat reeds kon geleerd uit wat er fout dreigde te lopen.

<(rewind)

De onderbreking, de vrijgekomen tijd en het hernemen

kunnen :

- . bijdragen tot het verminderen van de aanwezige oplopende spanning,
- . zorgen voor tijd en ruimte
- . de gelegenheid bieden om er samen uit te komen
- . maximale inbreng toelaten van elk.

Het probleem van elk wordt zo tot een gezamenlijk probleem, waarbij niet elk zijn oplossing probeert op te leggen, maar er naar een gezamenlijke oplossing wordt gezocht.



Uit balans



Soms raken kinderen en jongeren uit balans. Het te sterk aangesproken worden slaat gemakkelijk om in extremen in voelen en reageren.

Uit balans raken in beeld

Sommige kinderen en jongeren hebben gemakkelijk de neiging emotioneel of anderszins uit balans te raken. Dit kan te maken hebben met een aangeboren aanleg hier-toe. Dit kan ook te maken hebben met een vroegtijdig ervaren als kind met extreem uit balans te zijn gebracht. Dit kan nog te maken hebben met toenemende escalatie hier en nu van een stresserende situatie.

Dit uit balans raken kenmerkt zich door een te snel of te langdurig, te omvattend en/of te diepgaand in beweging komen of uit beweging gezet raken. Dit sterk en intensief aangesproken worden kan gemakkelijk in negatieve of

positieve richting omslaan in extremen in voelen en reageren. Het kan zich uiten op diverse wijze en diverse kenmerken of beelden vertonen.

Het beeld van te hoog opgelopen emoties die omslaan in opwinding, woede en angst, of iemand brengen tot onverschilligheid en droefheid. Hoog opgelopen emoties die relationeel negatief omslaan in haat en vijandigheid, of positief omslaan in liefhebben en overgave. Ofwel een emotioneel wegduwen of emotioneel aantrekken. Ofwel een zich afsluiten voor de ander en alleen zichzelf nog op de voorgrond brengen, of een zich helemaal openstellen voor de ander en zichzelf verliezen.

Het beeld van te hoog opgelopen gedachten die negatief omslaan in kritiek en afwijzing of positief omslaan in acceptatie en fusie. Ofwel meer algemeen zwart of wit in denken.

Het beeld van te hoog opgelopen dynamiek die negatief omslaat in impulsiviteit, instabiliteit, of starheid en onverzettelijkheid. Of die positief omslaat in verslaving en niet weten loskomen.

Het beeld van te hoog opgelopen expressie die negatief omslaat in zich afsluiten en expressieloosheid of positief omslaat in zich openstellen en grenzeloosheid. Ofwel gevoel- en sprakeloos, ofwel overgevoelig en spraakwaterval.

Het beeld van het te hoog opgelopen relationele dat negatief omslaat in afbreken en wegduwen, of positief omslaat in ophemelen en aanklampen. Ofwel relationeel lossen en afstand nemen of houden, ofwel relationeel verstikken en fusioneren. Gepaard met ofwel bindingsangst, ofwel verlatingsangst.

Het beeld van het te hoog opgelopen persoonlijke dat negatief omslaat in zelfverwerping en -destructie, of positief omslaat in zelfliefde en -blindheid. Ofwel inferieur en onzeker, ofwel superieur en overmoedig.

Vergelijk het met een boot die te hoog gestapeld is en nu eens in de ene richting extreem overhelt, dan weer eens in de andere. Maar omwille van de hoge stapeling zowat niet in balans en in het evenwichtige minder extreme te krijgen of te houden is. Niet van binnenuit, maar ook niet van buitenaf. Door het gebrek aan evenwicht ontbreekt stabiliteit en kan zich een plots en wisselend omslaan van het ene extreem in het andere voordoen.

Alles is te groot en te zwaar en niet om te hanteren en niet mee om te gaan, niet zelf, maar ook niet door de omgeving. De heftigheid en indringendheid maakt een normaal ervaren niet meer mogelijk en doet je aan gezag en leiding verliezen. Door de omvang is geen afstand te houden en weet je hierop weinig zicht te krijgen, en bijgevolg ook weinig of geen invloed.

Uit balans op verschillende wijze

Het uit balans zijn kan zich op verschillende leeftijden manifesteren. Al naargelang de ontwikkelingsfase waarin het kind of de jongere zich bevindt, zal het kind begaan zijn met de ontwikkelingsopgave die dan aan de orde is.

Voor het kind of de jongere uit balans zal deze opgave een meer uitgesproken vorm aannemen. In die zin dat de tegengestelde dynamieken die dan aanwezig zijn meer op de voorgrond treden en het kind meer in beslag nemen. In die zin ook dat het risico dat een negatieve of te positieve afloop van het aan de gang zijnde ontwikkelingsproces groter is. De ontwikkelingsfase wordt dan niet op een gunstige wijze afgesloten. Bepaalde dynamieken blijven op de voorgrond staan. Zij bepalen of belemmeren het verdere ontwikkelingsverloop op een ongunstige wijze.

Zo zal de peuter die op zoek is naar een zekere autonomie en een zeker zelfvertrouwen wanneer uit balans kunnen neigen naar een vasthouden aan te veel hulp willen vanuit te weinig zelfvertrouwen. Of het kind zou kunnen neigen naar een eenzijdig vasthouden aan zichzelf en een dwingend omgaan met zijn omgeving.

Is er dan mogelijk in het eerste levensjaar al iets misgegaan op het moment dat het kind te maken heeft met de

dynamiek zich al of niet toe te wenden tot de omgeving en er zich al of niet voor open te stellen. Dan kan een kind uit balans ofwel terecht komen in een overdreven wantrouwend in het leven staan. Ofwel wanneer de balans anders uitslaat blindelings vertrouwen gaan koesteren in de omgeving. Dit zonder enige voorzichtigheid of wantrouwen te weten ervaren wanneer gewenst of nodig. Dit kan nog enigszins aangemoedigd worden door een overbeschermd aanpak van de ouders.

Het uit balans zijn kan zich ook voordoen bij de kleuter op het moment dat hij voor de uitdaging staat initiatief te nemen in interactie met de omgeving zonder tegen die omgeving aan te lopen en schuldgevoelens te ontwikkelen. De kleuter kan dan ofwel in zijn handelen erg geremd worden door een overdaad aan schuldgevoelens die het ontwikkelt. Of het kind kan net zo opgaan in zijn initiatief nemen dat het onvoldoende rekening houdt met in de omgeving aanwezige grenzen.

Het uit balans zijn kan zich eveneens voordoen in de latenteleeftijd tussen zes en twaalf jaar wanneer het kind staat voor het leren zich inzetten en doorzetten en also niet terecht te komen in afhaken met een gevoel van falen en minderwaardigheid. Het kind kan dan zo extreem overhellen naar perfectie en nooit genoeg. Of het kan extreem overhellen naar inactiviteit en een gevoel van niet kunnen.

Doet het uit balans zijn zich tenslotte voor bij de adolescent tussen twaalf en achttien jaar dan staat de jongere voor de tegengestelde dynamiek ofwel een eigen identiteit te ontwikkelen binnen het grotere geheel van de samenleving, en niet te blijven zitten met een leemte van wie te zijn en zich niet weten te plaatsen in het grotere samenlevingsgeheel. Het uit balans zijn heeft dan tot gevolg dat de jongere ofwel fanatiek in iets opgaat of wegvlucht. Ofwel dat de jongere stil valt of onzeker op zoek blijft naar zichzelf en zijn plaats en zo terecht dreigt te komen in marginale groepen.

Spontaan zoeken naar balans

Het terecht gekomen zijn in het ene extreem kan maken er tegen te willen reageren en zo erg veel inspanning te doen, zodat je als kind of jongere terecht komt in het andere extreem. Als ik mezelf minderwaardig vind, doe ik misschien erg veel moeite om dit gevoel kwijt te raken, maar kom ik mogelijk in een situatie terecht mezelf in overdreven mate te willen bewijzen. Doordat ik zo extreem iets wil waarmaken bestaat het groot risico dat ik tekortschiet en het niet helemaal weet waar te maken, waardoor het gevoel van falen en mezelf minderwaardig voelen om de hoek weer opduikt.

Een andere reactie kan zijn elke situatie te willen vermijden of ontvluchten waarin het extreme aspect tot uiting zou kunnen komen. Zo bij zich al of niet waarmaken, alle situaties ontwijken waarin een zekere prestatie zou worden gevraagd of zou kunnen geactiveerd worden.

Een laatste reactie kan zijn zich neerleggen bij de bij zichzelf opgemerkte extreme aspecten. Ofwel dan zichzelf willen blijven bewijzen, ofwel blijvend ongeloof in zichzelf en eigen mogelijkheden. Met als risico dat dit zich nog op meerdere vlakken gaat manifesteren en zich zo gaat veralgemenen.

Helpen zoeken naar balans

Als ouder kan je je kind of jongere helpen door aandacht te besteden aan de diverse aspecten van uit balans zijn.

Zo kan je aandacht besteden aan wat aan de basis ligt van dit uit balans raken. Zo bewust worden en je kind bewust maken van de mogelijke aanleg gemakkelijk uit balans te raken. Zo achterhalen welke overrompelende gebeurtenis je kind kwetsbaar maakte en hoe je het kind over dit gebeuren heen kan helpen. Zo de actuele escalerende situatie die je kind uit balans brengt trachten terug te schroeven zodat zijn momentane kwetsbaarheid afneemt.

Zo kan je samen met je kind of jongere aandacht schenken aan het overdreven uit balans te zijn geraakt. Hoe kan je actuele processen die dit veroorzaakten en mee gaande houden trachten terugdringen. Je denken, je herinneren, je voelen, je willen en je voorstellen temperen en meer doseren. De gedachten, herinneringen, gevoelens, objectieven en fantasieën die deze processen als inhoud oplevert beperkter en selectiever maken. Welke gedachte, herinnering, gevoelens, objectief en voorstelling die je eruit kiest en van toepassing ervaart, en tot één enkele herleidt.

Het negatieve of positieve extreem waarin je kind of jongere dreigt terecht te komen, minder extreem maken. Dit door meer te kiezen voor een mix van beiden met een meer geringe lading en minder uitgesproken waarde

voor elk. Zo kom je meer in het centrum te staan, met een rijkere gemengde inhoud, met een elk op zich mindere valentie, met minder risico op wispelturig omslaan.

Tenslotte wat uit balans is niet extreem alsnog trachten bereiken, of extreem ontvluchten, of nog zich onbegrensd bij neerleggen. Door een en ander wat uit balans is op een zekere afstand in het centrum te plaatsen, kan je er zicht op krijgen en overzien. Je voelt je minder automatisch persoonlijk betrokken of gaat het minder gemakkelijk en minder op jezelf betrekken. Door dat het één in het centrum het ander ondersteunt is er minder kans en geneigdheid tot wispelturigheid en extreem en eenzijdig zijn.

Niet te veel wantrouwen wordt dan voorwaarde voor vertrouwen, niet te veel vertrouwen wordt dan voorwaarde voor een dosis gezond en realistisch wantrouwen. Niet te veel autonomie houdt ruimte voor twijfel, waarbij niet te veel onzekerheid voldoende autonomie mogelijk maakt. Zich niet te veel uitgedaagd voelen laat ruimte om in te binden, een zekere mate van weten inbinden laat ruimte voor initiatief. Niet overdreven veel inspanning behoedt voor een gevoel van incompetentie, zich niet te weinig competent voelen behoedt voor perfectionistisch zoeken naar bevestiging. Niet te veel zoeken naar zichzelf en zijn plaats in de samenleving behoedt voor zelfverlies en isolatie, geen teruggetrokken

zijn behoedt voor een blijven zoeken naar zichzelf en plaats.

Juist deze evenwichtige mix in zijn niet extreme vorm zorgt voor het niet makkelijk uit balans raken in overdreven mate. Deze meer evenwichtige brede basis maakt het een kind of jongere ook makkelijker op koers te blijven wanneer gevoelig van nature of als gevolg van ervaringen in het verleden of in het heden die escaleren. Zijn kwetsbaarheid zal niet gemakkelijk toenemen, eerder zal kunnen teruggevallen worden op een aanwezige en groeiende weerbare basis.

Het kind of de jongere komt dan in de opeenvolgende ontwikkelingsfasen volgens Erikson achtereenvolgens uit op hoop in de goede afloop als zuigeling, op wilskracht en zelfcontrole als peuter, op doelgerichtheid als kleuter, op bekwaamheid en competentie als latentiekind, en op toewijding en trouw aan groter geheel en jezelf als adolescent.

Daartoe weet het in interactie te geven en te nemen als zuigeling, vast te houden en los te laten als peuter, iets te maken en na te maken als kleuter, iets alleen of samen volgens plan te construeren als latentiekind, en in groep zichzelf te blijven als adolescent.

Globaal genomen kan in de opeenvolgende ontwikkelingsfasen volgens Erikson volgende passende omgeving

geboden om uit balans raken te voorkomen : een geborgen en warme relatie met de moeder of andere zorgfiguur voor de zuigeling, rechtvaardige en oordeelkundige ouders voor de peuter, een gezonde gezinssituatie voor de kleuter, informatie gevende volwassenen en meewerkende leeftijdgenoten voor het latentiekind, confirmerende volwassenen en affirmerende leeftijdgenoten voor de adolescent. Dit moet het risico op uit balans raken preventief weten voorkomen.

Concreet kan rekening gehouden worden met de aanwezige behoeften en kwetsbaarheden en aandacht geschonken aan de opgemerkte dynamiek. Eerder dan het kind dingen te ontzeggen omwille van zijn geringe inschikkelijkheid, kan het kind een veilige en warme relatie geboden worden die het over iets heen kan helpen. Door samen iets aan te pakken en keuzemogelijkheden aan te bieden kan de ouder zich van medewerking verzekeren, waarbij het kind het gevoel van sturing en controle kan behouden, polarisatie wordt vermeden en nabijheid kan blijven bestaan. Zo komt het kind van iets vermijden of ontvluchten *weg van*, naar een *op weg naar*, stappen zetten en iets aanpakken.

Uit balans zijn en haar gevolgen

Heel wat kinderen en jongeren geraken tijdelijk of langdurig, of meermaals uit balans. Ze zijn extreem druk, ze sluiten zich af, of raken geblokkeerd, ze zijn angstig en

onzeker, ze zijn prikkelbaar en onhandelbaar. Ze zijn wispelturig of obsessieel bezig met iets. Ze lijden aan anorexia, verwonden zichzelf, hebben een hekel aan zichzelf, of hun omgeving. Ze klampen zich vast, of stoten af. Een verslaving moet de pijn stillen. Een depressie ligt op de loer. Ze zijn zo erg met iets bezig dat ze zich ervoor schamen of schuldgevoelens krijgen.

Telkenmale is de vaststelling 'dat het erover is'. Dat ze dreigen zichzelf en de omgeving te verliezen. Door uit te gaan van het idee dat ze uit balans zijn. Dat dingen te krachtig en te extreem zijn, kan getracht als ouder zichzelf en het kind of jongere hiervan bewust te maken. Zo kan er speelruimte komen tussen het ervaren en hoe hiermee om te gaan, een speelruimte ook tussen ervaren en de tot nu toe automatische reactie.

Een overervaren dat leidde tot een overreactie. Overervaren dat door zich hiervan bewust te worden kan herleid worden tot een gewoon ervaren, zodat een begrensde en vrije reactie meer mogelijk wordt. Zo dat de situatie van overdrive kan bijgestuurd, teruggebracht en achterwege gelaten. De grotere vrijheid die ervaren wordt kan maken zich niet automatisch gedwongen te voelen tot een bepaald ervaren en bepaalde reactie en een andere ervaring en reactie aan te durven. Met nieuwe situaties en gebeurtenissen wordt dan niet langer automatisch vanuit onevenwicht omgegaan.

Als ouder kan je hierbij letten op je mogelijk eigen uit balans zijn of raken. Of je eigen uit balans raken niet het uit balans raken van je kind versterkt. Of je eigen uit balans zijn het uit balans blijven van je kind niet bestendigt. Of je eigen in balans zijn het uit balans raken van je kind kan afremmen, of zijn uit balans zijn kan terugdringen.

Uit balans in beeld

Geef aan welke mogelijk het probleem of de stoornis is waarmee je kind of jongere te maken heeft :

Geef aan wat aan de basis kan liggen : aanleg, eerder ontstane of actuele gevoeligheid :

Geef aan hoe snel, langdurig, omvattend en intens je kind of jongere uit balans is :

Geef aan hoe gemakkelijk je kind of jongere uit balans raakt :

Geef aan of je kind of jongere negatief of positief uit balans raakt :

Geef aan hoe extreem je kind of jongere uit balans raakt :

Geef aan hoe je kind of jongere zelf iets tracht te doen aan dit uit balans raken : trachten te compenseren, ontwijken, of zich bij neerleggen :

Geef aan in welke richting je kind of jongere moet evolveren om meer in balans te raken :

Geef aan wat je als ouder kan doen : bewust worden, doseren, selecteren, reguleren, preventief :

Geef aan hoe aandacht voor je eigen in of uit balans zijn een bijdrage kan leveren aan het in of uit balans raken van je kind of jongere :

Geef aan wat het effect kan zijn op het mogelijk probleem of de stoornis waarmee je kind of jongere te maken heeft :

Circulaire processen uit balans



Wederzijdse beïnvloeding kan je uit elkaar drijven.
Het kan je ook naderbij brengen.
Hoe komt dit en hoe tewaterk gaan ?

Geen invloed ?

Soms denk je als ouder of als kind geen invloed op elkaar te hebben. Je probeerde al alles, zo vertel je jezelf, maar telkens stel je vast dat het zonder resultaat blijft. Althans zo ervaar je niet de gewenste invloed. Soms merk je dat je net andersom uitkomt. Je bent heel eerlijk en open, en dan merk je dat je kind niet steeds rechtuit is.

Oorsprong geen invloed ?

Wat er dan mogelijk aan de hand is, is dat je aandeel (of dit van je kind) zo uitgesproken is dat de circulaire processen uit balans raken. Hierdoor lijkt het alsof je geen invloed hebt, of integendeel een omgekeerd effect hebt

dan je verwachtte. Je rechtuit zijn is dan zo extreem, dat het niet langer ook een rechtuit zijn van je kind aanmoedigt, maar integendeel ontmoedigt. Wil je met je eigen inbreng of aandeel een gunstige aanmoedigende invloed op je kind uitoefenen, dan is het zaak je eigen inbreng of aandeel niet te overdrijven, maar eerder te streven naar gematigdheid. Zo kan het gematigd rechtuit zijn van jezelf als ouder een rechtuit zijn of worden van je kind ondersteunen of aanmoedigen. Je staat zelf model voor een gezond, haalbaar en realistisch rechtuit zijn. Je kind hoeft ook zelf niet in te binden en schijnbaar andersom te reageren om zich veilig te stellen en het leefbaar voor zich te houden. Om te vermijden dat je kind gaat zwijgen is het goed je kind niet voortdurend en blijvend uit te vragen. Door met je kind te praten op een evenwichtige wijze laat je het ruimte om persoonlijke dingen te vertellen zonder te moeten vrezen dat elke vorm van privacy en eigen controle zal ontsnappen. Integendeel, je staat zelf model voor een gezonde openheid en kan zo vaststellen dat het je kind aanmoedigt en ondersteunt in zijn openheid. Zo kan je ervaren wel degelijk invloed te hebben op je kind. Je komt elkaar meer naderbij dan dat je uit elkaar groeit.

Polarisering en negativiteit ?

Het is met name wanneer wederzijdse beïnvloedingsprocessen uit balans raken, dat ze net gemakkelijk een tegengestelde en polariserende uitwerking verwerven.

De circulaire processen gaan dan escaleren omdat de gewenste invloed afneemt en verdwijnt en integendeel de tegenovergestelde invloed te voorschijn komt en toeneemt. Waar je als ouder aanvankelijk de leiding had en je kind volgde en meewerkte, stel je nu vast dat je kind erg passief reageert wanneer je de leiding gaat verstrakken omdat je vreesde aan invloed te verliezen. Je moet steeds meer druk uitoefenen en dit leidt tot steeds meer weerstand en verzet van je kind. Uiteindelijk verval je in dominantie met als effect een zowat totale passiviteit van je kind. Als je zelf niets oplegt komt je kind tot niets omdat het zelf geen enkel initiatief meer neemt. Je verkrijgt dan een negatieve circulariteit omdat de wederzijdse beïnvloedingsprocessen helemaal uit balans raken. Je dominantie veroorzaakt dan passiviteit en afhankelijkheid bij je kind. En omgekeerd de passiviteit en afhankelijkheid van je kind houdt tegelijk de dominantie van je als ouder in stand en versterkt ze mogelijk nog.

Foutieve reactie ?

Veelal zal je in zo een situatie gemakkelijk geneigd zijn de druk nog meer op te voeren om alsnog iets aan invloed te kunnen merken. Het resultaat is evenwel meestal omgekeerd. Ook je laatste hoop op invloed verdwijnt hierdoor veelal. De processen escaleren op een negatieve manier en je kind en ook jezelf komen uit in een opstelling en positie die geen van beiden wensen. Vooral zo je kind reeds vanuit eerdere ervaringen weet dat je de druk

zal opvoeren, kiest het automatisch reeds onmiddellijk of van begin af voor de oppositie. Zo hoopt het niet onder de voet te worden gelopen. Op die manier lok je net uit wat je door je extreme opstelling wou voorkomen. De impasse is nabij en het lijkt nog onmogelijk hierin verandering in gunstige zin te kunnen brengen. Net dan is het belangrijk in deze valkuil van polarisering niet terecht te komen en er niet in te blijven steken. Hiertoe is het noodzakelijk net de andere richting uit te gaan en te onderkennen uit balans te zijn geraakt. Door net stappen te zetten naar een opnieuw in balans raken, kan er ruimte ontstaan voor een gunstige wending. Net door minder druk, komt er ruimte voor verandering.

Uitzonderlijk ?

Toch heb je mogelijk ervaren dat door je opstelling erg extreem te maken en duidelijk te laten blijken dat je geen enkele oppositie of weerstand aanvaardt, je kind mogelijk uitzonderlijk inbindt. Dit vormt dan inderdaad de uitzondering die je niet telkenmale kan uitproberen. Je kind ervaart zulke situaties veelal als uitzonderlijke noodsituaties die vragen om uitzonderlijk meegaan in het verhaal. Het kan dan gaan om iets dat voor je zo belangrijk is, of een situatie waarin je dreigt je zelfcontrole te verliezen, dat het kind liever toegeeft omdat al het andere niet mogelijk blijkt in die situatie. Dit uitzonderlijk succes kan evenwel onterecht de indruk wekken, dat dit steeds zo zou lukken en dat dit een bruikbare aanpak is.

Reactief of eigen voorkeur ?

Veelal ervaar je als ouder je eigen opstelling als reactief, in die zin dat je de oorsprong hiervan bij de opstelling van je kind situeert. Je kind dat je reactief verplicht tot deze opstelling. Net door dit andersom te benaderen, kan er ruimte komen voor ommekeer. Net door zelf je opstelling te kiezen en niet afhankelijk te maken van je kind, laat je je kind toe positief en gelijkvormig op je te reageren. Door dat jij rustig blijft, laat je je kind toe rustig te worden. Zo je evenwel je reactie liet bepalen door je kind, zou de onrust bij je kind, je mogelijk onder stress brengen en je onrustig kunnen doen reageren. Nu je zelf een rustiger toon zet, laat je je kind toe hierin mee te gaan.

Soms lukt ouder zijn vlotter, soms zijn er minder vlotte of moeilijke momenten. De oorsprong kan bij het kind liggen dat minder soepel is. De oorsprong kan ook bij jezelf liggen wanneer je minder flexibel bent. De oorsprong kan ook in het samen liggen. Het matcht minder en hierdoor treedt verstarring op. Kan de soepelheid en flexibiliteit terugkeren en de verstarring verdwijnen, dan kan het opnieuw vlotten. Maar de oorsprong kan ook buitenaf liggen wanneer er dingen niet meevallen of er tegenwerking is.

Dit maakt gemakkelijk dat je niet steeds op dezelfde manier reageert als ouder. Dit betekent ook dat er heel wat

moet meegaan, wil het helemaal vlotten. Het vraagt om het telkens een nieuwe kans geven en een nieuwe start nemen, zodra iedereen op adem is gekomen. Omdat elke ouder en elk kind anders en uniek is, zal het telkens een ander en eigen zoeken en uitproberen inhouden.

Hoe voor jezelf ?

Ga voor jezelf eens na wanneer je met weerstand te maken kreeg.

Hoe uitgesproken was je opstelling op dat moment ?

Hoe denk je door je opstelling bij te stellen meer invloed en tegemoetkoming te ervaren ?

Dorp werd stad :
uitdagingen
voor jongeren
vandaag



Een beeld laat toe de uitdagingen samen te vatten waar jongeren vandaag voor staan.

Metafoor

De metafoor die in één beeld de uitdagingen waar jongeren vandaag voor staan wellicht best kan samenvatten is deze van de stad. Ze vervangt in dit perspectief de eerdere voorstelling van het dorp waar jongeren voorheen mee te maken kregen. Waar een dorp nog overzichtelijk en duidelijk was, is een stad veel complexer en meer onduidelijk.

Overvloed

Jongeren ontmoeten vandaag een overvloed aan mogelijkheden en kansen, maar krijgen tegelijk te maken met beperkingen en risico's. De veelheid maakt het tegelijk complex en onduidelijk. Wat te kiezen, waarheen te

gaan, welke doelen te stellen. Zoals in een stad zijn er vele mogelijkheden, maar tegelijk vele beperkingen. Je kan niet overal heen, je kan niet overal zijn, veel blijft onbekend en niet toegankelijk. Tegelijk kan je op een eigen deelterrein zinvol functioneren en je persoonlijk ontwikkelen. Je plaatst zelf je eigen focus, waar het voor je om draait.

Verscheidenheid

Jongeren ontmoeten vandaag zoals in de stad een grote verscheidenheid. Dit in tegenstelling tot voorheen zoals in het dorp waar veel uniformiteit werd aangetroffen. Om iemand te zijn zal het minder een kwestie zijn van je identificeren met de omgeving, maar meer een kwestie zijn om je te profileren om iemand te zijn voor je zelf en je omgeving. Daardoor zal je je trachten te onderscheiden, waardoor de verscheidenheid nog toeneemt. Het je doelen stellen zal toelaten je identiteit te bepalen. De samenleving legt geen identiteit op, die construeer je zelf op basis van eigen keuzes en opties. In functie hiervan bouw je zelf een sociaal netwerk uit, dit waar je voorheen automatisch inherent deel uitmaakte van een bepaalde groep.

Realisatieplatformen

Waar je als jongere appelleert om meer vrijheid en vooral ruimte en middelen, ook communicatie- en expressie-middelen en -media om zich in die context te kunnen realiseren, merk je dat de samenleving hierin meegaat. Geen verplichting, druk of dwang, maar vrijheid en ruimte om zich te kunnen waarmaken. Hiertoe biedt de samenleving zoals in een stad meer realisatieplatformen dan voorheen : reëel, virtueel, lokaal en globaal. Denk aan de nog voortdurend toenemende mogelijkheden van internet en sociale media. Wat reëel niet lukt kan virtueel worden overgedaan met meer en nieuwe kansen op succes, effect en respons. Virtualiteit of het dubbel worden meer realiteit of worden zelfs het origineel. Realiteit ontstaat dan pas en wordt dan pas van tel als ze in de voorstelling te voor schijn komt.

Afweging

Tegenover zoveel vrijheid als vertrek- en uitgangspunt staat anderzijds het afgewogen en afgerekend worden als eindpunt, dit onder meer op vlak van sterk, mooi, slagen, kunnen en succesvol zijn. De aanwezige ruimte in de aanvang gaat samen met begrenzendende evaluatie op het einde. De samenleving legt je niks meer op of stelt geen standaard verwachtingen. Je aanwezige inzetbaarheid (Frans), merkbare nuttigheid en functionaliteit (Amerikaans) en zelfgekozen autonomie (Engels model

of trend) daar gaat het om. Als jongere zal je jezelf moeten profileren en je laten opmerken om van tel te zijn zoals in een stedelijke omgeving.

Kwaliteit

Er wordt niet zoals vaak in het dorp macht of druk op je uitgeoefend vanuit aanwezige eenvormige verwachtingen. Het gaat veeleer zoals in een stad om je dienstbaarheid en je gebruikswaarde die worden bepaald op basis van je herkenbare kwaliteiten en de kwaliteit ervan die je zelf ontwikkelde.

Eigen traject

Je zelf kunnen maken en je waarmaken in de samenleving daar gaat het zoals in een stad om. Daartoe zal je zelf een traject moeten uittekenen en weten afleggen. Waar je het dorp nog kan overzien, vraagt de stad om je onder te dompelen en er iets van te maken. Dit kan op zeer verscheiden wijze. Niet enkel door je sterk op te stellen, maar ook kwetsbaar.

Polarisatie

Als keerzijde van de huidige evolutie is er evenwel een toenemende polarisatie merkbaar. Wat je enerzijds kan helpen en middel kan zijn, kan zich anderzijds tegen je keren en rem zijn, dit tegelijk meer en sneller dan voorheen. De vrijheid die samengaat met afweging en afrekening, de geringere verwachting en overmacht die samengaan met je profileringsnood en je dienstbaar maken, je toegenomen communicatie- en informatiemogelijkheden die gepaard gaan met grotere zichtbaarheid en taxatie, de veelheid waardoor de vorm is losgekomen en de inhoud meer nabij komt, maar tegelijk vormen meer noodzakelijk maakt om expressie van inhoud mogelijk te maken.

Herkenbaar ?

Geef aan wat je in de tekst hiervoor herkent.



Uitgaan van je kind of je ervaren

Als ouder kan je mogelijk vaststellen dat je in de omgang met je kind meer uitgaat van jezelf en je eigen ervaren, dan uitgaat van je kind en wat er bij hem of haar leeft.

Je ervaren en zijn invloed

Vanuit wetenschappelijk onderzoek weten we dat we niet omgaan met de realiteit op zich, maar wel met wat we van de realiteit maken. Dit geldt voor zowat alle realiteiten waarmee we te maken krijgen. Zo gaan we niet om met een dag, maar met wat we er van maken. Bijvoorbeeld, weekdag of zondag, werkdag of verlofdag, 'ontmoetingsdag' of 'bezinningsdag', enzomeer.

Dit geldt ook voor de omgang met mensen om ons heen. Zo ga je niet om met de realiteit van betekenisvolle mensen uit je omgeving, maar wel met wat je van die mensen maakt. Zo merk je dat je partner voor je een heel ander

persoon is dan wie je partner is voor zijn of haar ouders. Dit betekent niet alleen een heel ander iemand, maar dit houdt ook in een heel andere omgang. Dit impliceert bovendien ook dat de context voor je heel anders is dan voor zijn of haar ouders, ook al leef je in eenzelfde situatie. In concreto, een partnercontext voor je, tegenover een ouder-kindcontext voor zijn of haar ouders.

In het bijzonder geldt het voorgaande ook voor de omgang met je kind. Als ouder ga je niet om met de realiteit van je kind, ook al lijkt dit voor je als vanzelfsprekend zo te zijn. Je gaat om met wat je van de realiteit van je kind maakt, met hoe je je kind ervaart, met wie je kind voor je is. Alleen al het feit dat andere mensen anders met je kind omgaan, zoals je partner, een broertje of een zusje, de onthaalmoeder of een leerkracht, wijzen in die richting. Ook de context is voor elk van hen in de omgang met je kind weer anders.

Je geheugenbeeld van je kind

De reden dat je niet met de realiteit van je kind hier en nu omgaat heeft te maken met wat er in jezelf geactiveerd wordt in de omgang met je kind. Je kent je kind al langer dan vandaag. Al je eerdere ervaringen met je kind tot nu toe hebben hun sporen nagelaten, Je hebt je een geheugenbeeld gevormd van je kind, als neerslag van al de voorbije contacten met je kind. Het is dit geheugenbeeld dat in de omgang met je kind geactiveerd wordt.

Zo ken je je kind bijvoorbeeld als levendig, als speels, als beweeglijk, als impulsief, als gevoelig, als rustig, als vermoeibaar, enzomeer. Je reageert dan veelal niet op hoe je kind hier en nu is of op waar het hier en nu behoefte aan heeft. Je reageert op hoe je je kind in het algemeen kent en ervaart. Zo kan het zijn dat je kind momenteel behoefte heeft aan een pauze, maar omdat je je kind kent als onvermoeibaar, wens je nog een rondje van iets te doen, waardoor achteraf je kind nog moeilijk tot rust weet te komen. Als het voor je kind dan eindigt met niet in slaap weten komen, geeft dit aan dat je geheugenbeeld van je kind niet overeenkwam met de realiteit van je kind.

Je toekomstbeeld van je kind

Naast het geheugenbeeld van je kind waarop je reageert, speelt ook het toekomstbeeld van je kind mee waarop je reageert. Als ouder heb je bewust of onbewust zekere verwachtingen of verlangens tegenover je kind. Je hebt er behoefte aan dat je kind zo zou zijn, of zo zou worden. Deze behoeften spelen mee in hoe je je kind ervaart. Je ervaart je kind als passend in je behoeften. Zo dit helemaal niet lukt, dan ervaar je je kind als teleurstellend voor wat je had gewenst. Je reageert dan zo blijkt op je kind vanuit je verwachtingen en verlangens. Je kind als op je wensen inspelend, of je kind als teleurstellend. Je kind dat je verder wil aanmoedigen, of je kind dat je als-nog wil appeleren om aan je toekomstbeeld tegemoet te

komen. Je wil zo graag dat je kind mee is, dat het tijdig kan lopen, praten en zindelijk wordt. Je wil ook dat het behoorlijk kan bewegen en praten. Elke mogelijke afwijking van het je verhoopt ontwikkelingstraject vormt voor je het signaal je kind te willen bijsturen. Zonodig met de hulp van anderen die je herinneren aan het ideaaltraject en hun bijdrage hier op afstemmen.

Je rationeel beeld van je kind

Naast het specifiek herinnerings- en toekomstbeeld van je kind is er met andere woorden je algemeen beeld van kind-zijn waarvan je meent dat het voor alle kinderen geldt. Hoe een kind in het algemeen is en hoe een kind op een bepaalde leeftijd in een bepaalde ontwikkelingsfase doorsnee is. Hoe je denkt dat een kind is, of zou moeten zijn. Je idee van een kind als afhankelijk, als kwetsbaar, als te disciplineren, als te socialiseren, als eigenzinnig, enzomeer. Je denken ook wanneer er een probleem is met een kind in het algemeen, wanneer er sprake is van een stoornis, beperking of afwijking. Je idee met andere woorden van een kind waarmee iets aan de hand is, zoals druk, onaanbachtig, impulsief, onbegrijpend, op zichzelf gericht, in zichzelf gesloten, emotioneel, ongeremd, enzomeer.

Het algemene beeld wat je mogelijk ook herkent in je kind, of het verstoorde beeld wat je liever niet wenst te terug te vinden bij je kind, maar waar je mogelijk toch mee geconfronteerd wordt. En bijgevolg aansluitend je

reactie op je kind tot gevolg heeft. Zoals, bijvoorbeeld gericht tegen zijn onbegrensd en egocentrisch zijn wat je mogelijk meende te herkennen vanuit je gehanteerde beelden.

Je emotioneel beeld van je kind

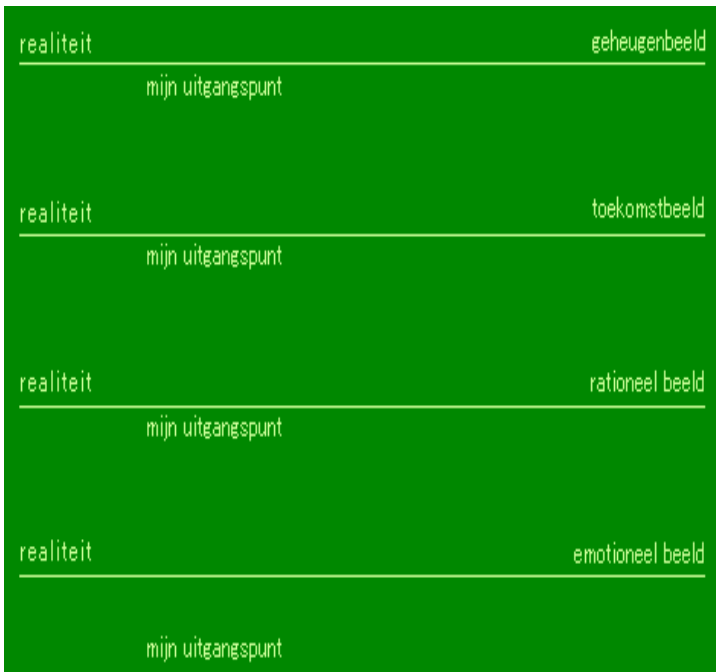
Verder het beeld van je persoonlijke kinderjaren die emotioneel bevredigend waren, zodat je een herhaling wil voor je kind en daar vooral op gefocust bent. Of het beeld van je persoonlijke kinderjaren die emotioneel onbevredigend waren, zodat je een herhaling voor je kind van wat je overkwam ten alle prijze wil voorkomen en hierop gefocust bent voor je kind, zodat het inderdaad anders verloopt. Beelden waaraan je emotioneel nog vastzit, zodat je je kind die richting in wil voor wat bevredigend was voor je, of net helemaal die richting uitwil voor wat onbevredigend was voor je. Dingen die je mee maakte en je een goed gevoel gaven, wat je je kind ook wil laten ervaren. Of dingen die je onderging en je een slecht gevoel gaven, waarvoor je je kind wil behoeden. Gevoelens die bij jezelf nog leven, die gemakkelijk voor spanning bij je zorgen en mogelijk ook spanning bij je kind kunnen doen ontstaan door je houding op dit vlak.

Realiteit en ervaren van je kind

Zo kan vastgesteld worden dat het in de omgang met je kind gemakkelijk draait om je geheugenbeeld van je kind,

om je toekomstbeeld voor je kind, om je rationeel beeld van een kind, om je emotioneel beeld van jezelf in relatie tot je kind. Hierdoor bestaat het gevaar dat de realiteit van je kind minder aan bod komt.

Je zou jezelf als ouder in de benadering van je kind op een as kunnen situeren met twee polen. Aan de ene pool de volle realiteit van je kind, aan de andere pool de verschillende aangewende beelden in de omgang met je kind als je ervaren. Waar steeds je ervaren van je kind telt in de omgang met je kind, zou je kunnen nagaan hoe breed deze as is, zodat beelden al dan niet erg dicht bij de realiteit liggen. Is de as breed en liggen de beelden ver af van de realiteit van je kind, dat zou je voor jezelf kunnen nagaan hoe je los kan komen van deze beelden en zo dichtter de realiteit van je kind zou kunnen benaderen in je omgang. De beelden zijn dan meer herinneringen, dromen, gedachten en gevoelens waarvan je niet uitgaat dat ze op je kind van toepassing zijn, of wenst of vreest dat dat ze van toepassing zouden zijn. Je kan ze dan loslaten en je kind zo onbevooroordeeld tegemoet treden.



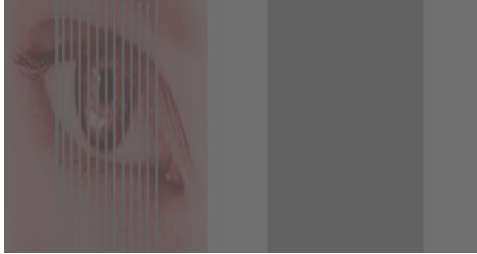
Je realiteit van je kind

Door je beelden dicht bij de realiteit van je kind te brengen, of door je beelden slechts als beelden te ervaren en niet als de realiteit van je kind en er zo afstand van te kunnen nemen en ze los te laten, kan je je kind leren ervaren en aanvaarden zoals het in werkelijkheid is. In de praktijk kan je hierbij uitgaan van je kind, uitgaan ook van het gezichtspunt van het kind en er zoveel mogelijk bij

blijven. Het kind vormt dan het punt en de bron van referentie en niet langer jijzelf. De vraag is niet langer hoe het kind beantwoordt aan jezelf, maar hoe jij kan beantwoorden aan het kind. Niet hoe het kind overkomt op jezelf, maar hoe jij overkomt op het kind. Welke behoeften er leven bij je kind en hoe jij hier aan kan tegemoet komen, waardoor zijn behoeften voorrang krijgen op je eigen behoeften, of indien mogelijk worden tot gezamenlijke behoeften. Het centrum ligt dan bij je kind en wat het vraagt of nodig heeft. Het centrum ligt dan niet langer bij jezelf vanuit wat bij jezelf leeft en de globale controle die je wenst uit te oefenen. Het gaat om een respectvolle en onbevagen benadering van je kind, die eigenheid en verandering mogelijk maken. Hierbij ga je uit van de realiteit van je kind, zodat je je kind beter kan leren kennen en begrijpen, beter kan leren aanvaarden en er beter op kan leren inspelen.

Zo kan spanning en druk langs beide kanten overkomen worden. Zo wordt meer een genieten van wat aanwezig is mogelijk. Zo kan je het als ouder rustiger opnemen. Zo is er niet langer een vastzitten aan het beeld van je kind dat niet aan je verwachtingen beantwoordt en waarvoor je je extra moet inspannen om te bereiken wat je een goed gevoel kan geven. Er is dan niet langer een weg van wie je kind is, op weg naar wie het zou moeten zijn. Wel een weg van wie je kind niet langer hoeft te zijn, op weg naar wie je kind echt is.

Uitzoomen



Soms kan iets je overweldigen, zodat je nog weinig mogelijkheden overhoudt om gunstig te reageren. Hoe voorkomen dat iets je overweldigt ?

Nu en dan of meer regelmatig kunnen dingen of ervaringen je dreigen te overweldigen. Je wordt dan mogelijk gemakkelijk uit evenwicht gebracht. Dit kan te maken hebben met de ernst van de dingen waarmee je te maken krijgt, of het kan te maken hebben met je tijdelijke of meer blijvende gevoeligheid hiervoor.

De vraag die dan bij je als ouder of kind kan opkomen is hoe hier beter mee om te kunnen gaan. Zodat je minder uit evenwicht wordt gebracht. Ook zonder dat je er voor af moet sluiten. Of veel moet vermijden of ontlopen om herhaling van je ervaren te voorkomen.

Hieronder worden een aantal hulpmiddelen beschreven die het risico verminderen dat je uit balans wordt gebracht. Ze laten je tegelijk toe de dingen en je ervaringen onder ogen te zien, zodat je op een passende wijze kan reageren. Een reactie die meer een antwoord is bepaald door jezelf, en niet door wat het in je hoofd kwam over te nemen. Je behoudt zo meer de leiding en loopt minder het risico slachtoffer te worden van wat je overkwam of van de ervaring die het uitlokte.

Dingen in je hoofd wat verkleinen (diepte)

Beter nog : je openstellen voor dingen in verkleinde vorm

Zo worden ze waarneembaar

Zo worden ze herkenbaar

Zo worden ze concreter door hun verenging

Zo worden ze verwerkbaar

Zo is er nog plaats voor wat anders

Zo krijg je gemakkelijker overzicht

Zo loop je er minder gemakkelijk tegenaan

Zo houden ze je niet tegen of hinderen ze je niet

Als ouder of kind krijg je mogelijk nu en dan te maken met moeilijke dingen en ervaringen die je liever uit de weg zou gaan of zou willen ontvluchten.

Door ze wat te verkleinen en te verengen, er niet zo ver in mee en door te gaan, kan je er gemakkelijker beter mee om.

Dingen in je hoofd wat verminderen (omvang)
Beter nog : je openstellen voor minder dingen tegelijk in je hoofd

*Zo word je minder overbelast
Zo komen dingen niet allemaal samen
Zo kan je meer tijd besteden aan elk
Zo is er nog plaats voor wat anders
Zo put je jezelf minder uit
Zo boek je gemakkelijker successen
Zo houd je meer de leiding*

Soms gebeuren zo veel dingen tegelijkertijd en hebben deze zo veel tot gevolg, dat het dreigt te veel voor je te worden als ouder of kind.

Door dingen niet allemaal samen te nemen, maar liever te spreiden, te verdelen, te ordenen of te rangschikken kan je ze gemakkelijker een voor een aanpakken.

Dingen in je hoofd wat vertragen (tijd)

Beter nog : je openstellen voor dingen in je hoofd wat vertragen

Zo krijg en neem je de tijd eerst precies en goed hoogte te nemen

Zo geef je jezelf de tijd om te reageren of te handelen

Zo minder kans op teleurstelling zo geen onmiddellijk resultaat

Zo word je minder gemakkelijk overspoeld

Zo ga je minder ver waardoor meer ruimte blijft

Zo kan je je nog bijsturen of veranderen

Zo laat je mogelijkheden aan anderen

Zo kan de tijd raad brengen of helen

Zo kan je eens rust tussenin nemen

Soms wil je als ouder of kind zo snel mogelijk iets weten en inschatten. Je wil zo snel mogelijk je mening vormen en reageren.

Van alles speelt mogelijk tegelijk door je hoofd. Je neemt het zo op of zo. Je legt een verband met dit en met dat. Je wil onmiddellijk resultaat van je reactie zien.

Wat ruimte maken rond de dingen in je hoofd (minder vast, minder omvang, meer tijd)

Beter nog : voldoende ruimte behouden rond dingen in je hoofd

*Bijvoorbeeld : door afstand
door ordening
door selectie
door beperking
door stap voor stap, niet alles ineens*

*Zo kan je overzien
Zo komt er ruimte
Zo kan je kiezen
Zo voel je je minder hulpeloos
Zo loop je minder vast*

Door minder ver, minder omvattend en minder snel in iets door te gaan, blijft er meer ruimte over.

Door wat je ervaart, slechts zo op te nemen en niet als vanzelfsprekend navolgbaar, werkt het minder door en blijft er meer ruimte voor wat nieuw en anders is.

Zorgen dat je kan volgen of zo mogelijk voorgaan, zonder vooruitlopen

*Zo raak je niet achterop
Zo blijf je open staan
Zo kan je beter sturen*

Zo kan je je mentaal instellen en bijstellen
Zo kan je wennen
Zo blijf je er niet aan vasthangen
Zo moet je minder verwerken
Zo moet je minder herstellen

Door als ouder of kind te focussen op het hier en nu, vermijd je te blijven vasthangen aan wat achter je ligt, ook vermijd je te veel vooruit te lopen.

Door je in te stellen op wat hier en nu te gebeuren staat, blijf je dicht bij de realiteit en bij jezelf. Zo raak je niet makkelijk overbelast.

Zien wat je activeert

Over situatie of probleem
Over jezelf
Over ander
Over je verhouding of relatie met ander
Over context, doel of reden
Over omringende ideeën en opvattingen
Zo kan je zien of alles klopt
Zo kan je zien wat ontbreekt
Zo kan je zien wat voorbarig is
Zo kan je zien wat je kan veranderen
Zo kan je zien wat je in de plaats zou kunnen
activeren
Zo kan je werken aan overeenstemming

beeld en werkelijkheid

Een situatie of een ervaren kan heel wat in je wakker maken.

Nagaan of wat je activeert je helpt en steunt of ongunstig is en het je moeilijk maakt. Of het kan maken dat je beter met meer succes of resultaat met de situatie of je ervaren om kan.

Ook kan je letten op wat je bij elkaar activeert.

Zien of net het verschil tussen wat je activeert en wat is, het je moeilijk maakt, vooral ook omdat je het verschil weg wil

Zo zien of je het verschil niet onder ogen kan zien
Zo zien of je het niet kan aanvaarden
Zo zien of je het niet kan laten bestaan
Zo zien of je je voorstelling of voorkeur niet kan wijzigen
Zo zien wat het je vraagt om wat is te wijzigen
Zo minder onder druk van voorstelling of voorkeur
Zo meer openstaan voor wat is
Zo flexibeler met iets weten omgaan
Zo meer kans op verandering
Zo minder risico op in de weg staan voor verandering
Zo minder risico om alles weer tot hetzelfde te willen herleiden, ook in je handelen

Net het verschil tussen wat je wist of wat je wou en de realiteit, kan heel wat bij je als ouder of kind losmaken. Vaak wil je alsnog wat je wou, of wat je al wist en eerder ervaarde. Soms wil je de werkelijkheid niet onder ogen zien of je er niet voor openstellen.

Trachten minder snel en gemakkelijk erge en verre-gaande onmacht te ervaren

Zo raak je minder gemakkelijk en erg teleurgesteld

Zo blijf je langer mogelijkheden en oplossingen zien of zoeken

Zo kan je zelf het verschil maken

Zo blijf je er zelf in geloven, ook al lukt iets niet onmiddellijk

Zo wordt alles er niet toe herleid

Zo kan je wennen zo het niet lukt

Zo blijf je er niet in vaststeken en kom je gemakkelijker tot verandering

Onmacht kan samenhangen met :

het anders zijn of het onverwacht veranderen

met verlies of ontbreken

met tekort aan alternatieven, mogelijkheden en oplossingen

met duur en omvang, en de ervaring van te veel of te weinig

met onvermogen en onkunde

Geconfronteerd worden met iets waarop je weinig of geen vat of invloed hebt, kan je erg uit balans brengen.

Het gevaar is dat je alsnog met alle mogelijke middelen hierin verandering wil brengen en erg gespannen gaat reageren.

Met als risico hier nog meer in vast te komen zitten.

Geef aan wat je herkent of bruikbaar voor je vindt. Geef ook aan waaraan je in de eerste tijd zou willen werken en welk resultaat je beoogt.

Herken me hierin

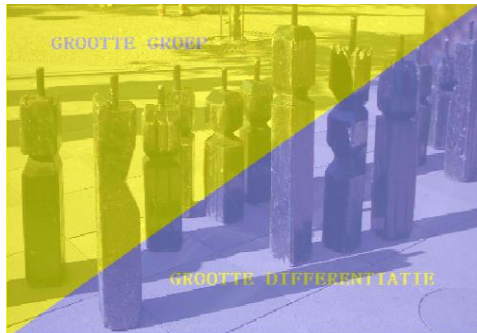
en lijkt me bruikbaar :

Wil in een eerstvolgende tijd

hieraan werken met volgend resultaat :

Door als ouder of kind meer uit te zoomen, kan je bij voorkeur vermijden te veel ingezoomd te zijn. Het te veel ingezoomd zijn, maakt net dat er weinig terugweg mogelijk is. Door uit te zoomen ontstaat er meer afstand, overzicht en vrijheid om te veranderen. Zo kom je niet terecht in inflexibiliteit, maar wordt flexibiliteit mogelijk. Het risico is minder van naar meer kracht of macht te grijpen als oplossing voor de ervaren onmacht. Het risico is ook geringer alsnog kost wat kost overeenstemming te willen vinden tussen wat je ervaart en wat in de werkelijkheid aan te treffen.

Uniformiteit of differentiatie ?



Hoe komt je uit op uniformiteit ?
En hoe op differentiatie ?

In het verleden is men er vaak vanuit gegaan dat grote groepen vragen om meer uniformiteit. Alleen in kleine groepen zou differentiatie mogelijk zijn. De redenen hiervoor waren dat grote groepen anders moeilijk hanterbaar waren : te veel verschillen zou het te complex maken. Een ander reden was dat door gebrek aan mankracht uniformiteit zich opdrong. Eén iemand zou anders moeilijk in staat zijn zijn opdracht voor de groep uit te voeren : leiding geven, organisatie uitwerken, vorming bieden, enzomeer. Nog een argument was dat de eenvormigheid verschillen en meteen naijver zou weten voorkomen. Iemand zou zich anders mogelijk slachtoffer kunnen voelen. Tenslotte zou eenvormigheid tot kracht leiden door samenbundeling.

We gaan er in al deze gevallen vanuit dat alleen eenvoudige dingen kunnen, dat alles langs specifieke kanalen en personen dient te verlopen en zelfactiviteit niet mogelijk is, dat iedereen dezelfde behoeften heeft en verscheidenheid zwakte inhoudt. In de natuur alleen al zien we bewijzen van het tegendeel. Er spelen zich heel complexe processen af, vanuit een veelvoud aan wetmatigheden op veel verschillende terreinen en dit vanuit heel verschillende behoeften met complementaire krachten.

Vandaag zien we in de samenleving een hele reeks nieuwe evoluties. Het aanbod van wat kan is groter, alles dient niet langer langs dezelfde kanalen en personen te verlopen, personen zijn zelfactief, de behoeften van individuen blijken heel verschillend te zijn en verscheidenheid kan kracht toelaten. Zowel aan aanbodzijde, als distributie- en communicatiezijde en vraagzijde zien we een grote verscheidenheid. Dit is eerder de spontane situatie.

Uit angst of bezorgdheid, of ook wel uit eigenbelang om het te kunnen beheren en beheersen, heeft men in het verleden vaak de feitelijke verscheidenheid herleid tot uniformiteit. Dat hierdoor spanningen ontstaan aan aanbodzijde, communicatie- en distributiezijde en aan vraagzijde heeft men over het hoofd gezien. Vooral de ontstane bottlenecks wijzen op deze spanningen. Om deze bottlenecks weg te nemen streeft men dan weer

naar nog meer uniformiteit. Zo komt men in een negatieve spiraal terecht van steeds meer uniformiteit die tot steeds meer bottlenecks aanleiding geeft, centrale bottlenecks om de uniformiteit te kunnen realiseren.

Het kan in dit verband een interessant idee zijn waar uniformiteit wordt nagestreefd dit aan te wenden om diversiteit mogelijk te maken. Een minimale uniformiteit moet dan een maximale verscheidenheid weten garanderen.

In het verleden zijn wie instond voor de organisatie al te veel op een eenzijdige wijze bezig geweest uniformiteit als oplossing naar voor te schuiven. Het kan een interessant idee zijn het eens anders te proberen. Dit zal uiteraard leiden tot een heel andere organisatievorm, met minder input van wie thans leiding geeft, maar wellicht meer ruimte en mogelijkheden en dus output voor wie deel uitmaakt van een organisatie.

In het onderwijs in het bijzonder heeft het in het verleden zeer sterk rond uniformiteit gedraaid. Op een bepaald ogenblik zelfs tot uiting komend in de verplichting tot het dragen van een uniform. Ook wat kennis en leerstof was en hoe die moest aangebracht en verwerkt worden en wat het resultaat moest zijn is steeds onderworpen geweest aan uniformiteit of een poging ertoe. Dit uniform denken heeft heel erg zijn stempel gedrukt op

de samenleving en op iedereen die tijdens zijn opvoeding in het onderwijs erdoor werd doordrenkt. Het heeft geleid tot zeer nauw te bewandelen paden, die elke afwijking onmiddellijk lieten samengaan met een waardeoordeel. Het heeft wellicht veel verscheidenheid, eigenheid en identiteitsvorming afgeremd. Het heeft gemaakt dat veel waarnemen, denken, voelen en willen en nog meer handelen vertrok van deze uniformiteit en niet vanuit zichzelf of vanuit de meer relevante context waarin men leefde.

Vandaag trachten veel mensen dichter bij zichzelf te leven en dichter bij de bredere context waarvan ze deel uitmaken. Wellicht heeft dit mee te maken met de onvoldaanheid met de organisatiecontext en -structuren waarmee ze te maken krijgen. Ze passen niet steeds bij iemands aanvoelen of bij aanwezige behoeften die thans gemakkelijker als legitiem worden onderkend.

Vanuit een klassiek denken wordt dan gemakkelijk op deze mensen druk uitgeoefend om zich aan eenvormige groepsnormen te conformeren. In dit denken dat vaak aanbodgestuurd is, wordt dan weinig of geen rekening gehouden met het vraaggerichte. Men heeft ook niet de nodige communicatiestrategieën om zich te informeren hierover. Eerder wordt wat men zelf bedenkt als van toepassing op anderen opgelegd.

Toch zien we vandaag reële stappen om af te stappen van het aanbodgerichte, en het vraaggerichte centraal te stellen en zichzelf organisatorisch in een andere rol te plaatsen. Niet van diegene die alles wil beheren en beheersen. Maar als diegene die het vraag- en behoeftegerichte wil mogelijk maken en ondersteunen.

Op deze wijze verdwijnen een aantal bottlenecks. Langs heel verschillende wegen en manieren worden heel veel verschillende inhouden en vaardigheden aangeboden die op heel veel verschillende wijzen worden verwerkt. Dit uitgaande van de zelfactiviteit van ieder.

Dit vraagt vooral een hele mentale omturning om niet meer voor iets of iemand uit te lopen, maar naast en achter iemand om in dialoog en met ondersteuning en stimulering met anderen om te gaan.

Het is niet wat jij weet dat telt, wel wat de ander wil weten. Het is niet meer wat jij kan dat telt, wel wat de ander wil kunnen. Het is niet wat jij denkt dat telt, wel wat de ander wil denken.

Er wordt dan samengewerkt in de mate het mogelijk is, er behoefte aan is en het wenselijk is. De structuren zijn niet meer vastliggend maar functioneel. Grenzen zijn niet inperkend maar toegang biedend. Er wordt gezorgd voor ruimte die zelfregulatie moet toelaten en kansen op botsingen en conflicten verminderen. Er wordt getracht

afhankelijkheden tot een minimum te herleiden. De mogelijkheden tot persoonlijke keuzes en initiatief worden uitgebreid. Situaties van groepsdruk of overmacht of het risico hierop worden teruggeschroefd. In de verscheidenheid wordt gezocht naar eenheid en gemeenschappelijkheid en niet andersom. Zonder deze verscheidenheid geweld aan te doen, te onderdrukken of op te offeren. Centrale regelingen worden vervangen door kansen voor zelfbetrokken en contextbetrokken zelfsturing, waardoor vermeden wordt ieder van ieder afhankelijk te maken. Heterogeniteit biedt ruimte en laat toe van elkaar te leren.

In dit perspectief wordt uniformiteit gezien als leidend tot een zeer inperkend denken. In de plaats wordt dan eerder optimale differentiatie naar voor geschoven. Een zekere uniformiteit is dan enkel aangewezen zo de noodzaak hiertoe wordt vastgesteld, of een vraag hiernaar aanwezig is, of nog om differentiatie mogelijk te maken.

Deze voorkeur voor een open structuur moet dan vermijden dat de redenen voor uniformiteit van weleer : vereenvoudiging, concentratie, gelijkheid, macht kunnen omgevormd tot : variatie, ruimte, verscheidenheid en kracht.

De ontwikkelings- en samenlevingsomstandigheden en -context laten dit vandaag meer dan ooit toe. Zo kan mogelijk tegelijk ieder dichter bij zichzelf als dichter bij

zijn context functioneren. Zie hierover ook het themaonderdeel over '*Inclusie : insluiten tegenover uitsluiten*' van deze encyclopedie.

Vaders en hun brein



Steeds meer onderzoek dat er weinig of geen verschil is tussen beide geslachten in ervaren en hersenactiviteit behorend bij ouder-zijn. Nu nog zichzelf en de omgeving overtuigen.

Gelijkaardige processen

Over de betekenis en rol van vader-zijn is reeds veel geschreven en bestaat er veel onenigheid. Sommigen delen een secundaire rol toe aan vaders in de ontwikkeling en opvoeding van hun kind, anderen kennen een specifieke of eigen rol toe aan vaders, zoals het kind richten op de buitenwereld. Weer anderen, zoals steeds meer vandaag, zien weinig of geen genderverschillen tussen beide ouders. Feit is dat in de meeste culturen vaders aan betekenis winnen in de zorg en opvoeding van hun kind, ook al zijn er in elke cultuur nog zeer grote verschillen in betrokkenheid en aandeel van vaders.

Steeds meer wordt in onderzoek de basis voor de vaderidentiteit en -gelijkheid gezocht in de neurowetenschappen. Dit naast de impact van culturele invloeden. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat het vaderschap het brein

van vaders verandert. Dit is ook het gevoel van vaders dat vader-zijn hun leven verandert. Zo herkennen ze soms zichzelf niet meer als nieuwe vader. Hun hersenen reageren blijkbaar verschillend dan ervoor op ouder-gerelateerde prikkels. Neurobiologisch zouden vaders en moeders dezelfde neurale schakelingen in de hersenen gebruiken. Ze zouden beide ook vergelijkbare hormonale veranderingen ondergaan. Hierdoor zouden ze dezelfde patronen van cognitieve, emotionele en sociale betrokkenheid vertonen als moeders. Zo vertoonden in het bijzonder vaders een gelijkaardige activering in emotionele verwerking als moeders wanneer ze de primaire zorgverleners waren. Studies tonen thans aan dat vader worden de hersenen verandert op een manier die helpt om de complexe taken van ouder zijn aan te pakken. Dit gebeurt in volgende te onderscheiden opeenvolgende stappen.

Opeenvolgende veranderingen

Zo zouden ook vaders een postnatale depressie kunnen krijgen die mogelijk verband houdt met hormonale veranderingen en een slaapttekort bij de geboorte van hun kind. Mogelijk kan deze depressie ook te maken hebben met de veranderende relatie met hun partner wiens aandacht en affectie ze nu zullen moeten delen met hun kind. Daarnaast ervaren ze mogelijk ook gemakkelijk een toegenomen financiële verantwoordelijkheid en kan er een conflict ontstaan met hun professioneel leven.

Zo zou bij de hormonale veranderingen bij vader- worden oxytocine betrokken zijn. Bij moeders zorgt de toegenomen afgifte van oxytocine tijdens de bevalling voor een vergemakkelijken van de geboorte, borstvoeding en helpt ze bij de binding met de baby. Deze oxytocine zou eveneens een rol spelen in de binding van vaders met hun kind. Onduidelijk is nog wat de oxytocine bij vaders verhoogt. Mogelijk is het de geur of het voorkomen van de baby die als trigger functioneren. Geweten is dat huidcontact van de vader met de baby oxytocine vrijgeeft. Volgens een overzichtsstudie zou er bij nieuwe vaders ook een hormonale toename zijn van oestrogeen, prolactine en glucocorticoïden. Prolactine bevordert zorgzaam gedrag. Hierbij lijken algemeen gesproken het contact met de moeder en het kind de hormonale veranderingen bij vaders te veroorzaken of te stimuleren. In onderzoek werd gevonden dat een vastgesteld lager testosteronniveau bij nieuwe vaders gepaard gaat met een meer zorgend handelen van vaders. Het veranderd testosteronniveau bepaalt zo de mate van betrokken-

heid van vaders. Maar anderzijds blijkt ook dat het testosteronniveau daalt als vaders meer betrokken raken.

Op basis van neurologisch onderzoek is het idee ontwikkeld van een **ouderschapsswitch bij de geboorte** van een kind. De hersenen van ouders bleken verschillend van die van niet-ouders. Zo vertonen ouders een verhoogde hersenactiviteit bij het bekijken van foto's van kinderen, of bij het horen van een huilende baby. Hormonen, zoals oxytocine, prolactine, estradiol en progesteron, blijken opvoedingsgedrag te coördineren. Maar ook een eiwit in de hersenen, galanine genaamd, zou bij beide ouders zorgend en ouderlijk gedrag oproepen, zoals het beschermen van de baby. De waarneming van de werkelijkheid verschuift alzo met een grotere focus op de baby.

Vastgesteld werd ook dat vaders net zo goed als moeders uitstekend in staat zijn het stemgeluid van hun baby te onderscheiden bij het huilen. Bij vaders bleken dezelfde hersendelen, meer bepaald amygdala, angst- en zorgcentrum en insula op te lichten in reactie op babygehuil, maar de reactie van de moeder was sterker.

Ook neurale treden veranderingen bij vaders op. Zo vertoonden ze een toename in delen van de hersenen die betrokken zijn bij motivatie van ouders, waaronder de

hypothalamus en amygdala. Meer concreet werd een activering vastgesteld van twee gekoppelde delen die samen het opvoedingsnetwerk vormen. Dit zijn een emotioneel verwerkingsnetwerk, waarvan de amygdala deel uitmaakt en dat betrokken is bij beloning en motivatie en een mentaliserend netwerk met gebieden zoals de superieure temporale sulcus en dat betrokken is bij sociaal begrip en empathie. Bij moeders bleek er relatief een grotere activering in het emotionele verwerkingsnetwerk, terwijl bij vaders een grotere activering bleek in het meer ervaringsafhankelijke sociaal-cognitieve verwerkingsnetwerk.

Specifiek werd bij nieuwe vaders vastgesteld dat bepaalde gebieden in de hersenen die verband houden met gehechtheid, koestering, empathie en het vermogen om op de juiste manier te interpreteren en te reageren op het gedrag van een baby meer grijze en witte stof hadden tussen twaalf en zestien weken dan tussen twee en vier weken. Deze veranderingen in de hersenen bleken de geleidelijke leerervaring van vaders gedurende vele maanden te ondersteunen.

Eigen profiel

Uit een studie bleek dat het geslacht van peuters de hersenactiviteit en het gedrag van vaders beïnvloedt. Zo waren vaders meer oplettend met hun dochters, zongen ze vaker voor hen en gebruikten ze meer emotionele en fysieke woorden. Anderzijds waren vaders van zonen bezig met meer ruw spel en gebruikten ze een meer op macht en prestatiegerichte taal. Mogelijk gebeurt dit onbewust, of kan het verband houden om het doen en laten van hun kind in overeenstemming te brengen met sociale verwachtingen.

Het ruwe spel van vaders dat meer voorkomt met hun zonen blijkt de ontwikkeling van het kind vooruit te helpen. Het helpt bij het leren reguleren van eigen emoties. Het helpt ook empathie ontwikkelen om beter signalen van de omgeving op te merken en eigen gedrag te begrenzen. Het kan ook helpen om veerkracht te ontwikkelen, dit door de minder zachte aanpak van vaders. Zo zijn vaders directer en minder geduldig. Ze zijn meer gericht op uitdaging, risico nemen, doorzetten en aanmoediging hiertoe. Ze zijn meer afgestemd op interactie en minder op samen praten.

Invloed op ontwikkeling kind

Het meer betrokken zijn van vaders heeft een gunstige uitwerking op de taal- en denkontwikkeling van hun kind. Deze betrokkenheid wordt ook in verband gebracht met minder problemen op school en meer professioneel succes van het kind later. Het mentaal welzijn van het kind

wordt immers gunstig beïnvloed door de vaderlijke betrokkenheid evenals zijn sociale vaardigheden. Maar ook vaders zelf blijken gemiddeld genomen een hoger inkomen te hebben dan niet-vaders. Is dit vanuit hun besef van verantwoordelijkheid voor het opgroeien van hun kind ? Of staan ze steviger in hun schoenen in de samenleving waardoor ze gemakkelijker vader-zijn aandurven ? Dit blijft nog onduidelijk.

Een overzichtsonderzoek van de Universiteit van Cambridge laat zien dat wanneer vaders met het kind van jonge leeftijd af spelen dit gemakkelijker zijn emoties en gedrag zal weten beheersen bij het opgroeien. De bevindingen suggereren dat vaders ook met de jongste kinderen meer fysiek spelen, bijvoorbeeld kietelen, jagen en op de rug rijden. Dit zou bijdragen tot het beheersen van gevoelens en het reguleren van gedrag bij het kind later. Het spel met de vader biedt hiertoe een veilige omgeving waarin het kind kan oefenen met reageren : wat en hoe wel, wat en hoe niet.

Genoten kinderen van een hoogkwalitatieve speeltijd met hun vader, dan waren ze minder geneigd tot hyperactiviteit of het vertonen van emotionele en gedragsproblemen. Ze waren ook beter in het controleren van hun agressie en waren minder geneigd uit te vliegen bij meningsverschillen.

Ditzelfde onderzoek liet ook zien dat gemiddeld de meeste vaders elke dag met hun kind spelen. Dit biedt dan weer kansen voor de ontwikkeling van het kind in het algemeen.

Overeenkomstig een Amerikaanse studie van Rutgers University-New Brunswick kunnen vaders uit gezinnen met een laag inkomen die betrokken zijn in het leven van hun kind hun mentale gezondheid en gedrag gunstig beïnvloeden. Zo bleek dat adolescenten in gezinnen met een laag inkomen waarin vaders vaker bezig zijn met voedsel, lezen, spelen en andere activiteiten en reeds op jonge leeftijd voorzien in noodzakelijke dingen, zoals kleding en voedsel, minder gedrags- en emotionele problemen vertonen. Dit was zo waar anders kinderen in gezinnen met een laag inkomen meer problemen hebben. Er werd gezocht naar verbanden tussen vaderlijke betrokkenheid en naar binnen (internaliserend) en naar buiten (externaliserend) gericht gedrag van het kind, waaronder huilen, piekeren, vechten, pesten en spijbelen.

Anderzijds heeft de afwezigheid van vaders een negatieve invloed op de ontwikkeling van het kind. Het veronderstelde onderliggend mechanisme is dat wanneer vaders met hun kind omgaan, ze dezelfde delen van elkaars hersenen activeren. Wanneer dit ontbreekt is er verminderde invloed op de hersenen van het kind. Dit heeft dan weer ongunstige gevolgen op motivatie en sociaal functioneren en leidt tot een verhoogde respons op stress en angst. Met risico op herhaling wanneer het kind zelf vader wordt.

Onderzoek specifiek gericht op meisjes wijst uit dat meisjes meer dan jongens een negatieve invloed van afwezige vaders ondervinden op hun ontwikkeling. Zo

blijkt er een invloed van het ontbreken van een vaderfiguur op hun emotionele en mentale ontwikkeling, op hun leerprestaties en op hun relatievorming later. Zo is er een merkelijke invloed op de ontwikkeling van het zelfvertrouwen bij meisjes. Zo ook ontbreekt de basis van hoe zich te verhouden tot mannen in relaties, omdat de vader als eerste relatie met een man ontbrak. Zo kunnen meisjes later meer afstand houden, of net meer aandacht zoeken met iemand van het mannelijk geslacht. Zo kan er ook gemakkelijker financiële instabiliteit opduiken, iets waarmee mogelijk ook hun moeders meer te kampen hadden.

Groeiend bewustzijn

Deze inzichten kunnen bijdragen aan het bewustzijn van vaders van hun spontane neurobiologische voorbereiding op hun uniek onvervangbaar en gelijk aandeel in de ontwikkeling van hun kind. Dit bewustzijn van neurobiologisch gebaseerde betrokkenheid zou kunnen bijdragen aan hun zorg voor het kind en hun zelfvertrouwen als vader.

Het zal dan belangrijk zijn hun voorstelling van vader-zijn te herzien. Eveneens zal het belangrijk zijn dat de collectieve voorstelling van vader-zijn aanwezig in hun omgeving zou worden bijgesteld. Vader-zijn zit in hen, alleen hiervan nog overtuigd geraken en zo ervaren, zodat het in de persoonlijke en gezamenlijke voorstelling kan worden opgenomen. Voorstelling die dan het uitgangspunt vormt voor hun handelen en omgang met hun kind.

Voor vaders zijn er heel wat nieuwe opgaven en uitdagingen, zoals zijn kind leren kennen, zichzelf leren kennen als vader, zijn tijd en aandacht herschikken, zijn prioriteiten verleggen en een nieuw evenwicht zoeken in en tussen thuis, werk en ontspanning.

In de praktijk

Welke voorstelling bezit je over wie vaders zijn voor hun kind ?

Van welke dynamiek ga je uit om de relatie vaders en hun kind te omschrijven ?

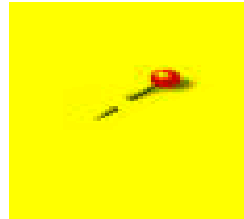
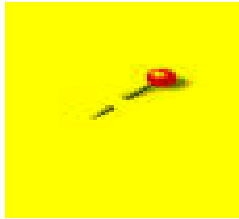
Welke veranderingen denk je wat voorstelling en dynamiek betreft hierin te kunnen brengen ?

Wat zou dit voor het kind en zijn ontwikkeling kunnen betekenen ?

In welke mate is dit reeds bij je en bij vaders doorgedrongen ?

In welke mate merk je gelijkaardige veranderingen bij vaders en moeders ?

Vastzitten – Losmaken



Zit je vast in je omgeving, of in jezelf ?
Hoe kan je loskomen van je omgeving, of van jezelf ?

Vastzitten vraagt zichtbaar, hoorbaar en voelbaar maken

Niet steeds zijn de gehanteerde inhouden en hun betekenis in iemands leven even bewust en helder. Vooral zo je kind dreigt vast te lopen, of jij dreigt vast te lopen in relatie met je kind, kan het goed zijn je gehanteerde inhouden en hun belang te expliciteren.

Je kan dit dan voor je kind proberen, of voor jezelf. Het kan een goed idee zijn iemand met ervaring hierin, en bij ernstige en blijvende problemen een therapeut, je hierbij behulpzaam te laten zijn.

Hiertoe kan je trachten de inhouden van het denken en doen van je kind en jezelf te vertolken om er meer zicht op te krijgen. Zo kunnen ze zichtbaar gemaakt door ze

te vatten in beelden, hoorbaar gemaakt door ze te vatten in woorden en voelbaar gemaakt door ze te vatten in ervaringen.

Het beeld en de verwoording voor je kind en je eigen beeld en verwoording kunnen naast elkaar geplaatst worden, eventueel kunnen ze samen opgebouwd, zo reeds mogelijk voor je kind. In beide gevallen zal dit als een zoektocht overkomen van mogelijke denk-, gedrags- en situatie-invullingen, -activeringen en -plaatsingen.

Ter illustratie : trouw aan je advies

Op een dag vernam je als ouder dat je kind nu en dan op school en in de buurt gepest wordt. Je hebt dit verhaal bij je kind nagetrokken. Je was erg geschrokken en erg boos tegelijk, alsof erg in je eer aangetast. Iemand van je familie pest men niet. Je hebt hierover met je kind gesproken. Je hebt hem duidelijk gemaakt zo het geen watje wil zijn het dit niet moet nemen. Best kan het fysiek laten voelen dat het dit niet neemt. Een paar rake klappen, of trappen, kunnen best die opstelling duidelijk maken en ondersteunen.

Zonder dat je kind of jezelf beseft blijkt dit echter nadien net het pesten gaande houden. Op latere momenten wordt je kind telkens terug verplicht van zich af te bijten.

Op de school van je kind heeft men je kind een heel ander reageren voorgesteld, zodat de redenen voor het pesten zouden weggenomen worden.

Toch blijft het pesten zich herhalen. Je kind kan er niet toe komen je voorgesteld denken en reageren los te laten en te experimenteren met wat op school werd voorgesteld om het pesten te doen ophouden. Het kind activeert trouw je denken en doen.

Zolang je als ouder niet achter het denken en doen van de school gaat staan, zal je kind dit ook niet doen.

Losmaken vraagt anders zichtbaar, hoorbaar en voelbaar maken

Door zichtbaar, hoorbaar en voelbaar maken van het denken en doen van je kind of van jezelf kan meteen duidelijk worden dat andere invullingen, activeringen en plaatstoewijzingen mogelijk zijn. Vooral invullingen, activeringen en plaatsingen die weinig voldoeninggevend en hinderlijk zijn, kunnen dan vervangen worden door of aangevuld worden met invullingen, activeringen en plaatsingen die meer voldoeninggevend en kansenbiedend zijn. Vooral ook de meervoudigheid ervan, wat soepelheid en mogelijkheden biedt, kan de kwetsbaarheid verminderen en de weerbaarheid doen toenemen.

Het kan er onder meer voor zorgen dat een voorval of

een probleem gerelativeerd kan worden, of op een andere manier kan benaderd, zodat andere, meerder positieve of gunstige facetten naar voor kunnen komen.

Ook de manier om zichzelf en zijn handelen als kind of als ouder op te vatten, kan opengetrokken worden naar alternatieve wijzen om zichzelf te zien, te beschrijven en te ervaren, zodat andere facetten van en in zichzelf kunnen aangesproken worden.

Zo kunnen dingen toegevoegd worden, maar ook dingen weggehaald worden, of veranderd of losgekoppeld worden. Niet zelden wordt zo iets problematisch uitdraait, zowat alles herleid tot dit probleem en wordt de oorspronkelijke niet problematische optie over het hoofd gezien. Door evenwel van de niet problematische optie en facetten uit te gaan, kan mogelijk aan kracht gewonnen om de problematische te overwinnen of er van weg of los te komen. Kan tegelijk hetgeen wat men oorspronkelijk nastreefde en uiteindelijk wenst te bereiken terug de overhand nemen. Kan men terug achter zichzelf en zijn omgang gaan staan en zich van daaruit richten op de ervaren problematische aspecten.

Zo kan het eigene en het oorspronkelijke voor je kind en jezelf als ouder, terug opgedolven, zichtbaar gemaakt, verwoord en gerestaureerd worden. Of kan uitgegaan worden van hetgeen je ervaart en geactiveerd werd en in samenspraak met je kind of jezelf gezocht worden hoe

te komen tot meer eigenheid en integriteit voor je kind, jezelf, of samen. Zo kan nagegaan wat een en ander in het verleden je kind of jezelf op een zijspoor deed belanden en welk spoor voor de toekomst te kunnen bewandelen. Wat geactiveerd werd zodat je kind of jezelf iets zo ongunstig ervaarde, maar het moeilijk maakte iets op een meer gunstige wijze te ervaren. Wat je kind of jezelf uitlokte om zo te reageren zoals je nu deed, maar het problematische met zich meebracht of liet voortbestaan.

Hoe je kind en jezelf, eventueel met hulp van anderen, uit te lokken om anders te ageren zodat het problematische teruggedrongen wordt of achterwege blijft. Zo kan wat je kind en jezelf wil in de plaats komen van wat je wil vermijden. Zo kan wat voor je kind en je kan, in de plaats komen van wat van je niet mag of moet. Zo kan wie je kind of je nog niet bent in de plaats komen van wie jij niet bent. Zo kan wie je kind of jezelf mogelijk zou kunnen zijn in de plaats komen van wie je onmogelijk bent. Zo kan het zelf- of sameninvulbare in de plaats komen van het zelf- of samenvreemde. Zo kan waar je kind of jezelf iets aan en mee kan doen in de plaats komen van waar je niets aan en mee kan doen. Zo kan het nog te verkennen of het nog te bereiken in de plaats komen van het nog niet verkende of nog niet bereikbare. Zo kan het nog niet zichtbare, nog niet aanspreekbare of nog niet aanvoelbare in de plaats komen van het onzichtbare, niet aanspreekbare, of oninvoelbare. Zo kan het zelfactiveerbare in de plaats komen van het uitgelokte.

Het voor je kind en jezelf zichtbaar maken van dit alles in gezochte beelden en het voor je kind en jezelf verwoorden hiervan, al of niet in een gewenst verhaal, kunnen hierbij erg behulpzaam zijn. Vooral zo dit aangevuld kan worden met ervaringen uit het recente verleden, zoals nu en dan deze nieuwe beelden en verwoordingen reeds hier en daar opdoken, zodat niet steeds de oude beelden en verwoordingen opgingen. En dat wat wordt vertolkt kan uitgeprobeerd en zo nieuwe meer wenselijke ervaringen kunnen worden opgedaan omdat deze niet zo veraf liggen. Of dat wat je kind of jezelf voorstelt, zo aantrekkelijk lijkt of zo motiverend kan werken dat je wil zien of je dit ook kan ervaren.

Ook kan je je kind toelaten trouw te zijn aan zijn eigen denken en doen. Zodat het kind zijn eigen denk- en gedragschema's kan activeren zo gewenst, en dit vanuit het kind zelf. En zich niet verplicht voelt je denk- en gedragschema's te blijven aanwenden.

Trouw aan zichzelf

Als ouder bestaat het risico dat je je denken en je doen onbewust oplegt aan je kind, of het kind het zichzelf onbewust oplegt. Door zich hier bewust van te worden, kan je hier afstand van doen. Zo je kind de kans te geven zelf zijn denken en doen te vormen en aan te wenden en het kind het zichzelf toe te laten.

Zo kan je vermijden je kind in de weg te staan vanuit je opgelegd eigen denken en doen, of het zichzelf opgelegd denken en doen van je. Zodat niet je denk- en gedragsinhouden in je kind actief worden, maar je het kind kan laten zoeken naar eigen denk- en gedragsinhouden, en het kind het zichzelf kan toelaten.

Stel je in de positie van je kind (of denk aan jezelf).
Geef in hoe je vastzit in je omgeving en jezelf :

Vastzitten in je omgeving
Vastzitten in jezelf

Loskomen/uit je omgeving
Loskomen uit jezelf

Stel je in de positie van je kind (of denk aan jezelf).
Geef in hoe je kan loskomen uit je omgeving en jezelf :

**Veel van
jezelf
verwachten**

Hoge ver-

In de loop van de tijd kan het kind voorstellingen over zichzelf en zijn omgeving waarbij het veel van zichzelf gaat verwachten.



wachtingen

Ouders en leerkrachten kunnen soms merken dat een kind veel van zichzelf verwacht en niet snel tevreden is over zichzelf. Ze merken dat het kind vaak meer van zichzelf verwacht. Het heeft een voorstelling aan wat het moet beantwoorden als richtbaken en ervaart dat het vaak hierin onvoldoende lukt. Het mist het kind aan voldoende zelfvertrouwen. Het gelooft onvoldoende in zichzelf en de eigen mogelijkheden. Lukt iets, dan is het ondanks zichzelf. Mislukt het, wat het gemakkelijk verwacht, dan ligt de oorsprong bij zichzelf.

Het kind stelt zich de verwachtingen van de omgeving te groot voor en de voorstelling van zichzelf als te zwak. Het kind wil dit gevoel van tekortschieten compenseren door extra inzet. Het geeft zichzelf hierbij weinig kansen. Dit gevoel van tekortschieten kan bij elke negatieve ervaring nog toenemen, waardoor het zelfvertrouwen verder afkalft en de onzekerheid toeneemt.

Het kind gaat dan gemakkelijk nooit tevreden zijn van zichzelf, omdat falen niet mag en het op zoek is naar perfectie. Toch zal het kind blijven proberen aan dit gevoel van tekortschieten te ontsnappen en zo mogelijk het te voorkomen. Het blijft voortdurend moeizaam zoeken hoe zijn gevoel van tekortschieten te kunnen inruilen voor een gevoel van tevredenheid. Het tracht dit te bereiken door kost wat kost aan zijn hoge verwachtingen en die van de omgeving te beantwoorden. Hierin lukken en tevreden kunnen zijn over zichzelf zullen voor het kind gemakkelijk het onbereikbare rationeel en gevoelsmatig referentiepunt blijven. Dit stelt het kind telkens opnieuw vast en zo voelt het blijvend aan. Zo tracht het kind ook telkens hieraan te ontsnappen door te voldoen aan zijn vooropgestelde verwachtingen.

Oorsprong hoge verwachtingen

Tijdens zijn ontwikkeling heeft het kind op basis van eigen ervaringen zich een voorstelling gevormd van zichzelf en wie het zou moeten zijn en wat het hiertoe zou moeten doen. Het wil dan door extra inspanning te doen de kloof tussen wie het is en zou moeten zijn in zijn perceptie, dichten. Dit om te beantwoorden aan wie het zou moeten zijn en om te beantwoorden aan de verwachtingen van de omgeving en zijn ontwikkelde voorstelling hiervan.

In de ontwikkeling van de vertekende verwachtingsvoorstelling over zichzelf en vanwege de omgeving spelen mogelijk van de omgeving overgenomen voorstellingen een rol. Ben je als ouder ook veeleisend voor jezelf?

Stel je de dingen ook voor als de perfectie te moeten benaderen ? Is het nooit genoeg ? Of nooit helemaal zoals het zou moeten zijn ?

Ook de tijdsgeest kan indirect tot hoge gestelde verwachtingen voor het kind leiden. Een maatschappij die niets meer oplegt, maar mogelijkheden op ontwikkeling en zich waarmaken biedt. Zodat het kind voor een hele ontwikkelings- en realisatie-opdracht komt te staan.

Veel verwachtingen die het kind hanteert zijn in de vroege kindertijd gevormd. Dit maakt dat het kind zich hier vaak niet expliciet van bewust is. Ze zijn opgeslagen in zijn pre-verbaal geheugen. Deze verwachtingen blijven evenwel zijn gedrag en gevoel aansturen.

Temperen hoge verwachtingen

Door de voorstellingen van zichzelf - wie het zou moeten zijn - en zijn voorstellingen van de verwachtingen van de omgeving bij te sturen en meer realistisch te maken, kan het kind een hele weg afleggen om niet zoveel van zichzelf te vragen.

Dit kan vooreerst door het kind bewust te maken van deze onderliggende verwachtingen die het als criterium voor zijn handelen en gevoel onbewust gebruikt.

Dit kan ook door wit-zwart voorstellingen te helpen milderen en te nuanceren, zodat het kind op een meer haalbare weg kan gezet. Zoals fouten maken betekent nog geen falen. Goed is goed genoeg. Je kan niet alles kennen en kunnen. Je kent iets en je kan iets. Je zelf tijd en ruimte bieden om progressie te maken op eigen ritme.

Mogelijk ontbreekt het aan voldoende mentale leiding die het kind zou moeten toelaten voor zichzelf verwachtingen te temperen en milder met zichzelf om te gaan. Wat het kind ook zou moeten toelaten zelf een keuze te maken aan welke omgevingsverwachtingen te willen tegemoetkomen en in welke mate. Meer mentale leiding die het kind ook zou toelaten voor zichzelf grenzen te stellen aan eigen verwachtingen en verwachtingen van de omgeving.

Het kind zou kunnen geholpen worden voorstellingen maar als voorstellingen te ervaren en niet noodzakelijk als realiteit. Zoals, bijvoorbeeld, voorstellingen tellen maar als je ze toeëigent. Anderen verwachten misschien niet echt wat jij je voorstelt dat ze verwachten.

Het kind zou geholpen kunnen worden verwachtingen voor zichzelf te formuleren die dichter bij zichzelf staan. Zoals meer haalbaar, meer bij zichzelf passend en meer verwachtingen van anderen uit te selecteren waarin zichzelf meer te herkennen.

Ook zou het kind kunnen bijgebracht worden niet voortdurend door de ogen van anderen en hun veronderstelde verwachtingen naar zichzelf te kijken en zo over zichzelf te oordelen.

Het kind zou ook kunnen bijgebracht worden niet zozeer te focussen op verwachtingen van wat nog moet gebeuren, maar zijn aandacht ook te richten op wat voorbij is en nu is. Op wat er reeds is, bereikt werd en waargemaakt werd. Op wat er nog niet is, kan het kind niet bouwen. Op wat er evenwel reeds is, kan gebouwd worden en op worden gerekend.

Tenslotte lijkt zelfaanvaarding van het kind zoals het is, te voorkomen steeds meer van zichzelf te verwachten en aan zichzelf voorgestelde verwachtingen continu te moeten beantwoorden. Deze zelfaanvaarding laat ook meer eigen waardering toe en tevredenheid over wie het is.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Ontwikkeling gunstige of ongunstige schema's*', '*Ongunstig zelfschema*', '*Schemaverwachting en -druk*', '*Aan schema's beantwoorden*', '*Mentale leiding*' en '*Zwart-wit : gevolgen en oplossingen*' van deze encyclopedie.

Verwachtingen in de praktijk

Welke hoge verwachtingen ontwikkelde het kind over zichzelf ?

Aan welke hoge verwachtingen van de omgeving die het kind zich voorstelt, tracht het kind te beantwoorden ?

Wat kan aan de basis liggen van deze hoge verwachtingen ?

Welke moeilijkheden creëert het kind voor zichzelf door deze hoge verwachtingen ?

In welke mate tracht het kind aan zijn verwachtingsvoorstellen te beantwoorden ?

Wat tracht het kind te vermijden of te bereiken door te beantwoorden aan zijn verwachtingsvoorstellen ?

Wat maakt dat het kind hierin weinig of niet lukt ?

Welke verwachtingen kan het kind beter temperen ?

Hoe zou het kind dit kunnen doen ?

Hoe zou je als ouder hierbij kunnen helpen ?

Hoe kan meer (zelf)bewustheid het kind helpen ?

Hoe zou het kind de volgorde eerst zijn verwachtingen en dan zichzelf, kunnen ombuigen naar eerst zichzelf en dan zijn verwachtingen ?

Hoe kan terug- en in-het-nu-kijken het kind helpen, eerder dan voortdurend vooruitkijken ?

Wat zou zelfaanvaarding voor het kind en zijn verwachtingen kunnen betekenen ?

Veelgestelde vragen

Hoe reageren bij ?

ter illustratie
Overgevoeligheid en overreactie
als concrete moeilijkheid

Stel je Niels voor. Niels is zeven. Niels is de laatste tijd overgevoelig. Voor het minste dat fout gaat, windt hij zich helemaal op. Al wat je zegt, neemt hij heel persoonlijk op. Durf je een opmerking te maken, dan mag je je aan een overreactie van hem verwachten.

Je reageren als volwassene op het kind is afhankelijk van de gestelde vraag bij het kindgebeuren.

Welke vragen kunnen zoal gesteld ?

Je vragen bepalen je antwoorden

Wil je te weten komen wat er met Niels aan de hand is en wil je passend kunnen reageren, zodat je zijn overreageren kan vermijden en op termijn zijn overgevoeligheid kan wegnemen, dan zal je de passende vragen moeten weten stellen. Het antwoord dat je zal vinden en het antwoord dat je op Niels gedrag zult geven zal erg bepaald worden door de gestelde vragen.

Heeft je reactie weinig effect op het kind, dan houdt dit wellicht verband met je antwoord op wat er aan de hand

was en op wat het kind nodig had. Beide stemden wellicht niet overeen met wat er met het kind werkelijk aan de hand was. Je antwoord hield verband met de door je gestelde vragen.

Het is dan nuttig en noodzakelijk de passende vragen te weten stellen, wil het gevonden antwoord ook je bruikbaar antwoord zijn op de ervaren moeilijkheden met het kind.

Elke vraag bepaalt zes elementen

Even overlopen welke vragen je zoal zou kunnen stellen, welke informatie je hierbij nodig hebt, welke antwoorden dit zou kunnen opleveren, welke je antwoorden naar het kind toe zouden kunnen zijn vanuit wat je vond, welke kansen je antwoorden zouden kunnen inhouden om het terug op orde te kunnen krijgen, wat je er uit kan leren.

Dus telkens volgende zes elementen :

welke vraag (of vragen) ?

welke info ?

welk antwoord ?

je antwoord (of reactie) ?

je effect ?

wat ontdekt ?

Voor elk vraag of set van bij elkaar horende vragen wordt een kernachtige titelvraag weergegeven. Deze tracht in één woord bij benadering te vatten wat aan bod komt.

| Waarom ? | | |
|---|--|---|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Wat is voorafgaand gebeurd dat het kind zo overgevoelig is en zo overreageert ?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>We overlopen als ouder en samen met het kind wat er de laatste tijd gebeurd is.</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>Het kind houdt de laatste tijd weinig rekening met wat je zegt en reageert niet zoals je vraagt. Dit maakte dat we de druk naar hem toe de laatste tijd verhogen. Hierdoor raakt het kind erg gespannen en blokkeert het.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>Als we de druk verminderen, kan spanning weggenomen en is er minder kans op overgevoeligheid en overreactie.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>Eerst dachten we de druk nog te moeten verhogen om effect te bekomen. Nu weten we dat te hoge druk te hoge spanning meebrengt met weinig ruimte voor effect.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>Er is niet alleen het gedrag van het kind. Er is ook nog het kind. Het kind moet ook nog meewillen. Daar ruimte voor maken en hierover met je kind praten, kan maken dat het kind terug vat krijgt op zichzelf.</p> |

Waar toe ?

| | | |
|--|---|--|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Waar toe doet het kind zo ? Wat staat het kind te wachten ? Wat wil het bereiken of vermijden ?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>We overlopen als ouder en samen met het kind waar het kind voorstaat en waar het naartoe wil.</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>Het kind is bang verder geïsoleerd te raken. Het tracht ons te ontmoedigen om meer druk te gebruiken. Tegelijk tracht het meelijden te wekken en zo ontzien te worden.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>We laten het kind merken dat het druk en afstand kan vermijden of ongedaan maken door andersom te reageren.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>Doordat het kind minder gespannen is en doet om iets te bereiken of te vermijden, is het meer bereikbaar en kunnen we zelf minder drukkend doen.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>Een kind tracht door zijn doen en laten vaak invloed uit te oefenen. Het tracht op die manier een situatie vooruit te lopen. Als ouder kan je hiermee rekening houden. Je kan het kind uitnodigen op een andere wijze invloed uit te oefenen. Je kan tegelijk je kind laten merken dat de zelfgekozen weg geen invloed heeft.</p> |

Waar door ?

| | | |
|---|---|--|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Hoe is het kind ertoe gekomen van zo te voelen en te reageren ?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>Waar, van wie op welke wijze heeft het kind geleerd en leert het zo te voelen en te reageren.</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>Zelf durven we ook wel lichtgeraakt te zijn en geprikkeld te reageren. Soms hebben we de neiging enkel aandacht te geven en te reageren als het kind zo doet. Om zijn boosheid te vermijden, geven andere kinderen het gemakkelijk zijn zin.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>We trachten zelf meer ontspannen en rustiger te blijven en minder extreem te reageren. We trachten vooral aandacht te schenken aan zijn gewone gevoelens en reacties. We leren het kind boosheid wel te uiten, zonder ze te gebruiken om iets door te drukken.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>Door minder model te staan voor wat je niet wil en door minder te reageren op wat je niet wil, leert het kind stapsgewijs de alternatieven die je bijbrengt.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>De omgeving heeft wellicht veel meer invloed op je kind dan je vermoedt. Hoe jezelf bent en doet en hoe de omgeving reageert op het kind, verhoogt de kans en de regelmaat voor het kind zo te voelen en te reageren, of net niet.</p> |

Waarover ?

| | | |
|---|---|--|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Hoe communiceert het kind met zijn omgeving over wat ?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>Luisteren, kijken en voelen wat het kind hoe uitdrukt. Na-gaan of het kind zich direct kan uitdrukken op een open manier, of slechts indirect op een gesloten manier.</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>Als je kind iets zegt waarmee je niet akkoord gaat, laat je blijken dat je dit niet wil horen. Als het kind dan zijn ongenoegen laat zien, maak je heel persoonlijke opmerkingen. Voor het kind blijft nog enkel open door wat het doet en hoe het reageert iets indirect en verdoken te laten merken van wat er in hem omgaat en welke richting hij uitwil.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>Waar het kind alleen direct en open met woorden kon praten waarover je akkoord ging en zolang dit zo was, moedig je je kind aan ook direct en open met woorden te praten waarover je niet akkoord gaat en zeker zo jij of het kind niet akkoord gaat. Niet om je kind gelijk te geven of toe te geven, maar om je kind te kunnen helpen met het moeilijke in de situatie.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>Juist op moeilijke momenten kan open en direct kunnen praten helpen. Je verneemt dan waar het kind het moeilijk mee heeft, welke weerstanden aanwezig zijn en hoe het toch of beter voor je kind zou kunnen. Je uitleg, toelichting, verduidelijking, nuancering, argumentatie en aanmoediging worden dan van je kant mogelijk.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>Je kind toelaten open en direct te verwoorden wat het voelt en wil zonder dit aan te vallen en in de kiem te doven, laat het kind toe respect te ervaren voor zichzelf en wat er bij hem leeft, ook al ga je er niet op in. Je vermijdt dat je kind je enkel kan laten voelen wat het denkt en wil.</p> |

Waarvoor ?

| | | |
|--|---|---|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Wat weerhoudt het kind in zichzelf ervan anders te reageren ? Hoe kan het kind zichzelf ertoe brengen anders te reageren ?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>Met welk verlieservaren wordt het kind geconfronteerd of vreest het. Welk winervaren ontbreekt of is niet bereikbaar zo het anders reageert ?</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>Het kind kan in zichzelf niet de mentale kracht vinden om ontspannen en passend te reageren. Het geloof niet dat het iets kan bereiken met anders te voelen en te reageren. Het ziet spontaan geen uitweg.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>Je kiest ervoor om met je kind te praten over zijn weerstand en zijn gebrek aan dynamiek. Je tracht het kind aan te spreken. Iets in je kind los te maken. Duidelijk te maken zelf iets aan de huidige situatie te kunnen doen, zodat de kans op verlieservaren afneemt en er kansen op een winervaren in de plaats komen. Samen help je je kind uit te zoeken wat zou kunnen werken voor hem.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>Blijkbaar ontdekt het kind dat het door zichzelf aan te spreken en in beweging te krijgen het invloed kan uitoefenen op zijn gevoelens en zijn reageren, om zo verlies af te weren en een winnen te bereiken.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>Door met je kind te praten, krijg je hoogte van zijn mogelijk verlies- en winervaren en van hoe het kind zichzelf zou kunnen aanspreken of zichzelf weerhouden. Dit laat toe te ontdekken hoe je hierop als ouder kan inspelen om je kind tegelijk een positief ervaren te bieden en zijn persoonlijke kracht aan te spreken. Het laat toe te ontdekken het zo te helpen zonder zelf zo maar los te laten waarover het ging.</p> |

Waar rond ?

| | | |
|---|--|--|
| <p>Welke vraag ? Wat tracht het kind naar zijn omgeving toe te bereiken, te behouden of te vermijden. Waar tracht het aan tegemoet te komen.</p> | <p>Welke info ? Waarom heeft de omgeving behoefte om zich goed, veilig en één te voelen in zijn bestaan, nu en op termijn.</p> | <p>Welk antwoord ? Met zijn prikkelbaarheid wil het kind zekerheid geleefd te worden door de twee volwassenen die door hun gezamenlijke inspanning om de zorg voor het kind bewijzen niet zonder elkaar te kunnen. Met zijn reactie vanuit een gevoel niet begrepen en gewaardeerd te worden, laat het merken op hetzelfde spoor te zitten als de volwassenen die voortdurend in hun doen en laten expressie geven van zich onbegrepen en zich miskend te voelen.</p> |
| <p>Je antwoord ? Als ouders laten we merken het kind niet als doel of middel te betrekken naar zichzelf of elkaar toe, dit door het niet in te schakelen.</p> | <p>Je effect ? Het ontlasten van het kind schept ruimte voor het kind en jezelf als ouder, dit om vastgelopen en zich herhalende patronen te doorbreken. Vanuit (h)erkenning van ervaren problemen en van zichzelf kan een uitweg gevonden.</p> | <p>Je bedenkingen ? Hoe schijnbaar tegendraads een kind ook is, steeds tracht het op een of andere wijze bij te dragen tot een stabiele omgeving welke zorgt voor welbevinden, veiligheid en eenheid. Door zijn gedrag tracht het iets bij je te bewerkstelligen dat hem ten goede komt. Hiermee rekening houden, zonder dit uit te spelen, kan veel duidelijk maken en verandering mogelijk maken.</p> |

Waar bij ?

| | | |
|--|---|---|
| <p>Welke vraag ? Wie is het kind ? Welk beeld gevormd van het kind en zijn persoon ? Hoe organiseren voor dit kind zodat andere reactie mogelijk wordt ?</p> | <p>Welke info ? Hoe komt het kind naar voor op basis van eigen ervaringen ? Welk beeld op basis van informatie van anderen uit omgeving ?</p> | <p>Welk antwoord ? Kinderen van die leeftijd vragen om grenzen. Onderkennen die niet steeds zelf, of hebben onvoldoende controle over zichzelf. Vragen om volwassenen die duidelijkheid en structuur bieden.</p> |
| <p>Je antwoord ? We geven duidelijk aan wat kan en wat niet, hoe iets kan en hoe niet. Ook al merken we tijdelijk weerwerk van het kind, toch handhaven we de grenzen waarbinnen hoe wat kan en niet.</p> | <p>Je effect ? Het tijdelijk weerwerk verdwijnt vrij snel wanneer voor het kind duidelijk wordt waar de grenzen zijn.</p> | <p>Je bedenkingen ? De emotionele reactie van het kind kan je moeilijk vermijden, toch kan ze snel verdwijnen als blijkt wat de realiteit is en als even gelegenheid wordt gegeven zijn gevoelens te uiten.</p> |

| Waar na ? | | |
|---|--|--|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Wat blijft doorwerken aan gebeuren, voorstellingen en invalshoeken bij het kind ? Is dat wat blijft doorwerken en snel en gemakkelijk geactiveerd wordt, wenselijk voor het kind en zijn ontwikkeling ?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>We overlopen met het kind wat blijft doorwerken aan gebeuren, voorstellingen en invalshoeken? Is het iets wat blijft doorwerken, of iets wat snel en gemakkelijk geactiveerd wordt. Wat is wenselijk in de plaats voor het kind en zijn ontwikkeling ?</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>Het kind ervaart dat in het nu iets blijft doorwerken of snel en gemakkelijk geactiveerd wordt. Iets aan gebeuren, voorstellingen of invalshoeken.</p> <p>Het kind ondervindt hiervan hinder bij het maken van keuzes en bij zijn reageren.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>Je overloopt met je kind wat blijft doorwerken ? Is het een gebeuren, of zijn het voorstellingen, of nog invalshoeken bij het kind ? Je tracht het kind hiervan bewust te maken, zodat het minder hierdoor gedomineerd wordt. Je zoek samen met het kind naar meer gunstige alternatieven.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>Het kind wordt zich (meer) bewust van wat blijft doorwerken aan gebeuren, voorstellingen of invalshoeken? Het kan andere keuzes maken die meer gunstig voor hem of haar zijn en voor het zich ontwikkelen.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>Vroegere (hechttings)patronen van in relatie staan, oude verhalen waartoe zich gehouden, of iets ongunstig dat als referentie diende, worden vervangen door nieuwe meer gunstige relatiepatronen, nieuwe verhalen waarvoor zelf te kiezen, of het ongunstige negatieve als referentie wordt ingewisseld voor het gunstige positieve.</p> |

| Waar aan ? | | |
|---|---|--|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Wat functioneert nog bij het kind? Waarop kunnen we rekenen bij het kind? Wat werkt wel? Wat kunnen we versterken? Wat kunnen we ondersteunen? Hoe kunnen we het kind begeleiden in het aanspreken van eigen krachten en ontwikkelingsmogelijkheden?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>Belangrijk is samen met het kind te achterhalen over welke krachten en mogelijkheden het zelf beschikt ? Te kijken waarom deze tot nu toe minder tot hun recht komen en hoe we deze kunnen aanspreken en meer optimaal benutten ?</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>Het kind wil samen met je achterhalen welke zijn sterktes zijn, en wat in de buitenwereld mogelijk is en functioneert, en hoe het beide beter kan inschakelen. Het kind heeft er geen behoefte aan te worden gewezen op zijn zwakten en te worden gelabeld, en te worden gewezen op wat niet werkt en niet haalbaar is.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>Je kiest ervoor samen met je kind te overlopen wat af of niet werkt. Je brengt samen zijn sterkten en zwakten in beeld. Je gaat samen na hoe je het kind kan ondersteunen, zodat het zelf nieuwe mogelijkheden verwerft.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>Met je hulp, ondersteuning en begeleiding kom je achter wat werkt, over welke krachten het kind beschikt en hoe je deze beide kunt benutten in het traject dat je samen doorloopt.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>Je krijgt je kind gemakkelijker mee doordat het gunstig effect en resultaat opmerkt terwijl het van eigen aangesproken en ondersteunde krachten en mogelijkheden weet gebruik te maken. Het gevoel van falen en zwakte blijft gemakkelijker achterwege.</p> |

Waar tegenover?

| | | |
|---|---|--|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Zou het kunnen dat het kind niet zozeer verstoord wordt door de realiteit, maar vooral door de voorstelling ervan? Zou het kunnen dat het kind niet gefocust is op de realiteit, maar op wat in het kind hierbij wordt opgeroepen als nare herinnering of angstige verwachting ?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>Door welke gevoelens, voorstellingen en verwachtingen wordt het kind overspoeld, zodat het geen contact meer krijgt met de werkelijkheid en zich niet durft of weet te engageren?</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>Wat zich in het hoofd van het kind allemaal afspeelt en gelinkt is aan het verleden en doorzet naar de toekomst, wordt als werkelijkheid ervaren en maakt dat contact met en oriëntatie in de werkelijkheid niet meer lukt.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>We gaan met het kind na welke gevoelens, voorstellingen en verwachtingen in de weg staan. Welke houding het hier tegenover zou kunnen opnemen, zodat zelf zou kunnen kiezen op wat in te gaan en wat selectief te kunnen weren.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>Het kind beseft dat gevoelens, voorstellingen en verwachtingen niet noodzakelijk voor reëel moeten genomen worden. Het weet dat het beter kan zijn bij het hier en nu te blijven en dit als realiteit te aanvaarden, zodat het zich kan engageren voor wat het zelf kiest.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>Het kind is niet langer op de vlucht voor iets. Het weet de dingen buiten en binnenin onder ogen te zien, er een standpunt tegenover in te nemen en toe te gaan naar wat het verkiest en zelf wil.</p> |

Waar mee?

| | | |
|--|--|---|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Wat moeten we aan onze omgang veranderen om een beter contact en finaal een betere relatie te bewerkstelligen die helpt bij het oplossen van problemen ? Hoe kan ik beginnen bij mezelf ?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>Hoe gaan we momenteel om met conflicten en problemen ? Hoe gaan we momenteel met elkaar om zodat ons contact en onze relatie zo zijn ? Wat zouden we in onze omgang kunnen wijzigen om iets op te pakken dat tegelijk onze relatie versterkt ? Hoe kunnen we dichter bij elkaar komen en minder weerstand en afweer ervaren ? Hoe kunnen we onze machteloosheid wegnemen ?</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>We zouden zo met elkaar kunnen omgaan dat onze relatie verbetert en tegelijk moeilijkheden en problemen worden opgelost, juist door er de juiste relationele voedingsbodem voor te creëren.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>Ik benader de ander niet beoordelend, maar beschrijvend. Ik cijfer mijn momenteel denken en weten weg en stel me open voor de ander. Ik wil zijn onderliggende gevoelens en behoeften kennen. Zo hoop ik tot een beter contact te komen en elkaar dichterbij te komen. Zodat de ander ook mijn onderliggende gevoelens en behoeften wil leren kennen. Ik laat de ander niet vallen en geef niet op en laat mijn betrokkenheid merken zonder macht te gebruiken.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>We merken minder tegenstelling en afweer en een grotere bereidheid samen te zoeken naar oplossingen die niemand geweld aandoen, omdat met ieders gevoelens en behoeften wordt rekening gehouden. We komen ook dichter bij elkaar en onze relatie groeit eraan.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>Het handelen in termen van opleggen, eisen, bevestigen en tegengaan onder meer via belonen en straffen neemt af, het lijkt minder nodig en de ongunstige neveneffecten verdwijnen. Er groeit meer begrip en een betere relatie door een minder geweldaandoende omgang. Openheid en nabijheid met tonen van eigen behoeften en kwetsbaarheid worden steeds meer mogelijk. Zo kan ook de eigen relatie met zichzelf beter worden.</p> |

| Waaromheen ? | | |
|---|--|--|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Waar draait het in de reactie van het kind om ? Waaraan heeft het kind behoefte ? Hoe kan de omgeving hier aan tegemoet komen ?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>Wat mist het kind, wat staat te centraal, of wat laat het kind merken belangrijk te vinden voor zichzelf en zijn ontwikkeling.</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>Het kind vraagt om erkenning, om begrepen te worden, om rekening te houden met zijn behoeften en zijn rechten, om een inspel op hem en hem aan te moedigen en te steunen.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>Als ouders trachten we de druk, de dreiging, de verwijten en onze teleurstelling om te zetten in de houvast, steun en aanmoediging die het kind nodig heeft om zich in te zetten en actief mee te werken.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>Door je aandacht en je reageren te verleggen van wat je niet wil en hoe niet, naar wat je wel en hoe wel, kan je het voor het kind ook laten draaien rond waar het kind zelf ook heen wil.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>Vaak denk je als ouder in termen van machtsoverheid. Dat het daar om zou draaien. Voor het kind draait het meestal om heel andere dingen. Het heeft best wel graag voldoende leiding. Maar het heeft nood aan hoe de kracht, de energie, het zelfvertrouwen, de moed en de ondersteuning te vinden. Daar draait het voor het kind om. Om de nodige hulp en waardering en niet om gekwetst te worden of verflex te lijden.</p> |

Welke vraag relevant is in welke situatie zal afhankelijk zijn van het effect van je antwoord zo toegepast. Dit effect is niet steeds vooraf in te schatten. Zo kan het verkiezelijk zijn meerdere vragen te overlopen en te zien of het antwoord relevant kan zijn voor de situatie die zich voordoet. Op basis van je geformuleerde bedenkingen bij een vraag kan je tot een nieuwe vraag komen.

Soms kunnen meerdere vragen tegelijkertijd relevant zijn, zodat in je antwoord ook gezocht kan worden naar een integratie van meerdere antwoorden. Bijvoorbeeld, door op meerdere gebieden tegelijkertijd in te werken. Zo kan gekeken wat van de kant van het kind kan gebeuren. Zo kan ook gekeken wat van je kant als opvoeder kan gebeuren. Zo kan gekeken hoe je elkaar kan vinden.

Hoe je op de vraag van het kind naar je toe met je antwoord kan inspelen.

In de gestelde vragen werd vooral aandacht gegeven aan een eenrichtingssamenhang, hoe het kind reageert op een situatie waarmee te maken. Bijvoorbeeld : waarom doet het kind zo, het kind doet zo omdat het weinig begrip en steun krijgt.

Uiteraard kan ook aandacht gegeven aan een tweerichtings- of bredere samenhang, hoe je als ouder reageert op een situatie, waarbij je reactie dan weer onderdeel vormt voor de situatie van het kind. *Bijvoorbeeld : waarom doe je zo, als je kind zo doet biedt je geen begrip en steun. Zo ontstaat een wederzijds gevolg en is er samenhang. Doordat je zo doet, doet het kind zo en doordat het kind zo doet, doe jij zo. De vragen die je naar je kind toe stelde - waarom, waartoe, enzomeer - zou je zo ook naar jezelf toe kunnen stellen en zien hoe een en ander samenhangt. In de gegeven illustraties kwam dit reeds hier en daar naar voor.*

Uiteraard zijn nog meer dan de hierboven veelgestelde vragen mogelijk en in bepaalde situaties nodig. Uiteraard werden ook de antwoorden bij wijze van voorbeeld gegeven en zijn andere antwoorden mogelijk en nodig. Toch gaat het om vragen en antwoorden die regelmatig terugkomen.

Boeiend om te achterhalen zijn wellicht ook **de denk- en werkmodellen die aan de basis liggen** van elk van de veelgestelde vragen :

De waarom-vraag gaat terug op het behaviorisme, psychoanalyse, psychopathologie en stressdenken.

De waartoe-vraag gaat terug op de cognitieve sociale leertheorie.

De waardoor-vraag gaat terug op het imitatieleren, modeling en systeemdenken.

De waarover-vraag gaat terug op het communicatiedenken en het symbolisch interactionisme.

De waarvoor-vraag gaat terug op de humanistische psychologie en het conflictmodel met conflictstijlen.

De waarrond-vraag gaat terug op het systeemdenken en het contextueel denken.

De waarbij-vraag gaat terug op het kritisch denken en het ontwikkelingsdenken.

De waarna-vraag gaat terug op het hechtingsmodel, het narratief model en de positieve psychologie.

De waaraan-vraag gaat terug op het empowerment-, ondersteunings-, oplossingsgericht-, coachings-, co- en zelfregulatiedenken en de methode Heijkoop.



De waartegenover-vraag gaat terug op het aandachtgericht en sociaal cognitief denken, acceptance and commitment therapy en mindfulness.

De waarmee-vraag gaat terug op verbindend denken waarin tweezijdige omgangs- en relatievorming centraal staat, geweldloosheid, sociale en emotionele intelligentie, (meta)omgangsdenken en samenwerkende benadering.



De waaromheen-vraag gaat terug op het (p)referentieel denken, schemadenken, identiteitsdenken en neurocognitieve invalshoek (autisme, ...).

Hierna kan je **een overzicht bekijken van vraagstellingen**, met respectievelijk een voorbeeld van probleemsituatie waarin toepasselijk en een voorbeeld als antwoord op deze probleemsituatie :

Waar om heen bepaald door vraagstelling

| Vraagstelling | Denken | Reactie | Invalshoek en processen | Denkmodel & -vorm | Werkmodel & -vorm |
|------------------|--|---|--|-------------------|-------------------|
| |  |  | | | |
| Waarom ? | | | behaviorisme, psychoanalyse, psychopathologie, stressdenken <i>Hij plaagt me altijd, dan mag ik toch iets terugdoen</i> | | |
| Waar toe ? | | | cognitieve sociale leertheorie : <u>constructs</u> , <u>expectancies</u> , <u>values</u> , <u>intentions</u> <i>Opdat ikzelf niet zou worden uitgelachen, lach ik hen uit.</i> | | |
| Waar door ? | | | imitatieleer, <u>modeling</u> , <u>stysteemdenken</u> <i>Iedereen maakt grappen over iedereen, zo houden we elkaar in balans.</i> | | |
| Waar over ? | | | <u>communicatiedenken</u> , <u>symbolisch interactionisme</u> : <u>labeling</u> <i>Omdat ze steeds de baas wil spelen, moeten we haar wel kleineren.</i> | | |
| Waar voor ? | | | humanistische psychologie, conflictstijlen <i>Hier is ik of zij, ik wil me niet laten vermederen en verliezen, dan liever zij.</i> | | |
| Waar rond ? | | | systeemdenken, contextueel denken <i>Er is een hele voorgeschiedenis aan vooraf gegaan, ik probeer via terugraggen enkel iets recht te zetten.</i> | | |
| Waar bij ? | | | kritisch denken, <u>ontwikkelingsdenken</u> <i>Ik zie nog niet verder dan hier en nu, zodat alles nog zwart-wit voorkomt, ik probeer me telkens te bevestigen</i> | | |
| Waar na ? | | | hechtingsmodel, narratief model, positieve psychologie <i>Ik herinner me enkel dat een onveilig en onzeker gevoel voortkomend uit vroegkinderlijke ervaringen en verwachtingen me zeer ongunstig doet kijken en me verlamt.</i> | | |
| Waar aan ? | | | empowermentdenken, ondersteuningsdenken, Heijkoopmethode co- en zelfregulatie oplossingsgericht <i>Had ik maar wat meer geloof in mezelf en mijn fantasie, dan zou overreageren niet hoeven.</i> | | |
| Waar tegenover ? | | | aandachtgericht cognitief denken, ACT-therapie, mindfulness <i>Als ik erin zou slaagen mij niet te laten oppjatten door mijn gedachten en gevoelens, dan zou er minder risico zijn.</i> | | |
| Waar mee ? | | | verbindend denken, <u>geweldloosheid</u> , sociale en emotionele intelligentie, (meta)omgangsdanken, samenwerkend denken <i>Ik ga in tegen de ander op een manier die ons uit elkaar ajrit en weerstand en afweer oproept.</i> | | |
| Waarom heen ? | | | (p)referentieel denken <i>Voor mij, draait overreageren om zekerheid te verwerven niet ooit nog eens af te gaan.</i> | | |

Waar om heen bepaald door vraagstelling

| Vraagstelling | Denken | Reactie | Werkmodel & -vorm |
|-------------------------|---|---|-------------------|
| Invalshoek en processen |  |  | |
| Waarom ? | behaviorisme, psychoanalyse, psychopathologie, stressdenken <i>Als jij niet vervelend doet, zal de ander niets doen.</i> | | |
| Waar toe ? | cognitieve sociale leertheorie : constructs, expectancies, values, intentions <i>Als jijzelf niet wil dat je wordt uitgelachen, moet je de ander respectvol benaderen.</i> | | |
| Waar door ? | imitatieren, modeling, systeemdenken <i>Niemand maakt grippe over niemand, zo houden we elkaar in balans.</i> | | |
| Waar over ? | communicatiedenken, symbolisch interactionisme : labeling <i>Omdat jijzelf niet de baas wil spelen, kan de ander je tegemoet komen.</i> | | |
| Waar voor ? | humanistische psychologie, conflictsijlen <i>Je wil je niet laten vernederen of laten verliezen en er sterker uitkomen, zo probeer je de ander ook te laten scoren.</i> | | |
| Waar rond ? | systeemdenken, contextueel denken <i>Er is een hele voorgeschiedenis aan vooraf gegaan waarbij je elkaar kan vinden en tegemoetkomen,</i> | | |
| Waar bij ? | kritisch denken, ontwikkelingsdenken <i>zo komt elk tot zijn recht en moet er niets rechtgezet worden.</i> | | |
| Waar na ? | hechtingsmodel, narratief model, positieve psychologie <i>Ik kijk verder dan hier en nu, zodat alles nog vertrouwd voorkomt, ik hoef me niet telkens te bevestigen</i> | | |
| Waar aan ? | empowermentdenken, ondersteuningsdenken, Heijkoopmethode co- en zelfregulatie <i>Vraagkinderlijke patronen, verwachtingen en invalshoeken belemmeren mij niet langer, door dat ik me hiervan bewust ben en ze zelf voor mij meer gunstig weet in te vullen.</i> | | |
| Waar tegenover ? | aandachtgericht cognitief denken, ACT-therapie, mindfulness <i>Ik werk aan meer geloof in mezelf en mijn fantasie, zodat ik niet vervelend hoef te doen.</i> | | |
| Waar mee ? | verbindend denken, geweldloosheid, sociale en emotionele intelligentie, (meta)omgangsdenken, samenwerkend denken <i>Ik luk erin mij niet te laten opjatten door mijn gedachten en gevoelens, zodat er minder risico voor me is tot overgevoeligheid en overreageren.</i> | | |
| Waaromheen ? | (p)referentieel denken <i>We benaderen elkaar op zo een wijze dat we ons begrepen voelen en dat kan ingegaan worden op onze gevoelens en behoeften en zo onze relatie versterkt wordt.</i> | | |

Voor mij draait toenadering en vriendschap rond zekerheid verwerven, zodat ik nooit nog eens zal afgaan.



Vandaag is wetenschappelijk blijven een must.

Zo volgen denk- en werkmodellen in de zorg- en hulpverleningsveld elkaar voortdurend op :



Waar voorheen nog gevestigde modellen rond de waarrond-vraag centraal stonden, zoals systeem- en contextueel denken.

waar-
rond

Verscheen recent modellen rond de waarna-vraag, zoals hechtings-, narratief en positief psychologisch denken en werken.

waarna

gevolgd door modellen rond de waaraan-vraag, zoals empowerment, ondersteunings-, oplossings-, Coachings-, Co- en zelfregulatiegericht werken.

waaraan

MEER-
LAGIG

verschenen kortelings modellen rond de waartegenover-vraag, zoals aandachtsgericht werken, mindfulness, acceptance and commitment therapy of ACT en meta-omganggericht.

waar-
tegenover



In de professionele opvoedingsbegeleiding kan opgemerkt worden, dat deze vraagstellingen elkaar opvolgen. Hierbij zou een goede strategie wellicht zijn deze vraagstellingen te integreren tot een meerlagig geheel. Zo te komen tot een en-en verhaal eerder dan te blijven steken in een of-of verhaal.

Sinds enige tijd komt de waarachter vraag steeds meer op de voorgrond. Zij is terug te vinden in de neurowetenschappen die zich de vraag stellen naar de neurologische basis van cognitieve en sociale processen. Welke de samenhang is tussen de structuur, verbindingen en functies van het brein en sensorische, waarnemings- en cognitieve activiteiten die verband houdt met informatieverwerking.

| Waar achter? | | |
|---|--|---|
| <p>Welke vraag ?</p> <p>Wat ligt neurologisch aan de basis van het overgevoelig en overreactief zijn van het kind ?</p> | <p>Welke info ?</p> <p>We trachten te achterhalen welke neurologische processen en eigenschappen bijdragen tot zijn overgevoeligheid en overactiviteit en wat beiden in het brein mogelijk heeft geactiveerd ?</p> | <p>Welk antwoord ?</p> <p>Het brein van het kind is derwijze actief of geactiveerd dat overgevoeligheid en overreactiviteit hieruit voortvloeien.</p> |
| <p>Je antwoord ?</p> <p>We trachten het kind zo te benaderen dat het brein niet actief wordt voor overgevoeligheid en overreactie.</p> | <p>Je effect ?</p> <p>Treedt overgevoeligheid en overreactiviteit toch op, dan trachten we het aandeel van het brein te begrijpen en hier mee rekening te houden in onze reactie.</p> | <p>Je bedenkingen ?</p> <p>Alles herleiden tot het brein als waarachter zich cognitieve en sociale processen afspeelen alsof ze er door gedetermineerd worden, is mogelijk een brug te ver, ook al kan er een aandeel zijn. Ook de omgekeerde relatie of het wederzijds effect kan aanwezig en van invloed zijn. Ook mentale of situationele processen kunnen het brein in actie zetten of de actieve processen kunnen onderling interageren.</p> |

De waaromheen-vraag gaat terug op het informatieverwerkingsmodel en de (sociale en cognitieve) neurowetenschappen.

Illustraties :Hij is lichtgeraakt en kan zich moeilijk beheersen door wat in zijn brein aan de oorsprong ligt.

Als de ander iemands overgevoeligheid en overreactief-zijn in diens brein niet activeert, zal de interactie rustig en beheerst verlopen.

recent treden modellen naar voor rond de
waarachter-vraag, zoals het
informatieverwerkingsmodel en de (sociale
en cognitieve) neurowetenschappen

waar-
achter

Wil je zelf even proberen welke vraag en welk antwoord je voor een eigen opvoedingssituatie zou kunnen formuleren, dan kan je hieronder als oefening voor jezelf aan de slag. Haal er zonedig tijdig iemand bij die je kan helpen.

| | | |
|----------------------|---------------------|-------------------------|
| Welke vraag ? | Welke info ? | Welk antwoord ? |
| Je antwoord ? | Je effect ? | Je bedenkingen ? |

Veerkracht als model



Veerkracht biedt stevigheid en tegelijk soepelheid.
Net wat nodig in moeilijke omstandigheden.

Draagkracht en veerkracht

Als je een onderscheid maakt tussen draagkracht en veerkracht, zou je kunnen zeggen dat je veerkracht wordt aangesproken op het moment dat je draagkracht wordt overschreden. Je draagkracht is je persoonlijke mate van actueel beschikbare kracht om met ontmoete draaglast om te gaan. Meestal voldoet de draagkracht. In uitzonderlijke omstandigheden kan ze tekortschieten, zeker wanneer de draaglast niet kan verminderd.

Wat gebeurt nadat je draagkracht niet voldeed, is afhankelijk van je veerkracht. Je kracht om weer aan draagkracht te winnen en met de ontmoete draaglast om te gaan. Je veerkracht is de kracht tot herstel en om zich te herpakken, om het leven opnieuw aan te kunnen. Het is de kracht om er opnieuw bovenop te komen nadat je in een crisissituatie terecht kwam. De kracht die je helpt die crisissituatie te doorstaan zonder blijvend defect of letsel en die een zo ongeschonden mogelijk herstel en helling toelaat. Hoe groter je veerkracht hoe meer je ongeschonden uit de crisissituatie raakt, hoe geringer je veerkracht hoe meer kans om er niet bovenop te raken, of op een geschonden wijze.

De meeste kinderen en volwassenen hebben het geluk niet in extreem ongunstige situaties terecht te komen, of niet in een ongunstige situatie te leven die lang aansleept. Situaties die de draagkracht onderuithalen. Andere kinderen en volwassenen hebben minder geluk : ze krijgen te maken met erg moeilijke omstandigheden, mogelijk voor langere tijd. Onderzoek wijst uit dat een aantal van hen mogelijk in meer of mindere mate blijvende schade oploopt en hun leven niet echt meer weet te hernemen zoals voorheen. Toch wordt ook vastgesteld dat een ander aantal vrij goed wat hen overkwam weet te boven te komen en tot een gelukkig leven weet te komen. Voor een aantal schiet blijkbaar de veerkracht te kort, maar voor een ander aantal is het de veerkracht die hen weet te helpen om er in de realiteit bovenop te

komen en zich emotioneel te bevrijden. Een aantal vindt niet langer de energie en de zin om verder te leven, een aantal andere wel. Zo blijkt dat het grootste deel, zowat 80%, van wie een trauma opliep, geen psychische stoornis ontwikkelt.

Toch blijkt uit recent onderzoek dat een aantal kinderen met negatieve jeugdervaringen op latere leeftijd vaker mentale problemen krijgen. Ze tonen vaker tekenen van depressie of angst en hun welzijn is lager. Het hangt mogelijk samen met ervaringen als mishandeling, verwaarlozing, gescheiden ouders of financiële of psychische problemen thuis. Als jongeren dan een toename in vriendschappen ervaren, stijgt evenwel hun mentale weerbaarheid en wordt hun veerkracht in positieve zin beïnvloed. Vriendschappen tussen jongeren blijken dan erg belangrijk voor weerbaarheid en veerkracht.

Je zou kunnen stellen dat draagkracht de beschikbare energie is. Raakt deze opgebruikt dan blijkt nog een zekere reserve aan energie beschikbaar, dit vormt dan de veerkracht. Het is de energie die de draagkracht herstelt. Ze heeft geen betrekking op de energie die nodig is om met de ontmoete realiteiten om te kunnen, het is de energie die nodig is om met zichzelf om te kunnen, om er zelf te staan in de moeilijke omstandigheden.

In het verleden werden veelal aandacht besteed aan problemen en het problematische om er mee om te

gaan. Minder aandacht was er voor aanwezige krachten en de beschikbare energie om met moeilijke situaties om te gaan. Niet altijd zozeer brengen problemen mensen helemaal uit evenwicht, wel het tekortschieten of het ontbreken van krachten en energie om met die problemen om te gaan. Veel kinderen en volwassenen ervaren problemen in hun leven : de opvoedings- en leefomstandigheden zijn niet steeds ideaal, of men loopt tegen de eigen grenzen aan. Toch lukt men erin dit minder gunstige, of soms problematische, aan te kunnen. Soms tijdelijk minder of niet, maar men weet zich te herpakken. Men weet zich in de gewijzigde omstandigheden, als echtscheiding of pandemie bijvoorbeeld, in te passen, of men weet met zijn beperkingen, als aandachtstekortstoornis of leerstoornis, bijvoorbeeld, zijn weg te vinden. Men blijft niet stilstaan, men blijft emotioneel niet geblokkeerd, men isoleert zich niet. Men gaat op weg in die gewijzigde omstandigheden of met die gekregen nieuwe informatie. Men ziet mogelijkheden in zijn omgeving voor zich om zich te ontwikkelen en gelukkig te worden. Door die persoonlijke krachten en energie centraal te stellen kunnen voor kinderen en volwassenen de middelen beschikbaar gesteld om voldoening in hun leven te vinden.

Veerkracht en reserve

Kinderen die veerkrachtig zijn, zo blijkt uit onderzoek, beschikken over een zekere reserve. Ze kunnen extra

mogelijkheden aanspreken die het hen mogelijk maken de moeilijkheden die ze ervaren door te komen. Ze kunnen terugvallen op zichzelf, op hun omgeving, hun (inter)actie, hun verleden, hun toekomst, hun context- en denkverandering. Door hen in de crisissituatie te leren hier extra aandacht en zorg aan te besteden, kunnen ze hier meer gebruik van maken.

De crisissituatie zal hen vaak ook doen terugvallen op zichzelf, hun omgeving, hun interactie, hun verleden, hun toekomst en context- en denkverandering. Zodat deze automatisch worden aangesproken en ze door de ontstane druk en het wegvallen van andere dingen juist meer krachtig worden. Een beetje te vergelijken met een veer die je indrukt en daardoor krachtiger wordt. Door dit terugvallen op iets, wordt het compacter en daardoor tegelijk krachtiger en minder kwetsbaar. Er ontstaat een stevigheid waaraan op dat moment behoefte.

Uit onderzoek blijkt dat de draagkracht wordt gevormd door het geheel van beschermende factoren dat een tegengewicht weet te bieden aan de aanwezige risicofactoren. De risicofactoren vormen een deel van de draaglast waarmee iemand wordt geconfronteerd. Doordat op een bepaald moment de draaglast te groot wordt, komt de actuele draagkracht tekort te schieten. Het kind of volwassene zal dan dienen terug te vallen op de aanwezige reserve. Deze reserve is de synthese van alle erva-

ringen van het kind of volwassene, en niet enkel het actueel aanwezig ervaren zoals het geval voor de draagkracht. Zo kan een erg onzeker kind met de hulp van zijn omgeving sedert kort een positief zelfbeeld hebben ontwikkeld. Wordt dit evenwel door de omgeving ter discussie gesteld, dan kan het niet terugvallen op een reeds vroeg ontwikkeld positief zelfbeeld. Het beschikt niet als een ander kind over een zelfzekerheid die misschien in feite steeds spontaan van bij de geboorte aanwezig is geweest bij het kind, waar het steeds op kan terugvallen, ook al voldoet de draagkracht onder extreme druk momenteel niet.

Deze reserve en stevigheid die veerkracht is, kan gevonden worden :

. in zichzelf : als synthese van alle ervaringen en reacties ontwikkelde het kind een positief zelfbeeld, een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen, het kind kan op zichzelf en eigen kracht rekenen, weet zichzelf te steunen en zo nodig te overtuigen;

. bij anderen : ten behoeve van het kind ontwikkelde zich een netwerk van sociale ondersteuning, het kind kan terugvallen op relevante personen uit zijn omgeving die bereid zijn praktische, emotionele en sociale bijstand te bieden zonodig, het kind kan er terecht voor hulp, begrip en advies;

. *in interactie* : het kind ontwikkelde zekere competenties die het gevoel geven invloed te hebben, zo weet het kind, bijvoorbeeld, wanneer iemand aan te spreken wanneer het nood aan hulp ervaart, zo ook weet het kind, bijvoorbeeld, rekening te houden met eigen gevoelens en behoeften;

. *het verleden* : wat eerder werd ontwikkeld en werd opgebouwd kan actueel ingeschakeld worden, om tijdelijke moeilijkheden samen met een gevoel van tekortschieten te boven te komen;

. *de toekomst* : soms is het verleden onherroepelijk voorbij of mislukt en dienen vooral kracht en energie geput uit de toekomst. Zoals de zin die men voor zichzelf gevonden heeft, doelen die men zich stelt, wegen die men kan bewandelen om gestelde doelen te bereiken, mogelijkheden die er nog zijn en nieuwe kansen die mogelijk ontstaan of worden ontdekt. De voor zichzelf uitgetekende toekomst en het onderweg zijn er naartoe, kunnen dat de nodige stevigheid bieden, ook op een moment wanneer alleen maar gemis en afwezigheid te ervaren is, de oriëntatie op de toekomst kan maken niet te veel belast te worden door het verleden en zo stappen te kunnen zetten, vooral de hoop en het geloof in een (betere) toekomst zijn cruciaal;

. *in verandering van context en denken* : dit kan door een onbevredigende context achterwege te kunnen laten,

bijvoorbeeld, omdat de geboden hulp een nieuwe context mogelijk maakt. Dit kan ook door niet-helpende overtuigingen in te ruilen voor helpende. Bijvoorbeeld, een denken waarin men zichzelf geen kansen gaf, of een probleem bij zichzelf legde, naar een denken waarin met ook aan zichzelf kansen toebedeelt, of een probleem als interactief, zoals niet goed op elkaar weten inspelen, benoemt. Dit kan ook door naast de dramatische en ernstige kant van iets aandacht te hebben voor de grappige en luchtige kant ervan. Bijvoorbeeld, van hoe erg dat het helemaal fout liep, naar hoe grappig dat ik alleen maar met dat bezig was;

. *in de realiteit* : door zijn wensen en verwachtingen niet aan de realiteit op te leggen, maar in zijn wensen en verwachtingen uit te gaan van de aanwezige realiteit, hoe ongunstig ook. Zo kan humor eigen verwachtingen en wensen relativiseren, en kan humor toelaten de realiteit meer licht en luchtig tegemoet te gaan. Het zo dicht bij de realiteit blijven maakt dat er weinig afstand ontstaat en biedt alzo stevigheid.

Door in moeilijke omstandigheden dicht bij zichzelf, anderen, eigen interactie, zijn verleden of toekomst, verandering en realiteit te blijven, kan hierop teruggevallen en is het risico op het ontstaan van afstand, spanningen en trekkingen als gevolg, gering.

Veerkracht en soepelheid

Door dicht bij iets aan te leunen en zo tot een meer compacte vorm te komen, neemt stevigheid toe. Door tijdelijk terug te plooiën kan men zichzelf beschermen in de ongunstige omstandigheden en terugvallen op de aanwezige basis. Tegelijk vergroot de soepelheid. Vooral in crisissituatie kan starheid de ontmoete problemen nog doen toenemen. De kans is dan vrij reëel dat er verkramping en krampachtigheid ontstaan waarbij erg aan iets wordt vastgehouden en elke wijziging als groot gevaar wordt ervaren.

Door de weg te vinden naar soepelheid, en starheid en krampachtigheid te verminderen, kan beter meegegaan met wat zich noodzakelijkerwijs of onherroepelijk aandient en kan beter op de gewijzigde situatie worden ingespeeld of geleerd dit te doen. Uit wat misliep of mislukte kan dan geleerd om hoe het anders aan te pakken of tot herstel te komen. Iets in de realiteit kan dan losgelaten of veranderd, maar tegelijk kan ook iets in de binnenwereld, in zichzelf worden losgelaten of veranderd.

Op die manier kunnen de twee basiseigenschappen van een veer worden teruggevonden. Deze basiseigenschappen zijn net tegelijk stevigheid én soepelheid. Ook al lijken ze contradictorisch, toch is het net de kunst beide eigenschappen te weten samenvoegen. Iets wat net terug te vinden is in veerkracht. Samenvoeging van beide

basiseigenschappen doet op zijn beurt een nieuwe eigenschap ontstaan, die van veranderbaarheid. Eigenschap die juist gunstig is in situaties waarin een dosis veerkracht nodig is. De op die manier aanwezige eigenschappen laten op hun beurt krachtbeheer toe. Ze kunnen aanwezige krachten opvangen en tegelijk kunnen ze krachten ophopen en alzo voor de nodige energiereserve zorgen. Ook in situaties die om veerkracht vragen, is dit beheer van krachten erg behulpzaam. De ongunstige krachten kunnen op die manier omgebogen tot energie, waarmee iets te kunnen aanvangen. Alzo wordt een zekere overbrugging mogelijk, iets waarvoor ook een veer kan instaan.

De soepelheid van de veerkracht moet toelaten niet in een slachtoffersituatie of -positie, die ontwikkeling en groei uitsluit, gevangen te zitten. Soepelheid laat toe gemakkelijk aansluiting te vinden met anderen in een gelijkaardige positie. Dit kan maken dat naast de individuele veerkracht een groepsveerkracht ontstaat. Vooral gezinnen kunnen deze functie vervullen, door samenhoorigheid kan het vermogen om tegenslag en weerstand te boven te komen, worden versterkt.

Veerkracht als model

In dit thema-onderdeel staat veerkracht als de kracht van een veer als model centraal. De verschillende eigenschappen van een veer, zoals de hogervermelde stevigheid, soepelheid, veranderbaarheid, krachtbeheer,

spontaan herstel, zorgen er voor dat ze een grote kracht bieden, vandaar veerkracht.

Kinderen en volwassenen kunnen ongewild in stressvolle en traumatische situaties terechtkomen. Om hier doorheen te geraken wordt hun veerkracht erg aangesproken. Als omgeving kan geholpen in de ontwikkeling van voldoende veerkracht in rustige tijden. In crisismomenten kan dan als omgeving getracht hen maximaal gebruik te laten maken van deze veerkracht. Bijvoorbeeld, hen hun geloof in zichzelf niet laten verliezen, hen steun te laten zoeken in aanwezige relaties, zich niet te isoleren van de realiteit en deze te ontvluchten, maar er van uit te gaan om een toekomst te zoeken.

Het opbouwen van veerkracht als kind vraagt immers het toegang hebben tot een vertrouwde volwassene. Er blijkt met name uit onderzoek een groot verschil tussen kinderen zonder ouderlijke steun en kinderen die één of meer ouders als bron van veerkracht hebben. Ook het aantal beschikbare volwassenen maakt een verschil. Vooral het altijd toegang hebben tot een vertrouwde volwassene blijkt belangrijk. Deze toegang kan het kind helpen om relaties op te bouwen binnen het gezin en de bredere samenleving. Het helpt het kind om sociale vaardigheden te ontwikkelen en vertrouwen op te bouwen tegenover anderen. Een ondersteunende ouder-kindrelatie is gesuggereerd als de sterkste component in de ontwikkeling van veerkracht bij kinderen en speelt

een enorme rol bij veerkracht gedurende de hele levensduur. Ondersteuning van niet-ouderlijke volwassenen wordt ook erkend als ondersteunend voor de veerkracht van kinderen. Samen betekent dit dat naast persoonlijke kenmerken van het kind, vooral koesterende ondersteunende relaties met familie en volwassen verzorgers, en ook samenhangende sociale netwerken en gemeenschappen als beschermende factoren, behupzaam kunnen zijn voor het ontwikkelen van veerkracht. Dit kan het risico op verminderende gezondheid en welzijn op latere leeftijd doen afnemen en toekomstige generaties beschermen. Het biedt tevens troeven om tegenspoed het hoofd te bieden.

Veerkracht moet een snel hervinden van zijn evenwicht en een spoedig herstel toelaten. Ze moet er voor zorgen dat de ontmoete stress of het ervaren trauma binnen de perken blijft. Zodat herstel en vernieuwing zonder blijvende schade mogelijk zijn. Ook al hebben de omstandigheden iemand door zijn knieën doen gaan en uit balans gebracht, toch kan veerkracht er voor zorgen er bovenop te raken zonder dat er iets wezenlijks wordt geknakt. Deze omstandigheden kunnen fysiek van aard zijn : een ongeval, handicap, ziekte, een onverwachte zwangerschap. Deze omstandigheden kunnen ook sociaal-emotioneel van aard zijn : geweld, mishandeling, misbruik, discriminatie, afwijzing, conflict.

Veerkracht verwijst naar leer- en ervaringsprocessen. Je komt sterker uit een gebeuren, kan beter met een situatie om. Waarmee je te maken kreeg, heeft je ogen geopend, je waarneming veranderd, heeft het onbekende weggenomen, deed je meer afstand houden en nemen, maakte je minder gevoelig voor iets. Je bent er meer ervaren uitgekomen, je vond ruimte, oplossingen en uitwegen voor wat je overkwam. Je sterke punten werden sterker en je zwakke punten werden minder. Je kan wat je overkwam plaatsen en herkent sneller gevaar op herhaling. Je weet meer afstand te houden in de realiteit, maar ook emotioneel. Je weet beter om te gaan met je gevoelens, behoeften en noden en weet jezelf beter te ondersteunen. Je ziet beter wat mogelijk is en wat niet, hoe iets aan te pakken en hoe zeker niet, wanneer wat op te vatten en wanneer niet, wanneer wat te doen en wanneer niet.

Veerkracht betekent de onvermijdbare of nodige veranderingen onder ogen weten zien en op weg gaan. Daardoor kan uitzichtloosheid en verstarring die alle energie dempen overwonnen en kan door verandering van perspectief en door vernieuwing opnieuw energie gevonden. Er is opnieuw iets om naar uit te kijken.

Veerkracht houdt in, zichzelf niet onder druk te zetten en zo nog aan kracht te verliezen, maar met zichzelf op stap te gaan en de aanwezige kracht te benutten. Niet met kracht er tegenaan, maar vanuit kracht op weg.

Door dicht bij zichzelf te komen en zich met zichzelf verbonden te voelen is een groter welbevinden mogelijk dat een stevige basis biedt en de veerkracht doet toenemen.

Maar ook in het dicht bij anderen komen te staan en in zich verbonden weten met hen, kan een stevige basis gevonden, waardoor de veerkracht kan toenemen. Zo kan pijn en verdriet weten uiten en delen, maken er niet langer in vast te zitten en steun te ervaren, mogelijk van anderen in een gelijksoortige situatie. Zo kan je ervaren dat pijn en verdriet mag, ook voor jezelf en anderen. Dit beluisterd en begrepen voelen verlicht dan mogelijk de pijn en kan mogelijk het verdriet temperen.

Persoonlijk

Over welke veerkracht meen je te schikken ?

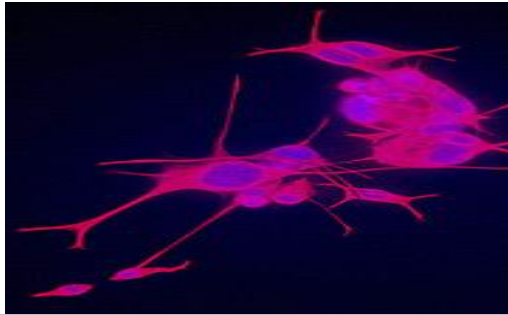
Hoe aan veerkracht te weten winnen ?

Wie of wat kan je behulpzaam zijn ?

Hoe kunnen anderen je veerkracht verhogen ?

Hoe kunnen vroegere ervaringen als basis dienen ?

Hoe ver ?



Sommige kinderen gaan in hun gedrag te ver,
hoe ver gaan ze dan intern ?

Overactivering

Als ouder kan je nu en dan het gevoel krijgen dat je kind te kort schiet of te ver gaat. Vooral dit laatste, je kind dat te ver gaat, roept bij je de neiging op om onmiddellijk te reageren. De vraag kan dan gesteld worden of het je steeds lukt op een passende wijze te reageren om je kind in te binden en te begrenzen. Nu en dan moet je vaststellen dat je zelf ook ver moet gaan om hierin te lukken. Mogelijk voel je op dat moment de nood om toch te weten begrenzen op een andere manier dan je op uit kwam.

Stel je nu eens voor dat je kind te ver ging omdat het intern of extern te veel gestimuleerd werd. Vooral het extern te sterk gestimuleerd worden, kan je je voorstellen.

Bijvoorbeeld, je kind ging tot drinken over omdat het door zijn 'vrienden' hierin werd meegetrokken. Anderen dronken ook, of daagden hem of haar uit, of dreigden hem of haar af te wijzen zo hij of zij niet mee deed.

Minder gemakkelijk ga je denken aan het intern te veel gestimuleerd worden. Bijvoorbeeld, dat je kind ging drinken, niet omdat het te veel extern gestimuleerd werd, maar omdat het zich iets intern te veel aantrok, bijvoorbeeld, niet te zijn als de anderen. Of omdat het de uitdaging van zijn vrienden te ernstig nam en er te lang in gedachten bij stilstond. Of omdat het de dreiging als te reeel ervaarde en daardoor de omgeving te veel invloed over zich gaf.

Als jongere kan je dan niet alleen zozeer te ver gaan in je gedrag, maar vooral en onderliggend te ver gaan in je waarnemen, in je interpreteren vanuit voorbij ervaringen, in je denken, in je voelen, in je fantaseren, in je (lichamelijk) ervaren, in je behoeven, verlangen of willen. Te ver gaan kan betekenen te intensief, te weinig selectief en gelimiteerd, te veel op gang brengend, te ver strekkend en te minitieuus, te zwaartillend en te veel betekenis aan hechten, te snel en te lang met iets bezig zijn. Dit maakt dat hierdoor iets een zeer uitgesproken plaats gaat innemen en het niet gemakkelijk van zich kan afgezet worden. Hierdoor neemt de kans toe of wordt de

kans uitgesproken dat dit waarnemen, herinneren, denken, voelen, fantaseren, gewaarworden, behoeven en verlangen zich gaat vertalen en uiten in gedrag.

Je kan het een grotere interne gevoeligheid noemen voor wat zich extern afspeelt, met meer interne uitwerking die mogelijk hierdoor gemakkelijk(er) zich in expressie en reactief gedrag gaat uiten. Bijvoorbeeld, het voorbeeld van het drinken kan zo intern tot een terugkomende gedachte of verlangen worden. Zo kan het risico op eraan toegeven en het ontstaan van een verslaving groter worden.

Deactivering

Als ouder kan je zo een probleem anders benaderen, namelijk als iets van wat in de buitenwereld gebeurt dat intern een te grote valentie krijgt, dit door wat allemaal wordt geactiveerd. Op die manier kan je je kind en zijn probleem heel anders benaderen en proberen begrijpen. Niet als wat het fout doet, maar als wat fout gaat of anders verloopt.

Vooraf kan je je kind leren dit wat zich in hem of haar afspeelt op die manier ook anders en beter te vatten en te onderkennen. Die manier kan het vertrekpunt worden om je kind te leren hier anders mee om te gaan en zo als gevolg en resultaat tot een andere expressie en een andere reactie te komen, zo gewenst. Eens dat je kind deze

vaardigheid bezit, kan het ertoe komen en zelf ervaren minder ver te gaan in zijn expressie en gedrag. Dit doordat het geleerd heeft minder ver te gaan in en met wat zich in zichzelf afspeelt. Minder intensief waar te nemen, zich te herinneren, te denken, te voelen, te fantaseren, gewaar te worden en te behoeven, verlangen of te willen.

Bijvoorbeeld, je kind heeft bij het opstaan 's morgens in confrontatie met de verschillend dagtaken gemakkelijk de neiging negatieve gevoelens te ontwikkelen en hierop te reageren met een ochtendhumeur. Het is weinig aanspreekbaar en alles lijkt te veel. Door de eigen gevoeligheid bij het opstaan en de confrontatie met opgaven te onderkennen, kan getracht er niet volledig in op te gaan en er zich niet door te laten doen en bepalen in wat te voelen en hoe te reageren. Tegelijk kan vanuit dit gevoeligheidsbesef alles wat intern wordt opgewekt, bijvoorbeeld, gehalveerd of voor een deel verminderd, zonder het te willen ontkennen. Ik voel me niet zo happy, dit is mijn gevoeligheid. Ik probeer met openheid en bereidwilligheid dit unhappy gevoel te halveren of althans voldoende te verminderen in intensiteit. Ik geef mezelf enige afstand tegenover mijn unhappy zijn en tracht dit gevoel wat te relativeren door er niet in mee, of op of tegen in te gaan. Ik kies ervoor om door onderkennen van de aanwezigheid en niet zozeer het ervaren van de intensiteit, ertoe te komen dit gevoel vervolgens los te laten.

Door iets als overactivering op te vatten, kan je van hieruit proberen er minder uitgesproken op in te gaan. Zo kan het verminderd in snelheid, intensiteit, duur, extremiteit, druk, verplichting, versmalling, verbreding. Dit creëert enerzijds ruimte en anderzijds mogelijkheden voor wat anders. Tevens vergroot hierdoor je vrijheid en je afstand.

Nogal eens wordt gevreesd dat deze minder actieve benadering zal maken onvoldoende energie, kracht en sterkte op te brengen. Tegelijk wordt gevreesd hierdoor minder energiek, krachtig en sterk voor anderen uit de hoek te komen. Door het uit te proberen zal evenwel veelal ervaren worden meer selectief en gericht te kunnen handelen en tot een meer passende en bruikbare omgang en communicatie te komen met de omgeving. Zodat de vrees ongegrond blijkt. Dat in tegendeel in het juiste ritme gekomen wordt met de realiteit en met anderen in de omgeving.

Bijvoorbeeld, als kind kan je zeer gevoelig zijn voor gepest worden of genegeerd worden. Het minste wat anderen doen of nalaten te doen, kan je dan ervaren als geïsoleerd worden of uitgesloten worden. Dit kan heel negatieve of vijandige gevoelens, gedachten, herinneringen, voorstellingen en neigingen in je oproepen. Die kunnen je als kind ertoe brengen anderen te pesten of uit te sluiten. Zo loop je in je ervaren althans minder zelf risico gepest en uitgesloten te worden.

Door het kind te leren dat het te gevoelig reageert en zichzelf te veel stimuleert via zijn manier van waarnemen, herinneren, denken, voelen, fantaseren, gewaarworden, behoeven en verlangen, kan het rustiger en minder uitvergrotend hiermee omgaan. Dit maakt dat het kind zelf niet gaat pesten of gaat uitsluiten, waardoor het gemakkelijker in de groep komt en meer positieve expressies en reacties van anderen kan ervaren. Op die manier verloopt de interactie minder extreem en risicovol. De beter gedoseerde energie, kracht en sterkte maken het voor het kind gemakkelijker, evenals voor de omgeving. Ze maken dat een beter en minder problematisch op elkaar inspelen mogelijk wordt.

Over- en deactivering in de praktijk

Wat activeert je kind vooral :

zijn waarnemen

zijn herinneren

zijn denken

zijn gevoelen

zijn fantaseren

zijn gewaarworden

zijn behoefte/verlangen

Welke vorm neemt deze activering voor je kind vooral aan :

te intensief

te weinig selectief

te weinig gelimiteerd

te veel activerend

te verstrekkend

te minitieus

te zwaartillend

te betekenisvol

te snel

te langdurig

Wat zou je als ouder samen met je kind hieraan kunnen doen :

minder intensief

selectiever

meer gelimiteerd

minder activerend

minder verstrekkend

minder uitdiepend

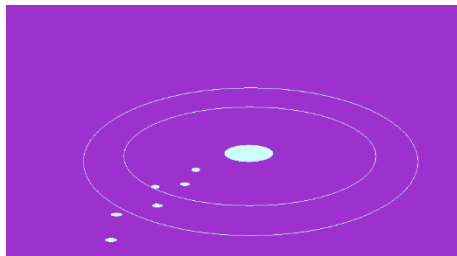
meer relativerend

betekenis minderen

trager

korter

Hoe veraf ?



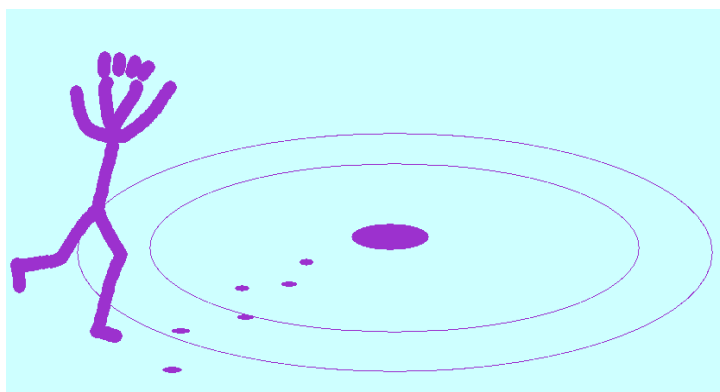
Het lukt het kind niet steeds onmiddellijk te doen wat je mag verwachten.

Hoe met het kind omgaan bij nog niet lukken ?

Om het gedrag van hun kind in goede banen te leiden zijn ouders gemakkelijk geneigd te grijpen naar grenzen. Zo en niet anders ! Tot hier en niet verder ! Als ouder kan je dan ervaren heel wat inspanningen te moeten

doen om die grens te doen respecteren. Vaak volstaat zeggen niet en moet je aandringen en druk gebruiken. Soms kan die druk erg oplopen en betrap je er jezelf op te moeten overgaan tot dreigen en zelfs je dreigement uitvoeren vooraleer je de gewenste reactie bekomt.

Als ouder kan je dit als zeer belastend ervaren. Steeds de grens te moeten aangeven en dan zo ver te moeten gaan dat je het afdwingt. Het in het oog houden van de grens en ze doen respecteren komt dan helemaal voor je rekening. Het is iets waar jij op let en iets waar jij voor zorgt. Je kind doet maar, totdat het niet verder kan door je tussenkomst. Als je kind door je reactie leert waar de grens ligt en leert ze zelf te respecteren dan werpt je tussenkomst vruchten af. Als je kind evenwel ervaart dat het een blijvende zorg van je is, verandert er weinig aan het spontane gedrag van je kind.



Om niet in deze impasse terecht te komen, kan je de kern voor je kind aangeven. Hier zouden we of jij moeten uitkomen. Daar moet je naar toe werken, ook al lukt het je nog niet, of niet helemaal, of niet steeds, of niet alleen. Zo geef je de richting aan en de opdracht voor je kind. Het kind wordt dan de oefen- en leertijd geboden om te doen wat bij voorkeur geldt. Omdat je er als kind niet altijd aan denkt, of omdat je jezelf nog niet helemaal onder je invloed hebt gaat het nog niet helemaal. Je bent nog op weg. We moeten je als ouder nog helpen en ondersteunen om er te komen en het voor je rekening te nemen. Dit is wel het doel en dit is wel de weg. Het is vooral een doel voor je en een weg voor je. Iets waar jij nog meer aan moet denken en waar je nog aan moet werken. Het kind krijgt zo met zichzelf te maken en niet zozeer met je.

In plaats van telkens teleurgesteld te zijn dat je kind zelf de grens niet ziet en boos omdat je binnen de grens blijven moet afdwingen, kan je blij zijn omdat je kind het vooropgezette doel bij benadering bereikte en kan je rustig je kind aanmoedigen voor de inspanning en moeite die het deed. Je komt dan niet in de positie terecht van iets te moeten beletten, maar in de rol van iets te kunnen bekrachtigen. Niet ontmoedigen is dan je aandeel, maar aanmoedigen.

Je kind loopt nog gemakkelijk buiten de lijnen, of op de rand, nog niet helemaal in het centrum. Je kan evenwel

je kind duidelijk maken wat die kern is en hoe ver het er nog af is, of hoe vaak. Je kan je kind ook helpen in hoe het tot die kern zou kunnen komen en om zelf te ontdekken wat het vanuit zichzelf zou kunnen doen en wat het nodig heeft om het te bereiken. Rekening houdend met wie het is en hoe het zich ervaart.

Ik weet wel dat ik mijn broer niet mag slaan als ik het onderspit dreig te delven. Ik weet dat ik dan best probeer zo kalm mogelijk te blijven en probeer me niet te zeer te focussen op het geleden verlies en het beeld dat het over mezelf bij me oproept en het beeld dat ik over mezelf veronderstel bij mijn broer. Zo ontdek ik wat aandachts- en leerpunten voor mezelf zijn.

Ik weet wel dat ik mijn kamer zelf moet op orde houden. Niet steeds lukt me dat. Ik heb soms wel een herinnering nodig en een beetje aanmoediging. Als ik het samen met iemand kan doen, kost het me heel wat minder moeite. Misschien vraag ik mijn mama wel ? Of ze stelt zelf voor het samen op te pakken ?

Het voelt niet zo prettig aan nog televisie te zitten kijken terwijl ik al tien minuten geleden naar bed had gemoeten. Mijn ouders zeggen niets, of liever niets meer. Niet omdat ze akkoord gaan, maar omdat de babbeltijd voorbij is. Misschien moet ik toch maar eens naar bed gaan. Zo 'alleen' zonder klankbord zitten kijken is ook niet zo prettig.

Als kind kan je dan anders, maar je kan ook zoals het hoort. Als kind kan je geen inspanning doen, maar je kan ook moeite doen. De richting en de weg is duidelijk, alleen moet ik het nog doen. De keuze en het initiatief liggen bij mij. Hier en nu, of daar en later. Hoe veraf ben ik ? Ben ik nog ? Telkens opnieuw word ik geconfronteerd met wat en hoe het had gemoeten.

Ik ben er nog steeds niet aan toe. Ik moet er nog toe komen. Ik ben er nog niet. Er is nog een hele weg af te leggen. Ik kan het voor mij uitschuiven, of het kan me bezighouden, zonder dat ik er ben of toe kom. Ik kan het ook onder ogen zien, zodat het me niet langer hoeft bezig te houden, en ik er ben en toe kwam.

Als ouder sta je vaak gewild of niet, model voor je kind. Wat voor je is, hoe jij met iets of iemand omgaat vormt vaak de kern waar je kind gewild of niet, heel wat van overneemt. Je kind wil er ook naar toe, op een gelijkaardige wijze, binnen eenzelfde gezochte context. Onderzoek wijst uit wat kinderen van je als interesses of voorkeuren en gedragsgewoonten hebben gezien, gehoord en ervaren, ook voor hen een aantrekkingspool wordt. Sportinteresses en -gewoonten worden gemakkelijk overgenomen. Voorkeuren en gewoonten in voeding en middelengebruik vinden in belangrijke mate navolging.

Je centrum - sport en gezonde voeding, bijvoorbeeld - trekken dan gemakkelijk je kind aan en zetten het kind

aan je ingeslagen weg te volgen. Ook al wijken ze op bepaalde momenten hier van af, toch keren ze hier vroeg of later, of op een of andere manier naar terug.

Mogelijk kan de afstand hen duwen in de richting van het centrum. Het tekort bij zichzelf dat ze bij afstand ervaren kan hen in de gewenste richting duwen (push). Het vooruitzicht van het centrum kan hen evenwel ook aantrekken. Het bereiken van iets, dat ze bij nabijheid ervaren kan hen in de gewenste richting aantrekken (pull).

Zo kan het gevoel alleen te staan bij afstand hen activeren, en kan het gevoel er helemaal bij te horen bij nabijheid hen aanspreken.

Zo ook kan het gevoel buiten de context te vallen, hen aansporen en kan het gevoel binnen de context te raken, hen uitnodigen.

Als ouder ga je er vanuit dat je kind de weg zal vinden en zal nemen naar het centrum. Je handelt alsof je kind het centrum reeds bereikt heeft, of volop onderweg is. Je gaat er vanuit dat je kind voldoende sportief is en tot een gezonde voeding weet te komen. Je verwachting, met het eraan gekoppelde geloof en vertrouwen, kunnen maken dat je het kind heel wat signalen geeft in die richting. Je maakt je vrij om samen met je kind te sporten. Je koopt gezonde voeding aan. Je beschikbaarheid en de

bereikbaarheid scheppen een klimaat waarin dit gemakkelijk mogelijk wordt. Zo kan door je opstelling en gedrag je verwachting mogelijk zichzelfwaarmakend worden.

Zo blokkeer je in elk geval niet door je anders negatieve verwachting, je ongeloof en je gebrek aan vertrouwen in je kind, het proces en de weg tot wat verkiesbaar is.

Veel gedrag is pas op langere termijn realiseerbaar. Het is dan belangrijk de stapsgewijze ontwikkeling ervan niet in de weg te staan, maar er ruimte voor te scheppen. Zelfstandig handelen, niet ondoordacht handelen, jezelf volgen, terugkijken, risico vermijden, tegelijk met meerdere aspecten rekening houden, niet enkel op de baten letten maar ook op de kosten, enzomeer, lukken pas na een lange evolutie en ontwikkeling.

Heel wat kinderen hebben spontaan de neiging in de buurt van de hen vertrouwde volwassenen te blijven. Hoe meer het kind zich verwijdt van hen hoe meer hun onveiligheidsgevoel toeneemt. Voor sommige kinderen is het niet zien of horen van deze vertrouwde figuren voldoende om angstig, tot zelfs paniekerig te reageren.

Een basisschool met omheining was gelegen in een grasvlakte omgeven door een bos. In een onderzoek werd nagegaan hoe kinderen zouden reageren zo de omheining werd weggehaald. De veronderstelling was dat kinderen zich over het bredere terrein en het bos zouden

verspreiden. Tot grote verrassing verkozen kinderen meer in het centrum van de school te gaan vertoeven.

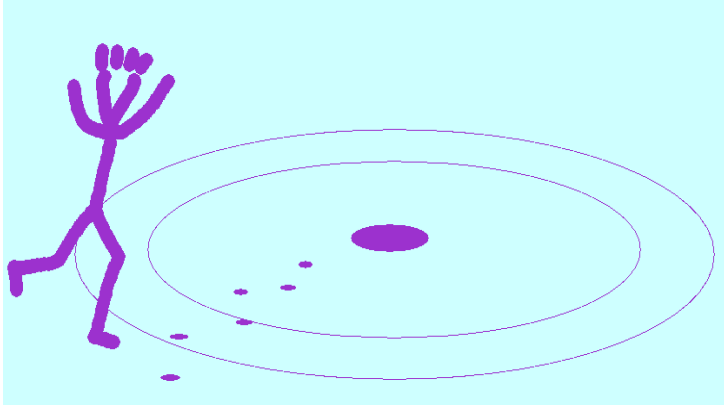
Kinderen spiegelen zich in hun gedrag vaak aan het gedrag van andere kinderen. Door te doen zoals de andere kinderen hopen ze erbij te horen en hun plaats te verwerven in de groep. Tijdens de adolescentie komt dit imitatiegedrag nog gemakkelijker tot uiting. Op die manier hopen ze zich te identificeren met anderen naar wie ze opkijken of wiens denk- en gedragsstijl ze willen overnemen. Op die manier willen ze graag ergens bijhoren en zich anderzijds onderscheiden van anderen.

Als ouder zit je gemakkelijk met de vraag of het je wel lukt. Zo het je lukt je kind tot iets te brengen, betekent dit meteen dat het je kind zelf niet lukt.

Door je vraag te verleggen naar of het je kind zelf lukt, gaat het om het lukken van je kind en niet meer zozeer om jezelf en je lukken. Het is je kind dat nog niet helemaal lukt, niet jij.

Door je vraag te nuanceren kan je de mate nagaan waarin het je kind lukt. Hoe goed, hoe vaak, hoe gemakkelijk. Je kan zo ook kijken naar de inspanning, de start, de afgelegde weg. Zo hoeft je niet alleen te kijken naar het resultaat. Zo krijgen jezelf en je kind minder gemakkelijk en minder snel met een teleurstelling te maken.

Geef bij middel van de figuur aan hoever je kind nog af is van waar je heen wil.



Bijvoorbeeld, lang geconcentreerd aan iets werken lukt je kind niet goed. Je kind kan zich van nature moeilijk helemaal concentreren. Toch kan het een hele weg afleggen en kan het met je hulp uitzoeken hier zelf meer in te lukken.

Als ouder kan je uitgaan van een centrifugaal (of middelpuntvliedend) denken in de benadering van het gedrag van je kind. Het is aan je om het kind binnen grenzen te houden. Dit kan je door grenzen te voorzien in de situatie (ballen blijven buiten) en door grenzen te stellen in je interactie met je kind (ingrijpen zo binnen met bal wordt gespeeld).

Als ouder kan je ook uitgaan van een centripedaal (of middelpuntzoekend) denken in de benadering van het gedrag van je kind. Dit kan je door een centrum te voorzien. Dit kan je door er vanuit te gaan dat je kind een goede relatie met je wil en wil behouden, dat je kind ook een goede relatie wil met zichzelf en wil behouden, dat je kind ook een goede relatie wil met de dingen in zijn omgeving en ze niet wil stukmaken en beschadigen. Je kan dan je kind duidelijk maken hoe het tot deze goede relaties kan komen en hoe ze te behouden. Je kind kan dit concreet maken door niets stuk te maken en rekening te houden met de omgeving en zichzelf. Zo kan je het voor je kind vertalen in buitenspelen met de bal om dit te bereiken en niet iets op de helling te zetten. Zo werk je op mentaal vlak om het kind zelf te laten bereiken waarop het gericht is. Je werkt dan niet in op de situatie, of via je interactie. Je werkt via beeldvorming, bewustmaking en gevoelig maken.

Naargelang de leeftijd en de mogelijkheden van het kind kan je schuiven van inwerken op de situatie, over via je interactie, naar mentale bewustwording. Lukt je kind reeds in iets, dan kan je dit lukkend gedrag gebruiken om het uit te breiden naar andere situaties en ander gedrag. Zo blijf je binnen de kern van waar je wil uitkomen.

Als ouder kan je zo een steunende relatie aanbieden voor de weg die reeds afgelegd is en de keren dat iets

lukte zoals verwacht of verhoopt. Ook tijdens het afleggen van de weg kan ondersteuning geboden zodat verder kan gekomen worden. Ook kan samen met het kind overlopen worden hoe de inspanning en het resultaat ervaren worden en wat het zelf hierbij voelt.

Als ouder kan je zo gemakkelijker in een positie van bondgenoot terechtkomen die steunt, stimuleert en aanmoedigt. Zodat het kind verder uitkomt en meer voor zijn rekening neemt. Je bent dan als het ware zijn hulp-ik en biedt ego-ondersteuning. Je focust als ouder op wat lukt en voor het deel dat nog niet lukt, bied je je kind steun zodat het toch nog voor een deel lukt.

Zo voorkom je zich steeds herhalende negatieve interactiepatronen met je kind die focussen op wat niet lukt en anders moet. Zo voorkom je onmiddellijk te moeten ingrijpen als je kind iets doet wat niet kan. Je spreekt je kind evenwel aan en maakt duidelijk wat het zelf kan doen. Niet ophouden met iets, maar beginnen met iets. Je kind ervaart zo een zekere onderdruk, het heeft nog een heel eind af te leggen en moet hiervoor nog een hele inspanning leveren. Deze geboden onderdruk maakt dat het voor het kind gemakkelijkst is dat het meekomt. Dit in plaats van dat je je kind onder druk moet zetten.

Veranderbaarheid schema's



Mogelijk wil je als ouder je eigen gedrag of dit van je kind beter begrijpen om tot verandering te komen. Schema's als neerslag van eerdere ervaringen kunnen je hierbij helpen.

Schema's voor een beter begrip

Mogelijk wil je als ouder je eigen gedrag of dit van je kind beter begrijpen. Je wil weten wat aan de basis ligt van je eigen gedrag of van dit van je kind. Je wil weten wat je zo deed reageren in het verleden, zo doet handelen op dit ogenblik en zo doet interageren voor de toekomst. Vooral ook merk je mogelijk het gemeenschappelijke tussen jezelf en je kind en tussen je gezin en de leefwereld waarvan je deel uitmaakt. Ook merk je mogelijk het constante en zich herhalende, iets wat jezelf en je kind tot op zekere hoogte typeert.

Om hier meer zicht op te krijgen kan je trachten je persoonlijke, familiale, culturele, leeftijds- en geslachtsgerelateerde schema's te achterhalen die jezelf of je kind ontwikkelde doorheen de tijd op basis van interactie. Deze schema's laten toe te begrijpen welke betekenis je aan de dingen geeft, hoe de dingen je raken en hoe je er op reageert, welke richting je wil uitgaan en wanneer, waar en tegenover wie dingen voor je plaatshebben. Schema's vormen het resultaat van informatie processing die doorheen je ontwikkeling plaats had. Ze vormen tevens de oorsprong van je informatie processing die zorgt voor begrijpen, verklaren, reageren, plannen en selecteren. Ze houden dynamische organisaties in van voorbij ervaringen met hun kenmerken, implicaties en contexten, die toelaten je te oriënteren op nieuwe gebeurtenissen.

Sommige van deze schema's zijn erg flexibel en voortdurend in ontwikkeling. Andere zijn meer vast en duurzaam. Waar de eerste kunnen losgelaten worden, beïnvloedbaar zijn en kunnen veranderd worden, zijn de tweede weinig of niet veranderbaar en vormen ze de manier waarop je jezelf typeert of waarop je door anderen wordt getypeerd.

Bijvoorbeeld, het beeld van jezelf, of je tekort schiet of niet en of dit ligt aan jezelf of niet, hoe je hiervoor tracht te compenseren of niet door voortdurend te trachten jezelf te overtreffen of net je grenzen te kennen en hoe dit telkens opnieuw leidt tot de bevestiging of niet van wat

je al wist, hoe dit kwam, hoe je probeert hier wat aan te doen of net niet, hoe je vaststelt dat je er nog niet bent of net wel.

De vraag hierbij is niet in de eerste plaats waar deze schema's vandaan komen, maar wel waarom ze blijven bestaan hoeveel ongemak zo ook geven of onterecht ze ook zijn. Het blijkt dan dat ze gemakkelijk geactiveerd worden en dat ze een zekere herkenning en resonantie toelaten wat heel bevredigend lijkt te zijn. Het geeft een zekere stabiliteit en vertrouwdheid en een zekere overeenstemming tussen binnenwereld en buitenwereld met een oké-gevoel als gevolg. De buitenwereld die je van hieruit veelal opzoekt valt dan samen met het inwendig opgebouwd patroon en dit lijkt erg voldoeninggevend, spanningsontladend en geruststellend.

Het hoe van schema-verankering

Wil je in een poging je eigen schema's of die van je kind bij te sturen begrijpen waarom dit niet als vanzelf lukt, dan merken we reeds hun functies op in het nu en voor de toekomst.

Wil je evenwel ook weten waarom deze schema's zo weinig veranderbaar zijn geworden op basis van ervaringen uit het verleden, dan kunnen algemene redenen en kindeigen redenen verbonden aan opvoeding worden onderkend.

Er zijn een vijftal algemene redenen voor de geringe veranderbaarheid van schema's. Een eerste is een affectieve component. Je manier om de dingen op te vatten en ze te verklaren kan gepaard gaan met heel wat emotie en kan gevoelsmatig verbonden zijn aan eigen voorbije ervaringen waardoor je tot die opvattingen en verklaringswijzen kwam. Bijvoorbeeld, je ervaart onbegrip en die schrijf je toe aan je omgeving of net aan jezelf. Dit moet je tot je verdriet telkenmale weer ervaren.

Een tweede reden is de duur dat het schema reeds deel van je uitmaakt. Als een schema reeds lang behoort tot je persoonlijke levensgeschiedenis zal het meer krachtig zijn. Bijvoorbeeld, bij een persoonlijke voorgeschiedenis waarin je niet zo geliefd was en veel opmerkingen kreeg.

Een derde reden is van wie je de schema's verwierf. Hoe belangrijker en hoe waardevoller de bron, hoe meer aan het schema zal vastgehouden worden. Bijvoorbeeld je ouders die je waardeerden of vaak lieten blijken dat je hen teleurstelde. Je was oké, soms niet of je was niet-oké, uitzonderlijk soms wel.

Een vierde reden is dat schema's persoonlijke gedachten, beelden en verbanden doordringen. Bijvoorbeeld, de verklaringen die je zoekt voor ervaren onbegrip en die je legt binnen of buiten jezelf.

Een vijfde reden is dat schema's de individuele reacties in een specifieke situatie selecteren en bepalen. Bijvoorbeeld, je reactie vanuit ervaren waardering of teleurstelling.

Naast deze algemene redenen voor geringe veranderbaarheid kunnen er ook een vijftal kindspecifieke redenen zijn. Ze houden verband met de gekregen opvoeding. Vooreerst, kan je kind naast zijn kernovertuiging een ermee samenhangende overtuiging ontwikkeld hebben die niet veranderbaar is. Bijvoorbeeld, je kind denkt pas geliefd te zijn als je denkt en doet wat anderen verwachten, met aansluitende overtuiging tot gevolg jezelf te moeten verloochenen en niet spontaan te kunnen zijn.

Een tweede reden kan zijn dat je overtuigingen sterk bekrachtigd worden door je ouders of andere volwassenen. Bijvoorbeeld, van jezelf te verwaarlozen en je aandacht op anderen te richten, wat door je omgeving erg werd goedgekeurd.

Een derde reden kan zijn dat elke afwijking van je overtuigingen niet bekrachtigd wordt en zelfs afgestraft wordt. Bijvoorbeeld, van met jezelf op de proppen te komen, wat genegeerd werd of afgekeurd.

Een vierde reden kan zijn dat het kind weliswaar niet expliciet waarde wordt ontzegd, maar dat elke poging van

het kind om aan waarde te winnen genegeerd wordt. Bijvoorbeeld, tijd, aandacht en energie die je aan jezelf besteedt en investeert in jezelf, die geen reactie krijgt van de ouders.

Een vijfde en laatste reden kan zijn dat ouders en andere volwassenen het kind directief dingen opleggen en het niet helpen een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Bijvoorbeeld, denk maar aan anderen, zo krijg je meeste kansen.

Veranderbaarheid van schema's

Op die manier kunnen schema's ingedeeld in vijf categorieën, gaande van schema's die een integraal deel uitmaken van wie je bent (geworden) als ouder of kind en om die reden moeilijk te veranderen zullen zijn tot schema's die weinig deel uitmaken van wie je bent (geworden) en om die reden meer gemakkelijk veranderd kunnen worden.

Aan het ene einde van het continuüm in veranderbaarheid vind je schematische paralyse. Jezelf als ouder of je kind blijft bij eigen overtuigingen onafhankelijk van het al of niet passend zijn in de situatie of context en los van de vereisten en verwachtingen die zich opdringen. Zo kan, bijvoorbeeld, een religieuze of persoonlijke overtuiging je beletten medische of andere hulp in te roepen.

Iets minder extreem is schematische rigiditeit. Je bent sterk overtuigd van wat in je schema's aanwezig is, maar onder extreme druk of in uitzonderlijke noodgedwongen omstandigheden kan je even ervan afwijken. Zo kan je, bijvoorbeeld, waarschuwen voor iets terwijl je toch blijft vinden dat iemand best alles zelf kan ervaren omdat het zo beter beklijft.

In het midden vind je schematische stabiliteit. Je beschikt over schema's die je duidelijk en systematisch aanwendt en waardoor je je laat leiden. Je bent vast en voorspelbaar overheen verschillen in tijd en situaties. Schema's kunnen evenwel zo nodig bijgesteld worden.

Vorbij het midden vind je schematische flexibiliteit. Een en ander kan aangepast zonder het los te laten. Het is bruikbaar bij probleemoplossing en wanneer creativiteit nodig is. Je zoekt naar nieuwe antwoorden, oplossingen en wegen om met iets om te gaan. Bijvoorbeeld, je ontdekt dat praten en aanpakken beter werkt dan stilzwijgen en uitstellen.

Aan het andere extreem van veranderbaarheid vind je schematische instabiliteit. Je schema's fluctueren continu in antwoord op interne en externe invloeden. Er is sprake van blijvende chaos en geringe probleemoplossingswijzen, waaruit weinig wordt geleerd voor de toekomst. Bijvoorbeeld, je denkt en doet wat anderen voorzeggen en -doen.

Begrip voor verandering

Een beter begrip van schema's kan helpen je gedrag als ouder en dit van je kind beter te begrijpen. Het kan tevens helpen bij een mogelijke verandering van je eigen schema's en van deze van je kind. Verandering van je schema's die aan de basis kan liggen van een verandering van je gedrag.

Een beter begrijpen van je schema's kan inhouden ze niet enkel beter leren kennen, maar vooral ook bewust worden van hun functie en hun nut, achterhalen waarom ze zo verankerd zijn en welke omgevingsinvloeden vanuit de opvoeding hiertoe bijdroegen en tenslotte nagaan hoe veranderbaar ze zijn.

Dit grotere begrip van je schema's kan van groot nut zijn bij het bijstellen en veranderen van je schema's.

Zelf aan de slag

Geef voor jezelf als ouder of voor je kind een relevant schema inhoudelijk weer:

Geef voor jezelf als ouder of voor je kind de functie en het nut van dit schema weer:

Geef voor jezelf als ouder of voor je kind aan waarom het zo verankerd is:

Geef voor jezelf als ouder of voor je kind aan welke opvoedingsinvloeden tot de verankering bijdroegen:

Geef voor jezelf als ouder of voor je kind aan hoe veranderbaar het schema is:

*Meer lezen : Freeman, A. & Freeman, S. (2005). Understanding schemas. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (vol. 17, pp. 421-426). New York: Springer.*

Veranderen



Wat veranderen om storende gevoelens en gedragingen te verhelpen ?

Veranderen waartoe

Ze volgen elkaar snel op de benaderingswijzen om iemand van storende gevoelens en gedragingen af te helpen. In essentie gaat men er vanuit dat de storende gevoelens en gedragingen het gevolg zijn van iets dat aan de basis ervan ligt en dat dringend zou moeten veranderen. Zo zou je je erg depressief kunnen voelen en je erg kunnen terugtrekken op jezelf en nog tot weinig of geen handelen meer komen door de gedachte dat niemand om je geeft omdat je weinig of niet interessant bent. Door deze gedachte te wijzigen dat er toch wel mensen zijn die om je geven en dat je toch altijd wel in iets goed bent, zou je je beter kunnen voelen en stapsgewijze terug tot contact met je omgeving kunnen komen.

Wat veranderen

Wat in de benaderingswijzen achtereenvolgens naar voor trad als wat zou moeten veranderen met gunstig gevolg, was :

De storende gevoels- en gedragsreacties veranderen. Hier vinden we de eerste generatie gedragstherapieën terug. Storende gevoels- en gedragsreacties werden op zich ontmoedigd door negeren of door onprettige gevolgen. Gunstige gevoels- en gedragsreacties werden aangemoedigd door prettige gevolgen. Er werd direct ingegrepen op de reacties zelf om ze te wijzigen. Het draaide rond de vraag welke gedragingen te veranderen ?

Denken en gedachten veranderen. Hier vinden we de tweede generatie gedragstherapieën terug. Onjuiste en onrealistische gedachten dienden aangepakt en gewijzigd zodat een andere gevoels- en gedragsreactie zou mogelijk worden. Het ging vooral om het in vraag stellen van gedachte-inhouden om ze positiever en gunstiger te maken. Cognitieve gedragstherapie en rationeel emotionele therapie kunnen hier aangetroffen worden. Het draaide rond de vraag welke inhouden te veranderen ?

Geheugen en geheugenschema's veranderen. Gedachten staan niet los maar ontwikkelen zich meestal langzaam op basis van eerdere ervaringen en verkregen informatie. Deze ervaringen en informatie krijgen hun neerslag en verwerking in ken- of geheugenschema's

over iets of iemand. Bij een nieuw contact en interactie worden deze schema's actief en ingeschakeld en tegelijk staan ze open voor aanvulling op basis van nieuwe ervaringen en informatie. Soms evolueren deze schema's evenwel niet meer en is hun inhoud onaangepast, soms ook domineren ze de interactie en vragen ze dat de interactie in functie zou staan van haar inhoud. Door de schema's te wijzigen of andere schema's op te bouwen wordt de weg geopend voor andere gevoels- en gedragsreacties. Hier vinden we vooral de schematherapie terug. Het draaide rond de vraag welke ontwikkel(en)de inhoudclusters te veranderen ?

Focus en aandacht veranderen. Voor cognities als denken geheugeninhouden wordt acceptatie en defusie naar voor geschoven. Acceptatie wil zeggen er zich voor openstellen en zich niet voor afsluiten. Defusie wil zeggen ze opnemen als gedachten en gevoelens zonder ze als een werkelijkheid vertegenwoordigend op te vatten. Voor schema's als inhoudclusters niet er op focussen en er niet in opgezogen worden door schemabevestiging, -vermijding of -compensatie. Wat zoveel inhoudt als vermijden er zich bij neer te leggen, ze te ontvluchten of ze te overwinnen. Hier vinden we de derde generatie gedragstherapieën terug. Ze zijn niet gericht op de inhoud van gedachten of herinneringen, maar op de functie ervan als werkelijkheidsweergave of als slechts gedachten en gevoelens, als hinderend en remmend of als helpend en ondersteunend. Het veranderen situeert zich vooral

in de manier van omgaan met cognities en emoties en niet op de inhoud ervan. De manier waarop ze worden verwoord en gecommuniceerd moet niet als werkelijkheid genomen worden, maar moeten door onderkenning minder centraal komen staan en plaats maken voor waarden en doelen in de werkelijkheid waartoe men zich verbindt. Mindfulness en acceptance and commitment therapy (ACT) kunnen hier aangetroffen worden. Het draaide rond de vraag welke inhoudsprocessen of -wijzen te veranderen ?

Voorstelling en vorm veranderen. Gevoels- en gedragsreacties gaan terug op een voorstelling als vorm. Deze voorstellingsvorm heeft zowel betrekking op het aanwezig proces als op de actieve inhoud. Van wat zich afspeelt wordt een voorstelling gevormd op basis van wat waarneembaar is en op basis van wat werd opgeslagen, zodat sommige dingen gemakkelijker worden opgemerkt. De actieve voorstelling kent een zekere snelheid, omvang en diepte. Vooral wanneer deze activering excessief is in snelheid, omvang en intensiteit is er een groot risico op vertekening van de gevoels- en gedragsreacties. De activering neemt dan uitgesproken vormen aan met als risico er gemakkelijk in vast te lopen. De actieve voorstelling kent ook een zekere inhoudsvorm die gekenmerkt wordt door een persoonlijke begripsinvulling als wat, gedragsinvulling als hoe en contextinvulling als het wanneer van iets. Deze invullingen kunnen mogelijk ook ex-

cessief zijn omdat ze teruggaan op ervaringen en informatie met een hoge activeringsgraad. Deze excessieve proces- en inhoudsvormen kunnen aan de basis liggen van gestoorde gevoels- en gedragsreacties. Door het excessieve te temperen en het persoonlijke inhoudelijk te nuanceren worden minder uitgesproken gevoels- en gedragsreacties gewekt. Bovendien wordt zo leiding en keuze mogelijk. Zou hier voorzichtig gesproken kunnen worden van nog een andere groep gedragstherapieën? Hier is de referentiële schema begeleiding terug te vinden. Het draait rond de vraag welke inhoudsvormen te veranderen ?

Veranderen in samenhang

Zo zijn thans een hele reeks benaderingswijzen beschikbaar, vaak in de vorm van therapieën. Ze richten zich veelal op het cognitieve als wat zich in iemands hoofd afspeelt en de wijze waarop iemand er mee omgaat. Hoe erg ze ook in elkaars buurt liggen, toch accentueren ze elk iets anders als oorzaak van en oplossing voor gestoorde gevoels- en gedragsreacties. Belangrijk om op te merken is dat elk van deze benaderingswijzen en therapieën elkaar niet uitsluiten en in principe elkaar kunnen aanvullen en versterken.

Vooraf belangrijk ook is dat ze allen op een of andere manier het belang beklemtonen van het zoveel mogelijk laten overeenstemmen van wat zich in iemand afspeelt en

de aanwezige realiteit. Hiertoe blijken getrouwheid, openheid, functionaliteit, verschil, dosering en nuance-ring sleutelwoorden te zijn. Vooral voor wie het moeilijk heeft in het leven in de omgang met de realiteit vallen deze sleutelmechanismen weg. Net op een moment dat ze wellicht het meest nodig zijn. Waar op korte termijn niet getrouw-zijn, geslotenheid, disfunctionaliteit, fusie, extremiteit en ongenueanceerdheid behulpzaam kunnen lijken en de eigen kwetsbaarheid lijken te ontzien, vormen ze mogelijk een valkuil op termijn. Alleen een terugkeer naar de aanwending van de gunstige sleutelmechanismen kan dan wellicht verandering ten goede mogelijk maken.

De ontwikkeling van telkens nieuwe benaderingswijzen heeft als voordeel dat er steeds weer aandacht is voor andere elementen, die wanneer samengevoegd steeds meer aspecten als aanspreekbaar voor verandering mogelijk maken.

In de gedachtegang van telkens een mentale functie en haar inhoud te veranderen kan enige systematiek aan de dag gelegd worden, zodat nog andere mogelijkheden kunnen verkend worden. Door hun aandeel op reacties en op elkaar onder de aandacht te brengen kunnen ze wellicht gunstig worden aangewend. Zo hun werking kan geïntegreerd worden, kunnen storende gevoelens en gedragingen wellicht nog sneller en grondiger worden aan-

gepakt. Hoe recenter de benadering hoe meer er aandacht is voor de diverse onderdelen en het geheel. Steeds minder wordt er ook gevraagd iets buiten spel te zetten, maar integendeel net weten te integreren op een gedoseerde wijze.

Zelf veranderen

Geef in de tekst aan wat je zelf zou willen veranderen om tot andere gevoels- en gedragsreacties te komen.

Veranderen ? ... Begin(t) bij jezelf !



Eerst jezelf overhalen en overtuigen voor te kunnen veranderen.

Hoe kom ik als jongere van een niet-helpend denken tot een helpend denken ?

JONGERENTHEMA

Besef en wil tot veranderen

Als jongere kan mogelijk bij je het gevoel ontstaan dat het zo niet verder kan. Tegelijk kan je het verlangen bekruipt om hierin verandering te brengen.

Veranderen, het moet wel, zo voelt het aan. Je wil wel, zo ervaar je voor jezelf. Maar hoe luk je erin ? Hoe begin je eraan ? Is er kans voor ? Zal het je lukken ?

Een massa vragen dringen zich op. Eerst even op adem komen. Rustig nadenken, of je informeren hoe het aan

te pakken. Stapsgewijs te werk gaan en kijken wat lukt. Ideeën en wegen vinden hoe het zou kunnen en lukken. Misschien met de hulp van anderen, anderen uit je onmiddellijke omgeving.

Vorbij jezelf komen

Veel van wat zich in je hoofd afspeelt, is bedoeld om je te beschermen. Wat je waarneemt, wat je je herinnert, wat je denkt, wat je voelt, wat je wil, wat je je voorstelt, wat je lichamelijk ervaart, dit alles is bedoeld om je veilig te stellen en je zo ontspannen mogelijk te doen zijn. Ze bieden je een verklaring, ze laten je dingen kennen als vertrouwd en ze stellen je opties voor waarbij je rustig kan blijven. Meestal toch. Blijkt het omgekeerde, duiken er spookgedachten op, bijvoorbeeld. Of voel je je angstig, dan nog zijn ze bedoeld om je zo weinig mogelijk risico te laten lopen en zo de spanning binnen de perken te houden.

Ze bieden evenwel weinig kans op verandering, het liefst stimuleren ze herhaling en laten je doen wat je vertrouwd is, en je altijd al deed. Ze remmen je af iets te ondernemen, of iets anders te doen en de vertrouwde situaties en paden te verlaten. Zo kan alles bij het vertrouwde blijven. Ze helpen je evenwel niet iets op een andere manier te bekijken en op te vatten, ze helpen je ook niet iets anders te willen en te ondernemen.

Je kan ze 'niet helpend' noemen. Ze vormen als het ware een eerste barrière voor jezelf. Soms zijn ze heel sterk, juist om je tegen te houden en vast te houden in het vertrouwde. Alsof ze door zichzelf uit te vergroten, alsnog een poging willen doen om je van je plannen tot veranderen te doen afzien.

Enkele voorbeelden van wat je tegenhoudt :

niet-helpende waarneming is .. niemand schenkt aandacht

aan me ..

niet-helpende herinnering is .. hopelijk word ik door anderen

niet opnieuw verstoord..

niet-helpende gedachte is .. ik kan mezelf niet verdedigen

..

niet-helpende voorstelling is .. ik zie mezelf vaak mislukken ..

niet-helpend gevoelen is .. ik ben een gespannen iemand

..

niet-helpend lichaamsgevoelen is .. ik voel me snel onpasselijk

worden ..

niet-helpende verwachting is .. ik maak geen kans ..

Hoe jezelf helpen ?

Wat zich in jezelf afspeelt, kan je evenwel ook aanwenden om je te helpen bij je veranderen. Dit kan, als je de inhoud van wat er in je omgaat, verandert. Op zo een wijze veranderd, dat de inhoud als helpend overkomt en je hierin steun kan vinden. De gewijzigde inhoud kan je dan stimuleren om verandering aan te durven en verandering voor mogelijk te zien. De nieuwe inhoud kan je steunen om vol te houden en niet onmiddellijk op je passen terug te keren, en zo te slagen in je opzet tot veranderen. Doordat je er zelf voor gaat en in gelooft, belet je jezelf niet en schep je kansen. Als het niet lukt, zal het niet aan je te wijten zijn, zoveel is dan zeker. Door er zelf in te geloven en achter te staan, voel je je begrepen en gesteund. Je gaat er dan krachtiger tegenaan en maakt zo meer kansen op slagen. Je verwachting blijkt dan gemakkelijker uit te komen. Zo spreekt men van een zichzelfwaarmakende verwachting.

Je kan ze dan 'helpend' noemen. Wat je waarneemt, wat je je herinnert, wat je denkt, wat je voelt, wat je wil, wat je je voorstelt, wat je lichamenlijk ervaart, kan je een helpende inhoud geven. Dit vraagt soms even zoeken. De nieuwe gewijzigde inhoud vormt dan je eerste houvast. Door deze te laten toenemen of deze te herhalen, kan ze

je krachtiger maken om tot verandering te komen en hindernissen onderweg te overwinnen.

Enkele voorbeelden van wat je helpt :

helpende waarneming is .. iemand schenkt aandacht aan me..

helpende herinnering is.. ik word door anderen niet steeds

verstoord..

helpende gedachte is .. ik kan leren mezelf te verdedigen

..

helpende voorstelling is .. ik zie mezelf nu en dan lukken

..

helpend gevoelen is .. ik ben een ontspannen iemand ..

helpend lichaamsgevoelen is .. ik kom gemakkelijk tot rust ..

helpende verwachting is .. ieder kan een kans maken ..

Met iemands hulp

Zo je geluk hebt, vind je iemand - een vriend, een leeftijdgenoot - die net als jij dezelfde weg wil afleggen om tot verandering te komen. In interactie met elkaar kan je

ervaren dat het kunnen delen van dezelfde ervaringen een grote mate van elkaar aanvoelen en nabij komen kan bewerkstelligen. Zeker in de mate je een overeenkomst ervaart in je waarneming, je herinneringen, gedachten, voorstellingen, gevoelens en verlangens. En zeker zo deze inhoudelijk zowat helemaal zouden overeenstemmen. Dit kan een grote steun voor elkaar betekenen, zodat je meer en beter in staat bent de inhoud en betekenis van je ervaringen onder ogen te zien. En je ze op die manier kan verkennen en ze zo meer passend kan bijstellen of veranderen.

Soms kunnen gevoelens je domineren, je overheersen, je bevangen of gevangen houden. Het kan dan helpvol zijn deze gevoelens die je niet weet te hanteren en je daarom soms van je wegduwt, ontkent of ontloopt en die je niet weet te veranderen, onder ogen te zien. Dit samen met een betrouwbaar iemand, een volwassene of eventueel een leeftijdgenoot.

Door er met iemand over te praten kan je druk wegnemen en meer zicht krijgen. Door je gevoelens in woorden te vatten kunnen ze helderder worden en op een zekere afstand geplaatst worden. Gevoelens zijn vaak verbonden aan ervaren moeilijkheden (verlies, conflict, impasse, tekort, ...). Met de hulp van die anderen, kan de ervaren hulpeloosheid om de moeilijkheden passend te boven te komen, mogelijk ten dele worden weggenomen.

Enkele voorbeelden hoe anderen je met praten mogelijk zouden kunnen helpen :

'Ga eens over je ervaren woede tegenover wie ze opwekte praten. Mogelijk is die zich hier niet van bewust en wil die je wel op één of andere manier tegemoet komen.'

'Ik merk dat je bang bent voor wat nieuw en onbekend voor je is. Zo je wil, kan ik je over mijn ervaringen in dit verband vertellen, zo wordt concreter wat het inhoudt, hoe ik er mee omging en wat ik ervaarde.'

'Zo ik je begrijp, voel je je erg moedeloos en ben je alle hoop te lukken kwijtgespeeld. Je probeerde echter nog maar eenmaal. Misschien moet je enige ervaring opbouwen, misschien moet je met vallen en opstaan stilaan je weg zoeken, misschien moet je jezelf meer dan één kans geven.'

Wat je niet helpt :

Hoe je er toe komt :

HELPEND
HELPEND
HELPEND
HELPEND
HELPEND
HELPEND
HELPEND

NIET-
HELPEND
NIET-
HELPEND
NIET-
NI. HELPEND
HELPEND
NIET-
HELPEND

Wat je helpt :

Hoe je er toe komt :

Schema's, beïnvloeding en verande- ring



Aan wat moet voldaan zijn, wil jij of je kind beïnvloedbaar zijn ?

SCHEMA-BEÏNVLOEDING

Eigen ervaring is vaak de beste manier om beïnvloed te worden. Ook al kunnen we ook dan nog ons zelf iets anders trachten wijs te maken of trachten de ervaring te ontkennen of te negeren. Hieruit blijkt hoe moeilijk wij het kunnen hebben om afstand te doen van ons aanwezig beeld, van onze aanwezige reactie en van de aanwezige situatie waarin we iets plaatsen. Wat we tot dan toe construeerden over iets, over hoe met iets om te gaan en over wanneer of waarom, dat willen we niet steeds zomaar bijsturen of loslaten.

Nog moeilijker is de invloed van anderen uit de omgeving op ons. Wanneer je zelf merkt wat anderen ervaren en

meemaken, dan kan dit van invloed zijn op je eigen voorstelling, omgang en lokalisering van iets. Dit is zo wanneer de ander een betekenisvol iemand is voor ons en je een gelijkenis met jezelf of je situatie merkt. Je leert dan van het model staan van een betekenisvol relevant iemand.

Minder gemakkelijk zal je mee gaan in het verhaal van iemand, zeker wanneer die je van iets tracht te overtuigen. Ook al zegt die dat het teruggaat op eigen ondervinding. Zeker ook niet wanneer die ander geen betekenisvol iemand is voor je en weinig relevant is voor jezelf of je situatie.

SCHEMA-ONTWIKKELING

Je eigen geconstrueerde voorstelling, je eigen tot stand gekomen omgang en je eigen ontdekte toepassing van iets, vormen voor je het referentiepunt of -kader.

Waar in de schema-beïnvloeding vooral individuele invloeden van jezelf of anderen spelen, is er bij de schema-ontwikkeling vooral sprake van collectieve invloeden van de omgeving waarin je opgroeit. Deze omgeving is dan enerzijds de realiteit van de samenleving waarvan je deel uitmaakt en anderzijds het gedachtegoed van de cultuur waartoe je behoort.

Op die manier vormen de individuele en collectieve mentaliteit die je kenmerkt een sterke basis waartegenover mogelijke beïnvloeding speelt.

Je verworven en ontwikkelde mentaliteit vormen de basis om te oordelen over andere voorstellingen, over andere omgangswijzen en over andere toepassingsselecties.

Zo zal je als ouder of kind, bijvoorbeeld, uitgesproken affectie onderkennen als iets vanzelfsprekend tussen ouder en kind, of als iets geforceerd, zal je affectie spontaan in je omgang kunnen vertonen in zijn diverse vormen of zal je bijzondere inspanning moeten doen om een juiste expressie te vinden, zal je aanvoelen wanneer er ruimte voor affectie is of zal je mogelijk vastlopen als je het toch zou uitproberen of aandurven.

Merk je dan in je omgeving veel affectie tussen ouder en kind, dan zal je dat als vanzelfsprekend herkennen en erkennen, of zal je dit als vreemd ervaren en er vragen bij hebben.

Je eigen mentaliteit zal bepalend zijn om het verschil tussen jezelf en de omgeving op te merken en vooral bepalend zijn om de grootte en mate van dit verschil te benoemen. Van enigszins verschillend tot tegengesteld, van herkenbaar tot onherkenbaar, van begrijpelijk tot onbegrijpelijk, van aanvaardbaar tot onaanvaardbaar,

van navolgbaar tot onnavolgbaar, van toepasbaar tot ontoepasbaar, van juist tot onjuist, van zinnig tot onzinnig, van gewaardeerd tot pover, van gevuld tot leeg, van effectief tot ineffectief, van gematigd tot extreem, van er al of niet over en hoever.



Hoe groter het verschil hoe minder je beïnvloedbaar zal zijn, zeker wanneer het over je grens van wat, hoe en waar iets voor je kan, gaat. Iets zal dan niet enkel als tegengesteld maar ook als niet kunnend overkomen. Hier-

door zal je bereidheid om je open te stellen en beïnvloedbaar te zijn verdwijnen. Eerder zal je geneigd zijn je af te sluiten en weerstand te vertonen. Mogelijk ontstaat de omgekeerde reflex om de ander met wat hoe en waar iets voor je kan te benaderen en de ander te willen beïnvloeden. Zeker in een situatie waarin niet én het een én het ander kan, zal de druk om elkaar te beïnvloeden voor het een óf het ander toenemen.

WENNEN

Is er een verschil, dan kan je ofwel dit verschil trachten te onderkennen en aanvaarden zonder het verschil naar jezelf toe of naar de ander toe te willen wegwerken. Is er een verschil dan kan je ook dit verschil trachten te onderkennen en trachten weg te werken door jezelf te beïnvloeden of door de ander te beïnvloeden. In het eerste geval vraagt het om tolerantie, in het tweede geval is er sprake van mogelijke beïnvloeding.

In beide gevallen zal het even wennen vragen aan het verschil. Misschien wil je het eerst niet merken, nadien ga je het toch enigszins onder ogen zien, eerst kan je er moeilijk mee om, dan wordt het meer vertrouwd, stilaan kan je het mogelijk erkennen, misschien kan het je interesse wekken, misschien zie je er wel iets in en wil je je er door laten beïnvloeden in zekere mate, of wil je helemaal veranderen. Steeds zal het een zeker wennen vragen. Eerst wil je er niet van weten, niet toepasbaar, dan

wil je het niet onder ogen zien, niet onderkennen, ten slotte wil je het niet overnemen, niet gebruiken. Later wil je het mogelijk wel als relevant onderkennen, wil je het mogelijk wel erkennen en wil je het mogelijk wel aanwenden. Wat je eerst negeerde, vervolgens tegen inging, wordt nu waar je op ingaat op één of andere manier.

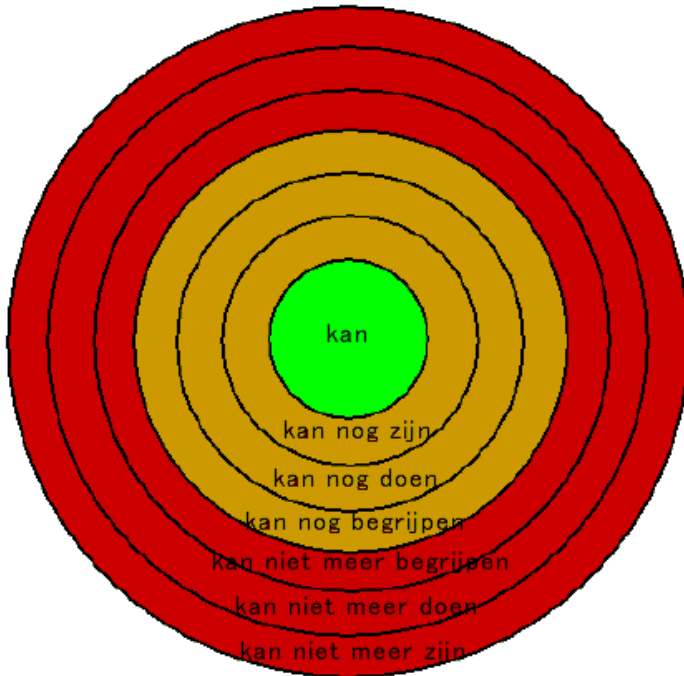
Wordt die kans en tijd om te wennen en vertrouwd te raken niet geboden, dan is er een groot risico van op weerstand en verzet te stoten. De eigen gegroeide mentaliteit is beter en er is geen openheid en opening naar buiten toe. Kan je evenwel de aandacht trekken, interesse wekken, een verlangen opwekken, dan kan je invloed teweegbrengen. Dit kan je door zelf model te staan, de ander te stimuleren, en tot ervaren te brengen door iets in de realiteit beschikbaar te stellen. Zo is er een synergie van een model, een aanmoediging, een emotie en materiaal.

Treedt er bij je een zekere situatie-, gedrags- en mentaliteitsverandering op, dan gaat dit terug op een zekere wijziging van je eerder ontwikkeld en geconstrueerd schema van iets, opgeslagen in je geheugen. Schema dat de synthese vormde van alles tot hiertoe en waaraan je nu het nieuwe wat, hoe en waar aan toevoegt, zodat een nieuwe synthese ontstaat. Deze synthese kan ook maken dat je grens van wat hoe en waar iets kan, is verschoven naar meer of minder ruim. Wat hoe en waar eerst voor

je niet kon, kan nu wel. Of omgekeerd: wat hoe en waar eerst voor je kon, kan nu niet meer.

MATE VAN BEÏNVLOEDBAARHEID

Is er een verschil met jezelf dan zal in de naaste zones nog tolerantie en beïnvloedbaarheid zijn, in de verst afgelegen zones zal er geen tolerantie en beïnvloedbaarheid meer zijn. In de naaste zones zal er er een afname van tolerantie en beïnvloedbaarheid zijn al naargelang iets nog kan zijn, nog kan gedaan of nog kan begrepen. In de verst afgelegen zones zal er een verdere afname zijn naargelang iets onbegrijpelijk is, niet meer kan gedaan en niet meer kan zijn. Zo kan ook de mate van aanwezigheid of afwezigheid van beïnvloedbaarheid gemeten. Hoe verder iets van je verwijderd is, hoe extremer het mogelijk zal worden ervaren en mogelijk voor je ook als geweld en gewelddadig naar voor zal treden.



TOEGEPAST

Geef een wat, een hoe, een waar in, wat je al of niet kan beïnvloeden. Plaats zoals voor je van toepassing is, een overeenkomstige stip in het schema. Op die manier kan je aangeven of je al of niet beïnvloedbaar bent, evenals de mate waarin je al of niet beïnvloedbaar bent.

Wat :

Hoe :

Waar :



Tot verandering komen



Veranderen vraagt om contact met en evolutie van interne voorstellingen en werkmodellen.

Van binnenuit

Voor een verandering is niet enkel de buitenwereld nodig. Nog meer is de binnenwereld nodig. Een verandering vindt er zijn oorsprong. Door een aanvoelen dat verandering nodig is of zich opdringt. Een verandering eindigt er ook. Door de verandering die plaatsgrijpt in de binnenwereld ben je in staat het tot een verandering te laten komen of te brengen in de buitenwereld.

In je relatie met je kind, maak je gebruik van innerlijke voorstellingen en interne werkmodellen. Deze bepalen de mate van sensitiviteit en responsiviteit tegenover je kind. De ervaringen die je kind in contact met je opdoet bepalen voor het kind zijn innerlijke voorstellingen en

zijn interne werkmodellen. Ze bepalen de mate van sensitiviteit en responsiviteit tegenover je als ouder. Ook voor andere contacten met de omgeving spelen ze een betekenisvolle rol. Zo zullen ze mogelijk later mee de mate van sensitiviteit en responsiviteit bepalen als ouder tegenover zijn kind.

Deze innerlijke voorstellingen en interne werkmodellen hebben voor je als ouder betrekking op jezelf, op je kind en op de relatie van jezelf met je kind. Deze interne voorstellingen en werkmodellen hebben voor je kind betrekking op zichzelf, op je als ouder en op de relatie met je als ouder. Innerlijke voorstellingen reflecteren de ervaren werkelijkheden. Interne werkmodellen staan in voor het regelen, interpreteren en voorspellen van iemands denken, voelen en reactie.

Een belangrijk facet van deze voorstellingen en werkmodellen gaat over de mate van zekerheid en veiligheid die in zichzelf wordt gevonden, of in de ander wordt gevonden en aan bod komt in de onderlinge relatie. Is er zekerheid en veiligheid, dan kan er op gerekend en kan er vertrouwen groeien die een basis kunnen vormen voor verdere verkenning en ontwikkeling. Ontbreekt deze zekerheid en veiligheid, dan ontstaat onzekerheid over zichzelf, de ander en over de relatie met de ander. Er kan dan geen vertrouwen groeien zodat de basis voor verkenning en ontwikkeling ontbreekt.

In de tweede helft van het eerste levensjaar ontwikkelt het kind op basis van concrete ervaringen met de ouders een gehechtheidsrelatie. Slagen de ouders erin het kind veiligheid te bieden door voor het kind over te komen als betrouwbare en troostende ouders wanneer het geconfronteerd wordt met stress en angst, dan ontstaat een veilige hechting. Slagen de ouders hierin niet door hun afwezigheid, of door hun eigen onzekerheid, of nog door hun eigen problematiek, dan ontstaat een onveilige hechting. Het risico is dan dat het kind moeilijk voldoende zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld ontwikkelt. De steun ontbreekt dan, of het kind is voortdurend op zoek zicht te krijgen op de relatie, of er houvast in te vinden. De energie en interesse ontbreken dan om vanuit zichzelf en de relatie op verkenning te gaan en tot ontwikkeling te komen.

Door de volle confrontatie met stress en angst treedt dan gemakkelijk een uitgesproken emotionele reactie op. Deze gaat zich later gemakkelijk herhalen door de zich ontwikkelende verhoogde stress- en angstgevoeligheid wegens het ontbreken van een passende sensitiviteit en responsiviteit vanwege de ouders. Doordat ouders ook mee verantwoordelijk zijn voor stress en angst gaat het kind gemakkelijk intimiteit en nabijheid vermijden, of net zich extreem vastklampen aan de ouders uit angst om hen te verliezen, of nog op zijn hoede zijn in de omgang. Het opene, vertrouwvolle en spontane in de omgang komen dan in het gedrang.

Uit recent onderzoek is ook geweten dat deze stress- en angstgevoeligheid ook een neurologische keerzijde kent. Zo is er een verhoogde productie van het stresshormoon cortisol en het onevenwicht in de neurotransmitterwerking (dopamine, serotonine). Zo is er ook de activering van het limbisch systeem, meer concreet de amygdala met een impliciet vlucht- of vechtgeheugen. Zo is er tenslotte de verstoring van frontale hersencircuits met enerzijds meer activiteit rechts wat overeenkomt met neigen naar vluchten of wegblijven en negatieve emoties, en anderzijds een verminderde activiteit links wat staat voor minder neigen naar actief zijn en minder welbevinden.

Beide samen : minder gunstige voorstellingen en interne werkmodellen samen met minder zelfvertrouwen en een negatiever zelfgevoel enerzijds en minder gunstige neurologische processen en minder gunstige neurologische circuits anderzijds, maken het voor het kind extra moeilijk voor zijn persoonlijke en relationele ontwikkeling. Er ontstaat emotioneel gemakkelijk een crisis en relationeel zijn er geringe opvangmogelijkheden. Het risico bestaat dat het kind herhaaldelijk uit evenwicht raakt en over onvoldoende mogelijkheden beschikt om dit ongedaan te maken.

Bewust en open

Om tot verandering te kunnen komen kan gewerkt worden aan de ontwikkelde interne voorstellingen en werkmodellen, om ze zo mogelijk op basis van gunstige concrete ervaringen verder te laten evolueren en zo bij te sturen. Zo dat minder gemakkelijk in een stress- of angstcrisis wordt geraakt en er meer gunstige opvangmogelijkheden beschikbaar komen.

Het gaat hier om interne voorstellingen en werkmodellen van zichzelf als kind, van de ander, in het bijzonder de ouder, en van de relatie met de ander. Zinvol is dat voorstellingen en werkmodellen open zijn en continu aangepast kunnen worden aan nieuwe ervaringen en nieuwe informatie. Zeker wanneer ze oorspronkelijk minder gunstig zijn, zoals mogelijk voortvloeiend uit de aanvankelijke ouder-kind relatie.

Om hierbij te helpen kan het nuttig zijn ze bewust onder ogen te zien en een inschatting op hun waarde te maken. Dit kan vanuit een meta-cognitief niveau. Dit kan een begin vormen voor een herzien en een updaten ervan op basis van nieuwe ervaringen en informatie.

Ook voor ouders kan het nuttig zijn hun interne voorstellingen en werkmodellen van hun kind en zichzelf in relatie tot hun kind voortdurend aan te vullen in functie van de ontwikkeling van hun kind. Hierbij is voor hen de opgave een evenwicht te vinden tussen het bieden van voldoende veiligheid en het begaan zijn met het kind dat

steeds meer autonomie verwerft doordat het opeenvolgend nieuwe vaardigheden verwerft. Een passende voorstelling en werkmodel moeten het mogelijk maken zijn omgang aan te passen aan de evoluerende noden en groeiende mogelijkheden van het kind.

Ouders kunnen hun kind helpen in het ontwikkelen van eigen overtuigingen, gevoelens, oordelen, keuzes, hopen en plannen door hier in hun eigen voorstellingen van hun kind vanuit te gaan. Zo kunnen ze hier concrete ervaringen in de omgang met hun kind voor aanbieden. Zo kan het kind zelf gemakkelijker komen tot het ontwikkelen van eigen overtuigingen, gevoelens, oordelen, keuzes, hopen en plannen. In zijn omgang met de omgeving kunnen ze zo leren niet enkel rekening te houden met de eigen binnenwereld, maar ook met de ingeschatte binnenwereld van de andere waarmee in contact. Op die manier kan de voorstelling groeien van zichzelf als op zichzelf staand maar ook steeds meer in staat zijnde tot eigen sturing en begrenzing.

Ouders kunnen op basis hiervan in hun intern werkmodel van hun kind stapsgewijs met de zich ontwikkelende eigen overtuigingen, gevoeligheden, interesses, keuzes en mogelijkheden van hun kind rekening houden. Stemmen deze niet overeen met deze van ouders, dan vormen ze vaak het uitgangspunt om hieruit te leren voor de aanwezige voorstellingen en interne werkmodellen en ze zo wenselijk te herzien en bij te sturen.

Dit bewust en open hanteren van interne voorstellingen en werkmodellen moet vermijden in conflictsituaties terecht te komen waarin elkaar en zichzelf als onvermogen te beschouwen, en de relatie als te weinig begrip en steunbiedend te ervaren en omgeven met stress, angst en boosheid. Iets wat bij een onveilige hechting bij regelmaat opduikt. Zo kunnen extreme emoties en reacties samenhangend met extreme beeldvorming vermeden worden. Of tijdig opgevangen en getemperd worden binnen de aanwezige veilige hechtingsrelatie. Zo dat het risico op neurologisch uit balans raken minder aanwezig is. Met als gunstig gevolg met minder extreme gevoelsreacties te maken te krijgen, zodat ze gemakkelijker binnen de aanwezige hechtingsrelatie kunnen worden opgevangen en gehanteerd worden. De relatie zal dan minder gemakkelijk naar onveilig afglijden omdat zowel ouder als kind elkaar voldoende weten te vinden en hieruit positieve voorstellingen en werkmodellen weten te distilleren.

(H)echt

Hoeveel stress en angst merk je bij je kind ?

Hoe goed weet je deze als ouder op te vangen in de omgang met je kind ?

Hoe spelen voorstellingen over jezelf en je kind hierin een rol ?

Hoe kan aan interne werkmodellen gesleuteld worden om beter de stress en angst van je kind op te vangen ?

Hoe kan dit bijdragen aan de vermindering van stress en angst bij je kind in de omgang met je ?

Veranderings- mechanismen



Welke mechanismen aanwenden om tot verandering te komen ?

Waar en welke ?

In therapie spelen vaak mechanismen een wezenlijke rol om iemand uit zijn impasse te halen. Deze mechanismen kunnen ook aangewend worden op een meer preventieve en pro-actieve wijze, zodat voorkomen kan worden dat iemand in een impasse zou raken.

Drie mechanismen kunnen doorgaans worden onderscheiden. Ze kunnen ertoe bijdragen iemand tot verandering te brengen, zodat een groter welbevinden kan ervaren worden en meer zelfsturing mogelijk wordt. Het eerste mechanisme is gericht op een beter begrip en zelfbegrip. Het tweede mechanisme houdt in het zich toe eigenen van compenserende vaardigheden. Het derde mechanisme is gericht op een verandering van de zelfwaarneming in meer gunstige zin.

Het eerste mechanisme heeft vooral betrekking op het cognitieve, hoe we de dingen of onszelf kennen en hoe we hierin verandering kunnen brengen, zodat het minder negatief en storend uitwerkt. Het accommodatiemodel kan hierbij behulpzaam zijn. Het wijst op de gunstige invloed van wijziging van de keninhouden en -processen, waarbij het denken meer in overeenstemming met de realiteit wordt gebracht. Het wijst ook op niet helpende gedachten en hoe ze zo bij te stellen dat ze meer helpend worden.

Een ander bruikbaar model is het activatie-deactivatie model. Het houdt in het deactiveren van ongunstige schema's of kenprocessen en het activeren van gunstige schema's of kenprocessen. Het mechanisme bestaat dan niet in het wijzigen van keninhouden en -processen, maar in het vervangen van wat ongunstig uitwerkt. Dit zou onder meer de vorm kunnen aannemen van het ontwikkelen van tegengestelde geheugeninhouden die problematische voorstellingen deactiveren of de toegang ertoe beletten. De ongunstige voorstellingen blijven dan in latente of slapende vorm achter. Het veranderen van onderliggende emoties en geactiveerde emotieschema's zou negatieve voorstellingen die ermee samenhangen plaats kunnen doen ruimen voor meer positieve.

Het tweede mechanisme gaat over het zich toeëigenen van compenserende of (meta)cognitieve omgangsvaardigheden om om te gaan en zo nodig af te rekenen met

ongunstige gebeurtenissen en gedachten. Mogelijkheden zijn het ontwikkelen van aanvankelijke verklaringen, het zoeken naar alternatieve verklaringen, of het ontwikkelen van concrete plannen om problemen op te lossen en aan te pakken. Geleerd kan worden meer bewust bruikbare antwoorden te selecteren en probleemoplossingsvaardigheden te ontwikkelen. Ook kan overgeschakeld worden van een automatische verwerkingswijze naar een meer gecontroleerde. Zo kan van verklaringstijl veranderd worden en kan de absolute dichotome wit-zwart denkstijl achterwege gelaten worden.

Het derde mechanisme gaat om het veranderen van de persoonswaarneming in meer gunstige zin, wat andere indirecte veranderingen op gang kan brengen. Hiertoe kan getracht worden de tegenstelling te verminderen tussen hoe je jezelf ziet en hoe je eigen ideaal zelfbeeld is, of hoe je jezelf ziet en het beeld van anderen voor je is waaraan je probeert te beantwoorden. De verminderde zelftegenstelling kan bekomen door je zelfbeeld op te krikken, of de idealen van jezelf of deze van anderen over je te temperen. Ook kan je trachten de druk om te beantwoorden aan bepaalde verwachtingen te doen afnemen. Nog kan je nagaan hoe je concreet stappen kan zetten om de kloof te overbruggen.

Veranderingsmechanismen en schema's

Als we weten dat een geheugenschema bestaat uit een

begripsinvulling, gedragsinvulling en contextinvulling welke stilaan op basis van concrete ervaringen tot ontwikkeling is gekomen, dan kunnen we de drie hiervoor beschreven mechanismen hierin een plaats toebedelen.

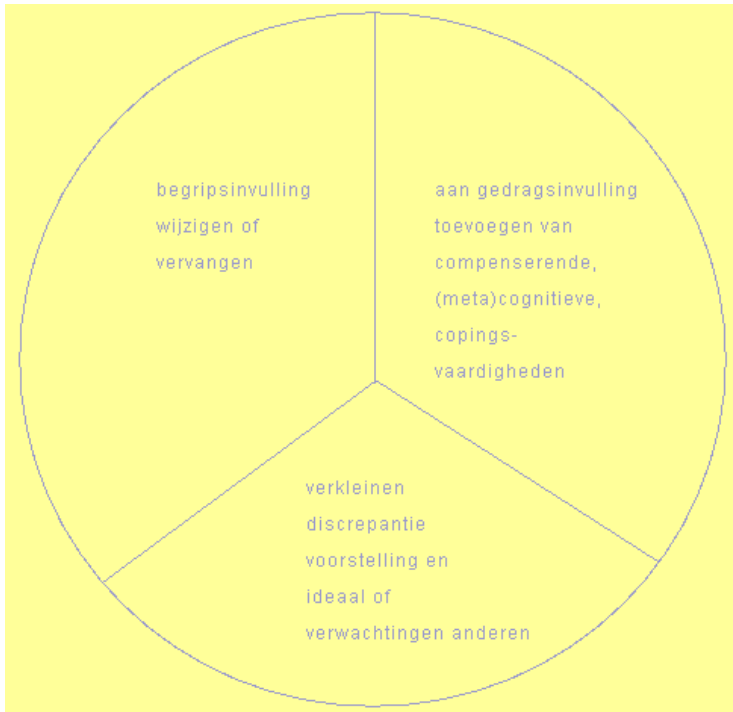
Nemen we, bijvoorbeeld, ons zelfschema, dan kunnen we trachten de begripsinvulling te wijzigen door het realiteitsgehalte ervan in vraag te stellen. Of we zouden kunnen trachten een andere begripsinvulling te activeren en zo de huidige trachten te deactiveren. Ik zou mijn voorstelling van mezelf als onzeker in vraag kunnen stellen om tot de meer realistische voorstelling te komen, dat ik toch niet zo onzeker ben. Ik zou ook mijn onzekere kant kunnen trachten te deactiveren door mijn zekere kant op de voorgrond te plaatsen en aan te spreken. Dit zou kunnen gebeuren door geactiveerde emoties en emotieschema's die onderliggend aanwezig zijn te veranderen zodat negatieve voorstellingen plaats kunnen ruimen voor meer positieve.

Ook zouden we kunnen trachten de gedragsinvulling te wijzigen. Zo zouden we in plaats van aarzelend en drempelend te reageren, kunnen stilstaan bij ons onzeker denken en voelen over onszelf en ze slechts als een denken en voelen te benaderen zonder er een absolute realiteitswaarde aan toe te kennen die ons blijft afremmen. Integendeel zouden we er voor kunnen kiezen ons niet door een denken en voelen vanuit een verleden te laten afremmen en onszelf een nieuwe kans te geven om met

meer zekerheid uit de hoek te komen en iets aan te durven, eerder dan veel gemakkelijk te blijven ontvluchten en ontwijken.

Tenslotte zouden we kunnen trachten de contextinvulling te temperen of te doseren. Zo zouden we onze verwachtingen tegenover onszelf vanuit ons eigen voorgenomen idealen of vanuit overgenomen eisen en verwachtingen van anderen kunnen trachten te temperen en meer in overeenstemming brengen met wie we zijn. Zo is er minder risico dat een negatieve zelfvoorstelling en -waardering zou worden geactiveerd, gewoon omdat ze ontbreken.

In het schemamodel kan dit als volgt voorgesteld worden :



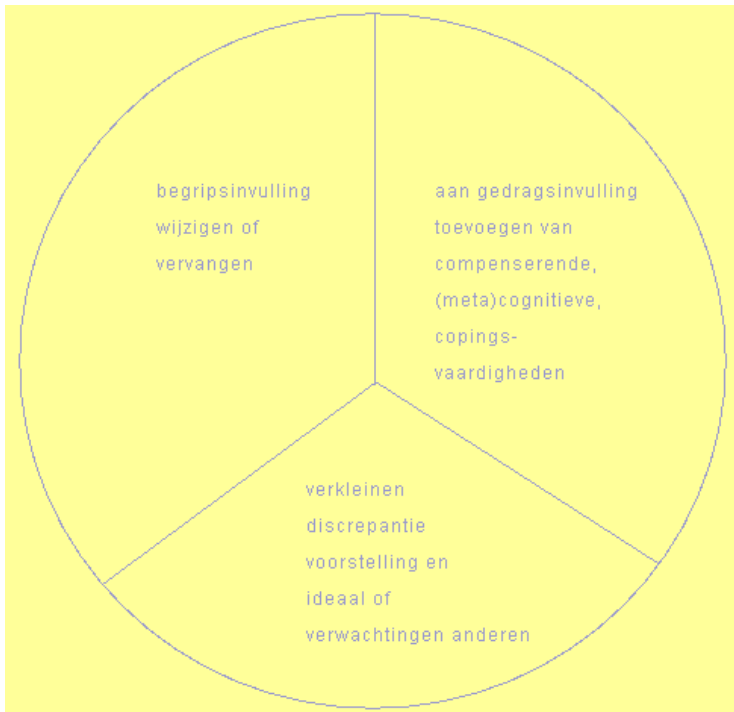
Op een gelijkaardige wijze zouden we ook onze negatieve voorstellingen van de buitenwereld tot verandering kunnen brengen door de begripsinvulling, gedragsinvulling en de contextinvulling van het opgebouwde en geactiveerde schema passend te veranderen.

In het werken naar verandering toe zouden we de geschetste veranderingsmechanismen kunnen toepassen

op cognitief vlak door wijzigingen aan cognitieve schema's. Of we zouden deze veranderingsmechanismen kunnen toepassen op emotioneel vlak door wijzigingen aan emotie schema's. Tegelijk zouden we kunnen vaststellen welke veranderingen op het een vlak welke veranderingen op het andere vlak mogelijk maakt. Door anders te denken en herinneren ons anders gaan voelen, of door anders te voelen anders gaan denken en herinneren.

Veranderingsmechanismen zelf uitproberen

Geef in het schemamodel in op welke wijze je zelf aan verandering zou willen werken :



Meer lezen :

Gibbons MB, Crits-Christoph P, Barber JP, Wiltsey Stirman S, Gallop R, Goldstein LA, Temes CM, Ring-Kurtz S. (2009) Unique and common mechanisms of change

across cognitive and dynamic psychotherapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 801-8

Veranderings- schema



Een schema ontwikkelen dat een gewilde verandering aanstuurt kan erg behulpzaam zijn.

Wat verandering bemoeilijkt

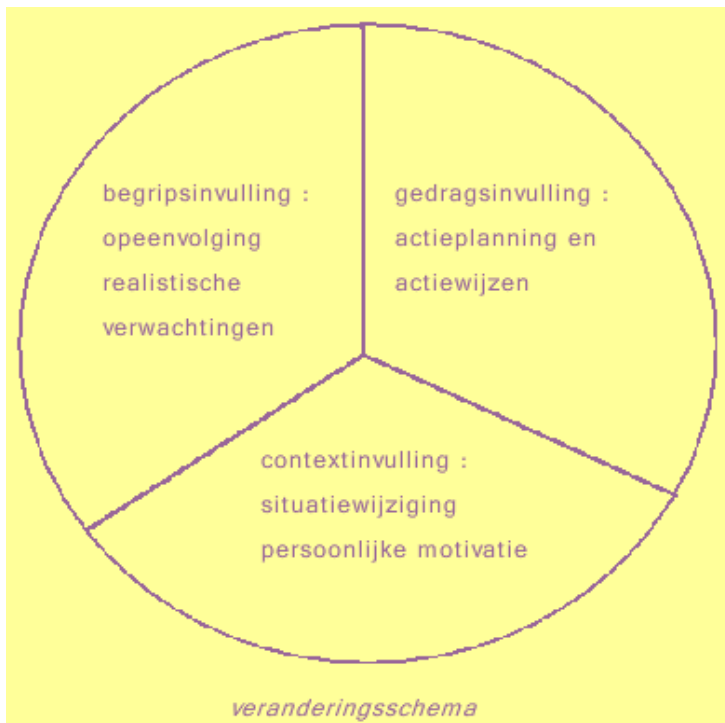
Tot verandering komen, je wil wel, maar hoe luk je erin? En als je het al eens anders aanpakt en het je eens lukt, hoe hou je het vol en wordt het definitief? Best kan je eens kijken, wat er voor zorgt dat je niet zomaar tot verandering komt, wat je vasthoudt in je huidig handelen, ook al vind je dit zelf niet zo wenselijk of ideaal.

Gedrag ontstaat niet zomaar, maar wordt gedragen door een schema, dat een begripsinvulling, een gedragsinvulling en een contextinvulling inhoudt. Bijvoorbeeld, je kind laat na iets te doen wat je duidelijk verwacht. Dit vormt meestal je contextinvulling voor je ouderlijke reactie. Wat je ouderlijke reactie is, is er voor zorgen dat wat je wil ook effectief zo wordt uitgevoerd. Dit geldt mogelijk als je begripsinvulling. Hoe je zal reageren, hangt erg af van je gewoontevorming en van je ervaren succes van een aanpak. Dit vormt je gedragsinvulling. Zal je, bijvoorbeeld, je kind herinneren aan je verwachting

als signaal, zal je je kind beletten van iets anders te doen dan verwacht, zal je je kind straffen om herhaling van wat je niet wil te vermijden en te bekomen dat het in de toekomst precies zal doen zoals je verwacht. Dit ouderlijk reactieschema van je met zijn typische begrips-, gedrags- en contextinvulling, zal telkens opnieuw op een ietwat gelijkaardige wijze in werking treden. Ook al is dit niet de meest effectieve wijze van aanpakken.

Wat verandering vergemakkelijkt

Zoals je ouderlijk reactieschema je steeds tot eenzelfde reactie doet komen, zo kan je trachten een veranderingsschema te ontwikkelen, zodat je progressief tot verandering kan komen. Je zal hiertoe moeten zoeken naar een specifieke inhoud voor je begripsinvulling, je gedragsinvulling en je contextinvulling van je veranderingsschema. Een schema dat je stapsgewijze tot verandering doet komen op basis van passende invullingen. Dit veranderingsschema zal dan je verandering in de werkelijkheid aansturen. Het vraagt om een denkwijze, om uiterlijke en innerlijke omstandigheden en om actieplannen en -wijzen.



Onderzoek wijst uit wat dit bij voorkeur kan inhouden. Als begripsinvulling zou je best kunnen kiezen voor haalbare, realistische verwachtingen. Niet dat het plots helemaal anders zou zijn, maar wel kunnen er eerste aanzetten en succesjes zijn hoe klein en zeldzaam ook. Verwachtingen zo positief mogelijk geformuleerd, wat wel en niet wat niet. Voor wat je kiest en verkiest. Wat kan lukken zodat je je aangemoedigd voelt en zo dat je aan zelfvertrouwen kan winnen. Zo dat je telkens opnieuw

nieuwe stapjes kan zetten, die samen een grotere stap vormen. Stapjes die je zo levendig en concreet mogelijk tracht voor te stellen.

Als gedragsinvulling tracht je best zo precies mogelijk te zoeken naar hoe je voorgenomen verwachtingen waar te maken, welk specifiek plan en welke uitgewerkte strategie kan werken, hoe anders dan wat je gewoon bent. Welke hindernissen je kan ontmoeten en hoe je deze kan overwinnen. Welke weerstand je kan tegenkomen en hoe je deze kan voorkomen. Hoe je kan vermijden toch weer in de oude plooi van reageren verzeild te geraken. Hoe je stilaan kan komen tot nieuwe routine ontwikkeling. Zo kan je zo concreet mogelijk voorstellen hoe op een nieuwe wijze te reageren zo een moeilijke situatie zich voor je voordoet. Merk je dat je, bijvoorbeeld, gemakkelijk geneigd bent laattijdig te reageren en zo steeds op meer weerstand te stoten, dan kan je er voor kiezen zo snel mogelijk te ageren en mogelijke weerstand voor te zijn. Globaal genomen kan je kijken welke vaardigheden je best kan ontwikkelen om passend te handelen met gunstig gevolg en zo je gevoel van bekwaamheid te laten toenemen.

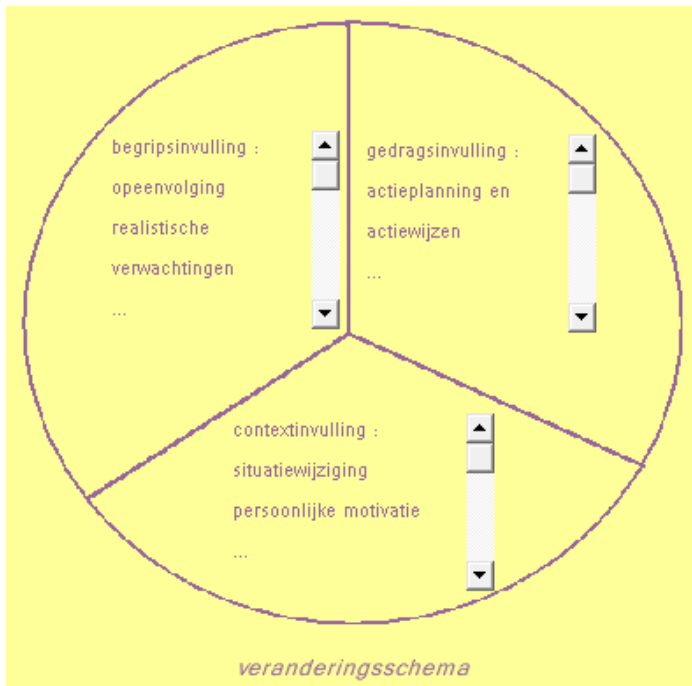
Als contextinvulling kan je zoeken naar nieuwe of veranderde externe en interne omstandigheden. Zo kan je mogelijk vaststellen dat je gewoontereactie steeds gekoppeld was aan een concrete situatie die je reactie opwekte. Bijvoorbeeld, het moment waarop je meende waar te nemen dat je niet gerespecteerd of erkend werd. Mogelijk was dat geenszins de bedoeling van je kind je

uit te dagen en was het eerder opgeslorpt door een verlangen of activiteit, zodat je helemaal niet meer in beeld kwam. Juist op dat moment dat je kind zowat helemaal afgesloten was van de omgeving, kwam je in actie, met erge weerstand en verzet tot gevolg. Door niet te wachten op dit moment, maar reeds eerder signalen te zenden en verwachtingen aan te geven door ze te herinneren, kan je wellicht voorkomen dat je moet overreageren en te krachtig uit de hoek moet komen. Dit betekent dat je situaties tracht te vermijden, waarin je geneigd bent op de oude manier te reageren.

Tegelijk kan je zoeken naar interne omstandigheden, een behoefte of een motivatie die verandering mogelijk maakt of er toe aanzet. Zoals de behoefte om problemen duurzaam aan te pakken zodat ze opgelost raken, of de motivatie beschikbare middelen en krachten in te zetten en aan te wenden zodat het niet tot problemen komt en je binnen het gebied van oplossingen en mogelijkheden blijft. Zo kan je zoeken hoe gemotiveerd te blijven. Bijvoorbeeld, door na te gaan hoe aan je persoonlijke behoeften te kunnen voldoen, zodat je er beter en sterker uit komt. Hoe je ook je vooropgezette verandering kan onderbouwen met wat je vanuit jezelf precies wil en voorop stelt, zodat je er zelf helemaal achter kan staan. Je op die manier te voorzien van een motivatie die je toelaat blijvend andere keuzes te maken ook op momenten dat dit moeilijk is en de oude verleiding voor je oorspronkelijke reactie weer komt opdagen.

Verandering uitproberen

Ook al zijn schema's behoudsgezind, hoe ze anders invullen om ze veranderingsgezind te maken. Geef in onderstaand veranderingsschema aan hoe je het voor je concreet zou kunnen invullen om effectief en duurzaam tot verandering te komen op een bepaald vlak :



Wat je verbeelding kan doen



Kom je als opvoeder recht ?

Dan kan je trachten vooruit te zien, te overzien en terug te kijken in je verbeelding naar wat in de werkelijkheid gebeurt.

Nu en dan kom je als opvoeder voor een moeilijke of delicate situatie te staan. Je kan dan trachten in je voorstelling hiervan vooraf een inschatting te maken, het verloop in je voorstelling te volgen en er nadien in je voorstelling op terugkijken om te zien wat je hebt bereikt en hoe het verder kan of moet. Dit kan een belangrijke hulp zijn. Niet steeds wil je dit doen omdat het gebeuren soms gevoelsmatig moeilijk ligt, en je mogelijk geneigd bent impulsief te reageren.

Imagination als een in beeld brengen

Het zich op mentaal vlak vooraf een (sociale) situatie en gebeuren kunnen voorstellen en er hypothetisch over

kunnen nadenken kan belangrijke informatie opleveren. Om vervolgens op een meer gerichte en genuanceerde wijze te kunnen inspelen op de reële (sociale) situatie en het reële gebeuren, met meer kansen op succes.

Het zich op mentaal vlak kunnen voorstellen wat er bij iemand leeft of zou kunnen leven, hoe iemand een komend gebeuren ervaart of zou kunnen ervaren, welke de aanwezige gevoelens en behoeften zijn of zouden kunnen zijn en er hypothetisch over kunnen nadenken kan belangrijke informatie opleveren. Om vervolgens op een meer gerichte en genuanceerde wijze op iemand te kunnen inspelen, met meer kansen op succes.

Het op mentaal vlak ook hypothetisch kunnen denken over wat een (sociale) situatie en gebeuren en de interactie van de ander met je bij je kan teweegbrengen en hoe jij er op kan reageren kan belangrijke informatie opleveren. Om vervolgens op een meer gerichte en genuanceerde wijze op deze (sociale) situatie en dit gebeuren te kunnen inspelen en tot passende interactie met iemand te kunnen komen, met meer kansen op succes.

Het op mentaal vlak ook hypothetisch kunnen denken over wat een situatie en gebeuren en je interactie voor je relatie met iemand kan inhouden en voor haar context kan betekenen. Om op basis van deze kennis iets gericht voor je relatie en context te kunnen doen.

Het op mentaal vlak kunnen vooruitdenken wat op kortere of langere termijn de implicaties, consequenties en gevolgen van een bepaalde interactie kunnen zijn, kan belangrijke informatie opleveren. Om vervolgens meer

doelgericht, met vermijding van ongewenste neveneffecten te kunnen handelen, met meer kansen op succes. Hierbij is het interessant er rekening mee te houden of gevolgen rechtstreeks verband houden met een handeling, onmiddellijk of pas later optreden lang na de handeling, of gevolgen merkbaar of niet merkbaar zijn, of ze accumulatief of eenmalig zijn, voor wie er gevolgen zijn, of ze gunstig of ongunstig zijn.

Dit hypothetisch denken kan bestaan in stel dat-denkprocessen, het zou kunnen dat-denkprocessen, als ik het nu eens anders zou opvatten-denkprocessen, in geval van-denkprocessen, er is kans dat-denkprocessen, er rekening mee houden dat-denkprocessen, in deze context en dit kader-denkprocessen, welke aanwezige regels en welke verwachtingen-denkprocessen, dit zou dat kunnen teweegbrengen-denkprocessen, een alternatief zou kunnen zijn-denkprocessen, uit wat ik nu weet leid ik dit af-denkproces, wat zou ik nog moeten weten opdat-denkproces, welke mogelijkheden moet ik openhouden, welke mogelijkheden kan ik uitsluiten, wat is het alternatief-denkproces, als ik nu eens even met de ander zou meegaan-denkproces, als ik nu eens zelf zou veranderen-denkproces, als ik het nu eens op zijn of haar manier zou doen-denkproces, enzomeer.

Ook aandacht voor wat onderliggend zich afspeelt kan belangrijke bijkomende informatie opleveren, wat aan de bron ligt van mogelijke situaties en interacties.

Dit hypothetisch denken niet enkel als een rationeel gebeuren laten verlopen, maar ook fysiek en emotioneel

aanvoelen wat deze voorstellingen en onderstellingen bij je teweegbrengen kan belangrijke informatie opleveren over zich goed, veilig, aanvaard, sterk en iemand te voelen bij het al dan niet op een bepaalde wijze ingaan op een (sociale) situatie met iemand.

Onderzoek wijst uit dat we uitstekend in staat zijn het handelen van anderen te verklaren en vooruit te zien door de intenties, de verlangens, de gevoelens en de te-rechte of onterechte ideeën die ze ondersteunen af te leiden. We zijn in staat wat in iemand mentaal omgaat en onzichtbaar is af te leiden uit zijn handelen, uit wat zichtbaar is. We doen dit onder de vorm van een of meerdere mogelijkheden (en onmogelijkheden). We stellen ons hierbij de mentale toestand van de andere voor. Deze mentale voorstelling kunnen we ook van onszelf maken uitgaande van ons eigen handelen en onze opgemerkte reactie. Deze vaardigheid tot mentaal lezen heeft betrekking op een geheel van intentionele en andere inhouden zoals verlangens, verwachtingen, gedachten, overtuigingen, gevoelens, hopen, vrezen, herinneringen en ervaringen. Zo kan ik het objectief van de ander trachten af te lezen, of welke regels en veronderstellingen voor de ander moeten opgaan, of wat de ander moet voelen, waarnemen of zich herinneren.

Procesverloop en -denken

Met de ogen en de ervaring van jezelf en ander volgen hoe je interactie verloopt in expressie en in daden. Volgen wat je beiden meemaakt in de realiteit en in het ervaren, volgen wat er gebeurt en hoe dit is. Vooral het

verloop in de tijd en de ruimte voor jezelf en de ander vanuit wat de bedoeling was centraal stellen. Wat jijzelf inbrengt om het als gewenst te laten verlopen en hoe dit bij de ander aankomt. Wat je zegt en doet worden immers niet zozeer door jezelf bepaald, maar door hoe het overkomt en aankomt. Wat de ander er mee kan doen en hoe het hem of haar dichter bij iets brengt. Zodat het als bruikbaar, nuttig en gewenst kan ervaren worden. Het parallel volgen tussen je inbreng en het resultaat bij de ander en hoe dit zo nodig bij te sturen en beter af te stellen, of te verduidelijken. Vooral ook de samenhang en opeenvolging volgen in je interactie en of hier coherentie en afstemming is, zodat geen tegenstellingen of spanningen aanwezig zijn. En de interactie door de ander als vlot en prettig of minstens als aanvaardbaar kan worden ervaren.

Een voorbeeld : Je wil echt iets met je kind uitpraten, tot de finish. Iets waar je al langer toe geneigd was. Maar dat je steeds maar uitstelde omwille van het delicate ervan.

Als ik wil dat mijn kind dit ook wil, moet ik misschien het geschikte moment uitzoeken en misschien ergens waar we rustig kunnen praten zonder door iemand gestoord te worden of iemand te treffen die zich inmengt. Misschien moet ik tijdens het gesprek rekening houden met de gevoeligheden en de weerstand die opduikt om te luisteren en aan welke zijde. Moet ik volgen hoe wat ik zeg aankomt en welke emoties dit kan opwekken. Moet ik er mee rekening houden wat erg kan raken en kwetsen. Moet ik

volgen of mijn kind de kans krijgt uit te drukken wat er in hem of haar leeft, wat die echt wil en wat zeker niet. Moet ik volgen of ik wel aan het overleggen ben, ofwel gewoon iets opleg en opdring. Moet ik zien of mijn oprechte betrokkenheid en zorg overkomt en niet wordt opgevat als kost wat kost tegen of voor iets zijn. Moet ik een opening geven zodat ik kan ervaren dat mijn kind niet alles moet vertekenen of inslikken. Tegelijk moet ik, of zo mogelijk wij, bewaken dat we vooruitkomen en dat vanuit de duidelijkheid een overeenkomen mogelijk wordt en hoe dit best zou kunnen.

Zulk verloop mogelijk maken vraagt een vooraf, parallel en achteraf denken over dit verloop en hoe dit gericht en coherent te maken zodat het vlot en prettig kan zijn. Het vraagt wellicht ook de nodige voorbereidingen, afspraken, regelingen en structureringen zodat geen moeilijkheden of hindernissen onverwacht opduiken. Het vraagt ook hoe te kunnen vaststellen aan wat het ligt als het proces niet naar wens verloopt.

Wellicht is een zeker verwoorden van wat kan aan je zijde en wat is aan de andere zijde een hulpmiddel om beide beter op elkaar af te stemmen. Zo kan er voor gezorgd worden dat een gebeuren als verwacht overkomt.

Zo kunnen beide : het inschatten en bedenken enerzijds en verwoorden van wat komt en is anderzijds, zorgen voor een optimaal samenspel.



Happy-end bewaken

Iets voorzien, iets op gang brengen en iets gunstig laten verlopen vragen meestal een hele inspanning. Er voor zorgen en op toezien dat iets een happy-end kent des te meer. Eens iets in beweging is gekomen, vraagt het de nodige sturing om het in goede banen te leiden en om op te merken wanneer dit niet zo is. Het vraagt verantwoordelijkheid opnemen voor iets, wat niet betekent alles zelf doen, wel zijn deel en voor het ander deel, wat zelf niet te kunnen, beroep doen op anderen en het opvolgen totdat het tot een goed einde is gebracht. Zo je

het zelf niet kan opvolgen, de garantie verwerven dat deze opvolging tot aan een happy-end overgedragen is aan anderen die er van dan af aan de verantwoordelijkheid voor opnemen.

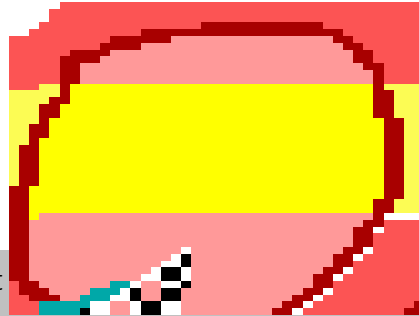
Verantwoordelijkheid dragen is niet hoe schuif ik ze zoveel mogelijk naar een ander door, maar hoe garandeer ik dat zoveel mogelijk een happy-end bereikt wordt, ofwel door mijn toedoen, ofwel met behulp van anderen, ofwel onder mijn toezicht, ofwel onder het toezicht van anderen, maar liefst dan nog onder mijn supervisie. Verantwoordelijkheid nemen houdt ook niet in hoe schuif ik zoveel mogelijk opdrachten en problemen naar anderen door, maar hoe trek ik me opdrachten en problemen zoveel mogelijk aan zodat een happy-end mogelijk wordt. Iets aanvatten en iets opentrekken houden gemakkelijk het risico in dat iets gaat escaleren en mogelijk op een bepaald ogenblik aan je controle gaat ontsnappen. Ook hier kan er over gewaakt worden dat opdrachten en problemen tot een happy-end kunnen gebracht worden, een realisatie en oplossing vinden en het eindpunt van het is er of het is weg, kan bereikt worden.

In je voorstelling vooruitzien, volgen en nazien

Je voorstelling als een cyclisch gebeuren van vooruitzien, volgen en nazien. Het nazien wordt dan weer het vertrekpunt voor vooruitzien en laat toe meer precies en meer genuanceerd vooruit te zien op basis van de opgedane ervaring en op basis wat eruit kan geleerd voor de toekomst en hoe met iets om te gaan rationeel, emotioneel en behoeftematig. Op deze wijze kan telkens een stap verder gekomen en kan ook het procesmatig gebeuren telkens meer optimaal verlopen.



Verbondenheid



Jongeren kunnen niet bevestigende cocon.

Ze zoeken deze in positieve verbanden en zo nodig in vluchten.

Pas als je je vertrouwde omgeving moet missen, omdat jij er niet meer in vertoeft of omdat die vertrouwde omgeving er niet langer is, merk je pas wat deze voor je betekende. Ze gaf je een gevoel van welbevinden, van veiligheid, van erbij horen, van erkenning en van iemand te zijn. Van jezelf te kunnen zijn en je te kunnen ontplooiën. Van houvast en weerspiegeling. Ze zorgde ervoor dat je kon zijn wie je was.

Pas als de echo ontbreekt en alles uitdooft als in het luchtledige. Pas als de dingen niet langer herkenbaar zijn en alles anders en vreemd aanvoelt. Pas als de bevestiging ontbreekt, en je op jezelf komt te staan zonder steun. Pas als de dingen je ontsnappen en voor geen begrijpen meer zorgen. Pas dan merk je wat je omgeving betekent en dat je niet zonder je omgeving kan.

Pas als je geïsoleerd geraakt van je materiële omgeving, van je omringende gevoels- en gedachtewereld, van je sociale en leefomgeving merk je de onrust, ongemak, onwennigheid en onveiligheid die in je opkomen.

Pas dan merk je hoe erg je omgeving bepalend is voor wie je bent en hoe je je voelt. Hoe erg je van je omgeving afhankelijk bent voor jezelf.

Zonder dit gemis lijkt een en ander evident en vanzelfsprekend. Het lijkt dan alsof je ook zonder die omgeving kan en er weinig aan gelegen is.

Pas in het wegvallen ervan worden je banden en je verbondenheid duidelijk. Pas dan blijkt het nut van aandacht en zorg te besteden aan wat je omringt: aan dingen, aan ervaringen en aan anderen, zodat je er verder gebruik van kan maken en er op kan rekenen. Pas dan blijkt het verlies en het geweld dat men zichzelf aandoet zo men de omgeving met verlies en geweld confronteert.

Maak ik iets stuk in mijn omgeving, of doe ik haar geweld aan. Onrechtstreeks of op een later moment word ik als weerbots geconfronteerd met de gevolgen voor mij persoonlijk.

Maak ik iets voor mijn omgeving en zorg ik voor haar, dan mag ik indirect of op een later ogenblik rekenen op een bonus en extra kracht voor me.

We kunnen niet zonder een beschermende en bevestigende cocon rondom ons. Aandacht besteden aan deze

cocon is aandacht besteden aan onszelf. Zorg besteden aan deze cocon is zorg besteden aan onszelf.

Jongeren voelen deze behoefte en nood intuïtief aan. Ze zoeken deze socio-emotionele omgeving in de eerste plaats thuis. Lukt dit door omstandigheden minder of niet dan neemt men gemakkelijk zijn toevlucht tot andere volwassenen in de familie, op school, in jeugdorganisaties, in de buurt. Lukt ook dit minder of niet dan worden leeftijdsgenoten steeds belangrijker. Jongeren zijn als keerzijde ook steeds bereid aandacht en zorg te besteden aan hen die hen tot leven roepen, steunen en bevestigen. Kom ik hier niet meer tot mijn recht, dan zoek ik mij een ander cocon. Vorm jij niet langer mijn referentiepunt en -kader, dan zoek ik het elders. Geef jij me niet langer betekenis, dan zoek ik betekenis elders. Wat je mening of oordeel hierover is, is dan minder terzake en doet mij minder. Ik vind wel andere steunpunten waarop ik kan bouwen. Ben ik uit je boot gevallen, ergens vind ik wel een ander die mij redding biedt. Met jouw boot kan ik niets meer aanvangen.



Jongeren hebben, zoals ieder van ons, behoefte aan houvast. Deze houvast vinden ze in de sociale realiteit : anderen die iets voor hen betekenen, bij hen veelal bij wie zij iets betekenen. Dit is vaak een wederzijds proces en tweezijdige voorwaarde. Jij betekent maar iets voor mij als ik ook iets voor jou beteken. Deze houvast vinden ze ook in de persoonlijke mentale realiteit : hun hopelijke pluservaringen, hun gedachten, hun gevoelens, hun plannen en hun herinneringen. Deze houvast vinden ze ook in de fysische realiteit : hun woon- en leefomgeving. **Vinden ze geen positieve houvast, dan deze maar trachten af te dwingen of zich voor te spiegelen. Of dan maar negatieve houvast: in ongewenste contacten en relaties, in starre en inperkende ervaringen, in surrogaat-objekten, als drank en drugs, die alsnog de indruk wekken van**

houvast, controle en vat hebben op, of de pijn van het ontbreken eraan verzachten of tijdelijk wegnemen.

Vergelijken,
vergelijken,
vergelijken
Ontwikkeling
categorievor-
ming jonge kind



Om zich een beeld te vormen van de buitenwereld maakt het jonge kind al in een vroeg stadium gebruik van categorisatie. Deze groepering en ordening van de omwereld gebeurt door te vergelijken.

Het wat van categorievorming

Onderzoek wijst uit dat het jonge kind al heel snel in staat is tot categorisatie. Dit wil zeggen dat alles wat gelijkenis vertoont of bij elkaar hoort in een groep of categorie wordt opgenomen. Zo ontstaan verschillende categorieën, zoals wat levend is voor wat beweegt en wat object is voor wat niet spontaan beweegt. Het kan hierbij gaan over entiteiten, zoals het net vermelde onderscheid subject en object, maar ook over kenmerken of eigenschappen die het verschil maken, zoals groot of klein, hard of zacht, nat of droog, blij of droef of over gebeurtenissen en rollen, zoals gevoed worden en gekoesterd worden door ouder of babysit, en tenslotte over situaties, zoals thuis of buitenshuis. Ze specificeren en benoemen af waarop kennis van toepassing is.

Voor de meeste onderzoekers is categorisatie afhankelijk en op basis van concepten of mentale representaties of voorstellingen opgeslagen in de hersenen die de eigenschappen, kenmerken, gebeurtenissen en situaties van de leden van een categorie samenvatten of omvatten. Dit zoals bij cognitieve of kenschema's het geval is. Op deze manier vermindert aanzienlijk de informatieverwerking. Iets wat noodzakelijk is omwille van een beperkte geheugenopslag en aanwezige perceptuele processen.

Concepten of representaties, zoals kenschema's, ondersteunen ook het leren van een taal doordat ze het mogelijk maken labels of woordtermen aan categorieën toe te dichten. De vroegtijdige baby-categorisatie geeft inzicht in de oorsprong van concepten en kennis die kunnen fungeren als de basis voor later leren.

Bij het gebruik van categorieën en kenschema's is een voortdurend vergelijken aan de orde. De realiteit wordt voortdurend vergeleken met wat opgeslagen is in kenschema's en ingedeeld is in categorieën. Via vergelijking wordt gezocht naar overeenstemming en verschil, naar relatie en verhouding tussen realiteit en opgeslagen kenschema's en categorieën. Dit is zo bij gebruik van reeds aanwezige schema's en categorieën. Bij samenhang wordt dan het schema of de categorie gebruikt of zo nodig aangevuld. Bij de opbouw ervan wordt er via vergelijking gezocht naar overeenstemming en verschil, naar relatie en verhouding tussen twee realiteiten of delen of aspecten ervan. Wat samenhangt komt terecht in één

schema of categorie. Vergelijken is bij hoogte nemen van iets een uiterst belangrijke activiteit die leidt tot ordening en tot reductie van iets wat anders zou overweldigen of onduidelijk zou blijven.

Categorieën kunnen opgebouwd worden op basis van wat iemand waarneemt. Ze worden perceptuele categorieën genoemd. Categorieën kunnen ook opgebouwd worden op basis van wat iemand weet of kent. Ze worden conceptuele categorieën genoemd. Zo kunnen bekers en borden gegroepeerd als eetgerei op basis van het uitzicht. Bijvoorbeeld, beiden van plastic, beiden hebben een ronde vorm, beiden hebben een vlakke bodem. Zo kunnen bekers en borden ook gegroepeerd worden op basis van hun functie en situatie waarin ze thuishoren en te ervaren of te kennen zijn. Ze worden gebruikt bij het eten tijdens de maaltijden. In het eerste geval gaat het om perceptuele categorieën, in het tweede geval om conceptuele categorieën.

Zoals eerder aangegeven liggen kenschema's aan de basis van deze categorieën. Kenschema's kennen een begripsinvulling of omschrijvende kennis, een gedragsinvulling of procedurele of uitvoerende kennis en een contextinvulling of situationele kennis. Perceptuele categorieën zullen vooral de waarneembare begripsinvulling van kenschema's als omschrijving weergeven. Conceptuele categorieën zullen vooral de kenbare gedrags- en situationele invulling van kenschema's weergeven. Zo kan een categorie of groepering gebeuren op basis van be-

gripsinvulling, of gedragsinvulling of situationele invulling. Dit waar bij kenschema's de drie invullingen tegelijk aanwezig zijn. Bijvoorbeeld, wordt de categorie waartoe hond en kat horen, opgebouwd op basis van het viervoetig zijn (begrip), of op basis van tam zijn (gedrag), of op basis van huisdier zijn (context). Als kenschema zijn ze evenwel gekend als viervoetige tamme huisdieren (begrip, gedrag en context). Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Cognitieve schema's en opvoeding*' en '*Schema's als vergelijkingsbasis*' van deze encyclopedie.

Het wanneer van categorievorming

Al heel vroeg wil een kind weten hoe iets eruitziet en zo kan herkend worden, en dit opslaan. Al heel vroeg wil een kind weten waarvoor iets dient en waar en wanneer iets thuishoort, zodat het dit kan gebruiken of er passend op kan reageren. Zoals een beker en een bord herkennen en weten wat ermee te kunnen doen op welke manier in welke situatie.

Zo kan een kind ook een gebruikswijze of vaardigheid leren, zoals op iets zuigen, en tegelijk weten op wat dit allemaal van toepassing is. Zoals, bijvoorbeeld, hoe zich te zogen aan mama's tepel, en zuigen wat ook van toepassing is op het melkflesje en in zekere zin ook op het tutje. Hier is een gedragsgeheel als categorie toepasbaar op meerdere begripsgehelen als categorie. Dit wordt generalisatie genoemd.

Bij waarneming is er een uitgesproken ver-*gelijk*-en als op zoek gaan naar wat gelijk is met inschakeling van aandacht en geheugen. Hoe jonger het kind hoe meer specifiek het geheugen is, hoe ouder hoe meer veralgemeende opgeslagen kennis.

Baby's hebben reeds de vaardigheid om te groeperen in categorieën. Zo kunnen ze, bijvoorbeeld, rond vier maanden honden groeperen en herkennen dat een kat niet hetzelfde is als een hond, ook al kennen ze de woorden hond of kat nog niet. Jongere kinderen evenwel groeperen, bijvoorbeeld, enkel honden die op elkaar lijken, maar geen honden die er meer verschillend uitzien. Bovendien vormen ze gemakkelijker een categorie honden als ze verschillende honden samen zien omdat ze deze dan kunnen vergelijken en zien hoe vergelijkbaar en verschillend ze zijn zonder dat ze zich een van hen herinneren.

Vier tot zes maanden oude baby's vormen meer exclusieve categorieën zo iets verschillend wordt aangeboden, zoals bijvoorbeeld een categorie honden die geen katten omvat en een categorie katten die geen honden omvat. Baby's vormen meer algemene categorieën zo iets gelijkaardigs wordt aangeboden, zoals bijvoorbeeld een categorie die zowel honden als katten omvat. Zoals met vier poten, een vacht en eerder een kleine gestalte. Ze hebben het moeilijker om op te merken hoe iets op elkaar lijkt wanneer iets één voor één wordt aangeboden.

Tien tot dertien maanden oude baby's vormen ook meer exclusieve categorieën wanneer ze te maken hebben met twee verschillende werkelijke zaken om mee om te gaan. Wanneer ze met twee gelijkaardige zaken tegelijk te maken krijgen, vormen ze meer algemene categorieën.

Ouders kunnen hierbij tot hun verbazing vaststellen dat hun kind eigen categorieën heeft gevormd die niet helemaal overeenstemmen met die van hen.

Kinderen kunnen opeenvolgend in toenemende mate gebruik maken van kenmerken voor de opbouw van categorieën. Stilaan wordt ook meer de context en de omgang aangewend om categorieën af te bakenen. Tenslotte worden onderlinge relaties tussen kenmerken bepalend voor welke eigenschappen de voorkeur krijgen bij categorisering.

Het hoe van categorievorming

Door als ouder samen met het jonge kind de omwereld te verkennen, kan het kind categorieën ontdekken en er steeds nieuwe aan toevoegen.

Categorievorming kan gestimuleerd door categorieën waarmee het kind te maken heeft te benoemen. Zo kan het kind bijgebracht de omwereld te ordenen op basis van categorieën. Woorden blijken hierbij alleen een gunstige invloed te hebben zo een baby eerst voldoende tijd heeft naar iets te kijken voor het wordt benoemd.

Je kan ook iets voordoen en het kind laten nadoen om nieuwe categorieën en hun inhoud te ontdekken.

Ook speelse contacten om de omwereld te leren herkennen kunnen zinvol zijn. Zoals, bijvoorbeeld, kennismakingsspelletjes, zoekopdrachten, imitaties en rollenspelen. Zo kan het wat typisch is leren herkennen.

Je kan hierbij bijzondere aandacht besteden aan specifieke objecten, zoals bal, tutje, blokken, knuffel, beker en specifieke subjecten, zoals mama, papa, popje, hond, kat door je kind hiermee in contact te brengen, ook via een afbeelding. Op die manier kan het kind hiermee ervaring opbouwen en op verkenning gaan. Je kan ook bijzondere aandacht besteden aan eigenschappen en kenmerken, zoals rond of hoekig, wit of zwart of een andere kleur, groot of klein, nieuw of vertrouwd. Ook kan je bijzondere aandacht besteden aan gebeurtenissen, wat iets of iemand doet met welk verloop, of wat ermee opeenvolgend te kunnen doen. Zoals, bijvoorbeeld, van toepassing is voor een hond of een troeteldier. Tenslotte kan je ook aandacht besteden aan situaties en rollen, zoals rusten in het bedje of spelen in de speeltuin.

Het kind is bij dit alles blij als het via zijn omgeving categorieën kan verkennen en verwerven. Op die manier kan het de complexe realiteit herleiden tot herkenbare categorieën door gelijkenissen na te gaan en een naam te leren om deze categorieën tot uiting te brengen, waarbij dit categoriseren en het naam leren aan elkaar gelinkt zijn.

Categorievorming in de praktijk

Wat kan je aan categorievorming bij je kind opmerken ?

Welk stadium van categorievorming kan je bij je kind terugvinden ?

Hoe zou je de categorievorming van je kind kunnen stimuleren en ondersteunen ?

Meer lezen :

Rakison, D. H., & Oakes, L. M. (2009). *Early category and concept development: Making sense of the blooming, buzzing confusion*. Oxford: Oxford University Press.

**Schema's als
vergelijkingsbasis**



Waarmee vergelijk je iets bij het waarnemen ?

Waarop baseer je je waarneming ?

Als je als ouder of als kind iets wil opmerken zal je gemakkelijk de verhouding tot iets of de vergelijking met iets willen waarnemen. Zeker als je de verandering van iets wil opmerken, ga je iets als verhouding of vergelijking willen gebruiken.

Wat je als verhouding of vergelijking gaat aanwenden kan je zelf bepalen. Vaak is het gelinkt aan jezelf. Je noemt iemand oud, die ouder is dan jezelf. Je noemt iemand jong, die jonger is dan jezelf. Vaak is het ook gelinkt aan de groep waarvan je deel uitmaakt en die je gebruikt als vergelijkingsgroep. Naast de eigen referentiegroep kan je ook opteren voor een andere gekozen referentiegroep als vergelijkingsbasis. Wie is slank, gebruik je hiervoor je eigen referentiegroep of een ideaalgroep. Gebruik je dan je eigen maatstaven of de maatstaven van je gekozen referentiegroep. Vind je snel iemand slank, of gebruik je de maatstaven van topmodellen.

Vaak ga je gebruik maken van een aantal categorieën die je met betrekking tot iets hebt gevormd. Denk aan kleuren om iets te benoemen en kenmerken. Je kan deze categorieën ordenen op een schaal met twee polen. Zwart en wit als polen voor kleuren. Of je kan opteren voor een schaal met één pool. Welke mate van wit of welke mate van zwart kan je als kleur onderkennen. Om deze schaal in te delen zal je mogelijk iets als eenheid gebruiken. Denk bijvoorbeeld, aan warmtegraden om de temperatuur van iets te bepalen, of een munteenheid om de waarde van iets af te leiden.

Soms gebruik je categorieën, maten of eenheden op het ene vlak om iets op een ander vlak mee op te merken. Zo kan je ruimten trachten waar te nemen door gebruik te maken van tijdselementen. Hoeveel tijd heb je nodig om de ruimteafstand te overbruggen. Zo kan je wat kunstig is willen waarnemen door gebruik te maken van harmonie-elementen. Hoe harmonisch is iets als expressie van kunst.

Vaak zal je als individu of als groep je eigen criteria ontwikkeld hebben om iets af te wegen. Je kan dan waarnemen door te vergelijken met je criterium. Je kan dan waarnemen op de wijze dat je nagaat of je criterium aanwezig is en in welke mate. Of je kan waarnemen op de wijze dat je nagaat of je criterium niet aanwezig is.

Aandeel van cognitieve schema's

Deze criteria gaan vaak terug op eigen ontwikkelde cognitieve schema's die een samenvatting inhouden van alle informatie op basis van eigen ervaring of ervaring van anderen. Wat is voor je jong of oud, wat is voor je slank of dik, wat is voor je een kleur en hoeveel schakeringen onderscheid je, wat is voor je warm of koud, wat is voor je stil of luidruchtig, wat is klein of groot, wat is nabij of ver, wat is voor je kunstig, enzomeer. Alle ervaringen sla je op op een wijze dat je het later zou weten herkennen zo het zich opnieuw zou voordoen. Hiertoe vat je alle ervaringen die behoren bij een bepaalde informatie samen. Jong houdt dit in, oud dat. Wanneer en waar doet het zich voor, wat kenmerkt het dan en hoe reageer je

erop. Door je beste voorstelling vormt dit een ideaal vergelijkings- en verhoudingscriterium.

Op die manier neem je niets absoluuts waar, maar alles in verhouding tot jezelf en je persoonlijke of groeps cognitieve schema's. Je waarneming had er ook anders kunnen uitzien indien je andere schema's zou aanwenden. Het is dit dat je gemakkelijk ervaart als je je eigen waarneming vergelijkt met die van iemand anders. Zo zal je waarneming als ouder of kind gemakkelijk van elkaar verschillen omdat je refereert naar andere schema's die je als waarnemingscriteria aanwendt. Wat voor je als ouder jong of oud is, is helemaal iets anders dan wat het voor je kind is. Met andere schema's vergelijk je de ouderdom en bepaal je de verhouding ertegenover. De leeftijdsverandering wordt veel grof- of fijnmaziger afgewogen. Dit alles gaat terug op het referentieel model dat precies in het centrum plaatst wat elk als referentie aanwendt en welke rol persoonlijke en sociale schema's hierin spelen.

Dit vergelijken gebeurt des te meer als je een evaluatie of een appreciatie over iets wil uitspreken. Hoe erg waardeer je iets, spreekt iets je aan, hou je van iets of net niet. Hierbij ga je criteria hanteren en iets als vergelijkingsbasis gebruiken. In wat je als vergelijkingsbasis gebruikt zijn vaak een aantal criteria terug te vinden. Hou je van een bepaalde sport, of van een specifieke hobby. Wat in die sport of dit hobby vind je als kenmerken of kwaliteiten terug die mee je waardering en voorkeur bepalen.

Aan jezelf

Wat wend je aan om tot je waarneming te komen ?

Hoe is je vergelijkingsbasis tot stand gekomen ?

Waarin verschilt het van dit van iemand anders ?

Verhalen voor en over je kind



Een verhaal over je kind en voor je kind, kan veel voor het kind betekenen.

Lien (34) - Ik herinner me nog heel goed hoe mijn moeder aan haar vriendinnen over me vertelde. Ik was het lieve gemakkelijke kindje waar ze minst omzien naar had.

Mama vond me heel flink en zelfstandig. Ernstig ook, terwijl mijn broer speels en druk was. Ze vergeleek ons voortdurend met elkaar. Ook al was mijn broer ouder, hij was nog een kind dat je voortdurend in het oog moest houden. Ik was meer volwassen voor mijn leeftijd. Ze deed fier over mij, je had weinig omzien naar mij, terwijl ze gemakkelijk zeurde over mijn broer. Telkens opnieuw vertelde ze dit verhaal. Het maakte me innerlijk blij. Ik wou het zo houden voor mijn mama, maar ook voor mezelf. Zo kon ik ook fier en tevreden zijn over mezelf. Mijn broer kreeg door zijn wild doen steeds meer aandacht dan ik. Maar telkens als mama vertelde wat ze van me vond maakte dit veel goed. Met dit verhaal kon ik een hele tijd verder.

Een levensverhaal voor je kind

Zoals we over alles wat we ontmoeten, of waarvan we weet hebben, een verhaal kunnen of leren vertellen als invulling van het wat en het hoe ervan. Zo kunnen we of leren we ook een verhaal te vertellen over iemand die we ontmoeten of kennen. Deze invulling wordt erg beïnvloed door de omgeving waarin we leven en de kenmerkende cultuur. De algemene cultuur en de eigen cultuur van de directe omgeving beschrijven veelal onder de vorm van een levensverhaal wat eigen is aan iemand, aan zijn leven en hoe iemands leven verloopt, op welke manier iemands leven vorm en inhoud krijgt. Communicatief gebeurt dit bij middel van een typerend verhaal vanuit de eigenheid en de uitings- en gedragswijzen van die persoon : kind, jongere, volwassene; jongen of

meisje; ... Hierin worden de persoonlijke kenmerken van die persoon opgenomen, maar worden er ook gemakkelijk persoonlijke wensen of vrezes, bijvoorbeeld van die als ouder, in verwerkt.

Naarmate je kind ouder wordt, zal het steeds meer zijn persoonlijke ontluikende kenmerken in zijn levensverhaal willen kunnen verwerken, evenals zijn persoonlijke wensen of vrezes voor of tegenover zichzelf. Tevens zal het voor zijn eigen levensgeschiedenis, zo gewent, meer afstand weten nemen van het typerende van de omgeving waar het toe behoort of bij wordt ingedeeld. Ook de impact op levensinhoud en -wijze van het voorgehouden verhaal afkomstig van zijn leefomgeving en de algemeen geldende cultuur kan stilaan meer helder worden. Vooral zo dit verhaal minder past, kan verkozen worden hiertegenover meer afstand te winnen, ook al kan dit veel tijd en inspanning vragen.

Vaak kan vastgesteld worden dat vanuit verwachting of druk, uit gewoonte of uit gebrek aan eigen ideeën of omdat het niet anders geleerd werd, het levensverhaal, zoals door opvoeders wordt voorgehouden, wordt overgenomen. Dit geeft dan de grote lijnen aan waarbinnen iemands leven verloopt. Deze verwachting of externe druk, deze gewoontevorming of het gebrek aan eigen vaardigheid kunnen dan maken dat iemand niet een persoonlijk en voorkeur levensverhaal of meervoudig samengesteld levensverhaal met eigen inbreng en accenten weet te ontwikkelen.

Vooral zo voor de jongere het huidig leven niet langer bevalt en er spanningen aanwezig zijn, kan het nuttig zijn te kijken wiens en welk levensverhaal men invult en beantwoordt. De verwoording van dit verhaal en de formulering van een verhaal met een meer persoonlijke invulling en meer beantwoordend aan het eigen zelf en de eigen situatie kan dan een eerste nieuwe stap zijn.

een voorbeeld :

Volwassenen beschrijven adolescenten veelal als emotioneel en labiel, tijdelijk in conflict met hun omgeving waartegen ze zich afzetten, met veel interesse voor alles wat te maken heeft met liefde en seksualiteit.

Adolescenten zelf kunnen zich wellicht (te) gemakkelijk in die levensschets herkennen. Ze kunnen evenwel ervaren dat deze levensschets hen onrecht aandoet en hun verhaal er een is van een loskomen van een te overheersende levensgeschiedenis waarin ze zichzelf te weinig terugvinden.

nog een voorbeeld :

Ouders kunnen pratend tegen en over hun kind het schetsen als wijs, voorbeeldig en getekend door flink en zelfstandig zijn en niet door onzekerheid, opwinding, angst en afhankelijk zijn.

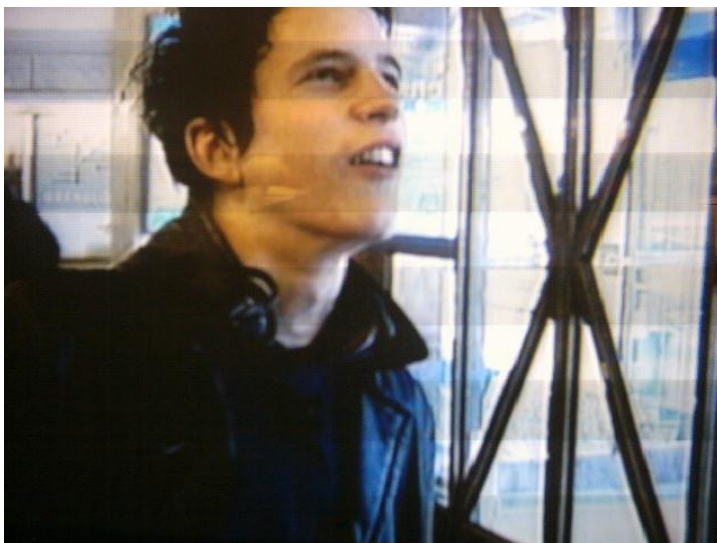
Een kind kan er dan heel lang over doen om los te komen van het invullen en beantwoorden aan dit levensverhaal dat tegemoetkomt aan de gevoelens en behoeften van volwassenen. Er heel lang over doen om te ervaren ook een meer persoonlijk levensverhaal te mogen ontwikkelen waarin plaats is voor eigen gevoelens en behoeften.

Zo voor zichzelf een levensverhaal verwoordend waarin naast de andere kant en de eigen sterke kant ook plaats kan gegeven worden aan de eigen kant en zijn zwakke kant.

Ook al wil iemand bij het opgroeien loskomen van het meegekregen levensverhaal, dan nog kan iemand ervaren in zijn verzet of zijn afzetten toch weer bezig te zijn met en betrokken te zijn op dit minder verkieslijke verhaal.

De impact van het levensschema of -script, vaak, zoals aangegeven, aangereikt onder de vorm van een levensverhaal en -geschiedenis, kan groot en omvattend zijn. Het komt immers over als een algemeen schema dat alom toepasselijk is in de verschillende situaties waarin iemand terechtkomt en tegenover de verschillende personen (ook de eigen persoon) waarmee te maken.

Alle reden om als ouder zorgzaam om te springen met het verhaal over en voor je kind. Zo kan er aandacht aan besteed om een positief en voor het kind passend en kansen biedend verhaal te ontwikkelen. Zonder druk of beklemming, een verhaal dat openstaat voor groei en ontwikkeling, niet eenzijdig met weglatingen. Een verhaal waarin het kind zich kan terugvinden.



Tim (16) - Neen-zeggen wanneer je iets gevraagd wordt, roept steeds spanningen bij me op. Ik weet niet echt waarom. Zelfs als ik het door omstandigheden echt niet kan doen. Ook al zeg ik het bovendien op een vriendelijke en attente manier dat ik niet wil ingaan op het voorstel. Ook al tracht ik het uit te leggen. En toch, telkens zit ik ermee. Ik moet het dan ook mezelf uitleggen, en nog eens uitleggen. Soms neig ik ernaar ook voor mezelf argumenten te zoeken, waarom ik echt wel nee moest zeggen. Dat ik echt niet kon. Raar toch, alhoewel ik mezelf het recht wil geven nee te mogen zeggen. Toch krijg ik een slecht gevoel, telkens voel ik druk om op mijn stappen terug te keren en toch ja te zeggen.

Wat voor je als ouder telt, en wat je vertelt, kan erg doorwerken op je kind, zijn reactie en zijn ontwikkeling.

Onderzoek aan de Universiteit van Otago laat zien dat het als ouder delen van herinneringen op jonge leeftijd het kind op weg helpt naar meer welzijn in de adolescentie. Vijftienjarigen wisten samenhangende verhalen te vertellen over keerpunten in hun leven als hun moeders veertien jaar eerder over herinneringen praatten. Dit gaf langdurige voordelen zowel voor de manier waarop adolescenten moeilijke levensgebeurtenissen verwerkten en erover praatten als voor hun welzijn. Deze adolescenten rapporteerden minder symptomen van depressie en angst.

Belangrijk was dat de ouder uitgebreide herinneringen ophaalden om het kind toe te laten completere, specifiekere en nauwkeurigere herinneringen aan zijn ervaringen te ontwikkelen. Dit levert een rijkere opslag van herinneringen op om te gebruiken bij het vormen van hun identiteit in de adolescentie. Uitgebreide herinneringen leren het kind ook hoe het open discussies kan voeren over gevoelens uit het verleden op een rustig moment. Het vertellen over moeilijke gebeurtenissen uit hun leven als ouder, zoals over de echtscheiding van hun ouders of cyberpesten, bood meer inzicht in hoe die ervaring was gevormd.

Het uiteindelijke doel was om ouders aan te moedigen gevoeliger en responsievere gesprekken te voeren over gebeurtenissen in het leven van hun kind. De vroege kindertijd blijkt immers de ideale tijd om positieve gesprekken met het kind te beginnen, en te weten dat deze gesprekken een verschil kunnen maken naarmate het kind

ouder wordt. Zo kan vermeden dat het welzijn tijdens de adolescentie dramatisch afneemt, als het mogelijk begin van meer ernstige psychische problemen die moeilijk te behandelen zijn. Daarom is het belangrijk om vanaf het levensbegin open en gezonde gespreksinteracties te bevorderen die blijvende voordelen kunnen opleveren. Hierin spelen herinneringen en het praten hierover een betekenisvolle rol.

Jouw verhaal als ouder en mijn verhaal als kind en jongere

Welke de concrete situatie is waarin je kind zich bevindt en hoe het ermee omgaat en er op reageert, wordt mee bepaald door zijn voorstellingsschema's van de situatie. Deze eerder ontwikkelde schema's helpen je kind om de situatie te begrijpen en helpen het hoe met de situatie om te gaan en hoe zijn reageren te sturen. Vastgesteld kan worden dat dit persoonlijk weergaveverhaal van wat er gebeurt je kind erg kan helpen en ondersteunen, maar ook je kind erg kan hinderen en verzwakken.

Vooraf vanaf de adolescentie, of eerder bij het ervaren van erge spanningen, kan je kind geneigd zijn zijn persoonlijk verhaal van wat zich afspeelt in vraag te stellen en kritisch te toetsen, de oorsprong van dit verhaal te achterhalen, waarom geef ik er die betekenis en interpretatie aan, wie of wat heeft me er toe gebracht, welke onderliggende zogenaamde vanzelfsprekendheden liggen hieraan de basis van. Welke alternatieve verhalen

zouden mogelijk zijn, vanuit welke hoek, tot welke andere betekenisgeving en interpretatie zouden die kunnen leiden, op wat of wie zouden die kunnen teruggaan en wat zou daar aan de basis van kunnen liggen.

een voorbeeld :

Met jezelf naar buiten komen en op je rechten staan kan al heel snel als asociaal en opdringerig worden geduid : iemand vroeg je iets te delen of te ontlenen voor wat jezelf niet kon missen. Je merkte hoe moeilijk je het had niet toe te geven. Het hele gebeuren, je reactie en zelfs jezelf kreeg een heel negatief verhaal mee van jezelf (en naar je vermoedde ook van de ander). Wat zich afspeelde werd als illustratief gezien voor de schema's asociaal en egoïstisch.

Eerder dan in zo een situatie uit te zoeken of dit verhaal klopt of de voorkeur heeft, kan de vraag gesteld worden hoe dit verhaal ontstaat. Er kan dan blijken dat het persoonlijk verhaal erg gekleurd is door gangbare en invloedrijke contextuele, culturele en maatschappelijke verhalen. Verhalen afkomstig van ouders, vrienden, kennissen en leefomgeving. Deze verhalen kunnen echter erg hinderend, inperkend en verzwakkend zijn. Het zal dan mogelijk werk zijn los te komen van deze weinig bruikbare, niet behulpzame en mogelijk achterhaalde verhalen, wil je er niet het slachtoffer van worden of blijven. Zo kan er ruimte gecreëerd worden voor een persoonlijk verhaal, vanuit eigen ervaren, met een gezonde basis, dat kansen voor je inhoudt en je sterker maakt.

vervolg voorbeeld :

Zijn weigering te delen of te ontlenen kan je kind ook ervaren als niet steeds inleveren, je niet laten gebruiken, je grenzen aangeven, appèl doen op de andere voor zijn persoonlijke spullen in te staan en te zorgen. Het hele gebeuren, je reactie en jezelf krijgen hierdoor een heel andere invulling en een positief verhaal mee van jezelf (en met enige tegenzin ook van de ander). Wat zich afspeelde werd als illustratief gezien voor de schema's weerbaar-zijn en verantwoordelijkheid-nemen voor jezelf en de ander. Vanuit die andere betekenisgeving ontstaat meteen een heel ander beleven.

Door dit heel ander en meer persoonlijk verhaal krijgt het gebeuren, je reactie, je omgang naar de ander toe, en jezelf een heel andere kleur en betekenis. Kom jezelf niet tot een ander verhaal, dan kunnen anderen uit je omgeving, die je vertrouwt en die om je geven, je mogelijk helpen tot een ander of meer genuanceerd verhaal te komen. Door het oorspronkelijk verhaal, met accent op zwakten en weerloosheid, uit elkaar te halen, kan een nieuw verhaal op gang gebracht worden, met meer oog voor sterkten en weerbaarheid. Zo komt wat je deed sterker uit het verhaal, evenals waar je naartoe wil. Dat dit nog niet onmiddellijk lukt komt omdat zich eerder tijdens je ontwikkeling op basis van meerdere ervaringen en meerdere verwoordingen het huidige schema ontwikkelde. Dit schema zal meerdere ervaringen vragen en meerdere verwoordingen in het nu, vooraleer de inhoud als synthese voldoende veranderd zal zijn

Doordat je als ouder de neiging hebt iets te vertellen en betekenis te geven vanuit je hoek komt dit voor het kind gemakkelijk over als buiten zijn invloedssfeer. Verhalen krijgen dan de kleur van extern bepaald, weinig veranderlijk en blijvend, en algemeen, altijd en overal van toepassing voor alles. Door een eigen verhaal op te bouwen kan waarover het gaat gemakkelijker als binnen je invloedssfeer geformuleerd worden. Verhalen kunnen dan de kleur krijgen van mee internbepaald, veranderlijk en niet blijvend, en specifiek hier en nu voor dit. Door deze nieuwe verwoording kan iets wat als moeilijkheid van buitenaf leek tot bereikbaar van binnenuit voorgesteld. Bijvoorbeeld, van ze begrijpen me niet, of iets is niet te begrijpen, naar ik bereik mijn ouders onvoldoende en leg het niet goed uit om hun vertrouwen te winnen of te behouden, of ik heb me niet genoeg geïnformeerd of niet echt geluisterd.

Verhalen als hulpmiddel bij oplossen sociale problemen

Uit recent Pools onderzoek blijkt dat een narratieve mindset gunstige impact heeft op de effectiviteit bij het oplossen van sociale problemen. Een narratieve mindset staat voor een neiging sociale informatie te interpreteren in het kader van verhalen. Een narratieve mindset blijkt de empathie te vergroten (als herkennen van de ander, wat die meemaakt). Het blijkt ook de gelijktijdige personalisatie van aanwezige problemen te ondersteunen (als herkennen van zichzelf, zelf zoiets meegeemaakt).

Verhalen dienen ervoor om sociaal gedrag en eigen ervaringen te structureren en te begrijpen. Aan de basis van verhalen liggen motieven, doelen, plannen, emoties en de complicaties bij tegemoetkoming hieraan. Hierbij wordt algemene kennis over menselijke motieven en de context waarin actief gebruikt. Deze verhalende kennis wordt individueel opgebouwd tijdens sociale interacties en collectief beïnvloed door de aanwezige cultuur.

Een voorbeeld is het zelfverhaal. Dit is een gestabiliseerde kennisstructuur over zichzelf die identificatie en keuzes beïnvloedt. Veelal wordt deze in culturen gedeeld met elkaar.

Een narratieve mindset tracht sociale informatie te structureren in verhaallijnen met intenties, hindernissen, voorwaarden voor uitvoering en tijdig gekozen manieren om ze na te streven.

Een narratieve mindset leidt zo tot begrijpen van gebeurtenissen als verhalen. Het vormt ook een basis voor andere sociale cognities. Het laat toe een indruk te vormen van anderen en hun interne toestand. Hoe hun motivaties en hun problemen te begrijpen. Het laat ook toe simulaties van de toekomst te creëren en oplossingen voor sociale problemen te vinden.

Doordat motieven en doelen een belangrijke component zijn van een verhaal, kan aangenomen dat een verhalende mindset een krachtig middel is om doelen te bereiken. Kan een intentie niet onderkend bij een geheel van acties, dan vormen deze acties niet langer één gebeuren voor iemand. Is dit wel zo, dan worden feiten en

acties als een begrijpelijk verhaal gedetecteerd. Neemt iemand een ander motief of emotie als basis, dan beïnvloedt dit zijn begrip van het actiegeheel.

Onderzoeksbevindingen geven aan dat begrip bij een verhaalvorm inhoudt dat je de intentie kent en deze kennis gebruikt bij het verwerken van sociale informatie. De narratieve mindset zou hierbij de betekenis van de intentie en de mentale categorieën van emoties vergroten om iemand te begrijpen.

De narratieve mindset beïnvloedt positief de kwaliteit van de persoonsindruk. Het vergemakkelijkt impressies rond iemands motieven en emoties. Deze impressies zijn hierdoor meer geïndividualiseerd en minder stereotiep, en vergemakkelijken het visualiseren. De indrukken zijn psychologisch meer samenhangend, zelfs wanneer ze gebaseerd zijn op inconsistente gegevens.

De narratieve mindset kan ook leiden tot een beter begrip van iemand in zijn specifieke situatie, zoals bij moeilijkheden. Het kan gaan om empathie met iemand in nood, dat kan leiden tot hulp bij kennis van zijn verhaal. Het verhaal trekt de aandacht, wekt gevoelens en morele overtuigingen op en vergroot de bereidheid om te helpen.

Tevens blijkt dat structurele overeenkomsten tussen het verhalend begrip van iemand die met een probleem omgaat en eigen persoonlijke ervaringen spontaan doet afvragen hoe je je in dezelfde situatie zou voelen en hoe je ermee zou omgaan. Deze personalisatie maakt het gemakkelijker om een oplossing te vinden.

Een narratieve mindset laat dus toe een probleem beter te begrijpen en een betere oplossing te vinden. Meer empathie en gelijktijdige personalisatie lijken hierbij het belangrijkste.

Verlegenheid



Sommige kinderen zijn meer vatbaar voor verlegenheid.

Hoe komt dit en hoe komt het tot uiting ?

Hoe er mee omgaan als ouder en kind ?

Wie, waar, wanneer ?

Wie met verlegenheid te maken heeft, kent het zonder meer. Wie er weinig of niet mee te maken krijgt, kan zich er iets bij voorstellen. Het is mogelijk dat hij of zij het evenwel verward met angst.

Verlegenheid bestaat in alle gradaties. Van iemand die er nu en dan mee te maken heeft tegenover bijna voortdurend. Van iemand die er in lichte mate mee te maken krijgt tot iemand die er in erge mate mee te maken heeft.

Een ding is zeker niemand kiest voor verlegenheid. Het is iets waarmee je overvallen wordt en wat als onprettig tot storend ervaren wordt. Het werkt als een hinderpaal of rem voor je omgang met een situatie.

Verlegenheid wordt vooral in sociale situaties ervaren en komt dan als erg ongelegen voor. Vooral kinderen lijken hierdoor overvallen te worden. Hoe jonger hoe meer, stilaan lijkt het in frequentie en intensiteit te minderen. Soms effectief, soms schijnbaar. Verlegenheid kan eerder door de situatie uitgelokt worden of kan meer een eigen kenmerk zijn van het kind.

Ouders die het bij zichzelf ervaren zijn vooral beducht dat hun kind hier ook mee te maken zou krijgen. Ze willen hun kind hiervoor behoeden, omdat ze ervaren hebben welke invloed het op hen en hun ontwikkeling had. Niet enkel in hun manier van omgaan met situaties, maar ook in de kwaliteit van hun begeleidend ervaren. Tot hun schrik en teleurstelling merken ze dan dat hun kind hier mogelijk ook een aanleg toe heeft.

Ouders zijn dan soms geneigd zich bij die realiteit neer te leggen. Ze trachten dan voor de omgeving de verlegenheid van hun kind aan te geven. Andere ouders willen alle inspanningen doen opdat hun kind zich niet zou laten leiden door zijn verlegenheid en het zou weten te

overwinnen. Nog weer andere ouders trachten de situaties waarin de verlegenheid van hun kind zou kunnen opduiken te beperken, soms samen met het kind.

Wat, hoe ?

Verlegenheid kan omschreven worden als een onprettig gevoel dat in je opkomt in contact met een veelal sociale situatie. Een gevoel dat je overweldigt en storend werkt op je ervaren en je omgang welke normaal tot je mogelijkheden behoort. Soms leg je je bij dit gebeuren neer, of tracht je het te overwinnen, of nog tracht je dit gebeuren te ontvluchten of te vermijden. Verlegenheid kan variëren van een licht tot matig discomfort op een of meer gebieden, tot uitgesproken vormen van angst op zowat alle gebieden. Meer uitgesproken vormen kunnen zich voordoen als sociale angst of sociale fobie.

Een constante bij verlegenheid is een invloed op je gevoel, op je omgang en op je denken en je voorstellen. Het is alsof er veel in je geactiveerd wordt en dit op een min of meer intensieve manier. Je voelt je onwennig, je voelt je geremd en je merkt negatieve gedachten over jezelf samen met een voorstelling van niet te weten hoe met de situatie om te gaan, wat je mogelijk aan je tekortschieten en zwak zijn toeschrijft.

Sommige kinderen zijn in aanleg verlegen. Het vormt dan mogelijk een familietrek met een erfelijke basis. Zo blijken zuigelingen met korte exemplaren van het 'DRD4'gen en de 'serotoninevervoerder promotor' gemakkelijker uit hun doen te raken tijdens dagelijkse routines. Vaak zijn in aanleg verlegen kinderen ook gevoelig. Onderzoek bij tweejarigen wijst uit dat ongeveer 25% van hen sterk, sociaal en spontaan is in de omgang, ongeveer 20% is omzichtig, verlegen en teruggetrokken in nieuwe situaties. De overige 55% valt tussen de twee extremen van assertief en verlegen zijn in. Bij 25% van kinderen met aanleg voor verlegenheid komt deze niet tot uiting.

Andere kinderen blijken verlegenheid te ontwikkelen als gevolg van negatieve ervaringen in de omgang met de omgeving. Een gelijkaardige situatie roept dan associaties op met eerdere onwennige en onzekere ervaringen.

Waarom ?

Recent onderzoek bij middel van hersenscans heeft het bewijs geleverd dat de amygdala, een klein amandelvormig gebied onderin de grote hersenen, bij verlegen mensen een uitgesproken reactie vertoont bij het zien van

niet vertrouwde gezichten op foto. De amygdala is een cruciaal schakelpunt en controlecentrum voor het verwerken van informatie vanuit de buitenwereld welke vraagt om beoordeling op zijn mogelijk bedreigend zijn of op zijn niet vertrouwd zijn. De amygdala lijkt nieuwe en ongewone informatie te markeren en te verzenden naar hogere gebieden in de hersenen voor verdere verwerking. Dit suggereert dat hersenen van verlegen mensen erg gevoelig zijn voor wat nieuw of anders is en dat deze gevoeligheid kan bijdragen aan verlegen zijn. De onderzochte jong-volwassenen met meer actieve amygdala's bleken ook reeds als kind gekend als verlegen.

Door deze meer actieve hersenprocessen wordt een verlegen iemand een tijdje opgeslorpt, is er langer een gevoel van onbekendheid en dus onveiligheid en niet vertrouwdheid, is er niet een weten en kunnen reageren omdat nog geen duidelijkheid is ontstaan, is er nog geen zekerheid de situatie aan te kunnen, is er langer onzekerheid over zichzelf in de situatie.

De ervaring leert dat enige afstand nemen of slechts stapsgewijze toenadering zoeken een ruimtelijk en tijdelijk voordeel kan opleveren om minder met verlegenheid te maken te krijgen. Het laat toe eerst duidelijkheid te krijgen en te wennen, vooraleer actief iets te moeten ondernemen. Er is dan minder kans onder druk van de ontstane spanning geblokkeerd te raken in waarneming,

verwerking en reactie. Het voorkomt dat het uitmondt in vluchten of ontwijken van de situatie.

Het gevaar bestaat anders dat onderwijl innerlijk al zoveel geactiveerd is, ook vanuit eerdere ervaringen in gelijkaardige situaties opgeslagen als emotionele herinneringen in de hippocampus, dat niet de nodige of gewenste rust kan hervonden worden. Vooral beelden of schema's van zichzelf in gelijksoortige situaties die vaak een inhoud van tekortschieten, onzekerheid, angst inhouden, kunnen dan het verlegen gevoel aanwakkeren en in stand houden. Vooral de reeds vermelde hippocampus verbindt nieuwe ervaringen met reeds opgeslagen inhouden. Ook pogingen om het verlegen gevoel ongedaan te maken kunnen wanneer niet onmiddellijk succesvol op hun beurt de spanning verhogen. De ontstane lichamelijke stress-sensaties, zoals het warm krijgen en verstomming, versterken nog het gevoel van verlegenheid. Veelal treden er meerdere circulaire processen in werking die het ervaren en weten reageren nog bemoeilijken.

Een mogelijkheid waarmee rekening dient gehouden is dat het kind nog vasthangt aan wat voorheen werd geactiveerd en het daar zomaar niet onmiddellijk van los weet te komen, omdat het dat is waar het mentaal mee bezig is of waar het momenteel naar streeft. Is de nieuwe werkelijkheid plots (heel) anders, dan heeft het

zich mentaal hier nog niet op weten instellen of op weten voorbereiden. De werkelijkheid stemt dan geenszins overeen met wat mentaal actief of voorgesteld is. Dit kan gemakkelijk onrust of zelfs angst veroorzaken. Dit leidt mogelijk tot toeklappen of zich afwenden. Geweten is dat vaak kenschema's - als iets wat voor iemand is als door hem of haar geweten - als richtbaken dienen om met dingen om te gaan en waar de voorkeur aan wordt gegeven of waarnaartoe wordt gestreefd. Beantwoordt de waargenomen werkelijkheid hier helemaal niet aan, dat kan hier zomaar plots geen afstand van gedaan en vraagt het tijd en moeite om zich aan de nieuwe werkelijkheid aan te passen en een ander kenschema te activeren.

Waar aan ?

Als ouder kan je je kind helpen door precies hoogte te krijgen van zijn verlegenheid. Zo kan je je kind beter begrijpen en kan je meer passend reageren. Hoe vaak, hoe erg, hoe lang, in welke situaties doet zich verlegenheid voor ? Hoeveel invloed heeft deze verlegenheid op zijn ervaren en zijn omgang ? Op welke manier tracht het kind zelf zijn verlegenheid te boven te komen ? Hoe erg is het daar mee bezig ? Is zijn verlegenheid mogelijk gelinkt aan een andere problematiek. Zoals moeite om een situatie precies en juist te begrijpen, bijvoorbeeld ?

Als ouder is het belangrijk op moeilijke momenten begripvol te reageren, het kind niet te beoordelen of af te wijzen en niet extreem te focussen op de opgemerkte gevoelens bij het kind, alsof een probleem. Zo kan je het kind steun en veiligheid bieden.

Als ouder kan je model staan om met niet-vertrouwde en sociale situaties om te gaan. Ben je zelf onwennig, dan kan je laten zien hoe jij hiermee om weet te gaan.

Zoek ook meer vertrouwde omgevingen op met minder of weinig kans op erge verlegenheid. Ze kunnen positieve leerervaringen opleveren voor je kind.

Vanuit het gegeven dat verlegenheid te maken heeft met overgevoeligheid, kan je je kind leren stapsgewijs toenadering te zoeken, zodat het zich veilig kan blijven voelen. Ook kan je het leren zonodig enige afstand te houden zodat het minder overweldigd zou raken.

Is die fysieke afstand niet mogelijk, dan kan je het kind leren mentaal de afstand te doseren, zodat het niet overweldigd wordt. De overgevoeligheid van het kind maakt immers dat het te snel, te massaal, te intens, en te verreikend het contact aangaat met de omgeving. Alle indrukken komen tegelijk op hem of haar af. Indrukken die nieuw zijn of enigszins anders. Indrukken die een herhaling oproepen van minder prettige ervaringen. Door deze indrukvorming wat te vertragen, meer selectief te

maken, in intensiteit te laten afnemen en niet zo verrekend te laten zijn, wordt er minder in hem of haar geactiveerd. Veelal wil het kind alle aanwezige processen versnellen om meer greep te krijgen, het kind dreigt er evenwel in te verdrinken en vast te lopen. Door een meer begrensde kennismaking en zelfactivering van mentale processen, is er minder kans op gealarmeerd raken en kan het gevoel blijven de situatie aan te kunnen. Zo kan vermeden worden dat het angstschema van het kind wordt geactiveerd, wat op zijn beurt weer andere schema's zou activeren in een poging grip te krijgen op de situatie. Maar zo evenwel het kind in een spiraal van activering dreigt terecht te laten komen.

Lukt het kind niet het gevoel van verlegenheid helemaal te laten verdwijnen, dan kan je het kind leren een zeker onprettig gevoel te accepteren, het te proberen begrijpen en te leren er mee omgaan zonder het noodzakelijk te willen overwinnen en zonder de situatie uit te weg te gaan. Zo leer je je kind zichzelf te helpen.

Dit is te verkiezen boven dat jij zelf vooral of uitsluitend tracht je kind er overheen te krijgen. Zo kan je beter vermijden het kind als verlegen voor te stellen. Het bevestigt het kind in zijn zo zijn en richt de focus van het kind en zijn omgeving alleen maar hier op. Terwijl de aandacht voor al het overige op de achtergrond verdwijnt. Beter kan aandacht geschonken aan de sterke kanten en lukervaringen van je kind. Tracht ook te vermijden van je

kind te willen overbeschermen en situaties te willen mijden met risico op verlegenheid.

Bevindt het kind zich in een impasse biedt het dan keuzemogelijkheden aan. Bijvoorbeeld, toch liever thuis te blijven, of toch te gaan al is het maar voor korte tijd of een enkele keer. Bijvoorbeeld, overloop waar het tegenop ziet, en informeer het dan over ook prettige aspecten van iets. Bijvoorbeeld, welke invloed geef je aan je verlegenheid, en welke invloed aan jezelf.

Lukt het kind erin met verlegenheid uitlokkende situaties om te gaan en zich niet af te sluiten, op de vlucht te slaan, of dergelijke situaties te vermijden, dan hoeft het zijn ontwikkeling niet in de weg te staan. In het ander geval kan het nuttig zijn professionele hulp in te roepen.

Uit recent onderzoek van de universiteit van New York blijkt dat zo niet schuw of vermijdend van oorsprong zich sociaal terugtrekken creativiteit kan bevorderen. Zo kunnen drie categorieën van zich afzonderen naar oorsprong onderscheiden worden : verlegen, vermijdend (niet graag omgaan met anderen) en niet-contact zoekend ('unsociable' : genieten van alleen zijn). Deze laatsten brengen minder tijd met anderen door. Ze initiëren geen contact, maar wijzen uitnodigingen van anderen ook niet af. Ze hebben net zoveel sociaal contact, dat wanneer ze alleen zijn, ze kunnen genieten van dit alleen

zijn. Ze komen er zo toe creatief te denken en nieuwe ideeën te ontwikkelen.

Waar bij ?

Hoe zou je de verlegenheid van je kind omschrijven ?

Aan wat schrijf je de verlegenheid van je kind toe ?

Wat plan je concreet te doen aan de verlegenheid van je kind ?

Verliefd-zijn



Verliefd-zijn, jongeren ervaren het als een overweldigend gevoel. Wat is het en wat ingedrukt op de ouders is het iets nieuws. Hoe hiermee omgaan in de ouder-kindrelatie ?

Verliefd-zijn als stap in ontwikkeling

Verliefd! Jongeren ervaren het als een overweldigend gevoel dat hen veel energie geeft. Het is nieuw voor hen, hun aandacht en interesse gaat niet langer uit naar volwassenen, maar naar iemand zoals hen, tot wie ze zich erg aangetrokken voelen. Zo erg soms, dat schijnbaar alles hiervoor moet wijken.

Dit maakt het voor ouders soms erg moeilijk te ervaren dat ze hiervoor moeten wijken, net op een moment waarop leeftijdgenoten al steeds meer aan betekenis winnen.

Als jongere wil je het refereren aan volwassenen, wat nuttig was voor je gedrag als kind, steeds meer inruilen voor een refereren aan leeftijdgenoten, voor je gedrag als steeds meer eigen en zelfstandig. Zo moet veel van je

kennen, doen en zijn als jongere opnieuw ingevuld worden, nu op basis van eigen ervaren samen met andere jongeren. Zo blijkt uit recent onderzoek dat vooral vriendschappen in de adolescentie met leeftijdsgenoten (van hetzelfde geslacht) van betekenis zijn voor latere harmonieuze liefdesrelaties. Deze vriendschappen laten toe stabiliteit, assertiviteit, intimiteit en sociale competentie tot ontwikkeling te laten komen, nuttig voor latere relaties. Vriendschappen die een gunstige sociale ontwikkeling mogelijk maken vormen zo een degelijke voorbereiding op intieme relaties later.

Op je weg daar naartoe, kan je plots iemand ontmoeten in wie je veel herkent en die je tegelijk erg aanspreekt als wegwijzer voor hoe te denken, hoe te reageren en waar je te situeren. Iemand die tegelijk ook op je reageert en die je erkent. Een maatje als het ware die veel invult en die je een geweldig en prettig gevoel geeft. Je groeit eraan, je verwerft meer vertrouwen en je zelfbeeld krijgt een boost. Je bent de moeite waard en je hoort erbij. Je voelt je veilig en verbonden.

Verliefd-zijn als schema

Verliefd-zijn is een centraal en dominant schema dat in je als jongere gewekt wordt en dat voor al de rest komt. Het gaat om het zich aangetrokken voelen tot iemand of om een affectieve tendens tot toenadering tot een exclusief iemand. Het verliefd-zijn schema bevat naast cognitieve elementen, ook emotionele en dynamische elementen.

Zoals elk schema heeft verliefd-zijn een begripsinvulling, een gedragsinvulling en een contextinvulling, die stapsgewijs op basis van ervaring worden opgebouwd en sturend werken voor het gedrag.

Als begripsinvulling kan het verliefd-zijn schema volgende inhoud hebben : Verliefd-zijn gaat om aantrekking fysiek en emotioneel tot iemand, en om het vervullend zijn ervan (iemand vindt me de moeite, betekenis- en waardevol, ik ben de moeite, betekenis- en waardevol), het komt aan veel tegemoet. Verliefd-zijn houdt heel wat gevoelens en emoties in, het gaat gepaard met opwinding, lukken (gelukkig) en mislukken (ongelukkig). Het is affectief zijn eigen weg zoeken (vaak op en neer). De uitgesproken emoties vinden hun basis in hormonen en neurotransmitters die in het brein worden aangemaakt, zoals dopamine, adrenaline, endorfine en oxytocine.

Als gedragsinvulling kan het verliefd-zijn schema volgende inhoud hebben : Opkijken naar de ander, de ander idealiseren. Zo vaak mogelijk elkaar willen zien en samen tijd doorbrengen. Erg open en mild zijn voor elkaar. De ander starend aankijken en sprakeloos zijn. Altijd denken

aan die persoon en gedachten over iets of iemand anders dwalen af. Dagdromen over elkaar. Zenuwachtig zijn als die persoon in je buurt is. Alleen gefocust zijn op elkaar. Zorgzaam en beschermend reageren. Een uitgesproken empathie vertonen. Zich zo aantrekkelijk mogelijk opmaken. Eigen activiteiten en gewoonten aanpassen aan de ander. Met veel aandacht en interesse reageren. Zelf stralen.

Als contextinvulling kan het verliefd-zijn schema volgende inhoud hebben : Wie aantrekkelijk is voor je, terwijl dit voor ieder iets anders is. Gelijkenis in gedrag, achtergrond en persoonlijkheid vertonen, of voldoende overlapping, of aanvullend (niet tegengesteld) zijn. Geografisch nabij zijn en gelegenheden hebben om tijd samen te spenderen. Wederzijdse affectie voelen, de ander leuk vinden. Voldoen van de relatie aan je noden. Klaar zijn voor een relatie wat een stadium is in de seksuele ontwikkeling. Iemand die aandacht voor je heeft, die model voor je staat, die je bewonderd, die realiseert wat je verwacht, wie droom bewaart, die je voorkeur heeft en je erg refereert of verkiesd. Aangetrokken worden door schoonheid, gezondheid, kennen, kunnen, vriendelijkheid, tegemoetkoming, enzovoort die de ander uitstraalt. Gemakkelijker affectief aanspreekbaar zijn, onder meer onder invloed van toegenomen productie van geslachtshormonen.

Oorsprong aantrekkelijkheid

Fisher spreekt over een *liefdeskaart* die je in je jeugd onbewust zou samenstellen waardoor iemand aantrekkelijk voor je zou zijn. Zo zou, bijvoorbeeld, de dominantie van je vader en de humor van je moeder, of wat je opstak van een leerkracht, of de (sociale) media een rol kunnen spelen als meebepalende factor.

Money geeft aan dat het *archetype* van de ideale partner door toevallige ervaringen bepaald wordt. Vanaf de leeftijd van acht jaar zou zich een soort van mentale blauwdruk van de ideale liefdespartner ontwikkelen. Gevoelens van liefde en lust zouden aan bepaalde personen worden gelinkt. Het grappige campingvriendje of lief lachende meisje kunnen prettige gevoelens opwekken. Die gevoelens worden telkenmale opgeroepen door wie aan het steeds meer afgetekend beeld op basis van opgedane ervaringen en associaties beantwoordt. In dit beeld kunnen steeds meer innerlijke eigenschappen opgenomen zijn, naast aanvankelijk uiterlijk en uitstraling. Ook wordt gesproken over de *liefdesmal* die zich in de vroege jeugd zou vormen. Deze maakt dat iemand die hieraan voldoet aantrekkelijk is. De persoonlijkheid van de ouders, de sfeer thuis en de manier van omgaan met elkaar, enzomeer zouden hiervoor bepalend zijn. De grote mate van onbewustheid van deze liefdesmal zou het mysterieus zijn van de liefde en de liefdespartner verklaren. Tegelijk voorspelt ze tot wie iemand zich aangetrokken voelt, zonder dit helemaal zelf te begrijpen. Recent onderzoek wijst uit dat de voorkeur wordt gegeven aan een partner die beantwoordt aan of gelijkt op

het eigen ontwikkeld *liefdesschema* wat hechtingsstijl betreft, zij het aanhankelijk, schuw, wispelturig, of ongeïnteresseerd.

Neurologische basis

Uit onderzoek bij middel van hersenscans kwam naar voor dat verliefdheid bepaalde zones in de hersenen activeert. Het bleek dat lust, verliefdheid en hechting op verschillende plaatsen in de hersenen ontstaan. Ze worden neurologisch in gang gezet door drie onderscheiden emotionele hersencentra. Het lustcentrum doet ons op zoek gaan naar spanning en lust, het verliefdheidscentrum doet onze aandacht richten op één bepaalde iemand en het hechtingcentrum maakt dat wij bij iemand blijven zodat afstamming mogelijk wordt.

Verliefd-zijn en ouder-kind relatie

Als je *als ouder* te maken krijgt met het verliefd-zijn van je kind is dit voor je iets nieuw en ervaar je het gemakkelijker als moeilijk om mee om te gaan. Het vraagt om een ingroeien in een nieuwe situatie en het zoeken naar een nieuwe manier van omgaan met je kind in volle verandering. Belangrijk is het delen van ervaringen en wensen mogelijk te maken en de gevoelens en behoeften van je kind te accepteren en ze niet in vraag te stellen, ook zijn genderoriëntatie. Dit kan door het gebeuren een plaats te geven in zijn ontwikkeling. Zo kan je interesse tonen, voldoende ruimte en vrijheid bieden, mogelijkheden aangeven van hoe iets wel kan, kan je mogelijke keuzes aanbieden en tegelijk oordelen en afkeuren vermijden.

Je kan er zo voor kiezen stapsgewijs ervaring te laten opbouwen (op bezoek komen, of gaan, blijven overnachten) en toch op de achtergrond aanwezig blijven als houvast, rem, opvang en zo wat gebeurt opvolgen. Vanuit jezelf kan je model staan, informeren over risico's en valkuilen, eigen gevoelens aangeven, zoals zonodig je bezorgdheid uiten en tegelijk respectvol blijven.

Als ouder kan je er op vertrouwen dat verliefd-zijn een heel proces inhoudt dat tijd inneemt en vraagt om stappen te leren zetten. Niets gebeurt plots en niet alles ineens. Eerst is er meestal een fantaseren en zich voorstellen, dan een zich voorbereiden en oefenen (veelal op zichzelf), dan uiteindelijk voorzichtige uitvoering telkensmale gekoppeld aan opgedane ervaring. Belangrijk zal zijn als ouder door je houding of verzet geen tegenreactie uit te lokken die het stapsgewijs proces overstemt. En waarbij de jongere geneigd is zich te profileren als het zelf alleen wel te weten en te kunnen. Er is vastgesteld dat vroegstarters meer tijd nemen en laatstarters meestal sneller vooruitgaan. Jongeren stimuleren elkaar ook wederzijds zolang het safe en oké aanvoelt, maar remmen elkaar ook af zodra het voor hen niet-oké en ongemakkelijk aanvoelt. Als ouder zal je hierbij dienen te aanvaarden dat leeftijdgenoten meestal steeds meer de eerste gesprekspartners worden.

Als jongere van je kant is het anderzijds prettig de communicatie met je ouders tot op zekere hoogte open te houden. Dit kan veiligheid bieden en bevestiging. Zo zal je bovendien als jongere meer krediet krijgen om een

volgende stap te zetten. Belangrijk is te beseffen dat het gaat om je eigen leven, waar je zelf het beste van te maken hebt en wat je eigen opgave is. Je ouders kunnen en willen hierbij meestal graag tijdelijk de nodige ondersteuning bieden, zowel wat richting als invulling betreft. Soms gaan ze hierbij wat overijverig te werk en willen ze het liefst helemaal op veilig spelen voor je. Hen dan laten zien dat ze op je kunnen rekenen en betrouwen, kan hen zekerheid bieden. Dit totdat het jezelf helemaal lukt. Maar ook dan zijn ze er meestal nog voor je, zonodig.

Meer lezen :

Watts, T. (2014). *The secret life of love and sex: Making relationships work and what to do if they don't*. Lanham: John Hunt Publishing.

Verlies- verwerking



Ernstig verlies in het leven van je kind kan het ergste evenwicht brengen.

Het vraagt om een eigen benadering.

Verliesverwerking als proces

Situaties en gebeurtenissen, zoals ernstige ziekte, ongeval, overlijden, scheiding, handicap of trauma in het leven van je kind kunnen een ernstig verlies inhouden. Ze vragen om een eigen benadering als ouder naar je kind, jezelf en je omgeving toe. Bij een ernstig verlies is het belangrijk je kind juist te informeren en ruimte te bieden aan zijn emotionele reactie (verslagenheid, wenen, angst, verwarring, verstomming, ...). Gemakkelijk komt je kind en veelal ook jijzelf als ouder en je hele gezin in een crisis terecht. Dit omdat het gaat om een ingrijpend verlies dat erg verwarrend is, dat veel verdriet met zich brengt en dat om veel aanpassing vraagt. Het houdt vaak een grote verandering in en er zal dienen afscheid genomen van wat was. Wat was zal moeten losgelaten

worden, omdat de realiteit waarmee je te maken krijgt veranderde. Verliesverwerking houdt meer concreet een aantal opdrachten in, zo blijkt uit onderzoek, waarbij je als ouder de nodige begeleiding kan proberen bieden aan je kind en zijn omgeving. Het vraagt meer bepaald om de ontstane leemte te onderkennen, de leemte te ervaren, zich te verzoenen met de leemte en te herleven met de leemte. In de mate van het mogelijke en naargelang de opgemerkte actuele behoefte bij je kind kan je mee trachten tegemoet te komen en ruimte te geven aan deze verschillende taken bij verliesverwerking. Hierbij kan je er best mee rekening houden dat elk kind stapsgewijs op zijn eigen manier dit verwerkings- en rouwproces doorloopt. Dit doet het kind door het tonen van zeer verschillend gedrag en het volgen van een eigen pad. Hierbij kan je er mee rekening houden dat de houding tegenover dood, verlies en risico verschillend is naargelang de leefgemeenschap (sociale omgeving, godsdienst, ...) waartoe jezelf en je kind hoort. Dit zal van invloed zijn op het verwerkingsproces. Zo is wat passend en behulpzaam is voor het ene kind in de ene situatie, niet automatisch ook zo voor een ander kind in een andere situatie.

Niet vertrouwd met verlies

Als volwassene en als jongere zal je mogelijk merken weinig of niet vertrouwd te zijn met ernstig verlies en de dood en hoe hiermee om te gaan. Als ouder kan je hierbij

onderkennen dat je kind mogelijk geen nabije ervaringen heeft met dood en verlies, maar enkel afstandelijke media-ervaringen die mogelijk onverschilligheid deden ontstaan, weinig van doen hebben met verlies in de realiteit en weinig voorbereiden op verlieservaringen in het reële leven. Zo is er een verschil tussen kinderen in vertrouwdheid. Voor sommige kinderen maakt risico, verlies en dood een onderdeel uit van hun leven (ook in hun denken en praten erover) en voor anderen helemaal niet. Ook al hebben (jonge) kinderen meestal nog geen direct contact met een overlijden in hun onmiddellijke leefomgeving, indirect kan er toch contact zijn met overlijden via media of via het bijwonen van een dienst, of in de bredere omgeving, of nog bij verlies van een geliefd huisdier. Als ouder kan je dit benutten om onbekendheid en het vreemd-zijn weg te nemen. Verliessituaties kunnen immers erg verwarrend zijn, ook door het onbekende ervan. Zo kom je mogelijk nu eens elkaar nabij in het gezamenlijk verdriet, dan weer duw je elkaar weg omwille van de te grote pijn, waarbij je ook elkaar wil sparen. Vaak wisselt nabijheid zoeken en afstand nemen elkaar af, zo ook begrip en onbegrip voor de situatie of elkaar. Je kan dan trachten tegemoet te komen aan de behoefte aan veiligheid en zekerheid in een situatie van ervaren kwetsbaarheid en onzekerheid. Op die manier kan je trachten tegemoet te komen aan de behoefte aan nabijheid en steun in een situatie van ervaren afstand en eenzaamheid.

Tijdig vertrouwd maken met verlies

Preventief in een veilige context kan je het onderwerp van verlies en dood aansnijden in antwoord op vragen die je kind zich spontaan stelt. Best is dit niet op te dringen aan je kind die er mogelijk nog niet voor open staat, of die erdoor ernstig uit zijn evenwicht gebracht wordt. Ook kan je preventief een ruimte en een klimaat creëren voor elke vorm van verlies en de emotionele verwerking ervan, zodat een omgeving ontstaat waarin er plaats is voor een groter verlies en een uitgesproken verdriet en er positief en helend wordt mee omgegaan. Zo kan je nagaan hoe verlies en dood als onderwerpen op te nemen in de kindertijd, zodat je kind gewapend is zo het ermee te maken krijgt. Hierbij is het belangrijk je gezin te kennen en te weten hoe een onderwerp aan te brengen, dit zonder je kind van streek te maken, of angst aan te jagen en problemen met het onderwerp te laten toenemen. Zo kan je gezinsleden vooraf informeren over het wat, het hoe en het waarom van het aandacht besteden aan verlies, dood, risico en slachtoffer-woorden.

Je inbreng als ouder bij verlies

Bij het verwerken kan je als ouder tegemoet trachten te komen aan de behoefte van je kind aan specifieke aandacht en tegelijkertijd aan zijn behoefte om zoals leeftijdsgenoten te zijn en niet anders. Zo kan je gevoeligheid aan de dag weten leggen waarbij je je kind niet verplicht over zijn of haar gevoelens te praten en tegelijk

kansen en ruimte hiervoor biedt. Hierbij kan je trachten voldoende aandacht te schenken aan het persoonlijk ervaren van je kind en de mogelijke verscheidenheid aan persoonlijke en familiale reacties tegenover verlies. Dit alles eerder dan uit te gaan van een vereenvoudigde en stereotiepe voorstelling van omgaan met verlies. Hierbij kan je als ouder ook tegemoet trachten te komen aan mogelijke weerstand tegenover de feitelijke realiteit en tegelijk aan de onderliggende behoefte uit te kunnen gaan van de feitelijke realiteit (van ontkennen naar langzaam bewust worden).

Herkenning geven bij verlies

Belangrijk is herkenning te geven bij verlies. Zo kan je trachten tegemoet te komen aan het begrijpen en verklaren van het gebeurde en het greep en controle willen krijgen voor het geval van een mogelijke herhaling. Ook kan je (h)erkenning en nabijheid weten geven aan gevoelens en ervaren van je kind en geen veronderstelde of passende gevoelens en ervaren opdringen. Eerder kan je aangeven welke gevoelens en reacties kunnen optreden en hoe hiermee om te gaan (ruimte hieraan geven, met iemand over praten, hoe openlijk te delen, hoe in je handelen te vertolken, ...). Hierbij kan je erkennen dat je kind mogelijk de voorkeur geeft aan wie met hem of haar meeleeft eerder dan met hem of haar meepraat, zo je kind niet verplichten zijn ervaren emoties ook te uiten. Als ouder kan je tevens herkenning en ruimte geven

aan de gevoelslabiliteit van je kind en zijn uitgesproken emotionele uitingen : van uitgesproken opgewonden en prikkelbaar over erg angstig tot oneindig droef zijn. Hierbij kan je ook herkenning en ruimte geven aan lichamelijke en gedragsstoornissen : van ziekteklachten en -gevoelens over huilbuien tot afwezigheid en zich afsluiten. Als ouder kan je dan trachten tegemoet te komen aan pogingen van je kind om toch gezien de omstandigheden zo goed mogelijk te functioneren in de nieuwe situatie en tegelijk de nodige tijd te nemen om de eerdere situatie los te laten en zich te verzoenen met nieuwe situatie. Tegelijk kan je trachten herkenning te geven aan enerzijds pogingen van je kind om zijn onmiddellijke omgeving te steunen en te helpen en anderzijds tijd om steun en hulp aan zichzelf te geven. Ook kan je aandachts-, aanwezigheids- en studieproblemen van je kind onder ogen zien. Je kan ze herkennen en er ruimte voor geven, ze op een zachte relativiserende wijze tegemoet gaan en tijdelijke terugval aanvaarden. Verder kan je trachten rekening te houden met enerzijds zich als kind willen beschermen tegen zijn verdriet (afleiding, vrolijkheid, ...) en anderzijds intense confrontaties ermee (opgeslorpt, verdrietig, ...). Hiertoe kan je herkenning en ruimte geven aan het vertoeven in het verleden, het heden en de toekomst en expressies hiervan. Hiertoe kan je ook herkenning en ruimte geven aan overgangservaringen in waarneming, in herinneren, in verlangen, in denken, in voelen, in voorstellen en in lichamelijk ervaren. Hierbij kan je als ouder helpen om weerstand en angst voor eigen

innerlijk ervaren te helpen overwinnen : samen over praten in veilig kader, onrechtstreeks uiten in expressiebezigdheden (pijnlijk verlies ervaren). Zo kan een herbeleven in een veilig kader met meer steun een minder traumatische herbevestiging in het geheugen mogelijk maken. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Herbeleven ter herbevestiging*' en '*Trauma en trauma-verwerking kind*' van deze encyclopedie.

Samen praten bij verlies

Belangrijk is samen te praten. Zo kan je de mogelijkheid geven met je te praten, of zo wenselijk helpen een luisterend en volgend iemand te vinden. Dit samen praten zorgt voor intimiteit en geborgenheid en schept mogelijk een band. Belangrijk is te luisteren naar het gebeuren, maar ook naar hoe het persoonlijk wordt ervaren. Om te helpen of te troosten kan je in gesprek het gebeuren willen bagatelliseren en relativëren. Beter is evenwel het gebeuren ernstig te nemen en erkenning te geven. Je kan best vermijden ook luchtig te doen over het gebeuren en de verwerking ervan (geen vrolijkheid over, eigen grappen uit zelfbescherming niet versterken, ...). Evenals vermijden aan te geven hoe het vermeden of voorkómen had kunnen worden. Tenslotte kan je best ook vermijden het positieve of mogelijk voordeel te willen belichten (geen zorg meer, niet te vermijden, niets verloren, plaats voor iets anders, ...).

Leven stapsgewijs hernemen

Stilaan komt er tijd om stap voor stap het leven terug op te nemen. Hierbij is het wenselijk herkenning en ruimte te bieden aan terugvalverschijnselen (meer hulp nodig hebben, onzekerheid, ...), maar ook voorsprongverschijnselen (autonomer willen zijn, snel matuur worden, ...). Als ouder kan je je kind helpen om het verlies een plaats te geven in zijn leven, zijn omgeving en zijn herinneringen en zo mogelijk een zin te geven (wat er mee aan te kunnen voor anderen, ...). Helpen ook bij het mogelijk nadien anders in het leven staan. Ook kan je je kind helpen en ondersteunen om opnieuw stappen te zetten en nieuwe relaties op te bouwen, zonder zich deloyaal te voelen. Hierbij kan je de mogelijkheid geven te praten over de moeizame weg die dient afgelegd en de emoties die hierbij optreden. Rekening houdend met de gewijzigde familiale- of relationele situatie voor het kind, kan je stilstaan bij de implicatie hiervan en de mogelijke problemen die hiermee verband houden. Je kan er herkenning en ruimte aan geven dat het leven en de energie zich stilaan hernemen, dat het leven in hoofdzaak verder gaat en dat er ruimte komt voor iets anders. Je kan er hierbij rekening mee houden dat kansen en gelegenheid bieden voor een informele en spontane manier van luisteren en praten van wie op een of andere manier een band heeft met je kind mogelijk als aanpak meer kan tegemoetkomen dan een officiële en georganiseerde benadering. Ook kan je er rekening mee houden dat je kind

mogelijk meer tijd en ruimte vraagt om zichzelf te herfinden en het leven te hernemen. Hierbij kan je er rekening mee houden dat rouwen ook kanten heeft die je kind mogelijk niet onprettig vindt (aandacht, vrijstelling, ontzien worden, uitzondering, status, sympathie, begrip, ...). Intensiteit (afwezigheid of opslorpend) en duur (afwezig of aanslepend) kan je als criteria gebruiken om hoogte te nemen van de evolutie in het verloop van het verwerkingsproces. Ook kan je met je kind een gesprek in de rand voeren (zich bijwerken, zich verder oriënteren, ...) en zo polsen of je kind erg opgeslorpt wordt door verdriet en rouw. Hierbij kan je best geen patroon van verwerking opdringen als het beste voor je kind met het oog op het vermijden van latere problemen. Beter is kansen te geven aan je kind het op zijn eigen manier te verwerken en dat je hierin met je kind meegaat. Zo kan je vermijden je kind te laten aanvoelen een bepaald patroon van omgaan met verlies en het verwerken ervan te verwachten en niet tevreden te zijn totdat je kind hieraan tegemoetkomt.

Taboe rond verlies opheffen

Voor je kind kan je trachten het taboe rond verlies en verdriet op te heffen. Zo kan je onderkennen dat er mogelijk een taboe is bij je om met je kind te praten over de dood (vermijden of veranderen van onderwerp, niet op vragen van je kind hierover antwoorden, je kind niet met moeilijke en schokkende situaties willen confronteren, doen alsof iedereen zich gelukkig voelt of die indruk zou moeten geven, ...). Ook kan je onderkennen dat er in de samenleving een zeker taboe is om verlies onder ogen te zien (is meer gericht op prestaties, bezit, prettige ervaringen, kansen, gelegenheden, relaties, kracht, sterkte, macht, lukken, succes, ...). Evenwel kan je mogelijk onderkennen dat je kind weet dat er momenten zijn dat anderen bezorgd en niet gelukkig zijn, en dat het dan soms ongepast is onbezorgd en opgewekt te zijn. Zo ook mogelijk kan je onderkennen dat je kind zelf ook ervaart bezorgd te kunnen zijn en zich ongelukkig te kunnen voelen en dat je kind niet verwacht dat je als volwassene dit zomaar tracht weg te wuiven of het voor hen tracht op te lossen. Dit vanuit het gezamenlijk weten dat het leven soms verdrietig is en dat er soms niets aan kan veranderd worden. Zo kan je je kind een eerlijk en ernstig antwoord geven zo het vragen stelt over dood, verlies, angst en rouw. Hierbij kan je ook aangeven dat je mogelijk zelf geen antwoord hebt. Belangrijk is ook niet te vergeten je eigen emoties te delen, en er tegelijk rekening mee houden dat je eigen emoties (verdriet, angst, ...) en je

omgang hiermee (uiten, onderdrukken, afweren, gemaakt, ...) de emotionele reacties van je kind mee bepalen. Belangrijk is bovendien bewust te zijn dat je eigen houding tegenover dood, verlies en risico mee telt in de manier waarop je met kind hierover spreekt : iets als zonder zin of als plaats in een groter geheel; als niet of moeilijk of te accepteren; als af te weren of als eigen aan het leven; als waarvoor geen omgang of waarvoor eigen of vastgelegde rituelen; als emotioneel verwarrend en verstorend of als emotioneel belevend en verwerkend. Hierbij kan je bewust zijn dat ook je eigen houding tegenover het leven je houding tegenover dood, verlies en risico meebepaalt en bijgevolg je omgaan hiermee. Verder kan je ook onderkennen dat er mogelijk een verschil is tussen wat voor je kind als herkenbaar en aanvaardbaar risico en verlies geldt vanuit eigen levenssituatie en wat voor je als volwassene(en). Tenslotte ook kan je er rekening mee houden dat je kind wel rationeel iets relevant kan vinden, maar daarom nog niet emotioneel, en omgekeerd : het is juist wat je zegt, maar gevoelsmatig zegt het me niets; of gevoelsmatig zegt het je iets, maar het lijkt me niet erg objectief.

Delen van verlies

Delen van verlies met anderen kan helend werken voor de toekomst. Zo kan je overwegen in welke mate van iets een groepsgebeuren te maken (afscheidsritueel, praten over, indachtig zijn, ...) en op welke schaalgrootte

(gezin, vrienden, schoolgemeenschap, ...). In dit delen kan je aangeven even onwennig te zijn tegenover gebeuren, eigen ervaren en hoe te reageren en met gebeuren om te gaan even onervaren en zoekend als je kind. Ook kan je je eigen ervaren als ouder over verlies voor je kind gebruiken om de dood te trachten begrijpen, dood als een vorm van verlies. Hierbij kan je je bereidheid aangeven steeds over wie en wat er niet meer is te willen praten. Voor de verdere toekomst kan je samen nagaan hoe je de herinnering aan iemand kunt levendig houden (over praten, een afbeelding, een plaats, een kaartje, een koesterkoffer met tastbare herinneringen, online, sociale media, ...). Je kan nagaan wat als groep (gezin, vriendenkring, school, ...) samen te kunnen doen. Hoe verlies samen ervaren, hoe behoefte verwoorden en communiceren wat dit hen samen doet als groep. Je kan nagaan wat als groep samen te kunnen doen, zoals iets maken, iets uitschrijven, iets bijwonen, iets als herinnering. Zo kan je samen op weg gaan naar herstel. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Delen van emotioneel ervaren*' van deze encyclopedie.

Formuleer zo je wil voor je eigen situatie met je kind enkele aandachtspunten :

Verplaatsen



Wat in je geactiveerd is en je erg bezighoudt, kan je verplaatsen. Zo kan je er beter mee omgaan en er meer vat op krijgen.

WAT ACTIEF ?

Op een bepaald ogenblik in je leven kan je als ouder of als kind merken dat het erg rond iets komt te draaien. Soms merk je het zelf niet onmiddellijk op, maar staat onbewust iets momenteel in je leven centraal. Soms staat iets zo centraal dat je er mee samenvalt of het gevoel hebt dat dit zo is. Er valt dan als het ware niets meer buiten. Denk, bijvoorbeeld, aan een probleem of een conflict dat maar niet opgelost raakt en in de weg staat om volgende stappen te kunnen zetten. Denk aan een tegenslag of mislukking waar je maar niet overheen

raakt. Denk aan iets dat je onzeker of angstig maakt, zodat je stilaan helemaal angstig wordt en zwakte ervaart als iets in je, als je eigen.

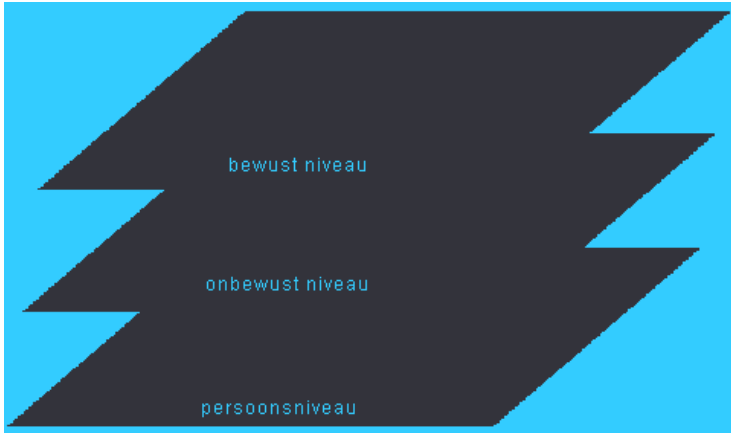
Om hier meer invloed op te krijgen kan het behulpzaam zijn, wat centraal is komen te staan, te verplaatsen. Zo staat het minder in het centrum en kan haar invloed verminderen. Zo kan er meer afstand tegenover ontstaan en krijg je er meer zicht op. Zo kan je er beter tegenover handelen en krijg je er meer invloed op. Zo kan je het beter benoemen en het delen met anderen. Zo kan je het samen in beeld krijgen en het als een gezamenlijke opgave aanpakken.

Wat geactiveerd is kan omschreven als wat iets voor je is, als hoe je iets oppakt op basis van aanwezig eerder ervaren. Dit eerder opgeslagen ervaren dat actueel in contact met iets in de realiteit wordt geactiveerd, wordt wetenschappelijk aangeduid met het begrip schema. Het kan hierbij gaan om een kenschema, een geheugenschema, een emotieschema, een behoefteschema of een zelfschema. Het ken- en geheugenschema heeft veelal te maken met de betekenis die je geeft aan iets in de omringende realiteit. Het emotie- en behoefteschema heeft in de regel te maken met de relatie van jezelf tot die realiteit en het zelfschema heeft per definitie te maken met jezelf, met wie je bent en wat kenmerkend voor je is.

Sommige van die op een bepaald ogenblik geactiveerde schema's zijn bewust. Zoals, bijvoorbeeld, de zorgen die je maakt of je zal lukken in een opdracht waarvoor je staat en die je als moeilijk ervaart. Zo ook, bijvoorbeeld, de vraag die je mogelijk de laatste tijd erg bezighoudt: of je wel echte vrienden hebt. Andere van die geactiveerde schema's zijn weinig of niet bewust. Zoals je behoefte in alles perfectionistisch te willen zijn, of je meerder- of minderwaardigheidsgevoelens die elkaar snel afwisselen. Sommige zijn meer oppervlakkig, alhoewel mogelijk toch centraal. Zoals, bijvoorbeeld, de vrees of anderen je wel waardevol vinden. Andere situeren zich meer in de kern en behoren tot je essentie. Zoals, het geringe eigenwaardegevoel als iets in je dat teruggaat op je kernidee niets of niemand te zijn. Er is dan geen probleem waarmee je te maken hebt, maar jijzelf bent voor je het probleem. Er is dan, bijvoorbeeld, geen droefheid waarmee je te maken krijgt, maar jijzelf bent droef.

Een en ander kan systematisch als volgt visueel voorgesteld worden in drie lagen. Een aan de oppervlakte bewuste laag met bewuste schema's, een onderliggende onbewuste laag met onbewuste actieve schema's en een persoonlijke identiteitslaag met wat eigen in je en behorend tot je kern. Deze laatste laag is ook die van wat je van de twee voorgaande lagen als van toepassing ervaart en waarmee je je associeert of identificeert. Wat in de twee voorgaande lagen als actief aanwezig maar niet als van tel of mee samenvallend kan ervaren worden, kan er

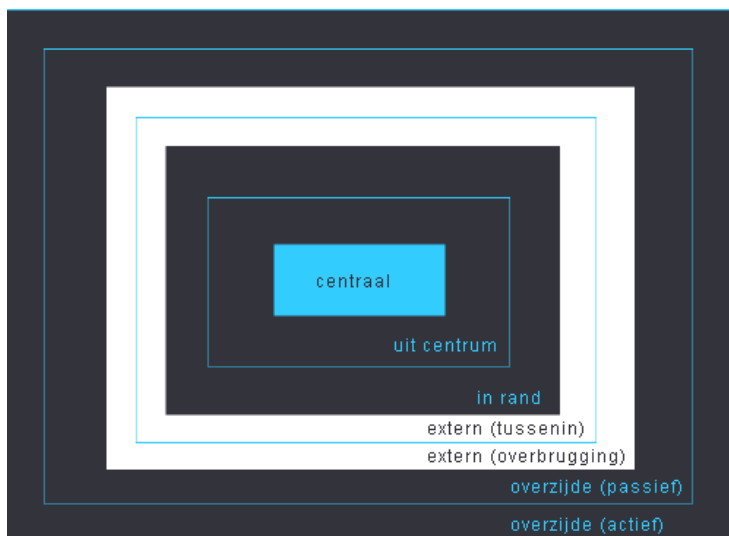
op persoonsniveau door je uit geselecteerd als niet door-
slaggevend voor je of niet van toepassing voor je.



HOE VERPLAATSEN ?

Wil je iets verplaatsen, dan kan je het van laag of niveau verplaatsen. Bijvoorbeeld, wat onbewust geactiveerd is kan je op bewust actief niveau brengen om er zo meer zicht en vat op te krijgen, of om het te kunnen bijsturen of veranderen. Bijvoorbeeld ook, wat zich op persoonsniveau bevindt als wat is of wat werkt, kan je verplaatsen naar het bewust niveau als minder evident en minder bepalend en slechts als wat mogelijk is en als voorstelling verschijnt.

Wil je iets verplaatsen, dan kan je dit ook binnen een laag of een niveau doen. Hiertoe leent zich bij uitstek het bewust niveau. Zo kan je wat centraal geactiveerd is, opeenvolgend uit het centrum plaatsen, naar de rand verplaatsen, extern naar buiten je plaatsen, in een neutraal tussengebied of een gemeenschappelijk overbruggingsgebied, of tot bij de passieve of actieve overzijde plaatsen. Schematisch voorgesteld ziet dit er als volgt uit :



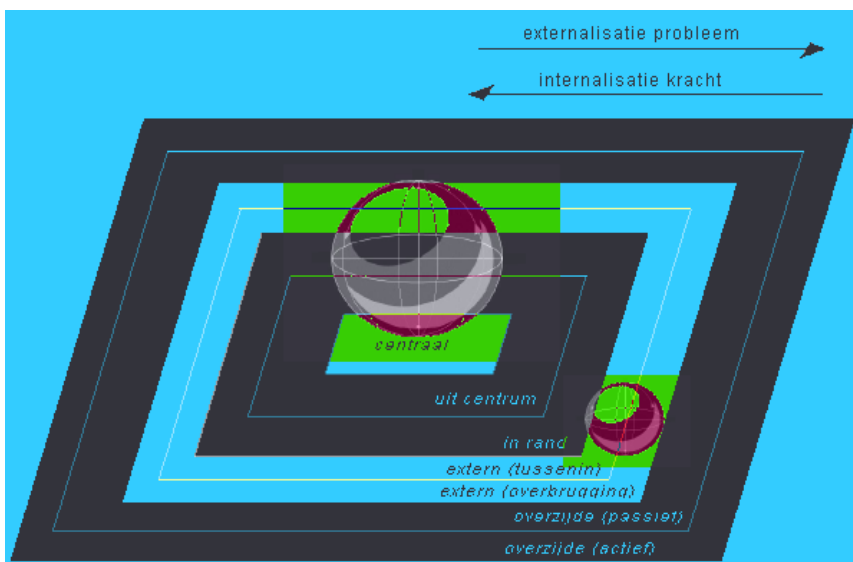
Zo kan je wat nu centraal staat maar voor problemen zorgt, binnen in je minder centraal plaatsen. Iets wat mogelijk net problemen geeft omdat het zo in het centrum staat en je er niet los van komt of aan voorbij komt, kan je zo uit het centrum plaatsen of aan de rand. Je kan het

ook naar buiten plaatsen of externaliseren, zodat het naar voor komt als iets buiten je, niet eigen, en als wat je overvalt. Je kan het ook bij iets of bij iemands anders plaatsen, of bij wijze van voorstelling bij iets of bij iemand anders, alsof je probleem iets of iemand was. Op die manier kan er aan afstand gewonnen tegenover wat problemen geeft. Ook kan er wat nu misschien nog in jezelf gesitueerd wordt, omdat je de neiging hebt je iets gemakkelijk toe te eigenen of met iets te identificeren, elders binnenin iemand of iets, zoals een groep bijvoorbeeld, gesitueerd worden. Iets wat mogelijk zelf als actieve bron werkzaam is. Zo kan je, bijvoorbeeld, in een situatie waarin je mogelijk uitgesloten wordt, nagaan of het eerder gaat om jezelf die niet interessant of passend genoeg is, ofwel het eerder gaat om de ander die onvoldoende interesse toont en je gemakkelijk als niet passend ervaart. Waar je voor het probleem kan externaliseren om er beter mee om te kunnen gaan, kan je voor de oplossing gebruik maken van internaliseren. Zoals voor wat beschikbare kracht en mogelijkheden betreft, zoals ook voor wat zelfvertrouwen en zelfwaardergevoel betreft in het weten bewerkstelligen van een oplossing.

VOORDELEN VERPLAATSING

Het centraal geactiveerde schema is hierboven gesymboliseerd in de centrale bol. De horizontale doorsnede ervan geeft de omvang aan van wat werd geactiveerd, de verticale doorsnede geeft de intensiteit van activering

aan en de schuine doorsnede geeft het tempo of de snelheid van activering aan. Door het schema meer naar buiten te verplaatsen, zoals weergegeven in de bol rechts-onder, verhoogt meteen de kans dat de omvang, de intensiteit en het tempo van activering afneemt. Zo kan het geactiveerd probleemschema meer hanteerbaar worden.



Een geactiveerd schema heeft de neiging alles waar mee het te maken krijgt in functie van zichzelf selectief te verwerken en te kleuren. Dit kan maken dat, zo het schema problematisch van aard is, zoals bij een negatief ge-

dachteschema of een negatief emotieschema, alles binnen dit aanwezig verhaal wordt opgevangen en opgevat. Hierdoor wordt het problematisch schema nog krachtiger van aard. Bijvoorbeeld, ik kreeg net te maken met een zoveelste ruzie met mijn beste vriend. Hierdoor begin ik steeds meer te twijfelen aan mezelf, of ik wel vrienden kan hebben. Ook met mijn zus en broer heb ik het trouwens regelmatig aan de stok. Zo verschijnt stilaan alles binnen hetzelfde verhaal, dat alleen nog maar wordt versterkt.

Door het geactiveerd schema minder krachtig te maken door het naar buiten toe te verplaatsen, ontstaat er ruimte voor een ander schema en verhaal dat gunstiger en minder problematisch van aard is. Zo waarmee je te maken krijgt hierin kan gevangen worden, verschijnen er meer kansen en mogelijkheden voor je. Zo kan een inperkend veelal impliciet en daardoor grotendeels onbewust verhaal, zoals 'niemand houdt van me, ik ben niet interessant' vervangen worden door een kansen biedend meer expliciet bewust verhaal zoals 'anderen kunnen ook van mij houden, ik deed nog niet genoeg inspanning op de juiste manier om dit te verkennen'.

Door het probleemschema buiten jezelf te plaatsen, kom je niet langer tegenover jezelf te staan alsof je tegen jezelf moet strijden of tegen iets in je. Door het tussen jezelf en de ander in te plaatsen als tussenin vermijd je ook tegen de ander te moeten strijden of tegen iets in hem

of haar. Door het probleemschema te situeren als iets gezamenlijk door het in de overbrugging te plaatsen wordt vermeden dat je het als strijd tegenover elkaar ervaart. Het zal daarentegen eerder overkomen als gemeenschappelijke opgave.

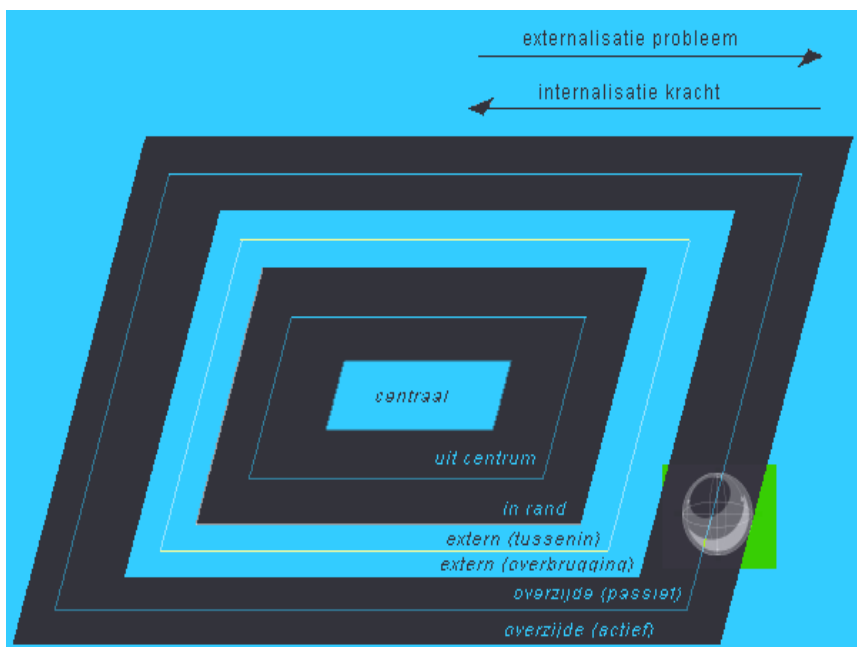
Dit verplaatsen betekent evenwel niet ontkennen of verdringen van iets, maar wel een mogelijkheid om er minder door bepaald en gehinderd te worden. Iets komt minder centraal te staan in je denken, in je voelen, in je willen, in je herinneren en in jezelf. Je hoeft er minder mee bezig te zijn, bovendien komt het minder als overweldigend en evidentie naar voor. Zo kan je het opvatten als maar een denken, voelen, willen, herinneren en zelfvoorstelling zonder daar ook al evidentie aan toe te moeten kennen. Tenslotte kan het zo ook verschijnen als iets extern aan je, waarmee je te maken krijgt. Iets als onderscheiden en los van je. Iets waardoor je door de aanwezige afstand en het onderscheid meer zicht op krijgt en beter wat aan kan doen, alleen of samen met andere betrokkenen.

Zo iets naar de overzijde verplaatst wordt, kan je je afvragen of je het toelaat dat het iets in jezelf zou activeren en het zo terug naar jezelf verplaatst wordt. Zeker wanneer wat naar de overzijde verplaatst werd, blijkt zelfactief te zijn en zelf tracht iets in je te activeren, kan je je afvragen of je daar in mee wil gaan. Of integendeel, het liever als gegeven, ervaren en mogelijk probleem bij de

ander wil laten. Of er enkel wel hoogte van wil nemen, zonder het over te nemen, als iets met je of in je. Jeervaart, bijvoorbeeld, dat je beste vriend te veel van je verwacht, maar je toch onder druk tracht te zetten zowat al je aandacht en energie aan hem of haar te besteden. Ga je dan teleurgesteld zijn in jezelf of je schuldig voelen? Wat activeer je dan door toedoen van de omgeving in jezelf en hoe centraal komt dit te staan? Of tracht je bij wat je in de ander activeerde te blijven, zonder bij jezelf iets negatief of problematisch te moeten activeren. Zo dat je kan nagaan en zo nodig helpen hoe de ander wat hij activeerde zelf kan bijsturen.

VERPLAATSEN UITPROBEREN

Geef aan waar je een probleem meestal plaatst. Geef vervolgens aan hoe een verplaatsing van het probleem mogelijk zou kunnen helpen in het omgaan ermee.

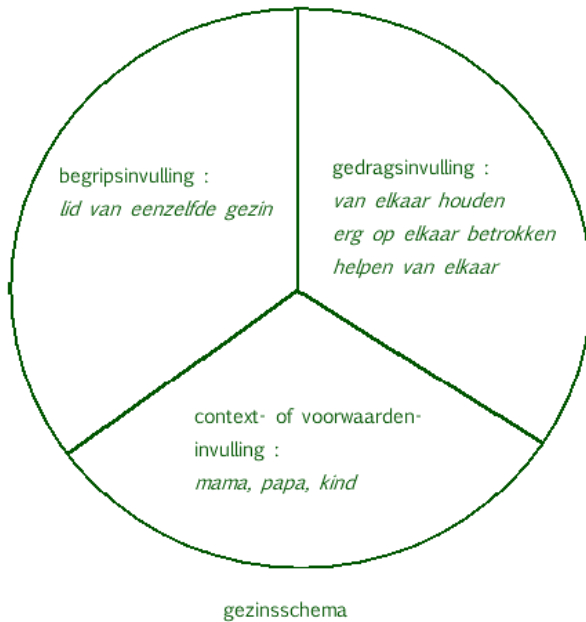


zowel ouder als kind beschouwd als gezinsleden of menselijke subjecten.

Waar basis vinden ?

Informatie waarvoor we oog hebben ligt opgeslagen in culturele modellen, vaak schema's genoemd, als abstracties die conceptuele kennis weergeven. Deze schema's zijn meer dan alleen maar representaties, ze worden vaak ook aanzien als processoren die complexe interpretaties maken op basis van minimale input. Schema's structureren hiertoe onze kennis van objecten, acties, situaties en gebeurtenissen. Algemene aspecten van concepten worden op hogere niveaus weergegeven, en variabele elementen van specifieke aard worden voorgesteld op lagere niveaus. De eerste situeren zich op begripsniveau, de tweede op context- of voorwaardenniveau. Zo kennen we een mama, een papa, een of meer kinderen als context en voorwaarden voor een gezin. Hoe verschillend ook vormen ze de basis voor het gemeenschappelijke gezin, waarvoor kenmerkend is dat het bestaat uit gezinsleden. Het gezinslid zijn is het gezamenlijk kenmerk van elk van de elementen. De contextuele- of voorwaardenelementen vormen deel-geheel relaties. Mogelijk vormt ook de gemeenschappelijke interactie het cement voor de delen van het geheel. Mensen die van elkaar houden, erg op elkaar betrokken zijn en elkaar helpen als gezamenlijke interactie, zijn gezinsleden.

In schemavorm voorgesteld ziet dit er als volgt uit :



Soms kan iets zo algemeen en abstract zijn, dat het enkel bij middel van een symbool of een metafoor concreet kan gemaakt en de gelijkenis of het parallel zichtbaar wordt.

Waar aandacht aan besteden ?

Belangrijk is uiteraard oog te hebben voor het specifieke en eigene, maar van uit deze onderkenning en erkenning te kijken naar wat overstijgend gemeenschappelijk en gelijkend is of na te gaan hoe dit specifieke onderdeel is van een groter geheel en op die manier eveneens gelijkend. Zo kan gesproken van culturele consensus als oog voor variabiliteit en hoe deze verscheidenheid een plaats te geven. Zo kan ook gesproken over culturele universaliteit als oog voor wat overheen de verscheidenheid als gezamenlijk en uniform kan aangetroffen worden.

Niet alleen voor de opbouw van je eigen schema's kan je als ouder of kind aandacht besteden aan verschil en gelijkens. Ook voor je interactie met elkaar kan je trachten je schema's te synchroniseren, anders gezegd op elkaar af te stemmen. Je kan kijken naar wat gelijkend is tussen je beiden in hoe je iets opvat en hoe je er mee omgaat. Je kan ook kijken hoe je je op elkaar kan afstemmen voor wat verschillend is, hoe je met elkaars eigenheid kan rekening houden in je interactie met elkaar zonder ze geweld aan te doen.

S p o n t a n e t e n d e n s

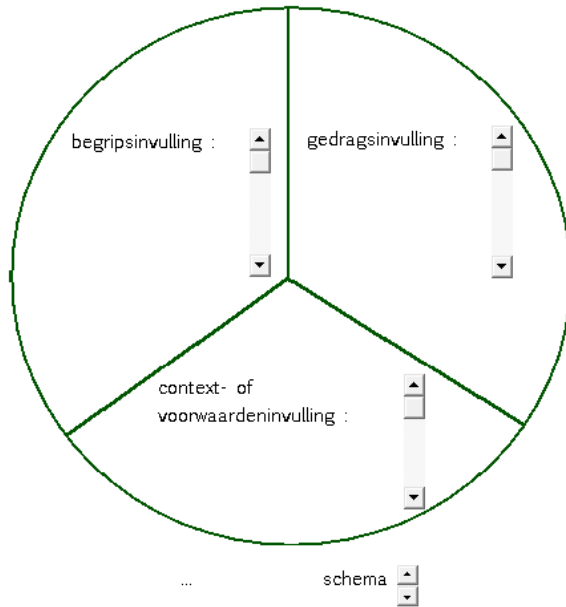
Consistentietheorieën in de sociale psychologie wijzen ons erop dat we zoveel mogelijk zoeken en streven naar wat gelijk is, overeenstemt en samengaat. Lukt dit niet

dan benaderen we iets als anders dat te benaderen is als ongelijk, onderscheiden en niet samengaand. Dit lukt zo we voor dit andere dan een schema hebben. Lukt dit niet dan ontstaat er schemaspanning en mogelijk -bedreiging. Gebeurt dit, dan proberen we dit anders zijn te ontkennen of te negeren, of nog ongedaan te maken in onszelf maar mogelijk ook in onze omgeving. Veel zal hierbij dan afhangen van het in een omgeving of in een cultuur sociaal verspreide systeem van modellen of schema's. Soms kan in bepaalde culturen een (overmatige) tendens teruggevonden worden om alles onder één schema te groeperen of tot één schema te herleiden. Dit kan de vorm aannemen van een alomvattende idee of een figuur die tegelijk begin- en eindpunt van alles is.

Aandacht in de praktijk

*Tracht voor jezelf een zelfgekozen schema in te vullen.
Tracht het vervolgens voor een voor je betekenisvol iemand in te vullen.*

Ga na op welke manier je tot synchronisatie van je beider schema zou kunnen komen.

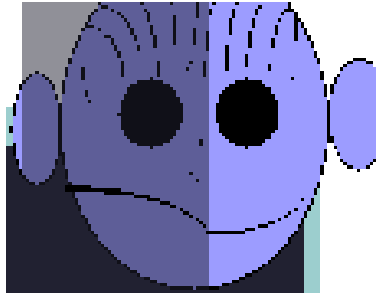


Meer lezen over cognitieve antropologie :

Wilson, R. A., & Keil, F. C. (2001). *The MIT encyclopedia of the cognitive sciences (MITECS)*. Cambridge, MA [etc.: MIT Press.

D'Andrade, R. G. (2005). *The development of cognitive anthropology*. Cambridge: Cambridge University Press.

Kleine verschillen
maken
grote verschillen



Elk verschil
kan verschil maken.
Wat kan het verschil maken ?

Vaak heb je de indruk weinig invloed te hebben op je omgeving en je leven. Deze indruk kan je hebben als ouder, deze indruk kan je ook hebben als kind of jongere. Dit kan gemakkelijk irritatie, of een zekere boosheid, of wanhoop, of zelfs angst oproepen. Je verwacht veel met weinig te kunnen bereiken en merkt dat het verwachte effect of resultaat uitblijft. En dat je in omgekeerde zin slechts weinig met veel hebt weten bereiken.

Toch kan vastgesteld worden dat kleine verschillen soms grote verschillen kunnen maken. Door juist tijdig aandacht te besteden aan kleine details kunnen grote verschillen worden bereikt. Juist deze aandacht voor het detail kan maken dat je preciezer uitkomt.

Zo kan je communicatief soms veel weten bereiken, bijvoorbeeld, door niet zijn toevlucht te nemen tot stereotypen. Juist door oog te hebben voor het eigene van elkaar en ieders expressie, kan je beter hoogte krijgen van elkaar en meer gericht inspelen. Tevens meer medewerking bekomen omwille van het genuanceerde en het zich beter bereikt en juister aangesproken voelen. Bovendien stel je vast dat door bij het hier en nu te blijven de ander in werkelijkheid niets overdreven verwacht en van je geen grote veranderingen of inspanningen vergt.

Soms kan je vaststellen dat alles slechts in twee categorieën wordt ingedeeld : iets is juist of onjuist, is gelijk of ongelijk, iets is mooi of lelijk, iets is af of onaf, iets is kwaliteit of helemaal niet, iets gaat of gaat niet, iets lukt of mislukt, is zoals verwacht of niet, is zoals gevraagd of niet. Elke tussencategorie wordt dan als niet bestaande ervaren. Toch is niet alles wit of zwart. Vaak is iets bijna juist, is iets enigszins gelijk, heeft mooie aspecten, is zo goed als af, is van redelijke kwaliteit, gaat reeds in zekere mate, lukt grotendeels, is veruit zoals verwacht, is ongeveer zoals gevraagd. Er is een hele grijze zone, of misschien nauwkeuriger uitgedrukt een heel kleurrijk gebied. Gebied waarin reeds bepaalde elementen aanwezig zijn, of andere elementen. Gebied waarin nog bepaalde elementen ontbreken, of aan zekere elementen nog moet worden gewerkt. Aandacht, waardering en aanmoediging geven voor wat er al is, kan maken dat wat

nog kan geoptimaliseerd worden alsnog gebeurt. In ons taalgebruik zouden we weinig termen hebben om dit tussengebied te vertolken. Bovendien hebben velen in hun kinder- en schooltijd geleerd dat zo iets niet juist, gelijk, mooi, af, kwaliteit, werkt, lukt, aan gestelde verwachtingen en vraag beantwoordt, gewoon niet is. Vaststellen dat je dan later weinig tolerant en geduldig bent voor alles wat afwijkt en wat anders is of enigszins op een of andere manier afwijkt of anders is, kan wellicht mede gelinkt worden aan deze eerdere ervaringen.

Soms laat je, meer of minder bewust, subtiel bepaalde opvattingen doorklinken. Deze subtiele inclusie lijkt van weinig betekenis, maar wordt door op wie het betrekking heeft of er gevoelig voor is, vaak versterkt opgepakt. Aan iets voorbijgaan, onnodig aandacht aan iets besteden, overdreven aandacht aan iets besteden, de volgorde van aandacht aan iets te besteden, onnodig met iets in verband brengen, enzomeer kan sterke indruk op iemand maken. Hieruit kan voor iemand onwelbevinden, onveiligheid, niet aanvaard worden, niet gewaardeerd worden of zichzelf niet mogen zijn aan verbonden worden.

Soms vind je wat iemand doet op welke manier op welk moment op welke plaats om welke reden totaal onaanvaardbaar. Je neemt dan aan dat het helemaal de andere

kant op moet. Totaal iets anders : op helemaal een andere manier, op een helemaal ander moment, op een volledig andere plaats, om totaal andere redenen om het aanvaardbaar te maken. Nochtans kan meermaals de ervaring opgedaan worden dat er al een heel andere situatie ontstaat zo iets verandert aan wat iemand doet, of iets verandert aan de manier waarop, terug binnen de grenzen op een ietwat ander moment in een enigszins andere context om een minder extreme reden. De praktijk wijst nogal eens uit dat zo alles terug binnen de grenzen kan worden gebracht en binnen normale proporties, problemen verdwijnen. De onderliggende kwaliteiten of onderliggende goede bedoelingen komen dan terug naar boven.

De tien tot twintig procent verandering kunnen dan wonderen doen. Tien tot twintig procent aan elke kant maken samen reeds twintig tot veertig procent verandering. Twintig procent verandering biedt dan het vooruitzicht op min of meer voor de helft verandering.

Soms ervaar je dat een tekort nu, een groot tekort later met zich kan meebrengen, dat een moeilijkheid hier, kan uitdeinen naar een moeilijkheid daar, dat een probleem met die persoon kan veralgemenen naar andere personen. Het nu en hier tegenover die persoon dan oppakken van dit tekort, deze moeilijkheid of dit probleem kan veel op termijn, op een ruimer terrein tegenover anderen voorkomen.

Soms ervaar je je niet wel, voel je je onveilig, weet je je niet aanvaard, niet gewaardeerd of onvrij. Hier kan je erg onder lijden. Toch kan de ervaring opgedaan worden dat een klein verschil op elk van deze vlakken reeds een groot verschil in ervaring kan betekenen. Op dit verschil van enig welbevinden, enige veiligheid, enige aanvaarding, enige waardering of enige vrijheid kan dan voortgebouwd worden. Er kan de moed uit geput en het perspectief in gevonden hierin nog verder te kunnen komen. De kans dat iets misloopt wordt dan meteen kleiner. Wat weer energie en kracht kan opleveren. De kleine stappen die je hiertoe neemt en de weinige hulp die je weet te krijgen, kunnen reeds een heel ander ervaren met zich meebrengen : ik kan iets en men kan iets.

Soms ervaar je het massale waarop iets op je afkomt. Zo de ander, jezelf of beiden samen het weet te verfijnen, detailleren, nuanceren, concretiseren, situeren, lokaliseren, af te bakenen, enzomeer wordt het meer zichtbaar en werkbaar. Kan getracht worden gerichte specifieke structurele oplossingen uit te werken die blijvend resultaat opleveren.

Ook voor eigen handelen kan aandacht voor details, voor de zorgvuldigheid waarmee je iets doet en de nauwkeurigheid waarmee je iets bereikt een groot verschil uitmaken. Eerder dan het toezicht hierop over te

laten aan anderen, kan je hieraan zelf aandacht besteden en er voor jezelf op letten langs de meest verkieslijke weg effectief zijn nauwkeurig vooropgezet doel te bereiken. Dit verschil in al of niet eigen zorg, in de meer bruikbare weg, in al of niet het einddoel te hebben bereikt kan grote effecten hebben. Niet enkel voor de gestelde opdracht maar ook voor de algemene manier van iets op te nemen of aan te pakken.

Deze kleine verschillen maken onder meer grote verschillen in kwaliteit, in verantwoordelijkheid, in medewerking en in zelfstandigheid. Juist door oog te hebben voor de impact van kleine verschillen die binnen eigen bereik liggen kan je, meer dan je vermoedde, ontdekken grote verschillen te kunnen bewerkstelligen.

Soms ben je bang deze kleine stappen te zetten, alsof ze maken dat je meteen alles opgeeft of alles komt te verliezen. Je hebt dan het gevoel niet meer in overeenstemming met jezelf te zijn of niet meer loyaal aan de groep te zijn. Je vreest dan soms de verkeerde signalen naar de omgeving te zullen uitzenden, alsof uitnodiging om het over te nemen en alsof je zelf kapituleert, of je bent bang gezichtsverlies te lijden. Dit maakt dat je gemakkelijk weerstand voelt om deze kleine verschillen te maken. Eens je vaststelt dat deze vrees ongegrond is, omdat de ander best al tevreden is met enige soepelheid en enig relativeringsvermogen en geenszins het wil overnemen

of je wil kleineren als die op zijn terrein zich niet aangevallen of bedreigd voelt, kan je gemakkelijker deze stap zetten. Zo wordt de kleine stap die je zet een hele stap voor jezelf maar meteen ook een hele stap voor de ander. Zo dit langs beide zijden gebeurt, kan het verschil en de toenadering dubbel zo groot worden. Zo kom je soms dichter tot elkaar dan elk ooit dacht en wil geen van beide nog dat het de ander is die moet veranderen. Ik wil niet dat je anders wordt, enkel dat je anders doet en dat maakt al een heel verschil dit verschil.

Enkele illustraties :

Even als ouder en kind je vooroordelen over elkaar opzij zetten, misschien kan blijken ze dan niet meer nodig te hebben.

Grote verschillen op termijn, gaan vaak terug op keuzes gemaakt naar aanleiding van gesprekken van vroeger. Eén gesprek op een bepaald moment kan je leven een heel andere wending geven. Ook een gemist gesprek kan dit.

**Verschillen
tussen
ouders**



Verschillen

Verschillen tussen ouders zijn vanzelfsprekend. Hoe ze toelaten, er anders en meer gunstig mee omgaan en het relationele meer tot zijn recht laten komen ?
Hoe onderlinge ruzie als ouder voorkomen ?

toelaten

Tussen ouders zijn er verschillen. Dit is zo in hun manier van zijn als persoon. Dit is ook zo als ouder in hun manier van opvoeden en ouder-zijn. Deze verschillen gaan mogelijk terug op verschillende opvattingen over opvoeden en ouder-zijn. Deze verschillen kunnen gelinkt zijn aan verschillen in de cultuur van oorsprong van de ouders, wat staat centraal in elke cultuur wat denken, doen en zijn betreft. Zoals waarden, normen en kwaliteiten. Bijvoorbeeld, staat zelfrealisatie voorop of eerder een participatie aan.

Belangrijk is na te gaan of er een match mogelijk is, zo niet is het belangrijk hierover met elkaar te praten en van gedachten te wisselen, zonder de overhand te willen nemen of elkaar te willen overtuigen. Ook kan best kritiek of een defensieve opstelling vermeden worden. De ene idee en opvoedingswijze, hoeft de ander niet uit te

sluiten. Integendeel, ze kunnen complementair zijn, elkaar aanvullen, elkaar verrijken en versterken. Of nog elkaar in evenwicht houden. Bijvoorbeeld, wat de ene ouder (te) veel wil, is net voor de ander geen uitgesproken punt. Vooral belangrijk is elkaar niet te ondergraven, maar elkaar te steunen.

Zoals het aanvaarden van verschillen in aanpak en de mogelijkheden en kansen van elke aanpak te onderkennen. Het kan zo, maar ook zo. Bij die ouder zo, bij de andere ouder anders. In die omstandigheden denken en reageren we gelijk, in andere omstandigheden verschillend. Zoals met de nodige openheid en ruimte, waarbij er van elkaar kan geleerd worden. Wat kan er bij elkaar ontdekt worden, wat is misschien interessant, wat biedt meer kansen en meer mogelijkheden, wat lokt minder weerstand uit, wat houdt minder neveneffecten in, wat biedt een voordeel op termijn, wat sluit nauwer aan bij het kind.

Belangrijk zal vooral zijn voldoende respect voor elkaars visie en reageren te hebben en vooral te laten zien. Praten kan hierbij helpen begrijpen waarom de andere een bepaalde keuze van omgang maakt. Niet zozeer het verschil is hierbij van tel, wel de manier waarop met het verschil wordt omgegaan.

Omgaan met verschillen

Deze verschillen in opvoeden komen voor het eerst naar voor bij het voor het eerst ouder worden. Ze gaan gemakkelijk terug op de eigen gekregen opvoeding en op

eigen ontwikkelde opvattingen en inzichten. De ene ouder kan hierbij een betere basis hebben dan de andere, dit mag evenwel niet betekenen elkaar uit te sluiten of minder kansen te geven te groeien in zijn ouder-zijn. Of zich als ouderpartner dan maar helemaal aan te passen en zichzelf en zijn denken en doen te verloochenen. Op termijn is dit moeilijk vol te houden.

Ontstaan er door verschillen toch spanningen en onenigheid, dan kan je als ouder vermijden dat dit ongunstig zou uitwerken op het kind en zijn welbevinden. Zo kan het kind ervaren dat er verschillende manieren zijn om te denken en te reageren. Zo kan het kind ook ontdekken dat er niet steeds eensgezindheid is en dat dit op zich geen probleem hoeft te zijn. Hierbij kan je er als ouders aandacht aan besteden dat de dingen voor het kind steeds duidelijk zijn en dat het weet wat het kan verwachten.

De voorkeur heeft te kiezen voor samenwerking, eerder dan uit te komen bij tegenwerking of het op te geven, waardoor je er als partner steeds meer alleen voor komt te staan. Zo kan je er voor kiezen regelmatig met elkaar te praten over wat komt, wat actueel is en wat voorbij is. Hoe elk dit ziet en hoe elk dit wil aanpakken. Hierbij kan je vermijden te focussen op ervaren verschillen, maar eerder de aandacht te richten op overeenkomsten. Zo is er minder risico op gevoelens van niet of onvoldoende gesteund te worden. Of het gevoel te hebben steeds in

de meest onsympathieke of negatieve rol terecht te komen. Ook kan je zo wederzijds versterkend ongunstig compensatiegedrag voorkomen. Bijvoorbeeld, zo kan vermeden worden dat het strikt zijn van de ene ouder, mogelijk het toegeeflijk zijn van de andere ouder zou uitlokken en nog zou versterken, en omgekeerd. Als ouders kan je zoeken naar wat samen werkt en waar je in overeenkomt. Dit kan je dan als basis gebruiken om verdere overeenstemming te vinden. Je kan dan ervaren en nagaan welk voordeel de sterkte van overeenkomst heeft. Mogelijk heb je beide hetzelfde doel voor ogen met je kind, alleen de weg er naartoe is verschillend.

Relationele invloeden

Bij ervaren moeilijkheden onderling, kan het ook belangrijk zijn te kunnen terugvallen op je relatie onderling. Door als koppel aan de relatie voldoende aandacht te besteden buiten de opvoedingssituatie, kan je relatie groeien en kan je dichterbij elkaar komen. Zo bouw je krediet op voor moeilijkere momenten en situaties, zoals bij het opvoeden.

Relationeel kan je ook nagaan of je mogelijk geen relationele spanningen en problemen uitvecht op opvoedingsvlak door elkaar niet te steunen.

Jonge kinderen zijn vaak erg soepel en leren doorgaans gemakkelijk om te gaan met een verschillende benadering door ouders. Kinderen voelen vaak intuïtief aan voor wat en welke vragen ze bij de ene ouder of bij de andere ouder best terecht kunnen. Bijvoorbeeld, omdat die iets beter kan aanvoelen of begrijpen. Bij die ouder zo, bij de

andere ouder zo. Belangrijk zal dan zijn je als ouder niet uit elkaar te laten spelen. Bijvoorbeeld, wat voor de ene ouder niet kan, kan voor de andere ouder ook niet. Of er is akkoord of toestemming nodig van elke ouder. Gaat iets niet voor één van de ouders, dan gaat iets niet. Of heeft reeds een ouder 'wel' of 'niet' gezegd, dan kan de ander best volgen. Ook als je zelf anders had gereageerd.

Om te vermijden dat het kind je verdeeldheid in bepaalde situaties zou uitspelen, kan je afspreken voor wat wie van je beide te volgen. Bijvoorbeeld, om welk uur gaan slapen, hoeveelheid schermtijd, enzomeer. Of kan je vooraf eerst iets samen bespreken en je keuze vervolgens samen kenbaar maken. Is het kind ouder dan kan iets samen besproken en overlegd worden samen met het kind. Vanuit de inbreng van ieders eigen idee of voorkeur kan dan toegewerkt worden naar een gezamenlijke keuze en afspraak.

Vermeden kan ook dat het kind tussen ouders moet kiezen, waardoor de dubbele solidariteit op de helling komt te staan, iets wat het niet wenst en vaak ook niet kan.

Liep het door verschillen tussen ouders toch mis, dan kan je trachten er samen uit te leren voor later.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Ouder-zijn en partner-zijn. Partner-zijn naar elkaar toe en partner zijn naar het kind toe*', '*Partner- en ouder-kind-relatie*', '*Omgaan met verschillen*' en '*Ouderverschillen begrijpen en hanteren*' van deze encyclopedie.

Anders omgaan met eigen ouderverschillen

Welke ouderverschillen merk je tussen je beiden als ouder ?

Vormen deze ouderverschillen een voordeel of kans ?

Welke moeilijkheden ervaar je mogelijk met deze ouderverschillen ?

Hoe ga je thans om met deze ouderverschillen ?

Kan je deze verschillen toelaten en aanvaarden ?

Hoe zou je anders kunnen omgaan met deze ouderverschillen ?

Welke mogelijkheden en kansen zou dit kunnen inhouden ?

Welke rol speelt het relationele bij deze ouderverschillen?

Hoe zou je het relationele een meer gunstige invloed kunnen laten hebben bij de aanwezige ouderverschillen ?

Welke overeenkomsten merk je tussen jullie beiden als ouders ?

Hoe zou je van hieruit kunnen vertrekken als basis in het zoeken naar samenwerking ?

Verslaving waar om heen ?



Een verslaving tijdig opmerken is één,
inwerken op ontstane automatische processen door
het stimuleren van zelfregulerende processen is
twee.

Wanneer te maken met een verslaving ?

Je zal als ouder of jongere een verslaving niet snel opmerken, niet bij jezelf, niet bij iemand uit je omgeving. Je zal hoogstens soms denken aan overdaad nu en dan, of vrezen voor een mogelijk afglijden omdat iemand het niet altijd helemaal in de hand blijkt te hebben. Maar dat iemand zowat helemaal in de ban is en zo goed als geen enkele vat meer heeft op zijn gebruik, daar kom je niet snel achter.

Verslaafd word je inderdaad niet van het een op het andere moment. Het is meestal een langzaam proces in stappen dat je om die reden niet gemakkelijk opmerkt.

Uit onderzoek komen een viertal fasen naar voor. Aanvankelijk in fase één ga je verkennen en experimenteren, mogelijk doe je dit omdat ook anderen dit doen. Vervolgens ga je gebruiken omwille van de positieve effecten, zonder dat dit problemen geeft. In fase drie ga je overmatig gebruiken en gaat het gebruik een grotere rol spelen in je dagelijks leven. Je gebruikt niet enkel om je goed te voelen, maar ook om aanwezige spanningen en problemen te verdrijven. In fase vier ben je terecht gekomen in een verslaving. Zowat alles in je leven staat in functie van je gebruik en wordt er door beheerst, ook al ben je zelf of is je omgeving zich hiervan niet bewust.

Er doen zich negatieve effecten voor op lichamelijk, psychisch en sociaal gebied. Zo doen zich mogelijk een lichamelijke afhankelijkheid en gewenning voor, met noodzaak tot steeds meer gebruik. Zo kan er sprake zijn van een grote behoefte aan gebruik. Het denken wordt er steeds meer door in beslag genomen en je voelt je pas goed bij gebruik. Zo kunnen er tenslotte relationele problemen ontstaan, met een zich selectief richten en beperken tot contacten in functie van gebruik tot gevolg. Zowat alles, zowel lichamelijk, psychisch en sociaal dreigt om het gebruik heen te draaien. Bij momenten of steeds meer word je geconfronteerd met de negatieve effecten van je gebruik. Zodatig dat objectief of rationeel je gebruik zowel voor de buitenwereld, als voor jezelf steeds minder begrijpelijk wordt. Toch blijf je doorgaan tegen beter weten in.

Hoe komt een verslaving tot stand en wat laat ze voortduren ?

Recente duale procesmodellen stellen steeds meer dat ontstaan en voortbestaan van een verslaving te maken hebben met een steeds meer uit balans geraken van twee processen of systemen. De ene zijn de reflectieve-controlerende processen behorend tot het regulerend reflectieve systeem. De andere zijn de associatieve-impulsieve processen behorend tot het automatisch impulsieve systeem. De ene staan in voor expliciete bewuste cognities bij middel van trage, gecontroleerde denkprocessen, de tweede staan in voor impliciete know-how bij middel van snelle, spontane, automatische denkprocessen. De eerste worden in verband gebracht met meer gecontroleerde gedragingen, de tweede met meer spontaan, ongecontroleerd gedrag. Bij verslaving wordt het automatisch impulsieve systeem steeds meer gevoelig en verliest het regulerende reflectieve systeem aan controle over de automatische impulsieve tendensen. Zo kan een verminderde vaardigheid om automatische reacties af te remmen worden vastgesteld, evenals een zwakker werkgeheugen wat minder toelaat een bewuste bewerking uit te voeren terwijl je informatie vasthoudt. In de adolescentie is het risico het grootst omdat de regulerende processen nog in volle ontwikkeling zijn.

Deze geschetste psychologische afhankelijkheid wordt veroorzaakt door een drietal processen : een selectieve aandachtsvervorming, impliciete geheugenassociaties

en automatische actietendensen. Wie tekenen vertoont van verslaving heeft overmatig veel aandacht voor alcohol- of drugsgebonden prikkels. Dit houdt verband met het steeds gevoeliger worden van het impulsieve systeem voor dit soort prikkels. Deze prikkels ontlokken een appetitieve reactie door activatie van het gevoelige impulsieve beloningssysteem. Wie steeds meer alcohol of drugs gebruikt zal steeds meer alcohol- of drugsgerelateerde associaties hanteren zonder zich hiervan bewust te zijn en zonder besef van een invloed op zijn gedrag. Zo werden er associaties vastgesteld tussen alcohol en opwinding en toenadering. Bij verslaving worden ten slotte automatische actietendensen geactiveerd. Ze kunnen te maken hebben met toenadering of met verwijdering. Zo wordt iemands verslavingsgedrag toenemend gestuurd door automatische processen en minder door bewuste afwegingen en zelfregulatie.

Deze onderzoeksbevindingen vertonen veel gelijkenis met wat in het schemadenken benaderd wordt als schema's die vanuit overmatige activering erg centraal komen te staan en een dominante gedragsinvloed vertonen. In het schema-denken komt sterk naar voor dat je handelen helemaal niet zo bewust en rationeel verloopt, maar erg gekleurd wordt door op basis van eerdere ervaringen ontwikkelde schema's die een synthese vormen van deze opgedane ervaringen. Zo kennen schema's een contextinvulling als geheel van prikkels die een schema activeren, een begripsinvulling als waarmee je een

schema-object associeert en verbindt en een gedragsinvulling als welke omgang relevant is voor een schema-object. Zo kan stilaan op basis van opgedane ervaringen een specifiek verslavingsschema tot ontwikkeling komen met een aantal typische triggers als toegang, een aantal typische kenmerken als samengang en een aantal typische reactie-eigingen als omgang. Het schema kan draaien rond middelengebruik, het schema kan ook draaien rond een typisch verslavingshandelen of -gedrag.

Onderzoek toont in dit verband aan dat kenschema's van alcoholgebruik reeds in de vroege kinderjaren detecteerbaar kunnen zijn en vaker voorkomen bij kinderen waar thuis alcoholgebruik aanwezig is. Zo schreven deze kinderen meer alcoholgebruik toe aan mannelijke volwassenen. Leeftijd en ouderpatronen van alcoholgebruik lijken zo van invloed op de ontwikkeling van cognitieve schema's rond alcoholgebruik.

Hoe een verslaving aanpakken ?

Op basis van het duale procesdenken en het schemadenken kan aan volgende mogelijkheden worden gedacht :

De eenzijdige aandachtsgevoeligheid via training trachten richten op andere prikkels, zodat er minder kans is

dat een middel of een context het verslavingsgedrag uitlokt door activering van het impulsieve systeem of de gerelateerde geheugenschema's.

Nieuwe meer positieve en minder problematische associaties aanleren onder meer door herhaaldelijke nieuwe koppelingen met het impulsief- of schema-object. Vanuit deze nieuwe associaties is het dan minder problematisch wanneer gekoppelde verwachtingen worden bevestigd.

Toenaderings- en vermijdingstendensen verbonden aan het impulsief- of schema-object via training omwisselen. Dit kan in een gesimuleerde leer- en oefenomgeving. Zo kan geoefend niet de eerste (spontane) tendens te volgen, maar een tweede (meer doordachte) inverse tendens.

Executieve functies optimaliseren via training en terugkoppeling. Aandacht kan besteed aan optimalisering van het vermogen tot redeneren, aan het verbeteren van het afremmen van automatische reacties en aan het doen toenemen van de werkgeheugen capaciteit. Op die manier kunnen high-effort processen en functies meer ingeschakeld worden en blijft het niet beperkt tot de inbreng van low-effort processen en functies. Meer kan je hierover lezen in het thema-onderdeel '*Dubbel spoor voorstelling*' van deze encyclopedie.

Welke stappen zelf zetten ?

Geef hieronder aan welke mogelijke tekenen van verslaving je meent op te merken :

Geef hieronder aan welke mogelijke duale en schema processen je meent te onderkennen :

Geef hieronder aan welke duale en schema training je mogelijk meent te kunnen inschakelen :

Meer lezen :

Houben, K., Schoenmakers, T., Thush, C., & Wiers, R. W. (2008). Impliciete cognitie en verslaving: Theoretische inzichten en praktische toepassingen. *Gedragstherapie*, 41, 169-182.

Schema-activering verstoring



Een te gering of te uitgesproken geactiveerd zijn, een te kort of te lang geactiveerd zijn van wat aan de basis ligt van gedrag, het heeft een onmiskenbaar effect.

Schemabenadering en ontwikkelingsstoornissen

Als we er van uit gaan dat het gedrag van een kind gedragen wordt door schema's die innerlijk tot ontwikkeling zijn gekomen, dan kunnen we aannemen zo dit gedrag specifieke kenmerken vertoont ook de schema's aan de basis hiervan specifieke kenmerken moeten vertonen. We kunnen dan bij deze onderliggende schema's kijken naar hun inhoud, we kunnen ook aandacht besteden aan de wijze waarop deze schema's zich voordoen, hun activeringswijze.

Twee ontwikkelingsstoornissen doen zich relatief met een zekere regelmaat voor. De ene kenmerkt zich vooral door een zekere vluchtigheid, de andere door een zekere

mate van vastheid. De eerste is gekend als aandachtstekortstoornis of ADHD, de tweede is gekend als autismespectrumstoornis of ASS.

Kijken we naar de inhoudsvorm van de schema's bij ADHD dan typeert deze zich door aandachtstekort als begripsinvullingsvorm, hyperactiviteit als gedragsinvullingsvorm en impulsiviteit als contextinvullingsvorm. De begripsinvulling staat voor hoe iets wordt begrepen en gekend, de gedragsinvulling staat voor hoe met iets wordt omgegaan, hoe op iets wordt gereageerd, de contextinvulling staat voor de uiterlijke en innerlijke omstandigheden waardoor het tot een begrijpen en omgang komt. Deze invullingsvormen laten zich bij ADHD samengenomen kenmerken door een te geringe of te uitgesproken mate van invulling.

Kijken we naar de wijze waarop het schema bij ADHD zich voordoet, dan valt vooral de korte of de te korte schema-activering op. Recent onderzoek wijst uit dat vooral externe stimulering nodig is onder de vorm van frequente beloning om de schema-activering gaande te houden. Bij afwezigheid van deze voortdurende beloning of bij afstraffing, met frustratie als gevolg, is er een snelle deactivering van het schema, met als risico dat een ander schema wordt geactiveerd.

Kijken we naar de inhoudsvorm van de schema's bij autisme dan typeert deze zich door gebrekkige centrale coherentie als begripsinvullingsvorm, gebrekkige executieve functie als gedragsinvullingsvorm en contextblindheid als externe en cognitieve inflexibiliteit als interne contextinvullingsvorm. Met gebrekkige centrale coherentie wordt vooral het centraal stellen van details bedoeld waardoor grotere gehelen en samenhang achterwege blijven. Met gebrekkige executieve functie wordt vooral een tekort in besturingsfuncties van wat opeenvolgend dient te gebeuren bedoeld. Met contextblindheid wordt een geringe vaardigheid in iets lokaliseren bedoeld om tot begrip en reactie te kunnen komen, zo wordt ook intentionaliteit moeilijk. Met cognitieve inflexibiliteit wordt de geringe vaardigheid in het verleggen van de aandacht van de ene naar de andere situatie of activiteit bedoeld. De invullingsvormen laten zich samengenomen bij autisme eveneens kenmerken door een te geringe of te uitgesproken mate van invulling.

Kijken we naar de wijze waarop het schema bij autisme zich voordoet, dan valt vooral de lange of te lange schema-activering op. Het is voor het kind moeilijk van iets wat actief is zo maar afstand te doen. De activering van een ander meer passend schema in de situatie wordt hierdoor geblokkeerd. Zo blijft het kind vasthangen aan het eerder waarnemings- en reactiepatroon terwijl reeds een ander patroon gevraagd wordt.

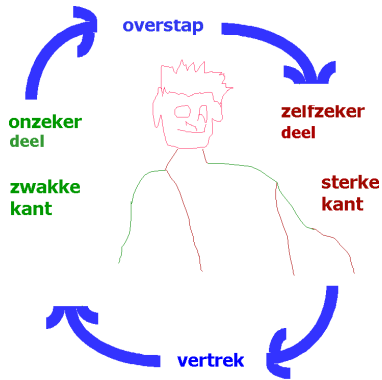
Hoe schemabenedering kan helpen

Deze schemabenedering laat toe als ouder beter te volgen wat zich bij het kind voordoet. Zoals wat mogelijk in te geringe of te uitgesproken mate als inhoudinvullingsvorm aanwezig is. Het laat tevens toe meer passend te zoeken hoe de schema-activering respectievelijk te doen behouden of te helpen loslaten in de tijd.

Ga voor je kind na of je een schema-invullingsvorm onderkent die te gering of te uitgesproken is :

Ga voor je kind na of je een schema-activeringsvorm onderkent die te kort of te lang aanhoudt :

Vertrek of overstap



Zo je voor een uitdaging komt te staan, kan je best van je weerbare zijde vertrekken, of kan je zo nodig van je kwetsbare zijde overstappen op je weerbare zijde.

Delen en kanten

Welk deel van mezelf spreek ik aan of schakel ik in ?
Welke kant van mezelf haal ik naar voor en laat ik zien ?
Welk deel van mezelf spreekt de ander aan ?
Welke kant van mezelf haalt de ander naar voor en wil die dat ik laat zien ?

De dialoog die ik met mezelf kan hebben wijst op deze onderdelen. Zo kan een gedeelte van mezelf in conflict

of overleg komen met een ander gedeelte van mezelf. Zo kan een gedeelte van mezelf een ander gedeelte van mezelf weerhouden of steunen. Zoals, bijvoorbeeld, mijn zelfzekerheid in confrontatie met of in relatie tot mijn zelftwijfel. Zo kan het ene aspect of proces in mezelf aangevuld worden met een ander aspect of proces van mezelf. Zoals, bijvoorbeeld, mijn eigenwaardegevoel dat aangevuld wordt met mijn zelfvertrouwen.

Uit ervaring weet ik en ervaren anderen dat ik nu eens zo, dan weer zo kan zijn, nu eens zo kan reageren, dan weer zo kan reageren. Deze manier van zijn en reageren kan ik zelf bepalen. Deze manier van zijn en reageren kan ook door anderen worden uitgelokt of gestimuleerd. Ik kan mezelf op deze of gene wijze laten zien, anderen kunnen ook deze of gene wijze bij mij aanwakkeren. Naargelang het gedeelte in mezelf dat ik aanspreek of dat door de ander wordt aangesproken, kan mijn wijze van zich uiten en reageren anders zijn.

Het idee dat mijn manier van zijn vastligt en individueel bepaald is, moet duidelijk gerelativeerd worden. De inhoudelijke processen van gedeelten in mezelf maken heel wat variabiliteit mogelijk. Bovendien maak ik niet alleen uit welke processen worden aangesproken. Zodat wat ik laat zien niet enkel of steeds bepaald wordt door mezelf, maar ook mee wordt uitgelokt door de ander. Deze benadert me zo dat ik geneigd ben zo te reageren,

op een wijze die mogelijk niet typisch van mezelf uitgaat, maar waar de ander op een of andere manier om vraagt.

Een voorbeeld : een jongere vindt zichzelf meevallen en is best gelukkig met zijn leven en wat hij of zij erin bereikt.

Een volwassene vindt de jongere tegenvallen en is erg ongelukkig met het leven van de jongere en wat hij of zij er maar in bereikt.

Deze interferentie van de volwassene kan het zelfvertrouwen en het eigenwaardegevoel dat aanleiding gaf tot een rustige opstelling en inspelen op zijn omgeving, erg doe afnemen. Dit kan aanleiding geven tot een onzekere opstelling en een onrustig tegenspelen tegenover zijn omgeving.

Overstap

Jongeren voelen zich mogelijk heen en weer geslingerd tussen hun onzeker deel en zwakke kant en hun zelfzeker deel en sterke kant, tussen hun kwetsbare zijde en hun weerbare zijde. Het is aan die jongeren dan om de overstap te maken van het onzeker deel en de zwakkere kant die hen wil behoeden en op veilig doet spelen, maar weinig waardevol is, naar hun vertrouwvol deel en sterkere kant die een zeker risico niet uit de weg gaat en meer waardevol is en een goede basis en steun kan vor-

men voor wat nog onzeker en zwak is. Zo kan wat stevigheid biedt een hulp zijn voor wat zwak is en vraagt om de overstap te maken.

Zo kan je jezelf of kan de omgeving je voor de keuze stellen tussen :

| | | | | |
|-------------------------|----|----------------------|--------|---------------------|
| Ik weet niet | of | Ik weet iets | of nog | Ik weet wel |
| Ik kan niet | | Ik kan iets | | Ik kan wel |
| Ik zie niet | | Ik zie iets | | Ik zie wel |
| Ik herinner niet | | Ik herinner iets | | Ik herinner wel |
| Ik denk niet | | Ik denk iets | | Ik denk wel |
| Ik verwacht niet | | Ik verwacht iets | | Ik verwacht wel |
| Ik voel niet | | Ik voel iets | | Ik voel wel |
| Ik durf niet | | Ik durf iets | | Ik durf wel |
| Ik mag niet | | Ik mag iets | | Ik mag wel |
| Ik heb niet | | Ik heb iets | | Ik heb wel |
| Ik ben niet | | Ik ben iets | | Ik ben wel |
| Ik vind niet | | Ik vind iets | | Ik vind wel |
| Ik . . . niet(s) | | Ik . . . iets | | Ik . . . wel |

Vertrek

Jongeren kunnen er ook voor kiezen hun zeker deel en hun sterke kant eerst te activeren en vandaar uit een nieuwe situatie tegemoet te gaan. Zo kunnen zij hun gevoel van zelfvertrouwen en van kunnen trachten te behouden en uit te breiden tot wat nieuw is en nog een uitdaging is voor hen. Hier is sprake van een zeker en krachtig vertrek dat moet helpen voor wat onzeker en nog zwak is aan te durven.

Een voorbeeld : een drempelig begin

Soms kan je jongeren de keuze laten tussen je steun en veiligheid in je buurt maar met weinig uitdaging en geringe mogelijkheid tot verkenning én stapsgewijze afstand winnen en uitgaan van je veiligheid en zo beter onveiligheid aankunnen. Jongeren kunnen dan de door je in hen opgewekte veiligheid trachten behouden door afstand te houden of deze door je in hen opgewekte veiligheid gebruiken en aanwenden om iets aan te durven en uit te proberen.

Mogelijke realiteiten

Zo kunnen er wanneer jongeren voor een prestatie of opdracht gesteld worden, vier mogelijkheden zich voordoen :

Een, het onzeker deel en de zwakke kant overheersen, zodat er niet tot presteren kan worden gekomen en uit ongelooft voortijdig wordt afgehaakt;

Twee, het onzeker deel en de zwakke kant ondergraven het zelfzeker deel en de sterke kant, zodat twijfel gestaag toeneemt en gaat overheersen en samenhangend hiermee onrust en angst aanzwengelen, zodat aanwezig geloof wordt ondergraven en slaagkansen progressief afnemen;

Drie, het onzeker deel en de zwakke kant alarmeren het zelfzeker deel en de sterke kant, zodat alertheid gestaag toeneemt en concentratie gaat overheersen en samenhangend hiermee opwinding en betrokkenheid toeneemen, zodat aanwezig geloof op de proef wordt gesteld en gesterkt en slaagkansen verhogen;

Vier, het zelfzeker deel en de sterke kant overheersen, zodat er tot optimaal presteren kan worden gekomen en uit geloof voluit wordt doorgezet zonder enige verzwakking of een mogelijk aanwezige of ontstane verzwakking vermindert of wordt weggenomen.

Dit betekent dat zo twijfel opkomt, die best kan aangevend worden om kracht bij te zetten. Zo twijfel evenwel onterecht een ondermijnend effect blijkt te hebben, er best voor gekozen kan worden om deze twijfel uit te

bannen, hetzij door deze een halt toe te roepen en verder de voorkeur te geven aan geen ogenblik meer te twijfelen, ofwel door deze twijfel uit te stellen en te weerhouden voor achteraf wanneer deze niet langer remmend kan inwerken. Door over te stappen naar het zelfzeker deel en de sterke kant of door er van te vertrekken, kan de twijfel worden overwonnen en vermindert de kans slachtoffer te worden van een nietes opstelling, of een welles-nietes opstelling, of een aanvankelijk nietes opstelling die te laattijdig in welles wordt omgezet, of nog een welles opstelling die op het laatst toch nog in een nietes houding verandert. Telkenmale bestaat het risico zichzelf ernstig af te remmen, niet voluit te gaan en zo verzwakt voortijdig te mislukken door eigen ongewild toedoen.

Voor een opdracht gesteld willen vele jongeren de veiligheid van de overkant. Dit is het lukken op zo een perfect mogelijke wijze in die opdracht. Dit vraagt om een aanpakken van die opdracht en meteen de onveiligheid van proberen lukken maar ook van kunnen mislukken betreden. Een aantal jongeren durven die onveiligheid niet aan en proberen te ontkomen aan de opdracht, of vallen stil voor de opdracht en vervallen ontmoedigd in dagdromen, of nog reageren met opwinding en onzekerheid rond de eigen kansen die ze niet durven benutten. Men blijft dan op een veilige afstand van de opdracht, zodat men zich niet onveilig hoeft te voelen, maar zo ook

nooit echt de veiligheid van er mee klaar zijn weet te bereiken. Deze ambivalentie van enerzijds willen lukken, maar zich tegelijkertijd erg tegenhouden uit veiligheids-overwegingen, maakt dat men moeizaam vooruit komt en zijn eigen kansen ondergraaft.

Uitschakelen

Naast het aanspreken of inschakelen van een deel van mezelf, kan ook de vraag gesteld welk deel van mezelf ik op de achtergrond plaats of uitschakel. Naast het naar voor halen of laten zien van een kant van mezelf, kan ook de vraag gesteld welke kant ik naar achter breng of achterwege laat. Naast welk deel van mezelf de ander aanspreekt, kan de vraag gesteld welk deel de ander voorbij gaat. Naast welke kant van mezelf de ander naar voor haalt en wil dat ik laat zien, kan de vraag gesteld welke kant van me de ander afweert en niet wil dat ik laat zien.

Wat op de achtergrond geplaatst of opgeborgen wordt, kan minder bruikbaar zijn of een bedreiging vormen voor mezelf, voor de ander(en), of voor ons beide samen. Meer op de achtergrond kan het enigszins steunend zijn, maar kan het ook als stoorzender optreden, omdat het zich miskend voelt. Wordt het opgeborgen, dan kan het storende worden weggenomen, maar kan het anderzijds een leemte en hiaat achterlaten waardoor steun of evenwicht ontbreekt.

Een voorbeeld : bij een conflict ben ik gemakkelijk geneigd toegeeflijk te zijn. Deze toegeeflijke kant van mezelf maakt dat ik gemakkelijk mijn eigen gevoelens en verlangens opberg. Ik pas me dan aan, maar merk toch dat ik nadien weinig enthousiast en vrij koel ben in mijn mee volgen en meedoen.

Als ik bij een conflict merk dat de ander enkel oog heeft voor zichzelf en mijn gevoelens en verlangens negeert, ben ik gemakkelijk geneigd mijn soepelheid op te bergen. De ander merkt dan mijn starheid op en wil dat ik mijn zelfgerichtheid opberg.

Nog een voorbeeld : in een voor mij nieuwe situatie verlies ik gemakkelijk het kinderlijk-speelse en haal ik mijn volwassen-ernstige kant naar voor. Als ik nieuwe mensen ontmoet, doe ik mijn uiterste best om mijn meest mature-ervaren kant naar voor te halen, ik berg dan al mijn twijfels en onzekerheden en mijn onschuld en onwetendheid op. Ik moet dan hard op mijn tenen lopen en een deel van mijn spontaniteit op de achtergrond plaatsen. Pas als we elkaar beter kennen, haal ik een deel van mijn spontaniteit en mijn vragend-twijfelend ik terug naar voor.

Zijnswijzen

Soms wordt een deel of kant, vooral bij iemand wiens ontwikkeling niet vlot verloopt, aangeduid met schema modus. Een schema modus kan op verschillende wijzen

begrepen worden : als een cluster van schema's, copingstijlen en gemoedstoestanden, of als een persona of gepresenteerde buitenkant, of als een facet van iemands zelf dat niet volledig geïntegreerd is met andere facetten, en waaraan via dialoog tussen deze schema modi kan getracht worden te verhelpen. Voorbeelden van schema-modi zijn onder meer het boze kind, de eisende ouder, de gezonde volwassene en de overcompensator.

Deze modi zijn analoog aan wat weer in een andere visie ego-toestanden genoemd worden. Dit zijn zijswijzen volgens dewelke iemand op verschillende tijdstippen kan functioneren, met name kind-, ouder- of volwassene-zijswijze. In deze visie wordt dan gebruik gemaakt van de volwassene-toestand om de andere toestanden te helen, af te zwakken of uit te schakelen. Zo kan meer plaats ingeruimd voor het volwassen ik in verhouding met het impulsieve kind en de starre ouder.

Uitproberen

Zoek voor jezelf een situatie waarin je een gunstig vertrekpunt vond :

Zoek voor jezelf een situatie waarin je een overstap deed die gunstig was :

Geef voor beide situaties aan welk voordeel dit je opleverde :

Geef een situatie aan waarin je een gunstig vertrekpunt of een gunstige overstap zou kunnen aanwenden :

Geef aan welk voordeel dit je zou kunnen opleveren :

Vertrouwen en berekening



Een kind of ouder die kan vertrouwen, kan berekening achterwege laten.
Hoe stappen hiertoe te kunnen zetten ?

Als kind op volwassenen kunnen betrouwen. Volwassenen die van je houden, je graag mogen, je willen en aanvaarden. Volwassenen die om je geven en betrokken zijn. Die er voor je zijn en ruimte voor je maken. Die hoe dan ook achter je staan en je helpen waar nodig. Die in je geloven en je kansen geven. Je erkennen in je zo zijn. Kortom die onvoorwaardelijk en steeds het beste met je voor hebben, ook al laten ze soms steken vallen en falen ze wel eens.

Op deze volwassenen kan je rekenen. Hen kan je met zekerheid je vertrouwen schenken. Aan hen kan je je zonder twijfel of risico veilig hechten, ook al kunnen wel eens spanningen opduiken of een conflict. Steeds opnieuw doen volwassenen zonder meer inspanningen om het terug in orde te krijgen en het conflict te overwinnen. Zo kan zonder meer een relationele band ontstaan, die wederzijds is. Als kind kies je zonder meer voor die volwassenen en doe je moeite om de relatie positief te houden, zodat de band nog kan versterkt.

Als kind niet op volwassenen kunnen betrouwen. Volwassenen die niet van je houden, je niet graag mogen, je niet willen of aanvaarden. Volwassenen die niet om je geven en niet betrokken zijn. Die er niet voor je zijn en geen ruimte voor je maken. Die niet achter je staan en je helpen waar nodig. Die niet in je geloven en je zomaar kansen geven. Je niet erkennen in je zo zijn. Kortom die slechts voorwaardelijk en eerder zelden het beste met je voor hebben, ook al laten ze soms enige betrokkenheid zien en zijn er betere momenten.

Op deze volwassenen kan je niet rekenen. Hen kan je niet met zekerheid je vertrouwen schenken. Aan hen durf of weet je je zo maar niet te hechten, zich hechten is onveilig. Ook al kunnen wel betrokken en ontspannen momenten opduiken, zonder conflict. Als volwassene doen ze weinig inspanningen om het zo te houden en een conflict te voorkomen of op te lossen. Zo kan geen

relationele band ontstaan, die wederzijds is. Als kind kán je niet voor die volwassenen kiezen ook al doe je blijvend moeite, of durf je niet voor hen te kiezen en veel moeite te doen om in die relatie te investeren, zodat een band kan ontstaan.

Zo het relationeel niet wil vloten tussen ouder(s) en kind, ervaren ouders enerzijds drukkingsmiddelen te moeten gebruiken om van hun kind iets te bereiken. Ouders nemen hun toevlucht tot regels en principes, of tot voorwaardelijke acceptatie en genegenheid. Zodat het kind erg een gevoel van druk of onderdrukking ervaart. Het ervaart hierdoor gemakkelijk dat het probleem bij hem ligt.

Of men laat anderzijds gewoon begaan of neemt afstand van zijn kind. Soms neemt men het helemaal van het kind over, zodat het met een gevoel van onvoldaanheid, van ontweken worden en niet voor vol te worden aanzien, achterblijft. Het kind ervaart dan gemakkelijk dat het zwak is of tegenvallend.

Vooraf in die gevallen waarin de druk en de onderdrukking vaak voorkomen, aanhouden en groot zijn, bestaat de kans dat het kind behoedzaam wordt in zijn gedrag, zijn expressie en zijn reactie.

Ook als het gevoel van onvoldaanheid, van er alleen voor te staan of buitenspel te zijn gezet vaak voorkomt, aanhoudt of groot is, bestaat de kans dat het kind alert wordt in zijn gedrag, zijn expressie en zijn reactie.

Kinderen kunnen dan een deel van hun spontaniteit, onbekommerdheid en zorgeloosheid verliezen. Ze kunnen dan ontdekken dat je niet zomaar iets kan zeggen of doen. Maar best vooraf even kijkt naar de situatie, wat je hierin kan verwachten met welke kans of risico en welk doel je hierin best kan nastreven.

Hun gedrag wordt dan veel cognitiever, meer voorbedacht of doordacht, minder voorspelbaar voor de buitenwereld, meer hier en nu bepaalt en bedacht.

Kinderen willen hierdoor de risico's beperken en de kansen om aan iets onprettigs te ontkomen te vermeerderen.

Kinderen kunnen hierbij stoten op de onvoorspelbaarheid en wispelturigheid van volwassenen. Dit kan het voor hen extra moeilijk maken. Het kan hen aanzetten nog behoedzamer en alerter te zijn. Of ze kunnen ook te maken krijgen met extra berekendheid bij volwassenen, wat hun omzichtigheid nog aanscherpt.

Het kan ook maken dat ze deze behoedzaamheid en alertheid overboord gooien, omdat het toch geen enkele

zin heeft en ze volledig overgeleverd zijn aan de onberekenbaarheid van de volwassenen. Zij trachten dan nog snel impulsief alles binnen te halen vóór de reactie van volwassenen verschijnt. En zij om de opwinding of teleurstelling van de ouder te overleven snel in hun schelp kruipen met hun ervaren, verlangens en gevoelens op nul, waardoor ze ook niet gemakkelijk leren uit dergelijk ervaren.

Op basis van deze bevindingen kunnen ouders die met overdreven berekening en een gebrek aan vertrouwen te maken krijgen, er achter komen hoe zij hierin verandering kunnen bewerkstelligen.

Zij kunnen aandacht schenken aan :

- *de relationele band met hun kind : of hier plaats is voor wederzijds vertrouwen*
- *de drukkingmiddelen die ze aanwenden*
- *de ontwijkingsmiddelen (desinteresse, laten be- gaan, het overnemen) die ze aanwenden*
- *de onvoorspelbaarheid van eigen doen en laten*
- *de berekendheid in eigen expressie en doen*
- *hun kind er minder toe nopen behoedzaam en alert te zijn*
- *hun kind minder met berekendheid doen reage- ren*
- *hun kind zich minder doen afsluiten*

- *hun kind meer vertrouwen schenken : het kind als te vertrouwen*
- *aan hun kind meer vertrouwen aanbieden : de ouder als te vertrouwen*
- *hun kind de kans geven het doel niet van de situatie of gelegenheid te laten afhangen*
- *de risico's op verlies voor hun kind verminderen, niet enkel situaties met verlies*
- *het elkaar laten voelen minderen en eerder verwoorden van ervaren moeilijkheden*
- *de echte dialoog met het kind herstellen.*

Gemakkelijk komen ouder en kind wederzijds in een onmachtssituatie en -ervaren terecht en treedt er wederzijds escalatie op. Belangrijk zal dan zijn bij zichzelf en voor elkaar dit onmachtservaren te weten verminderen en het escalatieproces om te weten draaien. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Omgaan met onmacht en overmacht*', '*Escalatie voorkomen*' en '*Negatieve spiraal, machtsstrijd*' van deze encyclopedie.

Gemakkelijk ontstaat ook als reactie controle te willen behouden. Dit gaat vaak samen met de aanwezigheid van een zekere vijandigheid. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Negatieve ouder-kindinteractie*', '*Negatieve gevoelens in de opvoeding*' en '*Veel vragen van je kind*' van deze encyclopedie.

Door evenwel te kiezen richting warme ondersteuning ontstaan veel meer kansen en mogelijkheden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Warme ondersteuning of vijandige controle*' van deze encyclopedie.

Voor het kind kan het erg belangrijk zijn je verhaal te kunnen delen en een aanspreekpunt hiervoor te vinden. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Mijn mama of papa verliezen gemakkelijk hun geduld*' van deze encyclopedie.

Geef voor elk van hiernavolgende getuigenissen aan wat ontbreekt, wat de ouder(s) in de plaats doen, evenwel zonder veel succes :

Geef telkens aan wat de ouder(s) in de plaats kunnen doen, zodat het vertrouwen zo goed mogelijk hersteld kan worden :

"Telkens als Tine (11 jaar) iets vraagt houden we ons hart vast. Wat zit daar weer achter. Laatst vroeg ze of ze bij een vriendinnetje mocht gaan spelen. Achteraf bleek het een vriendje te zijn die al in het middelbaar zat. Dan kan je niet anders dan strikte regels opleggen en nadien controleren of alles precies zo verliep. En dan nog blijkt de realiteit anders te zijn. Dan word je gewoon heel boos en

stel je dat je pas terug wil praten als zij zich komt verontschuldigen en beloven dat ze zoiets nooit meer gaat doen."

"Sam (9 jaar) kan soms zo hulpeloos doen. Hij rekent er dan blijkbaar op dat we het van hem overnemen. Laatst moest ik tot bij de school gaan om te vragen of hij naast iemand anders in de klas kon zitten, omdat hij werd geplaagd door wie nu naast hem zat. Blijkbaar kan hij zichzelf niet verdedigen en verwacht hij van ons dat wij het wel voor hem oplossen. Zo is het ook voor zijn huiswerk, uiteindelijk maken wij het in orde, zo gaat het nog snelst. En natuurlijk kijken we of alles in zijn boekentas zit voor morgen. Mijn ordelijke man schikt hem dan helemaal opnieuw. En ik zorg dan voor zijn turn- of zwemzak. Zo kan Sam ondertussen naar zijn favoriete programma's op tv kijken om wat op adem te komen."

"Ben (8 jaar) is echt zo een etter. Hij kan zijn één jaar oudere zus Lisa nooit met rust laten. Steeds zoekt hij herrie met haar. Eigenlijk maakt hij zichzelf onmogelijk. We hebben er al aan gedacht hem op internaat te plaatsen. Maar hij wil er niet van horen en zegt dat we zijn zus voortrekken en het altijd op hem gemunt hebben. Gelukkig is hij veel uit huis met zijn fiets. Mijn man denkt dat sport hem goed zou doen, zo kijken we uit voor een club waar hij in de week terecht kan."

"Lien is 5, maar aan tafel niet te doen. We weten echt niet meer hoe haar aan te pakken. Elke dag opnieuw weigert ze haar bord uit te eten. We hebben zowat alles al geprobeerd. Niet dat we veel op haar bord scheppen. Alleen als het op is, doen we er een schep bij. Maar meestal weigert ze, dat mondt dan meestal uit in me druk maken, mijn man maakt dan een hele scène. We moeten elkaar dan echt in toom houden. We weigeren dan nog iets te zeggen tot ze toegeeft. Soms durft ze terug uit te braken wat ze innam, dan grijp ik onmiddellijk naar medicatie, maar ook die durft ze terug te geven. We vragen ons dan af hoe je zo jong al zo sluw kan zijn, om ons toch nog buitenspel te zetten."

"Jelle (13 jaar) is een gesloten vat. Ik weet echt niet wat er in hem omgaat. Op een of andere manier houdt hij afstand. Niet dat hij er niet bij wil horen. Soms kan hij echt lief zijn, en komt hij aan je hangen. Als je dan interesse toont, dan antwoordt hij zeer oppervlakkig. Ergens wil hij wel dat je aandacht geeft, maar snel is het genoeg voor hem en trekt zich terug in zichzelf. Hij heeft zich altijd op een of andere manier verwaarloosd gevoeld. Als kind heeft hij een moeilijke tijd doorgemaakt toen ik in een echtscheidingsstrijd gewikkeld was en zowat alles goed vond wat hij deed, als hij maar niet voor bijkomende spanning zorgde. Dat kon ik toen echt niet aan. Uit schuldgevoelens liet ik hem maar doen en vond alles goed, als hij maar tevreden was. Ik had in die periode

echt het gevoel dat ik hem niet kon geven wat hij nodig had."

"We vrezen soms dat Katrien (7 jaar) het er om doet. Ze blijft soms doorgaan ook al vragen we met iets op te houden. Ze zal het dan nog een keer extra doen, ook al staan we erop dat ze onmiddellijk ophoudt. Ze lijkt ons gezag en onze opgelegde grenzen dan te tarten. We kunnen dan niet anders dan te zeggen dat we haar niet meer graag zien zolang ze zo blijft doen. Maar ook dat helpt weinig of niet bij haar. Integendeel ze wordt dan extra opstandig en dwars. Dat bevestigt enkel onze idee dat ze het doet om ons te raken."

Schemaverwachting en -druk



Kenschema's creëren verwachtingen en een zekere mate van druk.

Als ouder en als kind maak je je schema's eigen die je verder in de toekomst aanwendt om je denken en doen te oriënteren. Als ouder en als kind volg je deze schema's in zekere mate na.

Verschillen

Bij ouder en kind kan je hierbij verschillen vaststellen in de mate van getrouwheid in het navolgen van deze zich eigen gemaakte schema's. Sommigen ouders of kinderen hanteren zeer stringente schema's waaraan ze zich nauwkeurig houden, ook in de wijze en volgorde van uitvoering. Afwijking hiervan maakt hen gespannen, zich uitend in opgewonden, agressief, onzeker of gedrukt zijn. Pas de terugkeer naar wat en hoe voorzien in het cognitief schema brengt innerlijke en uiterlijke rust, zodat het zelf ongelukkig zijn of het ongelukkig zijn van de omgeving kan verdwijnen. Zo verwacht wordt van sche-

ma's van anderen in te volgen, kan dit bij getrouwe involgers in het bijzonder best tijdig meegedeeld worden, zodat men zich mentaal en gedragsmatig hierop kan instellen.

- Als ouder heb je je voorgenomen een lieve ouder te zijn die niet onvriendelijk doet en zijn stem niet verheft. Als je kind evenwel niet schijnt te luisteren, merk je dat je vriendelijkheid dreigt te verdwijnen en dat je luider praat. Je voelt je hier niet goed bij en tracht alsnog het bij vriendelijk en zacht zijn te houden.
- Slapen wil en kan je als kind alleen als je je knuffelbeest in je armen kan houden. Je knuffel vergeten zijn thuis kan maken dat je op vakantie niet in slaap kan raken. De vervangknuffel die je kreeg aangeboden kan je weinig helpen.

Signalen

Intuïtief heb je wellicht aangevoeld dat schema's zoiets zijn als een sleuf waarin je gemakkelijk loopt, of zoiets zijn als een berm die meer comfort biedt. Sleuf waar je niet zomaar uitgeraakt, berm waarvan je niet gemakkelijk afdaalt. Niet uitgeraakt omwille van de gevoelens die worden opgeroepen. Niet van afdaalt omwille van het waarde-oordeel eraan verbonden.

Inderdaad kan worden vastgesteld, dat afwijken van wat als referentie-schema dienstdoet of ingeschakeld wordt ongemakkelijk en minderwaardig kan aanvoelen en weerstand kan oproepen. Dit heeft te maken met de veiligheid en de meerwaarde die schema's bieden. Afwijking van onze schema's wordt ons gemeld via negatieve gevoelens en min-waardering als signalen. Onaangename gevoels- en waarderingssignalen die zo sterk en uitgesproken kunnen zijn dat ze barrières vormen, waar we niet zomaar overheen kunnen. Involging daarentegen wordt ons gemeld via positieve gevoelens en plus-waardering als signalen. Aangename gevoels- en waarderingssignalen die zo sterk en uitgesproken kunnen zijn dat ze als magneten werken, waar we niet zomaar van weg komen.

- Als ouder wil ik evenveel over hebben en evenveel doen voor elk van mijn twee kinderen. Ik heb het er moeilijk mee dat ik mijn zoon veel aandacht kan geven omdat hij zo lief en gemakkelijk is en ik dit helemaal niet kan voor mijn dochter omdat ze heel impulsief en dwars is en me zo verplicht tot ingrijpen, waardoor afstand groeit. Ik vraag me af hoe ik hetzelfde voor mijn dochter zou kunnen blijven doen zoals voor mijn zoon.
- Als kind wil ik dat mijn mama van me kan houden. Hoe erg ik ook mijn best doe, toch merk ik dat het me niet steeds lukt. Soms maak ik haar erg boos,

hoe graag ik het ook anders zou willen. Ik vraag me af hoe dit te vermijden.

Tekenen

Zo je schema's niet worden beantwoord, dan treden een aantal symptomen, signalen en (re)acties op. Het zijn mogelijke reacties bij het niet weten beantwoorden aan een schema, of bij gevaar of dreiging ertoe. Dit gebeurt zo het schema niet van toepassing is, of niet kan bereikt of behouden worden.

Hierbij is er niet zozeer spanning tussen je en je omgeving, maar tussen je voorstelling en de realiteit, wat met handelen niet kan overbrugd worden. Je voorstelling en de realiteit kunnen niet zomaar op elkaar afgestemd.

Volgende symptomen kan je dan mogelijk merken : in plaats van goede en prettige gevoelens, ervaar je slechte en onprettige gevoelens. Bijvoorbeeld, ervaar je spanning en opwinding. Je kan vaststellen alsnog inspanning of extra inspanning te doen. Soms zoek je hulp en steun van anderen en je omgeving. Lukt het alsnog niet, dan schakel je mogelijk (hulp)middelen in om het aan te pakken.

Werkt dit niet, dan merk je mogelijk een afstand winnen. Je zoekt dan een afstand tegenover je schema. Mogelijk tracht je je schema te deactiveren, aan te passen of in te

wisselen, of tracht je je af te grenzen tegenover je schema. Zo nodig tracht je te relativieren, los te laten en geef je de voorkeur aan een meer gematigd eerder dan een overmatig reageren dat geen oplossing biedt.

Tegelijk geef je je omgeving een aantal signalen, zoals blijvend herhalen, aandringen, morren, zeuren, sakkeren, krachtwoorden gebruiken, verharderen, kortaf zijn, onvriendelijk worden, slechtgezind zijn, kritiek spuien en zelfkritiek.

Merk je bijgevolg deze symptomen, signalen en reacties bij je op, dan kan je denken aan een schema waaraan mogelijk niet tegemoet gekomen wordt.

Behulpzaam

Schema's stellen voor ons gemakkelijk de realiteit, herkenning, erbij horen, werkzaamheid, rechtvaardigheid en juistheid voor. De voorkeur wordt dan gegeven aan wat niet afwijkt van de realiteit, wat niet onbekend is, wat niet isoleert of risico hiertoe inhoudt, wat niet onwerkzaam lijkt, wat niet onrechtvaardig aanvoelt en wat niet als onjuist aanzien wordt. Dit biedt een gemakkelijk gevoel en een gevoel van meerwaarde en roept gemakkelijk involgen op.

Zo kunnen schema's erg behulpzaam zijn zo gezond, omdat ze gemakkelijk ingevolg worden, zowel bij waarneming als bij uitvoering. Maar kunnen ze om dezelfde redenen ook erg remmend zijn bij het waarnemen en het reageren, zo problematisch. Ze betekenen een vaste manier en inhoud van percipiëren, en een vaste manier en inhoud van reageren.

- Ik ken mijn kind perfect. Als het moeilijk doet, dan is het gewoon moe en stop ik het zo vroeg mogelijk in bed. Laatst had ik niet gemerkt dat het koorts maakte. Het deed erg moeilijk, dus dacht ik automatisch in de richting van moe zijn en snel in bed stoppen. Ik had er helemaal geen rekening mee gehouden dat het ziek aan het worden was. Ik had helemaal niet gezien dat haar moeilijk doen te maken had met koorts en ik ontdekte dit pas laat wanneer ik met mijn neus op de feiten werd gedrukt. Zij moest braken en pas dan drong het tot me door waarom ze moeilijk had gedaan.
- Ik had thuis geleerd niet zomaar met vreemden te praten. Nu zat ik erg in de problemen nu ik verloren gelopen was. Ik wou iemand zomaar niet aanspreken om de weg te vragen of om mijn probleem uit te leggen. Ik hoopte tevergeefs dat mijn ouders me snel zouden vinden.

Vertrouwd

Zo hebben we bij het waarnemen gemakkelijk de neiging wat we zien of horen onder te brengen bij een of ander ons reeds vertrouwd schema. We lopen hierbij intuïtief gemakkelijk met ons schema op de realiteit vooruit. We voegen eventueel feiten toe die er niet zijn, of laten feiten weg die niet goed passen, of nog vervormen we feiten om ze in ons schema te laten passen.

Zo ook zijn we bij het handelen gemakkelijk geneigd ons schema toe te passen. We hanteren het letterlijk als schema en houvast om ons handelen te sturen en zijn niet erg geneigd ervan af te wijken, ook al vraagt de realiteit of de omgeving om een andere invulling, of een bijsturen ervan. Het resultaat is dan iets dat eerder bij ons schema past, dan bij de realiteit en erin aanwezige behoeften.

- Dat mijn kind zou beginnen vechten, ik zou het me niet kunnen voorstellen. De nota in zijn agenda, moet een vergissing zijn. Ik denk dat mijn kind het slachtoffer geworden is van andere kinderen en zich hooguit heeft verdedigd. Ik voel er veel voor om met de school contact op te nemen en hen duidelijk te maken dat ze zich moeten vergissen.

- Dat ik verslaafd zou zijn, dit moet een vergissing zijn. Ik rook nu en dan, ja, nu en dan drink ik eens. Maar dit is helemaal geen verslaving. Die opmerking die ik van een volwassene kreeg lijkt me overtrokken en compleet onterecht. Hulp zoeken, wat bedoelen ze daarmee. Zo iets is zeker niet voor mij.

We betreden hier met andere woorden het terrein van de stereotypen, vooroordelen, starheid, ongevoeligheid, geslotenheid, impasse, enzomeer. Alle redenen dus om niet het slachtoffer te worden van deze schaduwzijde van cognitieve schema's. We kijken immers gemakkelijk vanuit ons verleden.

Soepelheid

Dit kan voorkomen worden door cognitieve schema's op een open, soepele, behulpzame, gevoelige wijze aan te wenden. Schema's niet als barrières te hanteren, maar als hulpstructuren. Schema's niet als star te ervaren, maar als vloeiend en in voortdurende beweging en evolutie. Schema's als het ware als vloeibare kristallen. Zo met je schema's naar de realiteit toestappend, eerder dan met de realiteit naar je schema's. Zo leer je kijken vanuit verandering. Misschien kan je ook nog kijken vanuit de gewenste toekomst. Ook al kan dit tijdelijk als heel ongemakkelijk aanvoelen en als een waarderisico inhou-

dend. Ervaringen als gevolg van je vertrouwde veiligheden en zekerheden, die je evenwel vasthouden en geen ruimte bieden tot verandering en evolutie.

- Ik vind mijn zoon de laatste tijd erg veranderd. Vroeger wou hij zich steeds met de geringste inspanning ergens vanaf maken. Zeker zo niemand hem in het oog hield, verviel hij gemakkelijk in passiviteit. Nu doet hij steeds meer inspanning om te letten op wat de omwereld verwacht en zoekt hij zelf hoe hiermee rekening te houden. Hij neemt meer initiatief en tracht iets waar te maken.
- Vroeger was ik erg bang en durfde bijna niets. Ik voelde me zwak en onzeker. De laatste tijd ervaar ik mezelf als sterker en zekerder. Ik durf meer en voel minder angst. Dit houdt wellicht verband met de positieve ervaringen die ik de laatste tijd heb opgedaan.

Dwang

Een ander terrein dat hier mogelijk betreden wordt, is dit van de dwangmatigheid waarmee we tegemoet willen komen aan onze schema's, zodat haar inhoud als verplichting en een moeten voor ons overkomt. Schema's, die mogelijk vrijheids- en ontwikkelingsbelemmerend zijn en die mogelijk als zodanig worden ervaren, maar

waarvan we niet los weten te komen. Mogelijk omdat ze vroeger als gevolg van een eisende opvoeding dwangmatig opgelegd werden, als enigste aanvaardbaar geaccepteerd werden en er precieze involging verwacht werd. Of omdat we ze onszelf oplegden om moeilijkheden te voorkomen, of dit deden vanuit een te vroeg opgelegde of zelf ervaren verantwoordelijkheid, of nog vanuit een prestatiegericht zijn. Schema's verschijnen dan niet ter oriëntatie en als een kunnen, maar als een harnas en als een absoluut moeten. Ze zijn dan niet helpend en ondersteunend, maar dominant en verplichtend. Het mentale staat dan centraal en daar draait het om. De realiteit en de interactie worden gedomineerd door het mentale en staan er in functie van. In plaats van dat het mentale wordt afgestemd op de realiteit en de interactie, en er een bijdrage toe kan leveren. Bij afwijking van de aanwezige schema's ontstaat spanning en wordt meteen extra druk gecreëerd om er terug binnen te functioneren, zodat de spanning kan afnemen.

- Ik heb het erg moeilijk met mijn partner die zegt uit te gaan van de kinderen. Ik wil mijn kinderen vooral waarden en normen bijbrengen. Mijn partner maakt zich integendeel over weinig druk. Ik wil dat alles precies verloopt zoals het zou moeten. Ik wil dat alles ordelijk en gestructureerd verloopt, dat ik als ouder alles precies in de hand en onder controle heb en dat het precies wordt zoals ik denk. Dat ik ben en doe zoals ik

denk dat het hoort als ouder. Dat ook mijn kinderen zijn en doen zoals ik denk dat het hoort voor kinderen. Mijn partner beweert dat die net zo doet. Uitgaan van wat is of waar behoefte aan is en daar dan op inspelen. Ik begrijp niet wat hij ermee bedoelt.

- Ik kan soms zo onzeker zijn over mezelf. Ik kan het moeilijk hebben dat anderen over mij opmerkingen zouden maken of negatief over mij zouden denken. Ik doe er alle moeite voor om te beantwoorden aan verwachtingen van anderen. Zo hoef ik geen opmerkingen of reacties van anderen te vrezen.

Vrijheid

Zo we schema's aanwenden als vanzelfsprekendheden of dwangmatige verplichtingen waaraan we willen beantwoorden, ook als is er geen feitelijke of rationele verantwoording, hooguit een gevoelsmatige waarderende, dan treedt er vaak een uitgesproken weerstand op tegen verandering. Schema's waarvan we uitgaan zullen dan gemakkelijk bevestigd worden en zo zichzelf instandhouden of dit trachten te doen.

We beschikken dan niet over een innerlijke vrijheid om iets op een andere wijze te vatten en er anders mee om te gaan. Een specifieke ken- en reageerwijze van vroeger

die nu minder geschikt is of minder kansen inhoudt, dringt zich op en oefent druk op ons uit. Ook hier zal aanvoelen en bewust worden van wat hindert en er afstand tegenover winnen een uitweg kunnen bieden. Zo dat op zoek kan gegaan worden naar alternatieven, hoe het anders kan en hoe meer aansluitend bij jezelf en een toekomst voor jezelf kan bieden. Zodat de dwang en de verplichting afnemen en je vrijheid en je keuzemogelijkheden toenemen en in de plaats komen van de ervaren druk. Het kan inhouden een meer bij de situatie komen en ze opnemen en aanvaarden zoals ze is, ook een meer bij je ervaren komen zonder wat in je opkomt noodzakelijk toe te eiegenen. Een soort mindfulness.

- Het heeft lang geduurd voor ik inzag dat ik vrij stereotiep en automatisch reageerde als ouder. Dat ik steeds op dezelfde wijze opvatte wat mijn kinderen deden en zo steeds reageerde op een manier die overdreven paniekerig was. Pas langzaam ben ik gaan inzien dat ik een overdreven moraliserende benadering hanteerde in het kijken naar wat mijn kinderen deden en dat ik voortdurend bezig was wat hen te verplichten dit weer niet en dat weer wel te doen. Op een manier die teveel gevraagd was voor hen, waardoor ik op veel weerstand botste, omdat ze door mijn verwijten ook niet blij konden zijn met zichzelf.

Maar ook nog toen ik reeds besepte dat je op een andere manier kon kijken en omgaan met wat je

kinderen deden, kostte het me nog veel moeite wanneer ik anders naar hen keek en anders reageerde. Die oude manier bleef nog voortdurend spanning creëren en voor druk zorgen. Ik moest moeite doen me ook goed te voelen nu ik anders naar mijn kind en zijn gedrag wou kijken en anders wou reageren. Iets wat voor hen meer haalbaar was en waaraan ze konden groeien als waardevolle wezentjes en niet als waardeloze waarvan ik hen voorheen vaak beschuldigde vanuit wat ik vaak over hen dacht.

- Ik wou steeds gelukkig zijn en dacht dat dit enkel kon door andere mensen uit mijn omgeving gelukkig te maken. Dit heb ik ook jarenlang geprobeerd, zelfs door dingen te doen voor mijn vrienden die helemaal niet konden of die maakten dat ikzelf in de problemen raakte. Nu pas heb ik ontdekt dat je ook gelukkig kan worden door ook mee rechtstreeks aan je eigen geluk te denken. Zo doe ik nu minder automatisch wat anderen van me willen en hou ik er rekening mee of iets voor mij ook haalbaar en prettig aanvoelt. Soms heb ik het hier nog moeilijk mee. Als ik iemand moet teleurstellen omdat ik voor iets zelf helemaal niets voel. Maar toch merk ik dat anderen het uiteindelijk aanvaarden en me hebben leren kennen als iemand waar je van weet wat je er aan

hebt en wat niet. Ik gun mezelf nu veel meer vrijheid, ook in het navolgen van waar ik zelf denk achter te kunnen staan.

Ideaal

Vaak kan vastgesteld worden dat schema's verschijnen als ideaalvoorstellingen waaraan te moeten beantwoorden. Het zijn dan voor ons extreme modellen die extreme voorwaarden en eisen inhouden voor onszelf maar ook voor de buitenwereld, van wat we van onszelf en de buitenwereld verwachten. Deze ideaalmodellen houden het risico van het overdrevene in, van een te veel. Hierbij bestaat het reëel risico van te falen en teleurgesteld te raken, waardoor we gemakkelijk geneigd kunnen zijn in het tegendeel te vervallen. Hier dan van overtuigd te raken en dit in ons handelen te vertolken. Zo dat we weer in het overdrevene van het tegengestelde dreigen te vervallen.

Door het extreme van het ideaalmodel los te laten en door het extreme van het te willen bereiken los te laten, wordt het geheel bereikbaarder en realistischer. Het model is minder voorwaarden stellend en eisend, zodat minder gemakkelijk een tekortschieten of zich slecht voelen ervaren worden. Het model is minder dwingend, een zekere afstand en verschil zijn toelaatbaar en vanzelfsprekend. Het model staat meer in het midden, is

minder extreem en staat tegelijk voor jezelf minder centraal in je denken en handelen waardoor heel wat druk wegvalt.

- Ik eis minder van mezelf de perfecte ouder te zijn. Voorheen stelde ik overdreven voorwaarden en verwachtingen aan mezelf als ouder. Ik wou mijn kind op geen enkele wijze te kort doen. De keren dat het me niet lukte vond ik mezelf een erg tekortschietende ouder. Ik dacht dat ik helemaal nooit zou weten voldoen aan mijn verwachtingen en aan die van mijn kind naar mij toe. Ik wou het finaal opgeven een bekwame ouder te zijn en voelde me mislukt en zwak. Pas veel later drong het tot me door dat perfectie niet moest en me vaak meer stoorde dan me hielp. Nu eens eiste het alles van me, dan weer eens sloeg het me lam. Nu tracht ik een actieve ouder te zijn en dingen waar te maken zonder in extremen te vervallen. Ik laat mezelf toe in zekere mate iets te doen en waar te maken, zonder mij zelf verwijten te maken. Ik merk dat ik daardoor ook redelijker geworden ben tegenover mijn kind.
- Ik ben nogal een controle-freak. Ik zet iets graag helemaal naar mijn hand. Ik merk ook als dit me niet lukt, ik het gemakkelijk helemaal dreig op te geven. Ofwel verloopt iets op mijn manier zoals ik had gepland, ofwel verloopt iets niet op mijn

manier en dan neig ik het finaal aan de omgeving over te laten. Ik trek me er dan nog weinig van aan en zal me nog weinig inzetten. Ik neig het dan helemaal op zijn beloop te laten en het aan anderen over te laten. Toch merk ik de laatste tijd dat niet alles zelf in de hand hebben en samen iets uit te voeren en met iets bezig zijn, me een goed gevoel kan geven. Niet alle druk ligt dan bij mezelf. Loopt dan iets niet naar behoren dat zijn er de anderen nog om het mee op te vangen en er je overheen te helpen. Je staat dan niet alleen met die tegenslag. Ook komt het zo minder hard aan en geef je er minder om als iets niet is zoals je je had voorgesteld.

Nood

Onderzoek wijst uit dat sommige mensen extreem behoefte hebben aan schema's om hun denken en doen op af te stemmen. Elk ontbreken eraan maakt hen erg onzeker en kan hen erg in de war brengen. Het kan ook moeilijk zijn voor hen te achterhalen welk schema toe te passen en te activeren in een bepaalde situatie. Ook elke schema-onduidelijkheid creëert uitgesproken spanning bij hen.

Elke afwijking in denken en doen van een schema kan hen erg in paniek brengen en hen onder druk zetten om

de afwijking ongedaan te maken. Zij ervaren deze schema's dan als houvast die structuur en ordening brengen in hun chaotisch denken en doen. Ze hebben, anders gezegd, behoefte aan structuur waarbij ze patronen of schema's in hun hoofd willen herhalen. Zo wordt een nieuwe situatie kenbaar, herkenbaar en erkenbaar. Is een intern schema niet activeerbaar en volgbaar, dan trachten ze zich te hechten aan een extern schema met structuur en ordening. Soms claimen ze die structuur in de omgeving. Dit alles in een context van een minder lukkend denken en doen.

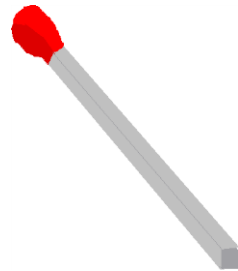
Problemen kunnen dan ervaren worden met schema-selectie, -activering, -duidelijkheid, -intensiteit, -labiliteit, -wissel, -splitsing en -gebruik. Gedacht kan dan mogelijk in de richting van AD(H)D (schema-tekort, -vluchtigheid) en -afleidbaarheid), Gilles de la Tourette (schema-dwang), obsessief-compulsieve stoornis en persoonlijkheidsstoornis (schema-dwang en -splitsing: verschil schemadenken en -handelen - besef van onzin, maar zich toch verplicht voelen), borderline (schema-verwachting en -afsplitsing: onbereikbaarheid schema-invulling), autisme waaronder Pathological Demand Avoidance (schema-tekort en -fixatie) en syndroom van Asperger (schema-fixatie).

Situering

Geef voor jezelf met behulp van stippen de plaats en verhouding van je schema's, jezelf en de realiteit tegenover elkaar weer.

Je kan dit ook doen voor je kind.

Verweving, bedrading,
'connecting'



Wat evolueert in de sociale omgang ?
Wat komt meer centraal te staan ?

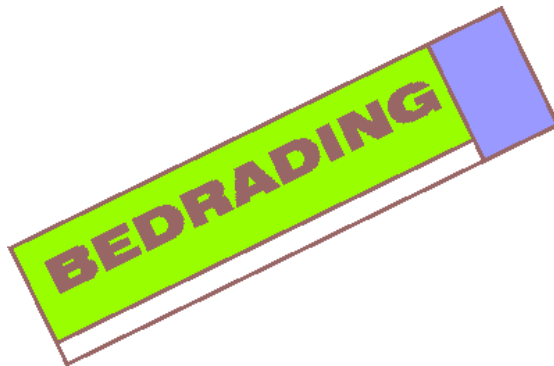
JONGERENTHEMA

Zowel maatschappelijk als individueel is er relationeel de laatste jaren een hele evolutie merkbaar. Deze evoluties hangen samen met maatschappelijke ontwikkelingen, die heel nieuwe mogelijkheden creëren. Denk aan het toenemend belang en aandeel van de sociale media, waardoor mogelijk enkel virtuele relaties ontstaan. Vooral jongeren weten van deze nieuwe mogelijkheden gebruik te maken.

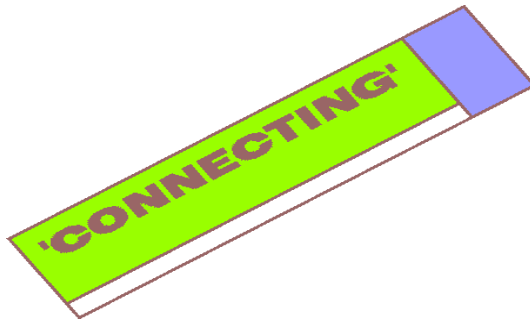
De waargenomen evolutie gaat van onvoorwaardelijk en vanzelfsprekend ergens bijhoren. Als gegeven ergens deel uitmaken van je onmiddellijke kring waaruit voortgekomen. Er als vanzelfsprekend bijhoren, tenzij zichzelf erbuiten geplaatst. Assimilerend wat wordt geboden als de waarheid en de werkelijkheid. Moeilijk er zicht op kunnen krijgend of zich van kunnen distanciërend. Verweven in en met het geheel.

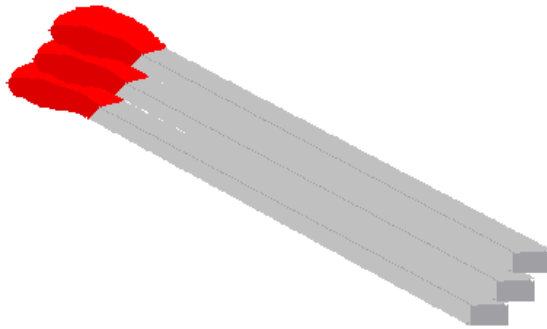


Over verwantschap vinden met wie stilaan meer contacten. Contacten die om die reden worden uitgebouwd. Zelfde geslacht, zelfde buurt, zelfde activiteiten, zelfde interesses, zelfde gevoelens, zelfde gedachten of niet extreem verschillend. Of verwantschap in het verschil : ander geslacht, andere buurt, andere activiteiten, andere interesses, andere gevoelens, andere gedachten en elkaar extreem aanvullend. Bedrading die zich vormt. Voorwaardelijk, met zelfde territorium of voor zover verschillend territorium, met zelfde patronen of voor zover verschillende patronen.

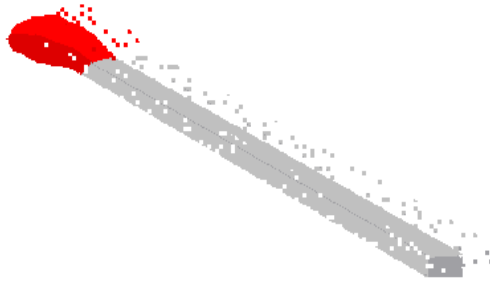


Tot actief zoeken naar nieuwe contacten die groei en ontwikkeling mogelijk maken. Die toelaten huidige grenzen te overschrijden of mogelijk te inperkende grenzen te verleggen. Mogelijk ook weg te komen uit eenzaamheid of isolement. Die nieuwe oriëntatiepunten en modellen laten ontdekken. Die toelaten zelf actief een inbreng te doen in de uitbouw van de aard, de inhoud en de wijze van connecteren. Connecties die wederzijds worden gemaakt en die men zelf gestalte geeft. Zelf gedoseerd volgens verwachtingen, voorkeur, steun, vrijheid en billijkheid.





Individueel wordt opeenvolgend voortgebouwd op wat eerder werd verworven. Dit eerdere levert dan de sterkte en de kracht om zodra mogelijk voorzichtig een volgende stap te zetten. Zonder groot gevaar in moeilijkheden te geraken omdat men steeds tijdelijk een pas terug kan zetten. Zich blindelings en roekeloos storten in avontuur, zoals vaak voorgesteld bij jongeren, is er niet of nauwelijks bij. Het is eerder een aanvoelen iets verworven te hebben, aan verruiming toe te zijn en het aan te kunnen, eerder dan een bestrijden, ontvluchten of vermijden van wat achter ligt.



Lukt individueel opeenvolgend een en ander niet, of valt een van deze drie lagen weg dan kunnen spanningen ontstaan. Compensatie kan dan in een andere laag gezocht worden, maar biedt niet steeds een volwaardige overname hiervan. Men kan dan niet volwaardig meer terugvallen op een verleden, een heden en een toekomst. Individueel en maatschappelijk ziet men een tendens om steeds meer op te schuiven naar de toekomst, een perspectieven biedende maar niet altijd gemakkelijke opgave. Een vaststelbaar element hierbij is dat nabijheid steeds op grotere afstand gezocht wordt. Zo komen mogelijke tussenniveaus weg te vallen of worden ze overbodig.

Voor wie problemen ervaart, *kan getracht worden* :



*de verweving, bedrading en 'connecting'
te verhelderen,*

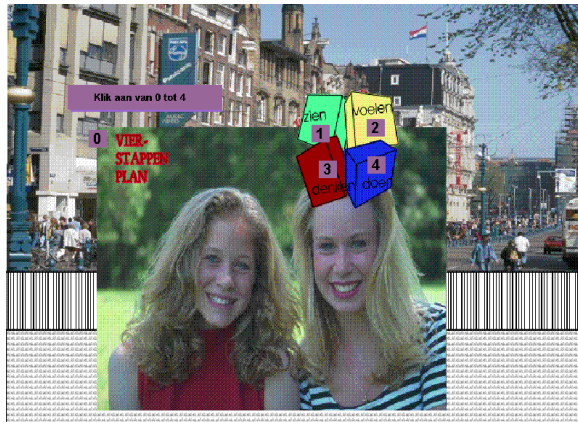


*de mogelijke tekorten hierin te verduide-
lijken en*



ze zo mogelijk weg te werken.

Vier- stappenplan



Waar let ik op vooraleer te reageren ?

JONGERENTHEMA

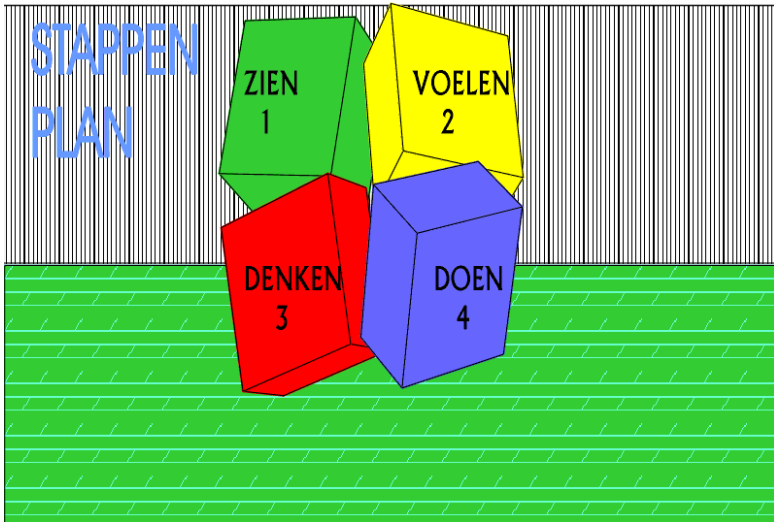
Formulering voor jongere leeftijdsgroepen :

Als je met iemand wil praten of samen iets wil doen, is dat niet steeds makkelijk. Je kan letten op de concrete situatie wat kan of aangewezen is. Je kan rekening houden met de ander en met jezelf, met wat elk denkt en wat elk wil. Ook kan je er op letten dat je verder met elkaar kan blijven opschieten. Concreet zijn er vier stappen die je kan zetten. Een eerste stap is

door te praten, te luisteren en toe te kijken aan de weet te komen hoe de ander over iets denkt en wat die wil. Kortweg gezegd, luisteren en kijken naar de ander. Een tweede stap is je eigen gevoelens en behoeften achterhalen, hoe jij je iets voorstelt en hoe jij je erbij voelt. Kortweg gezegd, luisteren en kijken naar jezelf. Een derde stap is door je denken alles op zijn best samen te brengen : wat concreet kan of wenselijk is, wat elk voelt en wil, en wat voor je kan. Kortweg gezegd, praten en overleggen met jezelf. In stap vier tracht je er door praten met de ander uit te komen en elkaar te vinden. Tenslotte voer je dit, zo het kan, samen uit terwijl je blijft praten. Kortweg gezegd, praten, overleggen en doen met de ander samen. Bij het nemen van de stappen kan je je relatiewijze toepassen waarop je stilaan uit kwam of die je samen verkoos. Tegelijk zorg je er voor dat elk tot zijn recht komt, je dichter bijelkaar komt en verder nog beter met elkaar kan opschieten, vanuit je nieuwe ervaring samen.'

VIER-

STAPPEN PLAN

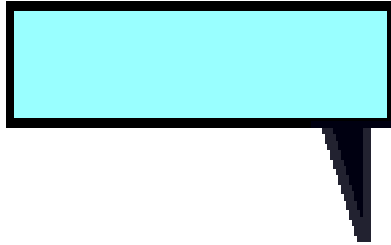


Formulering voor oudere leeftijdsgroepen :

'Samenpraten en samenhandelen is niet steeds gemakkelijk. Het vraagt enerzijds inspelen op waarover het gaat, maar ook voeling krijgen met de ander en jezelf en hiermee rekening houden. En tegelijk ook aandacht geven aan de relatie tussen je belden. Om te lukken in samenpraten en samenhandelen zijn vier stappen te zetten. Een eerste stap is, uitgaande van waarover het gaat, voeling krijgen met de ander. Zien en luisteren vormt de boodschap, waarover gaat het in feite en hoe voelt de ander dit aan, wat leeft er bij de ander hierover. Een tweede stap is luisteren naar jezelf. Wat waarover het gaat

en wat de ander laat voelen betekent voor jezelf. Voelen als aandacht besteden aan je behoeften, gevoelens, voorstellingen en ervaren in dit verband staat hier voorop. Een derde stap is met jezelf te overleggen hoe je zorg voor waarover het gaat en zorg voor de ander en jezelf kan samenbrengen. Denken hoe elkaar te vinden rond waarover het gaat en welk het effect, ook gevoelsmatig, op elk zal zijn staat hier centraal. Een vierde stap is tot praten of handelen te komen met zorg voor de verhouding tussen je belden. Doen op een zo aanvaardbaar mogelijke wijze voor elk waardoor elk tot zijn recht komt en je elkaar kan vinden en je relatie hier aan groeit is waarrond het draait. Dit samendoen kan samenpraten zijn als voorbereiding tot of kan samendoen zijn in de werkelijkheid na samenpraten. Bij' het nemen van de stappen wordt stilaan gekozen voor een bepaalde relatiewijze als inspelen op de ander en jezelf.

‘Voeden’



Wanneer we gevoelsmatig en in gedachten met iets bezig zijn, kan dit helpen.
Het kan ook hinderend werken.

Intuïtief voelen we aan dat tijd, afstand, expressie en los-laten helend kunnen werken. Zijn we gefocust op iets door haar onmiddellijkheid, nabijheid en door een op-eenstapeling en een vasthouden, dan voeden we het. Dit voeden kan een stap zijn zo gunstig. Dit voeden kan ook maken stil te staan en niet vooruit te raken zo ongunstig. Gunstig kan dit voeden zijn in een verwerkings-, groei- en veranderingsproces. Ongunstig kan dit voeden zijn wanneer het inperkend, begrenzend en niet-helpend uitwerkt.

VOEDEN IN THEORIE

Heel wat ervaringen hebben de neiging spontaan in betekenis en belang af te nemen, tenzij ze worden gevoed. Dit voeden kan zeer indirect en algemeen zijn, bijvoorbeeld iemand informeren over een onderwerp of een rustige en veilige sfeer creëren. Dit voeden kan ook zeer direct en concreet zijn, bijvoorbeeld iemand confronteren met je paniekerige gevoelens over een onderwerp of iemand bij herhaling een bevel geven of een bepaalde verwachting blijven uiten.

Vastgesteld kan worden dat anderen ons continu kunnen voeden met zowat alles. Sommigen doen dit bewust om ons te beïnvloeden, anderen doen dit onbewust. Vastgesteld kan ook worden dat wij onszelf continu voeden met zowat alles. Soms doen we dit bewust om ons te beïnvloeden, soms onbewust.

Dit voeden heeft tot gevolg dat iets aan betekenis wint en ook aan belang. Hierdoor kan iets bekrachtigd worden of iets afgezwakt. Zo kan voeding gegeven aan ons waarnemen, ons denken, ons voelen, ons verlangen, ons geheugen, ons voorstellen, ons fysiek ervaren, ons gedrag. Elk van deze elementen kan dan weer de overige voeden of afremmen : ons denken dat ons gevoelig of overgevoelig maakt of afzwakt, ons voelen dat ons denken aanwakkert of stilligt, ons gedrag dat ons anders laat ervaren, onze manier van fysiek ervaren dat onze manier van verlangen beïnvloedt, onze manier van verlangen die onze manier van ervaren wijzigt.

Dit kan binnen iemand : mijn voorstelling die gevoelens aanwakkert of vermindert. Dit kan ook tussen mensen : jouw voorstelling die mijn gevoelens beïnvloedt of mijn voorstelling die gevoelens bij je teweegbrengt, mijn mislukkend handelen dat jou ontmoedigt, of jouw lukkend handelen dat mijn verlangen aanwakkert.

een voorbeeld :

Ik ben zo al niet gemakkelijk zeker van mezelf. Ik praat vaak op een negatieve ontmoedigende manier tegen mezelf : ik roep dan herinneringen op aan mijn eerder falen, ik denk dan gemakkelijk dat anderen het beter kunnen en stel me al voor dat ik helemaal niet luk. Dit wordt vaak nog erger wanneer mijn onmiddellijke omgeving haar ongelooft uit over mijn kansen, haar gevoelens van twijfel weergeeft over mijn volhouden en zich bij voorbaat reeds druk maakt omdat ze weer een herhaling verwacht. Misschien trachten we zo teleurstelling te voorkomen door uit te gaan van een mislukken.

nog een voorbeeld :

Als ik mij aanvaard voel, dan krijg ik vleugels. Mijn onmiddellijke omgeving weet hoe erg ik dit gevoel nodig heb en laat me dit heel expressief en duidelijk voelen dat

ik welkom ben en erbij hoor. Ik tracht mezelf hierbij ook te helpen. Ik moedig mezelf dan aan met gedachten als 'zo ze niet vijandig doen, is dit een teken dat ze me graag hebben', dat ik me herinner er steeds bij gehoord te hebben, dat als ik rustig blijf ik gemakkelijker aanvaard zal worden.

VOEDEN IN DE PRAKTIJK

Naar sociale omgang toe, kan dit voeden heel behulpzaam zijn om iemand te beïnvloeden of iemand die moeilijkheden ervaart, te helpen. Dit voeden kan met wat iemand stimuleert of versterkt, of kan met wat iemand afremt of verzwakt. Hier bewust van zijn, kan heel wat perspectieven openen in het sociaal contact. Zo kan je 'voedsel' geven voor dit of 'voedsel' wegnemen voor dat. Ook kan het nuttig zijn het globaal voeding geven aan te bekijken en hier zo nodig wat aan te veranderen. Zeker wanneer bepaalde problemen of spanningen opduiken. Zonder dat we het weten geven we zelf of anderen voeding aan bepaalde beperkende wijzen van zijn, reageren, denken of voelen.

In de praktijk blijkt vaak dat een bepaalde inhoud een andere voedt en dit in een bepaalde volgorde : zo wordt ons waarnemen veelal gevoed door onze herinnering, we nemen dan iets waar vanuit ons verleden van weten en tegenover het gamma van aanwezige herinneringen, deze geactiveerde herinneringen voeden gunstig of ongunstig onze verlangens, verlangens die ons tot denken

aanzetten, ons denken voedt op zijn beurt vaak onze voorstelling, deze voorstelling voedt dan gemakkelijk ons voelen, voelen dat gemakkelijk ons fysiek ervaren voedt, en dit ervaren voedt dan weer ons (geneigd zijn tot) handelen.

een voorbeeld :

Als ik een bepaald iemand zie, herinner ik me hem of haar als vervelend naar me toe. Dit maakt me weinig geneigd om er contact mee te zoeken. Ik denk dat hij of zij me niet erg mag. Ik stel me voor dat zo ik hem of haar aanspreek, ik veel kans maak dat hij of zij niet reageert. Dit maakt me onzeker en tegelijk boos. Ik voel een zekere spanning in mij. Ook fysiek verstrak ik. Ik loop gewoon de andere kant op.

Als ik een bepaald iemand zie, herinner ik me hem of haar als vriendelijk naar me toe. Dit maakt me geneigd om er contact mee te zoeken. Ik denk dat hij of zij mij mag. Ik stel me voor zo ik hem of haar aanspreek, ik veel kans maak dat hij of zij reageert. Dit maakt me zelfzeker en tegelijk blij. Ik voel een zekere ontspanning in mij. Ook fysiek ervaar ik een rustig en prettig gevoel. Ik loop gewoon op de ander toe.

nog een voorbeeld :

Iemand maakt je het leven zuur, maar je wil je niet uit je lood laten slaan. Je hebt er genoeg van er weer tegenop te zien met hem of haar te maken krijgen. Je wil niet langer dat je vreest van die hele situatie niet aan te kunnen en buiten jezelf te geraken.

Je denkt er beter aan te doen het contact met de ander rustig tegemoet te gaan. Je ziet het niet als een herhaling vanuit eerdere ervaringen, maar als een uitdaging je niet te laten irriteren. Je wil van jezelf verwachten de situatie aan te kunnen. Je stelt jezelf heel concreet voor de situatie aan te kunnen en er rustig bij te blijven. Je voorgesteld objectief is niet het van de ander te moeten winnen, maar je door de ander niet te laten aansteken. Dit geeft je een rustig gevoel en een ontspannen ervaren, zodat je in staat bent je reactie uit te stellen en de afstand tegenover de ander te vergroten.

VOEDEN GEBEURT HOE ?

Door de focus te verleggen of door de afstand te vergroten kan je in het algemeen vermijden iets te sterk te voeden. Omgekeerd kan je door de focus op iets te richten en de afstand te verkleinen in het algemeen bereiken dat iets meer wordt gevoed.

Globaal genomen kan, zo gemakkelijk persoonlijke of interpersoonlijke moeilijkheden ontstaan, best nagegaan welk 'voedsel' en soort 'voedsel' hier aanwezig is en

welke 'voeding' en soort voeding in het algemeen wordt gebruikt.

een voorbeeld :

escalatie van een conflict

Oude koeien uit de gracht halen en alles herbekijken vanuit het verleden. Piekeren over je slachtoffer voelen. Gemakkelijk ongemakkelijk worden.

nog een voorbeeld :

een pijnlijke herinnering

Herinnering omringen met veilige en warme gevoelens in vertrouwvolle omgeving. Gebeuren bij herhaling herspe-len met gunstige afloop. Gebeuren herdenken in andere meer positieve kaders.

VOEDEN EEN HEEL GEBEUREN

Bij problematisch persoonlijk of interpersoonlijk handelen kan vastgesteld worden dat dit handelen niet zomaar plots ontstaat, maar het eindpunt is van een hele reeks voorafgaande processen, waarop zonodig remmend kan worden ingegrepen. Zodat iemand niet hulpeloos moet toezien op zijn uiteindelijk gedrag, maar tijdig controle kan uitoefenen op de tussenstappen die tot dit gedrag leiden.

een voorbeeld :

Verslavings-, gewelddadig en misbruikgedrag zelf tegen- gaan door het niet te voeden met de problematische mentale inhouden en processen die thans tot dit gedrag leiden en ze te vervangen door remmende, afleidende of alternatieven biedende mentale inhouden en processen die niet problematisch gedrag weten te voeden. Bijvoor- beeld, de gedachte 'niemand geeft om mij' vervangen door 'ik kan om iemand geven'.

AL OF NIET VOEDEN VOOR JEZELF

Als teken van emotionele intelligentie wordt het regelen van emoties genoemd. Dit gebeurt onder meer door het oproepen van gedachten en het vertonen van gedrag welke emoties milderden. Dit eerder dan ze te voeden door het herhalen van eenzelfde ongunstige gedachte en het vasthouden aan een niet helpend gedrag. Ook ie- mand opzoeken, met iemand praten en sociale steun er- varen kunnen emoties helpen regelen.

een voorbeeld :

Voor zichzelf denken een situatie aan te kunnen eerder dan te denken van niet; even weggaan en een prettige afwisseling zoeken eerder dan star in iets door te gaan;

met iemand praten over de opgewekte emoties en zo erkenning, begrip en steun te ervaren, eerder dan zich er zelf blind op te staren vanuit een gevoel van geen erkenning, begrip of steun te vinden.

Door afstand te nemen van emoties en gedachten rond iets of een gebeuren, kan dichter bij de realiteit gekomen en worden onderliggende feiten meer zichtbaar. Voorbarige verwachtingen, vooroordelen en interpretaties staan soms in de weg om een realiteit te onderkennen en er bij stil te staan. Door ze weg te laten komt er ruimte voor andere en nieuwe mogelijkheden en verschijnt iets of een gebeuren niet langer als probleem of impasse. Dit opent de weg naar nieuwe meer bruikbare emoties en gedachten, die helend, helpend en ondersteunend kunnen zijn.

AAN ELKAAR KNOPEN ALS VOEDEN

Vaak kan vastgesteld worden dat zowat alles aan elkaar wordt geknoopt. Wat gisteren gebeurde vormt het perspectief van waaruit alles in het nu en voor de toekomst wordt bekeken. Verwachtingen voeden de wijze waarop naar het nu wordt gekeken. Waarde-oordelen maken dat niet onbevangen naar een situatie kan gekeken. Wat iemand zegt of doet wordt onmiddellijk in verband gebracht met de kwaliteit van de relatie tussen beiden. Zo wordt alles gemakkelijk uit alles afgeleid. Zo worden ontwikkelde beelden en aanwezige oordelen gemakkelijk gevoed en bevestigd. Er is dan weinig soepelheid en

openheid aanwezig om hier nog van af te wijken zo de werkelijkheid anders blijkt te zijn.

een voorbeeld :

Eerder dan luisterbereid te zijn, wordt naar een nieuwe situatie of huidig gebeuren gekeken vanuit eerder ontwikkelde afkeer en weerstand en vanuit vooroordelen die verwachtingen en veronderstellingen voeden. Deze leiden dan weer tot gedachtelezen en voortijdige interpretaties en te snelle reacties.

AL OF NIET VOEDEN VOOR ELKAAR

Vaak wordt getracht invloed op elkaar uit te oefenen door iets te voeden met wat stimuleert of remt. Of nog, wordt getracht door iets niet te voeden een remmende invloed te hebben.

een voorbeeld :

Voor iets wat je niet wil iemand voeden met schuldgevoelens en deze trachten tot iets anders te bewegen door positieve waarde-oordelen tot expressie te brengen bij verandering. Tegelijk niet reageren op de steun die iemand zoekt voor zijn keuze waarmee niet akkoord.

TUSSENSCHAKELEN ALS VOEDEN

Door emoties en waarde-oordelen vertolkt in je mening, voortdurend tussen jezelf en de omgeving met de dingen waarop betrokken, te laten staan, wordt je omgang gemakkelijk bemoeilijkt. Dit omdat hierdoor je emoties vaak nog toenemen en je oordeel gemakkelijk wordt aangescherpt bij de confrontatie.

een voorbeeld :

Mijn afkeer van iemand en mijn oordeel over iemand, maken het moeilijk nog naar hem of haar te luisteren. Bij elke nieuwe ontmoeting wordt mijn afkeer opnieuw gewekt en dringt mijn oordeel zich opnieuw op. Dit maakt het telkens nog moeilijker met zo iemand te praten.

VERZET ALS VOEDEN

Soms wordt iets gevoed door het te willen afweren of te willen bestrijden. Bepaalde gevoelens, bepaalde gedachten of bepaalde herinneringen waar het moeilijk mee te hebben en waarvoor zich te willen behoeden, kunnen juist maken er niet van los te komen. Het verzet hiertegen maakt juist een voeden uit. Men slaagt er dan niet in deze gevoelens, gedachten of herinneringen los te laten. Juist door het verzet los te laten, ontstaat er ruimte voor loslaten en niet verder voeden. Men komt zo gemakkelijker voorbij de gedachte, het gevoel en de herinnering, zodat er ruimte ontstaat voor iets anders.

een voorbeeld :

Alleen al de gedachte opnieuw met een herinnering geconfronteerd te worden kan reeds extreme emoties oproepen en iemand helemaal uit balans brengen. Door in gedachten ruimte te laten en te voorzien voor een herinnering en erbij aansluitende gevoelens, kan de herinne-

*ring en eraan verbonden gevoelens gemakkelijker weg-
ebben nadat er even tijd en ruimte voor was eerder dan
strijd en verzet ertegen. In gedachten hoeft er dan niet
langer een alertheid om herinnering te vermijden en kan
er ruimte gecreëerd voor andere ervaringen en gevoe-
lens.*

BEELDEN VOEDEN

Soms kan vastgesteld dat iemand nieuwe ervaringen herleidt tot de positieve of mogelijk negatieve synthese van eerdere ervaringen. Nieuwe ervaringen, ook al wijken ze af, voeden dan het beeld dat reeds eerder was gevormd. Deze beelden kunnen over zowat alles gaan. Zo onder meer ook wie zelf te zijn, hoe de relatie is met iemand, hoe iemands situatie is, enzomeer.

een voorbeeld :

Iemand die zich eerder het slachtoffer voelde, loopt het risico gemakkelijk geneigd te zijn in nieuwe situaties hierin een herhaling te vinden. De omgeving maakt opnieuw gebruik van hem of haar, iemand voelt zich onbegrepen of gemakkelijk genegeerd. Er wordt met hem of haar weinig of geen rekening gehouden. Men voelt zich gemakkelijk verplicht te geven, zonder in de nieuwe situatie het gevoel te hebben iets terug te krijgen.

Hoewel hierin vaak een kern van waarheid schuilt, vindt men door het voeden van deze weinig gunstige beelden

van de realiteit niet de kracht hier wat aan te doen. Ook kan men hierdoor de omgeving door de mogelijk geuite teleurstellingen en verwijten weinig bewegen hierin verandering te brengen.

HOE BEELDEN VOEDEN

We reageren niet op realiteiten maar op voorstellingen die we van deze realiteiten vormen. Deze voorstellingen worden gevoed door onze waarnemingen, onze herinneringen, onze verlangens of vrezen, onze gevoelens, onze fantasieën en onze lichamelijke sensaties en onze omgang hiermee. Ook het gelijkaardig persoonlijk ervaren van mensen uit onze omgeving voeden mee de voorstellingen of beelden van de realiteiten.

een voorbeeld :

Wie een kind of een jongere voor ons is wordt gevoed door onze ervaringen : wat we zien, wat we ons herinneren, wat we denken, wat we verkiezen of juist niet, wat we ons voorstellen, wat we voelen, wat ons beroert en welke omgang we vertonen met hen.

SIGNALEN WORDEN GEVOED

Emoties zijn signalen waar best rekening mee kan gehouden worden. Gekeken kan worden wat deze emoties voedt. Soms zijn het gedachten, soms zijn het behoeften, soms zijn het herinneringen, soms voorstellingen, soms fysieke signalen. Door aandacht te besteden aan wat

emoties voedt kunnen emoties gemilderd worden, doordat de oorsprong ervan aandacht wordt gegeven.

een voorbeeld :

Angst kan gevoed door de gedachte dat iets gevaarlijk kan zijn, door de behoefte aan veiligheid, door de herinnering aan een eerder mislukken, door de voorstelling dat het mis zal gaan, door lichamelijke spanningsverschijnselen.

Door in zijn denken te zoeken naar wat het gevaar kan verminderen, door zijn behoefte aan veiligheid te onderkennen en te zien hoe er aan tegemoet kan gekomen zonder wat te willen op te geven, door uit zijn herinnering te leren hoe het nu anders aan te pakken, door zijn voorstelling te nuanceren en zich ook voor te stellen wat er zal gebeuren en te zullen ervaren zo het toch mis gaat, door lichamelijke verschijnselen te onderkennen als niet nieuw in de situatie en erbij horend als een vorm van zich alert makend, kan de angst wellicht getemperd.

Verdriet kan gevoed door de gedachte wat niet meer kan, door de behoefte aan wat er niet langer is, door herinnering aan eerdere tegenslagen, door de voorstelling dat er geen toekomst is, door lichamelijke uitputtingsverschijnselen.

Door in zijn denken te wennen aan wat niet meer kan, door zijn behoefte aan wat te missen te onderkennen en

te delen met zijn omgeving als waar de eerste tijd geen echte tegemoetkoming voor mogelijk is, door zich van eerdere soortgelijke ervaringen te herinneren hoe ermee om te gaan en ze te verwerken, door zich voor te stellen dat anders zijn van iets nog geen afwezigheid van perspectief betekent, door tegemoet te komen aan lichamelijke moeheid kan zijn verdriet meer draaglijk worden en de betekenis krijgen van een stap in een verwerkings- of rouwproces.

HOE EEN OVERVOEDEN VERMIJDEN

Soms wordt iemand overspoeld door emoties. Soms blijven uitgesproken emoties ook voor langere tijd iemand beroeren. Vastgesteld kan dan, dat de realiteit hier niet alleen aan de basis van ligt. Veelal worden deze emoties gevoed door hoe de situatie wordt waargenomen, met welke eerdere ervaring ze wordt verbonden, welke gedachten en interpretaties hieraan wordt gegeven, welke behoeften worden gewekt, welke voorstellingen worden gemaakt en welke lichamelijke sensaties hiermee gepaard gaan.

een voorbeeld :

Onderzoek wijst uit dat hevige emoties vaak samengaan met een zich zorgen makend denken, met een voortdurend herhalen van eenzelfde negatief denken, met een zichzelf bestempelen als slachtoffer of niet opkunnen tegen de situatie, telkens opnieuw.

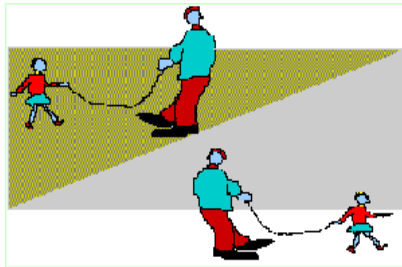
Is een minder zorgwekkend denken mogelijk, blijft men niet voortdurend eenzelfde negatieve gedachten herhalen, denkt men minder in termen van slachtoffer zijn of niet aankunnen van de situatie, dan zijn minder uitgesproken emoties mogelijk die minder lang blijven.

Stel je een emotioneel gebeuren voor. Kijk hoe je er mee omgaat. Geef bij middel van de tekstballonnen aan hoe je ervaren mogelijk wordt gevoed (door jezelf of je omgeving).

Geef aandacht aan de inhoud hiervan - de inhoud op zich. Zoek de tegenpool van de inhoud. Voed je ervaren hiermee. Merk je een verschil ?



Je kind volgen,
ook online ?
Aanwezige ouder(s)



Wat betekent je kind volgen ?
en
Wat houdt dit in ?

Opdat je kind zich zou kunnen ontwikkelen heeft het kansen en gelegenheden hiertoe nodig. Het kind heeft gelegenheden nodig om ervaring te kunnen opdoen, om de buitenwereld te leren kennen, om te kunnen leren uit wat misging en uit fouten. Het kind moet kansen krijgen zijn mogelijkheden, zijn kracht, maar ook zijn grenzen te leren kennen. Het kind moet zelfvertrouwen en zelfstandigheid weten te verwerven.

Als ouder besef je het kind hiertoe ruimte te moeten bieden. Bij voorkeur veilige ruimte. Alles te strak in de hand

houden, of te veel in de plaats van het kind willen doen, kan een hinderpaal hiervoor vormen.

Om het kind deze veilige experimenteerruimte te kunnen bieden, kan je gebruik maken van het volgen van je kind. Je kind kan dan een en ander uitproberen en leren, terwijl jij zorgt dat het voldoende veilig blijft, en dat zo nodig voldoende steun en tijdig bijsturing worden geboden.

Opdat dit mogelijk zou zijn, is het nodig als ouder voldoende geïnformeerd te blijven over je kind, de situaties die het ontmoet en wat het kind doet. Hiertoe is het wenselijk over voldoende informatiekanalen te kunnen beschikken.

Informatie kan in de eerste plaats komen van je kind zelf, over wat het je vertelt. Ook andere volwassenen of kinderen waarmee het in contact komt, kunnen als informatiebron aangesproken. Zelf kan je als ouder ook observeren en toezien op wat je kind doet. Als ouder kan je zeker ook van je aanvoelen gebruik maken om hoogte te krijgen van je kind en de situatie waarin het zich bevindt.

Als ouder kan je je de situatie voorstellen van te weinig informatie hebben over je kind en zijn dagelijks doen. Dit kan samenhangen met de geringe tijd waarover je beschikt, of met een geringe interesse voor het kind en zijn welbevinden, of nog met een minder goede relatie met

je kind. De grote vrijheid die dit voor je kind met zich meebrengt, kan moeilijk te hanteren zijn voor het kind. Het kind neemt grote risico's, soms zonder dit zelf te beseffen. Het kind laat zich erg gemakkelijk beïnvloeden. Het kind weet zelf nog onvoldoende zijn gedrag te oriënteren, te sturen en te begrenzen. Het kind geeft onvoldoende rekenschap van zijn gedrag aan zichzelf of aan betekenisvolle personen uit zijn omgeving. Het kind beschikt niet over een klankbord om vooraf zijn handelen af te wegen, of om te reflecteren achteraf over zijn handelen en de eraan verbonden gevolgen.

Deze risico's als gevolg van een te geringe informatie over je kind en zijn handelen wil je vermijden. Dit kan door met je oren, ogen en gevoel voldoende en tijdig te volgen wat je kind doet en waar het vertoeft. In je hoofd tracht je je dan zo een reëel mogelijk beeld te vormen van de werkelijkheid van en voor je kind.

Je kan dit ook door je kind mee te laten volgen hoe jij zijn werkelijkheid ervaart en voorstelt. Ouders die zich open en duidelijk opstellen naar het kind toe, weten op hun kind over te brengen wat ze denken, voelen en willen met betrekking tot bepaalde situaties. Hun kind kan dan in zijn handelen naast het voeling hebben met zijn eigen denken, voelen en willen, zich een beeld vormen van hoe dit overkomt bij je als ouder : wat jij hierover zou denken, voelen en wat hierbij zou willen. Het kind kan dan zijn

handelen sturen en begrenzen via zijn eigen ervaren, maar ook via het voorgestelde ervaren van je kant uit.

Zo kan een kind soms perfect ervaren dat waarmee het zelf akkoord is, dit geenszins het geval zou zijn voor je. Het kind kan dan voorvoelen dat wanneer je dit zou vernemen, je houding negatief zou zijn. Door je kind dan ook voldoende te volgen, weet je kind vooraf zo iets beter te kunnen vermijden, omdat je uiteindelijk hier toch tegenin zult trachten te gaan.

Door je kind precies te informeren wat voor je kan en niet kan en door je voldoende te informeren over je kind, kan je bewerkstelligen dat je kind dingen doet die ook voor je kunnen.

Ouders die te weinig informatie geven over wat kan en niet kan en zich te weinig informeren over hun kind, lopen gemakkelijk het risico dat hun kind dingen doet of in situaties terecht komt die voor hen niet kunnen.

Mogelijk heeft dit te maken met niet langer geloven in het effect van je informatie of de zin van zich informeren over je kind. Dit omdat je denkt dat het toch niets uithaalt en het geen onmiddellijk effect heeft. Je eigen machteloosheid om hierin verandering te brengen versterkt mogelijk het gevoel van machteloosheid bij je kind om in zijn situatie verandering te kunnen brengen. Als mijn ouders schijnbaar geen punt meer maken van mijn

tijdig thuis zijn, hoe zou ik hier dan nog zelf een punt van weten maken.

Bij de informatie die je je kind geeft en bij de informatie die je over je kind krijgt, kan je twee wegen op :

- . de weg van af te remmen en te begrenzen van wat je niet wil, of
- . de weg van aan te moedigen en aan te wijzen van wat je wel wil.

Zo kan je, wanneer je kind zich gemakkelijk door leeftijdsgenoten laat beïnvloeden :

- . het kind erop wijzen van niet te veel rekening te houden met wat anderen van hem willen, of
- . het kind stimuleren van voldoende rekening te houden met wat zelf te willen.

In het eerste geval ga je in je reactie op je volgen van je kind gemakkelijk wijzen op het tekortschieten van het kind en op zijn kwetsbaarheid : je kind heeft te weinig orde, heeft te weinig inzicht, heeft geen verantwoordelijkheidsgevoel, heeft geen zelfvertrouwen.

In het tweede geval ga je in je reactie op je volgen het kind aanmoedigen en trachten weerbaarheid bij te brengen : hoe je kind stimuleren orde te scheppen en te bewaken, hoe eerst te denken en dan te doen, hoe zichzelf doelen te stellen, hoe op zichzelf te kunnen rekenen en pas zo nodig hulp in te roepen. In het tweede geval kan

je je kind ook aanspreken op wat je wil en hoe het kind zelf denkt dit te bereiken en hoe het hiertoe zelf een bijdrage kan leveren.

Praten, en druk verminderen

Om voldoende informatie uit te kunnen wisselen, is het wenselijk dat er een goede band is met je kind die wederzijds praten toelaat. Het betekent ook dat er een gewoonte is van praten met elkaar. Waar die band en die gewoonte onvoldoende bestaan, kan alsnog getracht stapsgewijs hiertoe te komen. Dit kan op volgende wijze :

1. In een eerste fase kan afgesproken gewoon met elkaar te praten zonder te oordelen of te reageren.
2. In een tweede fase kan afgesproken enkel te oordelen over en te reageren tegen de situatie of het gebeuren en zo nodig tegenover het gedrag van het kind, maar de persoon van het kind zelf te sparen. In je oordeel en reactie kan gekozen voor opbouwende kritiek, hoe het wel kan met welk voordeel.
3. In een derde fase kan afgesproken hoe het kind zelf een en ander kan bereiken en bewaken, en hoe jij je kind hierbij kan ondersteunen en aanmoedigen.

Voorbeeld :

1ste fase : geen oordeel, geen reactie, enkel zich informeren en luisteren

Waar was je gisteravond ?

- Ik was bij een vriend.

Wie bedoel je ?

- Je weet wel, Jonas.

Is dat die jongen die veel ouder is dan jijzelf ?

- We verschillen net 5 jaar.

2de fase : situatie- en gedragsgericht reageren, niet persoonsgericht

- Je weet dat ik niet graag heb dat je je isoleert met die oudere jongen.

Wat heb je tegen hem ?

- Niets, alleen denk ik dat jullie te veel verschillen. Hij geeft om mij, dan maakt leeftijd geen verschil.

- Wat voel jij voor hem ?

Hij behandelt me niet als een kind.

3de fase : ondersteuning en aanmoediging zelfsturing en -controle

Respecteert hij je ook ?

- Hij zet me niet onder druk, als je dat bedoelt. Kan je zelf bewaken dat dit niet gebeurt ?

- Ik heb hem gezegd dat ik niets overhaast wil doen, niets waar ik me niet goed bij voel.

Ik zou met hem eens willen praten, zo kan ik hem zeggen dat ook ik wil dat hij je respecteert.

- Als je wil laat ik hem even binnen als hij me komt af halen, zo kan je hem beter leren kennen.

Contact, en afstand verminderen

Om meer kansen te creëren je kind te volgen, kan je trachten de afstand tot je kind te verminderen. Dit kan door zelf op een of andere wijze te participeren aan activiteiten van je kind. Of nog door je kind kansen te geven activiteiten bij je te laten plaatshebben. Of door contacten te onderhouden met wie je kind omgaat (vrienden, klasgenoten, clubleden, ...) : kennismaken, een praatje maken, wegbrengen, iets drinken, iets samendoen, iets organiseren, helpen, ...

De afstand kan ook verkleind door je aanwezigheid of je bereikbaarheid. Iemand die aanwezig is als het kind weggaat of als het kind thuiskomt. Waar het kind aan kan meedelen waar voor hoe lang met wie hij of zij naartoe gaat bij vertrek, of heenging bij terugkomst. Iemand als ouder die kan gecontacteerd schriftelijk of telefonisch. Of iemand die zelf schriftelijk of telefonisch contact onderhoudt.

Vaak is er een hele wereld van verschil tussen de volwassenenwereld van de ouder en de jongerenwereld van je kind. Door moeite te doen om deze jongerenwereld te leren kennen en er de waarde van te leren kennen voor de jongere, kan de afstand ouder-kind verkleinen. Het kan dan blijken dat je kind er vindt, wat je eigenlijk ook wou bieden, zo je het niet zo onhandig aanpakte : veiligheid, aansluiting, erkenning, respect, waardering, competentie, invloed, kracht, inspraak, zelfstandigheid, ...

Wat is en wat je wil zal niet steeds samenvallen. Door hoogte te nemen of hoogte te krijgen over je kind en zijn omgang, kan je een merkbaar verschil vaststellen. Soms kan je ook vaststellen dat je kind niet bereid of geneigd is hier onmiddellijk verandering in te brengen. Als ouder kan je merken dat je zelf niet onmiddellijk weet hoe hier snel verandering in te verkrijgen. Je kan er dan voor kiezen je kind informatief signalen uit te zenden over wat is (wat je hierbij denkt, voelt en wil) en wat je zou verkiezen (wat je hierbij denkt, voelt en wil). Bijvoorbeeld, dat je merkt dat je kind weinig rekening houdt met je opmerkingen, dat je dit spijtig vindt en dat je hoopt dat hij of zij er zelf nog eens over zou nadenken hoe het in de toekomst anders zou kunnen. Of bijvoorbeeld, dat je vaststelt dat je kind zo weinig zegt hoe het zijn tijd doorbrengt buitenshuis, dat je dit graag anders wil.

Op die manier laat je blijken dat je je kind verder volgt ondanks het menings- en gedragsverschil, geef je zelf je voorkeurrichting aan en doe je appel op je kind om hier aandacht en zorg aan te besteden. Van jouw kant blijft je engagement naar je kind toe en het is aan je kind om zijn deel op te nemen.

Op die manier laat je ook blijken dat een situatie, gebeuren of een handelen, ook relationeel, zich steeds op twee niveaus afspeelt :

- . op het vlak van de realiteit : dat wat is, wat kan opgemerkt, en
- . op het vlak van de mentaliteit : dat wat erbij wordt gedacht, gevoeld en gewild.

Wat mentaal wordt opgepakt kan door je als ouder gebeuren, maar kan ook door de jongere zelf opgepakt : wat hij of zij bij iets denkt, voelt en wil. Zo kan de jongere geleerd meer los te komen van het feitelijke, het impulsieve en het schijnbaar onveranderlijke en om meer voorstellend, reflexief en zelfsturend te werk te gaan. Door je kind te volgen en hierover met hem te praten, leert je kind stilaan zichzelf te volgen en met zichzelf te praten.

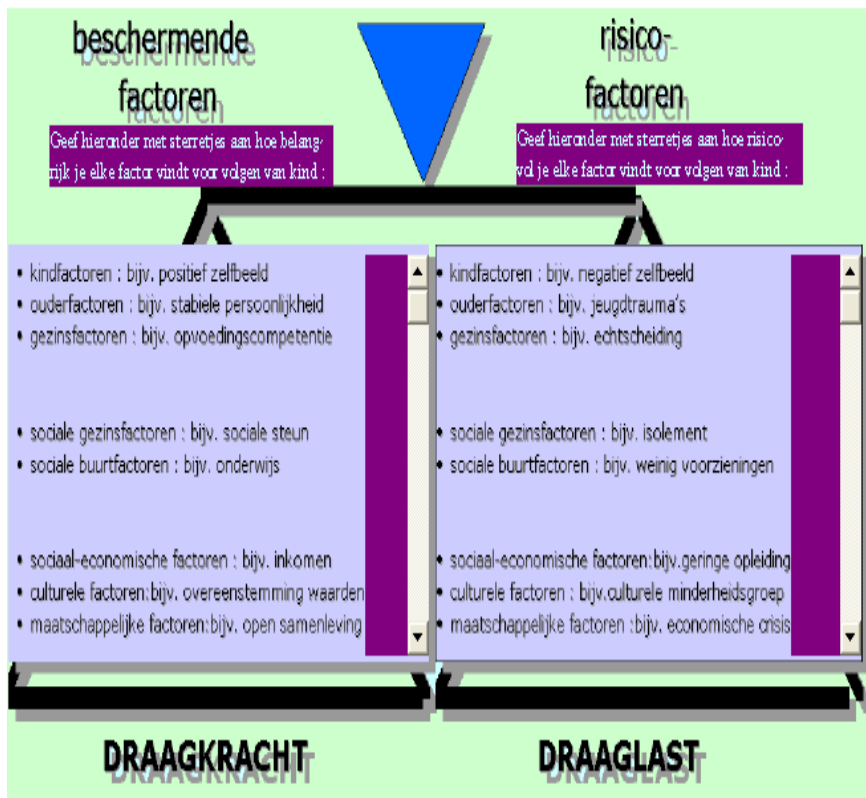
Je kind volgen betekent vandaag meer ondersteunen, door de jongeren te helpen kansen en mogelijkheden voor zichzelf te creëren, dan superviseren, door de jongeren te wijzen op risico's en begrenzings door je vastgesteld. Door jongeren voor zichzelf doelen en wegen te laten zoeken, kan vermeden dat hinderpalen en grenzen moeten aangewezen. Hier speelt zich wellicht een belangrijke evolutie af in de omgang met het kind : door tijdig en regelmatig parallel je kind te volgen, je kind niet laattijdig verplichten je te laten volgen. Door tweezijdig zicht te houden voorbij eenzijdig toezicht te komen.

Je kind volgen betekent vandaag mee veiligheid voor je kind organiseren zonder dat dit de ruimte voor horizonverruiming beknot en zonder dat een irreële overbeschermde omgeving wordt gecreëerd. Recent was voor vele ouders veiligheid een topprioriteit, die alles voorafging. Dit bracht met zich enig risico voor overbescherming, voor isolatie van het kind, voor inperking van de ontwikkelingsruimte. Veiligheid hoeft evenwel ontwikkelingsruimte niet in de weg te staan. Ouders kunnen mee aandacht en zorg besteden aan het garanderen van een voldoende brede, reële veilige ontwikkelingsruimte.

Ouders kunnen ook hun kind leren hoe zijn veiligheid te bewaken en te behouden wanneer het zich meer zelfstandig in een bredere en minder vertrouwde omgeving beweegt. Zie hierover het thema-onderdeel '*Buffers als bescherming*' van deze encyclopedie. Ouders kunnen hun kind leren op een veilige manier met risico's om te gaan. Ouders kunnen ook voor zichzelf het onderscheid leren tussen een probleem waarmee zijzelf te kampen hebben (angstigheid, onzekerheid, ...) en een probleem dat in de werkelijkheid bestaat (gevaar, onduidelijkheid).

Ouders kunnen er mee voor instaan dat in de voor het kind nodige ontwikkelingsomgeving beschermende factoren kunnen toenemen en risicofactoren afnemen. Zo kan een bepaalde omgeving meer risicovol of meer beschermend zijn voor de ontwikkeling van het kind. Dit

kan gevolgen hebben zowel naar de kwaliteit van het volgen van het kind, als naar de noodzaak dit volgen op te nemen. Zie hieronder het balansmodel, zoals ontwikkeld door het NIZW, het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn.



Ouders die uit veiligheidsoverwegingen al te veel de bewegingsruimte voor hun kind inperken, kunnen zo hun kind ouder wordt, er gemakkelijk mee in conflict komen. Kinderen nemen dan niet langer de in hun ogen overdreven bescherming die hen geboden wordt. Eerder dan dat ouders dan hun gezag opleggen door door henzelf be-

dachte oplossingen ('we gaan mee'), of door het zich verschuilen achter principes ('nog te jong hiervoor'), kunnen ouders er voor kiezen dat ieder zijn bezorgdheid en belang kan uitspreken ('bang voor alcohol of drugs', en 'erbij kunnen horen en kunnen meedoen'). Waar op basis van voorbedachte oplossingen en erbij gesleepte principes gemakkelijk een steriele discussie ontstaat, kunnen de bezorgdheden en belangen samengelegd en oplossingen gezocht die tegemoet komen aan ieders behoeften ('groep uitnodigen thuis', 'brengen en halen', 'lopen even langs', 'oké voor feestje van jeugdontmoetingscentrum').

Ouders stellen zich vandaag wel eens de vraag of ze niet voortdurend bij hun kind moeten zijn, of in de onmiddellijke buurt, zodat ze gevaren tijdig kunnen opmerken en tijdig kunnen ingrijpen. De ouder als hoeder voor fysiek (ongeval, geweld), psychisch (pesten, stress) en sociaal (discriminatie, uitsluiting) gevaar. Voor gevaar dat een kind niet alleen aankan, is de hulp van volwassenen nodig, met tussenkomst gericht op het aanpakken en zo mogelijk wegnemen van het gevaar. Voor gevaar waar het kind mee kan leren omgaan of dat niet kan weggenomen worden, kan hulp door volwassenen geboden, met tussenkomst gericht op het kind. Dit met als doel het kind competentie en weerbaarheid bij te brengen in het omgaan hiermee. Zodat het op een veilige en weerbare manier met risico's leert omgaan.

Zo wijst onderzoek, bijvoorbeeld, uit dat een kind dat gepest wordt, meestal zelf niet deze situatie kan keren. De hulp van de omgeving en liefst van iedereen op zijn manier, is hierbij nodig. Anderzijds kan een kind dat gemakkelijk het risico loopt op discriminatie, bijvoorbeeld omwille van het verschil met andere kinderen, geleerd worden met deze realiteit rekening te houden (niet eerst gekozen), de schade trachten te voorkomen en in te perken (een goede vriend zoeken), zonder zichzelf als minderwaardig te ervaren (ligt niet aan mij).

Volgen door de jaren heen

Door de jaren heen werden verschillende begrippen ontwikkeld om dit volgen van je kind te omschrijven. Deze begrippen houden telkens andere accenten in. Hierbij kwam het telkens om iets anders te draaien in de relatie met het kind :

Aanwezigheid (mate van fysiek en/of mentaal er zijn)

Aandacht (mate van interesse voor activiteiten en kind)

Toezicht (mate van controle)

Waakzaamheid (mate van zorg)

Nabijheid (mate van afstand)

Informereren (mate van communicatie)

(Op)volgen (mate van interesse)

Monitoring of overzicht houden (mate van zich op de hoogte houden)

Presentie (mate van beschikbaarheid)

In de buurt zijn (mate van aanspreekbaarheid)
Bezorgdheid (mate van betrokkenheid)
Ondersteunen (mate van eigen kracht stimulering)

Telkens werd, zij het op een ietwat andere wijze, gestreefd naar continuïteit in de omgang met het kind en werd er gekozen voor zo klein mogelijke tussenkomsten (preventief) en bijsturingen (reactief).

Onderzoek van McMahon bracht naar voor dat een gebrek aan monitoring door ouders samenhangt met risicovol gedrag en antisociaal gedrag en dit al bij jonge kinderen. Ook is er bij afwezigheid van ouders een toegenomen risico op eenzaamheid, zelfdoding, laag zelfwaardergevoel, alcohol- en druggebruik, schooluitval, weglooptgedrag en problematische relaties.

Wordt te snel te veel vrijheid gegeven en spendeert het kind te veel tijd alleen, dan is er sprake van premature autonomie, met risico op geringe verdere ontwikkeling.

Dit betekent niet dat een eenoudergezin niet gunstig zou zijn voor de ontwikkeling van een kind. Onderzoek toont aan dat deze kinderen zoals alle andere behoefte hebben aan de aanwezigheid van mensen in hun leven met wie ze kwaliteitsvolle relaties kunnen opbouwen en die hen begrijpen en ondersteunen.

Hoe dichter een kind zich bij een zorgfiguur voelt, hoe

meer het zijn mening waardeert en hoe gemakkelijker het begeleiding zal zoeken bij moeilijkheden. Het zal gemakkelijker meer tijd met de zorgfiguur doorbrengen met minder kansen op moeilijkheden. De controletheorie van Hirschi wijst in die richting.

Dit betekent niet als ouder niet regelmatig ontlast te mogen worden. Zo kan tegemoet gekomen worden aan een eigen behoefte om alleen te zijn en tijd te hebben voor zichzelf, om zo terug energie op te doen en een nieuwe frisse start te maken.

In deze tijd van sociale media is er bij ouders steeds meer behoefte om hun kind ook te volgen op digitaal en online vlak. Sommige ouders zien vooral gevaren, en willen door strikte beperking en toezicht beschermend optreden. Andere ouders zien vooral mogelijkheden en kansen en willen door de juiste coaching van hun kind het meer vertrouwd en weerbaar maken. Door zelfontdekkend samen met je kind uit te zoeken hoe je het een kan vermijden en het andere kan bereiken, kan je digitale en sociale media ontwikkeling voor je kind mogelijk maken en ondersteunen. Zo voorkom je een te beschermende omgang die je kind kan verhinderen. Op die manier kan het binnen een veilige omgeving met je hulp stapsgewijs de nodige weerbaarheid opbouwen en ontdekken wat niet en wel te verkiezen is. Zo verschijnt het internet als een bruikbare tool en niet als een hinderend gevaar.

Recent is er aandacht gekomen voor hoe door je aanwezigheid je opvoedingsschema's bij je kind te activeren Dit op basis van wat je aangeeft en laat ervaren.

Een voorbeeld ter illustratie :

Ellen (8 jaar) en Lex (6jaar) zijn met oma en opa aan zee. Oma neemt ze mee naar beneden en gaat ervan uit dat opa volgt. Aan de ingangdeur gekomen zegt oma op opa te wachten terwijl ze snel even naar de wagen verdwijnt. Ietwat later is opa er. Hij vindt de kinderen in ruzie, terwijl ze elk aan een kant op de hendel van de buitendeur staan en de deur tegen elkaar trachten aan te duwen. Opa schrikt, hij had tot nu toe zulke onenigheid niet opgemerkt, ze speelden steeds op een prettige manier met samen, er was niks te merken van ruzie en elkaar plagen en uitdagen. Ondanks het leeftijdsverschil waren ze gelijken. Nu trachtten ze elkaar te overtroeven. Opa spoorde hen aan hiermee op te houden, maar ze werden opgeslorpt door hun twist. Geen van beide wou inleveren. Zo bleef het gekibbel verder gaan. Even later was oma er. Ze begreep niet hoe ze plots met heel andere kinderen te maken kreeg. Samen wisten ze hen maar heel moeilijk tot rust te brengen.

Op een later moment krijgen oma en opa slecht nieuws. Dit houdt hen erg bezig. Zo valt de aandacht weg voor de kleinkinderen. Ellen en Lex zijn aanvankelijk nog solidair.

Maar omdat de aandacht voor hen blijft afnemen, beginnen ze hun eigen ding te doen. Zoals zomaar drinken te nemen en koekjes te zoeken. Lex verdwijnt in de gang en Ellen trekt zich terug op het balkon. Ze worden steeds zelfstandiger en doen waar ze zin in hebben of wat hun aandacht trekt.

Bij afwezigheid is er ruimte om zelf een of meerdere cognitieve schema's te activeren, of vraag je dit van je kind. Zo laat je de keuze over aan je kind en wordt je invloed minder, of verdwijnt ze zelfs. Als ouder kan je trachten bij fysieke afwezigheid toch zoveel mogelijk nog mentaal aanwezig te zijn. Zo kunnen je schema's bij je kind nog actief blijven. Wellicht minder gunstig is het bij fysieke aanwezigheid mentaal toch afwezig te zijn, zo blijven je schema's bij je kind niet langer actief.

Zo jij er niet bent voor je kind, zal het gemakkelijk anderen opzoeken. Wie je kind opzoekt, kan een gunstige invloed hebben. Je kind laat zich dan gemakkelijk leiden door de cognitieve schema's die dan worden geactiveerd. Wie je kind opzoekt, kan ook een ongunstige invloed hebben. Vooral de ongunstige schema's die dan worden geactiveerd, kunnen problematisch zijn. Dit kan, bijvoorbeeld, gebeuren wanneer je kind eenzijdig omgaat met wie veel ouder is. Je kind moet dan te grote stappen nemen in denken en doen, of het laat dan zijn eigen gedachten en voorkeuren los.

Vandaag zijn er in toenemende mate sociale media ter beschikking om ook online je kind te volgen. Dit maakt het gemakkelijker om je kind te volgen wanneer het niet bij je is. Ook kan dit steeds meer continu. Het risico bestaat evenwel in een extreem gebruik te vervallen. Dit vraagt bijgevolg om een evenwicht tussen op de hoogte blijven van je kind en het tegelijk voldoende privacy en zelfstandigheid bieden. Hoe meer wederzijds vertrouwen er is, hoe meer ruimte je je kind kan bieden voor zijn ontwikkeling.

Op te volgen



Als ouder kan je eerder een tekort vaststellen in de ontwikkeling van je kind, of iets wat te ver gaat. Ook als kind kan je een tekort of een te veel aanvoelen.

Als ouder merk je soms op een of andere manier een tekort op dat zich voor doet in de ontwikkeling van je kind. Soms is het niet een tekort dat je opmerkt, maar gaat het eerder om een iets dat te ver gaat. Ook je kind kan op een of andere manier een tekort of een te veel aanvoelen. Wat je opmerkt kan zich voordoen op emotioneel vlak, of op gedragsvlak. Soms merk je iets op het vlak van leren, of nog merk je iets op lichamelijk vlak. Het kind weent gemakkelijk, het doet impulsief, het kind begrijpt iets moeilijk, of het is slapeloos.

Wat je als ouder opmerkt, of wat je kind aanvoelt, kan zich in zekere mate voordoen. Van eerder gering en zeldzaam, tot uitgesproken en voortdurend. Het stoort het

kind weinig in zijn ontwikkeling, of het verstoort het kind erg in zijn ontwikkeling op meerdere vlakken.

Merk je een aantal tekorten op in de ontwikkeling, dan gaat het om een 'gap'. Iets wat er had moeten zijn, of in een zekere mate, gezien de ontwikkeling, ontbreekt of is slechts in elementaire mate aanwezig. Hier kan dan eerder gedacht aan tekenen van een ontwikkelingsstoornis. Het kind had een zeker begrijpen, onder meer op sociaal vlak moeten vertonen, het kind had een zekere aandachtsconcentratie moeten bezitten, het kind had een zekere gedragscontrole moeten verworven hebben, maar dit is niet het geval. Het kan dan meer concreet gaan om een mentale retardatie, een autismespectrumstoornis, een aandachtstekort- en gedragsstoornis, een leerstoornis. Een of meerdere ontwikkelingsdimensies ontbreken dan, of komen slechts langzaam of zwak tot ontwikkeling. Dit straalt zich dan gemakkelijk af op de ontwikkeling van andere dimensies. Als ik iets slechts fragmentarisch cognitief begrijp, kan ik ook op communicatief en sociaal ontwikkelingsvlak gemakkelijk vastlopen. Bijvoorbeeld, doordat ik onverwacht of onbegrijpelijk reageer. Het onevenwicht dat ontstaat door het tekort, kan indirect maken dat ik op andere vlakken te ver ga. Doordat ik iets niet merk of niet begrijp of dit onvoldoende doe, weet ik mezelf niet af te remmen of bij te sturen wanneer dit in de situatie nodig is. Of kom ik niet los uit de situatie en blijf er in vastzitten. Of kom ik te laat in actie en blijf ik passief in de situatie.

Merk ik op dat mijn kind te ver gaat op een bepaald ontwikkelingsvlak, dan gaat het om een 'bang'. Iets wat er moet zijn of in zekere mate, is er in te uitgesproken mate. Hier kan dan eerder gedacht aan tekenen van een sociaal-emotionele stoornis, als groep ook stemmings- en gedragsstoornissen genaamd. Het kind voelt iets te erg of te negatief aan, het kind gaat iets in zijn denken te ver of in te intensieve mate zoeken, het kind wil iets in te erge mate. Het kind reageert in te erge mate, het klampt zich aan iets te intens vast, het sluit zichzelf van iets af, of loopt er van weg, het komt niet tot handelen. Het kan dan gaan om een angst- of dwangstoornis, een stemmingsstoornis, een eetstoornis of verslaving, of een hechtings- of gedragsstoornis. Een of meerdere ontwikkelingsdimensies zijn overontwikkeld of uit balans. Dit straalt gemakkelijk af op andere dimensies in ontwikkeling. Mijn angst, bezorgdheid of depressief zijn beletten me bij exploratie en het stellen van doelen. Het onevenwicht dat ontstaat door het te veel, kan maken dat ik op andere vlakken in botsing kom en vastloop. Doordat ik te overgevoelig of te ongevoelig ben, kom ik gemakkelijk in conflict. Ik merk of wil iets te sterk, of iets anders, of helemaal niets, waardoor ik niet passend of te fel reageer en geen gedoseerd antwoord weet te geven op wat de situatie vraagt, aangeeft of verwacht.

Vandaag is er veel meer aandacht voor de manier waarop de ontwikkeling van een kind verloopt. Vooral

ook is er oog voor het welbevinden van het kind hierin. Zo wordt getracht te voorkomen dat het kind tekortschiet in zijn leergedrag ingevolge een ontwikkelingsstoornis, of te ver gaat in zijn omgangsgedrag ingevolge een sociaal-emotionele stoornis.

Belangrijk hiernaast is ook oog te hebben voor de omgeving in dit verhaal. De 'gap' of 'bang' zal zich minder of meer manifesteren naargelang de omgeving meer of minder weet in te spelen op het kind in ontwikkeling met zijn eigenheden. Dit kan door zijn verwachtingen en benadering in overeenstemming te brengen met het kind, en hier ruimte voor te creëren. Te vermijden dat het kind te veel onder druk komt te staan, omdat het iets niet aankan, of omdat het te veel samen wordt voor het kind. De spanning voor het kind te vermijden rekening houdend met zijn kwetsbaarheid, in sommige situaties, voor sommige taken of op sommige momenten.

Als ouder kan je samen met je kind zoeken naar een passende omgang die kansen biedt en risico's zoveel mogelijk weet uit de weg te gaan. Ook de leerkracht op school kan hierin betrokken worden. Gekeken kan worden hoe een kloof (gap) of een botsing (bang) zo veel mogelijk kan vermeden worden. Dit enerzijds door als ouder of leerkracht samen met het kind te kijken hoe dit voor hem of haar kan, maar anderzijds ook door samen met het kind te kijken hoe dit voor je als ouder of leerkracht kan.

Door voeling te houden met elkaar en te kijken hoe optimaal op elkaar te kunnen inspelen, kan je bekomen dat de ontwikkeling zo gunstig mogelijk verloopt en de weerslag op andere vlakken tot een minimum kan herleid worden. Je kind blijft verder bereid en geneigd zich te ontwikkelen, jij als volwassene bent verder bereid en geneigd je kind hierbij de passende ondersteuning en omgeving te bieden. Meer hierover kan je lezen in het thema-onderdeel Emotionele en gedragsproblemen bij kinderen van deze encyclopedie.

Vastgesteld wordt dat vooral het aantal kinderen met sociaal-emotionele stoornissen toeneemt. In deze groep kunnen vooral op kwetsbare momenten in de ontwikkeling, zoals in de adolescentie, problemen naar voor komen waarvoor de basis reeds in de vroege kinderjaren werd gelegd. Vroege ongunstige relationele en stresservaringen kunnen de ontwikkeling van het hersenfunctioneren zodanig veranderd hebben dat de jongeren overgevoelig en overreactief geworden zijn. Bij verlies- en stresssituaties later treedt dan een verhoogde kwetsbaarheid op met stemmings- en gedragsproblemen voor gevolg. Een zekere kwetsbare genetische aanleg hiervoor en stressfactoren tijdens de zwangerschap kunnen het risico hierop nog verhogen. Je kan meer hierover lezen in het thema-onderdeel *'Hersensfunctioneren en relationele kwetsuren'* van deze encyclopedie.

Waar de laatste tijd veel aandacht voor is, is comorbiditeit. Dit wil zeggen, het samen voorkomen van meer dan één stoornis. Zo loopt een kind met primair een ontwikkelingsstoornis secundair meer kans op het ontwikkelen van sociaal-emotionele problemen door de ervaren problemen in de omgang met de omgeving. Het kind wordt, bijvoorbeeld, gepest, omdat het te impulsief is of te star. Zo ook loopt een kind met primair een sociaal-emotionele stoornis secundair meer kans op problemen in de ontwikkeling. De emotionele en gedragsproblemen belasten zijn leerproces of maken het zijn leerkrachten moeilijk in hun onderwijsproces dat ze willen bieden. Het kind faalt als leerling omwille van faalangst of depressie, of het wordt door zijn leerkrachten weggezonden of doorverwezen omwille van onhandelbaarheid.

Concreet voor abstract



Hoeveel abstractie ook tot ontwikkeling komt, toch blijft het concrete een centrale rol spelen.

In ontwikkeling

Eigen aan onze menselijke ontwikkeling is dat we in staat zijn tot heel complex gedrag en tot scherp inzicht en dit in heel selectieve passende situaties. Dit vraagt erom dat we onze ervaringen opslaan en eruit weten te leren door ze tot een synthese te brengen van wat wel en wat niet, van hoe wel en hoe niet en wanneer en waar wel en wanneer en waar niet. Zo ontstaan abstracte geheugen- of kenschema's die we activeren voor gebruik in de omgang met dagdagelijkse situaties. Dit is, bijvoorbeeld, zo wanneer we genegenheid en liefde tonen. Dit is ook zo wanneer we een evenwicht trachten te vinden in de omgang met situaties of in ons eigen handelen hierin. We doen soms heel ingewikkelde dingen, gaande van een discussie voeren tot het leven dat we trachten te leiden.

Herleiden tot iets concreet

Om deze ingewikkelde dingen te begrijpen, er mee om te weten gaan en om ze als dusdanig te weten herkennen, trachten we ze vaak te herleiden tot iets meer concreets dat we heel goed kennen en erg vertrouwd mee zijn. Zo ervaren we liefde of het leven soms als een reis. Een abstract iets wordt dan gevat, mee omgegaan en voor gekozen als een meer concreet iets. Het meer concrete noemen we een metafoor ook wel beeldtaal ge-

noemd. Het feit dat het in de plaats komt van een abstracter iets of concept, maakt dat we het een conceptuele metafoor noemen. De theorie die hier rond ontstaan is wordt de conceptuele metafoor theorie genoemd. Zij is ontwikkeld door Lakoff en Johnson. Deze onderzoekers stellen dat metaforen structureren hoe we iets ontvangen, hoe we denken en wat we doen. Vatten we, bijvoorbeeld, een discussie of het leven op als een strijd, dan zal dit consequenties hebben niet alleen voor hoe we iets ervaren, maar ook voor hoe we zullen reageren en wanneer. De typering van hoe we iets abstracts benaderen neemt het over en kleurt en begrenst ons begrijpen, onze reactie en onze toepassing. Concretiseren we ons leven tot een leven in de samenleving zoals ze is, bijvoorbeeld, dan krijgen niet-samenleving eigen facetten van het leven weinig of geen kansen meer. Het concrete metaforische limiteert en oriënteert dan het abstracte. Discussiëren opgevat als strijd is dan niet leren van elkaar en niet elkaar aanvullen, maar een kwestie van winnen of verliezen, van gelijk of ongelijk.

Fysieke als basis

De metaforische oriëntaties blijken vaak niet toevallig. Ze gaan terug op onze eerdere fysieke ervaringen die de vorm aannemen van image schema's. Zo zullen herhaaldelijke vroege ervaringen van balanceren en evenwicht zoeken leiden tot het ontstaan van het evenwicht image schema. Dit lichamenlijk gebaseerde evenwichtsschema

kan dan later aangewend in het begrijpen en omgaan met diverse levenssituaties. Liefde en discussiëren als evenwicht zoeken tussen geven en nemen, of tussen droom en werkelijkheid. Leven als evenwicht zoeken tussen meerdere facetten en niet terechtkomen in eenzijdigheid en valkuilen. Zo ook kunnen de fysieke en belichaamde ervaringen van warmte leiden tot een image schema dat het fundament vormt voor het meer abstracte en bewuste onderkennen van genegenheid. Genegenheid is dan warmte. Abstracte concepten worden dan begrepen in termen van ervaringen die teruggaan op lichamelijke interacties. In zijn meest doorgedreven vorm wordt verondersteld dat er een mogelijk neurologisch netwerk parallel zou lopen met het conceptueel metaforisch netwerk, waarbij er een link is tussen het meer abstracte en het meer concrete.

Veelvuldig voorkomen

Image schema's zouden veelvuldig in ons denken, doen en toepassen terug te vinden zijn. Ze kunnen gaan over ruimte, tijd, beweging, beheersing en andere basiselementen van belichaamde menselijke ervaring. Zo blijken de ervaringen van op of hoog en neer of laag terug te vinden te zijn in het hoofd omhoog geheven houden of het hoofd laten zakken. Deze ervaringen vormen de basis voor abstracte begrippen als blij en verdrietig. Blij wordt dan aangeduid met de metafoor (om)hoog en verdrietig met de metafoor (om)laag.

Zo staat concreet voor abstract op een drietal wijzen : concrete ervaringen vormen de basis waarop abstracte worden gebouwd, beeld metaforen en image schema's maken abstracte schema's concreet, en het concrete vormt het kader waarbinnen het abstracte zich afspeelt. Het concrete komt zo in volgorde voor het abstracte, dit zowel bij ontwikkeling, activering en toepassing.

Concreet voor jezelf

Voor jezelf zal niet steeds duidelijk zijn welke metafoor of welk image schema aan de basis ligt van je omgang op een bepaald vlak. Ervaar je evenwel ontevredenheid in je omgang of merk je regelmatig vast te lopen, dan kan het nuttig zijn te trachten achterhalen tot wat concreet je iets hebt herleid.

Zo kan je er bewust voor kiezen het tot iets anders te herleiden. Iets wat meer mogelijkheden en kansen inhoudt.

Ga voor jezelf na hoe jijzelf als ouder of hoe je kind abstracte dingen mogelijk herleid tot meer concrete metaforen :

Ga voor jezelf na hoe voor jezelf als ouder of voor je kind image schema's als belichaamde ervaringen als basis terug te vinden zijn in meer abstracte dingen in je leven :

Meer lezen :

Lakoff, G., & Johnson, M. (2008). *Metaphors we live by: [with a new afterword]*. Chicago, Ill. [u.a.: Univ. of Chicago Press.

Voorkomen van discriminatie



Discriminatie als o
scheid maken kan erg negatief uitwerken op een kind en zijn ontwikkeling.
Alle redenen om dit te voorkomen.

Discriminatie gaat om een op een ongunstige manier onderscheid maken. Dit kan erg negatief uitwerken op een kind en zijn ontwikkeling zeker wanneer dit meermaals of regelmatig gebeurt.

Eerder dan aandacht te schenken aan wat niet te denken, te doen of te zijn om discriminatie te voorkomen, kan je er voor kiezen om aandacht te schenken aan wat te denken, te doen en te zijn.

- voor je kind model weten staan hoe elke vorm van discriminatie (ook subtiele, onbewuste en onbedoelde vormen) te vermijden
- samen uitgaan van de verscheidenheid van mensen eerder dan van uniformiteit; verscheidenheid niet over het hoofd zien of minimaliseren; verscheidenheid als een individueel en groepsgegeven onderkennen
- eigenheid en identiteit een plaats geven, maar niet als reden of aanleiding tot mindere of niet acceptatie
- respect weten opbrengen voor diversiteit (voor wie anders is, doet, denkt, ..voor wie in een andere situatie, cultuur, ... leeft, ...) onder meer door leren kennen van en bereidheid hiertoe
- je kind toelaten zichzelf en zijn leefomgeving terug te vinden (zelfbegrip, zelfbevestiging, ...)
- je kind leren omgaan met diversiteit (kennis, attitude, vaardigheid, competentie, ...)
- je kind in contact brengen met verschillen om er vertrouwd mee te raken

- samen weten komen tot een gelijkwaardige omgang die recht doet aan verscheidenheid eerder dan tot een gelijke omgang die verscheidenheid miskent
- ongelijke omgang die minder kansen inhoudt vermijden
- gelijke kansen tot leren en zich ontwikkelen bieden aan iedereen
- gelijke mogelijkheden tot leren en zich ontwikkelen tot stand brengen
- processen (individuele, relationele, sociale, ...) die ongelijkheid creëren leren onderkennen en middelen en gedragvormen leren aanwenden om ongelijkheid in gegeven kansen en aanwezige ontwikkelde mogelijkheden tegengaan
- voldoende hoge verwachtingen stellen voor iedereen
- onafhankelijk van afkomst zowel jezelf als je kind tot inzet bewegen
- voor elk even hoge verwachtingen stellen en zodig in extra ondersteuning voorzien om aan deze verwachtingen te beantwoorden
- voldoende kansen op luk- en pluservaringen geven zodat positief zelfbeeld kan ontstaan en zelfvertrouwen kan groeien en negatief zelfbeeld of gebrek aan zelfvertrouwen geen stoorzenders meer kunnen vormen

- zo gewenst persoonlijke begeleiders of mentoren voorzien die begeleiden, ondersteunen, aanmoedigen, organiseren, wegwerken, opvullen, ...
- belevingsgericht volgen hoe je expressie en je handelen overkomen en mogelijk worden geïnterpreteerd
- Discriminatie zelf laten formuleren zoals door wie gediscrimineerd wordt aangevoeld wordt en ingevuld als wat, hoe, waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe.
- wie gediscrimineerd wordt of zich zo voelt, zelf laten formuleren hoe het anders moet en dient veranderd
- een non-discriminatie beleid in een groter verband helpen ontwikkelen
- oog hebben voor verschillende vormen van discriminatie : samenhangend met afkomst, geslacht, klasse, seksuele aard, handicap, leeftijd, minderheid, ...
- rekening houden met behoeften en vrezen van autochtone en allochtone ouders (optimale kansen voor ontwikkeling en kennismaking met andere cultuur, minimaal risico voor achterstand en voor verdrukking van of opsluiting in eigen cultuur, ...)
- er vanuit gaan dat elk kind behoefte heeft aan aanvaarding, begrip, aandacht, zorg, empathie, respect, waardering, ...

- er vanuit gaan dat elk kind in staat is tot kunnen volgen en leren op school
- de verscheidenheid als een natuurlijk gegeven weten onderkennen en ze van bij de aanvang impliceren en er ruimte voor voorzien
- uniformiteit als een zelf tot stand gebracht gegeven weten onderkennen en zien wat de gebruiks- en meerwaarde er van is
- uitzoeken eerder te willen opteren voor een beweging naar inclusiviteit (wie anders is, 'minder' of specifiek is wordt in zijn waardigheid (h)erkend en mag verwachten dat anderen zoveel mogelijk aansluiting met hem of haar zoeken, dit gaat van zoveel mogelijk inspanningen doen om iemand erbij te laten horen, van zoveel mogelijk mogelijkheden en kansen geven om hem aan het gewone leven te laten deelnemen, van hem of haar te integreren in de aanwezige leefomgeving, hinderpalen worden zoveel mogelijk in de omgeving weggewerkt of beperkingen verminderd, afstand wordt zoveel mogelijk door activiteit en inspanningen van de omgeving weggenomen, deelname aan het gewone leven met aandacht en hulp waar nodig is de regel, van bij de oorsprong is alles al voor elkeen inclusief voorzien, er is rekening gehouden in de gewone regeling met de te verwachten verscheidenheid, hier kan gesproken worden van openstelling en inclusie)

- dan voor een beweging naar exclusiviteit (van wie anders is, 'minder' of specifiek is wordt verwacht dat die pogingen doet om zoveel mogelijk aansluiting te vinden met anderen en omgeving, dit gaat van zo gewoon mogelijk doen of trachten te doen, van trachten deel te nemen aan het gewone leven, van zich te integreren in zijn leefomgeving, verschillen worden zoveel mogelijk weg-gewerkt of verminderd, bruggen worden zoveel mogelijk geslagen door eigen activiteit en inspanningen gesteund door activiteiten en inspanningen van de omgeving, het doel is normalisatie, participatie en integratie)
- of eerder het samengaan van beide bewegingen inclusiviteit en exclusiviteit (creëren van wederzijdse optimale kansen in het elkaar tegemoetkomen en elkaar ontmoeten en vinden)
- aandacht besteden aan het ontbreken van de twee bewegingen (ontbreken van integratie en van inclusie) of ontbreken van een van beide (pogen zich te integreren met exclusie, of inclusie zonder pogen zich te integreren)
- verschil niet ervaren als iets dat geïsoleerd wordt toegevoegd aan de uniformiteit door en voor wie betrokken is, maar als iets dat doordrongen is in het geheel door en voor iedereen
- onderscheid en verschil wel onderkennen en benoemen, zonder ze automatisch gelijk te stellen aan discriminatie en uitsluiting

- verschillen evenveel aan bod laten komen in samenleving, media en (school)boeken
- verschil niet aanwenden om te discrimineren
- Aan elk verschil en iedere eigenheid plaats en ruimte weten geven en ze mee incalculeren in je beeldvorming en je reactie.
- je niet begrijpen niet aanwenden om te discrimineren
- oorsprong van discrimineren trachten achterhalen
- attent zijn voor onbewust doorgeven van onbewust discriminerend denken en doen in de opvoeding
- eigen opvattingen en omgang als volwassene onderkennen en bespreekbaar maken voor het kind
- nagaan op welke basis er wordt gediscrimineerd (wat je ziet, wat je voelt, wat je wilt, wat je denkt, wat je veronderstelt, wat je ervaart, ...) en hoe hierin verandering te kunnen brengen (andere kijk, andere gevoelens, andere verlangens, tweede denken, mythes nuanceren, niet veralgemenen, niet iets zomaar overnemen, concreet ervaren, toetsen aan de realiteit, niet door angst, onzekerheid of onveiligheid tegenover onbekende laten leiden, verantwoordelijkheid niet buiten jezelf zoeken, ...)
- nagaan voor wat er wordt gediscrimineerd (geslacht, leeftijd, sociaal milieu, interesse, afkomst, nationaliteit, huidskleur, gebruiken, ...)

- eigen overtuiging, omgangswijzen, ...niet verabsoluteren
- aanwezige discriminatie zichtbaar maken en weten benoemen zodat er over kan nagedacht, over kan worden gesproken en aan kan worden gewerkt
- discriminerende expressies en gedrag begrenzen
- generalisaties vermijden (zijn zo, typisch, ...) niet als groep aanspreken, maar als individuen
- mythes opheffen : afkomst ervan nagaan, informatie bijsturen
- attent zijn op opvattingen over een allochtone cultuur die bij allochtonen zelf niet meer leven
- gelegenheid bieden voor positieve ervaringen en positieve beeldvorming
- meerwaarde van diversiteit aangeven en laten ervaren
- je kind sensibiliseren aandacht en zorg te besteden aan vormen van discriminatie
- zo wenselijk centraal meldpunt voorzien voor voorvallen van discriminatie
- wie gediscrimineerd wordt kansen, bruggen en middelen bieden om het te voorkómen
- uitgaan van het verschillend zijn van denkinhoud (wat is voor mij) en gedragsinhoud (hoe doe je dat) en zoeken naar gelijkenissen en werken aan overeenkomsten
- niet te veel klemtoon leggen op verschillen tussen kindere en groepen kinderen zodat het ik-

en-gij-denken en het wij-en-zij-denken niet worden aangewakkerd

- eerder dan te focussen op verschillen, focussen op gelijkenissen, overeenkomsten, overlappen, wat te delen, ...
- zoeken naar wat kinderen met elkaar gemeenschappelijk hebben (zelfde buurt, zelfde ervaringen, zelfde studierichting, zelfde klas, zelfde prestaties,...), vormt vaak basis voor vriendschappelijke relatie
- gemeenschappelijkheden trachten vermeerderen (zelfde groep, zelfde uniform, zelfde activiteiten, zelfde onderwijsniveau, zelfde doel, ...)
- de spontane en vanzelfsprekende wijze waarop kinderen met elkaar omgaan aanmoedigen en niet verstoren
- de terreinen waarop kinderen elkaar weten vinden meer voorop stellen dan de terreinen waarop elkaar niet te vinden
- interactie- en samenwerkingsmogelijkheden weten verkennen en stimuleren
- omgangswijzen zoeken waaruit wederzijds voordeel blijkt (horizon verruimen, uitwisseling, waardering, inspiratie, ...)
- respect opbrengen voor kinderen en hun cultuur
- bereid zijn meer over kinderen hoe verschillend ook te willen leren
- de cultuur van kinderen aanvullen en verrijken met wat in de omgeving aan bod komt

- incidenten en voorvallen niet op hun beloop laten maar oppakken zodra ze zich voordoen
- bewust worden van polariseren en hoe dit te voorkomen
- vermijden uit elkaar te groeien, verkiezen naar elkaar toe te groeien en te verkennen hoe dit kan en lukt
- eerder dan je kind het zwijgen op te leggen, terecht te wijzen of te sanctioneren, er de voorkeur aan geven je kind te laten praten, andere mogelijkheden te zoeken en zichzelf bij te sturen
- je kind wijzen op zijn discriminerende opvattingen, uitingen en gedragingen en er met hem openlijk over discussiëren
- je kind leren met zijn gedachten, gevoelens en behoeften om te gaan in contact met wat niet vertrouwd is
- een onderwerp ook opentrekken naar iedereen toe
- niet toelaten dat afkomst en verschil als (onrecht) argument gebruikt wordt om te discrimineren of om zich gediscrimineerd te voelen (het is omdat hij/zij/ik/wij, ...)
- afkomst en verschil niet uitspelen naar jezelf of naar elkaar
- verschillen niet gelijk stellen aan tekorten of onvermogen
- tekorten niet steeds aan ander toeschrijven maar ook aan zichzelf

- je kind leren bij problemen met elkaar van het toeschrijven aan het anders-zijn over te gaan naar het toeschrijven aan iets anders (behoefte-conflict, wedijver, ...)
- wat (oorzakelijk) verbonden wordt aan een specifieke groep weten verbinden aan iets anders
- je kind helpen zoeken naar steeds een tweede alternatieve verklaring of interpretatie
- valkuilen voor gediscrimineerde kinderen vermijden : gevoel van er niet bij te horen, van afgewezen te worden, van anders te zijn, alternatief eigenwaardegevoel, verwerping of omkering van waarden en normen
- niet met gevoelige kant naar voor lopen (eerste interpretatie niet vanuit discriminatorisch kader, minimaal andere interpretatie dan discriminatorische zoeken, ...)
- je kind leren zich niet terug te trekken, in zijn schelp te kruipen, zich bij iets neer te leggen
- je kind voldoende steun en hulp bieden in het voor zich opnemen zonder anderen aan te vallen of tegenaanval op te wekken
- samenleefgebeuren op alle niveaus in het teken stellen van meedenken, meepraten, meeluisteren, meebetrokken, meevoelen, meegeëngageerd, meedoen, meezijn, meebehoren, meegroeien, meebegrenzen, ..
- eerder dan je kind te laten uitgaan van de verwachting dat iedereen hem of haar moet mogen

of aanvaarden, hem of haar leren omgaan met de verwachting dat niet noodzakelijk iedereen hem of haar mag of aanvaardt, dat een minderheid of klein percentage hem of haar niet mag of niet aanvaardt, dit als een probleem van of moeilijkheid voor die groep

- contact, interactie en relatievorming tussen kinderen uit verschillende culturen bevorderen
- spontane omgang als toegangspoort gebruiken om elkaar beter te leren kennen en meer vertrouwd te worden met elkaar, zo onbekendheid (en onbemind-zijn) wegnemen uit verschil en bekendheid (en bemind-zijn) aan verschil kunnen verbinden
- eerder dan te denken en zich iets voor te stellen over elkaar, de voorkeur geven aan kijken, luisteren en voelen bij een concreet, zo mogelijk interactief, ervaren
- onderkennen dat er bij kinderen twee elementen spelen de *afkomst* (allochtoon, kind, ...) en de *toekomst* (allochtone autochtoon, volwassene, ...) en ze graag met hun toekomst worden aangesproken zonder hun afkomst te verloochehen, ze niet voortdurend tot hun afkomst herleiden en zo buitensluiten (hoe ervaren ze dat bij u, hoe pakken ze dat bij u aan, ...)
- inspelen op kinderen die hun identiteit ontlennen aan een of meerdere groepen

- onderkennen dat kinderen tegelijk behoren tot een kleinere groep (kind, leerling, allochtoon, ...) en tot een grotere groep (persoon, schoolgemeenschap, inwoner, ...)
- nagaan in welke volgorde kinderen elkaar percipiëren en benaderen (als persoon, als inwoner, als groeplid, ...) of omgekeerd, en hoe als ouder inspelen op de mate van leiding geven, regel geven, structuur bieden, feedback geven, grenzen aangeven, ter orde roepen die kinderen gewoon zijn en waar ze om vragen
- uitstippelen hoe vanuit waar kinderen om vragen en wat ze gewoon zijn concreet te evolueren naar waar ouders om vragen en wat ze gewoon zijn (van sturing door anderen naar zelfsturing, ...)
- een onderscheid weten maken tussen wat is de realiteit en wat denkt elk erover, en nagaan of het een het ander niet belemmert
- nagaan of je iets niet net kunt zeggen of doen alsof er geen anders-zijn of verschil (in afkomst, geslacht, leeftijd, milieu, je voelen, ...) was, nagaan of je net hetzelfde zou zeggen of doen zo er geen anders-zijn of verschil was
- in gesprek en omgang niet iets bovenhalen wat een vooroordeel, onderscheid of afwijzing zou kunnen activeren (eigen vooroordeel, onderscheid of afwijzing naar hen toe, ...)

- verkiezen in gesprek en omgang iets naar boven te halen wat een vooroordeel, onderscheid of afwijzing zou kunnen verminderen of wegnemen (eigen mening, eigen ervaring, eigen ervaring of oordeel zonder discussie over vooroordeel, onderscheid of afwijzing, ...)
- nagaan wat een kind nodig heeft aan begrip en handelen om niet te discrimineren
- voorbij de mening over anderen of andere groepen gaan tot bij de gevoelens van kind en zijn in het gedrang gekomen behoeften (angst waarvoor, onzeker over, machteloos rond, opgewonden voor, boos om, bekommerd om, ...)
- kinderen niet vastpinnen op iets maar helpen evolueren
- perceptie van wat je zegt en doet inschatten en misperceptie weten voorkómen zonder daarvoor je expressie en doen geweld aan te doen (niet zozeer kiezen voor vertekende expressie en handelen, wel voor verduidelijkte expressie en handelen; ...)
- als ouder je kind aanmoedigen zodat risico om minder kansen te hebben minder kans maakt : ontwikkelingsachterstand (taal, kennis, ...) wegnemen, ontwikkelingskansen verhogen, ... met hulp van de omgeving
- nagaan of discriminatie niet met iets anders te maken heeft dan waaraan men het toeschrijft

(niveauverschil versus afkomst, isolatie versus afkomst, ...)

- vermijden dat iemand het slachtoffer is (of dit gevoel heeft) van wie of wat ook
- nagaan of iemands omgang niet gehinderd wordt door zijn persoonlijke of zijn groepsmatige opvattingen, in omgang dichter bij zijn opvattingen staan of dichter bij de ander, in omgang uitgaan van zichzelf of van ander
- nagaan van verschil, onderscheid, anders-zijn bij zichzelf te situeren of bij omgeving
- nagaan wie in iemand aan te spreken en mee te activeren (individu-zijn, allochtoon-zijn, allochtone autochtoon-zijn, ...) en of het hier om gaat of relevant is
- bijdrage leveren om het zelfbeeld en eigenwaardegevoel van elk kind te verhogen
- vermijden dat kinderen bij zichzelf en hun omgeving de waardering moeten zoeken die ze bij je niet vinden
- kinderen helpen bij zichzelf en hun omgeving waardering te vinden zo deze elders ontbreekt
- verschillen in denk- en leerstijl onderkennen en hier op inspelen : abstract versus concreet, deductief versus inductief, veldonafhankelijk versus veldafhankelijk, individueel-onafhankelijk versus samen-coöperatief, structuur-directief arm ver-

sus structuur-directief rijk, weten-schappelijk relevant versus persoonlijk relevant, auditief versus visueel, kinesthetisch versus tactiel, ...

- hoe meer druk wordt uitgeoefend hoe meer kans iemand uitte sluiten of dat iemand zichzelf uitsluit (hoort er niet bij, wil er niet bijhoren)
- negatieve, eenzijdige, veralgemeende, stereotiepe, minimaliserende, negerende, voorkeur, rangschikkende voorstellingen vermijden
- met je kind verkennen in welke mate bepaalde opvattingen nieuwe en andere ervaringen in de weg staan
- rekening houden met angsten voor zwakten en sterkten bij anderen en nagaan hoe deze te kunnen verminderen
- opletten niet in een cirkel van wegduwen en wegtrekken terecht te komen en zien hoe deze om te buigen tot een cirkel van aantrekken en intrekken
- nagaan hoe een proces van (zich) uitsluiten om te buigen tot een proces van (zich) insluiten
- van aparte en afzonderlijke inspanningen naar gezamenlijke en samenhangende inspanningen
- het afglijden van iemands denken en handelen onderkennen : van samenwerken, over respecteren, tolereren, voorkeur hebben, vooringenomen zijn, discrimineren tot slachtoffer maken, van vriendelijk tot vijandig

- openheid die nodig is om tot vertrouwen te kunnen komen niet ongedaan maken vanuit wantrouwen
- zien of (elkaar) niet begrijpen te wijten is aan (elkaars) bedoelingen, kennistekort, persoonlijke interpretatie, eigen referentiekader, associatie, onzekerheid, angst, wantrouwen, onvertrouwdheid, omgevingsinvloed, waardeoordeel, ...
- bewaken dat de groepsdruk op individuele leden niet derwijze wordt dat ze individuele vrijheid los van de groep verhindert
- onderkennen dat iemands denken en handelen niet noodzakelijk dit van de groep is waartoe die behoort vertolkt, het kan atypisch of een uitzondering hierop zijn
- op basis van het denken en het handelen van een groepslid niet besluiten tot het denken en handelen van de groep
- een oordeel over een individu niet verwarren met een oordeel over de groep en omgekeerd
- een kind niet de verantwoordelijkheid geven een beeld of voorbeeld te vormen voor zijn groep (eerder een beeld van zichzelf)
- het anders-zijn en de zwakten waarmee dit je confronteert (om te begrijpen, om te bereiken, ...) de ander niet aanrekenen
- nagaan wiens grens te moeten afbreken : die van jezelf, of die van de ander, of van beiden en

welke inspanningen hiervoor door jezelf, de ander, of beiden kan geleverd worden

- terzake juiste en volledige informatie geven
- aanvullende gezichtspunten aanreiken om eerdere gezichtspunten beter te kunnen plaatsen
- attent maken op geen voordeel willen halen uit het niet begrepen worden door de ander
- verschillen weten linken aan mogelijke accentverschillen (meer-minder, ...) eerder dan aan kwaliteitsverschillen (beter-slechter, ...)
- aandacht voor het multiculturele (naast elkaar), het interculturele (bij elkaar), transculturele (overheen elkaar), metaculturele (met elkaar), biculturele (tussen elkaar), proculturele' (van naar elkaar), culturele (doorheen elkaar) in de sociale omgeving
- zo gekozen wordt voor multicultureel omgeving, zorgen voor een multiculturele populatie (leef- en werkbare verhouding autochtonen-allochtonen, concentratie vermijden, verscheidenheid stimuleren, ...)
- je kind meer weerbaar maken tegenover discriminatie : het voor rekening van de ander laten; het leren aanzien als een probleem van de ander en niet tot zijn probleem maken; uitlatingen als banaal, waardeloos, niet terzake, van onbegrip en kortzichtigheid getuigend beschouwen; uitlatingen toeschrijven aan onbekendheid, angstigheid, zwakheid, negativiteit van de ander; jezelf

niet laten aansteken of tot hetzelfde laten herleiden; als te laag gemikt beschouwend en jezelf erboven plaatsen; aandacht aan jezelf geven niet aan de ander; voor elke negatieve opmerking er twee positieve voor jezelf aan toevoegen; voor jezelf herhalen die ander niet nodig te hebben om je goed te voelen; eigenwaarde bij jezelf laten beginnen; de ander ontwapenen en voor zijn; jezelf voornemen de ander niet de macht te geven je slecht te kunnen doen voelen; jezelf (zo) ontspannen en (zo) goed (mogelijk) blijven voelen; je voorstellen de situatie goed aan te kunnen; het gebeuren loskoppelen van negatieve ervaringen en koppelen aan positief verlopen ervaringen; je verwonderen over gebeuren eerder dan je op te winden, het grappig vinden eerder dan je te irriteren; er rekening mee houden dat ieder wel op een of andere manier gediscrimineerd wordt; ...

- een intensieve ouderwerking uitbouwen (deelname oudercontact verwachten, ontmoetingsgelegenheden creëren, gezamenlijke activiteiten opzetten, ...)
- samen denken en afspreken hoever je kan en wilt tegemoet komen voor elke cultuur (symbolen, rituelen, kalender, informatie, activiteiten, plaatsen, ...)
- nagaan in welke mate je vanzelfsprekendheid geen negeren of opdringerigheid vormt
- ...

Volgens het Sociaal cognitief Centrum in Keulen wordt wat anders is gebruikt om iets te typeren. Wat anders is, wordt echter gemakkelijk negatief geconnoteerd, onder meer omwille van het ongekend zijn en omdat wat gekend is als referentie wordt gebruikt om iets mee te vergelijken. Zo ontstaan gemakkelijk negatieve typering. Hieruit leiden ze af dat het bij negatieve typering om een waarnemingsprobleem (een niet kunnen) gaat, en geen motivatieprobleem (een niet willen). Wat anders is, is meer divers (minder gelijk), meer uniek (enkel daar) en gemakkelijker te onderscheiden (meer verschillend). Zo wordt gemakkelijker waargenomen wat niet gelijk is.

Soms wordt één cognitief schema gebruikt om een ander cognitief schema mee te vergelijken, met de bedoeling beide aan elkaar gelijk te stellen. Op die manier wordt getracht verschillen en onderscheid maken, weg te werken. Dit gebeurt zonder veelal te beseffen dat het eerste schema als norm en referentie aangewend wordt voor het tweede. Op die manier wordt evenwel het onderscheid niet bevestigd. Het referentieschema zou immers frequenter voorkomen, natuurlijker en meer vanzelfsprekend zijn.

Zo blijkt uit een Stanford-studie dat uitdrukkingen, bijvoorbeeld, als 'Meisjes zijn zo goed als jongens in wiskunde', hoe goed bedoeld ook als aanmoediging, net vooroordelen kunnen bestendigen. Dit gebeurt omdat jongens worden gebruikt als evidente referentie. Dit zou volgens de onderzoekers kunnen voorkomen worden

door de ene groep niet consistent te gebruiken als standaard voor de andere.

Zo kan een vergelijking om onderscheid weg te werken, net omgekeerd uitpakken. Van een merkbaar vooroordeel wordt zo overgegaan naar een subtiel, nauwelijks merkbaar vooroordeel. Het verdwijnt op die manier evenwel net niet.

Maar ook omgekeerd blijkt uit een ander Stanford-onderzoek, dat geloof in verschillen tussen groepen niet enkel voorspelt hoe we groepen waarnemen, maar ook zorgt voor aanhang en ondersteuning van initiatieven en een beleid dat deze groepen onderscheidt, en zo van elkaar isoleert.

Anders voorstellen



Als je met je kind praat en omgaat zeg je tegelijk heel veel.
Wat zeg je zowat allemaal en hoe kan je hier iets in veranderen ?

Erg communicatief bezig

Als je als ouder omgaat met je kind, ben je heel erg communicatief bezig. Je zegt tegelijk een heel aantal dingen. Sommige dingen die je tegelijk zegt, zullen je kind afremmen. Sommige dingen die je zegt, zullen je kind stimuleren. Je hoopt dan tegelijk zoveel stimulerende dingen te zeggen, dat je kind reageert zoals je wenst of verhoopt. Een moeilijkheid is dat je veelal niet beseft wat je zowat allemaal zegt. Niet dat ook je kind dit allemaal beseft wat

je zegt, maar het voelt intuïtief aan dat dingen doorklinken die het moeilijk of onmogelijk maken om positief te reageren.

In dit thema-onderdeel komt aan bod wat je zo allemaal zegt en hoe je wat je zegt zo kan afstemmen dat je een positieve reactie van je kind mag verwachten. Er wordt hierbij uitgegaan van een aantal praktische dagelijkse moeilijkheden die je als ouder kan tegenkomen en waarmee je niet steeds goed raad weet. Meestal zie je dat je als ouder een hardere en een meer negatieve opstelling aanneemt als je een klip niet zomaar weet te nemen. Maar tegelijk merk je mogelijk dat die opstelling net als neveneffect heeft dat de bereidheid van het kind om je in te volgen afneemt. Dit heeft als gevolg dat je het gevoel hebt nog meer druk te moeten zetten om die extra hindernis te nemen. Iets waartoe je relationeel niet altijd bereid bent, omdat je bang bent dat je bij je kind negatief zult overkomen. Of nog omdat je de goede relatie met je kind niet in het gedrang wil brengen.

Je kan hieronder met de voorstelling van jezelf, je kind, je relatie met je kind, de context en het denkkader schuiven. Voorstellingen die doorklinken in wat en hoe je iets aan je kind tracht te zeggen en tracht duidelijk te maken. Je kan hierbij nagaan welk het effect zou kunnen zijn van een andere voorstelling die je mee laat doorklinken in je expressie.

Er worden twee moeilijkheden aangeboden die gemakkelijk herkenbaar zijn. Zoek andere combinaties van voorstellingen en probeer aan te geven wat het verwachte effect dan waarschijnlijk is. Je, staat voor je kind; ik, staat voor jezelf.

Al dan niet dynamiserend werken

In die voorstelling van jezelf, je kind(eren), je relatie, de context en je denkkader kan je dynamiserend werken voor je kind. Dit omdat je, bijvoorbeeld, vertrouwen hebt in de goede afloop en je verwacht dat het goed komt. In die voorstelling kan je ook erg ontmoedigend werken. Dit omdat je, bijvoorbeeld, weinig of geen vertrouwen hebt in de goede afloop en je weinig of niets verwacht. Je kan hierdoor iets gunstig in je kind activeren, maar ook gemakkelijk iets ongunstig. Zo dat de mogelijk nog enigszins aanwezige bereidheid verder afneemt.

Je vertrouwen en positieve verwachting, of mogelijk de afwezigheid ervan, klinken meestal erg door in de voorstellingen die je tot expressie brengt. Het kind pakt dit mee op, waardoor ook zijn vertrouwen en positieve verwachting geactiveerd worden, of net gedeactiveerd worden. Ik geloof er als kind zelf ook in en ben hoopvol. Of ik geloof er zelf ook niet meer in en verwacht niets meer.

Het zal duidelijk zijn dat naargelang je andere voorstellingen gebruikt je andere dingen zegt, maar ook op een

andere manier die dingen zegt. Vooral zullen je voorstellingen tot uiting komen in je niet-woord expressie en de vorm die ze aanneemt. Zoals in je stemgebruik, je toon, bijvoorbeeld. Zoals in je mimiek en lichaamsexpressie, je onzekerheid en twijfel in je blik, bijvoorbeeld. Zoals in je gedrags- en middelenexpressie, zoals je weggaan, of je dreigen met straf, bijvoorbeeld.

Je kan hieronder, zo je wil, zelf een moeilijkheid ingeven en formuleren hoe je jezelf, je kind, je relatie, de context en je referentiekader zou voorstellen in hoe je als ouder op die moeilijkheid reageert. Je kan aangeven hoe je meestal reageert en wat er dan doorklinkt aan voorstellingen. Je kan ook aangeven hoe je denkt anders te kunnen reageren en andere voorstellingen te kunnen laten doorklinken.

Veel voorkomende moeilijkheden in de omgang met je kind zijn onder meer : zijn eigen zin doen, driftbuien, niet eindigende bedrituelen, slaan, vechten, niet willen eten, geen aanstalten willen maken voor iets, met iets niet willen ophouden, niet reageren.

Je voorstellingen

In de voorstelling van jezelf kan je hierbij een meer momentane situatiebetrokken persoonlijke toestand aangeven : blij of boos, fit of moe, opgewekt of gedrukt, en-

thousiast of met tegenzin, akkoord of niet, aangesproken of aangevallen, etc., of een meer permanent gedragskenmerk van zichzelf : van negatief tot positief, van gereserveerd tot expressief, van zwak tot sterk, van passief tot actief, van afstandelijk tot betrokken, etc., of nog een eigen denkinhoud en -wijze : pro of contra, al of niet thuis op een bepaald gebied, persoonlijke of conventionele opvatting en attitude, wat als al of niet belangrijk of waardevol gevonden, wat al of niet boeit of verkozen wordt en waarom, etc. De verhouding van jezelf tot de boodschap, hoe die je raakt, wat die voor je betekent, welke gevoelens en behoeften hier rond bij je bestaan, kan hierbij meer of minder op de voorgrond staan. Dit naarmate men meer of minder geneigd is meer persoonlijk te communiceren.

In de voorstelling van je kind geef je aan wie het kind voor je is en wat het voor je betekent. Je geeft ook aan wat je van je kind verwacht en wat je van je kind wenst, zowel hier en nu, maar mogelijk ook meer in het algemeen.

In de voorstelling van de relatie met je kind geef je aan hoe je de relatie met je kind ziet en eventueel hoe je deze relatie zou wensen. Je geeft ook aan welke omgang van je kind binnen deze relatie past.

In de voorstelling van de context geef je aan hoe de context is waarin zich je relatie met je kind situeert. Of je je ervaart in een opvoedende context, of net niet.

In de voorstelling van het denkkader geef je aan wat je denken is in verband met de momentane moeilijkheden en de situatie waarin ze plaatsvinden en wat je denken is over het opvoedingsgebeuren in het algemeen. Dit denken gaat mogelijk terug op opvattingen en ideeën uit je omgeving die je beïnvloedden. Dit denken kan ook door jezelf stilaan gevormd zijn vanuit eerdere ervaringen en op basis van eigen reflectie.

Via die voorstellingen die je doorgeeft door hoe je je uitdrukt maak je indirect duidelijk wat je van je kind in deze situatie bij de aanwezige moeilijkheid verwacht. Hoe het heeft om te gaan met de invloed die je tracht uit te oefenen. Je kan hierbij meer aandacht geven aan wat je tussendoor meegeeft via je voorstellingen. Bijvoorbeeld, van weinig of niets meer te verwachten, of dat het kind zich weinig gelegen moet laten met wat je uitdrukt, omdat je er zelf niet meer in gelooft. Of integendeel dat je precies dit verwacht en het ernstig meent, omdat je er zelf ten volle in gelooft.

Voorstelling van jezelf :

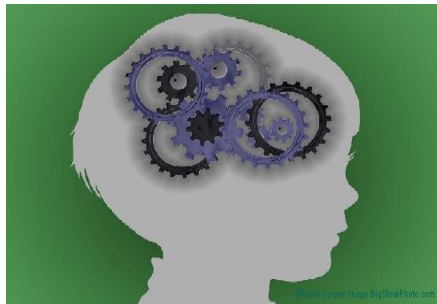
Voorstelling van je kind :

Voorstelling van de relatie met je kind :

Voorstelling van de context :

Voorstelling van denkkader :

**Contextuele,
mentale
en motorische
voorstelling**



Niet enkel de uitvoering van iets heeft een gunstig effect voor later, ook de voorstelling van de uitvoering zorgt mee voor een blijvend resultaat.

Activatie en voorstelling

Als ouder of kind kan je iets uitvoeren in de realiteit. Als ouder of kind kan je ook iets uitvoeren op voorstellingsniveau. Om iets uit te voeren in de realiteit, zal je al je ervaring en informatie opgeslagen en tot synthese gebracht in je geheugen aanwenden door ze te activeren om zo tot de best mogelijke omgang tot hiertoe te weten komen. Deze activatie hoeft niet te betekenen dat wat verwerkt opgeslagen is ook tot voorstelling wordt, zodat een bewuste sturing mogelijk wordt.

Wil je evenwel van een bewuste sturing gebruik maken, omdat je, bijvoorbeeld, nog in de leerfase zit van een specifieke uitvoering of omdat je via extra oefening de kwaliteit van een specifieke uitvoering wil verbeteren, dan is activatie niet voldoende. Het vraagt dan om de inschakeling van je voorstelling. Deze voorstelling kan dan samen met de uitvoering in de realiteit. Iets kan je evenwel ook alleen op voorstellingsniveau uitvoeren. Onderzoek wijst uit dat hiervan ook een leereffect uitgaat. De

reden hiervoor zou zijn dat bij de uitvoering op voorstellingsniveau gebieden in de hersenen geactiveerd worden zoals bij de echte uitvoering.

Contextuele voorstelling

Een uitvoering doet zich steeds in een bepaalde context voor. Het gaat steeds om een waar, wanneer en tegenover wie of wat van de uitvoering.

Door zich hier van bewust te worden in een voorstelling, wordt een extra element toegevoegd aan de automatische activatie van de context bij een uitvoering. Door deze bewuste voorstelling van de context wordt een bewuste sturing mogelijk wanneer activatie op zich nog onvoldoende is voor de uitvoering. De bewuste voorstelling van de context op voorstellingsniveau zonder toepassing in de realiteit kan ook als vervanging dienen voor een leereffect dat anders via uitvoering in de realiteit plaatsvindt.

Kom je er als kind of volwassene in een situatie alleen voor te staan, dan kom je noodgedwongen zelf tot actie en maak je zelf keuzes. Door je actief voor te stellen er zelf alleen voor te staan, neem je extra actie en verantwoordelijkheid. Door je de alleensituatie voor te stellen kan je je richten op meer zelfactie en -verantwoordelijk-

heid en het uitproberen hiervan. Ook kan je je zelfactiviteit en -verantwoordelijkheid uitproberen op voorstellingsniveau en hiervan leren.

Vooraf de specificering van de context, met name de situatie of de conditie waarin een uitvoering aan bod komt, kan via de voorstelling versterkt worden.

Het gaat om het element 'als' in de keten 'als-dan-doe' ('if' in 'if-then-act'). De voorgestelde context komt dan naast of in de plaats van de reële waargenomen context.

Mentale voorstelling

Mentale voorstelling houdt in het expliciet heroproepen van ervaringen gebruik makend van informatie die in je geheugen ligt opgeslagen. Wat houdt een uitvoering in gebruik makend van beschikbare zintuiglijke informatie, zowel wat gezien, wat gehoord, wat gevoeld, maar ook van psychodynamische informatie, zowel wat emotioneel als wat dynamisch ervaren. Bijvoorbeeld, relaxed of gespannen, overleven of doelgecentreerd.

Er alleen voor staan, bijvoorbeeld, vraagt om zelf actief worden, om zelf keuzes maken, om eigen ordening, om eigen uitvoering, om eigen controle, om eigen bijsturing en om eigen beëindiging als kenmerkende elementen.

Er wordt verondersteld dat bij deze visuele, auditieve en tactiele voorstelling gebruik gemaakt wordt van zekere van dezelfde neurale verbindingen als voor visuele, auditieve en tactiele waarneming. Dit gebeurt dan in top-down richting, waar dit bij waarneming vooral bottom-up in omgekeerde richting verloopt.

Het gaat om het element 'dan' in de keten 'als-dan-doe' ('then' in 'if-then-act'). De voorgestelde uitvoering komt dan naast of in de plaats van de reëel waargenomen uitvoering.

Motorische voorstelling

Motorische voorstelling tracht weer te geven hoe een fysieke uitvoering is opgeslagen in de hersenen samen met de bijhorende processen. Het wordt aangewend bij het simuleren of oefenen van een zekere uitvoering.

Het gaat om de voorstelling van hoe iets uit te voeren, zoals bijvoorbeeld een lichaamsbeweging of het hanteleren van een voorwerp of een situatie. Bij een motorische voorstelling is veelal het eigen lichaam betrokken.

Samen met de motorische voorstelling worden gebieden in de hersenen geactiveerd die instaan voor het aansturen van de echte bewegingen. Ook hersengebieden die instaan voor het bewegingsplan worden tegelijk actief. Zo werd een functionele gelijkenis vastgesteld tussen de

motorische voorstelling en de voorbereiding tot echte uitvoering.

Bij het tijdelijk uitvallen van een bepaalde beweging, in-gevolge kwetsuur, kan via behoud van de mentale voor-stelling van het motorisch proces het herstel van de be-wegingsfunctie ingekort worden.

Zo is het mogelijk dat de motorische voorstelling de neu-rale structuren kan inoefenen voor een fysieke uitvoe-ring.

Het gaat om het element 'doe' in de keten 'als-dan-doe' ('act' in 'if-then-act'). De voorgestelde uitvoeringswijze komt dan naast of in de plaats van de reële ervaren uit-voeringswijze.

Schema(tische) voorstelling

Schema(tisch) voorgesteld ziet dit er als volgt uit :



Eerder opgedane ervaringen liggen in het geheugen opgeslagen in de vorm van schema's. De actueel gevormde voorstellingen maken bijgevolg gebruik van deze schema's en de erin opgeslagen informatie.

Deze bewuste voorstellingen van de inhoud van schema's vormen een extra element naast het gebruik dat ervan gemaakt wordt op basis van schema-activatie. Deze

bewuste voorstellingen zorgen voor gerichte sturing zodat nieuwe succesvolle ervaringen kunnen opgedaan worden, die verdere kwaliteitsverbetering moeten toelaten. Doordat op basis van deze bewuste voorstellingen uitvoering kan ondernomen op voorstellingsniveau zonder dat er concrete uitvoering is in de realiteit, kan op die manier oefening vooraf en voorbereiding van uitvoering plaatsvinden. Het verhoogt op die manier de kwaliteit van opslag in het geheugen.

Eigen voorstelling

Vul in onderstaand schema in hoe je contextuele, mentale en motorische voorstelling voor een uitvoering er zou kunnen uitzien.

Geef ook aan hoe dit bij de ontwikkeling van de uitvoering zou kunnen helpen.



Dubbel spoor voorstelling



Soms hebben je de indruk erg rationeel weloverwogen te handelen, vaak evenwel maak je gebruik van wat typisch, beschikbaar en gemakkelijk toegankelijk is.

Ervaringsspoor of denkspoor ?

Via je geheugenschema's opgeslagen in je hoofd als synthese van eerdere ervaringen, kan je komen tot keuzes, heb je een voorkeur, ervaar je iets op een bepaalde manier, sla je bepaalde richtingen in, zoek je specifieke dingen, sluit je andere dingen uit, versterk je wat was en maak je uit wanneer iets lukt, stel je doelen voor je jezelf, kies je een bepaalde weg en manier, ga je langsheen wat past.

Via je keuzes, je voorkeur, je ervaringen, je interacties, je richtingen, je zoeken, je in- en uitsluiten, je versterken, je criteria voor lukken, je doelen en je wegen, kom je tot

schema's als neerslag hiervan. Schema's welke je later kan activeren voor gebruik.

Veelal worden schema's automatisch in je opgeroepen en zijn er impliciete keuzes, voorkeuren, richtingen, doelen, enzomeer. Of nog worden schema's ingezet vanuit impliciete keuzes, voorkeuren, richtingen, doelen, enzomeer.

Veelal vragen concrete leefsituaties om onmiddellijke reacties en worden schema's in je geheugen automatisch als bij gewoonte ingezet. Mogelijk werden op een eerder moment keuzes gemaakt en opties voor een toekomst genomen, of werden de keuzes of opties van de omgeving uit het verleden overgenomen.

Toch kan je wanneer de concrete leefsituatie en je reacties geen voldoening geven of het voor je eigen ontwikkeling wenselijk is het levensgebeuren meer bewust en actief op te pakken, kiezen om niet langer automatisch als bij gewoonte schema's opgeslagen in je geheugen in te zetten. Je ervaren eens op zich toe te laten en te ontkoppelen van automatisch geactiveerde schema's. Vervolgens eerst keuzes te maken, een richting te kiezen en een doel voorop te zetten. Vandaar uit kan je passende schema's activeren. Zulke momenten kunnen zich voor je als scharniermomenten of crisismomenten aanbieden, iets loopt ten einde of iets liep vast.

een voorbeeld :

Ik voel me niet langer kind in een besloten beschermde omgeving, ik wil als jongere kennismaken met de brede reële omgeving.

nog een voorbeeld :

Ik had de overstap willen maken van een beschermde gezins- en vriendenomgeving naar de bredere leer-, werk- en maatschappelijke omgeving, ik merk evenwel dat ik vastloop en wellicht te hard van stapel liep in mijn keuzes, ingeslagen richting en vooropgezette objectieven.

Op zulke overgangsmomenten wordt dan duidelijk dat ik uiteindelijk zelf mijn leven wens te sturen en het niet zomaar aan mijn schema's overlaat dit in mijn plaats te doen. Vooral zo je leven niet naar wens verloopt en je er weinig invloed op ervaart, kan het nuttig zijn bij jezelf te beginnen en met je schema's meer bewust om te gaan en ze anders op te bouwen en in te zetten. Zo kan je meer systematisch je eigen mogelijkheden verkennen zo je levenssituatie niet voldoet.

een voorbeeld :

Als jongere komt nog automatisch mijn kind-schema opzetten. Dit schema geeft me te weinig zelfstandigheid en durf om zelf initiatief te nemen en stappen te zetten. Als jongere zit ik vast in mijn zelf-schema. Dit schema houdt een gebrek aan geloof in in mijn eigen ontwikkelings- en slaagmogelijkheden. Zo geloof ik niet dat ik het verdien

te bereiken wat ik ambieer. Dit verdienen te bereiken wat je ambieert, ken ik wel aan mijn vrienden toe. Zo je dit schema hanteert zal je er niet echt voor gaan om te slagen, en zal je gemakkelijk zelf je kansen opgeven en toelaten dat anderen je kansen overnemen.

Procesverschillen

Onderzoek wijst uit dat je op twee wijzen tot voorstellingen van iets komt. Voorstellingen die je aanwendt in je omgang. De eerste wijze verloopt vrij automatisch en meer oppervlakkig met gebruik van categorieën waartoe je de realiteit herleidt. De tweede wijze verloopt meer bewust en meer diepgaand met gebruik van redenen waarom je de realiteit zo precieseert. Fiske en Neuberg (1990) beschrijven in hun continuüm model hoe je iets of iemand die je ontmoet tracht in te passen in een categorie als indeling of schema als groepering. Hiertoe gebruik je eenvoudige zoekstrategieën als representatief-zijn of als beschikbaar-zijn. Zo ken je op basis van een match tussen de realiteit of sleutelelementen ervan en een gegeven categorie aan iets of iemand meteen alle typische kenmerken toe (representativiteitsheuristiek). Zo ken je een hoge frequentie of waarschijnlijkheid aan iets toe op basis van het gemak om aan voorbeelden te denken, je interpretatie baseer je dan op het gemak waarop je iets voor je geest kan halen (beschikbaarheidsheuristiek). Pas als het toepassen van een categorie of

schema niet goed lukt, ga je meer uitdrukkelijk op zoek naar iets eigens met gebruik van waarop gebaseerd.

Brewer (1988) spreekt in zijn duale procestheorie van een heuristische categorie benadering en van een systematische geïndividueerde benadering van indrukvorming indien nodig. Iets of iemand wordt gemakkelijheidshalve meer algemeen opgevat, of zonodig meer specifiek benaderd. In het eerste geval gaat het om een 'low-effort' denken, een automatisch denken met weinig controle op bruikbaarheid, een denken dat weinig mentale inspanning en kenmoeite kost. In het tweede geval om een 'high-effort' denken, een voluit overdenken met controle op juistheid, een denken dat veel mentale inspanning en kenmoeite kost, met een in vraag stellen, verwerpen en omkering. Het automatisch denken wordt vooral gebruikt zo je snel wil reageren en je aandachtsruimte wil vrijwaren bij iets wat minder belangrijk is en voor iets waarvoor niet zoveel informatie beschikbaar is. Beschik je over meer tijd en denkruimte voor belangrijke zaken waarvoor meer informatie beschikbaar of mogelijk is, dan komt bewust intentioneel denken meer voor. In het eerste geval gebruik je meer beschikbare sociale cognitieve schema's of categorieën, in het tweede geval gaat het meer om zelf opgebouwde persoonlijke cognitieve schema's, mogelijk in aanvulling op de eerste gemeenschappelijke.

Kiezen voor kiezen

Niet samenvallen met wat is, niet samenvallen met jezelf, niet samenvallen met wat je doet. Beschikken over een tussenniveau. Kunnen weten wat is, kunnen kennen van jezelf, kunnen benoemen wat je doet. Op dit tussenniveau van weten, kennen en benoemen andere mogelijkheden kunnen weten, kennen en benoemen. Dit vanuit een metaniveau. Dit hoger niveau laat toe vooraleer iets om te zetten in het reëel niveau langsheen het tussenniveau te lopen en daar in de galerij van mogelijkheden degene te zoeken met de meeste mogelijkheden.

Op deze wijze kunnen automatische keuzes en verbindingen worden omgevormd tot bewuste keuzes en gewilde verbindingen. Dit mogelijk vanuit een ervaren dat wat zich automatisch aandient niet de gewenste resultaten oplevert en niet bijdraagt tot het bereiken van de aanwezige objectieven. Op deze wijze kunnen ofwel de objectieven gewijzigd ofwel het wat, hoe, waar, wanneer, of wie gewijzigd, zodat meer resultaat kan bekomen worden.

een voorbeeld :

Ik heb graag dat anderen met me rekening houden. Ik tracht dit objectief te bereiken door achter anderen aan te lopen en hen voortdurend te herinneren aan mijn bestaan en mijn voorkeur. Ik kan trachten dit schijnbaar overdreven objectief los te laten en er naar te streven dat

sommige anderen enigszins en op specifieke terreinen met me rekening houden. Ik kan ook trachten voorop te lopen in plaats van achter de anderen aan. Door het voortouw te nemen is het aan hen om voor zich op te komen en mij bij te sturen.

Dit weten van wat is voor ons kan uitgebreid naar wat is voor de ander. Het weten wie we zijn kan uitgebreid naar wie de ander is. Het weten wat we doen kan uitgebreid naar wat de ander doet. Ook op dit tussenniveau van weten, kennen en benoemen voor de ander kunnen dank zij het metaniveau andere mogelijkheden voor wat voor de ander kan zijn, wie hij kan zijn en wat hij kan doen onderkend worden en verkozen worden. Van hieruit kunnen dan signalen naar de ander gegeven worden met het oog op wat voor die is, wie die is en wat die hoe doet.

Dit weten wat voor me is en wat voor de ander kan uitgebreid naar wat voor ons is. Het weten wie ik ben en wie de ander, kan uitgebreid naar wie we voor elkaar zijn. Het weten wat ik doe en wat de ander doet, kan uitgebreid naar wat we naar elkaar toe doen. Ook op dit tussenniveau van gezamenlijk weten, kennen en benoemen voor de bestaande relatie kunnen dank zij het metaniveau andere mogelijkheden voor wat voor ons kan, wie we voor elkaar zijn en wat we voor elkaar kunnen doen onderkend worden en verkozen worden. Op die wijze kunnen automatische relatiekeuzes en verbindingen worden omgevormd tot bewuste relatiekeuzes en

gewilde verbindingen. Dit mogelijk vanuit een ervaren dat wat zich automatisch aandient niet de gewenste resultaten oplevert en niet bijdraagt tot het bereiken van de aanwezige relatie-objectieven. Op deze wijze kunnen ofwel de objectieven gewijzigd, ofwel het wat, hoe, waar, wanneer, of wie gewijzigd, zodat meer resultaat kan bekomen worden.

Het verhelderen van een bestaande relatie kan vaak door vanuit het wat, wie en hoe van een relatie het onderliggend relatie-objectief te achterhalen. Zo kunnen verschillende soorten van relaties onderkend worden. Gaat het om een afhankelijkheidsrelatie, een vertrouwensrelatie, een liefdesrelatie, een zakelijke relatie, een autoriteitsrelatie, een verkenningsrelatie, een samenwerkingsrelatie, enzomeer. Ook een samengaan van enkele van deze relaties is mogelijk. Vanuit deze vaststelling kan dan nagegaan worden of dit gevonden objectief ook het gewenste objectief is, of dat het objectief oké is, maar het in de uitvoering niet bereikt wordt, of er van afgeweken wordt.

een voorbeeld :

De relatie volwassene-jongere vormt in de regel een afhankelijkheidsrelatie en een vertrouwensrelatie met het oog op de ontwikkeling van de jongere. Van deze relatievorm afwijken, zoals bij verwaarlozing of misbruik, doet met een zeer ernstig probleem ontstaan, omdat het de

vertrouwensrelatie in het gedrang brengt en de afhankelijkheidsrelatie ongunstig doet toenemen.

Op basis van deze vaststellingen kunnen dan de nodige wijzigingen aangebracht worden.

nog een voorbeeld :

Een relatie van twee jongeren kan voor hen de vorm aannemen van een verkenningsrelatie zonder vaste plannen. De vraag kan gesteld of elementen uit andere relatievormen, zoals een autoriteitsrelatie, hier een plaats hebben. De tijdelijkheid en de vrijheid binnen deze relatie blijken dan in het huidige stadium essentieel te zijn met het oog op het garanderen van een verkenningsrelatie. Op een later moment zo beiden hier aan toe zijn kan dan gekozen worden voor een andere relatievorm.

Wat is, wie elk is, wat elk doet binnen de relatie kan dan in verhouding gebracht worden met het huidig door beiden ervaren en aanvaard relatieperspectief.

Het beschikken over dit metaniveau, maakt dat we niet samenvallen met wat is of met wat we hierover weten, maar de mogelijkheid hebben wat is onder de loupe te nemen. Wijzigingen of veranderingen aan te brengen, zowel aan de objectieven als aan hun uitvoering. Hierdoor beschikken we over een observatie- en een sturingsmogelijkheid. We kunnen volgen of we binnen onze

perspectieven blijven en bijsturen, maar we kunnen tevens onze perspectieven wijzigen en op dit niveau bijsturen.

Dit maakt dat we niet zomaar slachtoffer zijn van ons handelen, maar dat wij bij problematisch handelen op elk moment in staat zijn, zo we willen, tot overzien en tot ingrijpen. Problematisch handelen, zoals elk handelen, ontstaat niet zomaar uit het niet. Er gaan gebeurtenissen en processen aan vooraf, waarop we telkenmale kunnen ingrijpen wanneer we willen. Door zicht te krijgen op die gebeurtenissen en processen en op de impliciete keuzes en beslissingen die erbij gemaakt worden kan stilaan meer controle verworven. Gebeurtenissen en situaties kunnen worden vermeden en bij de processen kan zo gewenst een negatieve beslissing worden genomen of een andere keuze worden gemaakt, onder meer door de negatieve gevolgen onder ogen te zien. Zodat het gedrag niet tot stand komt of een andere richting uitgaat. Willen we toch uiting geven aan wat bij ons leeft, dan kunnen we leren hoe dit best te doen zonder in problemen te geraken.

een voorbeeld :

Wanneer telkens iets eindigt in geweld, kunnen zulke situaties worden ontweken en kan door het denken, het voelen en het zich voorstellen vooraf bij te stellen, zondig anders worden gereageerd. Willen we op een of an-

dere wijze iets uiten of een objectief bereiken, dan kunnen we dit op een sociaal vaardige en niet problematische wijze.

Dit betekent dat iemand niet het slachtoffer dient te worden van zijn eigen gedrag en de situationele en dynamische gedragsprocessen die hieraan voorafgaan. Iemand kan leren, zonodig met de hulp van anderen, vat en controle te krijgen op elk van deze opeenvolgende elementen in het inhoud en het vormgeven aan zijn gedrag.

Vooraf sommigen jongeren merken meegesleept te worden door hun eigen impulsieve reactie, door situaties en gebeurtenissen, door hun innerlijk krachtenspel. Ze merken nadien ergens uit te komen waar ze zich zelf niet goed bij voelen en wat helemaal niet hun voorkeur, hun bedoeling of hun idee was. Het gaat dan allemaal te snel en te vlot, als meegesleurd of gesleept op de stroom van aanwezige krachten. Alles gaat vlot en vanzelf alsof gedragen, maar niet gestuurd door zichzelf. Eerst komt het handelen, pas dan het beeld en het zicht erop.

Aan jongeren kan dan geleerd worden eerst een stopmoment in te bouwen. Vervolgens een beeld-, voel- en denkmoment. Pas als die voldoende ingevuld zijn een expressie- en actiemoment en niet zozeer een reactiemoment. Bij voorkeur in de zin van wat wil ik ook, eerder dan wat lokt iets of iemand uit.

Aan deze jongeren kan geleerd worden hun handelen te sturen door pas iets te doen zo ze zich zelf hiertoe vooraf een verwoorde opdracht geven. En niet de situatie, de anderen, de groep, de aanwezige verwachtingen, opdrachten, eisen, bevelen of vanzelfsprekendheden het te laten overnemen.

Volwassenen kunnen hen hierbij helpen door in een eerder neutrale of zo mogelijk relevante gedrags situatie eerst luidop te spreken voor de jongere en de nodige instructies te geven. Vervolgens nadat dit eerste lukt de jongere luidop voor zichzelf te laten spreken en zichzelf de nodige opeenvolgende instructies te laten geven. Zo dit weer voldoende lukt de jongere te laten oefenen met innerlijk voor zich te spreken en zich zelf de nodige opeenvolgende instructies te geven. De jongere kan hierbij geleerd worden zijn terugkoppelkringen voldoende kort te houden zodat het zien-voelen-denken-doen voldoende voeling kan houden met de aanwezige realiteit.

Zo kan via innerlijke spraak een stapsgewijze eigen en verwoorde sturing en controle ontstaan. Vooral de verwoorde sturing moet zorgen voor de nodige bewustheid, de nodige keuze- en beslissingstijd, de nodige tussenstappen en de nodige persoonlijke betrokkenheid.

Zo is het handelen niet langer prikkelgestuurd, door momentane prikkels die van buiten of binnen komen, maar

wordt het informatiegestuurd. Ik bouw informatie op uit de aanwezige prikkels en zoek ze zonodig actief zelf en wendt deze informatie aan om mijn handelen in te vullen. Ik kan dan wat gebeurt en wat ik doe in de realiteit op mentaal vlak dubbelen, volgen en sturen via gedragsmonitoring en -oriëntatie. Ik kan zo de aanwezige processen zelf bewaken en sturen.

Mijn voorkeur

Als jongere handel je niets steeds rationeel weloverwogen vanuit een denkinspanning, vaak handel je vanuit ervaring en gewoonte vanuit wat typisch of beschikbaar of anders gezegd gemakkelijk toegankelijk is.

*Mijn voorkeur gaat uit naar een 'low-effort' denken gebaseerd op ervaring, :
ingeval ik ...*

*Mijn voorkeur gaat uit naar een 'high-effort' denken gebaseerd op overwegen, :
ingeval ik ...*

Framing : tussen realiteit en voorstelling



Framing helpt om de realiteit voor jezelf of elkaar om te vormen tot gekenmerkte realiteit of voorstelling.

Framing bij waarneming

De realiteit buiten je en de voorstelling ervan binnen je zijn niet helemaal aan elkaar gelijk. In je voorstelling tracht je de realiteit te herleiden tot wat kenmerkend voor haar is. Dit laat je toe ze gemakkelijker te herkennen, ze te begrijpen en er op te reageren. Dit herkennen, begrijpen en reageren link je met name aan het kenmerkende van die realiteit. De realiteit buiten je wordt zo een gekenmerkte realiteit als voorstelling binnen je. De realiteit wordt zo door je waarneming en verwerking ge-framed tot gekenmerkte realiteit of voorstelling. De realiteit wordt door je selectieve waarneming en verwerking in het frame geplaatst van je voorstelling als gekenmerkte realiteit. Je voorstelling als frame is zo bepalend

voor je framing of selectieve waarneming van de realiteit. In functie van je reeds gevormd frame doe je aan framing als bijzondere aandacht besteden aan bepaalde facetten van de realiteit en veronachtzamen van andere facetten van de realiteit bij je waarnemen en verwerken. Zo een tot ontwikkeling gekomen frame of voorstelling als gekenmerkte realiteit wordt ook kenschema genoemd. Het vormt de synthese van wat kenmerkend is voor de realiteit en het stuurt je waarneming en verwerking als wat je opneemt en opvat van de realiteit buiten je, anders gezegd je framing. Zo wordt de realiteit vormgegeven en in je voorstelling of kenschema geperst als inhoud via je selectieve waarneming die schemabevestigend en zo nodig hooguit aanvullend is.

Je kind ontmoet in de loop van zijn leven heel wat personen. Deze personen worden voor je kind herleid tot wat kenmerkend is voor hen. De ene worden vertrouwden, de andere vreemden. De ene vormen familie, de andere blijven kennissen en vrienden. De ene vormen zorgenden, de andere niet. De ene is zijn mama, de ander zijn papa, enzomeer. Al deze personen worden ook door het kind via framing zo selectief waargenomen en herinnerd.

Framing bij communicatie

Niet enkel voor jezelf tracht je de realiteit te herleiden tot gekenmerkte realiteit. Ook in je dialoog en interactie met je omgeving tracht je je gekenmerkte realiteit door

te geven. Zodat ook zij gemakkelijker de realiteit weten te herkennen, weten te begrijpen en erop weten te reageren. Dit op een manier zoals voor je kenmerkend is. In je gesprek en interactie zal je hiertoe selectief de aandacht trachten te richten op wat kenmerkend voor je is in de realiteit. De realiteit zoals je ze voorstelt voor je omgeving zal bijgevolg een uiting zijn van je kenschema's of voorstellingen waarin bepaalde kenmerken worden geaccentueerd. Bij je communicatie gaat het er om wat je overbrengt van de realiteit vanuit je eigen voorstellingen. Je eigen voorstellingen vormen het frame en van daaruit en overeenkomstig je frame doe je aan framing tijdens je communicatie als bijzondere aandacht besteden aan bepaalde facetten van de realiteit en veronachtzamen van andere facetten van de realiteit. Het kenmerkende van je kenschema's zorgen voor het selectieve in je communicatie. Op die manier hoop je wat voor je kenmerkend is voor de realiteit ook bij elkaar over te brengen. Zo dat de ander de realiteit op gelijkaardige wijze herkent, begrijpt en erop reageert. Zodat de ander schema-bevestigend reageert. En je schema's er zo niet enkel zijn voor jezelf maar ook voor je omgeving. Framing moet hiertoe de weg wijzen. Door het kenmerkende in de verf te zetten ook het kenmerkende weten terug te vinden bij elkaar. Zo hoop je dat dit kenmerkende ook voor je samen fungeert als waarrond iets draait als vorm, maar tegelijk ook als waarop het neerkomt als inhoud.

Als je kind zijn beurt niet afwacht, iets afneemt, zich een groter deel toeëigent of iets stuk maakt, dan wordt dit door je gekenmerkt als onaanvaardbaar en niet-sociaal. Deze voorstelling van je zal je naar je kind ook erg in de verf zetten wanneer je je kind hierover aanspreekt. Je hoop en verwachting is dan dat het kind wat het deed ook zelf zal kenmerken als onaanvaardbaar en niet-sociaal en er bijgevolg in de toekomst van zal afzien. Via je framing hoop je dan invloed te hebben en het kind tot verandering te brengen.

In de praktijk merk je nogal eens dat wanneer je kenschema niet gemakkelijk zal overgenomen worden, je de neiging kan vertonen iets in een ander kenschema te plaatsen dat gemakkelijker aanvaardbaar is of waartegen de ander weinig of niets kan hebben. Op die manier doe je ook aan reframing en plaats je iets in een meer positieve en constructieve context of frame. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Schema's en framing' van deze encyclopedie.

Lieve kinderen wachten hun beurt af, nemen niets af, eigenen zich geen groter stuk toe en maken niets stuk. Je hoop en verwachting is dan dat het kind zichzelf wil kenmerken als lief en bijgevolg het onaanvaardbare en niet-sociale gedrag zal achterwege laten.

Framing toegepast

Geef in de frames hieronder aan wat de waarneming of de communicatie van je kind of jezelf kenmerkt :



Voorstellings- schema's



Voorstellingen die je spontaan aanwendt zijn niet altijd bewust en helder voor je.

Achter deze voorstellingen weten komen en ze bewust hanteren kan een voordeel opleveren.

Nut van voorstellingsschema's

In je dagelijkse omgang als ouder of kind wend je spontaan meestal je kenschema's aan. Deze kenschema's vormen de neerslag en synthese van eerdere ervaringen in je omgang met zulke dagdagelijkse situaties. Meestal zijn deze kenschema's erg nuttig en gemakkelijk omdat ze je toelaten op de automatische piloot te functioneren zonder veel aandacht aan iets te moeten besteden of je veel vragen te moeten stellen. Wie je bent voor elkaar, bijvoorbeeld, en hoe je met elkaar omgaat, lijkt vaak heel vanzelfsprekend. Wat vriendelijk zijn voor elkaar inhoudt en wanneer je boos reageert en wat dit dan inhoudt is vaak spontaan en gewoontegetrouw. Dit is zo omdat ze

teruggaan op een zich stilaan ontwikkeld gewoontepatroon als neerslag in het geheugen van je opgedane ervaringen.

Soms evenwel kunnen deze ontwikkelde kenschema's eerder ongunstig uitwerken omdat ze steeds eenzelfde betekenisgeving en interpretatie uitlokken, je steeds op eenzelfde wijze doen reageren en dit verbinden aan steeds dezelfde situaties of context.

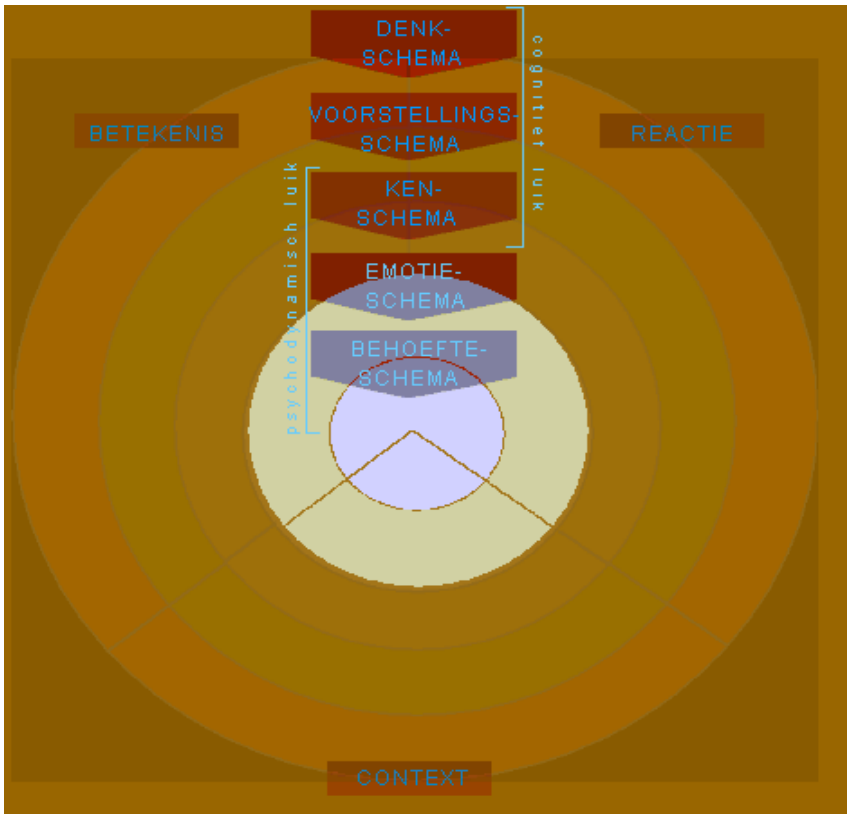
Soms kan het nuttig zijn niet steeds eenzelfde patroon aan te houden omdat het minder succesvol of weinig bruikbaar is. Soms ervaar je dit zelf ook te willen dat iets anders verliep. Vaak weet je zelf niet dat je steeds eenzelfde patroon aanhoudt. Vaak ken je dit patroon zelf ook niet of is het niet helemaal helder voor je. Vaak ervaar je ook niet tot een andere betekenisgeving, reactie of selectie te weten komen. En op welke wijze hiertoe te komen.

Belangrijk kan dan voor je zijn je impliciet kenschema op voorstellingsniveau bewust of meer bewust te worden. Door dit bewust worden kan je dan kiezen wat te willen behouden. Door je bewust iets anders voor te stellen kan je tevens trachten tot een ander kennen te komen. Een kennen dat op termijn tot een nieuw patroon zou kunnen leiden. Zo loop je minder risico gevangen te zitten in je begrenzend en inperkend aanwezig kenpatroon. En

kan je bewust nieuwe, meer kansen biedende patronen verkennen.

Deze aandacht aan je kenschema's om je meer concreet haar inhoud te kunnen voorstellen, vraagt daarom nog niet om een beoordelend denken. Het vraagt eerder expliciet om een zo getrouw mogelijk bewustworden, zodat je kennen voor je helderder wordt en je er zo nodig nieuwe elementen aan kan toevoegen. Dit eerder dan je kennen in vraag te stellen en er tegenin te gaan. Het is eerder een bewust meer nabij trachten komen, dan een afstand willen nemen.

In het referentieel schemamodel kan dit als volgt voorgesteld worden. Je tracht je automatisch geactiveerde kenschema's om te zetten naar voorstellingschema's zonder dat dit automatisch inhoudt dat je je denkschema's activeert. Dit actief maken van je voorstellingschema's moet je opgeslagen ervaringskennis meer helder en duidelijker voor je maken en moet je toelaten te zien hoe je met deze opgeslagen inhoud van je kenschema's omgaat.



Achter je voorstellingschema's komen

Om je meer bewust te worden van je impliciete kenschema's en hun inhoud aanwezig in je persoonlijk ontwikkeld 'schema landschap', kan je letten onder welke vorm ze tot uiting komen in je denken en handelen. Concreet

nemen ze vaak de vorm aan van metaforen als voorstellingen die je in je taal- en beeldexpressie en in je gedragsexpressie gebruikt. Door aandacht te besteden aan je metaforische expressies als vorm kan je achter je ken-schema's komen met hun betekenis-, reactie- en contextinhoud.

Wat, bijvoorbeeld, het gezin voor je is, kan zich vertolken in liefde als betekenis, in steun als reactie en in eenheid als context. Kenmerken van liefde, steun en eenheid zullen bijgevolg terug te vinden zijn in het gezin. Kenmerken van het metafoor zullen ook kenmerken zijn voor je ken-schema.

Zo kan je voor jezelf of voor elkaar achter je metaforen en haar kenmerken trachten te komen, zonder ze geweld aan te doen. Juist je respectvol en getrouw mogelijk trachten te benaderen van de gehanteerde metaforen, kan toelaten je meer bewust te worden van haar onderliggende inhoud. Zodat een meer helder en duidelijker zicht mogelijk wordt dat de basis kan vormen voor evolutie en verandering. Zeker wanneer je je niet aangevallen voelt of bedreigt, is gemakkelijk verdere ontwikkeling mogelijk.

David Grove ontwikkelde een methodiek, genaamd 'zuivere taal' (clean language) die net als doelstelling heeft iemand te helpen zo precies mogelijk hoogte te krijgen van zijn aangewende metaforen zonder ze te vervormen

of in vraag te stellen. De methodiek bestaat uit negen vragen. Twee vragen willen de kenmerken van de metaforen achterhalen (wat voor ... is dit ...?, is er nog iets anders over ...?), twee willen de er mee verbonden plaats of situatie achterhalen (waar is ...?, waarover gaat ...?), twee vragen wat voorafgaat (wat gebeurt net daarvoor ?, waar kwam ... vandaan ?), twee vragen wat volgt (wat gebeurt nog meer ?, wat gebeurt dan ?), een laatste vraag laat de herkenning van een metafoer toe (dat ... is zoals wat ?). De vragen starten steeds met het laatste gegeven antwoord, de gegeven antwoorden geven aan welke vraag te stellen en in de vraag is het laatste gegeven antwoord verwerkt (...). Alles wordt benaderd vanuit en binnen iemands perspectief en voorstelling met gebruik van zijn eigen woorden en beelden. Vermeden wordt het in andere woorden, beelden, perspectief en voorstelling te willen of te moeten omzetten.

Op die manier kan je stilaan je voorstellingschema invullen. De kenmerken als betekenis- of begripsinvulling. Wat vooraf ging en wat volgde als reactie- of gedragsinvulling. Waar het plaats had of waarover het ging als context- of voorwaardeninvulling. In het voorstellingschema vinden we zo de vorm die de begrips-, gedrags- en voorwaardeninvulling heeft aangenomen door gebruik van een concrete metafoer. Ze maken duidelijk en verhelderen wat onderliggend als inhoud aanwezig is als begrips-, gedrags- en voorwaardeninvulling in het meer abstract ken- of geheugenschema.

In ons voorbeeld, vragen over de liefdes-, steun- en eenheidsmetafoor als aangenomen concrete vorm moet ons meer zicht bieden op wat het gezin als abstracte inhoud voor ons inhoudt. Op basis van dit bewustwordingsproces, kunnen we sleutelen aan wat minder optimaal is, of wat misschien ontbreekt. Het gezin houdt ons misschien te veel gevangen of slorpt ons misschien te veel op. Er is misschien te weinig individuele of groei- en ontwikkelingsruimte. Door het gezin misschien meer een andere concrete vorm te laten aannemen en andere kenmerken aan bod te laten komen vanuit andere metaforen en hun inhoud, ontstaan misschien nieuwe mogelijkheden en kansen. Zelfverloochening is dan misschien minder nodig en zelfrealisatie is misschien meer mogelijk, waarbij een betere balans gevonden wordt voor samen en alleen. Je kan dan komen tot een andere betekenis-, gedrags- en voorwaardeninvulling, zowel naar inhoud als naar vorm. Het tot ontwikkeling laten komen van je eigen metaforen kan hier een krachtig middel toe zijn.

In de praktijk kan vastgesteld worden dat sommigen meer op kenschema niveau vrij automatisch functioneren. Anderen verkiezen dan weer meer op voorstellingschema niveau te functioneren en hanteren dan specifieke metaforen zonder dat ze zich daar bewust van zijn en zonder dat ze expliciet zicht hebben op de inhoud ervan. Zij herleiden dan meer abstracte inhoud tot meer concrete vormen, wat het dan gemakkelijker en meer hanteerbaar voor hen maakt in hun omgang. Door zich

bewust te worden van de invloed die deze metaforische voorstellingsschema's op je interpretaties, reacties en toepassing hebben, kan hier meer gericht en selectief mee omgegaan worden.

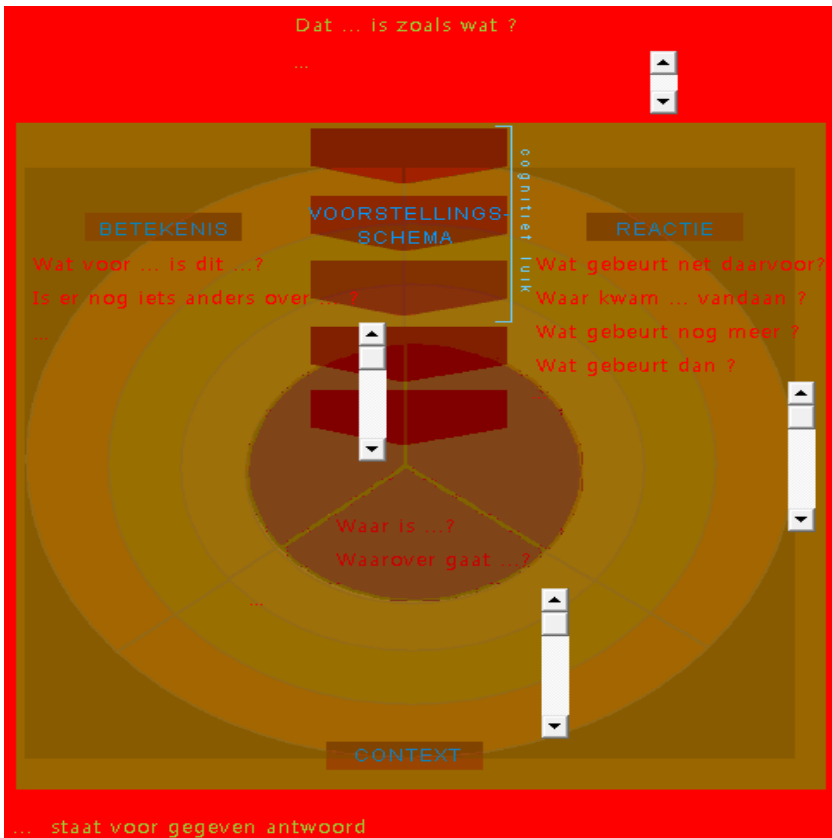
Voorstellingsschema's bewust hanteren

Soms kan je je kenschema's bewust willen bijsturen en overheen hun begrenzing en beperking heel willen stappen en er mogelijk van weg willen komen. Je kan dan metaforen of voorstellingsschema's concreet inschakelen om nieuwe ervaringen op te doen die dan hun tot synthese gebrachte neerslag vinden in de ken- of geheugenschema's. Oude en nieuwe ervaringen zorgen dan voor nieuwe accenten en een nieuwe balans.

Je kan je leven en moeilijkheden erin, bijvoorbeeld, opvatten en aanpakken als een strijd met veel problemen, met als gevolg dat je weinig voldoening ervaart. Je kan in tegenstelling hiermee er evenwel voor kiezen je leven en haar moeilijkheden op te vatten en aan te pakken als een uitdaging met veel kansen, zodat voldoening ervaren mogelijk wordt. Door meermaals bewust voor deze laatste metafoor te kiezen kan je ervaren dat je leven en haar moeilijkheden ook een andere spontane inhoud kunnen krijgen van iets waar je minder tegenover staat, maar van iets wat je meer eigen en nabij is. Niet iets dat je moet bevechten en kwijt wil, maar iets dat je zo mogelijk kan koesteren en wil.

Even uitproberen

Tracht je eigen voorstellingschema's of metaforen te achterhalen aan de hand van de methodische vragen van de 'zuivere taal' :



Voorwaardelijke schema's



Hoe je iets opvat en hoe je iets voor je oppakt is aan voorwaarden verbonden.
Dit leren onderkennen kan verhelderend voor je werken.

Voorwaarden die activeren

Hoe we iets kennen en hoe we op iets reageren is niets steeds actief. Het wordt actief zodra we iets ontmoeten wat als voorwaarde geldt voor het kennen op die wijze en het reageren op die wijze.

Enkele voorbeelden : Als ouder kan ik ervaren dat als mijn kind zich verwijdert van ons we dit gemakkelijk als ver of zelfs te ver zullen benoemen en we stappen zullen zetten om zelf die afstand te verkleinen. Als ouder kan ik ervaren dat zo mijn kind ruw met zijn speelgoed omgaat, we dit stukmaken zullen noemen en we ons kind tot omzichtigheid zullen aansporen.

Ook hoe we zelf zijn en hoe we vanuit dit zo zijn reageren, is niet steeds actief aanwezig. Het wordt actief zodra we iets ontmoeten dat als voorwaarde geldt voor ons zijn op die manier en het reageren op die wijze.

Zo kan ik als ouder ervaren dat hoe mijn kind op een bepaald ogenblik is of doet als voorwaarde kan gelden om een gevoel of behoefte in mij te activeren, waardoor ik op een bepaalde manier ga reageren.

Enkele voorbeelden : Het meegaand zijn van mijn kind maakt dat ik blij ben en gemakkelijk geneigd zal zijn mijn kind te belonen voor zoveel medewerking. Het tegendraads zijn van mijn kind maakt dat ik mogelijk boos word waardoor ik gemakkelijk geneigd zal zijn mijn kind te begrenzen of eventueel te straffen voor zijn tegenwerking. Zo mijn kind ziek is of pijn heeft zal dit mijn bezorgdheid wekken en zal ik er voor trachten te zorgen dat het ziek zijn of de pijn van mijn kind kan overwonnen worden. Zo mijn kind problemen ervaart, bijvoorbeeld met een vriendje of op school, dan zal ik dit proberen te begrijpen en mee zoeken naar oplossingen.

Hoe mijn kind is of wat het doet, of nog de situatie waarin het zich bevindt, vormen voorwaarden voor me als ouder om een manier van zijn, een gevoel of een behoefte, te activeren, waardoor ik geneigd ben op een bepaalde wijze te reageren.

Zo kan ik ervaren zowel wanneer het gaat om dingen rond mij als wanneer het gaat om mezelf, dat zodra zich bepaalde voorwaarden voordoen, ik geneigd ben iets op een bepaalde wijze op te vatten en zelf op een bepaalde wijze te zijn. Zo kan ik ook ervaren dat ik hierop aansluitend op een bepaalde wijze ga reageren of hiertoe geneigd ben.

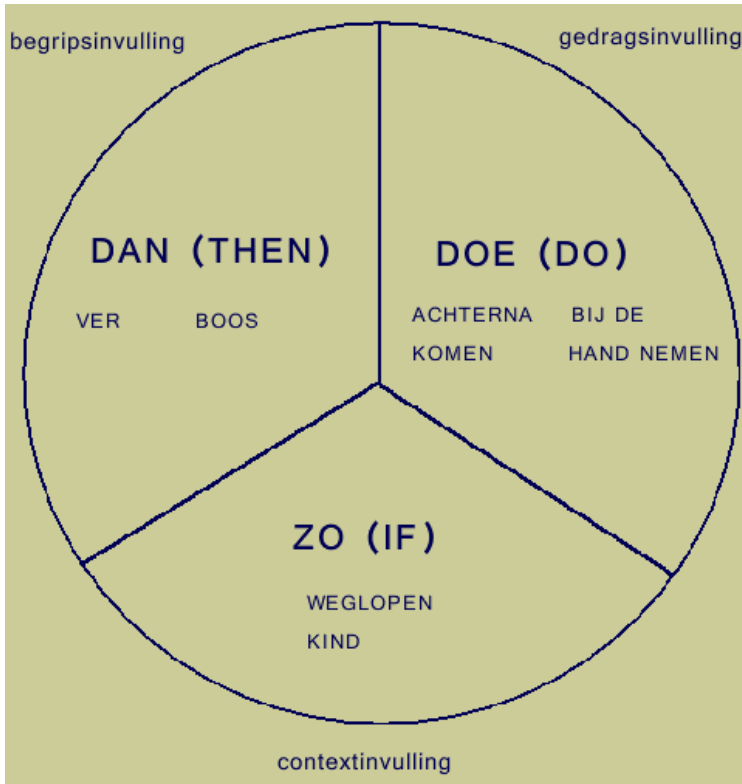
Dit proces kan als volgt omschreven en algemeen opgevat worden :

Zo ... dan doe ... In het Engels : if ... then do

Zo (if) staat voor voorwaarde. Dan (then) staat voor opvatten of oppakken. Doe (do) staat voor reageren.

Voorwaarden in een schema

Schematisch weergegeven ziet dit er zo uit :



Het voorwaardelijke zo wordt de contextinvulling genoemd, hoe je dan iets opvat of zelf oppakt wordt de begripsinvulling genoemd, en hoe je doet of reageert wordt

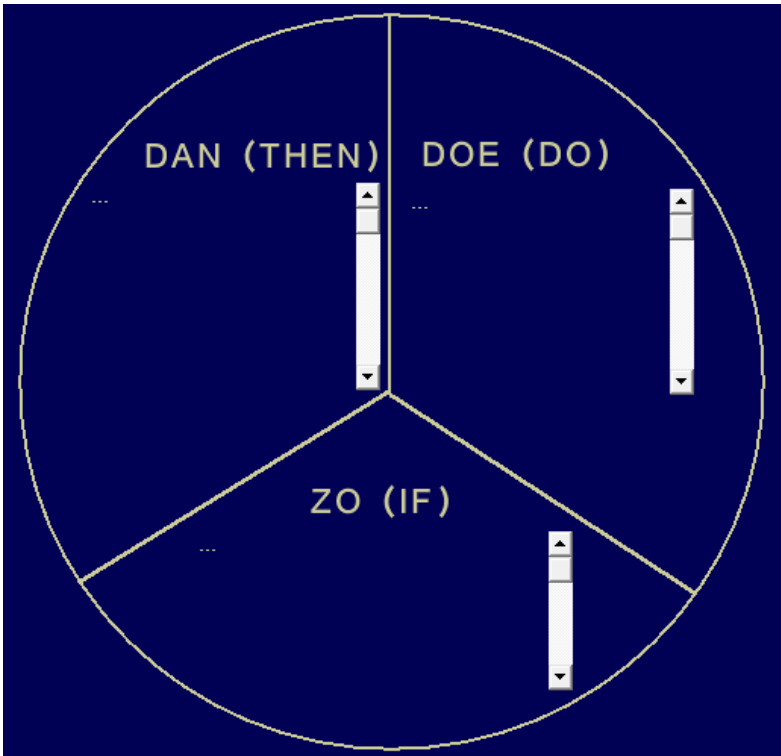
de gedragsinvulling genoemd. Dit is voor iedere ouder persoonlijk en mogelijk anders.

Hoe je naar een situatie kijkt en hoe je er op reageert heb je geleerd op basis van eerdere ervaringen. Met name in cognitieve of geheugenschema's worden al je opgedane ervaringen op een eigen wijze opgeslagen. Al je ervaringen zijn in deze schema's tot eenheid verwerkt, zodat specifieke voorwaarden leiden tot specifieke interpretaties die dan weer leiden tot specifieke reacties. De cognitieve schema's staan in voor het tot synthese brengen van al je ervaringen en dit voor verder functioneel gebruik door je.

Voorwaardelijke schema's toegepast

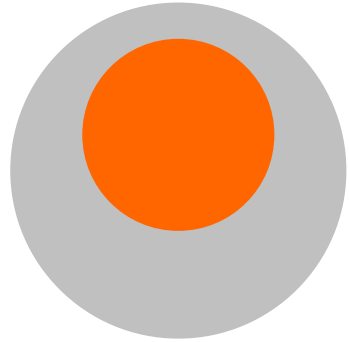
Door het schema hierna in te vullen kan je ontdekken welke cognitieve schema's over wat je opmerkt in de buitenwereld in je geactiveerd worden.

Je kan hierna ook ingeven en zo ontdekken welke cognitieve schema's in je geactiveerd worden die te maken hebben met jezelf in contact met een situatie.



Voorwaarden

ontwikkeling kind



Opdat een kind zich optimaal zou kunnen ontwikkelen, moeten een aantal randvoorwaarden vervuld zijn.

1. Ontwikkeling kind aan voorwaarden gekoppeld

Als volwassene kan je de indruk hebben dat de ontwikkeling van een kind een vanzelfsprekend verlopend iets is. Een kind ontwikkelt zich als vanzelfsprekend van baby tot volwassene.

Toch is dit niet helemaal zo. De ontwikkeling van een kind is aan bepaalde voorwaarden gekoppeld. Voorwaarden die ontwikkeling toelaten en er de mogelijkheden voor scheppen.

Het is pas als de ontwikkeling niet op gang komt, of niet voldoende op gang komt, dat kan vastgesteld dat deze

voorwaarden ontbreken, of in te geringe mate aanwezig zijn.

Als ouder kan het belangrijk zijn te kijken naar de aanwezige voorwaarden voor ontwikkeling. Zo deze voorwaarden ontbreken of te weinig aanwezig zijn, kan gezocht hoe alsnog deze voorwaarden tot stand te kunnen brengen. Zo kan enerzijds duidelijker worden waarom de ontwikkeling van een kind niet vlot, en kunnen anderzijds de nodige basis en instrumenten gezocht om ontwikkeling mogelijk te maken.

Als ouder kan je kijken naar de aanwezige voorwaarden en kan je aandacht besteden aan de gewenste voorwaarden.

2. Kansen en mogelijkheden op verschillende niveaus

Als voorwaarde om zich te kunnen ontwikkelen dient het kind voldoende kansen en mogelijkheden te krijgen. Ze gelden als begin- en randvoorwaarden.

Deze voorwaarden kunnen op individueel, relationeel en contextueel niveau gesitueerd worden. Zijn ze aanwezig dan werken ze beschermend. Zijn ze afwezig, of is hun tegendeel aanwezig, dan zijn ze risicoverhogend.

Bijvoorbeeld op individueel niveau, is het kind contactvaardig, dan beschikt het kind over een krachtig instrument om beroep te kunnen doen op de hulp van de omgeving. Is het kind niet contactvaardig, is het integendeel gesloten, dan loopt het kind het risico geïsoleerd te raken en geen of weinig beroep te kunnen doen op de steun van de omgeving wanneer nodig.

Bijvoorbeeld op relationeel niveau, is er een gunstige relatie ouder-kind dan kunnen concrete spanningen en moeilijkheden gemakkelijker overwonnen. Is de relatie ouder-kind evenwel ongunstig, dan vergroten ze gemakkelijk de aanwezige concrete spanningen en moeilijkheden. De ongunstige relatie vormt dan mogelijk een risico om een uitweg te vinden.

Bijvoorbeeld op contextueel niveau, de goede of geringe integratie op sociaal en maatschappelijk vlak van het gezin. Dit met voldoende of te geringe materiele middelen (inkomen, ...) en sociale mogelijkheden (ondersteunende netwerkrelaties) tot gevolg.

3. Voorwaarden op meerdere vlakken

Deze voorwaarden kunnen ook op realiteits-, 'socialiteits'- en mentaliteitsvlak gesitueerd.

Op realiteitsvlak vormen ze de situatie waarin het kind leeft. Zo kunnen ouders er naar streven een kind- en ontwikkelingsvriendelijk en -minded omgeving aan te bieden. Ze kunnen nagaan wat kind- en ontwikkelingsvriendelijk of -uitsluitend is. Zo kunnen ouders er rekening mee houden dat de ontwikkeling van een kind in belangrijke mate ervaringsgericht verloopt. Niet enkel zien en horen vormen een ontwikkelingsinstrument voor het kind, ook het omgangsmatig kunnen ervaren vormt een belangrijke ontwikkelingstool en -toegang. Kansen en mogelijkheden tot deze omgang bieden vormt een belangrijk element van situatiehantering.

Op socialiteitsvlak vormen de relaties van het kind met volwassenen en leeftijdgenoten belangrijke ontwikkelingsvoorwaarden. Zijn deze relaties ongunstig of zijn ze in te geringe mate aanwezig ? De relaties zorgen voor veiligheid, voor verbondenheid, voor openheid, voor stimulatie, voor participatie, voor ondersteuning en voor model.

Op mentaliteitsvlak kunnen de voorwaarden teruggevonden als kind- en ontwikkelingsvriendelijk en -minded klimaat. Klimaat gaat over het denken en de ingesteldheid tegenover het kind, zijn ontwikkeling en de begeleiding ervan via de aangeboden opvoeding. Wat is voor je een kind en tot wat kan het hoe uitgroeien ? Wat is voor je begeleiding en hoe denk je dit aan te pakken ? Hoe denk en wil je dit vertalen relationeel en situationeel, in

je affectieve omgang en in de omgevende feitelijke omgevingsrealiteit. Het ontbreken van een groeibevorderend klimaat waarin kan en mag verkend, kan en mag geëvolueerd, kan en mag ruimte ingenomen, doet de voorwaarden ontbreken om te handelen, te worden en te zijn. Kindrelevant betekent evenwel niet een kindwereld aanbieden, wel een wereld waarin inclusief plaats is voor het kind, waarin ook aan het kind gedacht en hoe het tot zijn recht te laten komen via participatie.

4. Voorwaarden die activeren

Deze ontwikkelingsvoorwaarden kunnen ook bekeken vanuit wat de omgeving voor het kind kan betekenen. Hoe het door wat en hoe het iets aanbiedt de ontwikkeling van het kind op gang kan brengen. Dit door zijn energie, zijn interesse, zijn openheid, zijn dynamiek, zijn aanleg, zijn aanspreekbaarheid te activeren.

Rekening houdend met het kind, zijn eigenheid, zijn ontwikkelingsvordering het kind zo weten benaderen dat het niet enkel reageert, maar ook zelf actief wordt. Niet enkel zo dat het kind antwoordt of reageert, maar ook zo dat het ook vragen stelt of initiatief neemt.

Zo vormt zijn eigen ontwikkelingsdrang de motor en het instrument tot persoonlijke groei. Als ouder ben je hier toe dan de katalysator door de voorwaarden tot ontwikkeling die je biedt.

5. Voorwaarden zelf activeren

Door voorwaarden te onderkennen en te scheppen lever je als ouder een bijdrage aan de ontwikkeling van het kind. Als ouder kan je ook het kind bijbrengen zelf mee voorwaarden te leren onderkennen en te scheppen voor zijn persoonlijke groei.

Beroep te doen op zijn eigen mogelijkheden en competenties, op aanwezige relaties en ze verder laten groeien, in de diepte maar ook in de breedte, zodat een ondersteunend netwerk ter beschikking komt. Mee geboden situaties te benutten, relationele modellen als bron aan te wenden en voldoende aandacht te vragen voor zichzelf zodat het als kind tot zijn recht kan komen en verdere ontwikkeling mogelijk wordt.

6. Voorwaarden als tools voor zelforganisatie

Als ouder breng je zo de voorwaarden voor de ontwikkeling van het kind tot stand. Ze vormen de randvoorwaarden waarbinnen ontwikkeling mogelijk wordt. Ze vormen basisvoorwaarden, maar tegelijk de instrumentele voorwaarden. Ze bieden de basistools voor ontwikkeling, tools die het kind ter beschikking worden gesteld.

Ze vormen tevens de beginvoorwaarden. De voorwaarden waarop het kind meestal niet-lineair reageert. Zijn ze gunstig, dan kan dit maken dat zijn ontwikkeling een

gunstige weg inslaat en in toenemende mate op dreef komt. Zijn ze ongunstig, dan kan een ongunstige ontwikkelingsrichting het gevolg zijn en de ontwikkeling afremmen. Is het kind ziek, wordt het verwaarloosd, leeft het geïsoleerd, dan kan dit uitgesproken ongunstig uitwerken op zijn ontwikkeling en deze in toenemende mate in gevaar brengen.

Alle redenen om de rand- en beginvoorwaarden voor de ontwikkeling van het kind zo gunstig mogelijk te laten uitvallen. Een grotere bewustheid hiervan is een eerste stap hiertoe.

Voorwaarden scheppen de context waarin iets kan aangesproken en geactiveerd in het kind dat zijn ontwikkeling bevordert. Zo kan het praten tegen en met het kind iets in het kind activeren dat zijn taal en zijn ideeën mee tot ontwikkeling brengt.

Wat mee door de voorwaarden in het kind wordt geactiveerd, geldt als actieve 'agent' voor zijn ontwikkeling. Het wekt iets in het kind dat mee instaat voor zijn ontwikkeling, iets dat door zijn zelforganiserend vermogen mee zorg draagt voor deze ontwikkeling.

Zo zal de taal die het kind verwerft, door haar structurend en ordenend vermogen maken dat de werkelijkheid om hem heen kan verkend, begrepen en er stilaan op kan ingegrepen.

Zo zal de manier waarop de prille ervaringen van het kind worden opgeslagen, met name onder de vorm van kennis- en geheugenpakketjes, door het zelforganiserend vermogen van deze pakketjes maken dat de omringende werkelijkheid steeds juister kan ingeschat en er zo steeds meer passend op kan gereageerd.

| Aanwezige voorwaarden: | | Gewenste voorwaarden: | |
|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> | | <ul style="list-style-type: none"> | |

Van vorm naar inhoud



Eerdere ervaringen worden verwerkt tot een vorm die onmiddellijk klaarstaat voor gebruik. Vandaag wordt vaak om aandacht gevraagd voor actuele en toekomstige inhouden.

In het teken van vorm

Je kan gewoon even volgende taalkundige oefening doen. Je zoekt begrippen die aanvangen met het voorvoegsel "ge-".

Even uitproberen :

gedachte, geloof, gevoel, gevoelens, gemoed, geheugen, geweten, voorgesteld, gefantaseerd, gewild, gedreven, gedwongen, gezien, gehoord, gevoeld, gewaargewor-

den, opgemerkt, gedrag, gewoonte, gebruik, gecultiveerd, gesprek, gebaar, gezegd, gebied, omgeving, gemeenschap, gelegen, gegeven, gesitueerd, geborgen, gebonden, gekunnen, geluk(ken), genoeg(en), genot, gerust, gestold, gehouden, gekenmerkt, enzomeer.

Al deze begrippen verwijzen naar een zeker ervaren dat een zekere vorm heeft gekregen. Ze verwijzen naar iets dat we in zekere zin kennen als resultante van wat we in het verleden meemaakten en ontmoetten. We hebben er op een of andere manier een afdruk van die een zekere enigszins vaste vorm gekregen heeft. Zo is een gedachte iets waarop we uitkwamen op basis van waar we in het verleden mee te maken kregen. Zo is een gevoel dat we tegenover iets of iemand hebben een typisch iets dat in ons als min of meer stabiel opgeroepen wordt in contact met iets of iemand.

De verwerkingsprocessen die in ons plaats hebben in het dagelijks contact met de werkelijkheid, herleiden dit contact tot informatie dat verzameld en bijgehouden wordt en verwerkt wordt tot een voorstelling voor onmiddellijk gebruik nadien. Deze voorstelling tracht alle contacten en ervaringen te omvatten als container maar ze tegelijk te herleiden tot een kern als beste weerspiegeling. Deze kernweergave is voor ons onmiddellijk beschikbaar voor toekomstig contact. Deze beschikbare bagage moet er voor zorgen dat elk verder contact telkens meer optimaal verloopt. De kernweergave stelt ons

ter beschikking : wanneer iets als dusdanig te activeren, hoe dit te benoemen, en hoe hiermee om te gaan. Zo weten we snel, gemakkelijk en op een ervaren manier met nieuwe situaties om te gaan. Dit omdat we ze weten te herleiden tot wat reeds eerder meegemaakt en gekend.

Op die manier is ons huidig contact erg verleden bepaald, maar tevens ook vormbepaald. De vorm als synthese die ons denken, voelen, willen, doen, entourage, enzomeer aangenomen heeft vanuit eerdere ervaringen. Deze vorm wordt in nieuwe ontmoetingen opnieuw geactiveerd als gedachte, gevoel, wat gewild, gedrag en omgeving. Zo krijgen we met veel automatische processen te maken met een binding aan het verleden.

Nieuwe contacten kunnen uiteraard nieuwe informatie voor verwerking opleveren, maar de kans is groot dat deze niet tot wezenlijke veranderingen leiden wanneer ze terecht komen in de pool van eerdere ervaringen. Zo ontstaat de kans en het risico op min op meer vaste voorgestructureerde vormen die weinig verandering kennen. Ook omdat ze vaak gebruikt worden om nieuwe contacten tegemoet te gaan en nieuwe ontmoetingen herleid worden tot wat reeds opgeslagen werd.

In het teken van inhoud

Om minder het risico te lopen vast te komen zitten in tot stand gekomen vormen vanuit het verleden, kan de aandacht verlegd naar inhouden waarmee in het nu en in de toekomst in contact te komen.

Ook hier kan je een gelijkaardige taalkundige oefening doen. Je zoekt nu begrippen die aanvangen met het voorvoegsel "in-".

Even uitproberen :

inhoud, inbeelden, intellect, intuïtie, inval, inspiratie, innovatie, inventie, inversie, interesse, inbegrip, inclusie, indruk, inzicht, invulling, inleiden, inzoomen, inzien, ingaan, inspraak, interactie, integratie, inspanning, inzet, invoeren, invoegen, inspelen, inrichten, instellen, inbreng, ingang, inbouw, instrument, internet, instabiel, intens, informatie, enzomeer.

Al deze begrippen verwijzen naar een proces dat aanwezig is en zich openstelt voor wat komen gaat. De begrippen verwijzen naar iets dat mogelijk is en er bij kan genomen worden. Ze zijn eerder toekomstgeïënteerd en gericht op aanvulling en verandering. Ze verwijzen niet of minder naar vormen die vastliggen. Ze focussen eerder op inhouden die vragen om soepele of heel veranderbare vormen om ze te omvatten. Alles is hier nog in

beweging en gericht op deze evolutie. Er is continu en blijvend verandering mogelijk. Door de focus op de inhoud wordt niet aangeboden tegen aanwezige vormen en structuren.

Vandaag

In de huidige samenleving kan vastgesteld worden dat er steeds meer behoefte is om in te kunnen spelen op het veranderlijke dat zich aanbiedt. Vaste patronen komen minder aan bod en vormen vaak een rem om zich in te passen in wat continu evolueert.

Zo kunnen zowel ouders als kinderen zich trachten in te stellen op deze dynamische ontwikkelingen die aan de gang zijn. Ervaring biedt niet langer garantie, soms kan zich hernieuwen gewenst zijn. Dit zich voortdurend hernieuwen kan dan duurzaamheid mogelijk maken.

Vermeden zal moeten worden zich te veel enkel te oriënteren op basis van voorbije ervaringen en het nieuwe en andere niet mee te integreren.

Net deze oriëntatie en openstelling op de toekomst vermindert het risico op dominantie van het verleden. Het verleden vormt dan niet langer de referentie om naar de toekomst te kijken en de toekomst toe te herleiden

Door te eenzijdig en te veel met het vertrouwde geconfronteerd te zijn in het verleden, kan er een uitgesproken verschil of tegenstelling opduiken in contact met nieuwe situaties en personen. Er is dan mogelijk weinig begrip of een foutief begrip. Mogelijk treedt er ook een zekere weerstand op tegen het nieuwe en andere. Of het nieuwe en andere wordt negatief beoordeeld, omdat het niet aan het vertrouwde beantwoord. Het komt in de andere categorie vaak meer ongunstig of afwijzend terecht. Hierdoor is er mogelijk weinig bereidheid om het mee te assimileren in wat je reeds verwerkt opgeslagen hebt.

Als vandaag al naar vormen gezocht wordt of vormen worden aangewend, wordt de voorkeur gegeven aan vormen die heel diverse inhouden, ook nog ongekende, kunnen omvatten. Of wordt de voorkeur gegeven aan vormen die kunnen worden aangepast aan actuele of mogelijke inhouden. Zo kan een zekere stabiliteit en duurzaamheid worden bereikt.

In het teken van vorm of inhoud ?

Geef voor je eigen situatie aan rond wat het voor je vooral komt te draaien. Je kan hiertoe de voor je relevante begrippen onderlijnen.

Gewoonte- vorming



Een gewoonte vraagt tijd en inspanning om zich te installeren.

Eens geïnstalleerd vereist het heel veel tijd en inspanning om hierin verandering te brengen.

Veelal denk je als ouder of kind dat veel van wat je denkt en doet bepaald wordt door persoonlijke intenties en doelstellingen. Onderzoek wijst evenwel uit dat veel van wat we denken en doen bepaald wordt door gewoonten. Dit wil zeggen dat dit denken en doen vrij automatisch verlopen, zonder veel bewustheid. Op zo een manier dat een externe factor, iets in de omgeving wat zich voordoet, een specifieke getrouwe reactie teweegbrengt.

Ontstaan van gewoonten

Vooraleer evenwel dit gewoontedenken en -reactie tot stand komen, gaat dit denken en reageren evenwel gepaard met een specifieke intentie of een gesteld objectief. Naarmate dan de gewoonte vorm krijgt en een steeds vaster patroon begint aan te nemen, vermindert het aandeel van het aanvankelijk doel en neemt de invloed van de context toe. Interne motivatie wordt zo stilaan vervangen door externe omstandigheden als trigger voor een bepaald denken en een bepaalde respons. De interne motivatie zorgde er dan vooral voor dat er herhaling plaatsvond en bekrachtiging mogelijk werd.

Zowel gezonde als ongezonde gewoonten, zoals gezonde en regelmatige voeding of het ontbreken eraan, of zoals regelmatig bewegen of veel stilzitten komen zo tot stand. Dit geldt ook voor meer of minder wenselijke reactiewijzen die op die manier tot stand komen. Zoals eerst luisteren en je informeren vooraleer te reageren eerder dan onmiddellijk in de aanval of verdediging te gaan zonder hoogte te nemen.

Deze gewoontevorming impliceert drie fundamentele aspecten die mogelijk samengaan met drie verschillende leer- en geheugensystemen die hiervoor verantwoordelijk zijn. Er vormt zich declaratieve kennis als wat iets inhoudt aan feiten en gebeurtenissen. Er vormt zich procedurale kennis als een terzake samenhangend geheel

van handelingen met een bepaald verloop. Er vormt zich contextuele kennis met een progressieve overgang van innerlijke intentie naar uiterlijke situatievoorwaarden. Waar de eerste kennis gaat over het wat, gaat de tweede over het hoe en de derde over het waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe.

Het zijn deze typische elementen die we terugvinden in de ontwikkeling van cognitieve schema's die stilaan een meer vaste, gespecificeerde en gedetailleerde vorm aannemen. Ze vormen de synthese van alle verkregen informatie op een bepaald gebied. Ze kunnen gemakkelijk als geheel geactiveerd worden omdat ze zich ontwikkelen als context-, betekenis- en responsgedefinieerd. Zodra in de omgeving de passende voorwaarden aanwezig zijn ontplooien ze zich. Veel oriëntatie, stimulatie en sturing is er dan niet meer bij nodig. Deze heeft zich eerder gevormd en werd als dusdanig opgeslagen als know-how.

Wijzigen van gewoonten

Het gewoontepatroon dat je vertoont zodra je thuiskomt of dat je kind vertoont zodra het zijn kamer betreedt wordt stilaan zo kenmerkend, dat zo je hierin verandering wil brengen je intentioneel veel inspanning zal moeten doen. Ook al zie jezelf of je kind het nut ervan in, toch zal gemakkelijk het zich ontwikkeld automatisme opduiken. Geen tv-kijken of niet automatisch beginnen ga-

men, je binnengekomen berichtjes niet onmiddellijk beginnen controleren. Mogelijk best geen gemakkelijke klus. Je intentie en je inzicht, zullen mogelijk niet zomaar kunnen optornen tegen je gewoonten. Mogelijk zal je iets moeten veranderen aan de context en zal je de aanwezige triggers moeten zien weg te halen of zien te vermijden. Onderzoek wijst uit dat deze contextwijzigingen het meest en gemakkelijkst resultaat boeken. Is er nog geen gewoontevorming tot stand gekomen en is er sprake van een handelen dat nieuw en nog niet geautomatiseerd is, dan kan zo blijkt gemakkelijker via inzicht en intentievorming invloed worden uitgeoefend en tot verandering worden gekomen.

Onderzoek wijst uit dat er gemiddeld iets meer dan twee maand nodig is vooraleer een optimale automatisering van een gewoonte zich heeft geïnstalleerd. Hierbij zijn er grote individuele verschillen op te merken, neemt de tijd toe naargelang de complexiteit van de te vormen gewoonte en grijpen er best geen onderbrekingen plaats. Zich herhalende gedachten en handelingen creëren neurologische banen in de hersenen die sterker worden naargelang het gebruik. Progressief vormen zich links tussen prikkel, betekenis en respons door herhaling en bekrachtiging. Door de vorming van een myeline-omhulsel rond veelgebruikte zenuwbanen in de hersenen worden zenuwimpulsen nog sneller doorgegeven. Tegelijk wordt verandering van de eens gevormde gewoonten

nog moeilijker. Voorkomen dat een ongunstige gewoonte zich ontwikkelt is dan ook de boodschap.

Omdat een gewoonte eens geïnstalleerd niet zomaar ongedaan kan gemaakt worden, zal er bijgevolg veel inspanning nodig zijn om een nieuwe andere gewoonte eraan te leren en in de plaats ervan aan te leren en te installeren. Daartoe zal een bewuste doelstelling en intentie nodig zijn.

Ga voor jezelf of voor je kind enkele gewoonten na: ...

Kijk in welke mate hun aanwezigheid dominant is: ...

Ga na in welke specifieke context ze zich voordoen: ...

Ga zo gewenst na welke externe veranderingen of interne volgehouden inspanningen nodig zijn om deze gewoonten te wijzigen: ...

Veel vragen van je kind



Wat je je kind vraagt,
kan ongunstig uitwerken
op het kind en zijn ontwikkeling.

Zo is je kind

Je kind heeft je zorg nodig om zich te kunnen ontwikkelen. Op moeilijke momenten heb je of voel je misschien omgekeerd de neiging een beroep te doen op de zorg van je kind. De vraag is dan maar of je kind in staat is die zorg te bieden en of dit niet ongunstig uitwerkt op zijn ontwikkeling.

Een kind is spontaan geneigd tot zorgen. Als ouder kan je ervaren dat een kind veel voor je over heeft. Het is geneigd veel voor je te willen doen. De vraag is of je hierop beroep kan doen. Of je van je kind kan vragen dat het er voor je is. Of het niet omgekeerd is, dat jij er bent voor je kind. Dat een kind volop op je beroep moet kunnen

doen omdat het nog volop in ontwikkeling is. Ook dat het gezien zijn ontwikkeling nog niet in staat is de zorg te bieden die je zou vragen.

Dit wil niet zeggen dat je je kind niets kan vragen, of dat je de spontane zorg van je kind systematisch moet afremmen. Uiteraard kan je kind je helpen, een boodschap doen, bijvoorbeeld. Uiteraard kan je kind je verwennen op je verjaardag, of je proberen te troosten zo je verdriet hebt. Maar toch zal de mate waarin en de regelmaat waarmee, het verschil maken. Omdat het anders de ontwikkeling van het kind in de weg zal staan en het kind vanuit zijn in ontwikkeling-zijn dit nog niet aankan.

Je kan je in dit verband afvragen of je in de omgang met je kind het centrum bij je kind en zijn ontwikkeling legt. Of in tegenstelling hiermee je in de omgang het centrum bij je en je vragen legt. Ben jij er voor je kind, of is het kind er voor je. Het kind dat je nodig heeft voor zijn ontwikkeling. Het kind dat gezien zijn ontwikkeling nog weinig in staat is tot zich in dienst stellen van je.

Jezelf in het centrum

Als ouder kan je jezelf in het centrum plaatsen en vanuit je eigen zijswijze of vanuit je eigen behoeftepatroon

een zijnswijze en interactiepatroon van je kind activeren of een spontaan momentaan aanwezig patroon bij je kind bevestigen en zo aanmoedigen. Veelal ben je er als ouder niet bewust of niet helemaal bewust van wat bij je actief is en leeft. Ook ben je veelal weinig of niet bewust dat dit bepalend is voor wat je bij je kind actief maakt en tot leven brengt.

Toch zal veelal waar het bij je om draait erg bepalend zijn voor waar het voor je kind om komt te draaien. Zo kan je je als ouder nuttig willen maken en als het ware van je kind vragen om nog een echt kindje te zijn, dat nog erg bemoederd moet worden. Hierdoor activeer je in je kind zijn kinderlijke zorgvragende kant, zodat het weinig kans maakt enige onafhankelijkheid en zelfstandigheid te ontwikkelen. Zou het hier spontaan toch enige blijk van geven dan zou je teleurstelling of gebrek aan enthousiasme dit gemakkelijk ontmoedigen en afremmen. Mogelijk zou je door je opstelling hier weinig of geen kans voor geven. Je zou het toch weer van je kind overnemen en zo je kind terug in zijn afhankelijkheid en kind-zijn plaatsen. Maar zelfs deze aan- of ontmoediging, of deze kans of begrenzing zouden weinig nodig zijn, omdat het kind spontaan geneigd is je te volgen en bereid is te zijn en te doen wat je vraagt of aangeeft. Omdat, zoals hiervoor reeds aangegeven, het kind dit doet vanuit zijn zorginstelling voor iemand waarmee het een emotionele band heeft.

Doordat je als ouder je omgang met je kind laat uitgaan van jezelf van wat voor je telt en aan wat je behoefte hebt, ontbreekt veelal het perspectief van het kind. Je hebt onvoldoende zicht op wat bij je kind leeft, wat voor je kind telt en aan wat het behoefte heeft, in het bijzonder voor zijn ontwikkeling. Wat in je kind geactiveerd is, is onvoldoende bewust en komt weinig of niet aan bod. Zo is er te weinig ruimte voor het kind zijn van je kind en voor het kind in zijn ontwikkeling-zijn. Er worden weinig of geen kansen geboden aan wie het kind is en wat het nodig heeft voor zijn ontwikkeling. Wie het kind is en wat het kind nodig heeft, komt weinig of niet tot zijn recht. Dit wordt als het ware miskend en over het hoofd gezien.

Wat van het kind wordt gevraagd is niet in functie van het kind en zijn ontwikkeling. Dit facet komt niet aan bod. Zo worden dingen in het kind aangesproken die niet passen bij het kind en niet ten gunste zijn van het kind. Zo wordt het kind gemakkelijk overvraagd. Zo ontbreekt naast het perspectief vaak ook de situatie en positie van het kind. Er wordt niet alleen weinig of geen rekening gehouden met het kind, er wordt ook weinig of niets gedaan in functie van het kind.

Wat activeer je in je kind

Als ouder kan je zo verschillende zijnswijzen en interactiepatronen bij je kind activeren of bevestigen die aansluiten bij zijnswijzen en behoeftepatronen bij jezelf als ouder. Deze zijn de volgende :

Er wordt aan het kind gevraagd te beantwoorden aan een bepaald patroon dat overeenstemt met een bepaalde manier van ouder zijn :

. zo kan je als ouder willen zorgen voor je kind waardoor je het kinderlijk zijn van je kind activeert en bestendigt : eigenlijk wil je kunnen blijven bemoederen en wil je niet dat je kind zich ontwikkelt. Je wil je kind zonder dat je het zelf meestal beseft klein en zwak houden, zodat je als ouder groot en sterk kan zijn en kan blijven.

. zo kan je als ouder minimaal willen zorgen voor je kind waardoor je het matuur zijn van je kind activeert en opeist : eigenlijk wil je weinig of niet bemoederen en wil je dat je kind zich voortijdig ontwikkelt. Je wil je kind zo snel mogelijk groot en sterk maken of althans dit van je kind eisen of verwachten. Mogelijk laat je dit je kind merken door er slechts voorwaardelijk om te geven of van te houden, als het voldoet aan een aantal van je voorwaarden. Mogelijk maak je je kind duidelijk uitgesproken en hoog gegrepen verwachtingen te hebben die erg veel inspanningen van je kind vergen om hieraan te voldoen. Je

kan meer hierover lezen in het thema-onderdeel [Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties](#) van deze encyclopedie.

Of er wordt aan het kind gevraagd een bepaald patroon te activeren dat beantwoordt aan een bepaalde behoefte van je als ouder :

. zo kan je als ouder nog behoefte hebben aan een ouder die je koestert, je troost, je raad geeft, je helpt en je bijstuurt. Van je kind vraag je dan dat het hieraan tegemoetkomt.

. zo kan je als ouder behoefte hebben aan een partner bij afwezigheid of tekortschieten van de eigen partner. Bij echtscheiding of bij overlijden kan de invulling van die rol van het kind gevraagd worden. Maar ook bij emotionele afwezigheid van de partner kan de behoefte aan een vervangpartner opduiken.

. zo kan je behoefte hebben aan iemand die het van je als ouder overneemt omdat je er zelf niet toe in staat bent of het alleen niet aankan. Je schakelt je kind in voor een aantal ouderlijke taken en verantwoordelijkheden. Bijvoorbeeld, te zorgen voor een jonger kind, of in te staan voor een aantal huishoudelijke taken.

. zo kan je als ouderpaar behoefte hebben aan iemand die de spanning tussen je beiden weet af te leiden of

weet te kanaliseren. Een kind neemt gemakkelijk de aanwezige spanningen op en vertoont als gevolg hiervan gemakkelijk een aantal problemen die ouders dichterbij elkaar brengen in hun gezamenlijke zorg. Of het kind tracht te zorgen voor de nodige balans tussen de ouders, dit in de rol van go-between.

In al deze gevallen spreekt men van *parentificatie* omdat het kind wordt ingeschakeld ten behoeve van de ouder(s) en een aantal taken of verantwoordelijkheden van een volwassene overneemt. De rolpatronen worden als het ware op een of andere manier omgekeerd.

Gevolgen op termijn

Onderzoek wijst uit dat het risico groot is dat kinderen die te maken kregen met parentificatie hier op latere leeftijd als volwassene negatieve gevolgen van ondervinden. Ook al zijn er grote individuele verschillen in de mate van die gevolgen.

Zo kan wie kind moest blijven, de gevolgen ervaren van een niet verworven hebben van voldoende onafhankelijkheid en zelfstandigheid. Het risico is groot als volwassene erg aan te blijven leunen bij anderen, volwassenen maar ook eigen kinderen.

Zo kan wie vroegtijdig matuur moest zijn, geneigd zijn aan voorwaarden en verwachtingen van anderen te wil-

len blijven beantwoorden. Zodat moeilijk voldoende tegen zichzelf en eigen aanwezige behoeften aan kan gefunctioneerd worden. Het zichzelf kunnen zijn komt weinig of niet tot zijn recht. Het risico is groot ook aan anderen, volwassenen maar ook eigen kinderen die voorwaarden en verwachtingen te gaan stellen, waardoor de cirkel rond is. Het zelf slachtoffer hiervan geweest zijn, plaatst je in de rol van 'dader' die anderen tot slachtoffer van net hetzelfde, met name vervreemding van zichzelf, maakt.

Zo kan wie voor de aanwezige behoefte van een ouder of de ouders moest zorgen, weinig gevoeligheid ontwikkeld hebben voor eigen behoeften. Met als gevolg zelf weinig tot zijn recht te komen en weinig tegemoet te komen aan eigen aanwezige behoeften. Het gevaar bestaat van zijn eigen betekenis te blijven onttelen aan het zich inzetten voor anderen. Hierdoor het risico lopend zelf niet aan zijn trekken te komen en anderen ook niet de kans te geven van zich voor je in te kunnen zetten. En uiteindelijk onvoldaan en uitgeput achter te blijven.

Voorkomen of tegenin gaan

Vanuit het besef van de negatieve gevolgen van parentificatie kan je als ouder dit trachten voorkomen of ongedaan maken van te veel te vragen van je kind.

Concreet kan je dit door :

Je bewust te worden van wat parentificatie is en van de manieren waarop het zich kan voordoen.

Te letten op wat je van je kind vraagt en of dit past bij zijn kind-zijn en zijn ontwikkeling. Te kijken wie of wat je centraal stelt in de omgang met je kind. Waar het om draait en of dit gunstig is voor je kind en zijn ontwikkeling.

Te letten op je eigen gewenste zijnswijze als ouder en volwassene. Om te bemoederen of om gevolgd te worden, bijvoorbeeld.

Te letten op aanwezige behoeften bij je vanuit wat mogelijk ontbreekt of tekortschiet. Bij jezelf, of bij je partner, of bij beiden samen.

Te letten op de inzet en zorg van je kind en of je kind niet overijverig is. Of het kind hierbij voldoende rekening houdt met zichzelf.

Of je niet te veel gebruik maakt van je kind, en weinig ten gunste is van het kind en zijn ontwikkeling.

Of je het kind voldoende ruimte en kansen geeft om zelf in het centrum te staan zodat zijn inspanning tegemoet komt aan zichzelf.

Of je het kind voldoende mogelijkheden geeft om zichzelf te zijn en niet te moeten beantwoorden aan je voorstelling, je behoeften, je voorwaarden en je verwachtingen.

Of je kind niet moet invullen waaraan zelf als ouder behoefte, zoals een ouder zijn voor je of voor je kinderen, of een partner zijn, een probleemaflaider of -bemiddelaar.

Of je als ouder niet te veel opgeslorpt wordt door de zorg voor een ziek of gehandicapt kind, of familielid, waardoor je je kind gemakkelijk gaat overvragen om geen aandacht te vragen of geen problemen te geven.

Of je als ouder niet zelf te maken hebt met ziekte, een probleem of een stoornis waarvoor je hulp nodig hebt.

Of je in je omgeving en je sociaal netwerk niet iemand kent en vindt die mee weet tegemoet te komen aan waar zelf behoefte aan. Of je zo nodig je netwerk niet kan uitbreiden waardoor de kans iemand te vinden toeneemt en je een zekere reserve hiervoor kan tot stand brengen.

Wat vragen ?

Zo zou je als ouder bij de vraag kunnen uitkomen of je wel iets kan vragen aan je kind. Vragen aan je kind wel, niet vragen van je kind.

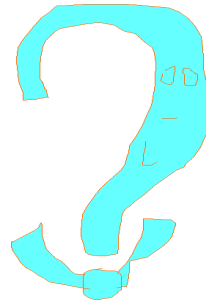
Concreet kan je als ouder bij wat je vraagt vooreerst afvragen of dit de ontwikkeling van het kind ten goede komt, of althans de ontwikkeling van je kind niet hindert. Vervolgens kan je je afvragen of wat je vraagt binnen de mogelijkheden van het kind ligt. Iets wat het kind nog niet weet of kan, valt hier uiteraard buiten. Vooral ook kan je letten of het je kind erg belast of overbelast, zodat er nog weinig ruimte en kans is om zich te ontwikkelen, en de energie en zin hiertoe bij je kind ontbreken. En bovendien ook je aandacht en steun als ouder ontbreken.

Wat houdt je vraag in voor de ontwikkeling van je kind ?

Wat houdt je vraag in voor de draagkracht van je kind ?

Wat houdt je vraag in voor de draaglast van je kind ?

Vragend praten



Eerder dan veel te zeggen,
kan je ook veel vragen,
zonder daarom uit te vragen.

Elk kind heeft nood aan steun van volwassenen om zich te ontwikkelen. De steun die volwassenen bieden is evenwel niet steeds de steun die een kind vraagt of nodig heeft.

Ouders hebben gemakkelijk de gewoonte :

- . snel een antwoord te geven, naar het aanvoelen van jongeren vaak te snel. Een antwoord in de plaats van het kind zelf.
- . een krachtig antwoord te geven, een dat naar het aanvoelen van jongeren niet steeds bij hen past. Een antwoord dat mogelijk eerder bij de ouders past.

- . een antwoord dat te nemen is. Een antwoord waarover je als jongere niet zelf kan beslissen wat je er mee doet.

Een jongere heeft dan gemakkelijk het idee :

- . dat er geen samenzoecken was naar een antwoord of dat het niet geholpen werd in het zelf vinden van een antwoord.
- . dat niet getracht werd te komen tot een antwoord op zijn maat, waar de jongere zichzelf in kon terugvinden.
- . dat het antwoord meteen betekent zich hiernaar te moeten schikken en uit te voeren wat het inhoudt.

Om te vermijden een antwoord te formuleren dat niet overeenstemt met de vraag van het kind, doordat het te snel komt, niet passend is en te dwingend overkomt, kan de jongere gevraagd naar de steun die het van de ouders verwacht.

Jongeren geven vaak aan behoefte te hebben aan het luidop iets te kunnen overdenken met iemand die dit proces niet verstoord maar steunt en mee inhoudelijk weet in te vullen. Iemand die de dingen mee helpt benoemen en mogelijkheden en alternatieven mee weet te bedenken. Iemand die mee helpt overzien en mee helpt overdenken, maar die het niet van hen overneemt. Iemand die mee voor duidelijkheid, mogelijkheden en kracht zorgt. Maar vanuit de positie van de jongere.

Jongeren geven ook vaak aan behoefte te hebben aan iemand die mee helpt zoeken hoe hun antwoorden in te passen in de bredere omgeving. Zodat ze zich begrepen en gesteund voelen en niet bekritiseerd of afgewezen.

Jongeren willen zo tegemoet komen aan een dubbele bezorgdheid : zelf een antwoord te vinden voor zich en tegelijk een antwoord te vinden waarin de omgeving zich kan vinden.

Jongeren willen met andere woorden geen kant en klare antwoorden. Ze willen geholpen worden zelf een antwoord te vinden. Ze willen ook weten welke antwoorden kunnen binnen hun omgeving.

Door in gesprek de focus te verleggen van het geven van antwoorden, naar het wederzijds stellen van vragen, kan hiertoe een stap gezet worden.

Als ouder betekent dit concreet vragen voor het kind te formuleren die kunnen helpen zijn situatie en eigen ervaring duidelijker te krijgen en beter te overzien. Tevens door vragen te formuleren het kind te helpen zoeken naar het beste antwoord dat voor hem past en waarop het ook kan en wil ingaan.

Als ouder betekent dit ook het kind te stimuleren vragen te stellen over hoe jij tegenover de situatie aankijkt en

hoe jij ze ervaart en vragen te stellen over wat voor je kan op welke wijze.

De idee hierbij is niet ongevraagd antwoorden te geven.

Door uit te gaan van vragen ontstaat er gemakkelijk ruimte tot overzien en overdenken, tot zich aangesproken voelen, tot erkenning, tot betrokkenheid, tot verantwoordelijkheidsname, tot elkaar stimuleren, tot zelf antwoorden zoeken, tot positief reageren, tot eigen engagement, tot vermeerdering zelfvertrouwen, tot toename eigenwaardegevoel.

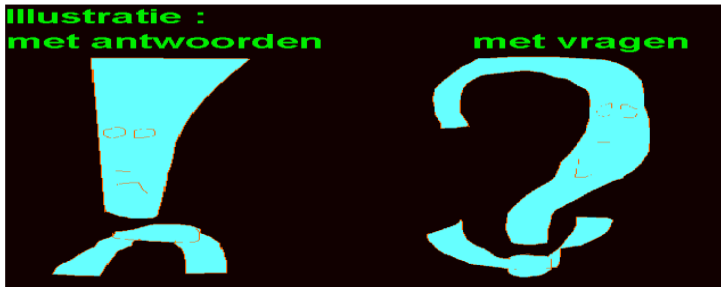
Vragend praten is vooral aangewezen :

- . zo het kan*
- . zo een antwoordend praten geen effect of resultaat heeft*
- . zo het belangrijker is hoe een kind zelf een situatie of reactie waarneemt, aanvoelt, interpreteert, wenst ... wat hetzelfde en niet jij eraan toevoegt*
- . zo het voorkomt dat een kind een situatie en zijn ervaren niet zelf leert overzien*
- . zo het voorkomt dat een kind niet leert zelf naar antwoorden en oplossingen te zoeken*
- . zo een kind naar antwoorden zoekt die ook kunnen voor de omgeving*

. zo kritiek of verwijten beter kunnen vervangen door het aangeven van een moeilijkheid voor je waarbij je je kind wil vragen om mee een antwoord te zoeken

Vragend praten is niet aangewezen :

- . zo het kind zelf geen antwoord kan zoeken en vinden op zijn eigen vragen
- . zo een kind een antwoord van de ouder verwacht en die het liever aan het kind overlaat
- . zo een kind enkel oog heeft voor een antwoord voor zichzelf zonder rekening te houden met de omgeving, of
- . zo een kind enkel oog heeft voor een antwoord voor de omgeving zonder rekening te houden met zichzelf.



Ik ben het altijd geweest

Ik ben het altijd geweest.

antwoord : Natuurlijk ben jij het altijd geweest. Wie anders begint er eerst met ruzie te maken.

vraag : Wat maakt dat je dat gevoel krijgt ?

Ik niet

Ik heb het gevoel dat ik altijd als degene aanzien wordt die de ruzie begint.

antwoord : Toch wel.
Jij kan moeilijk tegen
je verlies en dan wil
je niet meer verder
doen.

Ik kan toch niet an-
ders

antwoord : Jawel. Jij
moet leren anderen
ook eens te laten
winnen.

vraag : Waardoor zou
het komen dat ande-
ren je dit in je schoe-
nen schuiven ?

Ik kan gewoon moeilijk
tegen mijn verlies en
dan houd ik liever op,
maar dan willen ze net
liever verderdoen

vraag : Heb je de in-
druk dat ze niet ge-
noeg op je gevoelens
en reactie letten ?

Jij hebt ook al iets tegen mij. Iedereen heeft iets tegen mij

antwoord : Het is maar een spel.

Een spel noem jij dat een spel. Ik speel nooit meer met niemand. Ik wil gewoon niets meer met hen te maken hebben.

Ik wil best wel moeite doen meer te leren anderen ook te laten winnen, maar dan moeten ze mij niet uitlachen

vraag : Is het daar dat je het moeilijk mee hebt : dat ze je zouden uitlachen eerder dan dat je met verlies te maken hebt ?

Het is een spel en dan moeten ze mij niet persoonlijk aanpakken

vraag : Zou het helpen als jij anderen hieraan zou herinneren dat het maar voor het plezier is ? Zou jij het ook als maar een spel kunnen zien ?

Voor mij is het gewoon
een spel. Ik wil best
nog wel spelen als we
kunnen afspreken dat
het voor ieder prettig
moet blijven.

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z. 12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove (Antw.-België), 2023.

ISBN 978-90-802113-17-4

info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 11 ENCYCLOPEDIE : van Tr tot Vr

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de ander!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling, 'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel schemadenken en -handelen voor de opvoedingspraktijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestproblematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-17-4

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



**12-delige
wetenschappelijke encyclopedie**
Deel 12 : Vr - Ze

Accent op wereld- en zelforiëntatie

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 12 ENCYCLOPEDIË

(Moeilijk) vriendjes maken 10

Wat is een vriend voor een kind. Hoe kansen bieden voor vriendschap ?

Vroegkinderlijke relaties en hun betekenis 22

Op basis van vroegkinderlijke relaties bouwt het kind een voorstelling op van zichzelf, betekenisvolle anderen en de relatie hiermee. Latere relaties worden hierdoor gekleurd.

Wie vult wat in ? 28

Zo het kind leemten en tekorten ontmoet, zal het geneigd zijn deze zelf in te vullen. Hoe ongunstige invullingen voorkomen ?

Wie of wat begint ? Attribueren bij communicatie 43

Waaraan toeschrijven bij communicatie ? Waar situeer je wat in gesprek ?

Waarden in de opvoeding 85

Hoe waarden concretiseren in de opvoeding ?

Impliciet of expliciet waarderen 95

Bij het waarderen van groepen en personen stemt wat we zeggen niet steeds overeen met wat we doen.

Waar om in de opvoeding ? 103

Zonder dat je het altijd bewust bent, kan het in de opvoeding van je kind rond iets komen draaien. Iets wat je wil, of juist niet wil.

Het wat van waarden, normen en kwaliteiten *jongeren-thema 111*

Wat kunnen waarden, normen en kwaliteiten concreet betekenen en zijn in het opvoedingsgebeuren ?

Wat activeerde je ? Schema's als voorspeller 118

Om te weten hoe je iets moet begrijpen, hoe je moet reageren en welke situatie zich voordoet, ga je veelal af op wat je meent dat iemand activeerde in interactie met je.

Wat activeerde ik ? 123

Wat activeer je bij je kind, zodat je kind zo reageert ?

Wat activeert iemand in je ? 131

In contact met iemand wordt iets in je geactiveerd dat meer of minder aan je behoeften tegemoet komt. Hoe in contact meer aan je behoeften tegemoet weten komen ?

Wat komt eerst, wat komt later ? 137

Als ouder kan je merken dat wat voorafgaat, wat volgt kan beïnvloeden. Wil je iets beter begrijpen, dan kan je eens verder terugkijken.

Aan wat ? Wat aan ? 150

Wat staat allemaal aan zodat we iets zo oppakken en op

die manier reageren ? Hoe brengen we hier zo nodig verandering in ?

Wat is primordiaal ? 163

Als ouder is niet steeds duidelijk wat primordiaal is voor je kind. Is het de realiteit, het actief-zijn, of zijn voorstelling ?

Van kwetsbaarheid naar weerbaarheid 173

Elk van ons is erg kwetsbaar. Hoe helpen bij de ontwikkeling van weerbaarheid ?

Weerstand voorkomen 185

Nu en dan krijg je te maken met weerstand en verzet van het kind. Met wat hebben die te maken ? Hoe ze voorkomen of overwinnen ?

(Weer)werk of werkt weer ? 209

Wat kan vermeerderd of toegevoegd om iets opnieuw op dreef te krijgen ?

Verzameling weetjes 222

Informatie over visie, methodiek en praktijk encyclopedie.

Weg van of op weg naar ? *jongerenthema* 232

Als jongere wil je soms weg van iets, maar wat als je op weg zou gaan naar iets ?

Focussen op wat niet of wat wel 242

Loop je vast in details of laat je je leiden door het geheel op een evenwichtige en gedoseerde wijze?

Wennen 249

Hoe breng je je binnenwereld in overeenstemming met de buitenwereld ?

Welke wereld voor het kind ? 258

Als ouder wil je een wereld voor je kind waaraan het kan groeien. Wat als dit niet helemaal lukt ?

Schema's als werkmodel 277

Via de affectieve en cognitieve ontwikkeling ontstaat een intern werkmodel over personen, zichzelf en relaties.

Lichamelijk weten 290

Voorbije ervaringen worden niet enkel in je geheugen vastgelegd. Ook in je lichaam gebeurt dit.

Wie beloont, straft, negeert? 297

Als ouder ga je er vanuit dat jij beloont, straft of negeert. Wat als je kind je imiteert ?

Defensieve of constructieve communicatiewijze 306

Soms merken ouder en jongere dat het met elkaar moeilijk lukt. Zonder het te beseffen hebben ze tegenover elkaar een defensieve mindset ontwikkeld. Hoe onderling te komen tot een constructieve opstelling ?

Als je niet meer met woorden praat 323

Soms ervaart je kind of jijzelf als ouder dat praten niet werkt of niet kan. Hoe jezelf dan duidelijk maken ?

Woordenschat 335

Hoe je iets verwoordt voor je kind en jezelf, kan net het verschil maken. Op wat gaat wat je benoemt terug ?

Jongere en zakgeld 347

Wat kan zakgeld voor je kind betekenen ? Of, wanneer en hoeveel zakgeld geef je als ouder ?

Dit zeggen, dat bedoelen 354

Soms lukt het je niet (langer) te zeggen wat je bedoelt. Hoe hier toch meer in lukken ?

Hoe zeg ik het ? 366

Je kan wat je communiceert aan heel wat koppelen zodat wat je uitdrukt gunstiger wordt.

Zelfactivatie 380

Waarom directe invloed op het gedrag van je kind veelal niet lukt. Welke moeilijkheden doen zich voor en hoe kan je deze voorkomen ?

Gunstige (zelf)schema activatie : competitieve ken-schema's 387

Als ouder of kind kan je de neiging hebben iets gemakkelijker ongunstig voor te stellen : je omgeving, maar ook jezelf in bepaalde situaties. Hoe overschakelen naar meer gunstige voorstellingen en ongunstige afremmen ?

Facetten van zelfcommunicatie 396

Zelfcommunicatie heeft verschillende betekenissen : van communiceren met jezelf, over communiceren van jezelf, tot communiceren van anderen over jezelf.

Zelf-determinatie : autonomie-ondersteuning of controle 406

Zelf-determinatie als autonoom bepaald gedrag vraagt om autonomie-ondersteuning vanwege de omgeving. Motiverend opvoeden kan hierbij helpen.

Preventie van zelfdoding 417

Als ouder stel je je mogelijk vragen naar het zelfdoding-risico van je kind. Hoe hier hoogte van krijgen en hoe reageren bij mogelijk risico?

Zelf-effectiviteit : ontwikkeling & aanwending 433

Het gevoel hebben iets specifiek te kunnen. Het maakt dat je met meer energie en durf iets tot een goed einde weet te brengen.

Zelfregulatie 444

Zelfregulatie als zichzelf in de hand weten houden vraagt om ontwikkeling van deelfacetten of -mechanismen.

Equilibratie als cognitieve zelfregulatie 455

De kennis die je hebt tracht je tot een hoger meer duurzaam evenwicht te brengen zodat alle informatie die je ontmoet hierin past.

Het zelfschema 462

Het zelfschema activeert een manier van zijn, hetwelk in de loop van de ontwikkeling tot stand komt.

Zelfschema analyse 471

Ervaar je machteloos te zijn, krijg je te maken met problemen en uit je klachten, dan zal je gemakkelijk een ongunstig zelfschema activeren. Wat ligt aan de basis ?

Zelfschema-invulling 483

Je zelf wie je bent en je zelfschema wat je er van opvat en ervaart kunnen met elkaar overeenstemmen. Ze kunnen mogelijk ook op een minder gunstige wijze van elkaar verschillen.

Ongunstig zelfschema 492

Een zelfschema zo ongunstig kan heel wat in beweging brengen. Hoe werken aan een meer gunstig schema ?

Kansen voor zelfsturing 507

Het lijkt iets voor later. Toch blijkt een kind hier reeds vroeg een aanvang mee te nemen. Hoe hierop inspelen ?

Zelfbescherming 516

Minervaringen op lichamelijk, emotioneel en sociaal vlak kunnen aan de basis liggen. Je wil liefst geen pijnlijke herhaling. Hoe je zelfbescherming je geen kansen laten ont-nemen ?

Zelfverdediging 540

Een kind lukt er niet altijd in zichzelf te verdedigen. Het durft onvoldoende. Weet niet goed hoe. Wat kan een kind doen ter verdediging van zichzelf ?

(Moeilijk) vriendjes maken



Wat is een vriend voor een kind ?

Hoe kansen bieden voor vriendschap ?

Een sociale omgeving voor het kind

Een kind is zelden alleen. Steeds zijn andere mensen in de buurt. Veelal volwassenen : de eigen ouders, een opvangouder, een leerkracht, ... Vaak zijn ook andere kinderen aanwezig : een broer, een zus, een vriendje, een klasgenoot, een vreemd kind. Dit kan voor het kind de natuurlijke situatie zijn, zodat deze voor het kind ook vertrouwd is. Het kind is gewoon aan gezelschap van volwassenen en andere kinderen, zodat het zich ook wel en veilig hierbij voelt, omdat het ervaart opgenomen te zijn en erbij te horen. Deze sociale omgeving van volwassenen en vooral andere kinderen kan het kind vinden thuis,

maar ook erbuiten : het opvanggezin, het kinderdagverblijf, de school, de buurt, de sportclub, de jeugdbeweging, enzomeer.

Wat kinderen aan elkaar hebben

Niet steeds is die aanwezigheid van anderen en vooral andere kinderen zo evident. Het kind heeft bijvoorbeeld geen broer of zus, het kind gaat niet elke dag naar het kinderdagverblijf, in het verlov ontmoet het geen klasgenootjes. Er ontbreekt dan een kinderomgeving, een omgeving met andere kinderen. Het kind is dan minder gewoon aan de aanwezigheid van andere kinderen, het kind heeft minder gelegenheid met hen om te gaan en te ontdekken hoe dit best kan.

Is een kind vaak of lange tijd alleen, dan kan het wel verlangen naar de aanwezigheid van andere kinderen. Andere kinderen kunnen voor het kind gezelschap betekenen zodat het zich niet langer alleen voelt, maar kunnen ook speelkameraad zijn, waardoor het in zijn spel gestimuleerd wordt. Andere kinderen kunnen ook klankbord vormen, zodat het kind zich (h)erkend voelt. Andere kinderen kunnen mee veiligheid en steun bieden. Een kind kan veel leren van andere kinderen waaraan het zich mogelijk spiegelt.

Behoeftte aan elkaar

Je zou kunnen stellen dat het kind behoefte heeft aan andere kinderen om te zijn en zich te kunnen ontwikkelen. Als ouder besef je dat andere kinderen veel voor je kind kunnen betekenen. Dat ze zeker een must zijn voor zijn sociale ontwikkeling. Je wil hiervoor dan ook heel wat kansen creëren en zo nodig heel wat inspanningen leveren zo andere kinderen niet spontaan aanwezig zijn.

Ontwikkeling sociale vaardigheid als leerproces

Hoe meer het kind gewoon is aan de aanwezigheid van andere kinderen of hoe meer kansen een kind krijgt samen met andere kinderen te zijn, hoe spontaner de sociale ontwikkeling van het kind kan verlopen.

Dit neemt niet weg dat er voor het kind toch een heel leerproces is om sociale vaardigheid of competentie te verwerven zodat het tot een voldoeninggevende omgang met andere kinderen kan komen en gemakkelijk vriendjes kan maken. Vooral ouders van jongere kinderen kunnen, doordat ze vaak in de buurt zijn, kansen creëren voor deze leerprocessen en zo de sociale vaardigheidsontwikkeling stimuleren en ondersteunen. Zo kunnen ouders ervaringsgerichte oefenkansen bieden, waarbij het kind via mislukken en lukken kan merken wat beter contact en betere omgang met een kind toelaat. Zo kunnen ouders zelf model staan of kunnen ze meer ervaren, veelal ietwat oudere kinderen model laten

staan. Zo kunnen kinderen door volwassenen aange-
moedigd en bevestigd worden voor sociaal gunstig om-
gangsgedrag. Zo kunnen kinderen ook bijgebracht zich-
zelf te bevestigen en blij te zijn bij sociaal lukkend ge-
drag. Zo kunnen kinderen de sociale taal bijgebracht :
hoe elkaar iets te vragen, hoe elkaar iets te geven, hoe
elkaar te begrenzen, hoe aan elkaar iets over te brengen.

Van kind naar groep

Sommige kinderen bewegen zich gemakkelijk tussen an-
dere kinderen. Ze voelen zich wel tussen andere kin-
deren, ze voelen zich op hun gemak en geborgen, ze er-
varen weinig moeite om erbij te horen. Dit bevordert de
ontwikkeling van zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen en ste-
vigheid die het voor hen dan weer gemakkelijk maken
zich te bewegen tussen andere kinderen. Ze weten snel-
ler en gemakkelijker sociale stappen te zetten. Deze kin-
deren komen sneller met zichzelf naar buiten en weten
andere kinderen te bereiken. Ze weten zich een plaats te
geven tussen andere kinderen. Dit ben ik en dit verwacht
ik van jullie. Ze laten andere kinderen gemakkelijk mer-
ken wat deze aan hen kunnen hebben. Het zijn kinderen
die gemakkelijker in het centrum van de groep functio-
neren. Het zijn ook kinderen die gemakkelijker met het
hier en nu in de (sociale) realiteit bezig zijn.

Andere kinderen dan weer hebben het moeilijker zich te
bewegen tussen andere kinderen. Ze voelen zich minder

gemakkelijk wel tussen andere kinderen, zijn niet zo snel op hun gemak en houden meer afstand, laten zich niet zo gemakkelijk toe er helemaal bij te horen. Deze meer aarzelende en onzekere toenadering remt de ontwikkeling van zelfvertrouwen af. Dit minder steun en kracht vinden in zichzelf maakt het dan moeilijker om zich te bewegen tussen andere kinderen. Ze ervaren minder snel en minder gemakkelijk sociale stappen te zetten. Deze kinderen komen minder gemakkelijk met zichzelf naar buiten en weten moeilijker andere kinderen te bereiken. Ze weten zich niet zo goed een plaats te geven tegenover andere kinderen. Wie ben ik en wat kan ik van jullie verwachten? Voor andere kinderen laten ze het na duidelijk te maken wat deze aan hen kunnen hebben. Het zijn kinderen die gemakkelijker aan de rand van de groep functioneren. Niet dat ze gemakkelijk worden uitgesloten, ze vallen meestal weinig op. Vaak lukken ze erin mits voldoende tijd om te wennen en om kleine stappen te zetten een of enkele kinderen te vinden met wie ze aansluiting vinden. Evenwel lopen ze bij een ongunstig verloop het risico de aandacht van de groep te trekken omwille van hun geringe weerbaarheid. Dit kan maken dat ze op een negatieve manier geïsoleerd worden (uitgelachen, gepest) of dat ze uitgesloten of gediscrimineerd worden. Het zijn kinderen die gemakkelijker met hun gedachten, gevoelens en behoeften bezig zijn, bijvoorbeeld, over hoe anderen over hen denken.

Ouders kunnen zo een kind helpen in het nemen van de stappen van afstand naar meer nabijheid. Dit door het kind te ondersteunen, en niet door voor het kind uit te lopen en het van het kind over te nemen. Ook niet door druk uit te oefenen en teleurgesteld te zijn bij niet lukken. Ze kunnen het kind helpen voorbij zijn eerste denken, voelen en behoefte te komen welk veelal getekend wordt door zwakte, en tot bij een tweede denken, voelen en behoefte te komen welk meer ruimte laat voor sterkte. Zo kan je het kind laten kiezen tussen op veilig spelen en zo heel wat te missen, ofwel risico te nemen en zo heel wat te bereiken. 'Je kan bij ons blijven of je kan proberen naar die andere kinderen toe te gaan.'

Van groep naar kind

Sommige kinderen liggen goed in de groep. Dit kan komen omdat ze positief overkomen voor de groep. Ze leveren een bijdrage tot het groepsgebeuren. Ze weten precies hoogte te krijgen van het groepsgebeuren en kunnen inspelen op behoeften die in de groep aanwezig zijn. Ze weten rekening te houden met andere groepsleden en ze weten met hen samen te werken. Andere kinderen hebben hen graag, weten hen te waarderen en kijken soms naar hen op en willen ook zo zijn.

Sommige kinderen liggen minder goed in de groep, maar weten toch een zekere plaats of een zeker aanzien te

verwerven. Dit komt mogelijk omdat ze iets meer kunnen of zijn dan de andere groepsleden, of omdat ze hun positie weten af te dwingen (bijvoorbeeld, door ze af te kopen, of door te dreigen, of voorwaarden te stellen om te worden ontzien). Of nog doordat ze bereid zijn zich als voorbeeldig groepslid te gedragen. Als een groepslid dat zich conformeert (zelfde voorkomen, zelfde denken, zelfde interesse, zelfde voorkeur), zodat de groep aan hen geen aanstoot zou nemen. Zo hopen en trachten ze gemakkelijk(er) aanvaard te worden.

Sommige kinderen worden weinig of niet aanvaard in de groep. Soms worden ze uit de groep gesloten. Het zijn kinderen die het groepsgebeuren verstoren. Dit komt omdat ze zich niet houden aan de groepsgevoonten en -verwachtingen. Ze verstoren het welbevinden binnen de groep, de veiligheid die de groep biedt en de samenhang. Het kan zijn dat ze weinig in staat zijn de groepsvoorwaarden in te schatten. Het kan ook zijn dat ze omwille van persoonlijke of emotionele redenen zich niet of niet langer willen houden aan wat een groep oplegt aan haar leden. Een kind met aandachtstekort (ADHD) of een kind dat eerder slachtoffer was van de groep, lopen hier het risico met de groep te botsen. Typisch is soms dat een kind dat door de groep wordt uitgesloten dit niet aanvaardt of dit niet toelaat en dat het hiertegen reageert. Het probeert dan toch in de groep 'in te breken' soms door sterkte, soms door zwakte,

soms door op te vallen, met als risico dat iedereen zich tegen het kind gaat keren.

Van kind naar kind

Hoe verschillend kinderen ook zijn, toch weten kinderen elkaar te vinden en zich aan elkaar te hechten, zodat een vriendschap ontstaat. Het elkaar vinden heeft te maken met wat ze gemeenschappelijk hebben of wat ze kunnen delen. Zo suggereert recent onderzoek aan het Dartmouth College in de Verenigde Staten dat vrienden sterk op elkaar gelijken. Niet alleen uitwendig, zoals leeftijd en geslacht, maar ook inwendig, zoals hoe de werkelijkheid om hen heen waar te nemen, te interpreteren en hoe erop te reageren. Hoe meer overeenkomst er is, hoe nauwer de vriendschap, zo blijkt. Kinderen zijn vooral geïnteresseerd aan wat ze aan elkaar kunnen hebben. Wat iemand hen kan bieden, wat iemand voor hen kan betekenen trekt hen in iemand aan. Zeker wanneer iets voor langere tijd zo is. Bij jongere kinderen telt vooral wat ze samen kunnen doen, of hoe het ene kind iets kan doen voor het andere kind en omgekeerd. Voor oudere kinderen gaat het om wat ze voor elkaar over hebben, zoals op elkaar kunnen rekenen, naar elkaar willen luisteren, elkaar respecteren, vertrouwelijkheid bieden, voor elkaar kiezen, elkaar verdedigen. Soms spreekt de gelijkenis aan, soms het elkaar aanvullen in het verschil.

Een vriendschap vraagt om een beantwoord worden door het andere kind. Dit gebeurt sneller zo men zichzelf als een vriend opstelt. Iemand waaraan men iets kan hebben, die ook zoekt naar wat men als gemeenschappelijk kan delen, die bereid is iets te betekenen en te zijn voor het ander kind. Als ouder kan je het kind hierop attent maken dat als het graag een vriend wil hebben, dit gemakkelijker kan als het zichzelf als een vriend(je) openstelt. Ook een zeker eigenwaardegevoel kan hierbij behulpzaam zijn, door als kind zichzelf het waard te vinden dat iemand voor je kiest. Door jezelf niet uit te sluiten, is ook het risico kleiner dat een ander kind dit zou doen. Zoniet zet men zichzelf reeds aan de kant en reageert men weinig actief en enthousiast op stappen van een ander kind naar zich toe, zo dat die het dan gemakkelijk laat afweten.

Het ontstaan van vriendschap vraagt tijd. Het vraagt bijgevolg enig geduld en een voldoende actief volhouden. Een vriendschap ontstaat stapsgewijs : van een openheid ervaren, over een eerste contact, over een elkaar beter leren kennen, over een meer vertrouwd zijn met elkaar, over een voorkeur voor elkaar, tot een graag bij elkaar zijn. Zo kan een kind dat nieuw is en voor het eerst andere kinderen ontmoet letten op wie een teken van leven geeft naar hem of haar toe, of het kind kan een groepje opzoeken dat het zelf prettig vindt en dat vriendelijk en ontspannen overkomt.

Van ervaring naar beeld

Sociale ervaring wordt stilaan opgedaan in de concrete omgang met andere kinderen. Op basis van deze ervaring ontstaan stilaan beelden of schema's bij het kind van wat iets op sociaal vlak inhoudt en hoe je tot iets komt in de sociale omgang. Bijvoorbeeld, wat houdt vriendschap in en hoe kan je een vriend zijn. Hierdoor leert een kind vriendschap stilaan te onderscheiden en te begrenzen. Wanneer ontmoet ik vriendschap en wat hoort er niet bij. Stilaan leert het kind ook hoe vriendschap op te bouwen en te behouden. Op die manier krijgt het zelf meer vat op een sociaal gebeuren. Dit komt dan stilaan in de plaats van de begeleiding die ouders op dit vlak voor het kind opnamen.

Zo kunnen ouders steeds meer merken dat hun tussenkomst bij fout lopende sociale omgang steeds minder nodig is en het kind dit ook steeds minder wenst.

Waar jongere kinderen aanvankelijk wel gemakkelijk met elkaar in botsing komen en het hierbij wel eens uit de hand durft te lopen, kan stilaan vastgesteld dat voor oudere kinderen ruzie eerder meningsverschil en discussie wordt en dat kinderen stilaan leren voor een ruzie hun vriendschap niet op de helling te zetten. Dit door een strijd binnen de perken te houden en een ruzie los te

koppelen van wie ze voor elkaar zijn en wat ze voor elkaar betekenen. Alhoewel niet steeds een gemakkelijke leeropgave.

Vandaar de noodzaak het jonge kind hier ervaring mee te laten opdoen. Van hoe best een uitweg te kunnen vinden bij ruzie. Het vraagt ook kansen krijgen van ouders, die het niet overnemen van het kind. Ouders die enkel tussenkomen als dit het kind zelf niet lukt of als het uit de hand dreigt te lopen. Ouders die in de eerste plaats vooral tussenkomen met suggesties doen van hoe ze het anders kunnen proberen, zo dat niemand verliest of slachtoffer wordt.

Hoe krijg ik aansluiting bij de groep ?

1. Ik zie anderen praten of iets doen
2. Ik wil meepraten of meedoen
3. Ik ga naar hen toe
4. Ik vraag waarover ze praten of wat ze doen
5. Ik vraag of ik kan meepraten of meedoen

Zo ja

1. Ik luister naar wat wordt gezegd of hoe mee te doen
2. Ik hou me aan de aanwezige verwachtingen
3. Ik val niemand lastig

Zo neen

1. Ik vraag om uitleg
2. Ik ga weg en laat iedereen met rust
3. Ik bedenk iets anders

Hoe trek ik anderen aan ?

1. Ik bedenk iets om over te praten of om te doen
2. Ik zeg dat iedereen kan meepraten of meedoen
3. Ik vraag wie meepraat of meedoet
4. Ik begin met wie meepraat of meedoet
5. Iemand kan later steeds aansluiten
6. Wie niet meepraat of meedoet laat ik met rust
7. Iedereen die erbij is komt aan bod

Vroegkinderlijke relaties en hun betekenis



Op basis van vroegkinderlijke relaties bouwt het kind een voorstelling op van zichzelf, betekenisvolle anderen en de relatie hiermee. Latere relaties worden hierdoor gekleurd.

EERSTE ERVARINGEN - De eerste ervaringen die we als kind hebben met onze omgeving en meer bepaald met mensen in deze omgeving zijn niet vrijblijvend. Deze ervaringen worden opgeslagen en tekenen mee de voorstelling die we van onszelf progressief vormen, evenals de voorstelling van de betekenisvolle volwassenen uit onze omgeving en de relatie die we met hen onderhouden.

VOORSTELLINGEN EN AFFECT - Deze voorstellingen van onszelf, anderen en de relatie gaan gepaard met een af-

fect of gevoel, prettig of onprettig, dat mee wordt opgeslagen. Dit gevoel heeft te maken met de manier waarop de relatie al dan niet voldoeninggevend was. Wordt er tegemoet gekomen aan (zelf)-waardering, veiligheid, aansluiting, afgrenzing, onafhankelijkheid, zelfmanifestatie en zelfexploratie? Hoe ervaar je je eigen persoon hierin, als waarderingkrijgend, bijvoorbeeld? Hoe ervaar je betekenisvolle volwassenen hierin, als waarderingbiedend? Hoe ervaar je de relatie tussen beiden, als waardevol?

MOTIVERENDE KRACHT - Zijn deze voorstellingen van onszelf, betekenisvolle personen uit onze leefomgeving en de relatie die we met hen hebben ongunstig, dan tekent dit ons verdere leven en de relaties met anderen. Bewust of onbewust ervaren of zoeken we een zekere herhaling. 'Ik beteken weinig of niets', bijvoorbeeld als zelfvoorstelling. 'Zij hebben liever mijn zus', bijvoorbeeld als andervoorstelling (ook object-voorstelling genaamd). 'Ik krijg niet veel aandacht en sta niet in het centrum van de belangstelling', als relatie bijvoorbeeld. De ervaren en mentaal geconstrueerde menselijke relaties vormen zo een belangrijke motiverende kracht in het leven. Zo zijn we eerder op zoek naar relaties dan dat we op zoek zouden zijn naar bevrediging.

PLOOI - Vallen deze voorstellingen en relaties bij aanvang in een slechte plooi, dan kunnen ze moeizamer bijgestuurd door nieuwe relationele ervaringen later.

GEZICHTSHOEK - De ontwikkelingspsychologie vanuit psychoanalytische gezichtshoek heeft uitgesproken belangstelling gehad voor deze vroegkinderlijke relaties en hun betekenis voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid van het kind. Vooral aandacht was er voor wat er mis kon lopen. Van hieruit werd er toe gekomen aan te geven wat nodig was vanuit de omgeving voor een evenwichtige en geslaagde ontwikkeling van het kind. De blauwdruk van onze zelfstructuur wordt vroeg in het leven gevormd uit de relaties met de omgeving. Eens gevormd, kan deze blauwdruk nog wel wijzigen, maar de basistendens is anderen te zoeken als vriend of gezelschap die deze vroege zelf-ander relaties bevestigen. Hoe negatiever deze vroege zelf-ander relaties zijn, hoe meer rigide en hoe meer weerstand we ontwikkelen hierin verandering te brengen.

INTERNALISATIE - Aanvankelijk internaliseert het kind vroege relationele ervaringen via introjectie, waarbij er nauwelijks onderscheid wordt gemaakt tussen zelf en de ander en de aanwezige gevoelens uitgesproken zijn en direct voortkomen uit de aanwezige noden. Nadien wordt introjectie vervangen door identificatie, waarbij het kind in staat is de onderscheiden rollen van zelf en ander te waarderen en het gevoel gemoduleerd is. Om te eindigen bij de meest gevorderde vorm van internalisatie de ego identiteit waarbij de eigen elementen van zelf en ander geordend worden via het volledig gevormde bewuste ego en het gevoel goed gemoduleerd

is. In het begin van de ontwikkeling zijn de innerlijke mentale representaties nog afwezig waardoor binnen- en buitenwereld door elkaar lopen. Stilaan differentiëren zelf en anderen door het ontstaan van innerlijke mentale representaties.

POSITIEF EN NEGATIEF - Waarneming is de voorloper van het ego. Ego ontstaat als gevolg van internalisatie van relationele ervaringen waarbij veelvuldige prettige en onprettige beelden en aantrekkelijke en beangstigende emoties worden opgeslagen. De interne mappen van het zelf en anderen die gevormd worden bestaan uit positieve en negatieve ervaringsaspecten binnen de relatie.

INTEGRATIE - Stilaan ontstaat het vermogen om tegenvallende en voldoeninggevende ervaringsaspecten met iemand te integreren tot een eenheid. Dit leidt tot een stabiel zelfgevoel dat om kan met wisselende emotionele ervaringen in zichzelf en in de omgang met anderen. Het niet tot eenheid weten brengen van deze aspecten van ervaringen kan ongunstig uitwerken op iemands persoon en gedrag. Dit is vooral zo wanneer de positieve en negatieve zelf- en anderrepresentaties of aspecten ervan verdeeld blijven en in relaties in het nu getracht wordt ze opgesplitst aan te wenden of op te zoeken in zijn omgangsgedrag. Bij herhaling in de realiteit in het nu kan dit erg voldoeninggevend werken, maar ook de bevestiging van gemis. 'Ik beteken weinig of niets', bijvoorbeeld. Omgekeerd bij afwezigheid in de realiteit in het

nu kan dit erg teleurstellend werken, maar ook wijzen op een grote leemte. 'Wie ben ik nu in feite, wat is mijn betekenis dan', bijvoorbeeld. Bevredigend of teleurstellend werken ook in geval een negatieve representatie van de ander die al dan niet teruggevonden wordt in het nu. 'De slechte ouder die boos is op wie je je kan afreageren;' of 'De slechte ouder die lief is en je belet je boosheid uit te schreeuwen.'

PROGRESSIE - Wil dit vastzitten te boven gekomen worden, dan zal het kind geholpen moeten worden zijn ervaren te delen met iemand, zodat hier rond kan gepraat en gewerkt worden en er tegelijk kan getracht worden een ander relationeel ervaren aan te bieden. Dit eerder dan dat het kind opnieuw in de werkelijkheid reageert op basis van hoe zijn voorstelling uitdraait in de realiteit nu. Hoe eerder dit gebeurt hoe meer soepelheid en verandering mogelijk is. Is het vooruitzicht niet zo gunstig, dan kan best professionele hulp gezocht worden.

ONDERLIGGENDE THEORIE - Dit denken in termen van hoe vroegkinderlijke relaties betekenisvol zijn voor later en hoe dit proces in zijn werk gaat, vindt zijn neerslag in de objectrelatietheorie. Van deze theorie bestaan vele varianten naargelang de auteurs die hiertoe kunnen gerekend, onder meer Klein, Mahler, Fairbairn, Winnicott, Bowlby en Kernberg. In deze objectrelatie-theorieën staan niet de behoeften van het kind centraal, maar de

objecten, vaak betekenisvolle personen uit de onmiddellijke leefomgeving, die aan deze behoeften voldoen. De relaties die het kind met deze objecten onderhoudt, maken de ontwikkeling van het ego mogelijk. De interne voorstellingen van het zelf en anderen verworven in de vroege kinderjaren worden uitgespeeld in latere relaties. Zo worden ongunstige of eenzijdige objectrelaties herhaald in een poging ze te overwinnen en ervan bevrijd te raken. Om hierbij te helpen bij het loskomen van deze processen en patronen kunnen ze in een relatie bewust gemaakt worden. Tegelijk kan gezocht worden naar een nieuw relatiepatroon dat toelaat nieuwe interpretaties te maken. Samen hiermee kunnen nieuwe relatieopties gevonden worden. Afsluitend kan de vraag gesteld of ervaren relationele problemen vooral te maken hebben met het verdeelde van de voorstelling, of eerder met het extreme van de voorstelling, het gekoppeld affect, of nog beide samen.

PRAKTIJK

Mate van integratie van positieve en negatieve ervaringsaspecten over zichzelf bij je kind :

Mate van integratie van positieve en negatieve ervaringsaspecten over jezelf bij je kind :

Wie vult wat in ?



Zo het kind leemten en tekorten ontmoet,
zal het geneigd zijn deze zelf in te vullen.
Hoe ongunstige invullingen voorkomen ?

Waarover gaat het

In de opvoeding kunnen culturele, relationele en gedragsmatige aspecten worden onderkend. Elk van deze aspecten vragen om een zekere invulling. Deze invulling wordt vaak door de ouders opgenomen. Waar ze ontbreekt, ontstaat een zekere leemte. Deze leemte laat een bepaalde behoefte bij het kind onbeantwoord. De kans is reëel dat het kind vanuit deze behoefte tracht deze leemte op te vullen. De vraag kan dan worden gesteld of dit gunstig is voor het kind en zijn ontwikkeling.

Een voorbeeld

De barstende hoofdpijn die je hebt, maakt dat alle aandacht voor je kind verdwenen is en dat je volledig opgeslorpt bent door jezelf. Je kind kan dan mogelijk erg veel moeite doen om stil te zijn en lief. 'Kan ik iets voor je doen, mama?' 'Ik ben mooi aan het spelen, mama!' 'Wil ik naar de winkel gaan? Ik kan dat al alleen!' Het kind komt dan achter je aan en wil iets doen, tegelijk wil het instaan voor een zorgende relatie en zorgt het voor een rustige en ontspannen sfeer. Het relationele dat op zo'n moment bij je ontbreekt, wordt door het kind opgenomen.

Leemte of overname

Ouders kunnen vaak beducht zijn voor deze leemten. Mogelijk vanuit eigen ervaren leemten in hun opvoeding. Een ouder die nooit tijd had, zelf met veel vragen zat of maar liet betijen. Sommigen doen dan nu extra hun best door dit voor hun kind in te vullen. De behoefte om dit zelf op te nemen als kind, krijgt dan geen enkele kans of gelegenheid. Het risico bestaat dan dat het kind het volledig aan de ouder(s) overlaat, maar tegelijk geen oefenkansen krijgt om eigen competentie en competentie-gevoel te ontwikkelen. Zo ontstaat of blijft onzekerheid en zwakte die iemand later als ouder mogelijk overal hulp doet zoeken voor zijn kind, maar meteen ook dit kind weinig vertrouwen en eigen kracht meegeeft.

Een voorbeeld

De vele alarmerende berichten die je hoort over ongezonde voeding, maakt dat je als ouder alles in het werk stelt om alles wat ongezond is buitenhuis te houden. Jij doet de boodschappen, jij bepaalt wat op tafel komt, jij ziet er op toe wat met zakgeld wordt aangekocht. Vooral het feit dat je als kind overgewicht had en je hierdoor veel moest missen, maakt dat je nauwlettend toeziet op het lichaamsgewicht van je kind. Het liefst wil je advies van een diëtiste.

Herhaaldelijk merk je dat het je niet aan je kind alleen kan overlaten wat het eet. Je kind voelt zich trouwens verloren als het alleen voor zijn eten moet instaan. Na een week vakantiecamp komt het ziek naar huis en lijkt het wel erg aangekomen. Soms maak je je weleens druk dat je voortdurend de brooddoos in orde moet maken. Deed je dit niet dan ontbrak vanalles, of je kind vergat ze gewoon. Je kind let jammer genoeg niet op zijn voeding of zijn gewicht.

Welke invullingen

Uit het voorgaande kan blijken dat een zekere invulling door de ouders of een gezamenlijke invulling door ouders en kind te verkiezen is boven helemaal geen invulling of een volledige eenzijdige invulling.

Aan volgende invullingen is er behoefte zodat er enerzijds geen leemte ontstaat en er anderzijds voldoende ruimte blijft :



realiteitsinvulling of taakgerichte invulling:
het gaat om wat in de werkelijkheid dient te gebeuren en het kind behoefte aan of de voorkeur aan geeft;



relatieinvulling of omgangsvulling:
het gaat om welke relatie waaraan het kind behoefte heeft of waaraan het de voorkeur geeft;



culturele invulling of gedachteninvulling:
het gaat om welk omringend denken en aanvoelen het kind behoefte heeft of waaraan het de voorkeur geeft.

Ter illustratie



realiteits- of taakgerichte invulling

Ouders Jens - We merkten als je Jens niet een vast uur van slapen oplegt, hij op blijft tot je hem uiteindelijk moet verplichten. Het is dan met veel tegenzin dat hij uiteindelijk aanstalten maakt om te gaan slapen. Wij hebben ook gemerkt dat als je Jens niet aan het uur houdt dat we uiteindelijk afspraken, hij gemakkelijk probeert het te rekenen.



relatie- of omgangsvulling

Ouders Jolien - De laatste tijd moesten we Jolien heel wat verwijten maken. Altijd al is het een moeilijk kind geweest. Dit schept een zekere afstand. We merken dan dat ze op moeilijke momenten naar ons toekomt en extra inspanningen doet om vriendelijk en lief te zijn. Dit maakt veel goed. We zeggen haar dan dat we ook opnieuw vriendelijk naar haar toe willen zijn, op voorwaarde dat ze het volhoudt en we haar niet opnieuw verwijten hoeven te maken.



culturele of gedachteninvulling

Ouders Brent - We merkten dat Brent alles wat hij niet langer scheen nodig te hebben of niet onmiddellijk gebruikte zomaar weggooide. We moesten hem er dan attent op maken dat iets weggooien betekende dat je het dan niet meer voor je had en dat het dan opnieuw diende aangekocht te worden. Die uitgaven betekenden dan weer dat je niet iets anders kon hebben. In feite draaide je in een kringetje ter plaatse.

Vier ongunstige opvoedingssituaties

We gaven aan dat een te weinig invulling of een te veel aan invulling minder gunstig of problematisch kan zijn omdat het invullen dan eenzijdig aan het kind wordt overgelaten of omdat het kind zelf niets kan inbrengen.

Combineren we de taakgerichte en de relatiegerichte invulling dan kunnen we vier minder gunstige opvoedings-situaties onderkennen die de ontwikkeling van het kind op een af andere wijze bedreigen.

We brengen ze overzichtelijk samen in volgende schema :

Te veel relatiegerichte en te weinig taakgerichte invulling

Als ouder kan je erg relatiegericht zijn naar je kind toe. Je wil dan kost wat kost een goede band en een goede verstandhouding met je kind. Je bent bang je kind iets te vragen of te ontzeggen omdat je vreest dat daardoor spanningen tussen je beide zouden ontstaan. Je bent dan weinig of niet taakgericht.

Het risico is dan dat het kind dit taakgerichte gaat overnemen en zelf zal bepalen wat en hoe iets dient te gebeuren.

Het risico wordt hierbij nog groter dat wanneer hier geen gevolg aan wordt gegeven het kind je relatie-invulling mogelijk op de tocht zal zetten en zal dreigen met afstand. Je bent dan snel geneigd om je aan te passen aan de verwachtingen of eisen van je kind.

Je loopt dan het risico het gezag over je kind te verliezen.

Je kind loopt dan het risico geen grenzen meer te respecteren en zichzelf geen grenzen meer op te leggen.

Je kind kent vecht ervoor om zijn zin door te drukken.

Te veel relatiegerichte en te veel taakgerichte invulling

Als ouder kan je tegelijk erg relatiegericht en taakgericht zijn. Je staat dan heel dicht bij je kind waarvoor je voortdurend invult wat dient te gebeuren en hoe en waarvoor je vanuit je betrokkenheid erg veel voor je rekening neemt.

Het risico is dat je kind weinig taakbetrokken wordt aangesproken en tegelijk erg op de relatie en op je gaat leunen voor wat van hem of haar verwacht wordt.

Het risico wordt nog groter wanneer je kind volledig op je gaat rekenen voor zowel de taakinfilling als de relatieinvulling. Jij bepaalt wie het kind moet zijn tegenover taken en tegenover je. Zonder het te beseffen neem je het kind veel uit handen.

Je loopt het risico dat je uitgesproken voor je kind zult dienen blijven in te staan en dat je kind moeilijk zonder je kan.

Je kind loopt het risico zwak te blijven en een beeld van zwak te zijn van zichzelf zal ontwikkelen. Je kind blijft dan bij gebrek aan oefenkansen erg afhankelijk en er onzeker.

Je kind wijst dan zichzelf relationeel af evenals de taken waarvoor het staat. Doe jij maar op mij hoef je niet te letten.

Te weinig relatiegerichte en te weinig taakgerichte invulling

Als ouder kan je weinig relatiegericht en weinig taakgericht zijn. Dit kan mogelijk komen door eigen problemen waardoor het perspectief van de ander ontbreekt. Tegelijk kan je weinig van je omgeving verwachten omdat ze je in het verleden vaak teleurstelden. Je geeft dan ook niet meer aan wat concreet te wensen.

De kans bestaat dan dat je kind tracht tegemoet te komen en zo lief en behulpzaam mogelijk tracht te zijn om toch maar het gevoel te ontwikkelen op een of andere manier geliefd te zijn en je liefde te wekken door zijn inspanningen voor je.

Het risico bestaat dat het kind erg taakgericht en relatiegericht zal zijn en zal trachten in te schatten wat en hoe het met je kan omgaan en welke relatie zekere garanties biedt. Je kind kan dan erg loyaal zijn om je toch maar niet te verliezen.

Je loopt dan het risico onvoldaan te blijven, ook met je kind en zijn inzet.

Je kind loopt het risico zich te laten gebruiken om wat je miste alsnog te bieden.

Je kind tracht met je samen te werken en je te overhalen om niet afgewezen of aan zijn lot overgelaten te worden.

Te weinig relatiegerichte en te veel taakgerichte invulling

Als ouder kan je erg taakgericht zijn en precies aangeven wat je van je kind wil en hoe je dit wil. Je stelt dan eisen voor wat je wil en geeft je verwachtingen weer hoe goed iets moet zijn. Dit kan mogelijk spanningen naar je kind toe creëren, wanneer je kind het moeilijk heeft met de veelheid van eisen en de gestelde voorwaarden aan je kind en het de hoge verwachtingen niet kan inlossen. Daar maak je je weinig zorgen over omdat je weinig relatiegericht bent en niet zoveel verwacht op dit vlak.

Het risico bestaat dat dit echter voor je kind wel een belangrijk punt is. Vooral wanneer het merkt met je onvoldaanheid en je verwijten geconfronteerd te worden, kan het kind geneigd zijn je zo goed mogelijk te stemmen en een zo goed mogelijke band en verstandhouding met je te ontwikkelen om op die manier gespaard te worden.

Je loopt het risico van je kind erg te domineren en zijn bereidwilligheid en liefde af te dwingen.

Je kind loopt het risico weinig echtheid te kunnen ontwikkelen daar het zich verplicht voelt tot een volgzame en zich opofferende toenadering.

Je kind tracht door zich aan te passen en zichzelf te verloochenen je taakgericht en relatiegericht tegemoet te komen, terwijl het zelf in de kou blijft.

Kruiselingse invulling

In het voorgaande kan als constante teruggevonden worden, dat het kind kruiselingse reacties vertoont. Je kind reageert met een omgangsvorm die eigen is aan het gekruiste interactievak.

Je aanpassen doet je kind er voor vechten om zijn zin door te drukken.

Je (over)beschermen doet je kind vermijden.

Je afwijzen doet je kind met je aftastend samenwerken.

Je eisen en verwachten doet je kind zich aanpassen.

Reactievormen die weinig gunstig zijn voor je kind en heel wat risico's inhouden voor zijn ontwikkeling omdat ofwel het eigen perspectief ofwel het perspectief van de ander ontbreekt.

Wie vult wat in

Uit het voorgaande zal duidelijk geworden zijn :

welke de ontwikkelingsongunstige situaties kunnen zijn die als valkuilen fungeren, en

hoe deze ontwikkelingsongunstige opvoedingssituaties kunnen vermeden worden.

Aandacht besteden aan dit te weinig of dit te veel aan invulling als ouder en aan de invullings- of ontvluchttingsreflex van het kind kan erg gunstig uitwerken op de ontwikkeling van het kind en het zo wenselijk vlottrekken.

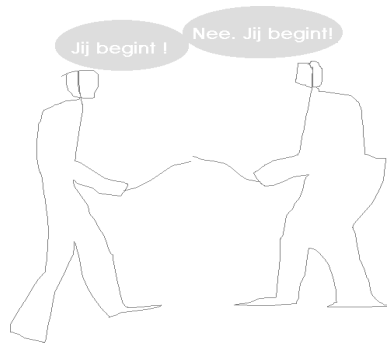
Tegelijk kan nog verder rekening gehouden met de gedoseerde culturele en gedachteninvulling voor je kind.
Bijvoorbeeld, welk beeld je van je kind hebt en je je kind toelaat van zichzelf te hebben.

Even checken

Geef zo je wil voor jezelf weer welke elementen in het thema-onderdeel je herkent en samenhangen met wat je invult :

Geef zo je wil voor jezelf weer welke elementen in het thema-onderdeel je herkent en samenhangen met wat je niet invult :

Wie of wat begint ?
Attribueren
bij communicatie



Waarom toeschrijven bij communicatie ?
Waar situeer je wat in gesprek ?

Communicatie-attributie is de mate waarin en de wijze waarop je in gespreksverband de oorsprong van een situatie, een gebeurtenis of een reeks gespreks- of gedragsinteracties tracht te achterhalen en weet te hantieren.

Deze **oorsprong, interpunctie genaamd**, is het punt van waaruit je een reeks opeenvolgende situaties, gebeurtenissen of interacties gaat bekijken. Naargelang de gesitueerde oorsprong ontstaat een andere, verschillende werkelijkheid. Kent het gesprek een negatieve inhoud of verloop dan wordt de oorzaak vaak extern gesitueerd bij de andere en bij wat die voorstaat.

De oorsprong kan ofwel gesitueerd worden op hetzelfde communicatieniveau (verschil of gelijkenis van mening, van voorkeur, van reactie, van omgeving, van groep, van cultuur, ...) of op verschillend niveau in de een richting (meningsverschil als reactie op omgang naar me toe, vanuit andere opvoedingsomgeving, door andere aanwezige groepsverplichtingen, vanuit andere waarden, ...) of de andere richting (relatiegeschillen als reactie op meningsverschillen, ...).

Aandacht kan besteed aan de implicaties van communicatie-attributie in gespreksverband. Gekeken kan worden welke de functie is van het zoeken naar specifieke attributies.

Aandacht kan besteed aan het oproepen van andere werkelijkheden door verplaatsing van de oorzakelijke oorsprong en aan het perspectief dat dit mogelijk biedt. Nagegaan kan worden welke de interpunctie en de aansluitende werkelijkheid is van de gesprekspartner. Er kan op gelet dat het willen uitzoeken wie oorspronkelijk begon mogelijk een irrelevante vraag is, gezien de wederzijdse beïnvloeding. Er op letten wanneer een schijnbaar circulair gebeuren te herleiden tot een lineair.

Aandacht kan besteed aan de bewustheid van en de mate van onderlinge afhankelijkheid van wat tegen elkaar wordt gezegd en onderling wordt gedaan.

Aandacht kan besteed aan de individuele en gezamenlijke bijdrage aan en verantwoordelijkheid voor de ontstane (communicatie-)situatie.

Aandacht kan geschonken aan het zich gezamenlijk bewust worden van de aanwezige attributie- en beïnvloedingsprocessen.

Aandacht kan besteed aan waar het om draait in gesprek. Aandacht kan ook besteed aan het omdraaien ervan en aan wat dit betekent en impliceert. Zo dubbele aandacht : waar om draaien en het omdraaien ervan.

"Je bent zo lief voor mij, Pieter, weet je dat ?" verbrak Eliane de stilte. "Ik moet wel", grapte hij terug. "Hoezo ?" wou ze weten. "Jij bent zo bezorgd om mij. Ik ben jouw nummer één. Dat voel je. Dat maakt je blij. Het geeft je kracht. Vooral dat geloof van je in mij", verduidelijkte hij. "Waarom zou ik niet in je geloven. Jij bent zo zacht. Zo attent ook. Zo open ook. Bij jou voel ik me veilig, geborgen, thuis", fluisterde ze terwijl ze zich bij hem neervleide. "Het is dat fijn gevoel, dat jij mij geeft, dat me zelfvertrouwen geeft. Ik voel me in harmonie met mijn omgeving en stilaan groeit ook een evenwicht en rust naar mezelf toe", vervolgde hij. "Weet je, dat jouw genegenheid me soms doet terugdenken aan mijn gelukkige kinderjaren. Als kind voelde ik mij gedragen. Er kon niets met me misgaan. Anderen zouden me zeker geholpen en indien nodig gered hebben. Dat wist ik zeker. Ik had nooit het

gevoel alleen te staan", herinnerde ze zich. "Dit gevoel voel ik nu pas, Eliane. Ik voel door jouw steun dat er een grote loyaliteit tussen ons beiden is ontstaan. Ik zou jou nooit in de steek laten, wat er ook zou gebeuren." "Ik nog minder", voegde ze er aan toe. "Ik zou niet weten waar ik meer begrip zou kunnen ervaren en sympathie. Je geeft me steeds 'carte-blanche'." "Waarom niet?" ging Pieter hier op in. "Ik denk dat we elkaar heel wat krediet geven. Dat dit juist kan omdat we zo in elkaar geloven. Zo zeker zijn van elkaar, dat we elkaar niet willen vasthouden en binden."

"Of willen kleiner maken. Door steeds de ander te bekrijsen", meende Eliane, zich haar vorige relatie herinnerend. "We voelen elkaar heel goed aan. Onze affectieve afstand is kort. Daarom kunnen we onze individualiteit tot zijn recht laten komen", dacht Pieter van zijn kant. "En daarom kunnen we elkaar toelaten zo verschillend te zijn zonder dat we elkaar bedreigen of onze relatie in gevaar brengen." Beiden geraakten opnieuw op dezelfde golflengte ook al deden ze geen bijzondere inspanning hier toe tenzij door het ruimte bieden aan elkaar. "Mijn vorige relatie was heel anders," wist Eliane zich te herinneren. "Ik werd voortdurend in vraag gesteld. Ik kreeg vaak het gevoel te kort te schieten. Mijn partner hing de stoere, sterke uit en ik was het zwakke wezentje. Hij vond dit tegelijk erg, maar tegelijk stelde het hem gerust." "In mijn situatie was het anders," ging Pieter dieper in, mijmerend

over zijn mislukte relatie. "Ik moest steeds voor alles in-
staan. Ik kon nooit hard genoeg werken. Ik moest overal
de vervelende klussen klaren en steeds moest ik paraat
staan, er zijn. Zoniet werd ik bedolven onder beschuldi-
gingen als luiaard, leegganger, profiteur, enzovoort." "Je
gaat jezelf dan afzetten tegen je partner," wisten zij zich
beiden te herinneren, "maar daardoor wordt het juist
nog erger. De afstand wordt groter, de onwil ook." "En
daardoor gaat je partner nog erger te keer. Probeert die
je nog meer onder druk te zetten", wisten ze beiden nu.
"Zodat er op een bepaald ogenblik geen brug meer is te
slaan," wist Eliane, er is dan een totale impasse ont-
staan." "Juist," vulde Pieter aan, "van zich gesteund en
gewaardeerd voelen is dan helemaal geen sprake meer."
"Kan niet anders," bevestigde Eliane, "de loyaliteit en het
groepsgevoel zijn dan ook helemaal zoek." "Weet je,"
merkte Pieter op dat deze relatie me vaak deed herinne-
ren aan mijn kinderjaren. Als ik iets wou waarmee ze niet
akkoord waren, of ik koos het verkeerde moment om iets
te doen, dan zetten mijn ouders me ook vaak onder druk
door op mijn zwakke punten te wijzen en ze dik in de verf
te zetten. Dat ik hiervoor nog te klein was en hier bijge-
volg beter niet aan zou beginnen of naar vragen." "Ik
herinner," ging Pieter verder, "dat dan weer op andere
momenten voor dingen die ik niet kon, of als ik er te moe
voor was, of gewoon iets niet wilde, ze me lieten voelen
hoe teleurgesteld ze wel waren. Vooral de vergelijking
met henzelf, haatte ik. Dat die dingen voor hen helemaal

Communicatie-attributie gebruik kan je bevorderen door :

Als je iets zegt, meedelen waarom je dit doet.

In gesprekken uitzoeken wie en wat aan de basis ligt van wat.

In gesprek opmerken wie op wie inspeelt.

In gesprek merken we op dat wat de ene zegt en doet mee aan de basis ligt van wat de andere zegt en doet en dit op zijn beurt weer de reactie van de eerste mee bepaalt.

Onderkennen het negatieve (respectievelijk positieve) denken van de ander over je (teleurstelling, wrevel, ongelooft, wantrouwen, kritiek, falen, ...) gemakkelijk als bron te nemen om zelf negatief (respectievelijk positief) over en naar de ander te doen.

Onderkennen dat de ander mogelijk reageert op wat je niet in woorden, maar zicht- of voelbaar uitdrukt en zo anders reageert dan je op basis van wat je zei zou verwachten en zo onbewust een reactie in stand houdt die verband houdt met wat je zonder dat je hetzelfde beseft laat zien of voelen.

Ik kan in een gesprek het elkaar versterken of hinderen onderkennen.

Oog hebben hoe wat je zegt of doet de ander aanmoedigt of ontmoedigt in wat die zegt of doet.

Niet enkel oog hebben voor de reacties van de ander op je, maar ook van je op de ander (luisterend, tegemoetkomend, veranderend, afwerend, weerlegend, ontvluchtend, ontkrachtend, straffend, ...).

In gesprek attent leren worden voor eigen invloed en effect van wat je zegt en doet op de ander en op wat die zegt en doet.

Door er vanuit te gaan dat de ander gemakkelijk op je reageert, je afvragen wat te kunnen doen of uiten (model staan, ...) zodat de door je gewenste reactie zou optreden.

Er rekening mee houden dat elke communicatie-stap een nieuwe communicatie-situatie creëert die de volgende stappen beïnvloedt.

In gesprek zoek ik uit wat mijn aandeel en verantwoordelijkheid is voor het tot stand brengen en verder in standhouden van iets is.

Aandacht geven je praten in termen van schuld en verantwoordelijkheid of weerslag en gevolg niet beter in te ruilen voor termen van invloed en aandeel of bijdrage en inbreng.

Je de keuze geven de ander verantwoordelijk te stellen voor wat die je aandoet of jezelf verantwoordelijk te stellen voor het toelaten wat de ander je aandoet.

Je de keuze geven jezelf als slachtoffer te ervaren van de ander of je als verantwoordelijke te ervaren van dit aangaan of toegelaten te hebben.

Eerder dan je af te vragen wat de ander (niet) zegt of (niet) doet zodat je reactie niet kan optreden, je afvragen

wat jezelf (niet) kan zeggen of doen zodat de reactie van de ander kan optreden.

Door meer, ook emotionele afstand te nemen tegenover de gesprekssituatie en -problematiek, zicht krijgen op het interactiegebeuren en ieders, ook eigen bijdrage hierin.

Een deel van de eigen verantwoordelijkheid voor de aanwezige situatie en moeilijkheden en voor wat de ander zegt en doet onderkennen, aanvaarden en meedelen aan de ander.

Een minder functionele voor de hand liggende of eerste attributie weten inruilen voor een meer functionele alternatieve of tweede attributie.

In gesprek het onderscheid weten maken of je reageert op de houding van de ander of op wat je meent dat de houding van de ander is.

In gesprek het onderscheid weten maken of je reageert op de houding van de ander of op wat je van de houding van de ander hebt overgenomen (mag niet of moet van jou, op jouw vraag of eis ... of mag niet of moet van mij of op overgenomen vraag of eis aan mezelf).

Er attent op zijn dat het in een (probleem)situatie veelal gemakkelijker is bewust te zijn van het aandeel van de ander dan dit van jezelf.

Er attent op zijn dat het in een (probleem)situatie veelal gemakkelijker is precies aan te geven waarin het aandeel van de ander bestaat dan waarin dit van jezelf.

Er attent op zijn in een (probleem)situatie het eigen aandeel veel gunstiger in te schatten in vergelijking met dit

van de ander en in vergelijking met door de ander aan-gegeven.

Er attent op zijn in een (probleem)situatie gemakkelijk de neiging te hebben je te richten tegen een minder of niet betrokken zwakker iemand dan tegen een meer be-trokken sterker iemand.

Door je aandeel in een gebeuren tot uitdrukking te bren-gen (onaandachtig, geen rekening gehouden met, ...) de ander er toe brengen zijn reactie achterwege te laten en anderzins te handelen.

Door het eigen aandeel aan te geven bij de ander defen-sie en afweer voorkomen om zijn eigen aandeel te on-derkennen, aanvaarden en je mee te delen.

In gesprek ga ik na of wat ik uitdruk reactief zijn oor-sprong vindt in wat de ander uitdrukt of zijn oorsprong vindt in mezelf los van wat de ander uitdrukt.

Wat de andere wil overbrengen, wordt door deze zelf gedefinieerd en geordend.

Als ik iets zeg, deel ik mee wie of wat me ertoe bracht.

Nagaan of wat je zegt of doet reactief bepaald is door de (sociale) realiteit of door de perceptie van de realiteit en of beide samenvallen en mogelijk elk niet een andere re-actie zouden uitgelokt hebben.

Nagaan of in wat iemand zegt of doet het perspectief van de (sociale) realiteit of van de (sociale) perceptie van de realiteit en de invloed er van, het effect er op en de re-actie er van mee aanwezig is.

Ik ben nieuwsgierig naar de mate waarin ikzelf gespreks-Invloed op anderen uitoefen.

In gesprek elkaar helpen de aard en de mate van invloed te onderkennen die je wederzijds hebt.

Er attent op zijn hoe meer je je bewust wordt van je eigen invloed, hoe minder overwicht of invloed je aan de ander toeschrijft en omgekeerd.

Er attent op zijn hoe meer de ander je inlicht over je invloed, hoe minder overwicht of invloed je aan de ander toeschrijft en omgekeerd.

Omdat het gemakkelijker is te zien wat het is dat de ander hoe in een bepaalde situatie doet dat een reactie bij je uitlokt voor je eigen uitlokkende actie navraag doen bij de ander.

In een gesprek kan ik de oorsprong van iets loslaten of verplaatsen.

Steeds een onderscheid weten maken tussen wat de ander zegt en doet naar je toe en wat jij zegt en doet naar je toe.

Jezelf de vraag stellen wat de ander zegt of doet dat jij dit naar je zegt of doet (waardering waardoor jij je gelukt vindt, verwijt waardoor jij je zenuwachtig maakt, ...).

Jezelf de vraag stellen wat je zegt of doet dat de ander dit naar zich zegt of doet (welkom heten waardoor de ander zichzelf aanvaard vindt, uitsluiten waardoor de ander zichzelf opwindt, ...).

Een defensieve waarom-reactie inruilen voor een accepterende hoe-ervaring.

De vraag 'wat drukt de ander uit dat ik zo reageer of blijf reageren' kunnen omruilen voor de vraag 'wat druk ik uit dat de ander zo reageert of blijft reageren'.

Opmerzaam op zijn mogelijk door steeds op eenzelfde wijze te reageren op de ander steeds eenzelfde reactie bij de ander te ervaren.

Opmerzaam op zijn mogelijk door steeds op een andere wijze te reageren op de ander steeds een andere reactie bij de ander te ervaren.

Attent op zijn mogelijk door je communicatie-aanpak eenzelfde communicatie-aanpak bij de ander te bewerkstelligen (open, inlevend, opbouwend, ...) en door zelf een door je geprefereerde aanpak te vertonen mogelijk eenzelfde aanpak bij de ander uit te lokken.

Er attent op zijn dat door je eigen (re)actie (opwinding, passiviteit, vlucht, loslaten, houden, ...) je al voor de ander naar die richting toewerkt en je reeds model staat van hoe het op te vatten en hoe te reageren.

Er in gesprek rekening mee houden dat wat je zegt en doet repercussies heeft voor de ander (kansen, beperkingen, oriëntatie, model, keuzes, ...) die op hun beurt weer repercussies voor je kunnen hebben.

Nagaan welke toename (of afname) in wat je zegt of doet welke specifieke toename en welke specifieke afname bij de ander meebrengt.

De ander de kans geven om zich duidelijk te kunnen maken als voorwaarde zien om zelf die kans te krijgen.

In gesprekken onderkennen dat een meer extreme opstelling of reactie van de ene voortkomt uit de meer extreme opstelling of actie van de andere.

In gesprekken onderkennen dat een minder extreme opstelling of actie van de ene een minder extreme opstelling of reactie van de andere tot gevolg heeft.

In gesprek onderkennen dat een meer (of minder) persoonsgerichte aanpak van de ene een meer (of respectievelijk minder) persoonsgerichte aanpak van de andere tot gevolg heeft (van je situatie, over je doen, je kunnen, je denken, je voelen tot je zijn).

Aandacht in gesprek geven aan hoe je overkomt en welk effect je op de ander en zijn reactie hebt.

Er de voorkeur aan geven te reageren met woorden eerder dan met handelen voor iets waarvoor je vindt dat je moet reageren.

De analogie van een werkelijk verband niet aanwenden om een onwerkelijk verband voor te wenden (als ..., dan moet zeker ...; zoals ..., zo is; ...).

Onderkennen dat een negatieve, bestraffende of beloningonthoudende expressie van de ene een mogelijk gevolgd wordt door een negatieve, bestraffende of beloningonthoudende reactie van de ander en omgekeerd.

Onderkennen dat door geen aandacht en ruimte te geven aan de behoeften van de ander wegens zijn tekortschieten tegenover je, je mogelijk geen aandacht en ruimte voor eigen behoeften weet te vinden wegens je tekortschieten in de ogen van de ander.

Onderkennen of je mogelijk negeren of miskennen van elkaar niet aan elkaars negeren of miskennen te wijten is.

Onderkennen door niet op elkaar in te spelen elkaars behoefte(gedrag) nog te versterken in intensiteit en frequentie.

Er attent op zijn door enkel te reageren op geformuleerde eisen en bevelen de ander hiertoe meer te brengen.

Onderkennen dat een belonend (gespreks)handelen gemakkelijk gevolgd wordt door een belonend (gespreks)handelen van de ander en omgekeerd.

Er rekening mee houden dat een bij voorbaat positieve en vertrouwenschenkende houding tegenover elkaar een gunstig en versterkend effect heeft op de inzet en verwachtingen tegenover elkaar.

Er attent op zijn dat investeren in je relatie met de ander een investeren in je relatie door de ander met zich meebrengt en omgekeerd.

Onderkennen dat pogingen tot afdwingen leiden tot weerstandstoename wat dan weer leidt tot toename van dwang en overeenkomstig van weerstand.

Onderkennen dat wanneer ik me in gesprek afsluit of op de vlucht ga voor de ander, deze me ofwel meer achterna komt, ofwel me loslaat en ik door de ander meer nabij te komen deze reacties mogelijk kan beïnvloeden.

Onderkennen dat wanneer ik me in gesprek meer op de voorgrond breng en me opdring aan de ander, deze zich mogelijk ofwel afschermt en weerstand biedt, ofwel afstand neemt en ik door meer reserve naar de ander toe te tonen deze reacties mogelijk kan beïnvloeden.

Het niet veranderen van jezelf omwille van het niet veranderen van de ander weten ombuigen tot het veranderen van jezelf dat de ander ruimte biedt je te volgen.

In gesprek ga ik na welke veranderde opstelling van mezelf welke verandering bij de andere teweegbrengt.

Onderkennen door wat het intimiteitsverwijderingsproces, gekenmerkt door toenemende wederzijdse emotionele deprivatie, kan worden omgebogen - zoals schuld, consideratie, angst voor verlating of breuk, verlangen - om nabijheid en intimiteit te herstellen.

De richting bij elk onderkennen van de verandering die je aan elkaar toeschrijft: meer uit op verandering, meer uit op behoud, meer uit op negeren, meer uit op ingaan op en nagaan tot wat deze veranderingsrichtingen bijdragen (stabiliteit, continuïteit, kwaliteit, ...).

Onderkennen in gesprek er eerder vanuit te gaan dat eigen successen aan jezelf zijn toe te schrijven en mislukkingen niet aan jezelf.

Onderkennen in gesprek er eerder vanuit te gaan dat successen van de ander niet aan deze zelf zijn toe te schrijven en mislukkingen wel.

Onderkennen er meer aan te hebben het eigen aandeel in succes en in falen onder ogen te zien dan enkel oog te hebben voor het aandeel van de ander bij succes en falen.

Eerder dan je te fixeren op het aandeel van de ander bij je succes en je falen, aandacht hebben voor je eigen aandeel in je succes en je falen.

Het idee van het extern, reactief bepaald zijn van de eigen communicatie (door omstandigheden, eisen, verwachtingen of vereisten) en het intern, autonoom bepaald zijn van de communicatie van de ander kunnen loslaten.

Zo je extern, reactief bepaald zijn van je (gespreks)handelen een richting uitgaat die je niet wil kiezen voor een intern, actief bepaald zijn van je (gespreks)handelen in een richting die jezelf wil.

Het idee van het extern, reactief bepaald zijn van je eigen gevoelens, ervaringen en gedachten, weten aanvullen met het intern, autonoom bepaald zijn van je gevoelens, ervaringen en gedachten.

In staat zijn je gevoelens, gedachten en verlangens zelf te bepalen en hiervoor niet zomaar afhankelijk of overgeleverd te zijn aan de ander in gesprek.

In het achterhalen van oorzaken de neiging van elk onderkennen gemakkelijker zichzelf te ontzien.

Er rekening mee houden dat de toehoorder gemakkelijk niet-woordexpressies als reactief op wat hijzelf uitdrukt zal opvatten, en woord- en gedragsexpressies gemakkelijker aan de spreker zelf zal toeschrijven.

In gesprek nagaan of de indruk die de ander op je maakt en waaraan je je respons toeschrijft terecht is (ongeïnteresseerd, oneens, negatief, niet ernstig nemen, ...).

In gesprek nagaan of het terecht is dat je de respons van de ander toeschrijft aan jezelf of aan de indruk die je denkt dat de ander van je heeft (als je ... heb ik het gevoel dat ik of dat je ...).

In gesprek gaan we na of we door wederzijdse beïnvloeding in negatieve of positieve richting evolueren ten opzichte van ons punt van oorsprong.

In gesprek de negatieve spiraal van verzwakken en verzwakt worden, van afstand en uit elkaar groeien ombuigen naar de positieve spiraal van versterken en versterkt worden, van nabijheid en naar elkaar toegroeien.

Eerder dan elkaar bestraffend of ontmoedigend tegemoet te gaan (met gedrag, straf, verlies, afkeuring, nadeel, schade, nemen, geslotenheid, onbegrip, neerhalen, verpesten, verstoren, druk, controle, persoonsgericht, probleemgericht, op wat niet gaat gericht, star vasthoudend enggeestig gericht, zich ingravend, uitvergroterend, uit perspectief, eigen perspectief, gevoelloos, negatieve gevoelens, wat móét veranderen, onbeweeglijk, remmend, onecht, afschermend, wat je niet wil, onvrijheid, inperking, inleveren, prijsverhogend, isolerend, verzwakken, uitbannen, bestrijden, anders-zijn niet accepterend, niet-ontwikkeld deel van jezelf in ander bevechtend, stilstaand, geblokkeerd, dichtslippend, stereotiep, controleverlies, zwartmakend, vergelijkend met, negatief voorstellend, met zwijgen, ...), elkaar belonend of aanmoedigend tegemoet trachten komen (met gedrag, beloning, winst, goedkeuring, voordeel, herstel, geven, openheid, begrip, waarderen, verzorgen, verhelpen, ruimte, voorstel, zakelijk gericht, oplossingsgericht, op wat al gaat gericht, veranderingsgericht, zich uitgravend, relativerend, in perspectief, perspectief andere,

gevoelig, positieve gevoelens, wat mag blijven, beweeglijk, ondersteunend, echt, oprecht, wat je wel wil, vrijheid, kansen biedend, prijsverlagend, omruilen, samen, versterken, opnemen, bevrijden, anders-zijn accepterend, niet-ontwikkeld deel van jezelf bevestigend, voorbij komend, deblokkerend, explorerend, onverwacht, inspraakvermeerdering, wederzijds aandeel, in zijn persoonswaarde latend, positief voorstellend, met praten, ...).

Attent op zijn dat je wederzijdse reactie meebepaald wordt door wat vrij is of bezet, toegankelijk is of niet, opengesteld wordt of niet.

Niet enkel aandacht hebben voor wat de ander door zijn model (manier en inhoud van ervaren, denken, voelen, nastreven, doen, expressie, ...) bij je teweegbrengt en doet nabootsen, maar ook voor je model staan voor de ander.

Attent zijn dat je bestraffend handelen niet enkel een ontmoedigend effect kan hebben, maar ook een model-effect en imitatieresultaat en nagaan of het een meer oplevert dan het ander en of het een het ander niet ongedaan maakt, vooral zo jezelf niet wenselijk navolgbaar handelen vertoont.

Omdat veranderingen vaak zo langzaam en onopvallend verlopen er attent op zijn mogelijk geen zicht te hebben op (circulaire) gevolgen of oorzaken en de mate van verandering tegenover het punt van oorsprong.

Het idee kunnen loslaten dat de dingen in je leven en je eigen handelen en eigen persoon niet veranderbaar zijn en buiten jezelf om zijn ontstaan en blijven bestaan.

Het in gesprek de andere verantwoordelijk stellen voor wat ik zeg of doe inruilen voor het mezelf verantwoordelijk stellen voor wat ik zeg of doe.

In gesprek nagaan welk je rol is in een conflict.

Er attent op zijn dat bij verandering van jezelf niet onmiddellijk verandering van de ander bereikt wordt omdat die de oude situatie alsnog tracht te behouden of te herstellen.

Het overnemen van of overlaten aan de ander in gesprek en in de realiteit, als manier zien om met veiligheid, zekerheid, angst, macht, zorg, controle, invloed om te gaan.

Je doelen zo stellen dat de realisering ervan binnen je eigen invloedssfeer en verantwoordelijkheid valt en niet binnen die van de ander.

Je verwachting geen greep te hebben op je omgeving, wat leidt tot een gevoel van hulpeloosheid, tot passiviteit, tot een verminderde invloedswaarneming en tot een depressieve reactie, bijstellen.

Eerder dan te focussen op wat de ander zou kunnen of moeten doen, focussen op wat je zelf kan doen om tot verandering te komen.

Veel van de ander verwachten om je problemen op te lossen.

Je hoop niet op de ander blijven stellen voor wat enkel van jezelf kan komen.

Pogingen van elkaar om je manier van zijn en je manier van reageren en communiceren te veranderen in verband brengen met ontstane spanningen.

De idee loslaten zo je niet vraagt of eist wat je wil je helemaal niets zult ontvangen.

De idee toelaten zo je aangeeft wat je wil en de ander de keuzevrijheid laat deze je meestal tracht emotioneel of anderszins tegemoet te komen zo dit voor deze aanvaardbaar is en deze om je geeft.

Nagaan of wat ik of de ander zegt of doet, toeschrijf aan mezelf of de ander, aan de situatieomstandigheden, aan de gevoerde gesprekken of feitelijke omgang, aan de vooropgestelde doelstellingen, aan de aangewende gespreks- en omgangsmethodiek of aan een combinatie van meerdere van deze.

In gesprek het onderscheid weten onderkennen of de situatie van de ander, zijn reageren (inhoud of aard) of de gevolgen ervan je respons uitlokken.

Nagaan of we de oorsprong van iets zoeken bij iemand (wie), de interactie (hoe), de relatie (wat), de situatiecontext (waar), de cultuurreferentie (wanneer) en/of het ecosysteem (waartoe).

Zo je de oorsprong bij iemand situeert, nagaan of je zoekt in de richting van wat vast is en niet onmiddellijk te beïnvloeden is, of zoekt in de richting wat variabel is en te beïnvloeden is of niet, of zoekt in de richting van wat stilaan zo gegroeid is en stapsgewijze te beïnvloeden is.

Er attent op zijn of de ander je expressie bepaalt als specifieke reactie ofwel jezelf je expressie bepaalt als globaal antwoord op de gesprekssituatie.

In gesprek nagaan of de onbereikbaarheid van de ander zijn oorsprong vindt in beperkingen van de ander of in beperkingen bij jezelf in je tekort aan vaardigheid om die ander te bereiken.

In gesprek nagaan of het niet kunnen aanspreken van de ander zijn oorsprong vindt in het niet aanspreekbaar zijn van de ander of bij jezelf in je tekort aan vaardigheid om de ander aan te weten spreken.

In gesprek nagaan of het gebrek aan invloed op de ander zijn oorsprong vindt in de geringe beïnvloedbaarheid van de ander of bij jezelf in je tekort aan vaardigheid in beïnvloeding van de ander.

In gesprek nagaan op wat in de ander te reageren zijn uiterlijk voorkomen (geslacht, verzorging, ...), zijn identiteitskenmerken (naam, overtuiging, interesses, ...), zijn levenskenmerken (afkomst, wonen, ...), zijn interactiekenmerken (openheid, vriendschappelijkheid, ...), zijn handelingskenmerken (ondernemend, doorzettend, ...) of zijn groeikenmerken (ontdekkend, dromen, ...).

Bij een opgemerkt tekort nagaan of de ander iets nog niet heeft weten aanspreken in zichzelf en er (leer)ervaring mee heeft leren uitbouwen, of dat jij dit iets nog niet hebt weten aanspreken in de ander en er kansen op (leer)ervaring voor hebt weten bieden.

In gesprek nagaan of de ander een probleem heeft tegenover je of jij een probleem hebt tegenover de ander, of beide.

De 'ik'- of 'jij'-discussie over het ontstaan en de oplossing van vastgestelde problemen kunnen omzetten in een 'wij'-overleg over ieders aandeel in ontstaan en behoud en in verantwoordelijkheid in de oplossing.

In gesprek nagaan of de ander het probleem is of dat jij het probleem bent, of je beide, door je perceptie- en denkgewoonten of je gevoelens en verwachtingen die niet overeenstemmen of niet samengaan en nagaan wat bij elk hieraan te kunnen veranderen.

Onderkennen of gevoelens niet aan je trekken te komen te wijten zijn aan tekorten bij de ander of voortkomen uit ervaren tekorten bij jezelf vanuit eerdere relaties.

Attent zijn op de behoefte-, verwachtings-, preferentie-, tolerantie-, grens-, interactie-, omgangs-, relatie-, context- en waarde-signalen die jezelf en de ander uitzendt.

Attent zijn op de wederzijdse beïnvloeding van je begrips- en gedragsinvulling (zelfbeeld en handelen; problemen hebben en maken; afgewezen voelen en afwijzen; aangetrokken voelen en aantrekken, ...).

Attent zijn op de wederzijdse beïnvloeding van je begripsinvulling en zijn gedragsinvulling (beeld van de ander en zijn handelen; ...) en omgekeerd.

Attent zijn op de wederzijdse beïnvloeding van wat er in je omgaat en wat de ander hoe zegt en doet (je opwinding en niet-akkoord zijn van de ander; je moedeloosheid en de passiviteit van de ander; ...).

Onderkennen dat je bewustzijnsgrenzen en je grenzen van wat je zegt en doet elkaar beïnvloeden.

Onderkennen dat een verandering van je bewustzijn de verandering van wat je zegt en doet bepaalt maar niet automatisch de verandering van je situatie.

Onderkennen dat een verandering van je situatie de verandering van wat je zegt en doet bepaalt en de verandering van je bewustzijn.

In gesprek nagaan in welke mate het zinvol is te zoeken naar oorzaken van (gespreks)interactie en naar verbanden bij (gespreks)interactie.

Onderscheid weten maken tussen het deel van iemands zeggen en doen dat oorspronkelijk is en het deel dat door reactie (van de gesprekspartner) is toegenomen of afgenomen.

In gesprek trachten achter de vervormde expressie mogelijk mede door je toedoen, de oorspronkelijke kwaliteit van de ander te onderkennen (subassertieve of agressieve expressie van assertieve eigenschap, onzekere of starre expressie van vertrouwvolle eigenschap, ...).

Er attent op zijn wat de ander zegt of doet veelal ingesloten is door twee van je (gedrags)expressies : een die als stimulerende of remmende uitnodiging de (gespreks)(re)actie van de ander voorafgaat en een die als bevestiging of bijsturing op de (gesprek)(re)actie van de ander volgt.

In gesprek onder ogen zien hoe je de ander opeenvolgend stimuleert en remt iets te ondernemen overeenkomstig de ondervonden reactie-invloed.

Er rekening mee houden dat een kleine nuance, een klein verschil, een kleine geste een aanvankelijk kleine verandering met zich kan meebrengen die door een steeds krachtiger elkaar versterkend effect een belangrijke weerslag kan hebben.

Zo een gesprek vastloopt vanuit een zo-situatie, het gesprek hernemen vanuit een niet-zo-situatie.

Zo een spiegelreactie een negatief spiraaleffect heeft, uitzoeken of een negatieve reactie een positief spiraaleffect geeft (afwijzen versus aantrekken, eisen versus uitnodigen, afstand versus nabijheid, zwijgen versus praten, koelheid versus warmte, opwinding versus kalmte, ...).

Dysfunctionele interactiesequenties onderbreken door je aandeel weg te laten (zwijgen, beëindigen gesprek, weggaan, ...).

Je eigen communicatiekanaal en -taal reactief laten bepalen door de ander, ofwel ze zelf demonstratief bepalen voor de ander.

Attent zijn mogelijk te reageren op iets in de ander waartegen te willen reageren in jezelf en daardoor juist bij de ander of jezelf uit te lokken wat je had willen vermijden.

Zo je op een dood spoor zit of één dat je steeds verder van het gewenste doel afbrengt, halt houden en kiezen te herbeginnen op een ander of nieuw spoor.

Opmerzaam zijn niet op een negatief spoor terecht te komen en zo toch, zo spoedig mogelijk op een positief spoor opnieuw van start gaan.

Onderkennen of wat je uit interactief bepaald is en verband houdt met de eerdere of de verwachte reactie van de ander, of eerder individueel bepaald is door je eerder of huidig of je verwacht mentaal ervaren, of nog individueel bepaald is door de ander zijn eerder of huidig of zijn verwacht mentaal ervaren.

Je (gespreks)reactie zo verkieslijk laten bepalen door de basis-ervaring over de ander in het nu (hoe die nu is, wat die zegt of doet, ...) of door de synthese-ervaring over de ander in het algemeen (hoe die tot nu was, wat die typerend zegt of doet, ...).

Nagaan of je veralgemeende negatieve toeschrijving niet in vraag kan gesteld op basis van anderzinnige reacties van en ervaringen met de ander in specifieke situaties.

Nagaan of de reacties van de ander te duiden zijn als persoonsgebonden of situatiegebonden en persoonsspecifiek of situatiespecifiek zijn.

In gesprek het onderscheid weten maken tussen een vasthangen aan het verleden en het kiezen voor de toekomst.

Nagaan of je eigen (gespreks)reactie te laten bepalen door de ander en zijn opstelling vanuit een interactief ervaringsverleden zo verkieslijk niet kan ingeruild door je reactie te laten bepalen door je relatie en je gezamenlijke opstelling vanuit een gemeenschappelijk toekomstplan.

Je (gespreks)interactie laten bepalen door wat er eerder gebeurde of door je wens dat er eerder zou gebeuren.

Er attent op zijn in (gespreks)interactie de ander en zijn zeggen en doen je niet te laten zijn en zeggen en doen wat je niet wil en je niet te laten verhinderen te zijn en zeggen en doen wat je wel wil.

Attent op zijn zo de een nog weinig of niets meer kan opbrengen voor de (gespreks)relatie de ander dit ook nog weinig of niet meer zal kunnen doen en zo een van beide meer wil opbrengen voor de relatie de ander mogelijk hiertoe ook aangemoedigd wordt.

Je re-actief bepaald zijn van je (gespreks)handelen zo verkieslijk inruilen voor het co-actief bepaald zijn ervan. Onderkennen of je re-actief bepaald (gespreks)handelen niet bedoeld is om een bepaald co-actief handelen in stand te houden.

Onderkennen of je co-actief duiden van wat je zegt en doet niet herleidt moet worden tot een verduidelijken of toelaten van ieders wederzijdse inbreng.

Er in gesprek attent op zijn of de ander(en) of de dingen je vasthouden of dat jij de ander(en) of de dingen vasthoudt.

Je leven of de rest ervan niet vasthangen aan wat de ander of de omstandigheden je aandeden, maar aan wat je er zelf of samen wil van maken.

Attent op zijn wat iemand niet of wel (gekregen) heeft, niet of respectievelijk wel kan onderkennen en delen of geven (zelf-vertrouwen, zelf-zekerheid, zelf-betrokkenheid, zelf-liefde, zelf-respect, zelf-waardering, zelf-discipline, zelf-verantwoordelijkheid, zelf-standingheid, zelf-kennis, zelf-bevestiging, zelf-overleg, zelf-verbintenis,

zelf-sturing, zelf-ontwikkeling, zelf-realiseratie, een eigen plek, eigen ruimte, eigen gevoel, eigen mening, eigen verlangens, eigen keuze, eigen voorkeur, eigen waarden, eigen normen, eigen grenzen, eigen aandacht, eigen invloed, eigen initiatief, eigen actie, eigen plaats in de ogen van de ander, ...).

Onderkennen of je vastlopen in je huidige (gespreks)interactie teruggaat op het ervaren dat ze een herhaling is van de ontmoedigende ervaringen uit het verleden waaraan te willen ontsnappen.

Onderkennen of je je (gespreks)handelen laat bepalen door het verwachten of opeisen van je rechten van wat je eerder niet werd gegeven.

Zo een achterhalen wat aan de basis ligt van wat geen uitkomst biedt, verkiezen na te gaan wat je wil.

Om een negatieve spiraal te doorbreken de eigen richting uitgaan die je op termijn of in oorsprong wou uitgaan vanuit wat de ander zou kunnen betekenen of in wezen voor je betekent en niet vanuit zoals die nu overkomt en nu naar je toe reageert.

Vanuit je idee of je ervaring dat wat de ander zegt en doet consequenties voor je heeft, de ander brengen tot een zeggen en een doen dat gunstige consequenties voor je heeft.

Vanuit je idee of je ervaring dat de omgeving waarin je vertoeft en de omgang met anderen consequenties voor je heeft een gunstige omgeving en omgang bewerkstelligen.

Zo verkieslijk niet met de ander praten vanuit wat die uitlokt, maar vanuit wat jij wil uitlokken.

Er attent op zijn door je eigen opstelling en expressie de ander mogelijk op een bepaalde al of niet gewenste kant en reactie aan te spreken.

Niet meer die (gespreks)interactie rol spelen die de ander in een ongewenste rol houden (redder-slachtoffer, druk-zich afschermen, ...).

Het zwarte schaap in je relatie 'integreren' en tegen je partner tekeergaan of je partner tegen je laten tekeergaan.

Meerdere dingen die samen horen in een (gespreks)relatie niet opnemen en invullen als sta in de weg voor elkaar, schuldige of verantwoordelijke, maar als basis, uitgangspunt, vertrekpunt of hulp voor elkaar (jezelf-relatie, andere-relatie, jezelf-andere, familie-relatie, werk-(relatie)-leef(relatie), afstand-nabijheid, leidingnemen-volgen, engagement-vrijheid, verantwoordelijkheid-vrijstelling, aandachtzaamheid-spontaniteit, doordachtigheid-impulsiviteit, rationaliteit-gevoelsmatigheid, ...).

Er attent op zijn mogelijk beide hetzelfde te zoeken maar op een andere manier waardoor verschil maar geen contact ontstaat (meer intimiteit zoeken in woord- of lichaamscontact, meer veiligheid zoeken door meer interactie of meer autonomie, ...).

Er attent op zijn mogelijk elk de verantwoordelijkheid genomen te hebben voor een verschillende kwestie mogelijk in het belang van de relatie (intimiteit of privacy, heden of toekomst, vrijheid of gebondenheid, ...).

Onderkennen op bepaalde momenten en in bepaalde situaties elkaars positie en (gespreks)handelen over te nemen.

Er attent op zijn mogelijk aan het niet gewenste (gespreks)handelen te trachten ontsnappen door zelf dit handelen te vertonen (kritiek krijgen vermijden door kritiek te geven, uitgevraagd worden vermijden door uit te vragen, zwijgzaamheid vermijden door zelf te zwijgen, ...).

In gesprek onderkennen dat je niet steeds verantwoordelijk bent voor het ontstaan van iets, maar wel voor het er verder mee doorgaan.

Je in gesprek verantwoordelijk voelen voor jezelf of je verhouding, maar niet rechtstreeks voor de ander.

Er attent op zijn door de eigen opstelling of aanpak om een probleem op te lossen het mogelijk in standhouden of doen toenemen.

In gesprek nagaan of een voorspelbare herhaalde opstelling of aanpak meer kansen biedt dan een nieuwe originele.

In gesprek uitmaken of je nog verder elkaars reactie wilt laten bepalen, domineren of controleren door voorbije of afgesloten dingen of niet meer passende of niet meer bruikbare dingen van vroegere origine.

In gesprek uitmaken of je je reactie wil laten bepalen door onveranderlijke of door veranderlijke dingen bij de ander of jezelf.

Je in gesprek afvragen wat de ander(en) kunnen doen, wat de ander(en) niet kunnen doen, wat jezelf kan doen, wat jezelf niet kan doen ?

Je in gesprek afvragen wat de ander(en) wil(len) doen, wat de ander(en) niet wil(len) doen, wat jezelf wil doen, wat jezelf niet wil doen ?

In gesprek uitmaken te verkiezen een nieuwe start te willen nemen waarop elkaars reactie te baseren en waarop verder te bouwen.

Niet blijven steken in een oorzaak-en-gevolg denken, maar het aanvullen met een middel-en-doel denken.

Je zoeken naar een explicatie, alsof iets van buiten, aanvullen met een onderkennen van implicatie, alsof iets van binnen.

In gesprek voor elkaar verwoorden wat van de ander te verwachten opdat je zou handelen zoals de ander van je wenst.

Er rekening mee houden gemakkelijker en meer invloed te hebben op jezelf, je ervaren en je uitdrukken dan op de ander en zijn doen en laten.

Er attent op zijn anderen niet te kunnen veranderen, wel jezelf en door aan jezelf te werken ook aan verandering bij de ander te kunnen werken.

Trachten achterhalen wat in je of wat je zei of deed mogelijk de (gespreks)reactie van de ander uitlokte.

Eerder dan van de ander te vragen iets te willen (ophouden met, beginnen met, veranderen van, ...) waarop je gedrag af te stemmen, aangeven van iets voor de ander

te beginnen (ophouden met, beginnen met, veranderen van, ...) waarop die zijn gedrag kan afstemmen.

Er attent op zijn in gesprek gemakkelijk de ander te willen veranderen zonder dit zelf te doen, maar dat dit moeilijk kan zonder ook aan jezelf te werken of zelf te veranderen.

Er attent op zijn dat de ander mogelijk reactief op je reageert en je zo opstellen dat je een positieve reactie mag verwachten.

De ander vragen hoe te moeten reageren opdat die zou reageren zoals jezelf zou wensen.

De ander vragen hoe die zou reageren moest je niet langer reageren zoals die niet wenst.

Vragen wat jij aan je kant moet of kan opdat de ander je tegemoet zou komen en aangeven wat de ander aan zijn kant moet of kan opdat jij deze zou tegemoet komen.

In gesprek nagaan wat bij je in de werkelijkheid of in je voorstelling te kunnen veranderen om het de ander gemakkelijker en aantrekkelijker te maken positief te reageren.

Door voor de ander ruimte te creëren voor een ander reageren zelf ook hiertoe de ruimte krijgen.

Door je eigen (gespreks)reactie los te koppelen van wat de ander zegt of doet, de ander hier ook de kans toe geven.

Door aan de expressie of het gedrag van de ander een andere inhoud, betekenis of bedoeling toe te kennen je eigen expressie of gedrag weten bijsturen.

In gesprek een toeschrijving aan een negatieve bedoeling van de ander bijsturen door meer te weten te komen over diens bedoelingen, veronderstellingen, beschikbare informatie, situatie, eerdere ervaringen, ...

Niet enkel focussen op verschillen en verantwoordelijkheden bij elkaar die argumentatie leveren om tegen elkaar in te gaan, maar verkiezen te zoeken naar gemeenschappelijkheden in zijn en doen die argumentatie leveren om op elkaar in te gaan.

Door samen de verantwoordelijkheid te nemen voor een beslissing en haar uitvoering voorkomen elkaar aan te wijzen.

Door je eigen opstelling en handelen datgene aantrekken, uitlokken, in beweging brengen, uitnodigen, aanspreken, kansen geven waaraan je behoefte hebt (genegenheid, gevoelsexpressie, openheid, ...) zonder jezelf te verliezen of je te laten gebruiken.

Zo de ander eerder reactief ingesteld is, zo met de ander omgaan en zo voor de ander zijn zoals je zelf wil dat de ander met je omgaat of voor je is.

In gesprek je toenaderingspogingen (luisteren, praten, ...) samen laten gaan met het toelaten van toenaderingspogingen (praten, luisteren, ...) van de ander.

In gesprek vermijden jezelf alle toenaderingspogingen toe te laten en de ander alle toenaderingspogingen te ontzeggen.

In gesprek vermijden jezelf toe te laten de aandacht van de ander te trekken en dit niet te aanvaarden van de ander.

In gesprek vermijden de ander aan te spreken en aan te trekken en de ander dit te ontzeggen.

Het jezelf toelaten je (gespreks)handelen te laten bepalen door wat de ander voor je kan betekenen, dit aansluitend ook voor de ander mogelijk te maken.

In gesprek vermijden jezelf toe te laten naar de ander toe te gaan vanuit interesse of behoefte en dit van de ander niet te aanvaarden.

In gesprek de ander zicht geven op de bij je teweeggebrachte (gespreks)reactie, zodat die door eigen verandering je tot verandering kan brengen die hem of haar ten goede komt.

In gesprek nagaan of je behoeftevraag voortkomt uit tekorten bij de ander of eerder teruggaat op bij jezelf ervaren tekorten, waarvoor de ander je kan tegemoetkomen zonder die ander te overvragen.

Eerder dan je (gespreks)handelen feitelijk te laten afhangen van het (gespreks)handelen van de ander of hiermee dreigen, aangeven of overleggen hoe het wat en hoe van je (gespreks)handelen te kunnen verbinden aan het wat en hoe van het (gespreks)handelen van de ander.

In gesprek onderkennen dat een discussie, debat, twist of strijd met de omgeving of de ander een discussie, debat, twist of strijd is die je op een of andere wijze met jezelf hebt te leveren (bij je mening blijven of ze herzien, de ander volgen of jezelf, over je voorkeur heen weten stappen, ...).

Een negatief aspect van of in jezelf (ongeduld, onzekerheid, angst, dominantie, ...) waartegen in te willen gaan

gemakkelijk bij de ander opmerken en daar tegen ingaan door de ander of het in de ander te bestrijden, eerder dan het in jezelf te zien en daar op te pakken, of het samen met elkaar te delen en samen op te pakken.

Het niet door je bepaald zijn van de (gespreks)(re)actie van de ander of niet voor je bedoeld zijn ervan, indien zo, weten onderkennen.

Onderkennen zo je in een (gespreks)situatie de oorzaak van ervaren moeilijkheden niet kent geneigd te zijn ze gemakkelijk bij jezelf te situeren, tegenover zo je de oorzaak kunt bedenken geneigd te zijn ze eerder daar te situeren.

Iets onverwachts zeggen of doen om de wederzijdse afhankelijkheid en oorzakelijkheid zo verkieslijk te doorbreken.

Weten relationeel groeien door een afwisseling van losmaking en structurering.

In gesprek attent zijn wat eerst aanspreekt en aantrekt en leidt tot stimulering terzake van de ander en jezelf later kan tegenspreken en afstoten door overstimulering terzake van de ander en jezelf (overeenstemming, verschil, exclusiviteit, gemeenschappelijkheid, bekwaamheid, hulpeloosheid, extern-rationele, intern-emotionele, ...).

Onderkennen mogelijk zelf over een te geringe 'motivator', 'explicator', 'relativator', 'beschermer', 'ondersteuner', ... te beschikken en hierdoor gemakkelijk beïnvloedbaar te zijn door de ander.

Concreet het hoe bevragen van iets bij elkaar te bewerkstelligen of af te remmen.

Functioneel gebruik van communicatie-attributie verminder je door :

Je spreken laten bepalen door het luisteren van de ander.

Ik acht wie me wat zegt aan de basis van wat er gezegd wordt.

Als de ander negatief op mijn mondeling voorstel reageert, ontken ik iets gesuggereerd te hebben.

Als een gesprek uit de hand loopt, zoeken wie begon.

De interpunctie van de ander niet onder ogen willen zien.

Gevoelens (onzekerheid, schuld, genegenheid, teleurstelling, boosheid, ...) het zicht op wederzijds aandeel en verantwoordelijkheid laten verduisteren en vertekenen. (Relationele) problemen en aansluitende spanningsproblemen toeschrijven aan persoonlijkheidseigenschappen van de ander.

(Relationele) problemen en hiermee samengaande spanningsproblemen wijten aan negatieve of egocentrische bedoelingen van de ander.

In gesprek de oorsprong van moeilijkheden volledig bij de ander leggen zodat ikzelf vrijuit ga en niet hoeft te veranderen, en mezelf als slachtoffer kan duiden die het recht heeft zich te verdedigen zoals die is.

Vanuit het volledig situeren van de oorsprong van moeilijkheden bij de ander, enkel die willen veranderen, en veronachtzamen dat dit niet kan omdat zijn gedrag met dit van je samenhangt.

De verantwoordelijkheid voor je gevoelens bij de ander plaatsen (maakt me ...; bezorgd me ...; laat me ...).

De verantwoordelijkheid over iets bij de ander willen leggen eerder dan ze zelf op te nemen.

Gevolgen beschrijven als negatief, roept indirect steeds op dat de oorzaken, vaak bij de ander gesitueerd, ook als negatief worden geduid.

Een gevolg als vanzelfsprekend verbinden aan een gebeuren en door het verwoorden ervan aldusdanige verwachtingen en reactie creëren.

In gesprek een probleem ombuigen naar een ander dat eraan ten grondslag zou liggen.

Op een probleem dat door de een naar voor gebracht wordt reageren door een ander probleem naar voor te schuiven.

Een negatieve reactie van de een laten volgen door een negatieve reactie van de ander.

In gesprek alles op je nemen.

Je in gesprek gemakkelijk verantwoordelijk voelen voor iets.

Je verantwoordelijk voelen voor de gevoelens van de ander.

Je (gespreks)interactie laten bepalen vanuit de betrachting de ander niet te willen kwetsen en bepaalde ervaringen of reacties bij de ander niet te willen oproepen.

De oorsprong van alle problemen bij jezelf leggen.

Wat de ander zegt of doet als verontschuldiging gebruiken voor wat je zegt en doet.

Wat ikzelf zeg is afhankelijk van wat de andere zegt.

Stellen dat de ander je reactie uitgelokt en verdiend heeft en er zelf voor verantwoordelijk is.

In gesprek eerst van de ander verwachten gedachten, gevoelens, verwachtingen en expressies te milderen, veranderen of los te laten waarna zelf bereid te zijn dit te doen.

Wat de ander uitdrukt of doet bestempelen als niet veranderbaar.

De ander als hinderpaal duiden om zelf te kunnen veranderen.

Om een herhaling van een moeilijkheid waarvan ik de oorsprong bij de andere leg, te vermijden, laat ik de andere geen andere uitweg dan opnieuw het probleem te veroorzaken.

Door de oorsprong van moeilijkheden steeds bij de ander te situeren openheid en initiatiefname ondergraven. Aan wat de ander zegt of doet negatieve bedoelingen toeschrijven.

Achter wat de ander zegt of doet iets bij je willen uitlokken of bereiken toeschrijven.

Wat je ervaart of bij je opgeroepen wordt toeschrijven aan tekortkomingen of afhaken van de ander.

Er attent op zijn door je reactie, te belonen of te straffen wat en hoe de ander iets zegt of doet en daardoor dit aan te moedigen of te ontmoedigen en dit zo gaande houdt, of afremt na een kleine opflakking.

Door enkel aandacht te besteden aan dingen die negatief (als probleem, mislukking, risico) of gedramatiseerd

worden gebracht dit ongewild verder uitlokken door je belonen met aandacht.

De ander onbewust stimuleren tot onaangename expressievormen (luidruchtig, ongeduldig, geprikkeld, kortaf, drukkend, ...) door pas aandacht te schenken aan of in te gaan op de ander zodra deze vervelend begint te doen.

Er attent op zijn dat een negatieve ervaring met betrekking tot jezelf in gesprek kan leiden tot een negatieve opstelling met betrekking tot jezelf die bij de ander een negatieve ervaring met betrekking tot je uitlokt met een negatieve opstelling tegenover je tot gevolg.

Je gesprekinteractie laten bepalen vanuit wat bij de ander ontbreekt of teveel voorkomt in wat die zegt of doet en dit willen verhelpen en daardoor dit tekort of teveel aanwakkeren doordat de ander geen kansen geboden wordt iets zelf aan dit tekort of teveel te doen en dit te laten zien doordat die in het oude patroon wordt vastgehouden en erin wordt bevestigd (spontaniteit, initiatief, zelfstandigheid, volgzzaamheid, dominantie, nabijheid, afstand, openheid, genegenheid, gevoeligheid, koelheid, zekerheid, constructief-zijn, soepelheid, ...).

De mate van inzet, betrokkenheid, affectie, steun laten bepalen door de mate van inzet, betrokkenheid, affectie, steun van de ander.

Je (gespreks)handelen laten bepalen vanuit wat je is aangedaan door de ander (weerstand, aanpassing, toegeving, negering, afwijzing, achterhouding, verlies, pijn,

vernedering, misbruik, ...) en de ander hier nu mee confronteren om gelijk te staan.

Aan de ander invloed en kracht toeschrijven die deze niet heeft.

Onterechte impact op je, je leven en je relatie aan de ander toeschrijven.

Verwachte negatieve eerder dan positieve reacties je eigen reactie laten bepalen.

Het zichzelf in de kou gesteld ervaren als uitgangspunt gebruiken om de ander in de kou te laten.

Omwille van de ongunstige gevolgen voor jezelf verbanden met jezelf ontkennen.

Enkelvoudige oorzaken aan complexe gedragspatronen toeschrijven.

Slechts oog hebben voor één oorzaak voor een situatie en geen aandacht schenken aan andere mogelijke oorzaken.

Slechts oog hebben voor één gevolg van een situatie en geen aandacht schenken aan andere mogelijke gevolgen.

Een oorzakelijk verband zoeken te leggen tussen twee gebeurtenissen die los van elkaar staan.

Rond dezelfde tijd of in dezelfde omgeving plaatshebbende gebeurtenissen automatisch als oorzaak en gevolg met elkaar in verband brengen.

Latere gebeurtenissen aan eerdere toeschrijven.

Twee dingen die los van elkaar staan met elkaar in verband brengen.

Aannemen dat de ander je tot bepaalde conclusies en (gespreks)reacties verplicht.

Je (gespreks)handelen laten afhangen van of laten bepalen door de aard van het gedrag van de ander.

Zo aan elkaar vasthangen dat je elkaar elke speel- en bewegingsruimte ontzegt.

Om te ontsnappen aan het eigen of door de ander ontdekte of opgedrongen beeld van handelen tegenover de ander volledig de tegenpool kiezen of doen kiezen en hierdoor jezelf en de ander in de kou plaatsen.

Steeds verder van jezelf komen staan en je persoon(skern) verwaarlozen door steeds van de ander uit te gaan en niet dichterbij jezelf komen staan door van je eigen persoon(skern) uit te gaan.

Elkaar zo bewerken en zo iets laten aanvoelen om elkaar er toe te brengen een beslissing te nemen die je zelf niet aankan.

In een zichzelf aanzwengelende spiraal terechtkomen waarbij de reactie van de ander er niet toe doet en tweezijdig je reactie aanzwengelt en geen kansen krijgt om escalatie tegen te gaan.

Voorvoelen dat de ander (opnieuw) in een zichzelf aanzwengelende spiraal gaat terechtkomen en een opstelling aannemen van machteloze die evengoed niets kan proberen.

Niet onderkennen dat een zichzelf aanzwengelende spiraal twee fasen omvat : een van escalatie, en een van desescalatie.

Een te gering evenwicht tussen relationeel uiteenhalen en ineenhaken laten uitlopen op een hinderlijk tot en met uiteen of een.

Je 'dader' zijn naar de ander toe zijn oorsprong laten vinden bij en verantwoorden vanuit een tot 'slachtoffer' gemaakt zijn door de ander.

Je 'slachtoffer' ervaren en voelen zijn oorsprong laten vinden bij en verantwoorden vanuit een 'dader' zijn van de ander.

Waarden in de
opvoeding
Morele ontwikke-
lingsbegeleiding



Hoe waarden concretiseren in de opvoeding ?

1. Intentionele instelling

Ouders en opvoeders zijn vaak heel intentioneel met opvoeding bezig. Ze willen het kind zoveel mogelijk meegeven van wat zijzelf heel waardevol vinden. Of zij willen dat in het denken en doen van het kind nog meer tot zijn recht komt waar zijzelf maar een aanzet toe konden geven. Zo zou het kind nog verder en meer kunnen waarmaken waarin zij maar ten dele slaagden en waarin ze nog niet zover kwamen.

Deze waarden kunnen zowel betrekking hebben op wat het kind in zijn denken en doen kan nastreven, als op de manier waarop het kind iets kan nastreven. In het eerste geval gaat het om idealen, in het tweede geval gaat het om omgangsregels.

Plaats jezelf even in de ouderrol :

Formuleer voor jezelf enkele waarden die je aan je kind wil doorgeven :

Formuleer enkele waarden waarvan je zou willen dat je kind ze zou nastreven in zijn denken en doen :

Formuleer enkele waarden waarvan je zou willen dat je kind ze zou vertonen in de manier waarop het iets doet en denkt :

Misschien kwam je uit op waarden als sociaal-zijn, verdraagzaamheid, rechtvaardigheid, milieubewust-zijn, geweldloosheid. Waarden die zich dan kunnen uiten door te delen, het respecteren van verschillen, rekening te houden met, verantwoordelijkheid te dragen en te tonen, aandacht te schenken, zorgzaam te zijn, te kiezen voor openheid en overleg.

Ouders hebben de neiging om vooral reactief het denken en doen van het kind bij te sturen zo het niet beantwoordt aan een of meerdere van hun waarden.

'Je moet Tim ook eens aan de beurt laten.' 'Iedereen is gelijk.' 'Vals spelen is niet mooi.' 'Je mag niets stukmaken.' 'Drop het in de vuilbak.' 'Schreeuw zo niet.'

Een moeilijkheid die ouders ervaren is dat over waarden spreken niet zo makkelijk is. Het lijkt zo abstract : wat bedoel je er precies mee en wat houdt het specifiek zo wat allemaal in. Ouders ervaren dat het soms gemakkelijker is het gewoon te tonen, het voor te doen, te laten zien wat ze in hun gedrag opnemen. Maar ook hier stellen ze vast dit niet steeds consequent te kunnen doen : beurten steeds respecteren, geen onderscheid maken, altijd fair zijn, geen geweld aanwenden, alles respecteren en op zijn plaats, niet schreeuwen, blijken soms moeilijke opdrachten die veel van zich vragen.

Als ouder ben je gemakkelijk geneigd je waarden naar voor te schuiven. Hierbij ga je mogelijk gemakkelijk voorbij aan de waarden die je kind spontaan in zijn denken en doen vertoont en waar het zelf op uit komt op basis van eigen ervaring. Waarden zijn immers tot op zekere hoogte context- en tijdgebonden. Iets kan door omstandigheden of de tijdsgeest meer prioritair en betekenisvol zijn. Of er kan meer ruimte voor zijn en meer mogelijkheden.

Misschien kwam je uit op spontaniteit, levenslust, vertrouwen, nabijheid, persoonlijk zijn, gevoelig zijn. Waarden die het kind uit in directheid, enthousiasme, geloof, betrokkenheid, openheid, emotionaliteit.

Wellicht merk je als ouder overeenkomsten op tussen je waarden en die bij je kind. Vertrouwen en betrokkenheid, bijvoorbeeld. Wellicht merk je ook verschillen. Rationaliteit bij je en emotionaliteit bij je kind, bijvoorbeeld. Of principialiteit bij je en persoonsbetrokkenheid bij je kind.

Wellicht is de opgave dan niet het kind voor de keuze te stellen en bij te sturen. Maar het kind te helpen in zijn waardengeheel ook die van je te integreren. Misschien kan je ook zelf iets leren van de waarden van je kind, die bij je geen kansen kregen of die je verloor. Of nog, waarden die toe zijn aan een zekere updating. De inhoud en omgangsvorm kunnen dan enigszins op het hier en nu afgestemd worden.

2. Rekening houden met kind vandaag

Een kind vandaag is meer zichzelf, waar voorheen gemakkelijk van een kind verwacht werd te beantwoorden aan zekere verwachtingen. Het kind staat thans in zijn uitingen dichter bij zichzelf, bij zijn denken, zijn voelen, zijn verlangen. Kinderen voorheen stonden vaak verder van zichzelf, zo in hun denken dicht bij volwassenen, zonder aandacht voor gevoelens, zonder verlangens waarvoor immers weinig of geen plaats was.

Kinderen vandaag worden gestimuleerd tot een eigen denken, aandacht te besteden aan hun gevoelens en hun verlangens te trachten te realiseren. Deze situatie neemt niet weg dat ouders hen in deze ietwat nieuwe situatie kunnen helpen door in hun denken, voelen en doen ook het perspectief van anderen, van de context en van het geheel bij te brengen. Zo wordt hun denken, voelen en doen niet enkel persoonlijk relevant en waardevol, maar ook sociaal relevant en waardevol, context-relevant en waardevol en relevant en waardevol voor het allesomvattend geheel. Het denken, voelen en doen worden dan rijker aan inhoud en vorm. Ze besteden aandacht en zorg aan zoveel mogelijk elementen en dragen verantwoordelijkheid voor zoveel mogelijk facetten. Zo worden ze echt waardevol naar inhoud en vorm.

Ouders kunnen het kind stimuleren in zijn denken en doen aandacht te besteden aan het ruimer geheel. Een kind dat in de groep ook aandacht besteedt of het prettig en boeiend is voor iedereen, en iedereen tot zijn recht laat komen, zal als een beter en aangenamer groepslid ervaren worden. Het risico van gemakkelijk in botsing te

komen met een ander kind wordt daardoor geringer. Zo het toch gebeurt kan het kind geleerd niet enkel aandacht te besteden aan de eigen belangen, maar naar oplossingen te zoeken die ook voldoende tegemoetkomen aan de belangen van het andere kind, zodat een win-win verhouding ontstaat. Het kind kan hierbij ontdekken dat het nastreven van een onmiddellijk voordeel, op termijn een nadeel kan inhouden. Zo ik iemand wegpest, verlies ik een vriend. Ouders kunnen het kind hierbij aandacht bijbrengen voor een ruimer tijdsgeheel. Dit kan het kind een belangrijk voordeel opleveren.

Waar ouders het kind kunnen helpen door waarden te helpen integreren in hun denken en doen, kunnen ouders het kind ook helpen door verlies te vermijden of weg te nemen in hun gedrag. Gedrag dan minder waardevol is houdt gemakkelijk verlies in voor iets of iemand, of het risico ertoe. Door het kind te leren in zijn denken en doen verlies voor iets of iemand te vermijden, weg te nemen of zoveel mogelijk te reduceren kan het gedrag van het kind er erg bij winnen. Het kind dit perspectief bijbrengen kan helpen meer waardevol te zijn in zijn denken en doen.

3. Waarden vandaag

Waarden lijken ogenschijnlijk iets abstract, ver van het concrete en de dagelijkse realiteit. Toch is hun al of niet aanwezigheid en de mate ervan uit elke uiting van iemand af te leiden. Zowel uit de denk-, gevoels-, behoefte- als gedragsexpressie van je kind kan je ze afleiden.

Bijvoorbeeld, wanneer een kind kritiek uit kan het beginnen schelden, het andere kind afbreken en verantwoordelijk stellen. Zo, bijvoorbeeld, bij verlies bij groepsspel waarin een bepaald kind tot zwart schaap gemaakt wordt. Het eerste kind zou ook kritiek kunnen geven door de teleurstelling uit te spreken bij wat concreet fout liep, zonder iemand af te breken kunnen aangeven wat specifiek bij wat iemand deed een probleem vormt, kunnen aangeven waarmee het zelf moeilijk te hebben. Zo, bijvoorbeeld, bij verlies bij groepsspel aangeven wat volgens het kind niet optimaal verliep en waaraan volgens het kind kan veranderd worden en wie hierbij kan helpen. In het eerste geval kan vastgesteld dat het respect voor het ander kind ontbreekt, kan ook opgemerkt dat er geen aandacht is voor de context, het gaat om een spel, kan tenslotte vastgesteld dat aandacht voor het geheel afwezig is. Zo is er geen oog voor het eigen aandeel in het geheel. In het tweede geval wordt respect getoond voor ieder, blijft men niet zwaar tillen aan wat als spel voorbij is en geeft men ook aan hoe zelf betrokken te zijn en te kunnen zijn, zoals helpen hoe het meer optimaal kan. In het eerste geval werd woede geactiveerd en van hieruit kritiek gegeven over schuld en verantwoordelijkheid. In het tweede geval werd spijt geactiveerd en van hieruit kritiek over gemiste kansen. Deze aandacht voor kwaliteit en kwaliteitsverlies vormt in onze huidige samenleving een waardevol alternatief voor het waardenbegrip. Het waardenbegrip blijkt in het

huidige samenleving eerder beladen, verbonden aan geloof of politiek en onderhevig aan veel discussie.

Dit kwaliteitsbegrip wordt gebruikt omdat we bij het ontbreken van bepaalde waarden inderdaad kwaliteitsverlies zien optreden. In het denken en doen ontbreken dan bepaalde kwaliteiten die dit verlies met zich meebrengen.

Er wordt vandaag eerder gekeken naar die kwaliteiten die terug te vinden zijn, of afwezig zijn in iemands denken en doen. Er wordt tevens gekeken naar de mate waarin elk van deze kwaliteiten aanwezig zijn in iemands denken en doen, de kwaliteit van de kwaliteiten.

Waarden zijn vandaag onderhevig aan een hele evolutie. Als ouder kan je merken dat je waarde-inhoud erg kan verschillen van die van je kind. Waar sociaal zijn voor je betekent alles voor de ander doen en alles samen doen, is sociaal-zijn vandaag mogelijk zich niet aan de ander opdringen en die dingen samen doen waar elk voor voelt om ze samen te doen. Waar integriteit van het leven betekende niemand mag aan je leven raken, betekent dit vandaag mogelijk ik heb het recht aan mijn leven te raken. Het kan belangrijk zijn als ouder deze evolutie te onderkennen en er mee voor open te staan. Eerder dan hiervoor blind te zijn en halsstarrig vast te houden aan je invulling voor jezelf én je kind. Mogelijk kan je samen met je kind op zoek gaan naar nieuwe gezamenlijk bruikbare en aanvaardbare waarde-inhouden.

4. Waarden als instrument

Waarden vormen een prachtig instrument als richtbaken voor het denken en doen van je kind in ontwikkeling. Als ouder kan je er evenwel op bedachtzaam zijn waarden niet aan te wenden om wat je naar je kind toe zelf wil of niet wil kracht bij te zetten. Ouders voelen vaak vanuit eigen behoeften veel of weinig voor iets. In hun formulering naar het kind toe kunnen ze het dan vertolken als weinig met zichzelf te maken te hebben. Het is de eerlijkheid die het gebiedt, het kan niet omwille van het jonger zusje dat niet meekan en zich achtergesteld zou voelen, een piercing schendt de integriteit van je lichaam, enzomeer. Wellicht speelt deze waarde-inhoud dan ook, maar je kind zal gemakkelijk aanvoelen dat jij nog meer dit wel of niet wil en dat je schermt met iets waar je op andere momenten minder aangelegen is.

Zo blijken bij nader toezien veel waarde-conflicten in werkelijkheid behoefte- en belangenconflicten te zijn. Zoals ik wil niet rondlopen en gezien worden met iemand met een tatoeage of piercing, eerder dan dit schendt je lichamelijke integriteit. Het kan in de discussie met je kind belangrijk zijn dit onderscheid duidelijk te maken. Het zal ook toelaten gemakkelijker een uitweg of oplossing te vinden waarbij uiteindelijk niemand het gevoel heeft te verliezen. Het zal toelaten niet als kind naar voor te treden als iemand die waarden schendt, naast zich neerlegt of waarde(n)loos is. Het zal tenslotte maken dat je kind gemakkelijker kan gewonnen of overtuigd worden van de waarde waarvoor je aandacht vraagt.

In dit verband kan je er ook bedachtzaam voor zijn wat je kind als behoefte of waarde naar voor schuift niet te ontwaarden. 'Het is goedkoop, modieus, oppervlakkig, enzomeer. Iets van zijn waarde ontdoen is een krachtig middel, dat gemakkelijk iemand erg kan raken of kwetsen. Dit is zo omdat het refereert naar iemands denken en denkbekwaamheid welke in twijfel worden getrokken, wat erg persoonlijk is.. 'Hoe kan je zo denken ? Hoe kan je zo naïef zijn ? Hoe kan je zo geïndoctrineerd of blind zijn ? Een kind is nog volop in denkontwikkeling en zoekt zijn weg in zijn eigen gedachten. Zo deze worden aangevallen of ondermijnd kan dit erg de persoonlijke gedachte-ontwikkeling van het kind verstoren. Dit kan vermeden door uit te gaan van de eigen gedachten van het kind en hier op voort te bouwen door er elementen en aspecten aan toe te voegen. Zo wordt het denken uiteindelijk rijker aan waarden.

Ook het kind kan in zijn ontwikkeling bijgebracht om waarden constructief aan te wenden om denken en doen te oriënteren en te vermijden waarden destructief aan te wenden als wapen en legitimatie om denken en doen te veroordelen, ongedaan te maken of af te straffen. In het verleden zijn te vaak waarden gebruikt of misbruikt om mensen aan op te offeren zonder dat zich enige vragen over slachtoffers werden gesteld. Waarden creëren gemakkelijk een dualiteit. Wat wij voorstaan of vertegenwoordigen is het grote gelijk en waardevol, al het andere en alle anderen vertegenwoordigen het ongelijk wat weinig of geen waarde inhoudt. Hier

omzichtigheid voor bijbrengen is wellicht erg waardevol, zonet riskeert de ene waarde de andere in gevaar te brengen.

Impliciet of expliciet waarde- ren



Bij het waarderen van groepen en personen stemt wat we zeggen niet steeds overeen met wat we doen.

Onderscheid tussen bewuste waardering en impliciete waardering

Bij het waarderen van groepen en personen doet zich iets merkwaardigs voor. Wat we zeggen en doen stemt niet steeds met elkaar overeen. Soms zeggen we dat we geen verschil maken, of zeggen we dat we geen voorkeur hebben, maar toch blijkt uit ons gedrag dat dit niet helemaal juist is. We verwachten van onszelf dat we politiek correct zijn, toch blijkt dit niet steeds terug te vinden in onze reacties en omgang met bepaalde groepen en personen. Van dit verschil in reactie en omgang zijn we ons vaak niet bewust. Als we er op worden aangesproken, gaan we dit gemakkelijk trachten te weerleggen met argumenten. Argumenten die we wel bewust hanteren,

maar die onbewust niet doorwerken in onze opstelling en reactie. Op basis van het hierop aangesproken worden zullen we meestal extra ons best doen om in onze houding en reactie het aanwezige onderscheid en de verschillen in voorkeur weg te werken. We zullen hier dan erg alert op moeten zijn ons niet te laten leiden door spontane en automatische processen in ons die dit verschil in voorkeur veroorzaken.

Hoe verloopt de waardering van groepen en personen ?

Als we met een groep of een persoon te maken krijgen, dan zullen we aan deze groep of persoon automatisch een aantal eigenschappen verbinden. Het is een groep jongens of meisjes, het zijn volwassenen of jongeren. Het is een broer of zus, een vriend of een onbekende. Het is een spontaan of afstandelijk iemand. Deze eigenschappen hebben we tijdens ontmoetingen ervaren en opgemerkt, met andere woorden geleerd. Elk van deze toegekende eigenschappen kennen we een bepaalde waardering toe. We vinden iemand van dezelfde leeftijd toffer, we houden van iemand van het andere geslacht. Aan een broer of zus kennen we een bijzondere betekenis toe, meer dan aan een vriend, en zeker meer dan aan een onbekende. Zo komen we aan de totale waardering van een groep of een persoon als afhankelijk van de waardering van de verschillende toegekende kenmerken. Vertoont een groep of een persoon voornamelijk

gewaardeerde kenmerken dan zal de globale waardering in verhouding zijn.

Geheugeninhouden en denkprocessen

De eigenschappen en erbij horende waardering liggen meestal automatisch en spontaan in ons opgeslagen, meer bepaald in ons geheugen. Ze vormen de best mogelijke voorstelling van iets. Ze laten ons toe spontaan, zonder nadenken, iets te begrijpen en op iets te reageren. Ze vormen de impliciete associatie, de impliciete kennis of cognitie, met enkel een low effort denken en vooral de activering van geheugeninhouden, met grotendeels onbewuste inhoud, grotendeels impulsief en reflexmatig, als gevolg van een link. In het spel zijn geheugensporen van eerdere ervaringen die betekenisgeving en reactie op een automatische wijze bepalen. Recent onderzoek wijst erop dat deze spontane gedachten en gevoelens verbonden aan een groep of een persoon zouden af te leiden zijn uit de snelheid van antwoord en reactie terzake.

Soms evenwel zal deze spontane interpretatie en reactie niet de meest wenselijke zijn. Anderen verwachten dit niet van ons, mogelijk verwachten we dit ook niet van onszelf. Dit zal ons aanzetten tot denken. Of iets in een bepaalde context kan voor anderen, of ook voor onszelf. Dit overdenken zal ons mogelijk leiden naar een andere

interpretatie en een andere reactie. Ze vormen de expliciete associatie, de expliciete kennis of cognitie, met een high effort denken en de activering van denkprocessen, met bewuste inhoud, gecontroleerd en reflectief, op zoek naar een link. In het spel zijn denkprocessen die betekenisgeving en reactie op een gecontroleerde wijze beïnvloeden.

Soms lijkt de logica in je denken, keuze, gedrag of reactie zoek. Er moet dan gezocht worden naar onderliggende geactiveerde schema's om dit denken, gedrag of reactie te begrijpen of te verklaren. Een expliciet denken dat instaat voor logica ontbreekt dan. Er is enkel een impliciet denken aanwezig, vanuit eerder opgebouwde ken- of geheugenschema's. Actueel is er geen redeneren, er wordt teruggevallen op aanwezige ken-, keuze- en gedragspatronen.

Als ouder denk je vaak in de plaats van het kind, waarbij je de gehanteerde logica expliciet vermeldt in de vorm van een aantal argumenten. Toch merk je gemakkelijk dat je kind blijft bij hoe het iets opvat, hoe het reageert, welke keuzes het maakt. Bijvoorbeeld, 'als je het nu met je vriendje uitpraat, komt het terug in orde, moet je niet blijven denken aan die vervekomt er tijd en ruimte voor ontspanning of iets anders.' Toch merk je dat je kind, ondanks je aanspo-

lende situatie van wat er was gebeurt, kan je de negatieve gevoelens over je vriendje loslaten en komt er tijd en ruimte voor ontspanning of iets anders samen.' Toch merk je dat je kind, ondanks je aansporing, alles voor zich uit blijft schuiven en niet tot actie komt en geblokkeerd blijft. Het kenschema 'zich gekwetst voelen' blijft dan mogelijk de overhand nemen.

Verandering waardering

Wil je de typering en waardering van groepen en personen veranderen, dan kan je het bewust overdenken aanspreken. Overdenken waarin je je bewust tracht te worden van de spontane typering en waardering. Overdenken waarin je je houding tracht te bepalen tegenover deze spontane typering en waardering. Overdenken waarin je tracht te komen tot de wenselijke typering en waardering uitgaande van de betreffende groepen en personen, maar ook uitgaande van jezelf. Wat wensen en verwachten anderen, wat wens en verwacht jezelf. Overdenken waarin je kritisch de juistheid nagaat van de toegekende typering en waardering. Waarop is ze gebaseerd: op ervaring, op feiten, op informatie, op veralgemening, op beschikbaarheid, op representativiteit, enzovoort.

Ook kan je voor jezelf op zoek gaan naar andere ervaringen of informatie op basis van ervaringen van anderen. Deze nieuwe en andere ervaringen kunnen ertoe leiden dat de manier waarop een groep of persoon ligt opgeslagen in je geheugen in meer gunstige richting verschuift. Zo zal ook in je spontane betekenisverlening en reactie progressief een verschuiving optreden naargelang je meer positieve ervaringen opdoet.

Bij deze poging tot verandering zal je gemakkelijk stoten op weerstand. Deze weerstand kan samenhangen met bepaalde belangen van jezelf of de groep waartoe je behoort. Of ze kan samenhangen met duidelijkheid en zekerheid die mogelijk in het gedrang komen en die dienst doen als houvast. Of nog samenhangen met gewoontevorming, het is stilaan zo geworden en daar kan je zomaar niet van weg of van loskomen.

In de praktijk

In de praktijk zal het publiekelijk er veelal op neerkomen dat we de invloeden van de geheugenprocessen zullen aanvullen met de invloeden van denkprocessen. Dit wil in het concreet zeggen, dat we onze spontane interpretatie en reactie die we voelen opborrelen even tegen het zelfkritisch denklicht zullen houden om de haalbaarheid en aanvaardbaarheid na te gaan. Mogelijk zal dit ertoe leiden dat we onze spontane reactiegeneigdheid zullen

bijsturen vanuit dit overdenken. Zo lopen we minder risico anderen en onszelf teleur te stellen omdat iets niet haalbaar of aanvaardbaar was.

Wie dit niet doet en enkel afgaat op zijn impliciete veelal niet expliciet bewuste geheugeninhouden, zal mogelijk ervaren nu en dan of meer regelmatig in de problemen te raken of vast te lopen. Vooral wie zwak is in en weinig ervaring heeft met aandachtscontrole en zelfregulatie zal hiermee te maken krijgen.

Schets voor jezelf het aandeel van respectievelijk automatische-associatieve geheugenprocessen en controle-rendere-reflectieve denkprocessen in wat je zegt over groepen en personen en in je reactie tegenover deze groepen en personen:

In wat ik zeg over groepen is het aandeel van geheugenprocessen tegenover dit van denkprocessen als volgt :

In wat ik zeg over personen is het aandeel van geheugenprocessen tegenover dit van denkprocessen als volgt :

In wat ik doe tegenover groepen is het aandeel van geheugenprocessen tegenover dit van denkprocessen als volgt :

In wat ik doe tegenover personen is het aandeel van geheugenprocessen tegenover dit van denkprocessen als volgt :

Waar *om* in de opvoeding ?

Zonder dat je het altijd bewust bent, kan het in de opvoeding van je kind om iets komen draaien.

'Waar gaat het in de opvoeding om ?', is de vraag die je als opvoeder van je kind kan stellen. Veel zullen deze vraag beantwoorden met ik weet het niet precies. Ze gaan er dan vanuit dat het in de opvoeding van hun kind bijgevolg niet om iets specifiek zou gaan.

Evenwel is het niet zo omdat ouders deze vraag niet precies kunnen beantwoorden het in de opvoeding van hun kind niet om iets draait.

Het trachten verwoorden waar het in de opvoeding van het kind om draait, kan helpen minder gunstige situaties te voorkomen. Zo kan vermeden worden dat het eenzijdig of in overdreven mate om iets komt te draaien, wat de ontwikkeling van het kind niet ten goede zou komen. Zo kan ook vermeden worden dat het niet of te weinig om iets komt te draaien, wat de ontwikkeling van het kind kan bevorderen.

Waar het om draait. Waar het om draait in de opvoeding kan iets zijn wat je wil bereiken, het kan ook iets zijn dat je wil vermijden, of kan het iets zijn dat je wil bestrijden.

Het kan, bijvoorbeeld, iets zijn dat je bij je kind wil verwezenlijkt zien, iets waar je zelf onvoldoende kansen voor kreeg of wat je door omstandigheden niet lukte. Het kan iets zijn dat je overkwam en dat je je kind wil besparen, gepest worden omwille van overgewicht, bijvoorbeeld. Het kan iets zijn waarmee je vaak werd geconfronteerd in de negatieve gevolgen waarmee je te maken kreeg en dat je wil tegengaan, onrecht bijvoorbeeld.

Dit kan de onderlaag vormen waarrond het, onbewust of meer bewust, duidelijker verwoord of impliciet aanwezig, in de opvoeding kan draaien. Het is vaak het onderliggend objectief, waar om heen het komt te draaien : alsnog iets realiseren, iets preventief voorkomen, of iets curatief tegengaan.

De vraag kan gesteld of dit pedagogisch aanbod beantwoordt aan de opvoedingsvraag, dat wat het kind momenteel nodig heeft om telkens een verdere stap in zijn ontwikkeling te kunnen zetten.

Niet zelden kan vastgesteld dat volwassenen minpunten willen wegnemen en hier dan heel veel inspanning voor

doen. De keerzijde is evenwel dat het dan in de opvoeding erg om deze minpunten en om het wegnemen ervan te doen is en alles zowat in het teken hiervan komt te staan.

Wellicht is het voor het kind gezonder dat waar om het in de opvoeding te doen is, in functie van het kind zelf en zijn ontwikkelingsbehoeften kan gesteld worden. Het kind heeft mogelijk even behoefte aan een ademruimte en niet aan overdreven prestatiedruk, het kind heeft even behoefte aan het vertrouwen van volwassenen en niet aan hun angsten en vrezen die zijn zelfvertrouwen doen afnemen, het kind heeft even behoefte aan zelf iets te kunnen ervaren en beoordelen en niet aan deel te zijn van een zelf niet ervaren strijd.

Het in de vraag 'waar om het in de opvoeding kan draaien' uitgaan van het kind en zijn ontwikkelingsbehoeften en aansluitende vragen kan wellicht maken niet vast te hangen aan iets bij jezelf, dat je voor jezelf hebt op te lossen. Hierdoor kan er ruimte komen voor iets anders, zodat je je kwetsbare kant niet doorgeeft aan je kind. Je kan dan een meer onbevangen houding aannemen tegenover je kind en zijn ontwikkeling. Jouw zorg en de zorg voor je kind kunnen dan meer losgekoppeld worden, als iets apart en als iets te onderscheiden van elkaar. Een loskoppeling die wellicht ook jezelf kan helpen om het in je leven ook meer rond iets anders te laten draaien.

Waar om het in de opvoeding kan draaien, kan van meer inhoudelijke aard zijn, of kan meer vormelijk methodisch zijn. Zo kan het, bijvoorbeeld, draaien rond waardenopvoeding als wat. Of kan het, bijvoorbeeld, draaien rond het hoe van het opvoeden, zoals bij een opvoeding waarin eenvoud centraal staat. Dit is zo bij eenvoudig opvoeden (simplicity parenting), waarin getracht wordt alle balast weg te laten en terug te keren tot de basis. Zo kan ruimte en vrijheid teruggewonnen die kinderen nodig zouden hebben voor de ontplooiing van hun unieke persoonlijkheid. Eenvoud zou zo een kracht vormen voor meer welbevinden, zekerheid en rustig-zijn.

WAAR OM IN DE OPVOEDING ?

Waar het niet om draait. Soms kan vastgesteld worden dat het in de opvoeding niet om iets kan draaien, mogelijk omdat het voor jezelf nog niet of niet voldoende om iets kan draaien. Iets dat je voor jezelf nog niet toelaat, of iets wat je voor jezelf nog niet of onvoldoende erwaarde. Je houdt het dan voor jezelf weg, of je hebt er zelf nog te veel behoefte aan, zodat je het voor je kind in de opvoeding onvoldoende tot zijn recht kan laten komen. Genegenheid, bijvoorbeeld, die je inhoudt omdat ze niet werd beantwoord in je eigen leven, of waar je zelf nog erg veel nood aan hebt omdat je ze niet of onvoldoende mocht ervaren. Het kan er dan in de opvoeding

onvoldoende om draaien, uit vrees voor teleurstelling, of uit verdriet omdat je er zo weinig van mocht ervaren, of uit boosheid en opwinding bij de herinnering aan wat je in de plaats ervaarde. Door voor jezelf met dit minervaren klaar te komen, komt er wellicht plaats om in de opvoeding van je kind het er voldoende om te laten draaien.

Als ouder kan je mogelijk ervaren dat je het er moeilijk mee hebt om je kind ruimte te geven voor zichzelf, mogelijk omdat je voor jezelf nooit voldoende ruimte hebt gevonden. Je leven bestond erin je al te veel te schikken naar anderen en je zelfwaardering al te veel te putten uit het oordeel van anderen. Op die manier kan je mogelijk moeilijk voldoende ruimte geven aan je kind om een eigen persoontje te ontwikkelen met een dosis autonomie en met voldoende eigenwaardegevoel. Het kan er dan mogelijk in de opvoeding onvoldoende om draaien omdat het er in je eigen leven nog onvoldoende om kon draaien. Door voor jezelf alsnog de nodige ruimte te reserveren met voldoende autonomie en met een bij jezelf gevonden eigenwaardegevoel, kan je ook voor je kind de ruimte creëren waaraan het behoefte heeft.

In de wetenschappelijke literatuur wordt door Thomas onderscheid gemaakt tussen **ondersteunende thema's en remmende thema's in de opvoeding in relationeel verband**. Het begrip thema wordt hierbij ontleend aan de cognitieve theorie van Abelson waarin gesproken

wordt over 'interpersonal interaction themes' met een verschillende cognitieve inhoud. Deze thema's zijn eigen constructies die ouders op basis van ervaring en kennis ontwikkelen en die oriënterend werken in de opvoeding. Hieruit ontwikkelen zich doelen en waarden die toelaten de opvoedingssituatie te interpreteren en van waaruit handelingen worden afgeleid. Een ouder die opvoeding vooral ervaart als ontwikkeling, zal situaties mogelijk als kansen zien en stimulerend handelen naar het kind toe. Wordt opvoeding evenwel ervaren als disciplinerend, dan zullen situaties afgewogen worden aan volgzaamheid en zal gemakkelijker controlerend en corrigerend worden gehandeld naar het kind toe.

Tot de groep ondersteunende thema's in de opvoeding behoren volgens Thomas het sensitieve interpersoonlijke interactie thema, het responsieve interpersoonlijke interactie thema, het wederkerige interpersoonlijke interactie thema en het ondersteunende interpersoonlijke interactie thema.

Tot de groep remmende thema's in de opvoeding behoren volgens Thomas het niet-sensitieve interpersoonlijke interactie thema, het niet-responsieve interpersoonlijke interactie thema, het interveniërende interpersoonlijke interactie thema en het controlerend dominerende interpersoonlijke interactie thema.

Krijgt hoe ouders opvoeden opvatten inhoudelijk een sensitief thema, dan trachten ze rekening te houden met

de behoeften en noden van hun kind in hun waarneming en omgaan met hun kind.

Krijgt hoe ouders opvoeden opvatten inhoudelijk een responsief thema, dan trachten ze tegemoet te komen aan de behoeften en noden van hun kind en trachten ze deze te vervullen.

Krijgt hoe ouders opvoeden opvatten inhoudelijk een wederkerig thema, dan is er een wederzijdse beïnvloeding ouder naar kind toe maar ook kind naar ouder toe. Ouders houden rekening met de verlangens van hun kind, terwijl het kind rekening houdt met de signalen van de ouders.

Krijgt hoe ouders opvoeden opvatten een ondersteunend thema, dan bieden ze een veilige en vertrouwensvolle omgeving aan met aanmoediging en een stimulerende context met wederzijds ondersteuning van hun ontwikkeling.

Krijgt hoe ouders opvoeden opvatten inhoudelijk een niet-sensitief thema, dan merken ze de signalen en boodschappen van hun kind niet op.

Krijgt hoe ouders opvoeden opvatten inhoudelijk een niet-responsief thema, dan komen ze niet aan de behoeften en noden van hun kind tegemoet zodat deze niet vervuld worden.

Krijgt hoe ouders opvoeden opvatten inhoudelijk een eenzijdig interveniërend thema, dan komen ze onge- vraagd tussen in doeleinden en activiteiten van hun kind.

Krijgt hoe ouders opvoeden opvatten tenslotte een con- trolerend dominerend thema, dan mengen ze zich in de gedachten, gevoelens, objectieven en handelingen van hun kind zonder aan zijn behoeften en noden tegemoet te komen.

Door de opvoedingswinkels wordt wel eens naar voor geschoven dat naargelang de ontwikkelingsfase waarin de ouder-kind- of opvoedingsrelatie in een bredere con- text, zich bevindt een ander opvoedingsthema meer pas- send is : aanvankelijk veilige hechting, vervolgens vaar- digheden, tenslotte autonomie.

Het wat van
waarden, nor-
men en kwalitei-
ten



Wat kunnen waarden, normen en kwaliteiten concreet betekenen en zijn in het opvoedingsgebeuren ?

JONGERENTHEMA

Wat hebben waarden, normen en kwaliteiten met me als jongere te maken ?

Hoe kan iets wat ver van me af lijkt dichterbij me gebracht ?

Hoe kan iets algemeen voor me concreet gemaakt ?

Hoe geraak ik betrokken en voel ik me geraakt ?



weet jij wat waarden zijn ?



dat is iets wat jij zo belangrijk vindt,
dat je dat wil waarmaken.

PAUZE

OPNIEUW



en weet jij wat normen zijn ?



dat is iets waaraan je je wil houden
als je iets doet,
zo maak je je waarden waar.



en kwaliteiten dan,
weet jij wat die zijn ?

kwaliteit is iets wat jij toont
en waarmaakt in je omgeving,
zo maak je op zijn beurt normen en waarden waar.




waar vind je elk ?

waarden vind je terug in je denken,
normen vind je terug in je doen,
kwaliteiten vind je terug in je zijn.



waarden, daar wil je naartoe.
normen, daar ben je mee bezig.
kwaliteiten, die bezit je al ... of niet.



waarden vind je buiten je.
normen vind je in je interactie met buiten je.
kwaliteiten vind je in je.

PAUZE

OPNIEUW



zeg noem eens een waarde ?
geluk, bijvoorbeeld.



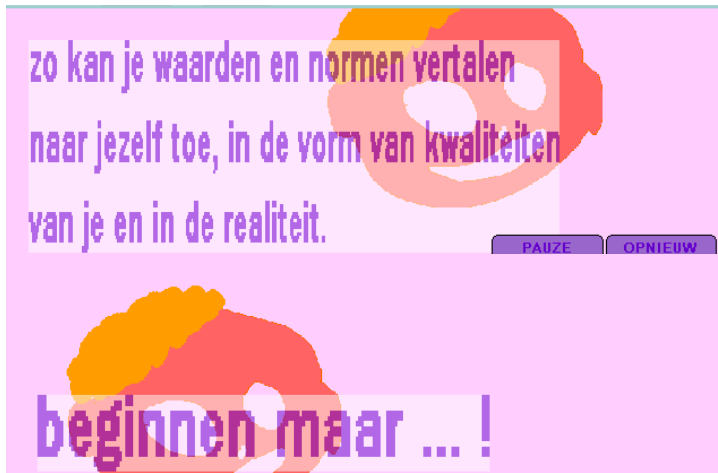
en een bijpassende norm ?
gelukkig maken

en een kwaliteit die dit mogelijk maakt ?
gelukkig zijn.

en nog een van elk ?
vriendschap als waarde.
vriendelijk doen als norm.
vriendelijk zijn als kwaliteit.

en nog een laatste ?
openheid als waarde.
je niet afsluiten of verstoppen als norm.
je open stellen als kwaliteit.

tot slot ...
een kwaliteit begint bij jezelf
en laat toe aan een norm te voldoen
die je brengt tot bij een waarde.



Je kan waarden, normen en kwaliteiten samenvoegen tot één geheel, zoals je trouwens spontaan reeds doet.

Je vindt ze als één geheel terug in je geheugen. Ze worden er geheugenschema's genoemd. Geheugenschema's houden alles samen bij wat over iets gaat.

Denk bijvoorbeeld aan geluk, zoals hiervoor. Geluk ligt in je geheugen opgeslagen als een te activeren schema.

Activeer het eens. Dan kan je het proberen te verwoorden. Wat is de inhoud van die waarde voor je.

Je kan ook overlopen hoe jij vindt dat je geluk kan maken, of vinden. Wat zou je er voor kunnen doen als norm, en zo je gedrag sturen.

Je kan tenslotte ook proberen achterhalen wat voor je de voorwaarden zijn voor geluk. Welke realiteit buiten

je en in je als kwaliteit er tegenover moet staan om te spreken over geluk.

In feite doe je spontaan die dingen allemaal al. Bijvoorbeeld, als je iemand gelukkig wil maken, of zelf gelukkig wil zijn.

Door er evenwel bij stil te staan, er naar te kijken en wat kan te verwoorden, krijg je er meer zicht op. Zo kan je er nog beter mee omgaan en kom je nog meer uit waar je wil.

Door een kwaliteit in je te ontdekken, of er een in je op te nemen, bijvoorbeeld, ben je al een eind op weg. Bovendien begin je met iets waar je concreet iets aan en mee kan doen. Wie je bent, wat je doet en denkt draait dan ook hier rond.

Wat activeerde je ?
Schema's
als voorspeller



Om te weten hoe je iets moet begrijpen, hoe je moet reageren en welke situatie zich voordoet, ga je veelal af op wat je meent dat iemand activeerde in interactie met je.

Achterhalen wat iemand activeerde

Als ouder of kind zal onze interactie met elkaar en met onze omgeving sterk bepaald worden door wat we veronderstellen dat bij elkaar wordt geactiveerd in deze interactie. Wat we op basis van onze waarneming veronderstellen wat actief wordt bij de ander zal als voorspeller gelden. Hierop zullen we onze interpretatie van de situatie of het gebeuren baseren. Hierdoor zullen we tevens onze reactie laten bepalen.

Spreekt ons kind ons aan, dan willen we vooruit weten wat ons kind wil bekomen. Mogelijk kunnen we denken dat ons kind uit is op een gunst, dat dit het schema is wat het kind in zichzelf geactiveerd heeft. Dan kan dit veronderstelde geactiveerd schema bij ons kind mee onze interpretatie als vraag om uitzondering en onze reactie als ons niet zonder meer laten paaien bepalen.

Spreek jij je kind aan, dan zal het precies willen inschatten wat je wil. Mogelijk kan je kind uit je manier van doen trachten afleiden dat je het wil begrenzen, dat dit het schema is wat je als ouder in jezelf hebt geactiveerd. Dit kan dan de betekenisgeving van je kind meebepalen als geen erkenning krijgen voor wat het doet en tevens zijn reactie als trachten er onder uit komen meebepalen.

Stel dat iemand op straat je iets vraagt, dan wil je graag weten wat die persoon activeerde. Zoals, bijvoorbeeld, ik zoek iemand die me de weg wil wijzen, of ik zoek uithalen. Wat je veronderstelt zal je als voorspeller iemand die ik iets afhandig kan maken, of ik wil een grapje met iemand gebruiken voor hoe het gebeuren te benoemen en voor hoe erop te reageren. Bij het de weg vragen zie je je in de rol van gids die zijn kennis ter beschikking wil stellen. Bij het je trachten iets afhandig te maken zie je je in de situatie van mogelijk bestolen worden wat je tracht te voorkomen door uit te kijken. Bij het te kijk gesteld worden ervaar je je mogelijk om de tuin geleid waaraan je tracht te ontsnappen door niet mee te gaan in de misleiding.

Het zo snel mogelijk er trachten achter te komen wat de ander activeerde, wat als voorspeller voor je kan dienst doen, bepaalt wat jezelf in je activeert, zodat je gemakkelijk betekenis kan geven aan de situatie of het gebeuren en zodat je snel je reactie kan bepalen.

Achterhalen wat je zelf activeerde

Stel dat iemand naar je glimlacht. Is dit dan uit sympathie ? Of als teken van de prettige tijd die met je wordt doorgebracht ? Of is het uit genegenheid of mogelijk meer ? Wat die persoon activeerde heeft een reden of aanleiding, heeft een specifieke betekenis en houdt een specifieke respons van die persoon in. Je wil dit graag weten om te weten welke reden of welke aanleiding aan de basis ligt voor de betekenis die je aan de situatie of het gebeuren geeft en om je respons op basis hiervan te bepalen. Je bent dankbaar voor de ervaren sympathie. Je wil het prettige gevoel voor de gezamenlijke aangenamen tijd delen. Je voelt je in de war met zoveel genegenheid en wil je niet laten overspoelen, waardoor je eerder gereserveerd reageert.

Wat de ander activeert en wat je graag zo snel en accuraat mogelijk wil achterhalen, vormt veelal de basis voor wat je zelf activeert, als waar, wanneer tegenover wie je welke betekenis en interpretatie geeft en welke reactie je hiertegenover gaat vertonen. Wat de situatie, de betekenis en de reactie is van de ander als wat geactiveerd, vormt de basis voor wat de situatie, de betekenis en de reactie is voor je als wat geactiveerd.

Wat geactiveerd als situatie, als betekenis en als respons gaat terug op in het geheugen als netwerk opgeslagen geheugenschema's. Zij vormen het verwerkt opgeslagen

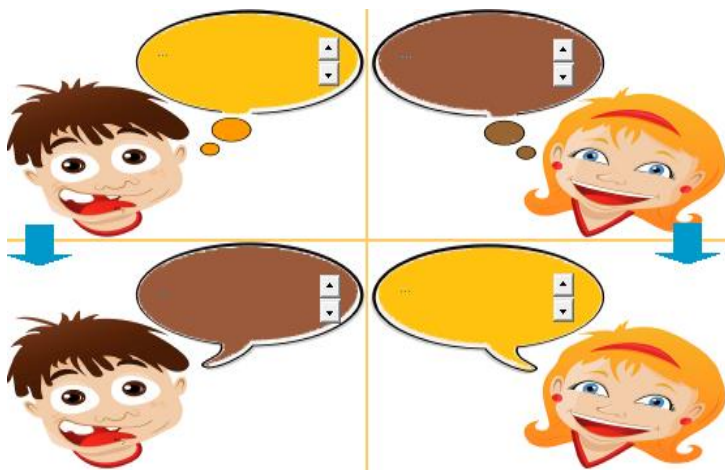
ervaringsgeheel van eerdere situaties, betekenissen en responsen die met elkaar samenhangen en samengaan.

Als ouder of kind wil je op situaties of gebeurtenissen vooruitlopen zo kan je je eigen betekenisgeving en je persoonlijke respons plaatsen in de aanwezige context. Zo kan je het bij de ander geactiveerd schema gebruiken als trigger voor het schema dat jijzelf denkt te moeten activeren.

Triggers bevinden zich bijgevolg minder in de werkelijkheid zelf. Ze bevinden zich eerder in de veronderstelde geactiveerde schema's op mentaal niveau. Wat wij van een situatie maken vormt eerder het triggerdomein dan de werkelijkheid zelf.

Wat geactiveerd toegepast

Vul onmiddellijk hieronder in wat je meent als geactiveerd bij elkaar te kunnen veronderstellen. Vul daaronder in wat dit in je activeert. Je kan telkens hierbij aan geven waar, wanneer, tegenover wie als situatie, wat als interpretatie en hoe als reactie wordt geactiveerd. Dit waar, wanneer, tegenover wie, wat en hoe vormen hierbij de onderdelen van de geactiveerde geheugeschema's, opgebouwd op basis van eerdere ervaringen.



Wat
activeerde ik ?



Wat activeer je bij je kind,
zodat je kind zo reageert ?

Ouders Fien - We hadden vaak de neiging onmiddellijk zonder franjes te zeggen waar het om ging en wat we wilden. Hiermee wilden we duidelijk maken dat het ons menens was. Dat we geen weerstand dulden. Dat er onmiddellijk een reactie moest komen. Zonder gemor. De reactie kwam er meestal. Met een vijandige blik waaruit alleen maar ergernis sprak werd met veel tegenzin gedaan waartoe we haar verplichten. Niets meer. Eenmalig. Wat in haar leefde sprak boekdelen. Alleen door niet toe te laten dat ze het liet horen, konden we hieraan ontsnappen.

Als ouder is het geen pretje te moeten afdwingen wat je wil. Anders lukt het evenwel niet, stelde je meermaals vast. Als je zo'n dwingende situatie goed bekijkt, merk je

dat je door je manier van optreden ergernis, woede en mogelijke vijandigheid activeert in je kind. In dit gevoelskader laat je horen wat je wil. Normaal gezien zou je kind hier niet op reageren. Alleen je dwingend zijn kan dan alsnog maken dat je kind toch met tegenzin doet wat je oplegt.

Wil je op een andere wijze resultaat boeken, dan kan je er op letten wat je eerst activeert in je kind. En vervolgens in dit kader, zo gunstig, je boodschap of verzoek plaatsen. Zo zou je eerst in je kind begrip, erkenning en vriendelijkheid kunnen wekken en vervolgens in dit positief gevoelskader je verzoek of opmerking plaatsen. Je kind voelt zich wellicht dan uitgenodigd en aangesproken om hierop in te gaan of hiermee rekening te houden.

Ouders Fien - Toevallig, omdat we zelf heel relaxed waren, konden we, door op een rustige respectvolle wijze te vragen of Fien voor een moeilijkheid die we ervaren kon helpen, bereidheid bij haar opmerken. Bij nader toezien bleek dat we blijkbaar in haar niet een gevoel van tekortgeschoten te zijn activeerden, maar een gevoel van aangesproken te worden en te kunnen helpen. Tot onze verrassing wou ze onmiddellijk haar bijdrage leveren om de moeilijkheid weg te nemen.

Zo kan je bij je kind bepaalde gevoelens activeren. Bijvoorbeeld, zo heb je nu en dan goed nieuws voor je kind, of heeft je kind een positieve ervaring bij wat je doet of

zegt. Dit voelt voor je kind dubbelprettig aan. Het wint en tegelijk voelt het zich als een winnaar. Iets voelt als sterk aan voor je kind en tegelijk kan het zijn sterkte voelen. Iets is gelukt voor je kind en tegelijk kan het zich succesvol ervaren. Het ervaart grip en macht over iets en het kan zich hierbij als 'mchtig' ervaren.

Maar ook het omgekeerde is waar. Slecht nieuws of een negatieve ervaring voor je kind voelen dubbel onprettig aan. Het verliest en voelt zich mogelijk als een verliezer. Iets voelt zwak aan en het kind kan zich tegelijk zwak voelen. Iets is mislukt en het kind kan zich als mislukt ervaren. Het kan onmacht ervaren en het kan zich tegelijk als een machteloos iemand ervaren.

Dit alles kan het in zijn eigen ogen, maar ook in de ogen van anderen en omgeving. Hierbij bestaat de kans dat het een onjuiste inschatting maakt over wat in de ogen van anderen en omgeving leeft.

Als omgeving kan je rekening houden met deze dubbele ervaring en dit dubbel aantikken voor je kind. Zo kan je je kind kansen bieden op groeien, maar kan je het ook ondersteunen wanneer zijn eigenwaarde er dreigt onder te lijden.

Naast gevoelens die je kan activeren, kan je ook in je kind herinneringen activeren. Bijvoorbeeld, de herinnering dat je zo je tegemoetkoming ervaart je geneigd bent snel

je verwachtingen nog wat op te drijven. Deze geactiveerde herinneringen kunnen maken dat je kind thans weinig geneigd is tot enige inschikkelijkheid.

Ook gedachten kan je activeren. Bijvoorbeeld, de gedachte bij je kind van inderdaad moeilijk en weinig soepel te zijn. Gedachte die het, bijvoorbeeld, ontwikkelde als gevolg van jouw denken over hem of haar die het telkens opnieuw kan aflezen uit je manier van optreden. Deze geactiveerde gedachten kunnen erg remmend werken op de reactie van het kind. Het heeft geen zin soepelheid te vertonen ik ben nu eenmaal weinig soepel en dit is ook het oordeel van mijn ouders over me, wat toch reeds bij voorbaat blijkt.

Ook behoeften kan je activeren. Bijvoorbeeld, de behoefte aan aanvaarding en waardering zoals je bent als kind. Als ouder ben je gemakkelijk geneigd tegen deze behoefte in te gaan, je kind verdient het niet. Hierdoor ga je gemakkelijk deze behoefte bij je kind wekken. Doordat het kind merkt dat het in de interactie met je geen voldoening hiervoor gaat vinden, zal het weinig geneigd zijn een inspanning te leveren.

Ook een voorstelling op verbeeldingsniveau kan je activeren. Bijvoorbeeld, hoe het kind zich voorstelt wat zijn reactie bij je zal teweegbrengen. Zo dit in zijn voorstelling op weinig appreciatie en tevredenheid van je kant

kan rekenen, dan zal de actiebereidheid van het kind afnemen en niet erg groot zijn.

Ouders Fien - We hebben veel bijgeleerd. We zorgen er thans voor dat we zo mogelijk gunstige herinneringen, gedachten, behoeften en voorstellingen bij Fien activeren of zo gunstig mogelijk. Zo wordt het gemakkelijk een win-win verhouding. Niet dat we inleveren op wat we willen. Maar wel dat we ons verzoek in een ander kader plaatsen dat een gunstiger ervaren voor ons kind toelaat. Niet een ervaren van miskend en slachtoffer te zijn, maar van erkend en mee betrokken te zijn.

Als ouder kan je zowel geactiveerde gevoelens, herinneringen, gedachten, behoeften en voorstellingen aanwakkeren. Je kan ze ook bedreigen. Ze worden dan geactiveerd omdat ze in gevaar zijn. Ook hier kan je vaststellen dat het kind weinig mee wil. Het is begaan met het in bescherming nemen van zijn gevoelens, gedachten, behoeften of voorstellingen. Wat je wil en hoe je dit aanpakt vormen hier een bedreiging voor. Zodat je kind gemakkelijk weerwerk biedt of tracht te ontkomen.

Ouders Fien - Ze kon het niet hebben dat we haar nog als een klein kind beschouwden dat nog veel moest leren en nog maar weinig wist. Als we zo begonnen, klapte ze helemaal toe. Als we evenwel uitgingen en trachten aansluiten op wat ze al wist of wel wist, dan was ze gemakkelijker bereid mee te denken. Als we dan onze mening

niet opdrongen en haar een voldoende aandeel lieten hebben in waar we naartoe wilden, dan lukte ons dat vrij aardig. Ze wou haar groot, kundig en voldoen autonoom zijn niet laten bedreigen door onze manier van met haar omgaan.

Zelfonderzoek - wat activeer ik bij mijn kind :

Op welk niveau spreek ik mijn kind aan ? Wie is mijn kind voor mij ? Klein, middelmatig of groot ? Waardig, evenwaardig, minderwaardig ? Hoe zelfstandig en vaardig is mijn kind ? Hoe betrouwbaar en verantwoordelijk ? Wil ik mijn kind tot zijn recht laten komen ? Wil ik het niveau ophalen en er kansen voor bieden of het niveau neerhalen en kansen ontnemen ? Wil ik mezelf optrekken aan mijn kind ? Of mezelf versterken door de zwakte van mijn kind naar voor te halen ? Bied ik mijn kind het perspectief en de ruimte om groot te worden ? Bied ik mijn kind het gevoel bijzonder en groot te zijn ? Zet ik mijn kind vast in een achterhaald en veralgemeend beeld ? Strooi ik dit beeld uit om mijn kind aan invloed en kracht te laten verliezen in zijn omgeving ? Wil ik de achterkant van mijn kind kennen om het fraais in hem of haar ongedaan te maken ? Spreek ik mijn kind aan op een manier die ik wil doen ophouden, maar bevestig ik mijn kind hierin juist ? Bijvoorbeeld, doe niet zo kinderachtig, maar verplicht ik hierdoor mijn kind juist om kinderachtig te gaan doen ? Spreek ik mijn kind aan op een niveau dat ik wil berei-

ken ? Kan ik het gevoel van groot te zijn bij mijn kind leggen om het te laten koesteren en aanwakkeren, of moet ik het gevoel bij mezelf leggen en niet toelaten dat het door mijn kind in gevaar gebracht wordt en gedooft ? Kan ik vanuit een goed gevoel over mezelf werken aan een goed gevoel voor mijn kind ?

Jezelf als ouder –
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat door je toedoen een bepaald gevoelen, bepaalde herinnering, gedachte, behoefte of voorstelling bij je kind activeert wordt een trigger genoemd. Triggers lokken niet enkel een bepaald gevoelen, bepaalde herinnering, gedachte, behoefte of voorstelling uit bij je kind, tegelijkertijd activeren ze mede door toedoen van het ontstane gevoel, de ontstane herinnering, gedachte, behoefte of voorstelling bepaalde positieve of negatieve reactie-schema's bij je kind. Je vraag kan dan in dit kader passen of helemaal niet.

Wat als trigger fungeert kan te maken hebben met eerdere ervaringen, zodat wat je toen deed gelinkt werd aan

een bepaald gevoel, etc. Wat je nu opnieuw doet roept dan een gevoel, etc. op dat eraan verankerd is.

Ouders Fien - Zolang we kritiek uitten en onbegrip naar haar toonden, riep dit bij haar een gevoel van wantrouwen op en aansluitend het schema afstand houden. Het gevolg was dat we botsten op haar zwijgzaamheid en de vele afweerreacties die ze vertoonde.

Pas toen we inzagen dat we de geuite kritiek beter kon veranderen in informatie over onze gevoelens en ons onbegrip in uitkomen voor en situering in de context van onze behoeften, kon dit bij haar het gevoel van vertrouwen wekken en aansluitend het schema nabijheid oproepen. Dit had bij haar meer openheid tot gevolg en een gemakkelijker tegemoetkomen.

Zolang bepaalde triggers aanwezig zijn zullen bepaalde gevoels-, herinnerings-, denk-, behoefte-, voorstellings- en gedragsschema's geactiveerd blijven die een bepaalde expressie en een bepaalde reactie tot gevolg zullen hebben. Wil je in de expressie en reactie van je kind verandering brengen, dan zullen deze schema's die geactiveerd zijn dienen veranderd te worden. Er zal dan nagegaan dienen te worden welke triggers de huidige schema's geactiveerd hebben en houden. Zodat deze wegge laten kunnen worden en vervangen kunnen worden door triggers die andere schema's activeren die een andere expressie en reactie mogelijk maken.

Wat activeert iemand in je?



In contact met iemand meer of minder aan je behoeften tegemoet komt. Hoe in contact meer aan je behoeften tegemoet weten komen ?

Activeerproces in het algemeen

Iets wordt in jezelf geactiveerd in contact met iemand. Kom je dan in contact met iemand anders, dan kan bijgevolg iets anders geactiveerd worden, mogelijk een complementair iets. Wat die ander in je activeert kan net iets zijn dat je tot hiertoe mist en toch verkiest. Iets waaraan de ander tegemoet kan komen in wat die in je activeert.

Wat wordt geactiveerd kan een beeld, zijnswijze en realiteit van jezelf zijn. Iets wat je mogelijk in de plaats van het huidige wil zoeken. Bijvoorbeeld, iemand deed je steeds plichtsbewust reageren met enkel oog voor de omgeving. Hierdoor miste je spontaniteit waarin je ook kan rekening houden met jezelf. Iemand anders spreekt dit nu in je aan en biedt je de ruimte hiertoe.

Door wat iemand in je activeert kan jezelf aan bepaalde behoeften tegemoet komen. Bijvoorbeeld, de behoefte aan houvast of net de behoefte aan vrijheid. Door de ene voel je je ouder in leeftijd, door de ander jonger. De vraag is dan aan wat je op dat moment meest behoefte hebt. Misschien heb je behoefte aan iemand die je (snel) begrijpt en vond je enkel iemand die je maar moeizaam kon vatten. Misschien heb je behoefte aan iemand waarmee je over gevoelens kan praten, en ontmoette je iemand die daar niet voor openstond en je er geen ruimte voor bood. Misschien activeert iemand in je helper zijn of redder, terwijl je net behoefte hebt aan iemand die je niet voortdurend claimt of je herleidt tot een ondergeschikt iemand. Je verkiest een zorgeloos bestaan dank zij iemand, maar iemand confronteert je net met een geheel van voortdurende zorgen. Misschien heb je vanuit je jeugd een grote behoefte aan erkend worden en iemand te zijn, en vond je tot hiertoe enkel iemand die net dezelfde behoeften heeft.

Iemand die iets in je activeert waardoor die aan een behoefte van je tegemoet komt, kan je daarom erg aanspreken en je aantrekken. Je verkiest of houdt van zo iemand, zonder dat dit je helemaal duidelijk is waarom. Uiteindelijk kan iemand die in je meerdere dingen weet te activeren die aan de meerderheid van je behoeften tegemoetkomen, je voorkeur hebben. Bijvoorbeeld, iemand die je brengt naar een nieuwe omgeving zodat je nieuwe ervaringen kan opdoen vanuit een behoefte aan verandering of verruiming, en tegelijk een voldoende

vertrouwde omgeving oproept zodat je je gekende ervaringen kan terugvinden vanuit een behoefte aan herkenbaarheid en het veilige vertrouwde.

Voor iemand die iets in je activeert, kan voor hem of haar maken dat die er zelf op een door hem of haar gewenste wijze uitkomt of naar voor komt, wat aan zijn of haar behoeften tegemoet komt. Zoals in het voorbeeld van daarnet. Door je tot helper of redder te reduceren kan de ander in zichzelf dominantie activeren, zodat aan meerdere van zijn of haar behoeften wordt tegemoet gekomen.

Het gevaar bestaat dat de ander dan vooral iets voor zichzelf wil waarmaken. Bijvoorbeeld, zo de ander zelf erkenning zoekt en iemand wil zijn, kan het moeilijk zijn dit aan je te kunnen bieden. De erkenning die iemand je dan biedt samen met het iemand kunnen zijn, komt dan vooral tegemoet aan zijn of haar vraag of zoektocht naar iemand die erkenning en iemand kunnen zijn ook belangrijk vindt, in dit geval jijzelf dus. Waar jij denkt respect en erkenning van iemand te krijgen, lokt die net je respect en erkenning voor hem of haar uit vooral in zijn eigen voordeel.

Personen kunnen complementair voor je zijn : deze ene persoon activeert iets in je dat tegemoet komt aan die behoeften, een ander persoon activeert iets anders in je dat tegemoet komt aan andere behoeften. Je kan niet verwachten dat één persoon je aanspreekt op alle vlakken en aan al je behoeften continu tegemoet komt. Om die reden hebben mensen meestal meerdere kennissen

en vrienden, die elk aan een deelsegment tegemoet komen. Ze kunnen de relatie met je partner aanvullen.

Activeerproces in de opvoeding

Ook in contact met je kind, wordt iets in jezelf geactiveerd. Bijvoorbeeld, je liefde en zorgzaamheid. Op een ander moment als je kind moeilijk of tegendraads doet, kan iets anders in je geactiveerd worden. Bijvoorbeeld, je haat en je machteloosheid.

Je kan er dan behoefte aan hebben je zachte kant aan bod te kunnen laten komen in plaats van je harde en moedeloze kant nu. Je hoopt dan dat je kind je zachte kant opnieuw zal toelaten door zijn inschikkelijkheid, zodat je haat en machteloosheid kunnen verdwijnen. Nu en dan heb je het zo moeilijk met je kind, omdat je het moeilijk hebt met jezelf, omdat aan bepaalde behoeften niet wordt voldaan en ongewenste kanten van jezelf actief worden.

Wanneer een kind meermaals op een bepaalde ondankbare wijze is, bestaat het risico een ander kind van je liever te hebben. Dit omdat dit kind toelaat iets gunstiger in je te activeren.

Om dit te vermijden kan je je eerste kind aanmoedigen en helpen om door zijn houding en reactie iets anders, waarvan het zich meestal niet bewust is, in je te activeren.

Als ouder kan je er ook rekening mee houden dat je kind in zijn ontwikkeling perioden kent waarin het moeilijker

overkomt, meestal tijdelijk van aard. Door je kind krediet te geven, kan je toelaten dat zijn gedrag iets anders in je activeert, zodat je je beter kan voelen.

Activeerproces concreet

Wat activeren bepaalde personen in je omgeving gemakkelijk in je ?

Vind je het oké of prettig dat ze dit in je activeren ?

Aan wat zou je de voorkeur geven dat iemand in je zou activeren ?

Ontmoet je of ken je mensen in je omgeving die dit bij je teweegbrengen ?

Wat activeert je kind gemakkelijk in je ?

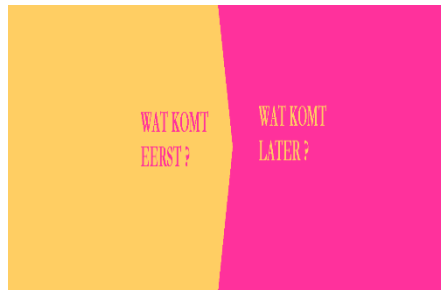
Vind je het oké of prettig dat je kind dit activeert ?

Lukt het kind er spontaan in iets bij voorkeur in je te activeren ?

Wat zou je graag willen dat je kind in je zou activeren ?

Hoe zou je iets in je kind kunnen bijsturen of het kunnen helpen zodat het dit bij je zou teweegbrengen ?

Wat komt eerst,
wat komt later ?



Als ouder kan je merken dat wat voorafgaat, wat volgt kan beïnvloeden.
Wil je iets beter begrijpen, dan kan je eens verder terugkijken.

Beïnvloed door wat voorafgaat

Als ouder kan je merken dat iets wat voorafgaat iets wat volgt kan beïnvloeden. Dit is zo voor iets tussen jezelf en iemand anders. Spreekt je kind je, bijvoorbeeld, vriendelijk aan, dan ben je geneigd je kind vriendelijk te antwoorden. Dit is ook zo voor iets in jezelf. Ben je in een vriendelijke bui dan zal iets wat je verneemt ook door je rustiger worden opgenomen.

Om op een prettiger manier met je kind en met jezelf te kunnen omgaan, kan je letten op wat voorafgaat. Misschien kan je zelfs moeite doen er voor te zorgen dat wat eerst komt gunstig is, zodat dit ook geldt voor wat volgt.

In de volksmond spreekt men van 'goed begonnen, is half gewonnen!' Wetenschappelijk spreekt men van het priming-effect voor wat in iemand opeenvolgend omgaat. Wat eerst is werkt gunstig of minder gunstig door op wat volgt. Wat volgt kan niet los gezien van wat voorafging.

Intuïtief is elk hier op een of andere manier ook mee bezig. Zo is men bang van iets stuk te maken. Het belast wat volgt. Tenzij het terug in orde komt en wat volgt als stappen kan gezien om terug te komen tot wat eerder was.

Toenadering of ontwijking als begin

Zo is geweten dat we alles wat we ontmoeten automatisch beoordelen op zijn goed of slecht zijn. Naast dit waarde-oordeel en ermee verbonden, is er ook een affectief aanvoelen als iets als positief of negatief. Goed of positief betekent kunnen naderen, of potentieel groen licht. Slecht of negatief betekent wegblijven of weggaan, of potentieel rood licht.

Wat we waarnemen kan ondersteund door een optredende herinnering vanuit de zich ontwikkelende toenaderings- of ontwijkingstendens. Automatische gedachten die vervolgens vanuit dezelfde tendens mogelijk opduiken zullen gemakkelijk deze toenaderings- of ontwij-

kingstendens nog doen toenemen zodat je tot toenadering overgaat of dit zeker niet doet. Deze gedachten kunnen gaan van 'Ik ben hier goed in en anderen zullen me steunen' tot 'ik ben hier helemaal niet goed in en anderen zullen het niet appreciëren.'

Toegepast op je opvoeden : Zo zal je als ouder gemakkelijk je eigen handelen naar je kind toe beoordelen en tegelijk aanvoelen. De eigen opvoeding als herinnering kan in deze inschatting een rol spelen. Kom je uit bij doorgaan in je handelen naar je kind toe, of kom je uit bij verandering, dan kunnen gemakkelijk gedachten over jezelf en de relatie met je kind opduiken die je handelen bevestigen of mee tot verandering doen komen. Bijvoorbeeld : 'Ik denk wat we goed met elkaar kunnen opschieten en dat ik me weet te redden als ouder met mijn kind dat al bij al niet moeilijk is.' 'Of ik denk dat we gemakkelijk op gespannen voet met elkaar leven en dat ik het soms niet aanweet met mijn kind dat ik vrees niet gemakkelijk is.'

Naast het feit dat een tendens of behoefte tot toenadering of ontwijking kan ontstaan vanuit een ontmoete situatie, kan je ook met een bij jezelf opduikende tendens of behoefte naar een situatie gaan. Je kan dan merken dat de waarneming, het aanvoelen en het beoordelen van deze situatie gekleurd wordt door je aanwezige tendens of behoefte. De behoefte van je kind te kunnen

houden, kan maken dat je gemakkelijk je kind en zijn gedrag als positief gaat ervaren, iets waar anderen uit je omgeving zich neutraler of mogelijk kritischer over uitspreken. Zo kan ook je gering zelfvertrouwen je parten spelen en je onzeker maken, zodat je behoefte aan veiligheid en geen risico lopen komt opduiken. Deze behoefte activeert gemakkelijk de herinnering aan je eerdere mislukkingen en roept falende gedachten op, zodat je zou afzien van enige actie.

Zo kan je als ouder erg twijfelen aan je mogelijkheden en invloed. Dit kan maken zelf reeds in te binden of het op te geven vanuit je ongeloof gunstige impact op je kind en zijn gedrag te hebben. Wat ik ook probeer, mijn kind houdt er toch weinig of geen rekening mee. Ik kan het evengoed nalaten, het zet alleen maar de relatie met mijn kind op het spel.

Als denken je gevoel voorafgaat

Als ouder denk je gemakkelijk dat je prettig of onprettig gevoel dat je in contact met je kind ervaart, wordt uitgelokt door wat je kind doet of zegt, of door wat het net niet doet of net anders zegt dan je wou. Je kind maakt je blij, of geïrriteerd, of boos, of angstig, of moedeloos. In werkelijkheid roept wat je kind doet of zegt, bepaalde gedachten in je op. Dit komt doordat we automatisch alles waarmee we te maken krijgen beoordelen, zoals hiervoor reeds aangegeven. Deze opgeroepen gedachten

wekken op hun beurt je ervaren gevoelens en kleuren ze in. Dus je kind maakt je niet blij of boos, maar wat je denkt bij wat je kind doet of zegt, roept je blij of boos zijn op.

Een voorbeeld, als een kind precies doet wat je vraagt, roept dit bij je een denken op van gezag te hebben en een lief kind te hebben, wat je blij maakt. In het andere geval, als je kind weigert te doen wat je vraagt, of net het omgekeerde doet, roept dit bij je een denken op van geen gezag te hebben en geen lief kind te hebben, wat je boos maakt, omdat je dit niet aanvaardt.

Als je hierover met andere ouders praat, kan je mogelijk merken dat ze anders denken over het niet involgen van hun kind, waardoor ze rustiger met dit gedrag kunnen omgaan. Ze denken dat het nog maar een kind is en dat het zich er niet altijd toe kan bewegen te beantwoorden aan je verwachtingen, of ze denken terug aan toen ze zelf kind waren en hun ouders de grootste moeite hadden iets van hen te bekomen. Doordat ze anders denken ontstaan er bij hen andere gevoelens.

Wil je voor jezelf je gevoelens naar je kind en zijn handelen toe veranderen, dan kan je trachten de voorafgaande gedachten te wijzigen. Zo kan je trachten andere gedachten bij wat je kind doet en zegt, te formuleren en de aanwezige gedachten hierdoor te vervangen. Meer dan

één andere gedachte kan hierbij voor tegengewicht zorgen. De nieuwe gedachten kan je je oude gedachten laten voorafgaan, totdat de nieuwe gedachten een nieuwe gewoonte vormen.

Als gevoelens je denken voorafgaan

Soms kan je merken dat je in een minder goede bui bent. Dit kan rechtstreeks te maken hebben met je kind, met hoe het is en wat het doet of zegt, of juist niet doet en zegt. Het kan ook indirect te maken hebben met je kind. Soms kan je merken dat je kind bij je op een of andere manier snel je humeurigheid opwekt. Bijvoorbeeld, omdat je opnieuw een gevoel van machteloosheid overvalt. Het kan ook niets te maken hebben met je kind. Maar met je huidige situatie, of met wat momenteel gebeurt en je in die negatieve stemming brengt. Misschien ben je ontevreden over je situatie, of gebeuren er dingen in je leven die je stemming doen omslaan.

Hoe het ook is, je ongunstige stemming zorgt ervoor dat je denken ook hierdoor gekleurd wordt en ongunstig wordt. Zo kan je vaststellen dat je kind, bijvoorbeeld, wanneer je in een slechte bui bent, in je ogen weinig of niets goed kan doen of zeggen. Je kan weinig begrip opbrengen voor je kind, je let vooral op wat je tegenstaat en je herinnert je vooral soortgelijke voorvallen waarbij je ook uit je humeur was.

Als kind kan je mogelijk zulke situaties herkennen. Eens dat je ouders 'het krijgen' is er nog weinig ontkomen aan. Alles wordt dan negatief benaderd, vooral wat niet oké is krijgt aandacht en wat er toch is, wordt fout begrepen en in verband gebracht met gelijksoortige dingen uit het verleden.

Wat in werkelijkheid gebeurt, zo blijkt uit onderzoek, is dat je stemming een selectieve invloed heeft op je aandacht, je waarneming, je interpretatie en je herinnering. Het negatieve van je stemming zorgt voor een eenzijdige selectie van negatieve elementen in je aandacht, je waarneming, je interpretatie en je herinnering. Alsof dit alles moet passen bij je ongunstige stemming. Dit wordt affect-priming genoemd en iedereen kan dit bij zichzelf of mensen uit zijn omgeving tot op zekere hoogte herkennen.

Vooraf in situaties waarin dit vaak voorkomt, of langdurig, of intensief, kan dit zeer belastend zijn, vooral voor wie er mee te maken heeft. Wat je ook als kind, bijvoorbeeld, doet het lijkt alsof men je komt zoeken en op alle negatieve en zwakke plekken uitgebreid de vinger legt. Als kind zal men dan mogelijk moeite doen om het opwekken van deze negatieve stemming te vermijden. Of zo het niet mogelijk is, zoveel mogelijk uit de buurt te blijven, of zich zo rustig of stil mogelijk te houden, en bijvoorbeeld niets te zeggen of te doen, om het niet te verergeren.

Dit intuïtief proberen iets niet te verergeren heeft ook te maken met het in onderzoek vastgestelde feit dat een negatieve stemming gepaard gaat met een dieper en grondiger verwerken van wat gebeurt. Terwijl een positieve stemming voor gevolg heeft minder diepgaand en oppervlakkiger met de dingen om te gaan. Wat kan overkomen als een zwaarder tillen aan iets, tegenover een gemakkelijker met iets omgaan.

Als ouder kan je op zo'n momenten er best voor zorgen je humeurigheid te onderkennen en jezelf de tijd te geven om ze te milderen of te laten wegebben. Jezelf ertoe te brengen voorlopig niet op je kind te reageren of zijn gedrag aan te pakken. Voor jezelf te onderkennen dat je reactie uitgaat van je negatieve stemming en niet vanuit hoe je kind is en wat het doet. Te ervaren dat je kind zelfs helemaal geen verschil meer kan maken door wat het doet of zegt of wat het verandert. Op zo een moment kan je beter wachten met je interpretatie en reactie tot je stemming opgeklaard is. Zoniet geraak je min of meer door je stemming de controle en vat op jezelf kwijt en begin je te drammen en door te draven op een eenzijdige en vaak onterechte wijze. Iets wat je later zo je voldoende tot jezelf gekomen bent, zelf ook kan vaststellen en mogelijk je ertoe brengt het te willen uitleggen of terug goed te maken. Iets wat sommige kinderen ook kennen. Eerst is er niets goed en dan vinden ze dat het allemaal niet zo een vaart loopt. Wat sommige ouders er toe

brengt zich te verontschuldigen. Of hun kind te zeggen dat ze in zo een situatie er niet op moeten letten wat er gebeurt en er niet te zwaar aan moeten tillen. 'Ik bedoelde het niet zo.' Om het zo naar hun kind toe te proberen terug te nemen en ongedaan te maken.

Als gevoelens in de plaats van je denken komen

Niet enkel kunnen gevoelens je denken eenzijdig richten, of de diepgang ervan bepalen. Ze kunnen soms ook als enige informatiebron dienen, zodat er geen denken en interpretatie aan te pas komt.

Het gevoel dat bij je opgewekt wordt, bepaalt dan je oordeel over wat iemand doet of zegt en hoe iemand voor je is. Er is dan geen denken over hoe je wat je waarneemt moet begrijpen en interpreteren. Alleen op basis van je gevoel in contact met iets of iemand bepaal je wat dit voor je betekent en hoe te reageren.

Zo kan je bij iets wat je kind zegt of doet een onprettig gevoel krijgen, zonder dat je precies kan formuleren hoe dit komt en wat de reden ervoor is. Je onprettig gevoel roept op zich een negatieve houding op bij wat je kind zegt of doet. Het gevolg is mogelijk dat je ingaat tegen wat je kind zegt of doet.

De vraag kan in bepaalde gevallen gesteld of wat je kind zei of deed je dit onprettig gevoel gaf, ofwel mogelijk iets

anders dat zich op hetzelfde moment voordeed of aanwezig was. Zo kan een onprettig gevoel van de ene situatie of het ene gebeuren worden overgedragen op een ander, zodat eenzelfde oordeel en reactie er het gevolg van zijn.

Heb je, bijvoorbeeld, met meer dan één kind te maken, dan kan een onprettig gevoel dat door één kind wordt opgewekt ook meetellen bij hoe de andere kinderen overkomen en mee je reactie beïnvloeden tegenover elk van de kinderen. Je maakt je, bijvoorbeeld, druk in de drukte die één kind vertoont. De irritatie die je ervaart kan maken dat je ook de andere kinderen druk vindt en je eigenlijk de hele situatie te veel vindt.

Terugkijken naar jezelf

Zo wat voor je later komt in contact met je kind niet gunstig is, kan je nagaan wat eraan voorafging. Vervolgens kan je nagaan of wat voorafging gunstig of wenselijk is en wat hieraan, zo ongunstig of niet wenselijk, te kunnen veranderen.

Kan je je behoefte of drang veranderen? Niet weg van, maar op weg naar. Kan je je denken veranderen? Niet iets zó opvatten, maar het eens anders proberen. Bijvoorbeeld, door het in een andere context te plaatsen. Niet iets als teken van dit, maar als toegang tot dat. Kan je je stemming veranderen? Een adempauze nemen en

wachten met eenzijdig en diepgaand door te graven. Op die wijze vermijdend dat je ook je reeds aanwezige negatieve stemming nog gaat aanzwengelen. Kan je een ander gevoel opwekken? Bijvoorbeeld, niet een gevoel overplaatsen dat bij iets of iemand anders hoort. Kan je je gevoel aanvullen met een neutraler denken. Misschien zo van je nabije en betrokken gevoel overstappen op een wat meer afstandelijk en minder zelfbetrokken denken.

Om je houding, beslissing en reactie beter te begrijpen om ze gemakkelijker te kunnen veranderen, kan je nagaan wat in je geactiveerd is. Op de achtergrond is mogelijk een schema geopend en actief dat bepaalde beslissingen en keuzes beïnvloedt. Je keuzesituatie activeert op de achtergrond bepaalde schema's die je keuze zo beïnvloeden dat ze mogelijk schijnbaar niet logisch of rationeel lijkt. *Je beurt afstaan terwijl het aan je was, dit om sociaal over te komen. Wat niet bij je past of je niet goed kan, toch doen, omdat je graag belangrijk wil zijn. Iets voor je houden wat je onrechtvaardig vindt of voor je niet kan, om er bij te blijven horen.* De situatie activeert also in je bepaalde schema's (sociaal-zijn, belangrijk-zijn, erbijhoren) die je keuzesituatie erg gaan beïnvloeden en uiteindelijk leiden tot schijnbaar onlogische of irrationele keuzes (beurt afstaan, doen wat je niet past of kan, zwijgen). Deze laatst geactiveerde schema's vertonen een contextinvulling (zo sociaal willen zijn, of belangrijk, of volgzzaam-solidair) die maakt dat je gemaakte keuzes niet

logisch of rationeel lijken. Het ene schema beïnvloedt dan duidelijk het andere via zijn invullingen.

Door aandacht te besteden aan wat eerst komt en dit zonodig bij te sturen of te veranderen, kan wat volgt gunstiger uitvallen. Soms wil je evenwel enkel ingaan op wat volgt en daar aandacht aan schenken. Dit betekent vaak je kind en wat het al of niet zegt of doet. Je kan evenwel ook ingaan op wat voorafgaat en hier aandacht aan schenken. Dit betekent concreet vaak jezelf en van waaruit jezelf naar iets kijkt en er mee omgaat.

Bijvoorbeeld, ben je op zoek naar het kind dat je wenst (en mogelijk niet vindt) ? Of ben je op zoek om een ouder te zijn die je wenst te zijn (en mogelijk tracht te zijn) ? Ga je uit van het eerste, of ga je uit van het tweede in de omgang met en de toenadering tot je kind ? Het zal zowel voor je kind als jezelf een heel verschil maken. Bovendien hebt je het eerste niet in de hand (het wenselijke kind) en het tweede wel (de wenselijke ouder).

Het voordeel van deze benadering is dat je (ook) aandacht schenkt aan jezelf. Hieraan verbonden is nog een tweede voordeel. Jezelf kan je gemakkelijker vatten en jezelf kan je gemakkelijker beïnvloeden en veranderen. Kan je ook nog, zo wenselijk, bij je kind verandering op gang brengen, dan heb je twee aangrijpingspunten om de gewenste evolutie of groei te bewerkstelligen.

Even uitproberen

*Hoe komt je voorstelling van iets of iemand tot stand ?
Je kan het aandeel van wat eerst komt en wat later komt
aanpassen door middel van de schuifbalk. Welk effect
zou een verandering hebben ?*

Even uitproberen

Hoe komt je voorstelling van iets of iemand tot stand ? Je kan het aandeel van wat eerst komt en wat later komt aanpassen door middel van de schuifbalk. Welk effect zou een verandering hebben ?

WAT KOMT EERST ?

WAT KOMT LATER ?

VOORSTELLING VAN ...

MOEILIKHEID

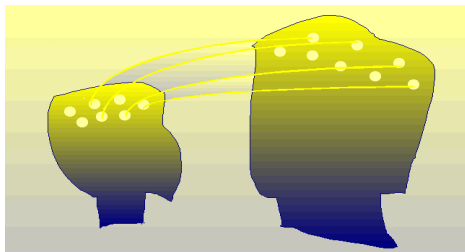
JE KIND |

GEDRAG KIND

JEZELF

...

Aan wat ?
Wat aan ?



Wat staat allemaal aan dat we iets zo oppakken en op die manier reageren ?
Hoe brengen we hier zonedig verandering in ?

Als we eens naar gewoon gedrag zouden kijken, van onszelf als ouder of van ons kind. Wat zouden we dan kunnen vaststellen wat aan zou staan bij onszelf of bij ons kind ? Met aan staan bedoelen we wat geactiveerd is in ons, waardoor we het vertoonde gedrag zouden kunnen begrijpen. Als we wat aan staat zouden kunnen vatten en benoemen, en als we naar de inhoud ervan zouden kunnen kijken, wat zouden we dan wijzer worden ? Wat zouden we als ouder of als kind wijzer worden als we zouden kunnen vatten, benoemen en kennen van wat aan staat bij onszelf ? En wat zou de omgeving er aan hebben ? Zou ze ons beter begrijpen en beter op ons kunnen inspelen ? Zouden we wat aan staat, ook kunnen afzetten ? Of zo niet, zouden we de inhoud van wat aanstaat kunnen wijzigen ? Iets toe- of samenvoegen, of weglaten, iets kunnen veranderen ? En welk effect zou dit hebben op ons handelen en op het reageren van de omgeving ?

Het kan een interessante oefening zijn eens op deze wijze naar ons gedrag en dit van ons kind te kijken en hieruit te leren voor een beter begrijpen en reageren van onszelf.

Laten we een eenvoudige doordeweekse situatie nemen.

Je kind komt een half uur later thuis dan verwacht. Ondertussen was reeds een lichte onrust bij je gerezen en bij het arriveren van je kind is er nieuwsgierigheid van je ontstaan om precies te weten wat er was fout gegaan. Je kind komt binnen met een gezicht dat boekdelen spreekt. Zijn ongenoegen is duidelijk gerezen. Hij heeft de helft van de weg naar huis te voet moeten afleggen. De ketting van zijn fiets was afgelopen en pogingen om het terug in orde te krijgen zijn mislukt. Dit heeft zijn onmacht en frustratie gewekt. Eigenlijk is hij ook enigszins boos omdat hij nog steeds geen nieuwe fiets heeft gekregen. Je laat hem even uitrazen en tot rust komen en wil dan toch horen waarom hij niet gebeld heeft en je in toenemende onrust heeft gelaten. Daar reageert hij met onbegrip op en verdedigt zich met uiting te geven aan het beeld dat hij van je heeft als overbezorgd en hem nog als een kind zien. Hij wil dat je zijn zelfstandigheid die hij meer tracht te vestigen, zou respecteren. Zijn gevoel is dat hij best wel voor zichzelf kan zorgen en je hulp niet langer nodig heeft. Je voelt eenzelfde onbegrip en tegelijk komt een gevoel van miskennis opduiken, alsof je niet van tel bent bij wat gebeurd is of had kunnen gebeuren.

Wat je in bovenstaand voorbeeld opeenvolgend kan nagaan is welke cognitieve schema's gehanteerd worden langs de kant van je als ouder en langs de kant van je kind. En hoe deze beelden ieders reactie mee helpen verklaren en duidelijk maken. Welk beeld hanteer je van je kind waardoor je zo ongerust reageert. Welk beeld heeft het kind van zichzelf waardoor het enigszins kwaad is dat je zo overbeschermend doet. Welke beelden hanteerde je toen je kind niet op tijd thuis kwam. Was het de angstige voorstelling van een ongeluk of de boze voorstelling dat je kind op school had moeten nablijven wegens straf, waar je dan bovendien nog niks van afwist ook.

Verder welke emotionele schema's actief waren bij je ? Zoals je onrust, het ervaren onbegrip en het gevoel van miskenning. Welke emoties doken op bij je kind ? Het ongenoegen, het gevoel van onmacht en frustratie, zijn boosheid, het ervaren onbegrip en het gevoel van overbescherming.

Verder welke behoefteschema's actief waren langs je kant ? De behoefte dat er geen gevaar dreigt, dat je de nabijheid van je kind kan ervaren, dat je duidelijkheid krijgt over wat er mogelijk aan de hand is en dat je door hem gewaardeerd wordt voor wat je voor hem doet en voelt. Welke behoefteschema's lagen aan de basis van wat je kind zei en deed ? De behoefte om greep te hebben op de situatie, de behoefte om probleemvrij te zijn,

de behoefte om als groot en zelfstandig te worden gezien en het ook te kunnen zijn.

Nog welke functionele schema's actief waren bij je ? Zoals denken wat er zou kunnen gebeurd zijn waardoor je kind later was. Waarbij je denken negatief gevoelsmatig was gekleurd. En welke functioneel schema's bij je kind ? Zoals hoe zijn fiets te kunnen herstellen en hoe thuis te raken met een defecte fiets ?

En anderzijds welke disfunctionele of onaangepaste schema's het voor je moeilijk maakten ? Zoals een gering vertrouwen in je omgeving en je gevoel van tekortschieten om je kind in goede banen te leiden en respect voor je te laten ervaren. En welke disfunctioneel schema voor je kind ? Zoals een gering gevoel van iets zelfstandig te kunnen doen en zich gemakkelijk te willen schikken naar de omgeving.

En tenslotte welk schema expliciet of eerder impliciet voor je aan was ? De opgemerkte laattijdigheid van je kind die je aandacht trok en je ongerustheid die je steeds meer in beslag nam. Dit zonder dat je er op lette je kind nog zwakker voor te stellen dan het normaal was of het zelf zou willen zijn, en zonder dat je bewust was van je behoefte als ouder een centrale rol te blijven spelen. En wat expliciet of impliciet was voor je kind ? Zoals het probleem met zijn fiets dat je kind opeiste en de frustratie en onmacht waaraan het niet wist te ontsnappen.

Naast de behoefte meer los te komen van volwassenen die impliciet bij je kind leeft. Expliciet is wat je voor jezelf onderkent en bewust bent, impliciet is wat aanwezig en actief is zonder dat je dit voor jezelf duidelijk onderkent en bewust bent. Waar het eerste vaak gaat om inhouden van denken en doen, gaat het tweede vaak om patronen van denken en doen.

Al deze schema's samen worden soms kortweg schema's of geheugenschema's genoemd, of nog cognitieve schema's in zijn ruime betekenis. Dit laatste als onder het begrip cognitie zowel meer ken- als emotionele en dynamische inhouden worden begrepen.

Gedrag ontstaat niet zo maar. Het wordt gedragen door wat innerlijk aanwezig en opgeslagen is en nu werd geactiveerd. Ook wanneer je op een situatie of probleem reageert, zal de situatie of het probleem bepaalde dingen in je activeren om enerzijds een inschatting te maken van de situatie of het probleem, en om anderzijds een passende en gerichte actie toe te laten.

Wat wordt geactiveerd, kan je situeren op waarnemingsniveau, wat is het wat ik zie of hoor, op gevoelsniveau, hoe raakt dit me en wat betekent dit voor me, op herinneringsniveau, maakte ik dit reeds eerder mee en welk gevoel had ik toen, op denkniveau, welke interpretatie moet ik hier aan geven, wat kan ik er mee aanvangen, waar moet ik naar toe, welke waarde kan dit voor me hebben, op behoefteniveau, welke behoefte is hier voor

mij in het spel, kan ik ze realiseren of wordt ze integraal bedreigd of vergroot, op voorstellingsniveau, als ik me het vervolg voorstel ook bij wat ik doe, hoe voelt dit dan aan, ook op fysiek niveau, krijg ik een goed gevoel of een ongemakkelijk of onaangenaam gevoel.

Al deze reacties op extern gedragsniveau en op intern procesniveau, worden mee gedragen en concreet gemaakt door terzake schema's. Deze schema's vormen structuren die een hele voorbije ontwikkeling achter de rug hebben en een synthese bieden van eerdere ervaringen en ontwikkelingen. Zo kunnen de huidige reacties en processen sneller verlopen en van een hoger kwaliteitsgehalte zijn, omdat alle eerdere ervaringen en leerprocessen mee als beste resultaat beschikbaar worden gesteld. Ik kan veel herleiden naar bekende ervaringen en wat ik eerder als vaardigheid verwierf. Schema's stellen me zowel inhoudelijk maar ook procesmatig beschikbaar wat eerder verworven werd. Zo kan ik terugzien en tegelijk vooruitzien en beschik ik over vrijheidsgraden en tegelijk een dynamische ruimte om tot actie te komen en te reageren. Wat hiertoe wordt geactiveerd, vormen een soort micro-processoren of tot stand gebrachte neuro-nencircuits, die me toelaten mijn actie of reactie aan te sturen. Ze geven me aan wat gemakkelijker hoe op te merken en aandacht te geven, en hoe meer gericht en selectief in te spelen op wat onder de aandacht kwam.

Wordt, bijvoorbeeld, eenmaal een emotioneel schema, zoals onrust en angst, in je gewekt, dan gaat het je denken beïnvloeden. De angst wekt in je nare gedachten, dat je kind iets ernstigs zou overkomen zijn of dat je kind geen rekening meer met je houdt. Of angst kan in je ook sussende gedachten wekken, dat alles wel terecht zal komen en je je nodeloos ongerust maakt. De gedachten die opkomen zijn iets wat je geleerd hebt op basis van eerdere onrustwekkende of geruststellende ervaringen. Bij opgewekte angst worden op die manier dan snel ook nare of sussende gedachten gewekt, zodat je sneller gericht weet te reageren.

Voor je kind kan het wekken van een emotioneel schema, zoals zijn frustratie en boosheid, op een heel andere wijze zijn denken beïnvloeden. De boosheid wekt mogelijk in hem gedachten als het niet toelaten van zijn boosheid en ze niet zomaar expressief te uiten, laat staan boos te reageren. Dit om te voorkomen dat hij op onbegrip zou stuiten en zou worden afgewezen.

Om te achterhalen welk schema actief is, kan je voor een extern gedrag of intern proces observeren en evalueren in welke mate een bepaald schema aan bod komt en het gedrag of proces tegemoet komt. *Bijvoorbeeld, het feit dat je kind zo boos is, heeft dit te maken met zijn slachtoffergevoel dat gewekt is ? Of nog, het feit dat je zo nieuwsgierig bent, heeft dit te maken met de behoefte aan duidelijkheid die in je actief werd ?*

Het schema kan dat wat je doet begrijpelijk maken, omdat dit niet zo onmiddellijk uit de context af te leiden is. Dat je loopt te ijsberen, is niet te begrijpen uit wat zou gebeurd zijn, want er was niets dramatisch gebeurd. Het heeft te maken met wat in je gewekt wordt, op basis van eerdere ervaringen en leerprocessen. Soms zal je eigen inbreng en aandeel zo groot zijn dat de situatie slechts als indirecte aanleiding gezien kan worden voor wat het in je teweeg brengt en voor de reactie die het in je oproept. Je merkt ook vaak aan je alert en gespannen zijn dat er van alles in je actief is, dat dit het als het ware soms bij momenten van je overneemt. Je wou niet zo onvriendelijk zijn of zwaartillend zijn, maar je kan het niet nalaten of zomaar zelf afstoppen.

Zo kan soms voor de buitenwereld je doen en laten erg onduidelijk en onbegrijpelijk zijn, totdat ze weet te achterhalen waar je op uit bent, welk doel of resultaat je nastreeft vanuit een in je geactiveerde behoefte. Dat je zo onvriendelijk doet naar je kind toe is niet omdat je geen medelijden hebt met wat hem overkomen is. Het heeft te maken met het willen voorkomen van een herhaling dat het iets zou doen waarvan je niet op de hoogte bent. Dat je kind zo onvriendelijk doet, heeft niets te maken met je niet willen geruststellen. Het heeft te maken met het je bewegen tot een andere opstelling tegenover hem.

Zou je verandering in wat je zegt en doet willen brengen, dan kan je nagaan welke schema's actief zijn en trachten ze te de-activeren. *Bijvoorbeeld, je onrust de-activeren. En zou je in de plaats een meer gunstig of helpend schema kunnen trachten te activeren. Bijvoorbeeld, je kalmte activeren.* Lukt het de-activeren niet goed, dan kan je door een ander schema te activeren het eerder aanwezige trachten meer op de achtergrond te krijgen.

Dit kan je voor jezelf, dit kan je ook voor je kind. Helpen te de-activeren wat momenteel domineert. *Bijvoorbeeld, zijn onmacht en boosheid. En activeren van een meer gunstig gevoelsschema. Bijvoorbeeld, zijn eerder opgebouwd eigenwaardegevoel.* Dit kan je door hem even te laten uitrazen en tot rust te laten komen, zodat er ruimte komt voor een zich herpakken en opnieuw greep krijgen op zichzelf en de moeilijkheden die hij ontmoet.

Op die manier jezelf en je kind helpend je kwetsbare kant, gekenmerkt door zwakte, tekortschieten, onrust en teleurstelling in te ruilen voor je weerbare kant, gekenmerkt door sterkte, tegemoetkoming, kalmte en voldoening. Op die manier door de-activering en activering van specifieke schema's ook een minder gunstig facet van je zelschema en het schema van je kind als ander te de-activeren en een meer gunstig facet van je zelfschema en het schema van de ander te activeren. *Zo kunnen actieve behoefteschema's, bijvoorbeeld, je*

kwetsbaar schema naar voor halen. Bijvoorbeeld, bij het ervaren van een tekort aan basisveiligheid, verbondenheid, zelfstandigheid of zelfwaardering. Door ze vanuit de concrete situatie te kunnen de-activeren door wat geboden wordt, kan het weerbaar schema naar voor gehaald.

Schema's kunnen naar soort erg verschillen van elkaar.

Waar in cognitieve schema's het wat sterk op de voorgrond staat, omdat je iets van naderbij wil leren kennen, is in emotionele schema's het hoe reageren sterk uitgebouwd, terwijl de inhoud minimaal is. Het is voldoende te weten of iets je voorkeur of afkeer moet genieten. Voor behoefteschema's is het contextuele erg ontwikkeld, waar, wanneer, tegenover wie of waarom iets is, zodat het tijdig wordt opgemerkt en er op kan gereageerd. Waar functionele schema's een realistische inhoud hebben, hebben disfunctionele een irrealistische. De eerste zijn behulpzaam en inspelend, de tweede meestal hinderend en beperkend. Waar expliciete schema's een hoog bewustzijnsgehalte hebben, is dit gering of afwezig bij impliciete schema's, dit naargelang er al dan niet nog een keuze of beslissing moet of kan worden gemaakt.

Elk schema draagt also op een passende wijze bij om zo passend mogelijk iets op te nemen en te selecteren en zo passend mogelijk te reageren. Dit op basis van wat eerder aan ervaringen werd opgeslagen en tot synthese

werd gebracht. Door omstandigheden evenwel kan een schema van inhoud en van soort veranderen. De omstandigheden vragen dan om de activering van een andersoortig schema. Zo kan na een pijnlijke ervaring een cognitief schema worden tot een emotioneel schema. Zo kan door een tekort of afwezigheid een cognitief schema worden tot een behoefteschema. Zo ook kan een functioneel schema verworden tot een disfunctioneel schema zeker wanneer contact met de werkelijkheid verloren dreigt te gaan uit een zelfbeschermingsreflex.

En nu jijzelf, zo je wil. Geef in een eerste kolom een dagdagelijkse (interactie)situatie weer. Geef in een tweede kolom weer welk cognitief, emotioneel, behoefte, functioneel, disfunctioneel, expliciet of impliciet schema actief is. Geef in een derde kolom in welk schema je zou kunnen activeren en/of de-activeren om een meer optimale (interactie)situatie te doen ontstaan.

| [interactie]situatie : | Actieve schema's : | Activeren en/of deactiveren van schema's : |
|------------------------|--------------------|--|
| | | |

Lukt het niet van een schema als geheel te activeren of te de-activeren, dan kan je als ouder voor jezelf of voor je kind stappen trachten zetten om bepaalde inhoud en onderdelen van een schema te activeren of te de-activeren. Ik raak misschien mijn onrust niet kwijt, maar kan misschien bepaalde gedachten wijzigen die me rustiger maken. Mijn kind raakt misschien niet snel over zijn boosheid heen, maar kan zijn weerstand opgeven om met je te praten over wat hem moeilijk ligt.

Op die manier kan het aandacht schenken en werken aan inhoud en onderdelen van schema's een eerste stap zijn in ze meer in hun geheel inactief of actief te maken.

Zo kan je uitzoeken wat je aan wat aan is, wat hebt. Of nog aan wat ? wat aan ?

Op termijn kan het interessant zijn te werken aan een meer gunstige inhoud van de schema's. *Bijvoorbeeld, door zijn angstschema om dit als voorbeeld te nemen, specifieker te maken voor wat angst opwekt, door hoe je angst ervaart en expressief uitdrukt meer te doseren en door gericht op angst te reageren.* Zo dat angst niet veralgemeend optreedt in een veelvoud van situaties en niet gekenmerkt wordt door een massale alarmreactie. Deze schema's kan je veranderen door nieuwe ervaringen kansen te geven.

Veelal is voor het kind de realiteit doorslaggevend en past het kind zijn voorstelling van de realiteit en zijn gedrag als reactie op de realiteit aan de aanwezige realiteit aan. Het kind gaat na welke mogelijkheden in de realiteit aanwezig zijn en hoe het de realiteit moet interpreteren zodat het er passend op kan reageren. De voorstellingen die het bij de interpretatie activeert zijn bepaald door de realiteit. De voorstellingen helpen het kind bij zijn reactie om ze te laten aansluiten bij de realiteit.

In termen van het schemamodel gaat het kind uit van de contextuele realiteit om er zijn declaratieve realiteit als voorstelling en zijn procedurale realiteit als gedragsreactie uit af te leiden. Het kenschema als declaratieve realiteit dat hierbij geactiveerd wordt, is bepaald door de overeenstemming tussen de primordiale contextuele realiteit en elementen van de contextuele schema-invulling aanwezig in het geheugen op basis van eerdere ervaring en informatie. Het al of niet vinden van overeenstemming bepaald welk kenschema als voorstelling te activeren. Eens op basis van overeenstemming geactiveerd is er de voorstelling in de vorm van een declaratieve schema-invulling die openstaat voor wijziging en aanvulling zo de voorstelling niet helemaal overeenstemt met de realiteit. Eens geactiveerd is er ook de reactieneiging in de vorm van een procedurale schema-invulling die openstaat voor wijziging en aanvulling zo de reactieneiging niet helemaal past in de realiteit.

Zo zal een kind bij samenspel zijn voorstelling en reactie laten bepalen door het aanwezig gezelschap. Wie de andere kinderen zijn en wat ze doen en willen vormen het uitgangspunt om de situatie en de aanwezige anderen in te schatten en op basis hiervan te kiezen voor bepaalde omgangswijzen. Andere kinderen worden op basis van het doen en laten ingeschat als mogelijke speelkameerades of niet. Zo terecht opgemerkt als speelkameerades dan tracht het kind zijn spelgedrag hiermee in overeenstemming te brengen.

Als ouder stelt ons dit meestal gerust, het kind weet rekening te houden met de realiteit en merkt passend de er in aanwezige mogelijkheden op, zodat het er passend op weet te reageren. Eén iets zou ons bezig kunnen houden, namelijk dat het kind te eenzijdig afstemt op de realiteit en zelf geen of onvoldoende actieve inbreng zou hebben. Toch zien we dat het kind kan kiezen en zijn voorkeur kan volgen omdat het veelal meerdere aanwezige mogelijkheden weet op te merken.



Schemamodel

ACTIE PRIMORDIAAL ?

Voor sommige kinderen zien we een spontane geneigdheid tot activiteit los van het feit of de situatie er zich al of niet toe leent en los van een concreet aanwezige bewuste voorstelling opgeroepen door de situatie of vanuit een aanwezig plan of behoefte. Het kind vertoont primordiaal een gedrag niet steeds passend bij de situatie en zonder dat een reële voorstelling concreet aanwezig is. Het kind reageert gemakkelijk impulsief zonder veel nadenken en planning en het minste in de realiteit kan het van reactie doen veranderen zonder duidelijke aandachtige voorstelling.

In termen van het schemamodel gaat het kind uit van de procedurale realiteit als een mogelijk niet passende reactie in de contextuele realiteit omdat ze eraan voorafgaat of als een niet-aangestuurde reactie vanuit declaratieve realiteit omdat deze ontbreekt of onvolledig is. De declaratieve realiteit is niet of niet helemaal uitgewerkt, er is geen of onvoldoende aanwezige contextuele schema-invulling, eerder een verspreide of afgeleide kortstondige aandacht. Er is een beperkte declaratieve schema-invulling die voortijdig leidt tot een procedurale schema-invulling, zodat het gedrag impulsief overkomt. Kinderen met één of andere vorm van aandachtstekortstoornis krijgen hier mee te maken.

Zo zal een kind bij samenspel heel wispelturig nu eens dit dan weer dat doen, naargelang wat of wie plots zijn aandacht trekt, of naargelang wat hem of haar invalt of bij hem of haar plots opkomt. De andere kinderen krijgen dan te maken met de onvoorspelbare en onberekenbare reacties van het kind, waartegenover ze mogelijk bescherming of afstand zoeken. Anderzijds kan het spontaan druk zijn van het kind voor andere kinderen als activerend overkomen, zo dit geen overdreven vormen aanneemt.

Als ouder kan dit je bezighouden omdat de aanleiding en de sturing van het gedrag niet helemaal aanwezig of voldoende duidelijk zijn. Ook is er een zekere vrees dat het kind niet voldoende zal weten in te spelen op andere kinderen en op de aanwezige situatie.

VOORSTELLING PRIMORDIAAL ?

Voor nog weer andere kinderen zien we een primordiaal zijn van voorstellingen en een mogelijk gedomineerd worden door deze voorstellingen. De aanwezige voorstellingen kunnen mogelijk voor erge spanningen en onverwachte reacties zorgen zo ze niet overeenstemmen met de realiteit of zo ze via gedrag niet zomaar in overeenstemming te brengen zijn. De voorstelling staat voorop en is niet zonder meer inwisselbaar of wijzigbaar. Het kind verwacht dat de werkelijkheid met zijn voorstel-

ling zal overeenstemmen of dat er vanuit de werkelijkheid stappen worden gezet om hiertoe te komen. Het kind tracht zo nodig zelf via zijn handelen hiertoe te komen opdat zo een precies mogelijke overeenstemming zou worden bereikt. En zo de druk of de spanning kan worden weggenomen die zolang er geen overeenstemming is op de voorgrond aanwezig blijft. Deze druk of spanning kan de vorm aan nemen van dwang, paniek, uitgesproken onzekerheid of angst, verwachting of eis, of fixatie.

In termen van het schemamodel gaat het kind uit van de declaratieve realiteit in de vorm van een geactiveerd schema. Er is een declaratieve schema-invulling als voorstelling geactiveerd, hieraan is een procedurale schema-invulling als vastliggend gedrags- of reactiepatroon gekoppeld. Het kind gaat vanuit de aan het geactiveerde schema gekoppelde contextuele schema-invulling op zoek in de realiteit of het er elementen van deze contextuele schema-invulling kan terugvinden. Zoniet zet het rigide stappen om dit alsnog te bewerkstelligen door dit op te eisen of zelf via zijn reactie hiertoe stappen te zetten. Ze zijn een poging om op die manier toe te laten zijn voorstelling en gekoppelde reactie alsnog een plaats te geven in de realiteit. Kinderen met een angst- of dwangstoornis, een autismespectrumstoornis, een gedrags- of persoonlijkheidsstoornis kunnen hier mee te maken krijgen.

Zo zal een kind bij samenspel zijn aanwezige voorstelling erg vooropstellen en zal veel afhangen van de anderen kinderen en hun plannen of hier al dan niet op wordt aangesloten. Vooral onverwachte en plotse veranderingen waartegenover geen voorstelling staat, zullen spanningen veroorzaken in het kind, maar mogelijk ook tot spanningen leiden in interactie met andere kinderen. Een vlot en soepel zich aanpassen aan de situatie en andere of gewijzigde verwachtingen of voorkeuren, vormen dan een moeilijkheid.

Als ouder kan je hier erg mee geconfronteerd worden, met name dat je kind blokkeert of panikeert of weigert mee te gaan in een ander verhaal. Dit omdat het kind erg vast zit in zijn voorstellings- en reactiepatroon en hier geen evolutie of verandering in mogelijk lijkt. Het kind zal zich dan mogelijk slecht voelen in de realiteit of bij zijn handelen dat niet conform is met wat voor het kind in zijn hoofd voorop staat.

SAMEN ?

Vanuit wat primordiaal is voor het kind kan afgeleid worden wat vraagt om aanpassing. Zo kan bij kinderen waarbij de realiteit primordiaal is, ervaren worden dat hun voorstelling en reactie zich hier op afstemmen. Zo kan bij kinderen waarbij hun gedragsactiviteit primordiaal is, vastgesteld dat dit vraagt om aanpassing van de realiteit en hun voorstelling. Zo kan tenslotte bij kinderen waarbij

hun voorstelling primordiaal is, gemerkt dat dit vraagt om aanpassing van de realiteit en gedragsactiviteit in functie hiervan. Bij kinderen waarvoor de realiteit primordiaal is, kan vastgesteld worden dat deze aanpassingen meestal vlot en soepel verlopen. Bij kinderen waarvoor hun gedragsactiviteit of hun voorstelling primordiaal is, moet evenwel vastgesteld worden dat dit aanpassen meestal weinig of niet vlot en niet soepel verloopt. Hier is dan een claim te merken op de omgeving als realiteit, iets wat het kind meestal niet zelf onder invloed heeft. Samengevat, is het kind vooral bezig zijn voorstelling en zijn gedrag aan te passen aan de realiteit, of is het kind vooral bezig zijn voorstelling en de realiteit aan te passen aan zijn gedrag, of nog is het kind vooral bezig de realiteit en zijn gedrag aan te passen aan zijn voorstelling.

Niet steeds zal één element primordiaal zijn bij het kind en kan je een combinatie van de realiteit, de interactie of de voorstelling vinden, die voor het kind bepalend is voor wat het opmerkt, wat het interpreteert en voor zijn reactie. Ook kan nu weer eens dit element primordiaal zijn en dan weer een ander element.

Als ouder kan je er op letten wat voor je kind doorgaans primordiaal is. Zo kan je er bij een zich eventueel voordoende verandering rekening mee houden waarop vooral tijdig je aandacht te richten. Of zo kan je hier ook

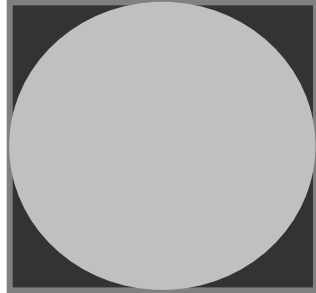
mee rekening houden zo je hierin doelbewust verandering wil brengen. Bijvoorbeeld, omdat je kind zich te veel neigt aan te passen, of zo je kind te veel dreigt gedomineerd te worden door zijn voorstellingen.

Gaat het voor je kind vooral om wat is en beschikbaar is en waarop het zijn voorstelling en reactie afstemt of aanpast ?

Gaat het voor je kind vooral om wat het doet en met wat het al of niet een link weet te leggen in zijn voorstelling of de realiteit ?

Gaat het voor je kind vooral om wat het zich voorstelt en waar het de realiteit en zijn reactie naar wil schikken ?

Van kwetsbaarheid tot weerbaarheid



Elk van ons is erg kwetsbaar.
Hoe helpen bij de ontwikkeling van weerbaarheid ?

Ieder van ons is kwetsbaar. Kennis hebben van je kwetsbaarheid en je bewust zijn wanneer je slachtoffer wordt, is een eerste vereiste om je te beschermen. Een tweede vereiste is zo nodig je weerbaarheid inzetten om je te verdedigen. Weerbaar kan je zijn door je expressie, weerbaarheid vereist soms ook initiatief en handelen, soms kan je enkel mentaal weerbaar zijn.

Een kind is meer kwetsbaar dan een volwassene. Zijn weerbaarheid is nog volop in ontwikkeling. Als ouder voel je intuïtief aan hoe belangrijk het is je kind in zijn ontwikkeling van weerbaarheid te begeleiden.

Als vertrekpunt voor ontwikkelingsbegeleiding kiezen we de volwassen weerbaarheid. Van hieruit kan nagegaan

voor welke ontwikkelingsstaken en -stappen het kind staat. We besteden aandacht aan hoe het kind dit kan opnemen en hoe je als ouder hierbij ondersteunend kan helpen. Meteen kunnen een aantal begeleidingstaken voor ouders onderkend worden.

Niet steeds zal het via weerbaarheidsontwikkeling mogelijk zijn elke schade te voorkomen. In die gevallen zal het wenselijk zijn aandacht te besteden aan zoveel mogelijke schadebeperking.

Aandacht voor kwetsbaarheid

Heel wat onder ons hebben via opvoeding, informatie of eigen ervaring geleerd attent te zijn niet slachtoffer te zijn, te worden of zich te voelen. Elk van ons heeft een eigen expliciete of impliciete definitie van wat het inhoud slachtoffer te zijn, te worden of zich te voelen en op welke manier men slachtoffer kan zijn, kan worden of zich kan voelen en bijgevolg ook hoe het te kunnen vermijden.



Dat men slachtoffer is of wordt, is niet steeds duidelijk. Het wordt het pas echt zodra men dit opmerkt en voelt.

Terwijl men gemakkelijk reeds eerder het slachtoffer kan zijn of worden, zonder dat men er weet van heeft. Sommigen zijn veel attenter hierop, anderen minder, of zelfs weinig of niet. Gevoeligen maken regelmatig of continu de balans op, kijken voortdurend terug, gaan steeds na wat iets voor hen betekent. Voor sommigen is het aantal situaties, gebeurtenissen en ervaringen waarin men slachtoffer is veel uitgebreider en is dit veel vlugger zo dan voor anderen.

Ieder van ons heeft immers zijn eigen ***begripsinvulling*** ontwikkeld :

slachtoffer zijn is ...

slachtoffer worden is ...

zich slachtoffer ervaren is ...

Ook voor de manieren waarop je slachtoffer kan zijn, worden en je ervaren construeerde ieder van ons een eigen

gedragsinvulling :

slachtoffer zijn als gevolg van, op volgende manier :

slachtoffer worden als gevolg van, op volgende manier :

zich slachtoffer ervaren als gevolg van, op volgende manier :

Doorgaans kan vastgesteld worden dat slachtoffer zijn in verband gebracht wordt met iets in de fysische realiteit, of iets in de sociale realiteit, of nog iets in de mentale realiteit. Zo wordt het vaak toegeschreven aan wat iemand uitricht of niet uitricht tegenover je in de realiteit, of systematischer weergegeven geweten aan het eigenbelang of de gemakzucht waarvan slachtoffer. Zo wordt het vaak ook toegeschreven aan het onattent zijn of de machtspositie van iemand in de sociale realiteit, of systematischer geweten aan het individualistische of onrechtvaardige waarvan slachtoffer. Zo wordt het vaak ook toegeschreven aan het onverstandige of het gebrek aan kennis van iemand in de mentale realiteit, of systematischer geweten aan de onbekwaamheid of onwetendheid waarvan slachtoffer.

Het ervaren en nog meer het typeren hiervan heeft veelal te maken met het niet tegemoetkomen van de ander aan iets wat je voorstaat en wil. Sluit de ander aan bij wat je als realiteit wil zien, dan zal deze typering achterwege blijven en zal je je weinig slachtoffer voelen. Sluit de ander niet aan bij wat je wil realiseren, dan zal je gemakkelijk iets typeren als bijvoorbeeld eigenbelang, onattent-zijn en onbekwaamheid vanwege de ander. De ander zal dan tekortschieten voor iets wat je je voorstelde en wou.

Expressie begin van weerbaarheid

De ander informeren over je tot slachtoffer maken en de manier waarop, kan een aanzet zijn om hier van weg te komen, zo tegelijk aangegeven wordt hoe de ander via zijn inzet, attent-zijn en bedachtzaamheid en kennis je tegemoet kan komen, zodat je niet langer slachtoffer bent. De ander is zich mogelijk niet bewust van wat die

aanricht en dat die je iets aanricht. Mogelijk omdat je perspectief ontbreekt, mogelijk omdat die erg bezig is met het zelf niet tot slachtoffer worden. Niet slachtoffer worden mogelijk voor iets waarin je niet betrokken bent en waarin je geen aandeel hebt.

Openheid over wanneer en hoe zich het slachtoffer te voelen, biedt de ander de kans je te benaderen op een manier waardoor je in je waarde hersteld voelt, je bevestigd wordt, je je gewaardeerd voelt. Dit kunnen ervaren kan wonderen doen voor jezelf en uiteraard van daaruit ook voor de ander. Het vormt vaak de grond voor veel wederzijdse genegenheid en affectie, iemand te vinden waarbij je aanvaard wordt zoals je bent en die je niet tot

Uiting weten geven zo zich
slachtoffer te voelen, zodat
verandering mogelijk wordt.

De ander zo nodig met je
expressie weten bewegen tot
verandering.

ontwikkelen
om
actief
te doen

slachtoffer maakt. Je gespaard weten wordt nogal eens als teken van gevoelsmatige betrokkenheid ervaren. Tevens moet je jezelf de kans geven niet slachtoffer te zijn. Het gebeurt nogal eens dat dit de vertrouwde ervaring en rol is en men er zich op een of andere wijze zelf in vasthoudt, mogelijk omdat men voor zich niet meer haalbaar acht, of als niet beter te verdienen beschouwt.

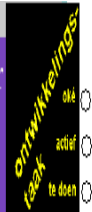
Blijft uiteraard de vraag of de ander in staat is je niet langer tot slachtoffer te maken, te laten zijn en je zo te laten ervaren, en uiteraard ook of de ander hiertoe bereid is. De ander kan immers eenzelfde ervaren hebben, namelijk door je opstelling, verwachtingen en benadering slachtoffer te zijn, of anderszins het slachtoffer te zijn. Ook zijn begripsinvulling en gedragsinvulling is hier terzake en ook welke realiteit die wil zien. Openheid op dit vlak kan dit proces laten zien hoe elk tot slachtoffer zijn komt. Het zicht op dit proces kan tegelijk de basis bieden voor de manier hoe hieraan te werken en van weg te kunnen komen. Zodat ieders realiteit maximaal tot stand kan komen via wat door elk maximaal als ijver, attent-zijn en intelligentie en kennis kan worden omschreven. Dit vraagt de bereidheid bij beiden hier van weg te komen en het een reële kans te willen geven. Al dan niet met de hulp van iemand die zich niet als direct betrokken opstelt, maar daarom niet als minder bezorgd iemand.

Expressie niet steeds voldoende

Lukt het niet hiervan weg te komen, is de situatie structureel en blijvend of herhaaldelijk aanwezig, maakt de ander opzettelijk en doordacht misbruik van de situatie, los van je opstelling en inbreng, dan kan het goed zijn dit onder ogen te zien en zijn conclusies te trekken.

Leren onderkennen wanneer medewerking ontbreekt.

Maatregelen leren nemen tegenover slachtoffer-zijn.



Maatregelen te nemen zodat het slachtoffer worden en zich voelen definitief kan vermeden worden en het slachtoffer zijn kan ongedaan gemaakt worden. Zo nodig hiertoe ook hulp in te roepen, in de eerste plaats om zichzelf veilig te stellen.

Het is goed om weten dat steeds iets te moeten vermijden erg aandachts- en energieverblindend kan zijn, aandacht en energie die weggenomen worden om iets bevestigend- en groeibevorderend te zoeken en te vinden. Ook gevoelsmatig kan dit erg belastend zijn. Door op het gezamenlijk spoor te komen van iets te bereiken wat voldoende is voor elk, kan wellicht het individueel spoor van iets te vermijden wat voldoeningonthoudend is, worden verlaten. Door elkaar vooraf garanties en zekerheid te bieden op het minimaal voldoende, ontstaat er ruimte om voor elk te streven naar maximale

kansen en mogelijkheden. Tegelijk indachtig zijnde dat door alle risico's te willen vermijden, ook mogelijk een aantal kansen worden gemist.

Kwetsbaar tegenover zichzelf

Naast het slachtoffer zijn, worden en je voelen van anderen, kan je ook slachtoffer zijn, worden en je voelen van jezelf. Het is dan niet de ander die tekortschiet voor een realiteit die je voor jezelf wenst. Het is dan niet de ander die grijpt naar het gemakkelijkste middel, die onattent is tegenover je, of

die onbekwaam of onwetend is voor je, maar je werkt zelf in tegen jezelf. Op die manier bereik je mogelijk iets op korte termijn of op bepaald vlak, maar onthoud je jezelf veel op lange termijn en andere vlakken. Vooral zo wat je wil onbereikbaar lijkt, kan je grijpen naar een wisseloplossing. Die palmt je mogelijk zo in of houdt je zo bezig, dat wat je werkelijk wil geen aandacht en zorg meer krijgt. Vanuit je slachtoffer ervaren, grijp je naar iets dat dit moet helpen overkomen of overstemmen, al was het tijdelijk of even, maar maakt je je mogelijk nog meer tot slachtoffer.



Tot inzicht komen van dit gemis, van je vastgehouden voelen, van je verder afdwalen van de realiteit en de mogelijkheden voor je die je wil, alleen of met hulp, kan maken te werken aan niet langer jezelf tot slachtoffer te maken. Maar los en weg te komen, zodat je op weg kan naar wat echt voldoeninggevend is en wat je echt wou.

Soms stel je vast dat je zo beschermend wordt opgevoed dat elk gemis, teleurstelling of negatief gevoel, zoals angst of verdriet, voor je vermeden wordt. Je voelt je geborgen en de wereld komt in functie van je te staan. Soms word je overdreven opgehemeld en tegemoet gekomen, omdat je omgeving zo zijn best voor je doet en perfect wil zijn. De buitenwereld spreekt dan veelal van verwend of overbeschermend. Dit maakt gemakkelijk dat wanneer je met de realiteit geconfronteerd wordt er een sterk verschil is tussen wat is en mogelijk is en wat je voorgehouden is en je stilaan zelf dacht. Je wordt dan te weinig weerbaar gemaakt voor aanwezige beperkingen, gemis, voor wat niet bereikbaar is of voor wat tegenzit. Het kan dan heel wat van je vragen om je verwachtingen tegenover jezelf en tegenover je omgeving bij te stellen. Van je toch oké te voelen en gelukkig te zijn, ook al is dit niet voortdurend en overal, of helemaal.

Kwetsbaar in tweevoud

Als anderen je tot slachtoffer maakten, kan het tot gevolg hebben dat je jezelf nadien ook van iets weerhoudt en zo ook slachtoffer wordt van jezelf. De eerdere negatieve ervaring en de verwerkingsproblemen als gevolg, of het gemis maken dat je afstand houdt van iets. Zo is het risico re-

eel dat je denken, je gevoelens, je verlangens en je verwachtingen je een tweede maal tot slachtoffer maken. Kan je bij anderen met je verhaal niet terecht, omdat je het niet aandurft of omdat anderen er niet voor open staan, kan je ook hier problemen ervaren. Het zal dan een hele opgave zijn uit te zoeken wat je echt wil en vervolgens, al dan niet met hulp, stappen hiertoe te zetten. Ook nog op een andere manier kan je een tweede maal het slachtoffer worden. Door je het voorval zo aan te trekken dat je er mogelijk ziek van wordt, of door je geloof in jezelf te verliezen dat je verbond aan hoe anderen met je omgaan. Zo komt naast het verlies teweeggebracht door de ander, een tweede verlies door je eigen reactie hierop.

Zich bewust worden van het risico dat je slachtoffer worden door anderen zijn weerslag kan vinden in het jezelf slachtoffer maken.

Ontdekken hoe met je 'extern' slachtoffer worden om te gaan zodat je 'intern' slachtoffer-ervaren voorkomen kan worden.



Mentale weerbaarheid

Zit je tenslotte in een situatie waar je niet uitkan, waar je niets aan kan veranderen, of waar je niets aan wenst te veranderen, dan kan je nog altijd kiezen voor een begrips- en gedragsinvulling waarin de kans op slachtoffer zijn, worden of ervaren geringer wordt. Door je cognitief schema te wijzigen, kan je de

kans verminderen je slachtoffer te voelen van de situatie of de ander. Je kan of wenst dan niet de situatie te veranderen of de interactie met de ander. Je neemt dan wel door het bijstellen van je cognitief schema het initiatief en houdt er controle over of iets je raakt en hoe het bij je overkomt. Zo kan je tijdelijk minder kwetsbaar zijn in moeilijke ongunstige omstandigheden.



Enkele mentale afstellingen :

Je vermindert het aantal situaties, gebeurtenissen en ervaringen waarin je slachtoffer te voelen.

Je vermindert de verwachtingen ten aanzien van deze situaties, gebeurtenissen en ervaringen.

Je vermindert het vat en controle willen hebben op deze situaties, gebeurtenissen en ervaringen.

Je gaat er niet vanuit situaties, gebeurtenissen en ervaringen verlopen volgens je schema's.

Je vermijdt schema's te activeren of in te zetten die je hinderen en het je moeilijk maken.

Op deze wijze verminder je het aantal gelegenheden om zich druk te maken en zich onvoldaan te voelen. Je gaat uit van de realiteit zoals ze is en verloopt, of overeenkomstig de ander moet zijn of verlopen, zonder je eigen realiteit te willen opleggen of jouw verloop te verwachten. Zo is er geen voedingsbodem meer voor wat tegenvalt en word je geen slachtoffer van wat je wil dat is, van wat jezelf verwacht, van je geringe invloed en controle, van wat jezelf activeert of inzet. Je kan immers op dit moment toch niets ondernemen, of wenst dit niet te doen. Je belet dan slachtoffer te worden van wat jezelf wil en niet lukt en voorkomt voor jezelf negatieve gevoelens op te wekken.

Weerstand voorkomen



Nu en dan krijg je te maken met weerstand en verzet van je kind.

Met wat hebben die te maken ?

Hoe ze voorkomen of overwinnen ?

Als ouder heb je steeds het beste voor met je kind. Het verwondert je dan soms ook op weerstand en verzet van je kind te stoten. Je doet of zegt immers iets niet voor jezelf. Je doet die inspanning voor je kind. Je wil dat zijn ontwikkeling gunstig verloopt. Om dit te garanderen geef je aan hoe iets kan. Geef je aan wat niet kan.

En dan merk je dat je kind hierop niet reageert. Of erger dat je kind hier tegenin gaat. Je begrijpt dit niet. Soms vind je je kind wel ondankbaar. Of kortzichtig. Vind je dat je kind geen rekening houdt met je en je goede bedoelingen.

Je komt dan nergens uit. Of uit waar je helemaal niet wil. Je kind is boos. Jij bent boos, of teleurgesteld. Soms zou je het gewoon willen opgeven.

Misschien is je kind daar net op uit is. Dat je stopt met vragen, met bijsturen, met grenzen stellen, met dirigeren ?

Wil je voorkomen dat je het opgeeft. Meer nog wil je de weerstand en het verzet van het kind opheffen. Dan is de beste optie wellicht dat je weerstand bij je kind tracht te voorkomen. Dat je het zo tracht aan te pakken dat weinig of geen weerstand bij het kind wordt opgeroepen.

Dit is veelal niet vanzelfsprekend. Als ouder merk je veelal dat je aanpak gemakkelijk op weerstand stoot.

Het is dan goed om weten dat je als ouder dan iets doet of zegt dat de weerstand van het kind activeert. Eens die weerstand geactiveerd, biedt het kind weerwerk aan wat je verlangt. Het één kind activeert gemakkelijker weerstand, dan een ander kind. Dit gemakkelijker activeren van weerstand kan ook aan een bepaalde leeftijd en een bepaalde context gebonden zijn. De weerstand en het weerwerk van het kind zijn dan gemakkelijker activeerbaar.

Weerstand van het kind kan je op verschillende wijzen voorkomen. Hierbij kan je er vooral op letten wat specifiek in je reactie de weerstand van het kind wekt.

Let, bijvoorbeeld, eens op je ongeduld. Zolang je zelf rustig blijft en in zekere mate geduldig, doet je kind zijn best om mee te werken en zich aan te passen. Zodra je evenwel onrustig wordt en je ongeduld wordt gewekt, ervaar je veel tegenwerking.

Het kind zal misschien wel doen of laten wat je dan wil, maar dit alles gaat gepaard met je laten zien en laten voelen dat dit met tegenzin is. Het kind doet of laat wat je zegt, maar laat tegelijk overduidelijk merken dat dit niet vanuit zichzelf komt, maar wordt afgedwongen.

Mogelijk tracht je ook dit laten zien of voelen van zijn onwil tegen te gaan of te doen nalaten, maar dan is de aanwezige spanning vaak erg groot. En onderdruk je zo veel vanuit een grote uitgeoefende druk.

Het risico bij zulke benadering is dat je aanwezige weerstand steeds tracht tegen te gaan met hogere druk. Hogere druk die de weerstand gemakkelijk verhoogt. Die je dan weer tegengaat door drukvermeerdering. Uiteindelijk blijf je wel aan de leiding, maar treedt escalatie op. Escalatie van de druk, escalatie van de weerstand, escalatie van spanning.

Op zich is dit geen goede zaak. Wellicht meer voordeel biedt het te kunnen deëscaleren. Minder druk, minder weerstand, minder spanning. Zo kom je weer uit bij de situatie waarin je rustig en geduldig was en veel medewerking bij je kind wist te activeren.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij onduidelijkheid.



Zo voor het kind niet duidelijk is wat je bedoelt, niet duidelijk is wat je van het kind verwacht, wat de gevolgen zijn voor het kind zo het op iets ingaat, wat het voor het kind impliceert aan inspanning, wat het voor het kind verandert, wat mogelijk je echte onderliggende bedoeling is met je reactie.

Dit is wat je aan onduidelijkheid kan doen om weerstand te voorkomen.

Dit is in je verlangen naar het kind toe zo duidelijk mogelijk zijn, vooraf voor het kind precies formuleren wat je wil, wat dit voor het kind inhoudt, ook aan verandering, wat de gevolgen en implicaties zijn voor het kind, wat het kind erbij wint, misschien niet onmiddellijk, maar wel op termijn. Verduidelijken wat het niet is (niet bedoeld als sanctie, bijvoorbeeld), wat het wel is (bedoeld om je te behoeden voor, bijvoorbeeld). Niet bedoeld om kansen

te ontnemen, maar om net kansen te creëren of open te laten.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij overdrijven.



Als ouder verwacht je vaak weerstand. Om deze voor te zijn of te overwinnen, schroef je mogelijk gemakkelijk je eisen en je verbod op. Je mag helemaal niet meer, niets mag nog, alles moet. Je wordt dan gemakkelijk vitterig. Je gaat gemakkelijk kort op de bal spelen. Je geeft het kind geen enkele kans om te wennen aan je verlangens. Je hoopt door je overdrijven de weerstand van het kind te doorbreken. Het gevaar is dat je net het tegengestelde activeert.

Dit is wat je aan overdrijven kan doen om weerstand te voorkomen.

Door je vraag naar je kind toe te nuanceren, stel je je helemaal niet zwak op. Integendeel, veeleer uitnodigend. Je verlangen of je grens is involgbaar voor het kind door zijn haalbaarheid. Je kind wil best wel je een heel eind tegemoet komen, zonder evenwel het gevoel te hebben alles te moeten opgeven of lossen. Door het kind even de tijd te geven te wennen aan je vraag en de kans te geven zichzelf te overhalen, kom je uit waar je wil, of althans een heel eind in de buurt. Het kind is misschien

nog niet helemaal stil, maar toch rustig. Door enige redelijkheid en soepelheid bereik je zo goed als wat je wenst.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij vastpinnen.



Als ouder kan je stilaan het idee gevormd hebben weinig invloed te kunnen uitoefenen op je kind.

De uitleg die je hierbij bedacht was dat je kind zo is en dat daar weinig aan te veranderen is. Iets wat je gemakkelijk uitstraalt naar je kind toe en wat je je kind laat voelen. Deels uit teleurstelling ook. Je kind merkt dit makkelijk op dat je niet gelooft dat het ook anders kan zijn en dat je dit toeschrijft aan wie het is. Hierdoor geef je je kind weinig kans ook eens anders te zijn en dit te laten zien. Wat niet wenselijk is wordt voortdurend bij je geactiveerd en wordt ook bij je kind geactiveerd. Zo blijft er nog weinig ruimte om het eens anders te bekijken en om eens anders te proberen zijn.

Dit is wat je aan vastpinnen kan doen om weerstand te voorkomen.

Door je min-overtuiging uit te stralen in je reactie en je perceptie van het kind, laat je het nog weinig kansen. Door je overtuiging achterwege te laten en je kind en zijn gedrag los hiervan te benaderen, kom je soepeler over

en minder bevooroordeeld. Dit biedt ruimte aan het kind het eens anders uit te proberen. Meteen geef je ook het signaal dat je gelooft dat het kind anders kan zijn. Dat het kind het eens anders kan bekijken en bijgevolg anders kan reageren.

Zo kom je minder gemakkelijk in een impasse terecht, omdat je ook in je manier van kijken naar elkaar uitgaat van een minder vaste wijze. Hierdoor ontstaan kansen en mogelijkheden voor het kind het eens anders uit te proberen in de realiteit.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij te veel druk



Als een kind niet onmiddellijk op je vraag wil reageren, ben je als ouder gemakkelijk geneigd de druk op te voeren. Soms wil je deze stappen overslaan en begin je onmiddellijk met erg drukkend doen. Je kind gaat gemakkelijk tegenover deze overdruk weerstand vertonen, zodat je spontane invloed op het kind verdwijnt. Je zal evenwel deze weerstand toch weten overstemmen, doordat je afgedwongen invloed weet te bekomen. Verminder je evenwel iets je druk, dan verdwijnt je (afgedwongen) invloed. Spontane invloed op je kind treedt dan evenwel nog niet op, tenzij je de druk erg vermindert of weglaat.

Dit is wat je aan druk kan doen om weerstand te voorkomen.

Bij druk ontstaat gemakkelijk het gevaar dat de afstand met je kind toeneemt. Hierdoor vergroot nog de kans op minder spontane invloed en vergroot de noodzaak aan druk om iets af te dwingen.

Wil je dit vermijden, dan kan je aandacht besteden aan de nabijheid met je kind en de zorg hiervoor. Zo er een nabijheid is met je kind, is de kans groter dat enige druk die je op bepaald gedrag van je kind wil uitoefenen ook effect oplevert. Je nabijheid maakt dan een zachte opstelling naar je kind mogelijk, terwijl je toch enige druk en afstand kan vertonen tegenover zijn handelen, zonder hierin te ver te moeten gaan. Je kind wordt dan aangesproken en uitgenodigd zelf iets aan zijn gedrag te doen.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij bedreiging

Iemand die zich in zijn vrijheid bedreigd voelt zal gemakkelijk trachten deze vrijheid terug te winnen door net het omgekeerde te doen van wat door de omgeving verwacht wordt. Dit geldt ook voor een kind in een opvoedingsrelatie, zo blijkt uit onderzoek van de universiteit Gent. Maak je als ouder van dreiging en dwang gebruik, dan bereik je gemakkelijk het omgekeerde van wat je oplegt.



Dit is wat je aan bedreiging kan doen om weerstand te voorkomen

Niet zozeer wat je oplegt en de regels die je hanteert vormen het probleem, zo blijkt uit voornoemd onderzoek. Maar wel hoe je wat je wil hanteert en hoe je dit meedeelt vormen punten waaraan je kan werken, zodat het niet overkomt als een bedreiging voor de eigen vrijheid en zelfstandigheid. De voorkeur kan gegeven aan een autonomie-ondersteunend praten en overleg, waarbij je rekening houdt met de behoeften en het perspectief van het kind. Wat denkt en voelt het kind zelf in de situatie, wat zou het zelf kunnen doen, waar kiest het voor, wat zou de zin ervan zijn.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij te grote afstand.



Een te grote afstand tussen ouder en kind zorgt gemakkelijk voor het activeren van weerstand. Het contact en de band ouder-kind is dan niet goed waardoor het kind moeilijk tot iets over te halen is. Het kind sluit zich mogelijk af, of voelt zich geïsoleerd of misschien wel afgewezen of niet aanvaard. Er wordt dan weinig vriendelijkheid ervaren, mogelijk wel eerder vijandigheid. Door zijn niet of ongewenst reageren signaleert het kind mogelijk zijn ervaren

afstand en zijn vraag naar meer nabijheid. Pas als nabijheid geboden wordt, is het kind overtuigd van de goede intenties van de ouder en kan het het licht op groen zetten om op een verzoek in te gaan.

Dit is wat je aan afstand kan doen om weerstand te voorkomen.

Zorgen voor een goed contact en een goede relatie met je kind, een relatie waarin voldoende genegenheid aanwezig is en koelheid afwezig is. Een kind heeft behoefte aan een context waarin het zich opgenomen voelt en waar het bij hoort, waarin warmte aanwezig is, en veiligheid en zekerheid geboden worden. Ontbreekt deze of wordt deze op de tocht gezet, ook tijdelijk, dan kan dit een kind erg star maken, omdat elke soepelheid voor het kind de vrees kan inhouden dat het ervaren isolement nog kan toenemen. Kan het kind zich opnieuw openstellen voor de ouder, dan kan het zich ook openstellen voor de verwachtingen van de ouder naar hem of haar toe. Door grote nabijheid worden ook de hinderpalen, ook de emotionele, weggenomen.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij onbegrip.

Als ouder kan je bij spanningen met je kind, wanneer het weinig inschikkelijkheid vertoont, gemakkelijk reageren met



nog weinig gehoor te hebben voor je kind en wat het tot uiting brengt. Het kind zal gemakkelijk je geringe luisterbereidheid en je geringe geneigdheid tot begrip opvangen en hierop reageren met een gelijkaardige geneigdheid tot weinig gehoor geven en begrip tonen voor wat je als ouder aangeeft. Zo kom je gemakkelijk in een wederzijdse impasse terecht waarin geringe luisterbereidheid en onbegrip voorop staan. In deze patstelling treedt dan veel weerstand op. In feite sta je met je weerstand bieden model voor de weerstand van je kind.

Dit is wat je aan onbegrip kan doen om weerstand te voorkomen.

Ook al ben je niet geneigd nog veel rekening te houden met gemaakte opmerkingen van je kind, toch kan je bereidheid tot luisteren zonder daarom je kind in te volgen het de indruk geven ernstig te worden genomen. Hierdoor kan het kind zich niet langer afgeweerd voelen iets wat het kind voldoende bereid kan maken met je rekening te houden, zoals jij dit ook naar je kind toont. Je toegankelijkheid, kan het kind ook toegankelijk voor je maken.

Uit de patstelling kan je raken door het kind aan te geven - zo het begrip voor je toont - ook jij bereid zult zijn begrip voor het kind te tonen. Begrip dat niet betekent je kind zijn zin zomaar te geven, maar eerder over zijn weerstand heen te helpen. Dit door beter hoogte te krijgen van de ervaren moeilijkheden bij je involgen.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij geen erkenning.



Een kind dat zich niet erkent voelt, gaat gemakkelijk in verzet. De reden is dat het kind dan gemakkelijk het gevoel heeft controle over een situatie te verliezen. Het wordt als het ware buitengesloten of er wordt langs hem of haar heen gelopen. Het gevoel van onmacht dat hiermee gepaard gaat, kan het kind ertoe nopen eerst terug aan greep op een situatie te willen winnen. Hiervoor vraagt het voor alles om erkenning, om aangesproken te worden zodat het zelf zijn akkoord en medewerking kan verlenen.

Dit is wat je aan een gebrek aan erkenning kan doen om weerstand te voorkomen.

Door het kind aan te spreken over of op iets, kan je kind zich erkend voelen. Dit kan maken dat het kind gemakkelijker bereid zal zijn mee te werken. Het voelt zich dan niet bedreigd of uitgesloten. Het voelt zich juist betrokken en uitgenodigd. Op deze erkenning en dit appel kan het dan reageren met het tonen van bereidwilligheid en het laten zien wat het zelf ook wil. Vooral door vooraf en tijdig zich tot het kind te richten, toon je ook respect en waardering voor waar het kind mee bezig is, zodat het de tijd en de ruimte krijgt of kan vinden om op je vraag

in te gaan. Het kind voelt zich dan niet voor voldongen feiten gesteld, wat heel wat weerstand kan voorkomen. Voldoende en tijdig overleg met je kind kan ook de ervaren erkenning bij je kind vergroten.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij onmacht.



Een kind dat onmacht voelt zal hierop gemakkelijk reageren met het grijpen naar overmacht. Dit grijpen naar overmacht betekent meteen weerstand en verzet. Waar een kind met voldoende invloed gemakkelijk open en tegemoetkomend is, zal een kind dat weinig of geen invloed ervaart gemakkelijk reageren met geslotenheid en tegenwerking. Op deze wijze tracht het iets van invloed te verwerven of hoopt het een zekere invloed veilig te stellen.

Dit is wat je aan onmacht kan doen om weerstand te voorkomen.

Door het kind het gevoel te geven niet helemaal onmachtig te zijn, kan je voorkomen dat het kind kiest voor overmacht. Door je kind juist op zijn invloed aan te spreken, kan je je kind tot medewerking bewegen. Door dit ervaren, voldoende invloed over te houden zo het op je vraag ingaat, kan het kind merken dat uiteindelijk niet zo bovenmatig veel van hem of haar kind wordt gevraagd. Dat wat wordt gevraagd geen verlies voor het kind, althans geen wezenlijk verlies, hoeft te betekenen.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij verlies.



Zo je van je kind iets verlangt van te doen of van met iets op te houden dat duidelijk een verlies inhoudt of als verlies door het kind wordt ervaren, kan gemakkelijk weerstand bij het kind worden gewekt. Niemand lijdt graag verlies, ieder probeert dit te voorkomen of er tegenin te gaan, zodat het ongedaan wordt gemaakt.

Als ouder kan je dit dan mogelijk ook merken uit de reactie van je kind op dit verlieservaren.

Dit is wat je aan verlies kan doen om weerstand te voorkomen.

Wat door het kind als verlies wordt ervaren, is vaak niet zo bedoeld door je als ouder. Je tussenkomst is vaak net bedoeld om verlies, nadeel of schade voor je kind te voorkomen.

De moeilijkheid is vaak dit naar het kind toe te weten overbrengen. Dat je tussenkomst juist bedoeld is om winst, voordeel of ontwikkeling voor je kind mogelijk te maken. Concreet zal je vaak iets van het kind verlangen dat op korte termijn verlies betekent, maar juist winst op langere termijn inhoudt. Iets doen op korte termijn waarvan je niet houdt (iets eten, tijdig slapen, oefenen, leren, ...), dat net groei en ontwikkeling mogelijk maakt. Dit naar je kind toe op een aanvaardbare wijze weten verwoorden en voorstellen, kan maken dat je kind hier gemakkelijker in mee wil. Iets kunnen uitstellen in het nu (tv-kijken, ontspanning, ...), dat resultaat en voortgang voor de toekomst mogelijk maakt (prestaties, vordering, overgang, ...).

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij een moeilijkheid.

Niet steeds houdt iets wat je verlangt verlies in, soms gaat het om een moeilijkheid om te beantwoorden aan wat je vraagt.



Moelijkheid die een hindernis of drempel vormt om je tegemoet te komen. Bijvoorbeeld, het kost te veel inspanning, je kind kan het nog niet alleen, je kind durft het niet, het kind vindt dat het niet aan hem of haar ligt. De moeilijkheid weerhoudt dan het kind op je verzoek in te gaan.

Dit is wat je aan een moeilijkheid kan doen om weerstand te voorkomen.

Een eerste vereiste is achter de concrete moeilijkheid te komen die het kind tegenhoudt. Soms is deze voor het kind ook niet helemaal duidelijk, maar uit het intuïtief weerstand. Eens gekend door er samen naar te zoeken, kan je de moeilijkheid wegnemen. Dit kan concreet door er samen met het kind een oplossing voor te bedenken en voor te zoeken. Bijvoorbeeld, door iets samen te doen, door het nog eens uit te leggen of voor te doen, door onzekerheid en angst voor het kind weg te nemen, door oorsprong of aandeel te achterhalen.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij wispelturigheid.

Als ouder kan je soms geneigd zijn op bepaalde momenten erg toegeeflijk of erg vriendelijk te zijn. Je bent dan mogelijk zelf goed geluimd of erg ontspannen. Op een ander moment,



waarop je minder goed geluimd bent of waarop je meer gespannen bent, kan je reactie naar je kind toe erg omslaan. Je wordt dan erg ontoegeeflijk of erg onvriendelijk. Wanneer eerst alles kon en mocht, kan en mag nu helemaal niets meer. Dit kan voor je kind erg verwarrend zijn. Een kind heeft hiertegenover soms de neiging zich te verdedigen door nog weinig rekening te houden met je gemoed en je gehanteerde grenzen. Het kind vaart dan een eigen koers, omdat het toch geen invloed op je heeft. Dit kan meteen ook betekenen dat je met weerstand van je kind geconfronteerd wordt zo je meer restrictief bent.

Dit is wat je aan wispelturigheid kan doen om weerstand te voorkomen.

Als ouder kan je er op letten dat je verwachtingen tegenover je kind een zekere regelmaat en herkenbaarheid tonen. Zo wordt je kind niet het ene moment geconfronteerd met veel ruimte en geduld en het volgende moment met geen ruimte en ongeduld. Die dan weer later terug omslaan, omdat je als ouder terug tot rust bent gekomen of je schuldig voelt zo tegenover je kind te hebben uitgehaald. Ook al heb je op bepaalde momenten er helemaal geen zin in om je verwachtingen te doen nakomen, toch kan je kind je erg dankbaar zijn om niet heen en weer geslingerd te worden. Het gevaar kan zo vermijden dat zo jezelf de leiding niet neemt, het kind dit van

je overneemt, en zo veel weerstand tegenover je en wat je op bepaalde momenten verwacht vertoont.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij iets onverwacht.



Een kind is vaak verwickeld in een activiteit of is in gedachten met iets bezig. Dit bezig zijn gaat gepaard met een passende dynamiek hiervoor. Door het kind onverwacht en plots met iets anders te confronteren, moet het plots met iets ophouden of moet het onverwacht iets anders aanvatten. Dit maakt vaak dat het kind nog vasthangt, ook in zijn motivatie, aan de vorige activiteit. Dit maakt ook dat het kind nog niet ingesteld is op, of nog geen dynamiek geactiveerd heeft voor het andere wat wordt verwacht. Dit nog vasthangen aan en nog niet gemotiveerd zijn voor, kan maken dat weerstand wordt geactiveerd om op het nieuwe in te gaan.

Dit is wat je aan het onverwachte kan doen om weerstand te voorkomen.

Door de eerdere, ongunstige dynamiek voor wat je van het kind verlangt weten weg te nemen of het kind deze te weten loslaten. En door een nieuwe, gunstige dynamiek hiervoor in de plaats voor het kind te weten bieden, of het kind deze te laten vinden, kan je maken dat het

kind zijn aanvankelijke weerstand weet te overwinnen. Het kind weet dan de eerdere activiteit los te laten en zich in te stellen voor de nieuwe activiteit. Best kan het kind hier tijdig over geïnformeerd worden en hier vooraf op voorbereid worden, zodat de verandering gemakkelijker kan intreden. Het kind weet zich dan aan deze verandering te verwachten en te wennen aan het feit dat verandering op komst is.

Weerstand ontstaat gemakkelijk bij specifieke (persoons)situaties.



Als je als ouder zo gaat doen, of als er, bijvoorbeeld, andere kinderen in de buurt zijn en je kind zich geruggesteund voelt en anders gezichtsverlies lijdt, kan je merken dat je kind weerstand vertoont. Sommige situaties, bijvoorbeeld in bad gaan, kunnen voor het kind veel weerstand oproepen. Bepaalde activiteiten dan weer kunnen zo bevredigend zijn, dat het kind veel weerstand vertoont ermee te moeten ophouden.

Dit is wat je aan specifieke (persoons)situaties kan doen om weerstand te voorkomen.

Als ouder kan je de uitlokker van weerstand in de concrete situatie vermijden of wegnemen. Bijvoorbeeld, wat in je manier van doen weerstand oproept. Bijvoorbeeld, de aanwezigheid van vriendjes of een broer of zus, die onrechtstreeks een steun voor het kind in zijn weerwerk

kunnen bieden, of die voor het kind kunnen maken dat het geen gezichtsverlies wil lijden. Bijvoorbeeld, kan je ook kijken wat je aan een weerstand uitlokkende situatie kan doen zodat weerwerk niet optreedt. Het is niet het wassen, maar het gewassen worden of het zichzelf moeten wassen, bijvoorbeeld. Het is niet de nieuwe activiteit, maar de vorige activiteit die moeilijk door het kind beëindigd kan worden. Bijvoorbeeld, niet het naar bed gaan, maar het tv-kijken wat moeilijk kan gestopt.

Samenvattend kan je als ouder letten op wat je activeert bij het kind. Of dit eerder weerstand is, zoals bijvoorbeeld weerstandgevoelens (spanning, irritatie, wantrouwen, ongeduld, twijfel, afkeer, ongemak, boosheid, ...). Weerstand die je mogelijk oproept in hoe en in wat je uitdrukt. Zo kan je er als ouder op letten wat je eerst activeert (vriendelijkheid, bereidheid, erkenning, zich gewaardeerd voelen, ...) eerder dan (vijandigheid, weerstand, miskennis, ergernis, teleurstelling, ...), en vervolgens in deze gunstige activering je boodschap (vraag, verlangen, grens, ...) te plaatsen.

Zo kan je als ouder van krachten die verandering tegenhouden (onverwacht, ongeloof, weerstand) overstappen naar krachten die verandering mogelijk maken (uitproberen, openheid, aanvaarding).

Dit kan je bereiken door wat je uitdrukt, (tijdig) af te wisselen met luisteren om mogelijke weerstand te achterhalen en te verminderen. Om door aandacht aan de weerstand en door overleg deze weg te nemen (geven van tijd, verheldering, garantie, ...). Zo kan je weerstand en bezwaren omzetten in nuanceringen en condities. Zo kan je in gesprek met je kind weerstanden trachten te preciseren (tegen elke of welke verandering, wat is moeilijkheid, opzien tegen inspanning of doel, praktische of mentale implicaties verandering, haalbaarheid, bezwaren, angsten, ...). De boodschap is in gesprek er de voorkeur aan te geven hindernissen, beperkingen en weerstanden tot een minimum te herleiden of weg te nemen, eerder dan ze te trachten te overstemmen.

Er attent op zijn dat wat het meest dynamiek (kracht, gezag, optimum, ...) weet te ontwikkelen (overtuigen, argumentatie, doorzetten, voorbereiding, vasthouden, ...) en het minst weerstand weet op te wekken (betrokken, geen persoonlijke aanval, geen verzet uitlokken, voorstel, ...) het meest kans maakt op resultaat.

Vanuit het gegeven dat weerstand of afweer vooral zal optreden als een verandering te groot is of als te groot wordt ervaren, **je kind in gesprek tot opeenvolgende kleine stappen weten bewegen zonder dat weerstand of afweer wordt opgewekt.**

Zo nodig kan je aanwezige weerstand of afweer positief weten aanwenden door er positief aansprekend gebruik van te maken (dit is het doel, manieren en wegen kan het kind zelf bedenken; dit is het probleem, oplossingen kan het kind zelf voorstellen; zo niet graag dat anderen zich met iets inlaten, het kind voorstellen om het zelf op te nemen; erg mee bezig, misschien het kind helpen alternatieven te zoeken; erg onduidelijk, misschien het kind even laten uitproberen en vanuit eigen kindervaring zelf laten beoordelen; ...).

Als ouder onderkennen dat zo actief verzet of weerstand van het kind niet mogelijk is, nog altijd een passief verzet of weerstand mogelijk overblijft. Zodat de weerstand minder zichtbaar blijft doorwerken.

Er attent op zijn dat een manier van omgaan met je kind (overwicht, druk, manipulatie, dreiging, geweld) dat **een voordeel oplevert op korte termijn, mogelijk een nadeel kan opleveren op lange termijn** (passiviteit, afstand, afscherming, weerstand, koelheid, wantrouwen, ...).

Zo kan je als ouder verkiezen in 'tweede versnelling' en in 'tweede orde' iets bij je kind te bereiken. Zo kom je mogelijk voorbij de weerstand van het kind. Dit betekent als ouder niet een afhaken of zich schikken naar het kind. Het betekent dat je op een niet te krachtige wijze en niet direct probeert de gewenste reactie bij je kind op gang te krijgen.

iets in 'eerste versnelling' en iets in 'eerste orde' willen bereiken, kan maken dat je benadering van en voor het kind te krachtig is, te drukkend, te snel gaat, te aanvallend overkomt, te weinig ruimte biedt, te dominant en overnemend overkomt, te reactief bedoeld is, te extern bepaald wordt, te korte termijngericht is, te oppervlakkig inwerkt, te weinig persoonsgericht is, te eenzijdig en niet wederkerig is, te verliesinhoudend aanvoelt, te weinig globaal voordeelminded is. Door een meer diepgaander inwerken in een ruimer perspectief - wat meer tijd vraagt en meer ruimte - kan je wellicht je kind zelf zover brengen of mee zover brengen voor wat je anders zelf je kind moet opleggen.

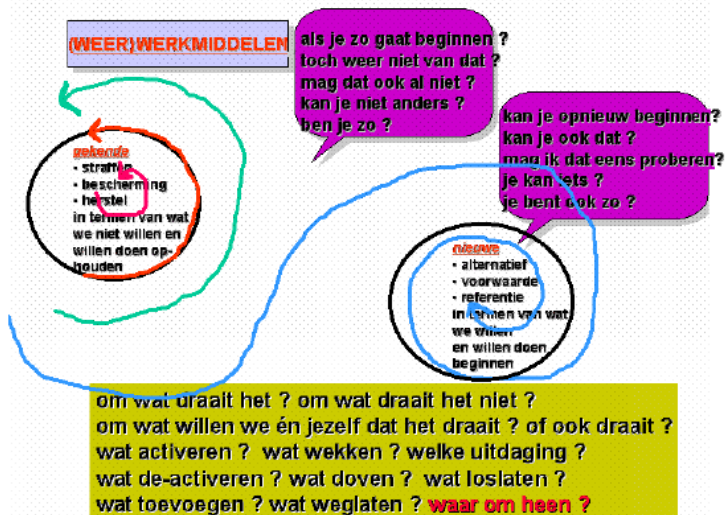
Zonodig kan je als ouder iets wat je wil van je kind formuleren als wat je niet wil om weerstand tegen wat je wil bij je kind te overwinnen of te voorkomen. Dit als vorm van inverse psychologie. Belangrijk zal zijn dit **omkeren van wat je wil** in beperkte mate te gebruiken om niet manipulatief over te komen. Het kan best gebruikt wanneer bij je kind gemakkelijk weerstand wordt opgeroepen.

Bijvoorbeeld, je kind mag helemaal over iets niet praten met niemand, dit om je kind als reactie hiertegen over iets met iemand te doen praten. Of je kind mag iets helemaal niet doen, om het net hiertoe te bewegen als reactie. Concreet kan je je kind vragen niet voor iets uit te komen of voor iets op te komen, dit om het als reactie

hiertegen net kleur te laten bekennen en iets te doen verdedigen.

Je kind kan het dan net aantrekkelijk of belangrijk vinden over iets met iemand te praten of iets wel uit te voeren. Je kind kan mogelijk ook vinden dat het anders sterk in zijn vrijheid wordt beperkt, of dit verbod lijkt je kind willekeurig. Het kind wil als reactie deze beperking of willekeur ongedaan maken door toch uit te voeren wat niet mag.

Weerwerk of werkt weer ?



Wat kan vermeerderd of toegevoegd om iets opnieuw op dreef te krijgen ?

Gasgeven ?

In termen van wat we niet willen en willen doen ophouden ?

Doet zich een moeilijkheid voor, dan zijn we gemakkelijk geneigd op de rem te gaan staan. De bedoeling hiervan is wellicht eerst de aard en de grootte van de moeilijkheid te bekijken, om ze nadien gepast te kunnen aanpakken en overwinnen.

In de dagelijkse realiteit evenwel zien we vaak dat men het houdt bij op de rem te gaan staan en blijvend de rem aan te trekken. Begrenzungen, beperkingen en blokkades te blijven aanhouden en zo tot stilstand en inertie te komen.

Op korte termijn lijkt zo iets opgelost, op lange termijn weinig of niet. Tenzij met deze beperkingen te leven valt en men kansen en mogelijkheden niet wil aanwenden.

Doen zich moeilijkheden voor, dan kan het wellicht een betere optie zijn de aard van de moeilijkheden nauwkeurig te bekijken en extra inspanning te vragen en te doen om deze moeilijkheden te overwinnen.

Zijn de moeilijkheden van sociale aard dan kan best langs beide zijden en voor het geheel iets ondernomen worden. Communicatie kan dan best voorzien worden om wat in de werkelijkheid fout liep te spiegelen en zo een passende oplossing uit te werken die herhaling moet voorkomen en herstel moet garanderen. Eerder dan een voorgestructureerde oplossing eenzijdig op te leggen.

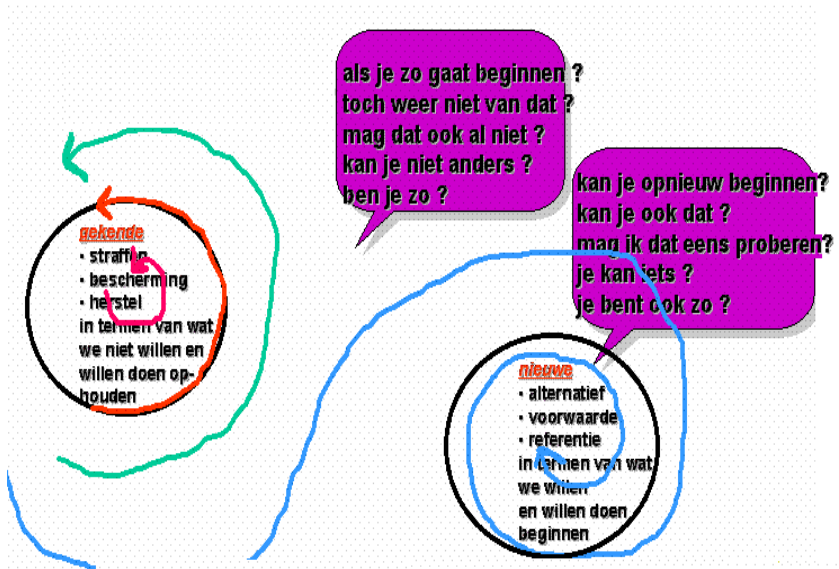
Zo kan ingeval schade of nadeel wordt veroorzaakt door de benadeelde herstel worden gevraagd aan wie de schade of het nadeel veroorzaakte. Of deze laatste kan ertoe gebracht dit zelf voor te stellen. Zo kan op interactief vlak wie verantwoordelijk was worden bijgebracht

hoe zich in de toekomst te verhouden en worden geleerd hoe dit kan gedaan. Zo kan duidelijk afkeuring worden geuit en kunnen extra afspraken worden gemaakt. Zodat duidelijk is wat ongewenst is en hoe de omgeving er over denkt naar de verantwoordelijke toe en welke extra inspanning worden gevergd en bijzondere verwachtingen worden gekoesterd om sociaal terug geïntegreerd te worden. Wie verantwoordelijk was kan uitzoeken en aangeven waar het fout liep, wat hem of haar er toe bracht, wat van de ander het mee uitlokte en wat hoe hieraan te kunnen doen en in het oog te houden.

Op deze wijze kunnen herstel, sanctionering en helpend heropvissen met elkaar worden verbonden. Naar het slachtoffer toe wordt zo goed mogelijk orde op zaken gesteld. Naar wie verantwoordelijk was wordt zijn gedrag afgewezen en zijn persoon aangesproken om aan te tonen met hulp het anders aan te kunnen.

Meer energie wordt ingeschakeld om meer op orde te krijgen, om meer structuur te hanteren, meer informatie in te schakelen, meer opvolging over langere termijn te doen, meer afspraken te maken, meer te verwachten, meer de omgeving te betrekken en meer begeleiding op te zetten. Dit extra appèl vanuit de kant van wie slachtoffer is en deze extra inspanning aan de kant van wie verantwoordelijk is moeten meteen meer kansen bieden om het geheel op orde te krijgen, zodat ook op termijn meer garanties kunnen geboden worden. Zo wordt de

moelijkheid overwonnen en moet de vrees niet blijven er op elk ogenblik opnieuw mee te worden geconfronteerd. Door van iemand meer en iets anders te verwachten, door andere kanten aan te spreken, kan hij of zij dit ook ervaren en bewijzen.



Toevoegen ?

In termen van wat we willen en willen doen beginnen ?

Om te vermijden vast te blijven zitten of klem te raken in wat niet te willen. Om te vermijden van niet-opgeloste problemen voor zich uit te blijven schuiven omdat ze niet

oplosbaar lijken. Om te vermijden steeds maar door te verwijzen omdat men niet begrijpt wat ontbreekt, of niet wil of kan inspelen op aanwezige behoeften. Om te vermijden dat het nog verder escaleert. Om die redenen kan gekozen van los te laten waar tegen te zijn, en zo tijdig mogelijk een aanvang te nemen of laten nemen waar voor te zijn.

Wat en hoe iets voor iemand is, waar, wanneer, tegenover wie iets is, waarom of waartoe iets is, vormt zijn invulling die hem vertrouwd is en hem veiligheid, zekerheid en een gevoel van invloed geeft. Ze kan meer of weinig bruikbaar en passend zijn.

Wat en hoe voor anderen die hij ontmoet iets is, waar, wanneer, tegenover wie, waarom of waartoe, vormt hun invulling die hen vertrouwd is en hen veiligheid, zekerheid en een gevoel van invloed geeft.

Deze invulling van anderen kan iemand gemakkelijk opmerken of hij wordt ermee geconfronteerd door het verrassend onbekende en de onwennigheid die het mogelijk oproept.

Soms spreekt dit andere aan en wil iemand er iets van overnemen omdat dit minder problemen oplevert en meer kansen inhoudt. Dit kan een zekere angst opwekken iets van het vertrouwde, veilige en zekere los te laten. Alsof voor een keuze gesteld : het is dit of dat. In

werkelijkheid kan het boeiend zijn wat voor iemand is en gewoon voor iemand is aan te vullen met wat nieuw voor hem is en ongewoon. Te behouden wat voor iemand bruikbaar is en passend, en te verrijken met wat hem doet groeien en meerzijdigheid biedt. En voor iets waarvoor iemand nog geen beeld heeft het als nieuw toe te voegen, eerder dan afwijzend te reageren zodat alles bij het oude kan blijven.

Zo ontstaan wellicht meer mogelijkheden voor iemand en geeft iemand zichzelf meer kansen. Zo is er minder verstarring, maar meer soepelheid mogelijk. Ligt alles minder vast en is beweging en evolutie mogelijk. Zo zijn zijn begrippen en voorstellingschema's open en zijn beantwoording en gedragsinvulling voor verandering vatbaar. Zo kan iemand groeien en meer facetten ontdekken. Zo zijn dingen minder dwingend en meer beïnvloedbaar. Zo wordt alles kleurrijker en kan hij werkelijk kiezen zonder zichzelf definitief vast te leggen. Zijn openheid houdt hij zo lang mogelijk zonder het risico te lopen hierbij zichzelf te verliezen. Zijn eigenheid blijft, wel voegt hij met de hulp van anderen er nieuwe en andere elementen aan toe. Of kan hij zo stilaan loskomen van voorheen en evolueren naar een nieuwe eigenheid, los van de vorige en er niet langer door getekend worden.

Zo kan de omgeving iemand toelaten iets toe te voegen, eerder dan geneigd te zijn iets af te nemen om het overwicht te behouden. Zo op die manier is iets niet, dan kan

daar, dan, daarom of daartoe niet. Dat heb je verkeerd voor, dat kan niet en is niet zo. Zo kan je niet denken, voelen, willen. Zo ben je als omgeving niet iemand door iets weg te nemen van iemand, maar door iets toe te voegen aan iemand die hier behoefte aan heeft. Zo creëer je mee de voorwaarden te evolueren.

Wellicht is de vraag van de ander ook niet, in de eerste plaats zijn manier van zijn of doen af te nemen of te beperken, maar andere manieren van zijn of doen toe te voegen. Mogelijk vormt de engheid van en het gebrek aan alternatieven juist zijn moeilijkheid en kunnen meer bruikbare, meer kansen biedende en passende alternatieven inspelen op een reëel aanwezige behoefte. Alternatieven kunnen dan gevoegd bij wat reeds of nog werkzaam is.

Zo is de keuze ook niet, is het dit of dat ? Doet iemand dit of dat ? Doet hij het zo of zo ? Alsof steeds voor een duale situatie en keuze gesteld te worden, wit of zwart. Alsof het één gaat ten koste van het ander. Geeft iemand voorrang aan dit of dat ?

De keuze kan ook zijn hoe verzoent iemand het één met het ander ? Hoe zorgt iemand ervoor dat het één niet ten koste van het ander gaat ? Hoe verbindt iemand beide met elkaar ? Hoe kan het één het ander tot zijn recht laten komen ? Hoe kan het één het ander versterken ? Hoe kan iemand het één op de wijze van het an-

der ? Hoe kan hij het een en het ander als ingrediënten oppakken om het samen te brengen en op een hoger niveau te tillen. Er is dan een heel tussengebied, een vermenging van beide in de situatie en in de keuze, een grijstint, ietwat wit en zwart.

Steeds zijn we geneigd schotten tussen de dingen te plaatsen. Ze te onderscheiden en er aparte woorden aan te verbinden. Op basis ervan delen we dingen in en werken we er een aparte omgang, aanpak en organisatie rond uit. Zoals alles biedt dit voordelen en nadelen, houdt dit kansen en risico's in. Veelal wil men enkel de voordelen en de kansen zien en blijft men blind voor de nadelen en de risico's. Die komen ook meestal later, soms te laat zodat je er beter geen aandacht aan kan besteden. Totdat de realiteit je er toe verplicht.

Scheidingen die we zelf aanbrengen geven ons herkenbaarheid, duidelijkheid, vertrouwdheid, veiligheid, overzichtelijkheid, beheersbaarheid, kunstmatigheid, een af- en opsluiten. Scheidingen wie we wegnemen bieden variatie, een dynamiek, avontuur, een krachtenspel, een voortdurende wijzigende ordening, inspeelbaarheid, eenheid, verzoening, natuurlijkheid, een in- en ontsluiten. Gesloten grenzen leiden tot tegenstellingen en afstand. Open grenzen tot interactie en nabijheid.

Ook op vlak van interesses en activiteiten (vrije tijd, schoolse, beroepsmatig,...) zien we scheidingen onder

de vorm van specialisaties verschijnen. Het is goed om weten dat door deze opsplitsing ieder gemakkelijk het zijne als weg, middel, doel en oplossing aanreikt. De vraag is dan uiteraard of dit bruikbaar, passend en zinvol is. En niet moet aangevuld, verrijkt en vermengd worden met andere elementen. Een zeker risico is anders, dat gemakkelijk alles naar of vanuit de eigen specialisatie vertaald wordt. Dat een domeineigen logica opgebouwd wordt die wel klopt, maar niet beantwoordt aan of inspeelt op de werkelijkheid en de erin aanwezige en geuite behoeften. Maar eerder beantwoordt aan de eigen behoeften waarvoor de werkelijkheid wordt ingeschakeld en gebruikt.

Toepassing

Voor wie het leven in verandering is of zo hier een noodzaak toe is door herhaaldelijk opduikende problemen wordt in de hulpverlening gebruik gemaakt van modellen elk met een eigen focus.

Klassiek wordt gebruik gemaakt van het *Risk-Need-Responsivity (RNR) model* om verandering op gang te brengen. Dit model focust op risicovermindering en -beheer en op terugvalpreventie bij herhaaldelijk opduikende problemen en negatieve reacties van de omgeving hierop. Het idee is dat weggekomen moet worden van het problematische door risico's weg te nemen of er weerbaar tegenover te worden en er preventief moet

gewerkt worden om terugval te voorkomen. De aanpak moet hierbij worden afgestemd op de mate van risico, de individuele behoeften en het meer of minder responsief en effectief zijn van de benadering. In het Risk-Need-Responsivity model wordt er in de eerste plaats gefocust op het identificeren van dynamische risicofactoren en de mate ervan.

Daartegenover staat het meer recente *Good Lives Model (GLM)* dat focust op het bevorderen van individueel welzijn en het gebruik maken van persoonlijke behoeften, mogelijkheden en kwaliteiten. Er wordt ondersteuning geboden om een goed levensplan en sterkten uit te bouwen. De eigen sterke eigenschappen en capaciteiten staan centraal. Het model richt zich overwegend op intrinsiek belonende behoeften die het leven betekenis en waarde geven.

Het eerste model (RNR) richt zich dus op 'het weg van' als wat moet achtergelaten, het tweede (GLM) op 'het op weg naar' als wat moet worden bereikt. Het eerste blijft gefocust op aanwezige problemen en zwakten om er van weg te komen, het tweede focust op positieve doelen en eigenschappen om te bereiken, los van problemen. Bij het eerste gelden de problemen als negatieve referentie, bij het tweede gelden levensbehoeften en -plannen als positieve referentie. Bij het eerste wordt uitgegaan van criminogene ongewenste behoeften, bij het tweede van gunstige legitieme behoeften die enkel

op een ongewenste manier worden nagestreefd en waarvoor meer gunstige wijzen en middelen moeten gezocht.

Dit laatste kan volgens het Good Lives Model door nieuwe tools te ontdekken en te leren om het leven weer op de rails te krijgen. Tegelijk als omgeving te helpen door de passende interne condities (capaciteiten) en externe condities (omgeving) aan te bieden. Zo kan het gaan om een behoefte aan informatie of competentie, of een deelname aan sociale activiteiten, of een behoren tot een passende groep of gemeenschap. Er wordt hierbij grote waarde gehecht aan het kunnen bepalen van eigen doelen, een eigen levensplan maken en dit in vrijheid kunnen vormgeven.

Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen '*Weg van of op weg naar ?*' gericht op jongeren en '*Focussen op wat niet of wat wel*' gericht op volwassenen van deze encyclopedie.

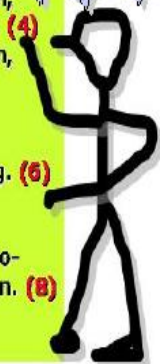
STELLINGEN : SLUIT JE DENKEN AAN BIJ DE REALITEIT ?
WELKE REALITEIT ?

Even
denken

- . jongeren zijn niet agressiever,
ze **laten zich minder gemakkelijk doen.** (1)
- . jongeren zijn niet agressiever,
we vinden wel iets vlugger geweld. (2)
- . jongeren reageren op waarmee ze te maken krijgen,
volwassenen hebben een aandeel in hun toenemende
agressie. (3)
- . jongeren reageren op waarmee ze te maken krijgen,
jongeren sporen elkaar aan tot toenemend geweld. (4)
- . jongeren reageren op waarmee ze te maken krijgen,
de moderne samenleving (media, ...) zet hen aan
tot toenemend geweld. (5)
- . agressie bij jongeren is **een signaal en vraag om**
betrokkenheid en hulp of om afwijzing en inperking. (6)
- . agressie is het **gevolg van** onbegrip en ellende of
de **oorzaak van** onbegrip en ellende. (7)
- . agressie is **een teken van** gebrek aan sociaal-emotio-
nele vaardigheid en kansen voor ontwikkeling ervan. (8)
- . agressie van jongeren is **geen teken van**,
het is een uitzondering (9)

PLAATS BIJ
ELKE STELLING
JE MENING

wee
nie
mee
eent
niet
mee
eent



Denk-
beeld



Verzameling weetjes

Weet je ?



Informatie over visie, methodiek en praktijk van deze encyclopedie

Encyclopedie visie en methodiek

De encyclopedie vaart een onafhankelijke koers en heeft als enige doelstelling waardevolle wetenschappelijke educatieve inzichten en methoden ter beschikking te stellen voor een ruim doelpubliek, in het bijzonder voor ouders, leerkrachten en jongeren. Vastgesteld kan worden dat slechts een deel van deze inzichten en methoden in de opvoedingspraktijk terug te vinden zijn. Veelal

wordt teruggevallen op telkens dezelfde benaderingswijzen. De encyclopedie wil mee deze leemte trachten te vullen.

In de encyclopedie worden twee invalshoeken gehanteerd : deze van het kind en zijn ontwikkeling bekeken vanuit het kindperspectief, en deze van de ouders en de begeleiding van hun kind bekeken vanuit een volwassene perspectief. Er is aandacht voor elk afzonderlijk, er is aandacht voor hoe ze op elkaar inspelen. Ook is er aandacht voor wat dit omgeeft.

De thema-onderdelen bieden informatieve en praktische ondersteuning voor de nulde lijn. Voor wie rechtstreeks omgaat met kinderen en jongeren in ontwikkeling en hier vragen bij heeft.

In de thema-onderdelen is aandacht voor interne en interactieve processen die kunnen geactiveerd, waarop kan worden ingespeeld of die kunnen worden aangesproken en die nieuwe en mogelijk meer optimale ontwikkelings- en interactiekansen toelaten.

In de thema-onderdelen wordt een ontwikkelingsperspectief gehanteerd en wordt aangegeven hoe je als opvoeder op de ontwikkeling van een kind kan inspelen.

Als opvoeder kan je nu en dan in de omgang met een kind of jongere ervaren dat een bepaalde benadering

weinig of geen resultaten oplevert. Gemakkelijk bestaat dan de neiging de benadering te intensifiëren. De reden hiervoor is mogelijk dat je niet beschikt over een andere benadering. Deze meer krachtige benadering is evenwel niet steeds meer succesvol. Een van de bedoelingen van deze encyclopedie is opvoeders andere benaderingen voor te stellen die mogelijk meer aansluiten bij waar het kind of de jongere behoefte aan heeft om gunstig te reageren. Het biedt je als opvoeder tevens de mogelijkheid van te kunnen kiezen. Dit kan op zich al het gevoel geven meer vat te hebben op het gebeuren.

De optiek van de encyclopedie is niet onzekerheid bij ouders, leerkrachten of jongeren te doen toenemen. Integendeel wordt getracht uitgaande van de reeds aanwezige competenties, deze te versterken. Zo zekerheid en zelfvertrouwen te laten toenemen. Dit doordat men zich sterker kan voelen, onder meer omdat men over meer mogelijkheden en tools beschikt en bijgevolg kan kiezen. De bedoeling is niet het eigen denken en doen in vraag te stellen. Met als gevaar er nog weinig mee te kunnen doen en over geen alternatieven te beschikken. De optiek is meer inzicht toe te laten in wat interactief gebeurt, en toe te laten zelf te formuleren hoe beter en gunstig op wat zich afspeelt in te spelen. Het niet over te nemen van ouders, leerkrachten of jongeren, maar zo gevraagd en zo akkoord hen mogelijk te maken een eind weg af te leggen bij het uit de zelf ervaren onzekerheid en onmacht te raken. Zo geen opvoedingsvragen op te

dringen, maar opvoedingsantwoorden ter beschikking te stellen.

ICT biedt een nieuwe dimensie voor opvoedingsondersteuning. Onderzoek wijst uit dat er een grote behoefte is aan opvoedingsondersteuning. Anderzijds blijkt de drempel om effectief opvoedingsondersteuning te zoeken vrij hoog. Veelal zoeken ouders informatie en steun bij elkaar, of bij familie, vrienden en kennissen. Ook putten ze uit eigen positieve en negatieve ervaringen als kind. Ouders ervaren soms schroom om met wat zich in de opvoedings- en gezinssfeer afspeelt naar buiten te komen. Het vraagt een zekere kwetsbare opstelling die gemakkelijk aanleiding geeft tot zich gekwetst voelen. Via Internet komt er een kanaal beschikbaar dat zeer laagdrempelig is, snel bij de hand, met geen risico de eigen privacy te moeten prijsgeven, of indringing in eigen privacy te ervaren. De reflex of de gewoonte ontbreekt veelal nog om bij een opvoedingsvraag dit medium te consulteren. Toch kan dit medium een belangrijk aanvullende informatiebron betekenen voor gerichte, passende en handelingsgerichte opvoedingsantwoorden. Dit kan onder meer door een thematische, interactieve en competentiebevorderende benadering, met voldoende oefenelementen die de eigen vaardigheid kunnen verhogen. Iets wat in deze encyclopedie wordt nagestreefd.

Opvoedingsinformatie verkrijgen is één, zicht krijgen op je eigen opvoedingsdenken en -handelen is twee. In elk van de thema-onderdelen wordt getracht deze twee elementen aan bod te laten komen. Elk informatief deel van een thema wordt telkens gevolgd door een ervaringsdeel. Dit laatste is een interactief deel waarin je kan ontdekken hoe je als opvoeder denkt en handelt en waarin je vervolgens kan verkennen wat je hieraan kan toevoegen en veranderen.

In de thema-onderdelen is ruimte voorzien voor inzichten en methodieken in een breed kader, breder dan een strikt opvoedkundig kader. Er wordt verkend hoe deze inzichten en methodieken bruikbaar kunnen gemaakt worden voor opvoeding. Het zijn meer algemene inzichten en methodieken, of inzichten en methodieken ontstaan in een ander kader of andere context. Nagegaan wordt hoe ze in een meer specifiek opvoedingskader kunnen geïntegreerd, ook al zijn ze er niet steeds in ontstaan of werden ze er niet specifiek voor ontwikkeld.

De wijze waarop met informatie wordt omgegaan wint vandaag aan betekenis om gedrag en gedragsverandering te begrijpen en te begeleiden. In de thema-onderdelen wordt getracht dit informatiehanterend aspect ruimschoots aan bod te laten komen.

Steeds meer kan vastgesteld worden dat opvoedingssituaties worden tot complexe situaties. Opvoedingssituaties die door toenemende niet-opgeloste problemen de tussenkomst van deskundigen noodzaken. Deskundige tussenkomst met als keerzijde dat ze tegelijk de gezinsleden in een afhankelijke positie plaatsen, hoe erg in de hulpverlening ook gepoogd worden het omgekeerde te bereiken. Veel tussenkomsten zijn eerder laattijdig waardoor de ervaringsdeskundigheid van de betrokkenen niet meer volstaat, terwijl een vroegtijdige inbreng zou kunnen voortbouwen op de aanwezige ervaringsdeskundigheid en deze zou kunnen ondersteunen en aanvullen. Deze encyclopedie tracht tegemoet te komen aan deze tweezijdige behoefte. Enerzijds ouders en kinderen zelf helpen en ondersteunen om hun situatie en opgave beter en gemakkelijker aan te kunnen, vertrekkend vanuit en met respect voor hun aanwezige deskundigheid. Anderzijds hulpverleners als intermediair helpen en ondersteunen om hun deskundigheid uit te breiden, zodat ze beter kunnen inspelen op de hulpvraag van gezinsleden.

Zo stelt de Franse theoreticus Ardoino een multireferentiële analyse van situaties en praktijken voor om deze meerdere malen te lezen, vanuit verschillende invalshoeken en volgens verschillende referentiesystemen, die niet tot elkaar herleid kunnen worden. Dit niet zozeer vanuit methodologische overwegingen, maar als voorwaarde om tot kennis te komen. Niets kan immers onder

slechts één hoek worden begrepen, maar moet in zijn complexiteit gedifferentieerd worden omvat.

Vandaag wordt veelal gesproken over de verpsychologisering en verpedagogisering van de opvoeding, zoals dat trouwens niet alleen voor de opvoeding geldt, maar algemeen in de samenleving terug te vinden is. Meestal stelt men hierbij kritische kanttekeningen. Alsof de intrede van de psychologie en pedagogie in het opvoedingsgebeuren ernstige risico's inhoudt. Zoals onder meer het vervreemden van opvoeders van zichzelf en het stigmatiseren van kinderen. Alsof opvoeding en ontwikkeling het terrein zouden worden van psychologen en pedagogen. In werkelijkheid is het nut van een wetenschappelijke benadering dat zij ten dienste wordt gesteld van wie waarover het gaat, hier ouders en hun opvoedend handelen en kinderen en hun ontwikkeling. Zij kan enkel een bijdrage leveren op maat van ouders en kinderen, als hulpbron en ondersteuning. Zij kan informatie bieden en middelen aanreiken die ouders en kinderen helpen en door hen als dusdanig wordt ervaren. Zij kan kansen voor hen creëren zonder het van hen te willen overnemen. Ze kan ondersteuning bieden voor eigen kracht, zonder hen achter te laten met een gevoel van zwakte, onwetendheid en onkunde. Dit op vraag van hen.

De cognitieve inslag die in onderzoek en theorievorming in de psychologie onmiskenbaar aanwezig is, trachten

we in de praktijkontwikkeling - zoals weergegeven in de thema-onderdelen -uitdrukkelijk te integreren. In dit kader worden aan cognitieve schema's en hun ontwikkeling een belangrijke plaats toebedeeld. Volgens onderzoekers, zoals Bourdieu, Crick & Dodge, fungeren schema's als een link tussen ervaringen uit het verleden en toekomstig gedrag. Schema's vormen met name geïnternaliseerde voorstellingen van patronen die in eerdere interactie naar voor kwamen. Zij sturen de (ver)werking van toekomstige interactiesignalen of triggers.

Schema's vormen meer specifiek abstracte principes en disposities waarop automatisch wordt vertrouwd voor het waarnemen van situaties en het vormen van actielijnen. Schema's vereenvoudigen en vergemakkelken alzo informatieverwerking door regelmatigheden, patronen of regels te onderkennen, door het definiëren en efficiënter maken van reacties op situaties, en door het aangeven van belangrijke signalen voor situatie en reactie. Schema's suggereren aldus de belangrijkste signalen voor en betekenissen van iets. Ze geven tevens verschillende reactiewijzen aan en hun implicaties.

Hierbij blijkt dat wie dezelfde positie in de sociale wereld inneemt, vergelijkbare schema's ontwikkelt. Vergelijkbare bestaanscondities leiden hierbij tot een gemeenschappelijk geheel van schema's, met gelijkaardige verwachtingen, actielijnen en keuzes.

Steeds meer staat welbevinden centraal. Dit is ook zo in de opvoeding. Dit gegeven komt mee aan bod in de encyclopedie. Niet enkel is iemands objectieve en feitelijke situatie van tel, belangrijker nog is hoe iemand ze subjectief beleeft en welke betekenis hij of zij er aan geeft, vaak in dialoog met de omgeving. Beelden uit het nu en uit het verleden van elk spelen hierin een essentiële rol. Steeds meer groeit ook het bewustzijn van het belang van het welbevinden van ouders. Welbevinden dat afstraalt op de geboden opvoeding en zo indirect op het welbevinden van het kind en zijn ontwikkeling. Welbevinden van het kind dat op zijn beurt meer ruimte en kansen geeft aan het welbevinden van ouders.

Weet je, je weet !



Encyclopedie praktisch

Elk thema-onderdeel bevat een interactief element. Dit heeft twee bedoelingen : het wil helpen om jezelf als ouder, leerkracht of jongere te herkennen en te kunnen situeren in thema en erbijhorende processen enerzijds, en het wil je anderzijds oefenelementen aanbieden rond thema en processen. Het interactief element bedoelt, anders gezegd, enerzijds inzichtvorming, en anderzijds verandering en groei te bevorderen. Op die manier wil het bijdragen tot competentie-ontwikkeling en wil het vaardigheidstraining bij opvoeding toelaten.

Vaak wordt de vraag gesteld bij welk thema-onderdeel uit de databank te beginnen. Doordat de thema-onderdelen hyperlinks naar elkaar bevatten kan je bij een thema en onderdeel beginnen en van daaruit overgaan naar andere thema's en onderdelen.

Weg van
of op weg naar ?



Als jongere wil je soms weg van iets,
maar wat als je op weg zou gaan naar iets ?

JONGEREN-

THEMA

Je expressie en handelen als jongere tegenover je omgeving staan vaak in het teken van *weg van*. Weg van spanningen, meningsverschillen, onenigheden, conflicten, verschillen, moeilijkheden, problemen, ongewenste gedachten, teleurstellingen, onzekerheid, opwinding, woede, afstand, druk, afwijzing, isolatie, kritiek, gekwetst worden, verwijt, negatieve gevoelens. Deze instelling om negatieve ervaringen op te heffen, te vermijden en liefst te voorkomen, laat je handelen vaak zijn oorsprong vinden bij wat anderen denken, voelen, willen en ervaren. Je wil verlies en nadeel in sociaal opzicht vermijden en dit vormt je motivatie.

Je expressie en handelen als jongere tegenover je omgeving kunnen ook in het teken staan van *op weg naar*. Op weg naar voldoening, eensgezindheid, saamenhorigheid, vergelijk, oplossingen, nuttige gedachten, voldoeningen, zekerheid, ontspanning, blijheid, nabijheid, vrijheid, erbij horen, intimiteit, waardering, zich bevestigd weten, compliment, positieve gevoelens. Deze instelling om positieve ervaring op te zoeken en te bewerkstelligen, laat je handelen vaak zijn oorsprong vinden bij wat jij als jongere denkt, voelt, wil en ervaart. Je wil winst en voordeel in sociaal opzicht bereiken en dit vormt je motivatie.

De prioritaire keuze van weg van staat vaak de weg naar *in de weg*. Pas als de keuzeprioriteit wordt omgekeerd, biedt de weg naar tevens de mogelijkheid weg van te bereiken. Meestal zal omwille van het vermijden van enig risico op sociaal vlak, de weg van worden verkozen. Hierdoor laat je als jongere evenwel het voor zich kansen scheppen op sociaal vlak via de weg naar los. Hoe meer je als jongere ervaring opdoet met de weg naar, hoe meer je het aandurft en aanweet. Hoe groter de kansen worden en hoe kleiner de risico's. Hoe meer oefenkansen je jezelf als jongere hiervoor biedt, hoe meer de weg naar de weg van voorkomt. Hoe minder oefenkansen je jezelf biedt, hoe meer gegrepen wordt naar de weg van, met minder kansen voor de weg naar. Het zal er eveneens op aankomen iets nieuws of anders dan gewoonlijk te doen, ook al zijn je gedachten en gevoelens nog anders en ontbreekt het alsnog aan passende opgeslagen

ervaringen voor dit nieuwe handelen. In plaats van op basis van je ervaring vast te blijven hangen aan wat je in het verleden deed, zal het er op aan komen iets nieuws of anders te doen om een nieuw ervaren te kunnen opbouwen.

Concreet kan je je afvragen waar een en ander *in je leven om draait*. Om wat je wil vermijden of ontvluchten. Of om wat je wil bereiken of opzoeken. In het eerste geval draait je denken, je voelen, je verlangen, je verwachting, je handelen om wat je niet behoeft en niet wil. In het tweede geval draait dit om wat je behoeft en wel wil. Misschien wil je niet enkel weg van wat je niet wil, maar wil je er ook van weg dat daar nogal wat om draait. Het is dan zaak daar van weg te stappen. En toe te stappen naar wat je wel wil en naar waar je wil dat een en ander om zou draaien.

Het kan voor je als jongere of in een bepaalde situatie draaien om lust en het zoeken ervan. Voor je als jongere of in een andere situatie kan het ook eerder draaien om ervaren last en het vermijden ervan. Nog weer voor je als jongere of nog in een andere situatie kan het gaan om 'niets', om een afwezigheid van lust en last en het behouden ervan. Dit wordt dan door je ervaren als het maximaal haalbare. Je verwacht als jongere niet of in de situatie wordt niet verwacht dat iets prettig en lustvol zou zijn, tegelijk hoop je dat de (over)last achterwege zou blijven.

Er zijn dan dus drie opties : last, 'niets' en lust. Het eerste voelt negatief aan, het tweede neutraal en het laatste positief. De laatste twee opties gaan over het zoeken van iets, terwijl de eerste optie gaat over het vermijden van iets. Niet steeds wil je als jongere, bijvoorbeeld, geluk hebben of gelukkig zijn (lust), vaak ben je best gelukkig met het vermijden van iets, ook al is ben je dan niet echt gelukkig, bijvoorbeeld bij geen last ervaren.

Dit zich afvragen waar een en ander om draait, kan ook gaan over de manier waarop je iets doet en aanpakt. Soms wil je iets in *je manier* van handelen vermijden. Soms wil je iets in je manier van (re)ageren bereiken. Ook hier kan je de overstap maken van, bijvoorbeeld, je handelswijze die draait rond vermijden van kracht, naar, bijvoorbeeld, een handelswijze vanuit kracht.

Erg behulpzaam hierbij kan het besef zijn dat het niet zo is dat voor je als jongere steeds alles tegenstaat en tegengaat, ook als mogelijk die indruk ontstaat. Maar dat je eerder door het leven loopt met meevallers en tegenvallers, met momenten van geluk en zich ongelukkig voelen, met genieten en inspanning, met dingen die prettig zijn en dingen die onprettig zijn. Het leven als een slinger van *ups en downs*, als in balans. Steeds verlangend en strevend naar de ups, er voor vechtend. Steeds weer geconfronteerd met downs, maar er zich zomaar niet bij neerlegend. Met trachten er overheen te komen, ze te verminderen of weg te werken. Ik doe erg mijn best, het

valt wel mee. Schrammen horen er nu eenmaal bij, maar mogen het andere niet onmogelijk maken. Wat lukt geeft mij kracht voor wat niet lukt, wat goed aanvoelt sterkt me. Ik zoek de goede pool, soms moet ik langs de minder goede pool heen.

Een voorbeeld : zo loop ik door het leven

Ik blijf lekker thuis tv-kijken. Dat vind ik best prettig, maar toevallig is er momenteel niet veel boeiends op te beleven. Ik besluit dan maar iemand op te bellen, die vindt het best aardig dat ik bel, die vertelt me wat anderen over me zeggen, daar word ik erg boos om. Ik besluit een toertje in de buitenlucht te maken. Ik geniet van de buitenlucht en de stilte. Toevallig komt een van de kwaadsprekers opdagen. Ik vraag meer uitleg en tracht opheldering te krijgen. Het geheel draait om een misverstand waarbij iemand zich uitgesloten voelt. De ander belooft er mee voor te zorgen dat een en ander wordt rechtgezet. Terwijl ik terug naar huis loop, begint het hevig te regenen. Druipnat kom ik thuis. Daar staat een lekker soepje te wachten van mijn broer die net voordien thuiskwam.

Een voorbeeld van op weg naar : een moeilijkheid onderkennen om aan een oplossing te kunnen werken

Ik merk dat mijn beste vriend voortdurend dingen vraagt en van me verwacht die ik helemaal zelf niet wil. Zoals of hij even geld kan lenen, of van te drinken waar ik geen zin in heb omdat ik sport. Gesprekken hierover gaan we

steeds maar uit de weg, omdat we geen onenigheid willen en geen discussie, of omdat niet zou blijken dat we toch niet zo samenhoren en niet samen passen. Hierdoor blijft de vrede bestaan, maar is er vaak een latent ongenoegen en onderhuids een blijvende spanning. In zekere zin gaat het dan om een weg van.

Beter kan dan de tegenstelling onderling en het profiteren van je vertrouwen onder ogen gezien worden. Zo kan je aandacht besteden aan het verschil en de afstand tegenover elkaar als een aanwezig gegeven en feit. Op die manier kan dit aangepakt worden en kan er mogelijk een uitweg gevonden worden, zonder dat het vrienden zijn verdwijnt.

Zo kan je van bij de aanvang al duidelijk maken, voor er iets wordt gevraagd of verwacht, van liever geen geld te lenen en niet te willen drinken, zodat je vriend kan zoeken welke andere omgang met je mogelijk blijft. Vindt je vriend dit maar flauw, dan kan je erover praten hoe toch samen vrienden te blijven en met elkaar te kunnen blijven opschieten. Zo voorkom je ongemakkelijke situaties en een blijvende latente spanning en ongenoegen. Blijkt jullie vriendschap hierdoor in te boeten, dan is dit een nieuwe realiteit waarvan uit te moeten gaan.

Dit betekent steeds eerst op weg te gaan naar de realiteit en deze te onderkennen en aanvaarden, ook als is ze moeilijk. Dit als uitgangspunt voor het op weg gaan naar

een nieuwe realiteit met nieuwe of andere mogelijkheden en kansen waar op zoek naar.

Formuleer zelf een voorbeeld van weg van of op weg naar :

Ga na welk verband er is met ups en downs in je leven :

Formuleer dit zowel voor iets inhoudelijk als voor iets vormelijks :

Maak zo je wil gebruik van volgende illustratieve lijst :

| | | | |
|---|--------------------|----------------------|---|
|  | Spanningen | Voldoening |  |
| | Meningsverschillen | Eensgezindheid | |
| | Onenigheden | Samenhangigheid | |
| | Conflicten | Vergelijk | |
| | Verschillen | Overeenkomsten | |
| | Moeilijkheden | Soepelheden | |
| | Problemen | Oplossingen | |
| | Teleurstellingen | Voldoeningen | |
| | Onzekerheid | Zekerheid | |
| | Opwinding | Ontspanning | |
| | Woede | Blijheid | |
| | Afstand | Nabijheid | |
| | Druk | Vrijheid | |
| | Afwijzing | Erbij horen | |
| | Isolatie | Intimiteit | |
| | Kritiek | Waardering | |
| | Gekwetst worden | Zich bevestigd weten | |
| | Verwijt | Compliment | |
| | Uiteen | Samen | |
| | Agressie | Genieten | |
| | Geweld | Tolerantie | |
| | Onbegrip | Begrip | |
| | Tegenstelling | Oplossing | |
| | Uitsluiten | Insluiten | |
| Passief | Actief | | |
| Ogen sluiten | Ogen openen | | |

Hoe ongewenste gedachten en negatieve gevoelens onderkennen en ze niet ontvluchten of vermijden zodat ze je niet voortdurend bezighouden in je gedrag ?

Hoe nuttige gedachten en positieve gevoelens ontwikkelen door op weg te gaan naar nieuw gedrag ondanks vroegere ervaringen en zo nieuwe ervaringen op te bouwen ?

Ook in interactie met je ouders of andere volwassenen kan je de neiging hebben afstand te zoeken, iets te willen vermijden of te willen ontvluchten, om conflict te voorkomen of omdat het je zou kwetsen of heel wat nare gevoelens zou oproepen bij je, of veel van je zou vragen. Je staat voor wat ze zeggen of willen niet open, wil het niet onder ogen zien of overwegen. Je wil controle behouden en alles laten zoals het is. Toenadering en een overeenkomst zie je niet zitten of hou je niet voor mogelijk of haalbaar.

Ook dan kan het te proberen waard zijn je weg van in te ruilen voor een op weg naar. Dit vraagt misschien veel tijd van jezelf of veel inspanning je open te stellen en toenadering te zoeken. Misschien is het een proces dat je slechts stapsgewijs kan doorlopen, bij voorkeur samen met je ouders of andere volwassenen. Zonder te overhaasten, of zonder te veel druk. Maar mogelijk iets waarmee je je stapsgewijs of gedeeltelijk kan verzoenen.

Iets wat je wil verkennen en uitproberen. Waar je met-tertijd jezelf toe kan overhalen, zodat je zelf ook op weg wil naar. Misschien vraagt dit luisteren wederzijds en samen praten, om ook al is de weg of oplossing anders dan elk wil, er toch mogelijkheden verschijnen.

Dit weg van inruilen voor een op weg naar zal uiteraard ook voor je ouders gelden om er uit te komen. Ook zij zullen het tegen iets ingaan of willen veranderen als weg van wat nu, moeten ombuigen tot een op weg zijn naar waar ze samen met je een gezamenlijk doel, manier en weg vinden.

Focussen op wat niet of wat wel



Loop je vast in details,
of laat je je leiden door het geheel op een evenwichtige en gedoseerde wijze?

Focussen op wat niet

Voor je als ouder of kind tot handelen komt en de manier waarop je tot handelen komt, kan erg gekleurd zijn door wat zich tussen je en je handelen afspeelt. Mogelijk merk je dat je niet tot handelen komt of dat je handelen niet op dreef komt zonder dat je goed of helemaal beseft waarom. Het is dan mogelijk dat je gefocust bent op problemen, hindernissen en zwakten die op je weg liggen en het je moeilijk maken. Je wil dan liefst en vooreerst van die problemen, hindernissen en zwakten af, vooraleer van start te gaan of verder te gaan. Je focust dan eerder op deze details die je wil aanvallen om ze te overwinnen en zet al je aandacht, energie, tijd, zin en dynamiek hier

op in. Met als risico dat er nog weinig of geen aandacht, energie, tijd, zin en dynamiek overblijven voor het feitelijk handelen waarom het te doen was. Deze problemen, hindernissen en zwakten leiden je af, houden je tegen en beletten je om je opzet te bereiken of er stappen toe te zetten. Deze problemen, hindernissen en zwakten kan jezelf ontwaren of oproepen, het kan ook je omgeving zijn die je hiermee confronteert of ze voor je opwerpt. Doordat je stapsgewijs wil vooruitkomen en vanuit je logica wat je eerst ontmoet eerst aan te pakken, kies je voor een seriële aanpak van de aanwezige storende details. Zo loop je evenwel het risico ter plaatse te blijven trappelen en je doel niet te bereiken.

Je zou graag wat 'quality time' met je kind willen delen. Er even samen op uit trekken en samen eens gezellig wat praten. Maar je merkt dat de gedachte alleen al om er samen op uit te trekken voor een paar dagen je reeds zenuwachtig maakt. Vooral als je terugdenkt aan de nare ervaringen van de laatste tijd. Je wil dan vooraf reeds een paar afspraken met je kind maken, maar merkt dat het hier met veel weerstand en onwil op reageert. Er overvalt je dan een moedeloosheid vanuit de ervaring niet met je kind tot een rustig gesprek te kunnen komen. Hoe zou het je ooit kunnen lukken op reis samen een aangename tijd met elkaar door te brengen. Je verkiest je droom van eens goed met elkaar te kunnen praten en zo de band weer aan te halen, voortijdig op te bergen. De vrees daar toch

helemaal niet aan toe te weten komen houdt je in haar ban.

Focussen op wat wel

Om dit mogelijk vastlopen en mislukken in je doel te voorkomen, kan je er als ouder of kind voor kiezen in plaats hiervan te focussen op je doelen, je wegen en je sterkten die vooruitgang toelaten en het je mogelijk maken tot iets te komen. Je wil dan van je doelen, wegen en sterkten gebruik maken om te starten en verder te gaan. Je focust dan eerder op gehelen, zodat je overzicht houdt en parallel kan handelen.

Zo kan je al je aandacht, energie, tijd, zin en dynamiek inzetten op je feitelijk handelen waarom het te doen is. Het geheel houdt je op koers, brengt je vooruit en helpt je je opzet te bereiken en progressie hierin te maken. Het liefst houd je zelf het geheel en de delen die hiertoe leiden in het oog zodat je niet afgeleid wordt door wat in je opkomt of noch door wat anderen je opwerpen. Doordat je op meerdere vlakken gelijktijdig wil vooruitkomen, kies je voor een holistische benadering van de aanwezige opportuniteiten. Zo win je aan energie en focus je je op de essentie om vooruit te komen en je doel te bereiken.

Je zou graag wat 'quality time' met je kind willen delen. Hiertoe dacht je aan er eens samen uit te zijn en wat tijd te maken om te praten. Al snel merk je dat je kind eens

vertrokken vervelend doet, zoals eerder nog was gebeurd. Je bedenkt van ter plaatse eens lekker te koken, iets waar je goed in bent. Iets wat je kind erg graag heeft, maar waar je door tijdsgebrek evenwel weinig toe komt. Bij het dessert als de stemming goed is hoop je rustig een aantal dingen te kunnen aanklaarten en vooral eens hoogte te nemen van hoe een en ander anders te kunnen aanpakken voor de toekomst. Eens te kijken niet wat je kwijt wil, maar waar je naar toe wil.

Focussen op wat niet en wat wel

Om je hierbij te helpen kan je gebruik maken van wat vanuit mindfulness, ACT-training en therapie en referentieel schemadenken en handelen naar voor geschoven wordt.

Vanuit mindfulness wordt er de nadruk op gelegd je aandacht te beperken tot het hier en nu en om voor je wijze van reageren een zekere afstand te bewaren tussen wat in je aandacht komt als denken en voelen en wat is en je aanwendt. Je richt je op bruikbare details op een bruikbare selectieve wijze.

Vanuit ACT-training en therapie wordt er de nadruk op gelegd je aandacht net niet selectief te richten, maar je open te stellen voor alles waarvoor je je gemakkelijk afschermt en waarvoor op de vlucht. Door wat aanwezig of opduikt net te aanvaarden en je er niet door te laten

verstoren of te laten leiden voorkom je vlucht- of vermijdingsgedrag. In de plaats kan je je laten leiden door wat je waardevol- en betekenisvol vindt en kan je je hiertoe verbinden in je handelen. Vandaar haar naam 'acceptance and commitment therapy', afgekort ACT. Zo haal je de dingen naar je toe waar je ze in vorige benadering van je weg hield. Je richt je op gehelen op een bruikbare wijze.

Vanuit het referentieel schemadenken en handelen wordt de nadruk gelegd op de dosering in het focussen. Zo kan je je openstellen voor het geheel zonder overwelddigd te worden of vast te lopen. Iets gaat je dan niet overbelasten of je gevangen houden. Zo kan je je aandacht, energie, tijd, zin en dynamiek doseren en verdelen over het geheel zonder je vast te pinnen op details en hierin te blijven steken. Tegelijk veronachtzaam je ze niet zodat ze je niet blijven achtervolgen en belasten. Je richt je op gehelen en delen op een bruikbare omvattende gedoseerde en evenwichtige wijze.

Wat je overeenkomstig deze laatste benadering aan denk-, gevoels- en behoefteschema's activeert in de vorm van ballast, tracht je om te vormen tot denk-, gevoels- en behoefteschema's die je draagkracht bezorgen. Je geeft hierbij aandacht aan problemen, hindernissen en zwakten, maar gaat na hoe ze kunnen worden tot doelen, wegen en sterkten. Je laat ze niet selectief links liggen, of je neemt ze er niet bij zodat ze je niet langer

erg storen omdat ze de leiding nemen. Je gaat na hoe iets door dosering en evenwicht zoeken zijn nefaste uitwerking kan verliezen en anderzijds tot hulpbron kan worden. Het meer genuanceerde en minder extreme worden dan meer bruikbaar voor je en meer behulpzaam. Je zit niet vast in details maar hebt ook oog voor het geheel. Vooral blijf je in het centrum en worden dingen herleid tot hun essentie.

Meer informatie hierover kan je vinden in het thema-onderdeel '*Schema's : ballast of draagvlak*' van deze encyclopedie.

Je wil graag 'quality time' delen met je kind. Je merkt evenwel dat je gemakkelijk als ouder en kind bevooroordeeld bent over het lukken hiervan. Zo voel je de druk en spanning die bij elk aanwezig is omdat je vreest voor een mislukking. Dit kost wat kost een goede band willen en tegelijk beseffen dat dit een hoge prijs vraagt, doet elk op zijn honger blijven. Door over je vooroordelen, gevoelens en behoeften terzake te praten als iets wat je zwak maakt, kan je tegelijk ruimte zoeken tegenover deze vooroordelen, gevoelens en behoeften, zodat ze minder impact hebben op je omgang en je sterker komt te staan. Het feit dat je gedachten, gevoelens en behoeften hebt tegenover elkaar en hier aandacht aan schenkt zonder ze de leiding te laten nemen, wijst op je betrokkenheid tegenover elkaar en de onderlinge band die er in wezen is en waaraan je wil werken. Je voelt aan dat er meer is dan

soms aan de oppervlakte tot uiting komt. Wat je desondanks verbindt wil je koesteren en aandacht geven. Zonder te veel te willen verwachten zodat de druk en de spanning kan verminderen en er ruimte en mogelijkheden komen.

Focussen in de praktijk

Geef als ouder of kind aan wat je in jezelf onderkent :

Geef ook aan wat je bij elkaar onderkent :

Geef tevens aan wat je alleen of samen ter verkenning zou willen uitproberen :

Wennen



Hoe breng je je binnenwereld in overeenstemming met de buitenwereld ?

Je binnenwereld stemt niet overeen met de buitenwereld

Wennen als de wereld binnen je afstemmen op de realiteit buiten je. Veelal doen we als ouder of kind net andersom. We leven meestal in een vertrouwde realiteit die we kennen en waarop we onze kennis er over opgebouwd onverstoord kunnen toepassen. Komen we bijgevolg in een vertrouwde situatie dan activeren we meteen heel onze kennis en leggen als het ware deze kennis op aan de situatie. We nemen waar en reageren vanuit onze kennis. Soms merken we de kleine verschillen tussen onze wereld zoals in ons opgeslagen en de actuele werkelijkheid buiten ons. Soms negeren we gewoon deze verschillen en is onze wereld wet.

Marie ontdekte dat ze niet langer Emma's beste vriendin was. Eerst had ze het niet door, zo gewoon was ze om op de eerste plaats te komen. Maar toen Emma op de bus naast Murielle ging zitten drong het tot haar door. Ze was tegelijk droevig en boos. Vooral ook omdat ze het zo moest ontdekken.

We kunnen als ouder of kind dan ook heel erg schrikken zo de buitenwereld niet overeenstemt met onze binnenwereld en er grote verschillen opduiken. Onze herkennings-, benoemings- en reactiepatronen zijn dan niet langer bruikbaar. Wat we waarnemen herkennen we niet, we kunnen het ook niet benoemen en interpreteren, laat staan dat we een pasklare reactie ter beschikking zouden hebben. Deze onbekende en nieuwe buitenwereld maakt ons alert. We willen via onze aandacht alsnog zoeken naar wat vertrouwd zou kunnen zijn, of wat we nog tot iets vertrouwd zouden kunnen herleiden. We trachten goed waar te nemen om tegelijk het nieuwe en andere op te merken.

Zo dit nieuwe en andere aanvullend is en een verrijking inhoudt van wat reeds vertrouwd, het is gelijkwaardig of meer, dan kunnen er positieve gevoelens ontwikkeld worden en kan de behoefte aangesproken worden er zich voor open te stellen.

Zo dit nieuwe en andere evenwel overkomt als een bedreiging of verstoring van wat we prefereren, het is minderwaardig of ongewenst, dan ontstaan er gemakkelijk negatieve gevoelens en verschijnt de behoefte om het ongedaan te maken of er van weg te komen. Je wenst je er dan helemaal niet voor open te stellen.

Kurt kan het zichzelf nauwelijks vergeven. Hij liet Warre twee minuten alleen achter in de living om zijn wagen in de garage te zetten. In die tussentijd viel Warre van tafel waar hij net had trachten op te kruipen. Een hersenschudding was het gevolg. Dit werd pas later vastgesteld nadat Warre had moeten braken. Als hij terugdenkt aan het gebeurde, herkent hij zichzelf nauwelijks. Hij die anders zo vooruitziend is.

Hoe overeenstemming bereiken tussen je binnenwereld en de buitenwereld ?

Soms wil of durf je je voor wat je ontmoet niet openstellen, maar wil je je er voor afsluiten. Dit mogelijk zowel in de buitenwereld, maar mogelijk ook in je binnenwereld. Je weet niet hoe je dit zou moeten inpassen in je vertrouwde weten in je wereld tot hiertoe. Tegelijk wordt je denken geactiveerd, en dit gemixed met mogelijk opgewekte hevige emoties en een sterke geactiveerde dynamiek ertegen in.

Luk je er niet in je voorstelling in overeenstemming te brengen met de realiteit, dan zal deze realiteit als een vreemd iets je blijven bezighouden of je bij momenten weer overvallen. Dit gaat gepaard met heftige emoties en een krachtige dynamiek die er tegen in gaat. Je kan of wil je er niet mee verzoenen. Je wil of kan deze realiteit geen plaats geven in je voorstelling.

Pas wanneer je er in slaagt je emoties te verminderen en je weerstand of afkeer minder groot te maken, kan er een begin zijn van een al denkend zoeken hoe de realiteit een plaats te geven en te integreren binnen je voorstelling. Zolang je emoties en je afkeer in de weg staan lukt dit niet. Door ze te verminderen of weg te nemen kan een begin gemaakt worden. Door telkens bovendien kleine stukjes te nemen van de vreemde en ongewenste realiteit kan je wellicht hiertoe gemakkelijker vorderingen maken. Mogelijk luk je er telkens in een klein stukje van je eerdere kennis te wijzigen richting je nieuwe feitelijke ervaring.

Zo niet blijft de vreemde realiteit je achtervolgen en neigt ze telkens weer opnieuw op te duiken, dit omdat je haar geen plaats weet te geven. Herinnering en ontvluchten blijven dan telkens weer je deel.

Ze durft er met momenten nog niet goed aan terugdenken. Maar een uitgesproken angst overvalt haar telkens ze alleen is. Dat net zij werd lastig gevallen en bedreigd.

Haar handtas moest ze afgeven. Ze trilt nog op haar benen als ze opnieuw in de hal van het appartement komt.

Om de onverwerkbaarheid te verminderen kan je de confrontatie met de vreemde realiteit afzwakken door je aandacht te verdelen tussen deze onverwerkte realiteit die je achtervolgt en je huidige meer neutrale realiteit. Zo kan je er in slagen de getemperde nog onverwerkte realiteit nu beter en meer geïntegreerd op te slaan, zodat ze je minder erg bezig houdt. Zo kan een meer geïntegreerde voorstelling tot stand komen met een meer positieve kennis en een meer gepast affect zonder storende fysieke sensaties. Je voorstelling is dan minder ongeschonden, minder idealistisch, maar geeft beter de realiteit weer zoals ervaren en is.

Mama Dorien stelt heel andere prioriteiten dan haar dochter Bo, zoveel is duidelijk. Voor mama telt Bo's toekomst en de inspanning hiervoor nu. Voor Bo telt nu en de inspanning is voor later. Door de vele conflicten en de toenemende afstand wordt mama Dorien duidelijk dat voor Bo hier en nu ook belangrijk is en dat het een het ander niet hoeft uit te sluiten.

Wennen in fasen

Wennen als in overeenstemming brengen verloopt niet in eenmaal. Er zijn stappen te nemen. De eerste stap is

veelal het ontkennen van het verschil tussen je binnenwereld en de buitenwereld. De tweede stap bestaat in de emotionele reactie tegenover het aanwezige verschil tussen binnenwereld en buitenwereld. Je bent opgewonden, angstig, droef en mogelijk boos omwille van het niet overeenstemmen van binnen- en buitenwereld. Een derde stap ontstaat met het te voorschijn komen van de behoefte je binnenwereld met de buitenwereld in overeenstemming te brengen en zo rust te vinden. Een vierde stap bestaat erin na te gaan hoe overeenstemming te kunnen vinden en vervolgens te zoeken naar deze overeenstemming. Bij het wennen ga je eerst erg schrikken en weerwerk bieden, vervolgens ga je emotioneel worden terwijl je de confrontatie aangaat, hierna gaan er behoeften opduiken om tot een oplossing of verandering te komen, om vervolgens te eindigen in het vinden van een oplossing en het uitwerken van de verandering.

Zo zou je kunnen zeggen dat wennen in vier stappen of fasen verloopt. De eerste stap situeert zich op waarnemingsvlak het verschil al of niet onder ogen zien. De tweede stap situeert zich op emotioneel vlak wanneer het verschil overduidelijk wordt. De derde stap situeert zich op dynamisch vlak om het verschil te overbruggen. De vierde stap situeert zich op cognitief vlakken in een zoeken hoe het verschil te overkomen. In fasen weergegeven verloopt het wennen achtereenvolgens van de

ontkenningfase over de herbelevingsfase naar de doorwerkingsfase om te eindigen in de voltooiingsfase.

Wat haar mama haar deze morgen vertelde, zindert nog altijd na. Ze had wel meermaals haar ouders erg ruzie weten maken. Maar ze had steeds voor zichzelf ontkend dat er iets ergs aan de hand was. Nu ze vernam dat haar ouders niet langer zouden samenblijven, was alle zekerheid op slag verdwenen. Ook al beweerde haar mama dat zij er voor niets tussen zat, toch had ze moeite om ook voor zichzelf te ontkennen dat ze het haar ouders het nu en dan niet moeilijk had gemaakt.

In de eerste fase is vooral de geheugenschemavorm actief zodat het verschil kan waargenomen en tegelijk afgewezen. In de tweede fase is vooral de emotionele schemavorm actief als reactie wanneer verschil door-dringt. In de derde fase wordt de behoefteschemavorm actief om verschil te overbruggen. In de vierde fase ten-slotte wordt de denkschemavorm actief om dit concreet te realiseren. Deze schemavormen vormen de neerslag van alle eerdere ervaringen om tot overeenstemming te komen. Zo zou je kunnen stellen dat er sprake is van multimodale schema-activatie en van multimodale schema-processen, waarbij de processen elkaar triggeren. Waar bij de confrontatie met de niet overeenstemmende werkelijkheid nog eerder negatieve schema's en schema-in-vullingen worden geactiveerd, zal het verwerkingsproces er in bestaan de niet overeenstemmende werkelijkheid

te integreren in geactiveerde meer positieve schema's en schema-invullingen die in de plaats komen.

Jonas was naar de wedstrijd gekomen zoals altijd. Na de opwarming liep hij automatisch naar zijn vertrouwde plaats op het veld. Toen de trainer hem naar de kant floot kon hij maar niet bevatten waarom hij niet werd opgesteld. Eerst wou hij wegllopen, maar na een tijdje wist hij tot bedaren te komen. Misschien moesten anderen ook een kans krijgen een wedstrijd te spelen.

Niet steeds zal het wennen even vlot verlopen. Dit zal heel erg afhankelijk zijn van je persoon en van de situatie waarmee te maken. Voor sommige gebeurtenissen kan je heel gevoelig zijn, sommige situaties kunnen heel moeilijk zo niet onmogelijk zijn om aan te wennen.

Wennen in de praktijk

Geef voor jezelf als ouder of kind aan hoe ver je binnenwereld af staat van de buitenwereld :

Geef voor elkaar als ouder of kind aan hoe ver elkaars binnenwereld af staat van de buitenwereld :

Geef voor jezelf aan in welke fase het in overeenstemming brengen reeds gevorderd is :

Geef voor elkaar aan in welke fase het in overeenstemming brengen reeds gevorderd is :

Welke wereld voor het kind ?



Als ouder wil je een wereld voor je kind waaraan het kan groeien.
Wat als dit niet helemaal lukt ?

Welke wereld je kind aanbieden ?

Vele ouders zijn hier mee bezig. Intuïtief voelen ze het belang aan van een zo gunstig mogelijke omgeving voor het kind. Als ouder kan je ervaren hebben dat de wereld waarin je opgegroeide niet zo ideaal of wenselijk was. Je wil je kind dit dan besparen. Integendeel wil je je kind een meer ideale en wenselijke wereld aanbieden, waarin het zich beter en liefst zo optimaal mogelijk kan ontwikkelen. Liefst een rijke en verfijnde wereld zodat je kind wat het er spontaan van leert en opslaat in zijn geheugen even rijk en verfijnd zou zijn. Deze opslag moet je kind dan toelaten beter te begrijpen, reageren en selecteren. Je weet dan wat die wereld niet moet zijn en wat meer verkieslijk is. Als ouder kan je ook ervaren dat veel

in de leefwereld vandaag niet zo gunstig is voor je kind en zijn ontwikkeling. Je wil je kind dit dan onthouden en door een meer passende leefwereld aan te bieden er voor zorgen dat je kind gunstige dingen opsteekt voor de toekomst. Dingen die mee voor die meer gunstige leefwereld in de toekomst garant moeten staan.

Als je ouders vraagt naar de betekenis van de leefomgeving voor hun kind, antwoorden ze steevast dat kinderen er van alles van opsteken. Veel wenselijke en gunstige dingen, maar soms ook minder wenselijke en ongunstige dingen. Kinderen horen van alles, kinderen zien ook van alles en kinderen ervaren ook van alles. Als ouder wil je dat je kind enkel dat verneemt waar het beter van wordt, dat je kind enkel die dingen en dat gedrag van anderen ziet dat het kan gebruiken en kan overnemen, en dat je kind enkel dat ervaart waaruit het kan leren voor zichzelf. Verwerpelijke informatie, niet bruikbare en verkeerde modellen, en ongewenste ervaringen willen ze het kind onthouden.

Om dit te bereiken besteden ouders veel aandacht aan de wereld waarmee hun kind in contact komt. Nog meer zijn ze geneigd een wereld aan te bieden waarvan ze heil voor hun kind en zijn ontwikkeling verwachten. Dit betekent concreet dat ze hun kind willen afschermen voor een wereld die risico's voor hem of haar en zijn ontwikkeling inhoudt. Uit de selecties die ze maken en de gren-

zen die ze trekken, blijkt hun voorkeur voor de ene wereld en de afkeer voor de andere. Zo merk je bij ouders gedrag naar de omwereld toe dat te maken heeft met kiezen, stimuleren, maar ook met afremmen en begrenzen.

Lukken ouders er niet in hun kind af te schermen voor een bepaalde omwereld, dan trachten ouders die ontmoete realiteit te duiden. Ze trachten die omwereld te benoemen en te verklaren, hun gevoelens hierover tot expressie te brengen en hun oordeel erover over te brengen en zo mogelijk door te geven. Ze trachten aan te geven hoe er mee om te gaan zo er niet aan ontkomen kan worden en geven aan welke keuzes en selecties in de omgang ermee te maken.

Telkens gaan ouders na wat het kind nodig heeft in de wereld waarin het zal leven. Zo kan het kind zich weerbaar voelen en moet het niet alles ondergaan of zal het zich niet gemakkelijk overweldigd voelen. 'Weten leven' en 'wereld' zijn dan op elkaar afgestemd.

Welke fysische, sociale en mentale wereld ?

Aan wat denken ouders dan intuïtief of meer bewust voor de wereld voor hun kind ? Vooreerst denken ze aan de verschillende werelden waarmee hun kind in contact komt. Zo denken ze aan de fysische omgeving. Duidelijk

gaat hun voorkeur naar een gezonde en veilige omgeving. Liefst een omgeving op kindermaat waarin veel te verkennen valt maar dan aangeboden op een gestructureerde wijze, zo mogelijk met de nodige uitleg beschikbaar wat die omgeving inhoudt en hoe er mee om te gaan. Een fysische omwereld die een omgevingservaren en omgevingsgedrag toelaten waarbij het kind zich goed kan voelen en waaraan het kan groeien. Onderzoek wijst uit dat een fysische omgeving die samenhangend is, meer complex, meer leesbaar en een dosis nieuwsgierig makend mysterie inhoudt de voorkeur geniet en meest aanspreekt. Onderzoek wijst ook uit dat er een verband bestaat tussen de exploratiemogelijkheden die de omgeving biedt en de ontwikkeling van het kind. Een fysische omgeving die ouders willen vermijden is er een met omgevings-stressoren en met risico's. Bij omgevingsstressoren, zoals lawaai, drukte, vervuiling en veiligheidsrisico's, wordt de ouderlijke aandacht vooral bepaald door het oordeel erover en door de manier van omgaan ermee.

Worden de gevolgen groot ingeschat voor het kind en is de kans dat deze gevolgen optreden groter, dan zullen ouders er zich meer zorgen over maken. Denk aan verkeersveiligheid of veiligheid op speelpleinen en in speeltuinen. Veel zal dan afhangen of ouders zich in staat achten deze stressoren weg te nemen of te verminderen en welke inspanningen hiervoor te moeten leveren. Is een probleemgerichte aanpak, waarin ze het probleem bij de

basis trachten aan te pakken en te verhelpen, niet mogelijk, dan zullen ze zo nodig opteren voor een emotiegerichte aanpak. Hierbij trachten ze dan hun kind gevoelsmatig zo goed mogelijk met de omgevingsituatie te laten en te leren omgaan.

Zo denken ouders ook aan de sociale omgeving. Ouders hechten doorgaans veel waarde aan een sociale omgeving voor hun kind. Ze willen dat hun kind met anderen leert omgaan, vooral ook met andere kinderen. Hierbij geloven ze dat contacten met andere kinderen oefenmogelijkheden bieden en dat hun kind zo went aan andere kinderen en aan functioneren in groep. Ouders gaan er ook van uit dat kinderen veel van elkaar kunnen leren en dit op een spontane en speelse wijze. Hun nabijheid als volwassene moet dan garant staan voor een veilige, niet gewelddadige wijze waarop dit kan verlopen. Ouders wil hiertoe door hun aanwezigheid de nodige basis bieden en instaan voor de nodige grenzen. Ouders willen dat hun kind met iedereen kan opschieten, toch doen ze in de praktijk nogal wat inspanningen om een sociale omgeving te zoeken die geen risico's voor hun kind en zijn sociale gedragsontwikkeling inhoudt. Ze verkiezen een betere omgeving waarin ze geloven en die garanties inhoudt voor een probleemloze sociale ontwikkeling. Risicovolle contacten en vriendschappen proberen ze te voorkomen. Toch beseffen ze dit op latere leeftijd niet steeds ten volle in de hand te hebben. Ze waar-

schuwen dan hun kind, of willen hun kind volgen en er mee praten over wat zij als mogelijke risico's ervaren. Onderzoek wijst uit dat hun model staan als ouder veel invloed heeft op het denken en doen van hun kind. Zo blijken gezonde of ongezonde leefgewoontes, zoals eten en bewegingsgewoontes, voor een deel ontleend aan deze van ouders. Ouders zijn bang voor isolatie, uitsluiting en vereenzaming van hun kind. Ze hopen dat een positieve omgang met anderen hun kind hiervoor kan behoeden. Kinderen zien elkaar gemakkelijk als speelkameraadjes waaruit vriendschappen kunnen groeien.

Tenslotte denken ouders ook aan de mentale omgeving, het leefklimaat. Ouders willen hun kind direct door hun uitleg en modelstaan bijbrengen wat waardevol is en hoe ze dit kunnen waarmaken of respecteren. Ouders willen ook dat hun kind indirect door de contacten en omgang die het heeft zich waarden eigen maakt en manieren om ze tot hun recht te laten komen. Daartoe trachten ze zelf een waardevolle omgeving aan te bieden of een dergelijke omgeving voor hun kind te zoeken en af te bakenen.

Contacten en omgang die uiting zijn van een ontbreken van wat voor hen waardevol is, trachten ze te vermijden voor hun kind. Zo verkiezen ze volwassenen met kinderen of die voor kinderen instaan, die gelijkgezind zijn met hen. Dit kan gaan om religieuze, filosofische of maatschappelijke overeenstemming. Ze hopen dat hun kind er een denken en bijpassend handelen leert kennen

en overnemen dat overeenstemt met hun denken en bijhorend handelen. Dat kan gaan over openheid, gelijkwaardigheid, verdraagzaamheid, over behulpzaamheid, over rechtvaardigheid en engagement, enzomeer. Ze hopen dat hun kind dit dan in zijn denken en doen zal opnemen en vertolken. Zo willen ze, bijvoorbeeld, dat hun kind niet vijandig of gewelddadig denkt en handelt, en zo mogelijk niet is of wordt. Zo zijn ouders bang voor een omgeving waarin dit wel aangetroffen wordt en dit meteen ook als mentaliteit zou kunnen inhouden. Een mentaliteit met kritiek, veroordeling en afwijzing van anderen in hun denken en doen.

Gezochte gunstige kenmerken

Ouders letten bij het aanbieden van een wereld voor hun kind vaak op aanwezige of gewenste kenmerken erin. Kenmerken die beschermend en tegelijk kansenbiedend voor hun kind zijn en dus niet (ver)storend en risico-inhoudend zijn.

Aan volgende kenmerken denken ouders of kunnen ouders dan denken, kenmerken die dan indicatoren zijn voor een wereld die ze impliciet of meer expliciet in gedachten hebben :

Een wereld met tijd, ruimte en mogelijkheden om zichzelf te zijn en zich te kunnen ontwikkelen. Ontwikkeling is maar mogelijk binnen een omgeving waarin het kind

zich goed kan voelen en zich opgenomen voelt. Een omgeving waarin je welkom bent en je aanvaard wordt zoals je bent en voor wat je bent. Zonder discriminatie of uitsluiting, met aandacht en respect voor eigenheid en verschil. Een vertrouwde omgeving ook die kansen biedt tot ontwikkeling op zoveel mogelijk vlakken en van zoveel mogelijk kanten van het kind en dit op zijn eigen manier aan zijn eigen tempo volgens zijn eigen traject. Een omgeving die uitnodigt en stimuleert tot ontwikkeling. Ouders denken dan veelal aan gezinsvervangende of -aanvullende omgevingen, zoals kinderdagverblijf of school, en aan speel- en leeromgevingen, zoals kinder- en jeugdwerking of school.

Een wereld die aansluit bij het kind en kindvriendelijk is. Een wereld die begrijpbaar is en toegankelijk. Een wereld op maat van het kind, waar gedacht is aan het kind, aan wat het kind aanspreekt of herkent, aan wat het kind interesseert, aan wat haalbaar is voor het kind. Een veilige wereld die geborgenheid biedt en waarin het kind anderen kan vertrouwen. Een wereld die ondersteuning en hulp biedt waar nodig, zonder het van het kind over te nemen, maar het kind centraal stelt. Een wereld die het kind niet onder druk zet of het geweld aandoet door het niet passende, maar luistert naar het kind en er van uit gaat met het oog op het passende. Een wereld die aansluit bij de behoeften van het kind en er rekening mee houdt. Een wereld waarin gekeken wordt naar de gevoelens van het kind en geluisterd naar zijn vragen, waarin

het kind in zijn waarde wordt gelaten. Een wereld zonder onveiligheid, onzekerheid, instabiliteit, onduidelijkheid, onbegrip, afstand, miskennis, afwijzing, onrecht. Een wereld zonder druk, dwang, dreiging, beschuldiging, wispelturigheid, ongeduld, onvriendelijkheid, of genegeerd worden. Een wereld die toelaat zich open te stellen, maar ook tot zichzelf te komen.

Een speelse, sportieve en actieve wereld, een wereld die actief zijn toelaat en beweging, zonder druk, in een gestructureerde omgeving. Een wereld waarin een kind zich kan uitleven en die actief zijn toelaat. Dit betekent mogelijk concreet voldoende gevarieerde ruimte binnen, maar ook buiten, met loop- en bewegingsmogelijkheid. Met een aanbod aan activiteiten aan eigen tempo, overeenkomstig interesse van kind, op zijn maat. Activiteiten die open staan voor verkenning, zonder drukkend engagement, overeenkomstig gevraagde ondersteuning. Een wereld waarin vrije keuze mogelijk is en het kind initiatief kan nemen.

Een kijk-, exploratie- en ontdekwereld, een wereld die je toelaat dingen en jezelf te leren ontdekken. Een wereld die je toelaat door zelf actief te zijn dingen uit te proberen, te ervaren en te onderzoeken. Materialen, maar ook situaties kunnen dit gedrag toelaten, vaak aangeboden onder de vorm van spelmaterialen en -situaties voor jongere kinderen. Informatiebronnen anderzijds, zoals publicaties en de diverse media, zoals tv, video, computer,

enzomeer, vooral zo ze actief verkennen en uitproberen toelaten. Met een afspiegeling van de realiteit en een venster op de werkelijkheid, zodat bewustheid, omgang en zonodig weerbaarheid mogelijk worden.

Een wereld die communicatie en expressie toelaat en stimuleert, waardoor uitwisseling mogelijk wordt. Communicatie via geluid en taal in praten, stemgebruik en muziek, en via zijn lichaam in mimiek, beweging, dans, uitbeelding en vertolking.

Een wereld die constructie toelaat en hier mogelijkheden voor biedt. Dingen en activiteiten leren kennen is één, zelf actief met dingen kunnen omgaan en deze activiteiten kunnen doen, is een stap verder in de ontwikkeling. Vaak lopen beiden door elkaar. Dingen kunnen gebruiken als constructiematerialen en activiteiten die eigen constructies toelaten, is wat kinderen aanspreekt. Zoals iets construeren met beschikbare materialen, zoals bouwwerk, tekening of foto en een activiteit uitwerken, zoals rol, dans of toneel.

Een wereld die bescherming en kansen biedt, zodat je tot positieve, luk- en groei-ervaringen kan komen. Een wereld bij voorkeur vrij van gevaren en risico's, zodat negatieve, misluk- en probleemervaringen kunnen voorkomen worden, of minstens geleerd er mee om te gaan.

Een wereld waarvan het kind kan leren, met aanwezige betekenissen en waarden, met omgangsvormen waaraan het kind kan groeien, of waartussen het kind kan kiezen, en waaraan het eigen betekenissen, waarden en omgangsvormen kan toevoegen.

Een wereld waarin samen kan, beantwoordend aan sociale behoeften (contact, geborgenheid, samenspel, uitwisseling, ...), maar ook apart kan, beantwoordend aan individuele behoeften (privacy, onafhankelijkheid, rust, ...).

Een wereld waarin kanten worden vermeden waar het kind beter niet mee in contact komt, zodat deze kanten ook niet in zijn denken en doen tot ontwikkeling zouden komen. Zo hopen ze dat zijn wereldbeeld niet negatief wordt ingevuld en zijn denk- en doewereld niet gaat beheersen. Ouders denken hierbij vaak aan discriminatie en vormen van geweld, misbruik en onrecht. Door het deze kanten van de realiteit en aansluitend van zijn ervaren te onthouden, hopen ze dat andere kanten van de realiteit en andere aspecten van hun kind op de voorgrond zullen treden. Deze dingen behoren dan niet meer tot zijn denken en doen, zo hoopt men. Een wereld hiertoe die het kind positief benadert vanuit wat het kind kan of vanuit wat mogelijk is voor het kind. Die het kind aanmoedigt voor wat de voorkeur geniet en het kind appelleert door alternatieven aan te wijzen en model te staan, voor wat nog niet lukt.

Een wereld die zich niet te veel opdringt en het voor het zeggen wil hebben. Maar een wereld die ruimte, mogelijkheden en kansen biedt om zelf te ontdekken en te formuleren wat iets voor het kind betekent en kan betekenen, waarop het zich wil oriënteren en waarrond het zijn leven en dingen in zijn leven wil laten draaien. Een wereld die het kind helpt om zelf mee inhoud en vorm te geven aan wat het ontmoet en wil ontmoeten. Een wereld die het kind niet verplicht tot iets omdat het dit van het kind verwacht, maar een wereld die het kind kansen geeft om zich dienstbaar te maken voor de omgeving op een manier en in de mate dat het kind dit voor zichzelf kiest en wenst.

Geen afgesloten wereld evenwel, waarin het kind wordt opgesloten, maar dé wereld, waarin aandacht en plaats is voor het kind. Een wereld die ook van hem of haar is en waaraan het kan deelnemen.

Ouders zijn soms gemakkelijk geneigd om wat de wereld voor hen is, hoe zij die ervaren, hoe ze er mee omgaan en ze wenselijk achten, zoals hun waarden en normen, te willen doorgeven. Ze hopen dan dat hun kind die wereld overneemt, hun werkelijkheid. Niet steeds is dit zonder meer wenselijk. Dit omdat de leefcontext verandert, zeker in deze snel veranderende samenleving en telkens een andere werkelijkheid te voorschijn komt. Belangrijk is dan dat ouders niet alles zelf willen invullen

maar hun kind kansen en mogelijkheden bieden dit zelf in te vullen. Dit is ook wellicht noodzakelijk omdat er thans in een hyperdiverse en inclusieve samenleving veel referentiekaders bestaan met telkens een ander begripen of begripsinvulling, een ander omgaan of gedragsinvulling en een andere context of contextinvulling. Als ouder kan je dan hiertoe diverse mogelijkheden aanbieden als model en ter inspiratie.

Zo kan de wereld veranderen of herbegonnen worden en wordt de balast van weleer niet meegenomen of opgedrukt, maar kan een nieuwe wereld als vertrekpunt gezocht en gevonden. Er komt dan openheid voor wat nog niet geweten is, zonder door een geërfd ideaal bepaald of gelimiteerd te worden. Het kind kan dan opgevoed voor een wereld die er nog niet is, een wereld waar hetzelfde toe kan bijdragen of eigen keuzes voor kan maken. Dit zal veel openheid vragen en onbevangenheid zowel bij ouder als kind. Het kind kan dan naar vorm worden opgevoed en niet zozeer naar inhoud, in het nu omdat de toekomst nog onbekend is of onzeker. Zo kan het kind middelen aangereikt voor de toekomst welke deze ook zal zijn en niet zozeer gelinkt aan verwachtingen en idealen die er nog niet zijn.

Het spreekt voor zich dat de omgeving van deze gewenste kenmerken voor de omwereld veel kan leren voor haar aanbod en inhouds- en vormgeving. Niet

steeds zal de omgeving evenwel zo open staan en zo geneigd zijn om zulke omwereld aan te bieden. De omgeving kan met name beducht zijn voor de belasting en overlast die dit met zich meebrengt, bijvoorbeeld als medebewoner. Daarover zal zo nodig pro-actief in open dialoog moeten getreden worden waarin ieders vragen en verzuchtingen aan bod kunnen komen. Zo dat sluitende afspraken gemaakt kunnen worden, waaraan zich precies te houden om een leefbare situatie voor elk te creëren. Zo kan de buurt, bijvoorbeeld, komen tot een buurtprotocol met een gezamenlijke afspraakregeling.

Dubbel spoor

In de praktijk zullen ouders veelal een dubbel spoor te bewandelen hebben. Enerzijds, de wereld waaraan ze voor hun kind de voorkeur geven en waarmee ze naar hun kind toe trekken. Anderzijds, de wereld die er is, waarvoor ze hun kind niet helemaal zomaar kunnen afschermen en waartegenover ze hun kind weerbaar zullen moeten maken. Waarmee ze met hun kind naar de wereld hebben te trekken om het erover te informeren en ermee te leren omgaan. Dit zonder zichzelf en wat opgestoken en aangeleerd in de voorkeurwereld, los te laten. Maar juist om deze dingen te gebruiken om die andere wereld te duiden en er mee om te leren gaan. De wereld zoals die is kunnen ouders toegankelijk voor het kind presenteren, zodat die begrijpt, tot handelen komt en niet afweert. Zo voor het kind afstand tot nabijheid

weten maken, zo ook passiviteit tot interactiviteit weten maken, zo afkeer tot een begaan zijn met weten maken.

Niet steeds is evenwel die andere en meer omvattende werkelijkheid zo negatief of risicovol zoals gevreesd of verondersteld. Soms kan het wenselijk zijn die andere of meer omvattende realiteit op zich te bekijken, niet vanuit wat je je kind hebt bijgebracht of hebt laten ervaren. Maar vanuit die realiteit zelf en wat ze voor anderen kan betekenen en wat hun voorkeur geniet. Beslist een moeilijke opdracht voor het kind iets los van zichzelf te benaderen en het kind dit bij te brengen. Het benaderen vanuit vertrouwdheid, herkenbaarheid en controleerbaarheid verdwijnt dan, waardoor gemakkelijk een zwak en vreemd gevoel ontstaat. De eigen omgeving en het eigen referentiekader dienen dan losgelaten te worden, ze vormen dan niet langer de basis voor het opgemerkte verschil. Dit loslaten vormt dan eerder de basis voor het eigen ervaren verschil tegenover het andere en de andere als omgeving en referentiekader. Het andere en de andere worden dan niet herleid tot iets van zichzelf of zijn wereld, maar worden in het ander(e)-zijn erkend.

Zo wordt duidelijk dat de wereld die ouders hun kind aanbieden en van betekenis voorzien, slechts één mogelijke wereld is. Dat vele andere werelden mogelijk zijn en ook bestaan voor anderen. Beslist een moeilijk gegeven. Een gegeven dat misschien ook niet vraagt om kiezen,

maar om samenvoegen, of in zijn diversiteit als toevoeging kan ervaren worden. Hun kind hierop attent maken en tegelijk er voor zorgen hun kind niet overdreven op te sluiten in zijn wereld, kan helpen deze realiteit onder ogen te zien en er mee vertrouwd te raken. Door van bij de aanvang met deze diversiteit en inclusie hiervan rekening te houden, kan mogelijk vermeden worden dat onmacht ervaren wordt die zou doen grijpen naar overmacht.

De wereld die ouders het kind aanbieden is vaak de wereld waarmee kinderen zich gaan identificeren en die ze internaliseren in meerdere of in mindere mate. Hier attent op zijn, ook voor de keerzijden hiervan, kan maken in het gunstige gebied te blijven. Getracht kan worden het kind niet eenzijdig en extreem te laten worden in zijn denken en zijn doen, dit door dit ook niet zo in zijn omgeving aan te bieden. Zo kan dit zich later niet tegen het kind keren in zijn omgang met de wereld.

Ouders kunnen hierbij elk op zich nadenken over welke wereld ze hun kind willen aanbieden, zij kunnen hierover ook gezamenlijk overleggen, bijvoorbeeld in buurtcomités of op gemeentelijk of regionaal vlak. Zij kunnen hiervoor ook onderzoekcentra consulteren, zoals onder meer Kind & Samenleving in Vlaanderen. Zo kunnen ze komen tot een netwerking en ordening die een rijkere en bredere wereld voor het kind kunnen aanbieden.

Uiteindelijk voeden ouders het kind steeds op voor morgen. De huidige transitie in de samenleving met voortdurend diverse veranderingen in zijn diverse vormen weerspiegelen zich in het gezin. Het maakt het voor ouders niet eenvoudiger en niet gemakkelijker. Het stelt hen voor de voortdurende uitdaging nieuwe eigen keuzes te maken voor henzelf, het kind en de geboden opvoeding. Keuzes zonder vooruitzicht wat de verdere toekomst kent aan ontwikkelingen en veranderingen in de samenleving. Zo houdt opvoeden voor morgen een hele reeks onbekenden en vraagtekens in. Het vraagt om een opvoeden waarin het kind met deze onbekenden, vraagtekens, onzekerheden en veranderingen weet om te gaan. Het vraagt om een opvoeden waarbij als ouder zelf niet alles te willen invullen, maar net aan het kind ruimte te geven aan een eigen invulling met oog voor de toekomst. Eveneens vraagt het om het kind in zijn actuele leefcontext te benaderen met zijn behoeften, eigen betekenisgeving, zijn belangen en uitdagingen. Een leefcontext met grote verschillen, soms tegenstellingen, die vragen om overbrugging door ze met elkaar te verbinden, te delen, tot eenheid te brengen of ze in balans te houden om alles en ieder zo veel mogelijk tot zijn recht te laten komen en zelf de regie in eigen hand te laten houden. Het kind dat in deze leefcontext als jongere te maken krijgt met heel nieuwe thema's zoals diversiteit, samenhang, duurzaamheid, profilering, betekenis- en zingeving waartegenover het zijn eigen identiteit heeft op te bouwen en idealen heeft te zoeken met oog voor

de toekomst, dit als belangrijke uitdagingen. Het kind is zo een nieuwkomer en tegelijk een vernieuwer van de toekomst. Zijn open blik op het nu en de toekomst kan de ouder ondersteunen, zodat nieuwe en creatieve antwoorden kunnen gevonden worden die de toekomst van zichzelf en de wereld beter maakt.

In dit onderdeel werd aandacht besteed aan welke wereld voor het kind. Er werd niet zozeer ingegaan op je inbreng als ouder in die omwereld. Welke begeleiding en welke opvoeding je hierin wenst te geven of waar het kind om vraagt. Er werd vanuit het kind gekeken naar de omwereld en zijn actief zijn hierin, en welke mogelijkheden hierin aanwezig zijn voor het kind. Als ouder kan je hiernaast je eigen inbreng en actief zijn plaatsen. Zo kan je responsief inspelen op je kind en het actief zijn van je kind ondersteunen en de nodige uitleg en hulp bieden zo het kind hieraan toe is of hierom vraagt. Ontwikkeling is niet alleen een opdracht voor het kind, maar ook een voor volwassenen. Zo kan het kind vragen om of nood hebben aan stimulering, aan nader tonen of aanbieden van iets, of samen iets uitproberen, of die hulp bieden zodat het kind iets ontdekt of weet waar te maken, of zodat het kind iets weet te leren en zich eigen te maken, enzomeer.

Gedachten-oefening

| | <i>Gezocht</i> | <i>Gevonden</i> |
|------------------------|----------------|-----------------|
| <i>Fysische wereld</i> | kenmerken | kenmerken |
| <i>Sociale wereld</i> | kenmerken | kenmerken |
| <i>Mentale wereld</i> | kenmerken | kenmerken |

Meer lezen :

Roovers, D. (2017). *Mensen maken. Nieuw Licht op opvoeden*. Amsterdam: Ambo/Anthos.

Schema's als werkmodel



Via de affectieve en cognitieve ontwikkeling ontstaat een intern werkmodel over personen, zichzelf en relaties.

Intern werkmodel

Hoe onwetend en hulpeloos kinderen bij de geboorte ook zijn, zowat onmiddellijk gaan ze aan de slag om op basis van alledaagse ervaringen afleidingen te maken over de inhoud en vorm van de omwereld, de personen die ze ontmoeten en zichzelf. Elke omgang gebruiken ze om te leren over die omwereld, personen en zichzelf. Dit leren verloopt spontaan en continu als een natuurlijk proces, zonder dat dit om een bewuste intentie vraagt. De afleidingen die ze maken stoppen ze in een intern werkmodel, waarvan de ontwikkeling aanvangt van bij de geboorte. Dit model ontwikkelt zich parallel met de nog toenemende capaciteit van het kind om begrip af te leiden uit alledaagse waarnemingen en ervaringen. Dit

model ontwikkelt zich mede doordat de omgeving, in de eerste plaats de verzorgers, een min of meer vast patroon van interactie aanbieden en later op een min of meer vaste wijze over alledaagse gebeurtenissen praten.

Zo ontdekt het kind hoe zijn omgeving eruit ziet. Het beeld of model van zijn mama en papa wordt stabiel en concreter. Door de varianten wordt steeds meer herkenbaarheid opgewekt. 'Het is niet de kleur van het t-shirt die het onderscheid maakt tussen mama en papa. Het is de vorm die het t-shirt aanneemt welke telt.' Zo ontdekt het kind ook hoe de omgeving samenhangt, wat oorzaak en wat gevolg is: 'Als ik ween, komt mijn mama en papa in actie', wat middel is voor welk doel: 'Als ik lach, dan worden mijn mama en papa vrolijk.' Steeds meer verbanden worden gevat, wat hoe inwerkt op wat.

Zo wordt het zich ontwikkelend model steeds meer een werkmodel. Het kind kan het gebruiken om dingen en personen uit zijn omgeving te herkennen. Het kan het ook aanwenden om op situaties en gebeurtenissen uit zijn omgeving in te spelen. Waar is zijn mama of papa? Waar is zijn fopspeen? Hoe kan het de aandacht van mama of papa trekken? Hoe kan het duidelijk maken dat het wil gevoed of geknuffeld worden?

Vooraf ook ervaringen van het jonge kind in intieme zorgrelaties vormen een bron en basis voor afleidingen over

hoe personen zijn, hoe het zelf is en hoe de aard van relaties zijn. Vooral ook de kwaliteit en zekerheid van de interactie met deze zorgfiguren oefenen invloed uit op de aard van de zich ontwikkelende mentale werkmodellen. Deze werkmodellen vormen een basis voor het begrijpen van andere mensen, zichzelf en sociale relaties en voor omgang in dit verband. Ze laten toe het gedrag van anderen te voorspellen en het eigen gedrag te plannen om relationele doelen te bereiken. 'Een volwassene die voor je instaat, is iemand die je kan vertrouwen en die je kan helpen. Als je zo iemand duidelijk maakt dat je iets niet kan of niet weet, dan kan je op zijn of haar hulp rekenen.'

Affectieve ontwikkeling en intern werkmodel

Bowlby beschreef in het kader van zijn onderzoek naar hechting van kinderen aan zorgfiguren, de zich ontwikkelende interne werkmodellen als dynamische voorstelingsstructuren die afgeleid zijn van relationele ervaringen van het kind en die zijn responsiviteit kleuren. Zij worden mettertijd interpretatieve filters volgens de welke kinderen nieuwe ervaringen en relaties in overeenstemming brengen met ervaringen en verwachtingen vanuit het verleden. Werkmodellen die impliciete beslissingsregels bieden voor het relatie aangaan met anderen.

Een veilig gehecht kind kan op basis van de eerder ervaren warmte en nabijheid en eruit afgeleide verwachtingen zich openstellen voor nieuwe contacten, zo gemakkelijk vriendelijkheid uitlokken en zo bijdragen tot een warmer en meer nabije relatie met de nieuwe persoon. 'Een volwassene vraagt het kind of het gaat. Als kind voel ik me aangesproken door de interesse die deze volwassene toont. Ik vraag of hij of zij mij zo nodig wil helpen.'

Een onveilig gehecht kind kan op basis van de eerder ervaren desinteresse en afstand en eruit afgeleide verwachtingen zich afsluiten voor nieuwe contacten, zo gemakkelijk onvriendelijkheid uitlokken en zo bijdragen tot een koelere en niet geëngageerde reactie van die persoon. 'Een volwassene vraagt het kind of het gaat. Als kind voel ik me niet geaccepteerd door de als negatief of vijandig beschouwde opmerking van de volwassene. Ik wens niet te reageren op zoveel onbegrip en afstand.'

Omdat interne werkmodellen door de tijd heen behouden blijven, kleuren ze iemands ervaring in nieuwe relaties en scheppen ze zichzelf bevestigende verwachtingen van hoe anderen op hen zullen reageren. Dit in zekere gelijkblijvende omstandigheden tot in liefdesrelaties toe, zo blijkt uit onderzoek. Ook bestaat de overtuiging dat ze mee het eigen gedrag als ouder vorm kunnen geven en zo mede aan de basis zouden kunnen liggen van veilige of onveilige hechting bij de volgende generatie kinderen.

De ontwikkeling van de werkmodellen gaat terug op de kwaliteit van de relatie met de zorgfiguren. Zo krijgt het werkmodel van veilig gehechte kinderen vorm door het open, vloeiend en oprecht delen van gevoelens en standpunten die tot expressie komen in relaties van vertrouwen en vertrouwelijkheid. 'Jij mag me alles vragen, ik kan je alles laten zien en vertellen.' Zo krijgt het werkmodel van onveilig gehechte kinderen vorm door de geringe emotionele uitwisseling, gekenmerkt door aanwezige negatieve of verstorende gevoelens die overkomen als bedreigend en die afstand en uitsluiting kunnen teweeg brengen. 'Moet jij zonodig wat vragen, ik kan je niet alles laten zien en vertellen.'

Cognitieve ontwikkeling en intern werkmodel

Waar het hechtingsonderzoek uitkwam bij interne werkmodellen, kwam het onderzoek naar de cognitieve ontwikkeling en groei van het kind uit bij diverse mentale voorstellingen die het kind vormt en vastlegt. Vragen waarmee dit cognitief onderzoek zich vooral bezighield, waren hoe kinderen specifieke ervaringen en gebeurtenissen in hun leven tot begrip brengen, hoe ze uit wat ze merken bij hun omgeving gevoelens, opvattingen en bedoelingen afleiden, hoe ze tot een begrip komen over personen in hun leefomgeving en een begrip over zichzelf, enzomeer. Zo werd uitgekomen bij brede zich ontwikkelende voorstellingen bij het kind die toelaten hierin

de interne werkmodellen waarvan sprake in het hechtingsonderzoek te plaatsen. Deze brede zich ontwikkelende mentale voorstellingen waarop dit onderzoek uitkwam werden onder meer aangeduid met schema's. Schema's verzamelen continu alle informatie en ervaringen over iets, destilleren er de beste voorstelling uit en stellen deze ter beschikking voor gebruik. Zo geven ze aan wanneer ze van toepassing zijn, wat ze inhouden en hoe ermee moet omgegaan worden, welk doel ermee kan bereikt worden. Kenmerkend voor deze schema's is dat ze fungeren als interne werkmodellen, zoals beschreven in het hechtingsonderzoek. Maar dat ze in inhoud en verfijning blijven evolueren doorheen de kindertijd en adolescentie en zo op een hoger niveau georganiseerd raken. Waar het interne werkmodel ontstaan bij hechting vooral non-verbaal in het doegeheugen vastgelegd werd, zullen nieuwe ervaringen mede als basis voor schema's vooral verbaal in het kengeheugen terecht komen. Dit alles maakt dat representaties van relationele ervaringen verschillen naargelang de leeftijd, wat maakt dat ze leiden tot verschillen in sociaal gedrag en emotionele reacties op verschillende leeftijd.

Zo kunnen kinderen steeds meer bewust worden van de intenties van zorgfiguren en hun betekenis en waarde voor hen. Zo kunnen kinderen ook beter de wederkerige natuur van interacties vatten, die maken dat bij conflict overleg en compromis betracht wordt. Zo kunnen adolescenten eerdere relationele werkmodellen opnieuw

bekijken in het licht van huidige relationele ervaringen om tot een meer ontwikkeld model te komen. Vooral zal de ontwikkeling van de taal invloed hebben op de aanvankelijke representatie van opgedane ervaringen. Zo zullen onder meer de doorsnee gesprekken van ouders met hun kind lessen inhouden over de emoties en gedachten van mensen. Zo zullen, bijvoorbeeld, de gemaakte opmerkingen over het wenen van het kind inhouden dat het niet gewenst is en aangeven dat het niet medewerken betekent. Tegelijk zal het iets zeggen over het kind, zoals flauw en niet flink, en zal het iets zeggen over relationele implicaties, zoals niet meewerken leidt tot conflict. Ouders kunnen op die manier de aanvankelijke verwarde representaties van kinderen verduidelijken en aanvullen. Door de vragen die ouders stellen bij gebeurtenissen en gevoelens en opvattingen er rond en door de toelichting en hun verhaal erover, helpen ze hun kind tot een eigen begrip te komen van gevoelens en oordeel. Wat leidt tot welke gevoel en wat leidt tot welk oordeel? Dit zowel bij anderen, als bij zichzelf, en hoe ga je hiermee om in relaties?

Al deze ervaringen en informatie worden continu opgeslagen en verwerkt in schema's, zoals onder meer over sociale relaties, andere personen en zichzelf. Zij fungeren als interne werkmodellen die tot de best mogelijke interpretatie en voorstelling leiden en die de best mogelijke reactie en omgang toelaten. Blijkt dit niet helemaal

zo te zijn, dan worden ze verder bijgesteld en geoptimaliseerd op basis van de opgedane ervaring of de bekomen informatie.

Intern werkmodel in de praktijk

De reactie van een kind op een situatie of gebeuren zal bijgevolg niet alleen een reactie op de huidige situatie of het nu gebeuren zijn, maar zal meebepaald worden door wat het kind erover opgeslagen heeft en hieruit afgeleid heeft voor gebruik.

Vraag je als volwassene, bijvoorbeeld, iets vriendelijk aan een kind dat erg negatieve ervaringen heeft met schijnvriendelijkheid die snel omslaan naar boosheid en woede, dan zal het kind erg matig reageren op de ontmoete vriendelijkheid. Voor hem of haar zal deze vriendelijkheid ervaren worden als gecamoufleerde boosheid en hierop reageert het kind dan. Door als volwassene deze reactie in het nu niet persoonlijk op te nemen en ook niet aan het kind toe te schrijven, kunnen heel wat misverstanden voorkomen worden. Het zijn dan elementen in de huidige situatie die het schema gecamoufleerde boosheid activeren bij het kind waarop het dan zo reageert. Het is niet dat het kind je niet moet, het is niet dat het kind zo is. Het zijn de schema's als interne werkmodellen die maken dat je vriendelijkheid in het nu ervaren wordt als eerder ervaren gecamoufleerde boosheid welke deze matige reactie uitlokt. Het is dan niet de

volwassene die zo is, of het is niet het kind dat zo is. Het had ook anders kunnen zijn, wat mogelijk ietwat later in een andere context zo blijkt.

Door een ander schema als werkmodel te kunnen inschakelen om naar een situatie of gebeuren te kijken, het te begrijpen en erop te reageren, wordt ruimte gemaakt voor iets heel anders. Door een schema ook meer aan te vullen en meer werkelijkheidsgetrouw te laten blijven, komt een meer genuanceerd beeld naar voor en kan een meer genuanceerde reactie bereikt. Een beeld en reactie die beter aansluiten met de werkelijkheid, meer een geheel kunnen blijven vormen en als geheel aanvaardbaar zijn en zo meer kans maken minder weerstand en verzet uit te lokken.

Bijvoorbeeld, door als ouder niet erge vriendelijkheid voor te wenden om iets te bewerkstelligen bij je kind. Erge vriendelijkheid die moeilijk vol te houden is en snel omslaat naar boosheid vanuit teleurstelling. Maar als ouder reëel in je aanwezige vriendelijkheid te tonen die hooguit mee gekleurd wordt door enige onvriendelijkheid bij het uitblijven van een reactie van je kind. Zo kan je vriendelijk blijven naar het kind toe, maar onvriendelijk zijn over zijn gedrag. Dit kan maken dat het kind het schema over je van vriendelijke ouder die toch op zijn strepen staat activeert en over zichzelf het schema van lief kind dat soms moeilijk doet of heeft om in beweging te komen en zich te schikken. Met deze beide schema's

kan een relationeel meewerkend schema geactiveerd worden en blijven, en wordt niet het risico gelopen op een relationeel vijandig en tegenwerkende schema te stoten. De aangewende gunstige interne werkmodellen ter interpretatie en ter reactie maken dat je kind ertoe weet te komen te doen wat je verwachtte.

Als ouder kan je gemakkelijk teleurgesteld zijn in het gedrag van je kind en mogelijk finaal in je kind, waardoor dat je gemakkelijk geneigd bent je kind te dwingen en te verplichten, zijn gedrag en zijn persoon in vraag te stellen en te bekritisieren. Dit roept van alles in je kind op over je als ouder (teleurgesteld), je relatie (onbevredigend) en je kind (tekortschietend). Alles in je interactie wordt dan gemakkelijk vanuit dit intern werkmodel gekleurd en gestuurd, zodat dit wellicht erg problematisch zal verlopen.

Als ouder kan je ook trachten hoopvol te blijven over het gedrag van je kind en mogelijk finaal over je kind, waardoor je gemakkelijk geneigd zal zijn je kind uit te nodigen en aan te moedigen door het te prijzen, je beschrijft en zegt wat kan eerder dan het te vragen, en geeft aan en reflecteert wat anders kan. Dit roept van alles in je kind op over je als ouder (hoopvol), je relatie (bevredigend) en je kind (bereidwillig). Alles in je interactie wordt dan gemakkelijk vanuit dit intern werkmodel gekleurd en gestuurd, zodat dit wellicht probleemvrij zal verlopen.

Hooguit zal je ingrijpen als het kind iets gevaarlijk of destructief doet, terwijl je vervelend doen kan negeren.

Als ouder kan je zo letten op het intern werkmodel van je kind om de kans op een gunstige reactie te verhogen en ongunstige reacties te vermijden. Je kind kan met je hulp leren te letten op je intern werkmodel om in plaats van negatieve interpretaties en reacties positieve interpretaties en reacties van je te bekomen. Globaal kan je erop letten ervaringen te vermijden waaruit een dubbel werkmodel over jezelf als ouder en je kind zou ontstaan. Jezelf of je kind met zijn wenselijke kant, en jezelf of je kind met zijn onwenselijke kant. Het houdt het risico in het werkmodel met de ongewenste kant te activeren, wat veel negativiteit en weerstand kan oproepen.

Waar een intern werkmodel teruggaat op de affectieve ontwikkeling, gaat een cognitief schema terug op de cognitieve ontwikkeling. Dit maakt dat een intern werkmodel meer vastliggend is en een cognitief schema meer variabel. Een affectieve ervaring in de kinderjaren is minder veranderbaar, een cognitieve ervaring in de loop van de ontwikkeling is meer onderhevig aan verandering. Gevoelens zijn meer verbonden met basiservaringen, beeldvorming is meer verbonden aan specifieke ervaringen. Het intern werkmodel is steeds onderliggend actief, een cognitief schema evenwel enkel als het geactiveerd wordt. Waar het hechtingsmodel alomtegenwoordig is, zal een hechtingsschema enkel geactiveerd

worden in specifieke situaties. Doordat iemand meerdere hechtingsschema's kan opbouwen in diverse affectief-relacionele contexten, kan naargelang de huidige context een andere manier van in relatie staan mogelijk worden als het eraan verbonden specifieke schema wordt geactiveerd. Dit biedt mogelijkheden voor begeleiding, zoals bij psycho-educatie en voor therapie, zoals bij schematherapie.

Intern werkmodel in elkaar puzzelen

Tracht zo je wil zelf het intern werkmodel van je kind over relaties, zorgfiguren en zichzelf in elkaar te puzzelen en te reconstrueren.

Hoe ziet het eruit?

Wanneer wordt het actief?

Wat houdt het in?

Welke reacties zijn opgeslagen?

Is de oorsprong vooral affectief?

Wat is het aandeel van het cognitieve?

Is het een dubbel werkmodel?

Welke evolutie of verandering zie je mogelijk ?

Op welke wijze ?

Ook je eigen werkmodel kan je zo trachten te achterhalen.

Lichamelijk weten



Vorbije ervaringen worden niet enkel in je geheugen vastgelegd.
Ook in je lichaam gebeurt dit.

Ervaringen opgeslagen

Prettige ervaringen die we als ouder of kind hebben, slaan we op. Dit maakt dat we ze later in een gelijkaardige situatie gemakkelijk terug kunnen oproepen. De prettige ervaringen die je meestal hebt met je gezinsleden, maken dat hun aanwezigheid alleen al erg prettige gedachten en gevoelens oproept.

Ditzelfde geldt ook voor onprettige ervaringen. Ook deze slaan we op, zodat ze later in gelijkaardige situaties gemakkelijk terug opduiken. Zo kan een gezinslid waarmee je meermaals of regelmatig negatieve ervaringen opdoet, stilaan in de omgang minder prettige gedachten en gevoelens in je oproepen. Dit kan tijdelijk zo zijn als deze

onprettige ervaringen recent zijn, dit kan meer systematisch zo worden als deze onprettige ervaringen meer blijvend van aard zijn.

Worden deze prettige ervaringen geactiveerd, dan bieden ze krediet voor nieuwe ervaringen. Worden evenwel negatieve ervaringen geactiveerd, dan vormen ze een handicap om tot nieuwe meer prettige ervaringen te kunnen komen.

Multimodale ervaringsverwerking

Ervaringen die je opdoet worden tot synthese gebracht en opgeslagen in schema's. Worden deze schema's met je verwerkte ervaringen later in gelijkaardige situaties weer geactiveerd, dan dienen ze als leidraad en patroon om deze situaties tegemoet te gaan en er nieuwe ervaringen aan te koppelen. Zo ontstaan je impliciete beelden en expliciete voorstellingen van je gezinsleden die je waarnemen, denken en reacties in contact met hen verder sturen.

Uit onderzoek blijkt dat de opgeslagen ervaringen niet enkel keninhouden omvatten, vastgelegd in het geheugen. Maar dat ook opgedane lichamelijke ervaringen op een of andere manier opgeslagen worden in het lichaam. Op die manier zijn in schema's multimodale voorstellingen terug te vinden die niet enkel terug gaan op cognitieve processen, maar ook op sensorische, fysiologische,

kinetische en neurale processen. Gezinsleden activeren naar elkaar toe niet enkel voorstellingen, maar ook gewaarwordingen als een warmtegevoel en een zekere excitatie, bij een weerzien, bijvoorbeeld, na een langere afwezigheid. Er blijken, met name, niet enkel synaptische receptoren in de hersenen aanwezig te zijn die op kininformatie reageren. Er werden in het lichaam ook celreceptoren teruggevonden die reageren op 'informatie substanties', zoals hormonen en peptiden.

Parallele netwerking

Zo zou er parallel met het synaptisch hersen netwerk, een secundair parallel netwerk terug te vinden zijn met chemische informatie substanties welke via extracellulaire vloeistoffen circuleren doorheen het lichaam om hun specifieke doelgroep celreceptoren te bereiken. Zo zou de vraag zijn hoeveel geheugen opgeslagen wordt in de cellulaire eenheden van het lichaam, dit naast wat opgeslagen wordt in de kencentra van de hersenen, zoals klassiek geweten. Zo zou er sprake zijn van een aanvullend cellulair geheugen.

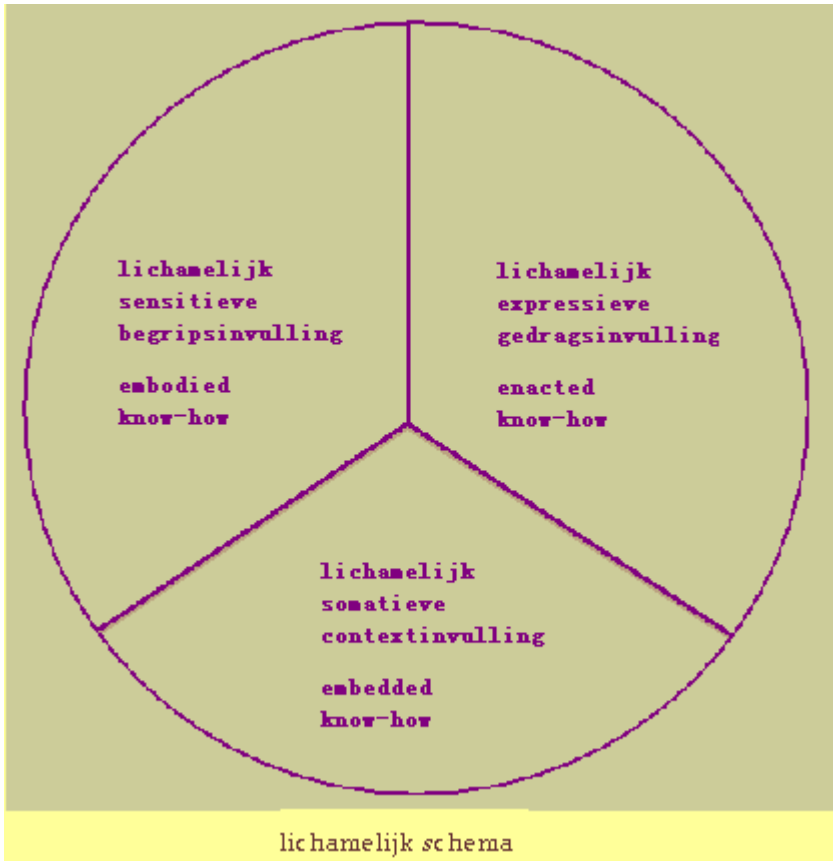
Onprettige ervaringen zouden zo niet enkel opgeslagen worden als nare herinneringen, maar ook als nare lichamelijke ervaringen die kunnen gereactiveerd worden. Zo kunnen traumatische ervaringen tussen gezinsleden, zo-

als bij mishandeling en incest, ook een sterke lichamelijke aversie en weerstand doen ontstaan en bij herhaling activeren.

Lichamelijke schema's

Trekken we het parallel van cognitieve schema's gelokaliseerd in de hersenen door, dan kunnen we op lichamelijk vlak lichamelijke schema's onderkennen waarin de opgedane lichamelijke ervaringen uit het verleden verwerkt liggen opgeslagen. Deze lichamelijke schema's bevatten een op basis van lichamelijke ervaringen tot stand gekomen lichamelijk sensitieve begripsinvulling als embodied know-how, een lichamelijk expressieve responsinvulling als enacted know-how en een lichamelijk somatieve contextinvulling als embedded know-how. Bij de sensitieve begripsinvulling gaat het om ervaringen op basis van sensorische processen, bij de expressieve responsinvulling gaat het om ervaringen op basis van fysiologische en kinetische processen en bij de somatieve contextinvulling gaat het om ervaringen op basis van celreceptor-processen.

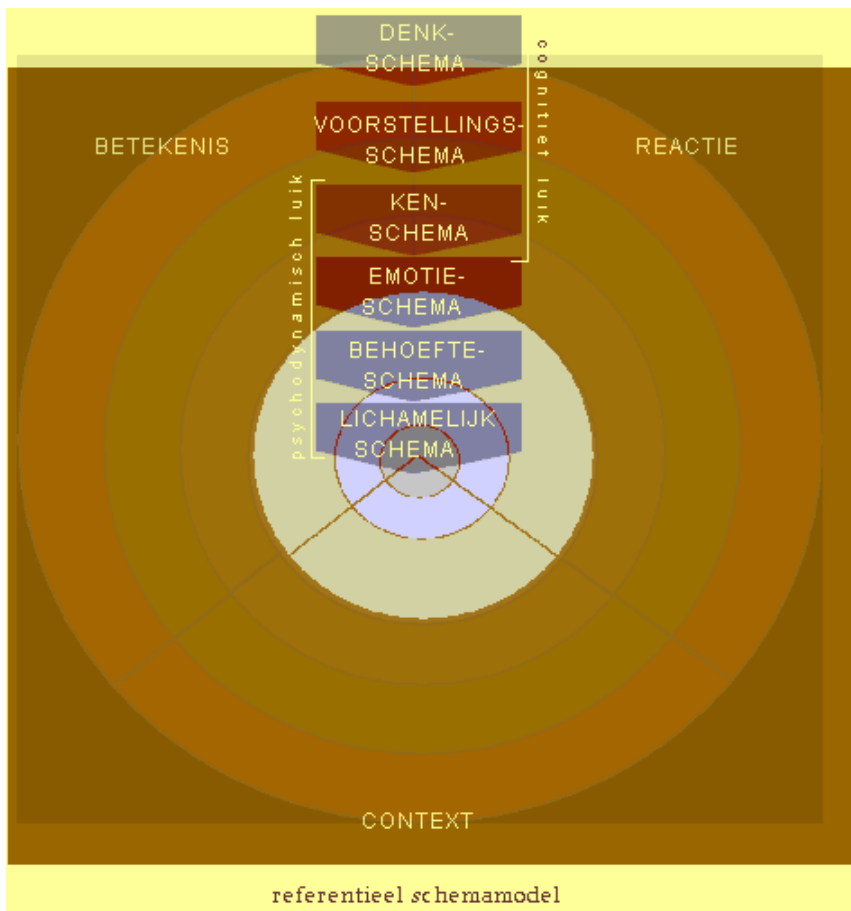
Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Belichaamd schema*' van deze encyclopedie.



Schema-modaliteit

Zo kunnen we spreken van een lichamenlijk weten waarbij multimodale ervaringen via multimodale processen leiden tot multimodale informatie en representaties op lichamenlijk vlak. Naast het lichamenlijke als multimodaliteit

is er dan nog het cognitieve. Dit geeft volgend globaal voorstellingsgeheel van schema's. Deze schema's vullen elkaar aan en kunnen soms van modaliteit veranderen naargelang wat in een concrete situatie wordt geactiveerd of zelf wordt opgeroepen :



Concrete schema-modaliteit

Geef in de tekst hiervoor aan wat je in je eigen ervaren van je gezinsleden meent te onderkennen :

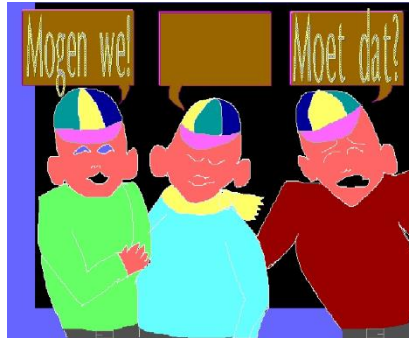
schema-invulling op kenvlak :

schema-invulling op lichaamsvlak :

Meer lezen :

Dattilio, F.M. (2010). Examining the scope and concept of schema: Should we look beyond cognitive structures? *Psychological Topics* 19, 2, 221-234.

Wie beloont, straft,
negeert ?



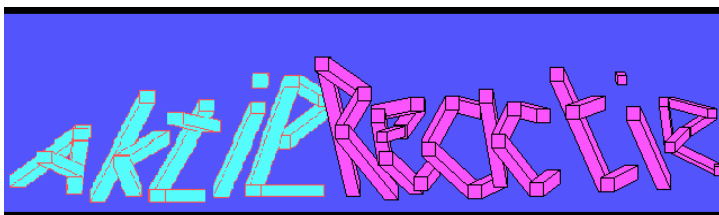
Als ouder ga je er vanuit dat jij beloont, straft of negeert.
Wat als je kind je imiteert ?

Zowat elke ouder reageert nu en dan met belonen, straffen of negeren op wat het kind doet. Op die manier tracht je als ouder bepaald gedrag van het kind aan te moedigen of te ontmoedigen.

Op iets wat je wil aanmoedigen, reageer je positief en belonend. Door op de actie van het kind de wind mee te geven, maak je dat ze meer en gemakkelijker zal herhaald worden.

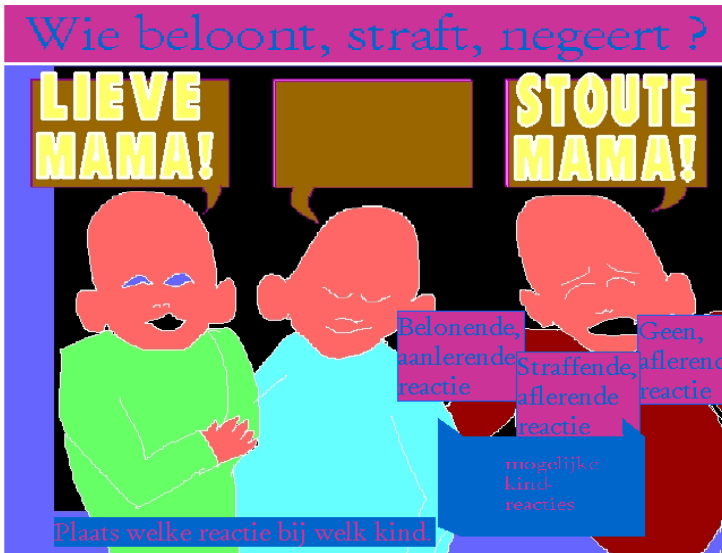


Op iets wat je wil ontmoedigen, reageer je negatief of straffend. Door op de actie van het kind de wind tegen te geven, maak je dat ze minder en minder gemakkelijk zal herhaald worden.



Op iets wat je wil ontmoedigen, kan je ook niet reageren. Door op de actie van het kind windstilte te laten volgen, maak je dat ze ook minder en minder gemakkelijk zal herhaald worden.





Ouders gaan er hierbij van uit dat zij het monopolie bezitten op dit belonen, straffen en negeren. Wat ze vaak weinig in het oog hebben is dat deze manier van iets aanleren of afleren zich niet enkel afspeelt van ouders naar kinderen toe, maar ook omgekeerd zich ook voordoet van kinderen naar ouders toe. Dat ook kinderen belonend, straffend of negerend reageren op wat ouders doen en zeggen en dit zo trachten beïnvloeden.

Onderzoek wijst immers uit dat gezinsleden leren van elkaar. Dat niet enkel kinderen zich gaan gedragen naar wat ouders hen leren of afleren. Maar dat ook ouders

zich gaan gedragen naar wat kinderen hen leren of afleeren.

Hier vanuit gaan kan veel inzichtelijk maken :

- > over het gedrag van ouders. Wat ze meer en gemakkelijker doen, of wat ze minder en minder gemakkelijk of helemaal niet meer doen.
- > over het gedrag van kinderen. Van hun belonend zijn, straffend zijn of negerend zijn om hun ouders tot iets te bewegen of iets na te doen laten.

Inderdaad kan je als ouder merken dat je gemakkelijk of eerder iets gaat doen of zeggen waarop het kind welwillend reageert. Dat het moeilijker is iets te doen of te zeggen waarop het kind met weerwerk reageert of waarop het kind helemaal niet reageert of antwoordt. In de toekomst kan je merken dat het je steeds gemakkelijker of steeds moeilijker valt iets te doen of aan te kaarten bij respectievelijk belonende, en straffende of negerende reacties van het kind.

Inderdaad kan je ook als ouder merken dat het kind soms welwillend of enthousiast reageert. Maar dat het kind soms ook met weerstand reageert of weinig enthousiast is. Of nog dat het kind gewoon niet reageert of antwoordt. Deze reactie van het kind vormt dat ofwel een aanmoediging voor wat je deed of zei, ofwel een ontmoediging voor wat je deed of zei.

Als gevolg van deze reactie van het kind, ga je in de toekomst wat meevalt voor het kind en het kind graag heeft en duidelijk laat merken meer en gemakkelijker herhalen. Of ga je in de toekomst wat tegenvalt voor het kind en het kind niet graag heeft en duidelijk laat merken minder en minder gemakkelijk herhalen.

Het risico is dat het kind door zijn gunstige of ongunstige reactie stilaan zal bepalen wat je als ouder zult doen of zult zeggen en wat je niet meer zult doen of niet meer zult zeggen.

Dit is geen probleem voor wat je zelf had willen doen of zeggen dat je kind je aanmoedigt, of dat je kind je ontmoedigt voor wat je zelf ook niet had willen doen of zeggen. Bijvoorbeeld, als je graag veel met je kind praat en je kind moedigt je aan omdat het zelf ook graag met je praat, is er niets aan de hand. Zo ook niet wanneer je kind je ontmoedigt omdat je ongeduldig bent en je zelf ook helemaal niet ongeduldig wil zijn.

Dit vormt wel een probleem voor wat je zelf niet had willen doen of zeggen wat je kind aanmoedigt, of wat je kind ontmoedigt voor wat je zelf had willen doen of zeggen. Bijvoorbeeld, wanneer je je niet houdt aan wat afgesproken was naar je kind toe en het kind dit aanmoedigt omdat het goed voor je kind uitkomt. Bijvoorbeeld, het kind is erg lief zolang en voor zover je het kind niet herinnert aan de slaaptijd. Of wanneer je je wel houdt

aan wat je wil en het kind je ontmoedigt omdat het slecht voor je kind uitkomt. Bijvoorbeeld, het kind doet vervelend zodra je de slaaptijd in het vooruitzicht stelt en zolang je dit doet. Of het kind hoort niet of reageert niet op wat je zegt in verband met slaaptijd, dit zolang je het kind eraan herinnert.

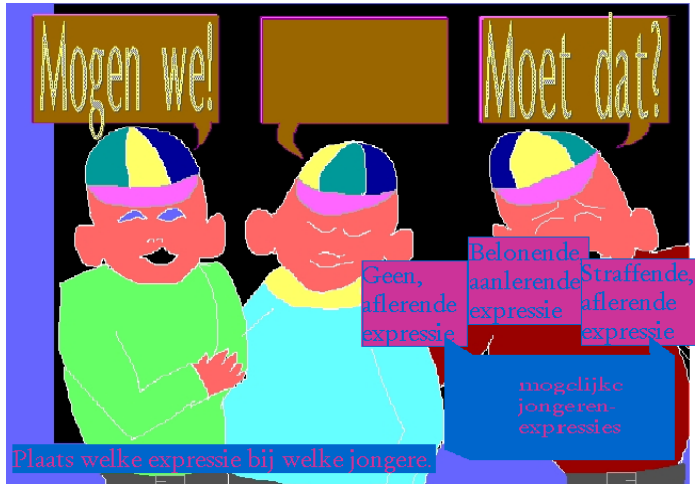
Het kind probeert dan, bewust of onbewust, op een of andere manier je af te leren je regels en de afspraken toe te passen, en je aan te leren je niets van je regels of afspraken aan te trekken.

Het risico is in het bijzonder dat het enkel of vooral lief zal zijn als beloning voor je afzien van wat je wil, en dat het vooral en zolang onvriendelijk of negerend zal zijn als straf om je te houden aan wat je wil.

Het kind gaat dan gemakkelijk of moeilijk doen niet zozeer omdat het zelf een probleem heeft, maar omdat het dit als middel gebruikt om je tot verandering te brengen en buiten de lijnen te laten lopen. Bijvoorbeeld, het kind blijft zeuren totdat je van je voornemen afstapt, het kind houdt op met zeuren zodra je van je voornemen afstapt.

Zo leer je beiden iets van elkaar. Het kind leert je van je voornemen afstappen en gebruikt hiervoor het al of niet zeuren. En jij leert je kind zeuren omdat je het beloont met je van je voornemen afstappen en het niet (of niet meer) zeuren afstraft met je voornemen toepassen. Zo

moet op termijn je kind wel zeuren wil het zijn voorne-
men kunnen waarmaken.



Dit probleem kan je op twee manieren aanpakken om
het op te lossen, of nog beter te voorkomen :

- > *jezelf niet laten belonen voor je niet houden aan je voor-
nemen of afspraak, jezelf niet laten straffen of laten ne-
geren voor je houden aan je voornemen of afspraak en
dit ook aan het kind uitleggen (het heeft geen zin van,
ik blijf erbij, ...).*
- > *je kind niet belonen voor het gebruik van wat je niet wil
(zeuren, tegendraads doen, wat je wil of afgesproken is
naast zich neerleggen, ...), je kind niet straffen voor het*

nalaten van wat je niet wil (niet zeuren, niet tegendraads doen, wat je wil of afgesproken is eerbiedigen, ...).

De voorkeur geniet van het net andersom aan te pakken :

- > *jezelf laten belonen voor je houden aan je voornemen of afspraak, jezelf laten straffen of negeren voor je niet houden aan je voornemen of afspraak. (stoppen met zeuren als beloning bij niet toegeven, zeuren als straf bij toegeven, ...).*
- > *je kind belonen voor het gebruik van wat je wil (niet zeuren, meewerken, wat je wil of afgesproken is involgen, ...), je kind straffen voor wat je niet wil (zeuren, tegendraads doen, wat je wil of afgesproken is niet eerbiedigen, ...).*

Er zal dan in de praktijk gekozen moeten worden om valkuilen van wat je niet wil en van negativiteit te vermijden. Beter kan op zoek gegaan naar gelegenheden voor wat je wel wil en naar positiviteit. Geen gemakkelijke opgave, omdat gelegenheden van wat je niet wil veel frequenter als risico aanwezig zijn, en situaties van wat je wel wil aanvankelijk eerder sporadisch zich als kans zullen voordoen. Die geringe kansen grijpen zal dan de boodschap zijn om langzaam aan de risicosituaties terug te dringen.

Om optimaal effect te hebben kan je tenslotte werken aan je relatie met je kind, zodat tegenstellingen (ik-jij) minder kansen krijgen en een positief en nabij groepsgevoel (wij) kan ontstaan.

Defensieve of constructieve communicatie- wijze



Soms merken ouder en jongere het moeilijk lukt. Zonder het te beseffen hebben ze tegenover elkaar een defensieve mindset ontwikkeld. Hoe onderling te komen tot een constructieve opstelling ?

Defensieve mindset en opstelling

Als ouder en jongere hadden ze elk hun eigen gedachten- en actiedomein waar ze elkaar niet op wensten toe te laten, of niet meer op wensten toe te laten, of nog niet op wensten toe te laten. De reden hiervoor was duidelijk ouder en jongere waren in hun ogen geen gelijke partij. Ofwel vonden ze elkaar te zwak of te flauw of te weinig begrip- en respectvol en konden ze elkaar alleen maar storen door niet-gewaardeerde opmerkingen of handelingen of door vragen te stellen over dingen die elk al lang wist of kon, of dingen waarmee men elkaar niet wou helpen, of die de andere maar niet wou begrijpen. Het resultaat was steeds hetzelfde : ze liepen elkaar in de weg en ze wierpen alleen maar hindernissen op. Ofwel vonden ze elkaar te sterk of te dominant en konden ze

elkaar alleen maar storen door krachtige opmerkingen of handelingen, of door ongevraagd te helpen bij dingen die men nog niet wist of kon en waarover men zich nog vragen stelde, of die men nog niet kon begrijpen. Het resultaat waren drempels en grenzen die werden gesteld. Ze gingen dan in verdediging om die interne of externe werkelijkheid af te sluiten en elkaar daar niet meer in toe te laten. De andere kon onmiddellijk uit elke reactie die ontoegankelijkheid opmerken. Men kreeg de indruk van niet thuis, terwijl men voor een gesloten deur kwam te staan. De echokamer was gesloten of resoneerde helemaal niet mee met wat zich in je eigen echokamer afspeelde. Elk had zich bij voorbaat al een oordeel gevormd en dat kon je meegedeeld krijgen als je aandrong. Maar dit had niets met zichzelf te maken of was noch bespreekbaar, noch beïnvloedbaar. Dit was ieders absolute werkelijkheid vanuit de eigen ivoren toren.

Communicatieverhouding en -wijze

De onderlinge communicatieverhouding ouder jongere kan een communicatiepatroon vertonen dat gekenmerkt wordt door een defensieve, of een constructieve communicatiestrategie, of een combinatie van beide strategieën. Deze vertoonde strategie is meestal onbewust en situeert zich op communicatief betrekings- of verhoudingsniveau als wat onbewust meeklinkt.

Een defensieve communicatiewijze en -strategie wordt gekenmerkt door regelmaat vertonende types van ge-

spreksinteracties die een gezamenlijk patroon van defensie en afweer uitstralen (tegengesteld aan een constructieve uitstraling).

Als ouder of jongere worden dan volgende types van gespreksinteractie verkozen : oordeelsuitwisseling boven ervaringsuitwisseling, probleemoplossingopleggend boven probleemoplossingzoekend, doordacht strategisch boven spontaan oprecht, afstandelijk boven invoelend, eigen superioriteit benadrukkend boven gelijkwaardigheid aangevend, vasthoudend aan absolute boven openstaan voor het hiervan afwijkende, geen openheid boven wel openheid latend.

Een constructieve communicatiestrategie wordt gekenmerkt door regelmaat vertonende types van gespreksinteracties die een gezamenlijk patroon van constructiviteit en openheid uitstralen (tegengesteld aan een defensieve uitstraling).

Als ouder of jongere worden volgende types van gespreksinteractie verkozen : ervaringsuitwisseling boven oordeelsuitwisseling, probleemoplossingzoekend boven probleemoplossingopleggend, spontaan oprecht versus doordacht strategisch, invoelend versus afstandelijk, gelijkwaardigheid aangevend boven eigen superioriteit benadrukkend, openstaan voor het afwijkende boven vasthoudend aan het absolute, wel openheid boven geen openheid latend.

Een gemengde defensieve en constructieve communicatiestrategie wordt gekenmerkt door regelmaat vertonnende types van gespreksinteracties die als gezamenlijk patroon, een combinatie van defensie, afweer en constructiviteit, openheid uitstralen.

Als ouder of jongere komen dan volgende gecombineerde types van gespreksinteractie voor : oordeelsuitwisseling en ervaringsuitwisseling, probleemoplossingopgelegd en probleemoplossingzoekend, door-dacht strategisch en spontaan oprecht, afstandelijk en invoelend, eigen superioriteit benadrukkend en gelijkwaardigheid aangevend, vasthoudend aan absolute en openstaan voor het afwijkende, geen openheid en wel openheid latend.

Worden deze communicatiewijzen door elkaar gebruikt, dan kunnen deze voor iemand zeer verwarrend zijn. Tenzij dat duidelijk is waar en wanneer, tegenover wie wat hoe wordt gebruikt. Veelal blijft op de achtergrond de verwachting aanwezig dat het constructieve elk moment in het defensieve kan veranderen. Het constructieve bleek dan als uitzondering onecht, het defensieve als regel echt.

Optimale communicatiewijze

In het zoeken naar een optimale communicatiewijze als ouder en jongere kan aandacht besteed aan gespreksinteractietypes met een uitgesproken of uitsluitend opbouwend communicatiepatroon. Er kan gewerkt worden rond bewustwording van de communicatiestrategie

van zichzelf en de ander. Ook kan getracht worden de mogelijk onderliggende basis te achterhalen, zoals zich angstig of bedreigd voelen, omwille van gevoeld gevaar of toenemende onmacht. Nagegaan kan hoe de strategie van de ene die van de andere beïnvloedt (constructieve houding die het gevolg is van ervaren open bereidheid, verdedigende houding die het gevolg is van ervaren vijandigheid). En hoe dit mogelijk leidt tot respectievelijk steeds grotere nabijheid en altruïsme of tot steeds grotere afstand en egocentriciteit. Vooral zo de aangegeven grenzen niet worden erkend en geëerbiedigd ontstaat gemakkelijk spontaan de reactie van het zoeken van zelfbescherming waardoor het perspectief van de ander verdwijnt. Aandacht kan ook besteed aan zelf de weg vrij te maken voor een wederzijds constructieve opstelling en zo elkaar hier ook toe te bewegen. De ander vindt dan in je gesprekswijze geen reden of aanleiding om defensief te reageren. Vermeden kan ook van in een gespreksinteractie te polariseren, zodat je elkaar niet meer in het defensief dreigt te duwen. Ook kan vermeden van te krachtig uit de hoek te komen bij ervaren onmacht, zodat de ander zich niet afsluit of afstand tracht te winnen. Gezocht kan worden hoe elkaar aan te trekken en toenadering te vinden, eerder dan elkaar weg te duwen en afstand te ervaren. Aandacht kan besteed niet zozeer aan wat je zegt, maar vooral aan de wijze waarop iets wordt gezegd, om elkaar niet in het defensief te duwen, zodat een constructieve dialoog mogelijk blijft, ook bij verschil en tegenstelling. Verkozen kan worden na te

gaan hoe iets wel kan en wat hiertoe nodig is, eerder dan het zonder meer tegen te gaan. Aandacht kan besteed aan de uitbouw van een vertrouwensrelatie waarin openheid ten volle kan en zich afsluiten niet langer nodig is.

Hoe een defensieve communicatiewijze onderkennen ?

Om bij zichzelf als ouder of jongere of bij elkaar een defensieve ingesteldheid te onderkennen, kan gelet op volgende gespreksinteracties :

In gesprekken vermijden we open en eerlijk uit te komen voor onze mening.

In gesprekken sluiten we alle informatie uit die zou kunnen leiden tot het herzien van ons denken.

In gesprek zoeken we voortdurend naar tegenargumenten eerder dan te luisteren.

We dreigen elkaar steeds meer uit te sluiten in wat we doen en zeggen.

We hebben het gevoel van weg te gaan van elkaar en elkaar te verliezen.

We praten op zo een wijze met elkaar dat alles bij het oude kan blijven.

In gesprekken worden eigen of afwijkende visies niet opgemerkt of er wordt tegen ingegaan.

In onze gesprekken gaat het om wie gelijk heeft.

Onze gesprekken zijn zeer voorspelbaar.

Ik ga direct in de tegenaanval als we met elkaar praten.

In gesprek ga ik gemakkelijk in de verdediging ook al word ik geenszins aangevallen.

In gesprek merken we gemakkelijk negatieve bedoelingen en een zich aangevallen voelen op ook als dit niet zo is.

We reageren met defensie of afweer op defensie of afweer van de ander.

In een gesprek geef ik nooit toe.

In een gesprek geef ik nooit mijn ongelijk toe.
In gesprekken drijven we elkaar elk in een hoek.
Ik neem de andere de woorden uit de mond.
Irritaties reageer ik op de ander af.
Ik schreeuw de ander toe als iets me niet zint.
We hebben geen geloof en vertrouwen in elkaar.
In gesprekken zeggen we aan wie de ander je doet herinneren.
We nemen niet ernstig wat de ander zegt.
Ik wens helemaal niets te horen en te weten.
In gesprek geven we aan hoe we best wat kunnen uit de weg gaan en vermijden.
Uitspraken over en naar elkaar toe gebruiken we om elk op zich terugdringen.
Twijfel aan zichzelf en eigen mogelijkheden worden mogelijk verborgen achter gevoelens van meerderwaardigheid.
In gesprek verweer ik me voortdurend tegenover de ander.
De eigen afweer motiveren met de afweer van de ander.
In gesprek tracht ik mijn positie te handhaven, te verdedigen en te versterken.
We linken een moeilijkheid aan elkaar als persoon.
Door onze defensieve (gespreks)houding drukken we tegen elkaar aan en blijft er geen speelruimte meer over.
Door onze defensieve opstelling moeten we elkaar steeds in het oog houden en zitten zo aan elkaar vast.
Hoe een constructieve communicatiewijze onderkennen?

Om bij zichzelf als ouder of jongere of bij elkaar een constructieve ingesteldheid te onderkennen, kan gelet op volgende gespreksinteracties :

Ik verkies een gelijkwaardigheid aangevend boven een superioriteitbenadrukkend gesprek.

In gesprekken worden eigen of afwijkende visies onderkend en wordt er op ingegaan.

Als we in een gesprek naar een oplossing zoeken, houden we met de verwachtingen van elkaar rekening.

Ik probeer conflicten uit te praten, eerder dan te doen alsof er niets aan de hand is.

Ik verkies een gesprek in een open klimaat.

Ik verkies een openheid latend gesprek.

Ik verkies een constructief gesprek.

Ik vermijd in een defensief gesprek terecht te komen.

Ik verkies een invoelend boven een afstandelijk gesprek.

Ik praat misverstanden met de ander uit.

Ik kan van de ander iets leren door overleg.

Ik verkies een spontaan oprecht boven een doordacht strategisch gesprek.

Elk kan precies en uitvoerig zeggen wat hem of haar bezighoudt.

We verkiezen een beschrijvende taal eerder dan een beoordelende.

Elk spreekt voor zichzelf in een ik-taal eerder dan voor elkaar in een jij-taal.

Ik weet op een constructieve wijze mijn gevoelens, ervaringen, gedachten, behoeften en verlangens kenbaar te maken.

Zo we dreigen af te glijden naar een defensieve opstelling, houden we halt om hierover te praten en uiten we onze bezorgdheid en verlangen naar opnieuw een constructieve opstelling.

In dialoog komen we tot gemeenschappelijke ideeën en visies.

In een opbouwend gesprek zoeken we samen naar mogelijkheden en wat hiervoor nodig is.

We sluiten elkaar steeds meer in in wat we doen en zeggen.

We hebben het gevoel op weg te zijn naar elkaar.

Ik verkies een ervaringuitwisselend boven een oordeeluitwisselend gesprek.

Ik verkies een probleemoplossingzoekend boven een probleemoplossingoplegend gesprek.

Ik verkies een openstaan voor persoonlijke meningen en informatie boven het vasthouden aan de enig juiste.

De ontwikkeling van een optimale relatie wil ik via praten en omgang bereiken.

We hebben de gewoonte elkaar onze bedoelingen en motieven volledig kenbaar te maken.

We hebben de gewoonte aanwezige problemen te onderkennen en op te lossen.

Ik probeer conflicten uit te praten, eerder dan verbitterd stoom af te blazen en alles bij het oude te laten.

We laten door spanningen en emoties onze positieve ingesteldheid tegenover elkaar niet maskeren en in gevaar brengen.

We verkiezen ons in te spannen om voorstellen, verbeteringen en oplossingen te zoeken eerder dan ons te verliezen in herinneringen, verwachtingen, verklaringen, argumentatie, kritiek en bezwaren.

Eerder dan kritiek te formuleren, ga ik voor mezelf na wat ik wil bereiken of wil weten.

Eerder dan een bepaald standpunt in te nemen, breng ik het belang en de doelstelling naar voor die de werkelijke redenen zijn van mijn standpunt.

We gebruiken uitspraken over en naar elkaar toe die behulpzaam zijn.

We praten zo met elkaar zodat elk het gevoel van meer controle kan ervaren.

We geven naar elkaar toe niet zozeer aan wat we denken dan wel wat we voelen en vooral aan wat we onderliggend behoefte hebben.

In gesprek streven we er naar als groep te scoren, waar elk onrechtstreeks beter van wordt.

In gesprek geven we aan hoe we best wat samen kunnen benaderen en bereiken.

We voelen onszelf voldoende sterk, zodat we onszelf in gesprek niet voortdurend hoeven te bewijzen tegenover elkaar.

We geloven in onszelf en eigen mogelijkheden.

De eigen constructiviteit motiveren we vanuit de eigen ingesteldheid.

We hebben geloof en vertrouwen in elkaar.

In gesprek weet ik mijn positie niet bedreigd en wel gehandhaafd.

Door niet met defensie of afweer te (re)ageren, maar opbouwend, elkaar hier ook toe bewegen.

Eerder dan een stap uit elkaar te doen verkiezen een stap naar elkaar te doen.

Door een contact meer persoonlijk te maken de persoonlijke betrokkenheid doen toenemen.

Door meer doorzichtig te zijn voor elkaar de relatie meer doorzichtig maken.

Door onze opbouwende (gespreks)houding voorkomen we tegen elkaar aan te drukken en is er ruimte voor elk.

Door onze opbouwende opstelling kan elk zichzelf zijn en zitten zo niet aan elkaar vast.

Door onze constructieve omgang met elkaar kan onze relatie beter worden en blijven.

We zijn bereid te geven en te nemen.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Een *Ja-of nee-houding in de opvoeding*' van deze encyclopedie.

Constructieve mindset en opstelling

Stilaan groeide er met de nodige inspanningen en tijd een gezamenlijk gedachten- en actiedomein waarop gezamenlijk als ouder en jongere welkom te zijn. Een steeds ruimer gebied waarop ouder en jongere zich steeds meer gelijken voelden. Omdat men zich geleidelijk onderling voldoende sterk voelde op dit domein en men in vertrouwen in de diepte van gedachten kon wisselen of tot afgestemd gedrag kon komen. Of omdat

voor beiden iets nieuws was en de ideeën, voorstellen en hulp van de ander best kon gebruiken. Men wenste heel graag de puzzelstukken gezamenlijk te verzamelen of te verdiepen en in elkaar te puzzelen. Daarvoor was vooral feitelijk materiaal nodig, minder meningen, moest samen gezocht worden naar mogelijke oplossingen door een spontaan gezamenlijk brain- en actiestormen. Hoe meer informatie men elkaar gaf hoe meer men terug kon krijgen en hoe meer men ontdekte hoeveel gemeenschappelijkheden er waren, maar ook verschillen. Gemeenschappelijkheden die werden bevestigd, verschillen die men kon onderkennen of in overleg kon en wou overbruggen. Deze positieve openheid en voeling met elkaar zonder onveiligheid en druk konden leiden tot gezamenlijke, opbouwende oplossingen voor praktische problemen en conflicten, maar ook tot het verbeteren van de kwaliteit van de relatie ouder jongere en de algemene verstandhouding. Ze ontdekten steeds meer elkaar als een gelijke bondgenoot die zijn grenzen wou openstellen voor input en output, voor toelaten en komen, voor hulp krijgen maar ook bieden. Deze ingesteldheid en aanpak uitte zich stilaan in elk facet van hun gespreksinteractie die daardoor in intensiteit en diepte toenam. Er groeide wederzijds vertrouwen die niet zomaar onder druk kwam en die men wederzijds zomaar niet op de helling wou zetten. Muren, grenzen, geslotenheid, afwezigheid van weleer evolueerden op die terreinen steeds meer tot doorgangen, bruggen, openheid, aanwezigheid.

Toegepast

Herken je je als ouder of jongere meer in een defensieve of een constructieve communicatiewijze, of in een combinatie van beide ?

Is je dominante communicatiewijze voor je of je kind bewust ?

Ben je bewust van elkaars dominante communicatiewijze ?

Hoe denk je te kunnen werken richting een meer constructieve communicatiewijze ?

Welke voordelen zou een meer constructieve communicatiewijze voor jezelf of elkaar kunnen inhouden ?

Laat je het afhangen van je zelf of elkaar om van communicatiewijze te veranderen ?

Hoe vermijden bij jezelf of bij elkaar een defensieve opstelling te activeren ?

Hoe kan naar jezelf toe vermeden je defensieve opstelling te activeren ?

Hoe denk je bij elkaar een constructieve opstelling te kunnen activeren ?

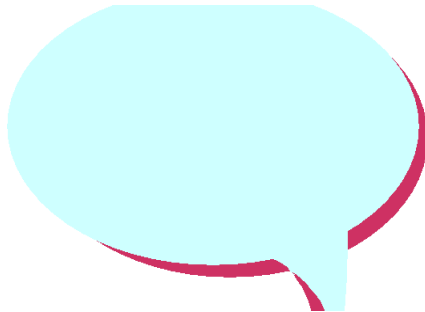
Hoe kan je voor jezelf als ouder of jongere een constructieve opstelling activeren ?

Wat is er nodig opdat een constructieve opstelling wederzijds zou geactiveerd worden ?

Meer lezen :

Franck, J. (1994). *Hoe zeg ik je het?: Innige communicatie-verkenningen voor een eigen communicatie-cultuur*. Hove: Psychcom-Systemresearch v.z.w.

Als je niet meer met woorden praat



Soms ervaart je kind of jijzelf als ouder dat praten niet werkt of niet kan.
Hoe jezelf dan duidelijk maken ?

Wat je laat horen

Elk kind wil met zijn ouders praten, elke ouder wil met zijn kind praten. Praten met woorden, met wat wordt verwoord en uitgesproken. Met wat wordt gehoord en

begrepen. Bij voorkeur niet met je opgeheven stem, met hoe iets wordt uitgesproken, zeker niet wanneer dit onprettig of onaangenaam klinkt. Uiteraard zal hoe iets wordt uitgedrukt, wat wordt verwoord, ondersteunen. Maar bij voorkeur wordt wat wordt bedoeld, niet weergegeven via het hoe van de expressie, haar vorm, maar door de inhoud van de expressie, het wat.

Wil ik als kind aan mijn mama iets vragen, dan kan ik dat door wat ik vraag. Bijvoorbeeld, 'Mama krijg ik nog een stuk?' En moet ik mijn vraag niet vertolken door gezeur. Bijvoorbeeld, 'Mamaa, maaaaa, maaaaa, MA-MAAAAA, krijg ik nog een stuuuk ????'

Wil ik als ouder iets van mijn kind vragen, dan kan ik dat door wat ik vraag. Bijvoorbeeld, 'Ik wil dat je er mee ophoudt.' En moet ik wat ik wil, niet vertolken door mijn stemverheffing. Bijvoorbeeld, 'HOU DAAR ONMIDDELIJK MEE OP !!!!!'

Gemakkelijk kom je als kind of ouder in stemvervorming of -verheffing terecht. Dit doordat je door het toevallig te proberen merkt dat dit meer resultaat heeft. Zo leer je elkaar door er op te reageren dit in het vervolg gemakkelijker en soms nog uitsluitend te doen. Het rustig en duidelijk met woorden en meer bepaald hun inhoud iets zeggen, wordt dan nagelaten of overgeslagen. Ik zeg het niet zozeer meer met woorden, maar met mijn stemexpressie. Hoe ik iets zeg, daarop wordt gereageerd, niet

zozeer op wat ik zeg. Dat hoe iets zeggen, doe ik steeds meer.

Wat je laat zien

Soms kan je als kind of als ouder iets niet meer verwoorden. Bijvoorbeeld, omdat het je niet toegelaten wordt, of omdat je de ander niet wil kwetsen, of omdat je bang bent voor een minder gunstige relatie onderling, of nog om andere redenen. Je zegt dat niets meer met woorden of met je stem, maar je laat het dan, al of niet gewild en al of niet bewust, zien.

Je kind kijkt boos, bijvoorbeeld, nadat je had gezegd dat je niets meer over iets wou horen. Je kijkt teleurgesteld bij het mislukken van je kind, bijvoorbeeld, maar je durft er niets over te zeggen omdat je de eigen teleurstelling van je kind duidelijk merkt. Je kind zit in elkaar gedoken met zijn handen voor zijn gezicht, nadat je gedreigd had het aan de deur te zetten. Je schudt met je hoofd terwijl je aanwijst wat je niet wil.

Je kind of jijzelf als ouder kunnen iets laten zien door je gezichts- en lichaamsexpressie waarop jezelf invloed kan uitoefenen via je motoriek. Je kind of jijzelf kunnen ook iets laten zien door de momentane lichaamsverandering waarop je weinig of geen invloed kan uitoefenen en die vooral emotioneel bepaald is. Je woede tekent zich af op

je rood aanlopend gezicht, je angst blijkt uit je lijkkleek uitslaan.

Voorals onderwerpen erg gevoelig liggen om erover te praten en gemakkelijk emotionele opwinding veroorzaken, vertaalt de communicatie zich gemakkelijk in een gezichts- en lichaamsexpressieve vorm. Ik maak je iets duidelijk, of ik probeer dit te doen door mijn motorische expressie. Ik draai, bijvoorbeeld, mijn rug naar je, of ik trek een vijandig gezicht. Mijn lichamelijke vertolking van emotionele spanning, opwinding of pijn maken zichtbaar wat er in mij omgaat in interactie met je. Het kind begint te hijgen, bijvoorbeeld. Of, je slaat bleek uit bij het miselijk gevoel dat in je opkomt bij wat je net vaststelt. Je hebt op dat moment dan misschien je discussie en verwijten gestaakt, maar de kwetsuren die zijn gemaakt zijn zo uitgesproken, dat veel doorwerkt en je elk een hele verwerkingstijd nodig hebt. Dit laat je zonder woorden zien.

Wat je laat voelen

Soms werkt ook niet meer wat je elkaar laat zien. Mogelijk omdat je het elkaar verboden hebt. Doe dat gezicht maar snel weg, bijvoorbeeld. Mogelijk omdat je dat naar elkaar toe niet durft. Je tracht je teleurstelling weg te stoppen, bij zoveel hoor- en zichtbaar verdriet van je kind. Mogelijk ook omdat het niet werkt. Je blik of lichaamshouding worden niet opgemerkt, bijvoorbeeld.

Of misschien wel opgemerkt maar genegeerd, er volgt geen erkenning of reactie op.

Je kan dan geen zichtbare signalen uitzenden of de zichtbare signalen worden niet opgevangen. Wat er dan nog rest is elkaar te laten voelen wat er in je omgaat, wat je denkt, voelt of wenst. Zowat in de lijn van de uitdrukking : 'Wie niet horen wil, moet maar voelen !'

Concreet kan dit de vorm aannemen van wat je naar elkaar toe doet, of net niet doet. Bijvoorbeeld, je kind zet het op een lopen als het niet wil luisteren. Zo maakt het duidelijk dat het niet wil dat je het iets vraagt of oplegt. Bijvoorbeeld, je zet je kind op de grond als het niet stil zit op je schoot. Bijvoorbeeld, je kind slaat met een deur omdat het zijn zin niet krijgt. Het weigert verder met je te praten. Je neemt iets van je kind af omdat het je eerst niet gevraagd heeft. Je wil er niets meer over zeggen, omdat je dit al zo vaak deed. Je wil het kind laten merken dat het zo niet gaat.

Concreet kan dit ook de vorm aannemen van wat je naar elkaar toe als middel of medium gebruikt. Bijvoorbeeld, je kind kan ziekte voorwenden om iets niet te moeten doen. Bijvoorbeeld, je kan als ouder een dessert gebruiken om je kind tot iets te bewegen. Bijvoorbeeld, een ouder kind kan je iets prettigs geven om het terug goed te proberen maken. Bijvoorbeeld, je vraagt je partner om

iets aan je kind te vragen, omdat je met je kind momenteel niet meer hierover wil praten.

Het middel moet in je plaats vertolken wat je wil zeggen. Iets wat je niet meer in een persoonlijk gesprek of contact wil doen. Je gebruikt, bijvoorbeeld, een (kleef)briefje, of een sms-berichtje. Of je gebruikt je partner, of de zus of broer, of nog oma of opa om wat je wil zeggen, wat je wil overbrengen en in orde wil krijgen. Soms zelfs wordt de omgevingsgroep gebruikt om iets tegen te houden of te verkrijgen. De groep die mogelijk aanmoedigt of ontmoedigt om iets wel of niet te doen of te zeggen. Zolang mijn vriendjes in de buurt zijn, denkt het kind, durft mijn mama of papa geen opmerking te maken. Ik vraag als ouder aan de andere aanwezige kindjes of ze reeds mooi op hun stoeltje kunnen blijven zitten, zo merkt mijn kind wat ik wil, dit zonder er herhaaldelijk aan te moeten herinneren. Je kind blijft mogelijk ook mooi zitten om niet onder te doen bij de andere kinderen. Zo vormt de groep soms een krachtig middel om tot iets te komen. Iets wat bij voorkeur met de nodige omzichtigheid en niet te onpas wordt gebruikt.

Zo ook is straf een middel dat je als ouder mogelijk gebruikt om je kind iets duidelijk te maken en tot iets te brengen. Als ouder kan je hier op uitkomen omdat praten en laten zien wat je wel of niet wil niet tot de gepaste reactie leidt. Ook hier geldt het omzichtig en passend gebruik. Het gevaar bestaat dat het kind ook naar middelen

zoekt om je van iets af te brengen. Je kind maakt hevig lawaai op zijn kamer, of het kind ligt roerloos op zijn bed.

Het gebruik van deze geschetste gedragstaal en middelentaal door je kind of jezelf, leidt gemakkelijk tot moeilijke situaties, die frequent vastlopen of escaleren. Vaak is er een niet gemakkelijk begrijpbare onderliggende communicatie. Vooral ook omdat je je boodschap niet meer direct en duidelijk kan laten horen of kan laten zien. Ze is impliciet en voelbaar aanwezig in wat wordt gedaan of aangewend.

Het gevaar bestaat dat ingewikkelde 'spelletjes' worden opgezet, meer of minder bewust, die bedoeld zijn om iets duidelijk te maken en iets te bereiken. Kunstmatige activiteiten en situaties die ook niet steeds voor wie ze gebruikt duidelijk zijn. Hoe moet je begrijpen dat je kind iets blijkt vergeten te zijn ? Hoe moet je begrijpen dat iets omvalt of stukgaat ? Hoe moet je kind begrijpen dat als je, bijvoorbeeld, 's morgens de wagen buiten rijdt, dat dit betekent dat het dringend moet opstaan, iets wat je alleen op deze wijze nog blijkt te kunnen bereiken ? Hoe moet je kind begrijpen dat je aan de juf vraagt er voor te zorgen dat het zijn jasje aandoet, omdat het op je vraag schijnbaar niet langer reageert ?

Je gebruikelijke signaaltaal

Het gevaar als je iets laat zien of iets laat voelen is, dat je niet langer eerst probeert iets te laten horen, door het bij voorkeur te verwoorden. Dat je onmiddellijk grijpt naar wat je laat zien of wat je laat voelen. Dit omdat je ervaren hebt dat iets verwoorden weinig of niet werkt.

Ook je kind kan dit ervaren dat je weinig of niet reageert op wat het zegt. Alleen als het laat zien of laat voelen wat het wil of ervaart, dat je dan meer en sneller reageert.

Zo riskeer je dat de gebruikelijke signaaltaal tussen je beiden zich situeert op visueel of gevoelsniveau. De signaaltaal is de taal die gebruikelijk is en waarop wordt gereageerd bij interactie. Deze visuele of gevoelstaal is doorgaans minder duidelijk, vraagt meer gebruik van kracht. Ze vraagt ook meer inspanning om ze te vatten en komt meer dwingend over. Ze bevordert veelal niet het praten, maakt het integendeel soms voor kortere of langere tijd onmogelijk. Ook doet het veelal de onderlinge afstand toenemen, waardoor de kans op elkaar begrijpen en vinden afneemt.

Zo kan je als gedragstaal hebben je kind te negeren. Hoe lang hou je dit vol ? Hoeveel inspanning vraagt dit? Wat druk je met je zwijgend en negerend gedrag uit ? Hoe pijnlijk is het gebeuren voor elk en hoe moeilijk de terugweg ?

Taboe onderwerpen

Vooral in duurzame en intieme relaties als het gezin kan het gesprek wegvallen, althans veelal over bepaalde onderwerpen. Ze liggen te gevoelig, je kan het elkaar niet aandoen, de gevolgen zijn te groot, de afstand lijkt niet overbrugbaar. Bijgevolg wordt dan heel omfloerst en heel indirect getracht iets duidelijk te maken.

Als ik aan mijn mama zeg dat ik niet wil eten, moet ik net eten, wordt dit een onderwerp van grote bezorgdheid en onrust. Ik kan misschien met mijn gezicht laten zien dat ik niet wil eten wat me wordt voorgeschoteld. Maar dan ervaar ik nog meer druk en opwinding. Het enige wat me rest is weglopen van tafel, of zo mogelijk niet aan tafel komen. Ik ben langer bij mijn vriendje blijven spelen en was 'vergeten' naar huis te komen eten. Zo nodig krijg ik hoofd- of buikpijn. Ik kan alles nadien uitbraken. Een ingewikkelde communicatiewijze is het gevolg, iets wat het kind ook niet steeds door heeft. Het druk, on aandachtig of ziek zijn van het kind, zijn dan wijzen om iets te communiceren. Omdat andere wijzen niet werken of uitgesloten zijn door de gevolgen of het gebrek hieraan verbonden.

Hoe leg ik aan mijn mama of papa uit dat me iets naars overkomt, zoals geweld (fysiek, seksueel), pesten, discriminatie of uitsluiting, terwijl ik hier ook zelf niet zomaar over wil of kan praten omdat het zo erg is. Hoe kan ik duidelijk maken dat ik het niet opnieuw wil meemaken,

zonder iets met naam te noemen uit schrik of loyaliteitsgevoelens. Ook hier grijpen kinderen vaak naar iets opmerkbaar maken in hun gedrag, zoals automutilatie, via hun beschikbare middelen, soms drugs of alcohol, en via personen die ze in vertrouwen kunnen nemen en hen kunnen helpen. Mijn moeilijk of onmogelijk gedrag is misschien iets zeggen wat ik niet kan of durf uitspreken.

Stappen in ontwikkeling

Als ouder voel je intuïtief aan dat met woorden rechtstreeks en open kunnen praten belangrijke voordelen heeft. Veelal zal je evenwel in je communicatief gebruik een verschuiving kunnen opmerken. Woorden volstaan dan niet meer en worden aangevuld met je stem, mimiek, gebaren, gedrag en andere hulpmiddelen. Soms worden ze er gewoon door vervangen.

Onderbouw je wat je zegt met andere expressies en met wat je doet, dan zal je kind vooral afgaan op die andere expressies en je gedragsreactie. Bij je kind is er dan zoiets als ons mama of papa zeggen wel zo, maar in feite reageren en doen ze anders en dit is wat telt. Dit kan ook voor je gelden bij wat je bij je kind opmerkt. Het kind zegt, bijvoorbeeld, dat het met iets zal ophouden of iets zal doen, maar zolang je geen concrete actie ziet, blijft wat je kind zegt inhoudsloos en blijf je afgaan op zijn niet handelen.

Merk je die verschuiving of die vervanging en wil je er wat aan doen, dan zullen je kind en jezelf een hele ontwikkelingsweg moeten afleggen om meer met woorden te leren praten. Dit zal heel wat oefening en positieve ervaringen vragen om meer hiertoe te komen. Een weg die zeker de moeite waard is om te gaan. Ook al kan je niet alles precies met woorden uitdrukken, toch laat de woordtaal toe dit zo gericht, genuanceerd en gedoseerd

mogelijk te doen. Met minder kansen op misverstanden, die met praten onmiddellijk kunnen uitgeklaard en rechtgezet worden.

Zo bevat wat je laat zien of wat je laat voelen niet langer de rechtstreeks door je bedoelde boodschap en kan ze haar oorspronkelijke betekenis van wat je laat meeklinken met je boodschap terugkrijgen. Vooral in het hoe van wat je laat zien en laat voelen, zal dit meeklinken dan terug te vinden zijn. Wat je laat meeklinken is meestal informatie over wie je bent of wil zijn, zoals de betrokken ouder, over wie je kind is voor je en je wil dat het is, zoals een belangrijk persoonlijk met veel goede wil, en over welke relatie er tussen je beiden bestaat of wil dat er bestaat, zoals veel om elkaar geven en veel voor elkaar willen doen. Ook kan hierdoor nog bijkomende informatie worden meegegeven over hoe je boodschap bedoeld is, zoals grappig of net niet, over de context, zoals opvoedend en over je denkkader, zoals respectvol groeibevorderend.

Door wat je elkaar laat horen, kan je wat je elkaar laat zien en voelen voor zijn. Zo kan je vermijden dat je in de realiteit voor ongewenste en onaangename situaties komt te staan. Je kan dan met praten wat zich in de realiteit en zich in je reëel gedrag afspeelt beter sturen. Dit overeenkomstig de uitgesproken gevoelens en voorkeur van elk die je tijdig met praten uitwisselt en leert kennen.

Toegepast

Laat je kind of jij als ouder iets horen door wat je zegt?

Laat je kind of jij als ouder iets horen door hoe je iets zegt?

Laat je kind of jij als ouder iets zien door je beïnvloedbare gezichts- of lichaamsmotorische expressie?

Laat je kind of jij als ouder iets zien door je automatische emotionele lichaamsreactie?

Laat je kind of jij als ouder iets voelen door je gedragsreactie?

Laat je kind of jij als ouder iets voelen door je gebruik van (hulp)middelen?

Woordenschat



Hoe je iets verwoordt voor je kind en jezelf kan net het verschil maken.

Op wat gaat wat je benoemt terug ?

Hoe je voor jezelf de dingen en gebeurtenissen verwoordt en benoemt enerzijds en hoe je voor je kind de dingen en je ervaringen verwoordt en vertolkt anderzijds kunnen verrijkende gevolgen hebben voor je eigen reageren en dit van je kind.

Je taalgebruik en woordkeuze kunnen kansen creëren voor jezelf en je kind of kunnen kansen ontnemen.

Woorden kunnen nabijheid of afstand scheppen, kunnen uitnodigen of afstoten, kunnen bereidwilligheid of tegenzin, openheid of weerstand oproepen, kunnen genegeheid, onverschilligheid of vijandigheid weergeven, kunnen strelen of kwetsen, en veel meer.

Je taalgebruik weerspiegelt je eigen opstelling tegenover iets en zegt iets over jezelf en je overtuigingen. Het zegt ook iets over je opstelling tegenover je kind : wie je kind voor je is en welke verhouding je wenst.

Met je benoeming geef je de betekenis, zin, interpretatie, beoordeling en waardering aan van iets voor jezelf terwijl je met jezelf praat. Het maakt een bepaalde dynamiek in je los om op een bepaalde manier met iets om te gaan en geeft er tegelijkertijd een zekere rechtvaardiging aan.

Met je expressie geef je de betekenis, zin, interpretatie, beoordeling en waardering weer van iets naar je kind toe terwijl je met hem of haar praat. Het laat je dynamiek zien aan je kind om op een bepaalde manier met iets om te gaan en vertolkt je gerechtigdheid om zo te handelen.

een voorbeeld :

Je kind benoemen als een liefvallig wezen laat toe van je kind te houden. Het is heel iets anders dan je kind benoemen als een vervelend iemand wat je mogelijk hindert van je kind te houden.

nog een voorbeeld :

Je kind benoemen als een lastpost maakt dat je je gemakkelijk vijandig gedraagt en er goedkeuring voor scheidt.

Het maakt een groot verschil uit met je kind te benoemen als een schat wat liefelijk gedrag uitlokt en er ruimte voor schept.

Je kan wat je naar jezelf toe op een ongunstige manier benoemt gebruiken als motivatie en excuus om er hard tegenaan te gaan of om afstand te houden. Je kan wat je naar de ander toe op een ongunstige manier benoemt gebruiken als argumentatie en wapen om er hard tegenaan te gaan en om afstand te houden.

een voorbeeld :

Wat je kind doet of wil voor jezelf benoemen als kinderachtig stelt je vrij om er op af te geven en iets anders te willen.

Wat je kind doet of wil benoemen als dwarsliggen geeft je het recht je kind persoonlijk aan te pakken en om weinig met hem of haar rekening te houden.

Je kan ook iets naar jezelf toe op een gunstige manier benoemen zodat je een motivatie en een verantwoording vindt om er constructief op in te gaan en je zo nodig aan te passen. Je kan wat je naar de ander toe op een gunstige manier benoemt als reden en middel gebruiken om welwillend te reageren en om mee te werken.

een voorbeeld :

Wat je kind doet of wil voor jezelf benoemen als anders en nieuw voor je, stelt je open en maakt dat je hier eerst meer over wil vernemen.

Wat je kind doet of wil voor je kind benoemen als vrijheid van je kind, geeft je de mogelijkheid je vrijheid te behouden en je kind niet te dwarsbomen, zonder jezelf verplicht te voelen hieraan mee te doen.

Je kan zo wat je zegt en benoemt kleuren met positieve gevoelens of met negatieve gevoelens, met positieve waardering of met negatieve kritiek, met verlangen of afkeer, plaatsen in een gunstig kader of een ongunstig. Al naargelang de emotioneel geladen termen die je gebruikt zal er een heel verschil ontstaan.

een voorbeeld :

Je kan wat je naar je kind toe zegt met warmte omringen of met koelte weergeven.

Je kan wat je zegt verstikken en uitdoven of ruimte geven en weerkaatsen voor je kind.

Als je rechtstreeks of onrechtstreeks iets zegt over je kind maak je mee je kind tot wat hij of zij is : een waardevol iemand of niet.

Als je rechtstreeks of onrechtstreeks iets zegt over jezelf maak je mee jezelf tot wat je bent : een waardevol iemand of niet.

Je kan op een positieve wijze over je kind en jezelf praten of je kan op een negatieve wijze over je kind en je zelf praten. De zelfwaardering en het zelfvertrouwen van je kind zal mee van het geschetste beeld van je kind afhangen. Je zelfwaardering en zelfvertrouwen zal van je geschetst zelfbeeld afhangen. Je eigen negatieve benoeming kan maken dat je ook anderen op een gelijkaardige manier gaat typeren om je veilig te blijven voelen of maken dat je de ander integendeel gaat ophemelen om je aan vast te klampen en zekerheid en steun bij te vinden.

Velen laten hun eigen waardering afhangen van de expressieve bevestigingen van anderen. Vanuit die optiek zet mogelijk je kind zich of zet je jezelf mogelijk erg in voor anderen om positieve verbale terugkoppeling van hen te krijgen en anderzijds om zo zichzelf toe te laten zich meer positief te benoemen.

Hoe je iets benoemt, zowel voor jezelf als voor je kind, zegt veel over jezelf, over wat er bij je leeft, je ervaringsverleden, je gevoelens, je behoeften en interesses, je dromen en voorstellingen. Zo kan het interessant zijn bij je benoemingen eens te kijken of ze teruggaan op de feiten en gebeurtenissen, of op je denken en voorstellingen

erover, of op je gevoelens en emoties er rond, of op je onderliggende behoeften en verlangens.

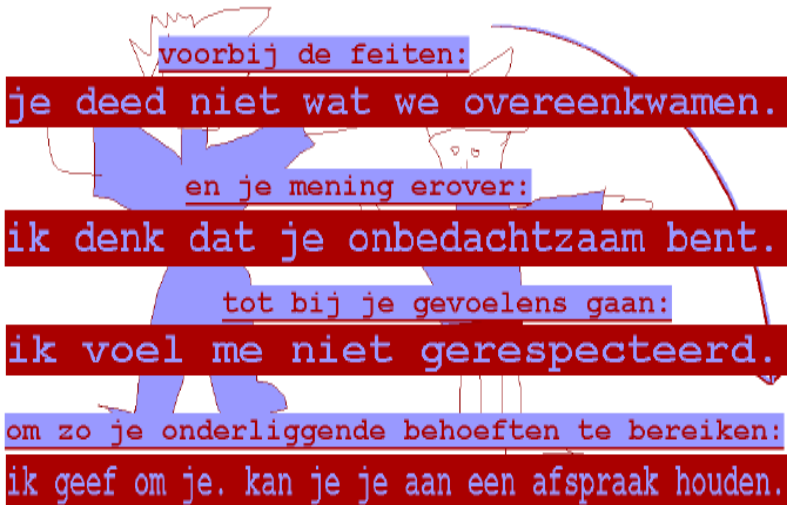
een voorbeeld :



plaats onderstaande mogelijke reacties
op de juiste plaats

je deed niet wat we overeenkwamen.
ik geef om je. kan je je aan een afspraak houden.
ik denk dat je onbedachtzaam bent.
ik voel me niet gerespecteerd.

Oplossing voorbeeld :



DUS, MOGELIJKE 'FORMULERING' IS :

Zo je beschrijving, geen mening of interpretatie van iemands gedrag)
voel ik me (onbevredigd gevoelen)
omdat (onbevredigde behoefte of verlangen)

en ik verkies of vraag (beschrijving geven van gewenst gedrag)
zodat ik me zou voelen (bevredigd gevoelen)
omdat (bevredigde behoefte of verlangen)

Ook het benoemen van wat je kind zegt en doet gaat gemakkelijk terug op je eigen ervaringen, denken, voorstellingen, gevoelens, behoeften en verlangens in dit verband. Er wordt dan al of niet het perspectief van het kind ingenomen en aandacht besteed aan het achtergrondperspectief van het kind om iets te benoemen.

Voor ouder en kind ligt binnen hun relatie een belangrijke opdracht, met name samen weten komen tot een enigszins gezamenlijke woordenschat. Een zo mogelijk zelfde of gelijkaardige wijze om de dingen en gebeurtenissen te benoemen. Begrippen op eenzelfde of gelijkaardige wijze weten invullen en zo mogelijk op eenzelfde of gelijkaardige wijze weten beantwoorden, kan maken dat er een grote nabijheid ontstaat, dat heel wat meningsverschillen, misverstanden, spanningen en conflicten kunnen vermeden of overwonnen worden. Informatie wordt dan niet zozeer uitgewisseld, maar komt samen tot stand. Gezamenlijke ervaringen, een gelijkaardig denkklimaat, en gemeenschappelijke gevoelens, behoeften en verlangens kunnen hierbij helpen om op dezelfde golflengte te geraken en tot een gedeelde woordenschat te komen. Veel van wat als feitelijk benoemd wordt, maar zo verschillend blijkt, zal tot zijn invulling en de achtergrond waarop het stoelt moeten herleid worden. Op deze wijze kan de oorsprong van verschillen beter achterhaald worden. In de ouder-kindrelatie kan dan stilaan gewerkt worden aan een nieuwe gezamenlijke achtergrond en een gedeelde invulling die een uitstekende

draagkracht bieden voor samenhang en samenwerken. Het samendoen kan dan zijn tegenhanger vinden in het samenvoelen.

Informatie weten uithalen in wat feit is en wat toegevoegde waarde en gevoel, wat van buiten komt en wat van binnen de ouder-kindrelatie. Zoeken naar wat als waarde en gevoel kan gedeeld worden en het toevoegen aan feiten, waardoor ze opnieuw samengesteld worden tot herkenbare feiten. Zo kan spraakverwarring afnemen. Door wat voor ons is en wat we doen als eigen constructies te onderkennen, en ze zonnig weten te deconstrueren om tot een gedeelde reconstructie te weten brengen, kan heel wat in beweging gebracht worden. Over heel wat blijkt men het eens, enkel over het hoe waarop iets zich manifesteert en hoe iets wordt ondernomen blijken vaak verschillen en betwisting te bestaan. Door deze drempel te nemen komt men uit bij de kern waarover het gaat. Waarover het gaat wordt meestal als gemeenschappelijk aangevoeld, de manier waarop dit wordt opgepakt en aangepakt zorgt dan voor verdeeldheid. Door hierover duidelijkheid te krijgen, dat verschillende wegen kunnen leiden naar een gemeenschappelijk objectief, ontstaat een grotere transparantie en verhoogt meteen de tolerantie. Zo wordt alles meer verwerkbaar en wordt het geheel meer werkbaar.

De (onbewuste) kracht van taal. Taal zorgt voor groepee-

ring, ordening, categorisering, identificering, onderscheiding en begrenzing. Zoals, bijvoorbeeld, ouders en kinderen, volwassenen en jongeren, opvoeding en omgang, sport en spel, verandering en behoud. Op zich is dit gunstig zolang dit niet leidt tot bevoordeling of benadeling, het ene ten koste van het andere, of de ene(n) ten koste van de andere(n). Vooral het perspectief van waaruit de verwoording gebeurt, wat of wie in het centrum staat en de benoemingen uitdeelt, bepaalt bewust en veelal onbewust van zelf geen nadeel op te lopen of te mogen verwachten van de verwoording, maar zo mogelijk een voordeel.

Zo ontstaat gemakkelijk een 'dit-dat', 'ik-jij', 'wij-zij' dat niet voor alles of iedereen even gunstig is.

Bovendien kiest iets of iemand hier zelf meestal niet voor, maar wordt dit toegekend, ook al voelt dit zelf niet als passend of wenselijk.

Zo is taal bepalend, toekennend en dominant, veelal ook onbewust of zelfs onbedoeld. Door zich van deze groeperings-, ordenings-, categoriserings-, identificerings-, onderscheidings- en begrenzingsprocessen bij taalgebruik bewust te worden, kunnen onbedoelde of ongewenste neveneffecten vermeden worden. Zo mogelijk kan bij het benoemde of de benoemde(n) nagegaan of die benoeming overeenkomt met de eigen groepering,

ordening, categorisering, identificering, onderscheiding en begrenzing.

Doordat taal zo krachtig is, roept dit gemakkelijk een tegenreactie bij de ander op die de voorkeur geeft aan zijn taalgebruik. Hieruit ontstaat dan gemakkelijk een discussie over wiens verwoording het finaal zal halen.

Ga voor jezelf na, zo je wil, wat je verwoording voor jezelf en je kind uitmaakt.

Wat zou verandering van je verwoording voor jezelf en je kind kunnen betekenen? Welk verschil zou je mogelijk kunnen opmerken?

Wat zou jezelf mogelijk uit je verwoording kunnen opmaken en leren?

Wat zou je meer bewust worden van je verwoording en haar implicaties voor jezelf en je kind kunnen betekenen?

Merk je voor jezelf de kracht van je taalgebruik ?

Jongere en zakgeld



Wat kan zakgeld meer en hoeveel zakgeld geef je als ouder ?

Kiezen voor zakgeld ?

Als ouder vraag je je mogelijk af of je je kind zakgeld zou geven, hoeveel en vanaf wanneer. Hiervoor ga je gemakkelijk te rade bij andere ouders. Maar ook deze kunnen je niet steeds helpen en adviseren, omdat mogelijk hun situatie anders is.

Dan maar gekeken naar je kind zelf. Het zegt, bijvoorbeeld, dat andere kinderen al zakgeld krijgen, maar veelal weet het geen details of is het mogelijk wishful thinking. Misschien moet je vertrekken vanuit de behoeften van het kind zelf, waarom je zakgeld zou geven of misschien wat je met het geven van zakgeld voor het kind zou kunnen bereiken, waartoe het bijdraagt.

Welke betekenis van geld voor je kind

Dit is ook wat het kind voor zichzelf mogelijk kan aanvoelen. Wat heeft het nodig, aan welke behoeften komt het tegemoet en hoe kan geld hierin een rol spelen. Of wat

wil het bereiken als doel en hoe kan geld hiervoor behulpzaam zijn. Dus het bekijken vanuit het kind zelf en nagaan welke betekenis geld voor het kind heeft (geld is ...), vervolgens nagaan hoe geld zou kunnen helpen om aan zijn behoeften of doelen tegemoet te komen (geld gebruiken doe ik zo) en welke deze behoeften of doelen zijn (geld gebruik is voor ...) en waar en wanneer.

Zo blijkt dat een kind stilaan een kenschema opbouwt rond geld, wat het voor hem of haar betekent, hoe het te gebruiken, waar en wanneer, voor wat (waarom en waartoe).

Dit kenschema hoe om te gaan met geld, bouwt het stapsgewijs op op basis van eigen opgedane ervaringen en uit wat het zag en vernam vanuit de omgeving. Zoals hoe je als ouder zelf omgaat met geld, welke verschillen en manieren er zijn in geldbesteding en waarvoor het wordt aangewend. Zo kan het kind soms merken dat geld het doel zelf is, zoals mogelijk bij sparen, of een middel is, zoals gebruik voor zichzelf maar ook mogelijk voor iemand uit de omgeving.

Belangrijk lijkt dan het kind kansen te geven om met geld om te gaan. Vooral als in de samenleving telkens blijkt welke rol geld het vaak speelt. Wat in de samenleving allemaal om geld komt te draaien, ook op jonge leeftijd. Zo blijkt het vaak een krachtig middel, ook sociaal, omdat groepen vaak op basis van geld en geldbesteding bepaald worden.

Eerder dan hierbij te focussen op geld zelf, kan je bij het geven van zakgeld focussen op de wijze van omgang

hiermee en op de context waarbinnen het aan te wenden. Anders gezegd, op de geldbesteding.

In dit verband kan je voor je kind nagaan of zijn beeld of ontstaan kenschema van geldbesteding overeenstemt met dit van je en in welke mate. Wat is geld voor je kind en jezelf als ouder, hoe gebruik je het en waarvoor.

Evenwichtige omgang

Zo kan een evenwichtige omgang opgebouwd worden in de juiste context. Dit is nodig omdat geld steeds slechts in beperkte mate beschikbaar is. Met deze begrenzing lijkt het dan nuttig reeds vroeg te leren omgaan, zodat geld niet overkomt als beperking, maar als voldoende mogelijkheden creërend.

Zo kan je er als ouder voor kiezen aanvankelijk gezamenlijk het zakgeld te beheren en mee te zoeken hoe het te besteden, met de bedoeling het stapsgewijs zo snel mogelijk aan het kind te kunnen overlaten. Best kan je het kind toelaten zelf ervaringen op te bouwen, zodat het kan leren uit eigen fouten of minder gunstige keuzes. Zo kan het zelf het nut ontdekken van niet alles op te doen en een zekere reserve op te bouwen. Zo kan het het nut beseffen van steeds een zeker budget te hebben waar het op termijn beroep op kan doen voor iets groter.

Op termijn kan het kind als jongere stapsgewijs overstappen van geldbesteding naar geldbeheer. Zo kan het ook ontdekken niet enkel aan besteding te denken maar ook aan inkomsten en kan het ook zoeken naar hoe zijn beschikbare geldmiddelen meer duurzaam te besteden.

Concreet maken

Contant zakgeld in de vorm van munten en briefjes kan het voor het kind meer concreet en overzichtelijker maken en gemakkelijker toelaten de waarde van zakgeld te ontdekken. Vanaf tien jaar is wettelijk een zichtrekening mogelijk, terwijl je als ouder zo automatisch meedoet aan het beheer omdat je handtekening vereist is. Op zo een zichtrekening kan het kind ook verjaardagsgeld plaatsen en misschien wel later een deel ervan overschrijven naar een spaarrekening. Zodra het kind kan rekenen, kan dit gemakkelijker verlopen. Op één of andere manier kan het ook helpen bij het leren rekenen als extra oefening. Zo kan de leeftijd van zes jaar waarop het hoeveelheids- en getalbegrip bij het kind ontstaat, gebruikt om te beginnen met zakgeld.

Ook kan je voor je kind van bij het begin duidelijk maken aan wat het kind gedeeltelijk zelf zijn zakgeld zal moeten besteden en aan wat niet. Bijvoorbeeld, of al of niet kleding in zakgeld begrepen is. Dit zelf moeten besteden neemt meestal toe met de leeftijd, omdat het kind er graag de voorkeur aan geeft. Zo kan het met een groter budget meer autonomie weten en leren verwerken. Het geeft ook een gevoel van meer zelfbeschikking waar geld een middel toe is. Dit verhogen van zakgeld kan je regelmatig samen bekijken. Verder kan je de keuze laten aan het kind hoe zijn zakgeld te besteden. Dit betekent geen voorwaarden te verbinden aan het krijgen van zakgeld, ook niet als beloning of als straf. Toch kan je een oogje in het zeil houden aan wat het vooral zijn zakgeld besteedt. Bijvoorbeeld, alleen aan

snoep, of om vriendjes te maken. Je kan dan zo nodig het kind laten kiezen uit alternatieven. Welk deel aan snoep of om te delen. Best kan je het kind voldoende zakgeld geven zodat er meerdere bestedingsmogelijkheden zijn en het hierover kan nadenken om tot een planning te komen.

Wil je concreet leren van andere ouders, dan vind je op [wikifin](#) statistische informatie over hoeveel zakgeld ouders geven en over het gebruik van zakgeld door kinderen. Hierbij kan je ontdekken dat de situatie van ouders kan verschillen, maar ook dat er verschillen zijn tussen kinderen. Iets waarmee je voor jezelf en je kind ook kan rekening houden.

Toegepast

Kies je ervoor zakgeld te geven aan je kind ?

Waarom en waartoe zou je zakgeld geven ?

Vanaf welke leeftijd wil je zakgeld geven ?

Hoeveel zakgeld wil je geven ?

Wat kan zakgeld voor je kind betekenen ?

Waar leg je de focus op bij zakgeld ?

Hoe kan je het gebruik van zakgeld in goede banen leiden?

Wat kan je leren uit beschikbare statistische informatie ?

Kan je kind reeds contant geld, munten en briefjes, herkennen?

Kan je lagereschoolkind reeds met geld rekenen ?

Kan je middelbareschoolkind reeds de waarde van geld herkennen ?

Kan je middelbareschoolkind reeds planmatig met geld omgaan ?

Hoe kan je het kind helpen om minder impulsief met zakgeld om te gaan en meer planmatig ?

Hoe kan je het kind helpen op termijn niet enkel aandacht te schenken aan geldbesteding maar ook aan geldbeheer ?

Hoe kan je voor het kind in zijn geldbeheer ook het element duurzaamheid introduceren ?

Dit zeggen,
dat bedoelen



Soms lukt het je niet (langer) te zeggen wat je bedoelt.
Hoe hier toch meer in lukken ?

Niet zomaar kunnen zeggen wat je bedoelt

Als ouder kom je gemakkelijk naar je kind toe in de situatie terecht niet zomaar te kunnen zeggen wat je bedoelt. Je kind aanvaardt je directheid niet. Het reageert hierop met niet reageren of een omgekeerde reactie. Op je opmerking of verzoek komt geen reactie, of een andere dan je wou. Op je opmerking dat iets je stoort, of op je verzoek met iets op te houden, komt geen passende reactie. Integendeel bestaat het risico dat iets nog toeneemt.

Als ouder kies je dan mogelijk uit voorzichtigheid, om toch nog iets te bereiken, van je zeer onrechtstreeks uit te drukken. 'Het is al laat', bedoelt dan 'het is bedtijd.' 'Er zijn nog weinig echt lieve kinderen', bedoelt dan 'kan je liever zijn.' De kans bestaat dan dat wat je wil door zijn indirectheid niet overkomt, of als algemeen en te omvangrijk verzoek overkomt. In beide gevallen bereik je evenwel niet wat je wil. Uiteindelijk kan dan de meer directe benadering die concreet terzake is, toch nog het beste resultaat opleveren.

Gevoelige onderwerpen

Zo kunnen er een aantal taboe-onderwerpen ontstaan. Hierover beginnen lokt onmiddellijk weerstand uit. Voor je als ouder is het dan bijzonder moeilijk hierover te beginnen en wat je wil op te pakken. Het minste wordt als signaal gezien om hiertegen in het verweer te gaan, en soms zelfs in de aanval.

Het zijn meestal zeer gevoelige onderwerpen. Deze gevoeligheid kan voortkomen uit de veelvuldigheid waarmee ze worden aangekaart. Opruimen, bijvoorbeeld, is zo een onderwerp. De gevoeligheid kan ook samenhangen met het persoonlijke waarover het gaat. Het uiterlijk van je kind, bijvoorbeeld, is zo een onderwerp. Ze kan ook samengaan met het eigen territorium van je kind, of wat zoals kind wordt ervaren. Vrienden van je kind, bijvoorbeeld.

De aandacht die je hier voor vraagt zit vol triggers die onwil, onbegrip, verdediging, aanval, wantrouwen, afstand, terughoudendheid, starheid, tegenzin, neen-ge-negdheid, gevoel van miskennis, enzomeer, opwekken.

Zo tracht het kind je te weerhouden dit op te pakken. Er rest je dan enkel nog in te binden, of te trachten het omfloerst of op een verborgen manier op te pakken.

Natuurlijk kan je alsnog kiezen voor de frontale aanval. De zure appel doorbijten. Niet in te perken, maar er juist heel krachtig tegenaan te gaan. Zo geen kans meer gevend te ontsnappen en het af te wimpelen. Het risico bestaat dan, ook al haal je je slag thuis en bereik je wat je wil, dat het zich onrechtstreeks tegen je keert. Op een ander vlak krijg je tegenwind, of de relatie met je kind lijdt er voor kortere of langere tijd onder. Zo krijg je te maken met de weerbots.

Je kind duwt je dan mogelijk ook in een zeer ondankbare rol. Maakt het je moeilijk. Je moet de vervelende taak opnemen iets veranderd te willen en in te gaan tegen je kind en zijn gedrag.

Ook je kind kan heel indirect worden

Ook voor je kind kan omgekeerd de gelijkaardige situatie ontstaan niet open en rechtstreeks iets te kunnen zeggen of vragen. Iets direct aanbrenge(n) lokt bij je als ouder gemakkelijk een ongewenste tegenreactie uit vanuit je negatieve kijk met wat het naar voor brengt. Ook je kind stelt dan vast dat er een aantal taboe-onderwerpen zijn, waar het best met een bochtje rondom heen kan lopen. Ofwel die het vanuit een ondankbare positie toch op een krachtige wijze zal dienen aan te kaarten. Zelf kunnen kiezen, bijvoorbeeld, kan zo een taboe-onderwerp zijn. Uitgaan, en thuiskomen kunnen ook zulke onbespreekbare topics zijn.

Welke taal spreek je ?

Wil je iets gevoelig toch aankaarten, dan zal je geen gebruik kunnen maken van de woordtaal om weerstand en verzet te vermijden. Het risico bestaat dat je in plaats van het rechtstreeks te laten horen, je het gemakkelijk onrechtstreeks laat zien, in je gezichts- en lichaamsexpressie, maar vooral laat voelen, via je gedrag, of door inschakeling van hulpmiddelen of anderen. Je bevroren gezicht wil zeggen, ik heb het moeilijk met wat je doet, ik zou willen dat je anders was. Dat je zakgeld vergeet te geven moet duidelijk maken dat je niet te vinden bent met de geldbesteding van je kind. Het briefje op de tafel moet duidelijk maken wat niet meer zegbaar is. Sms-berichtjes

moeten de emotionele confrontatie vermijden. De zus moet iets overbrengen wat je direct niet meer kan uiten of vragen.

Vooraf in het hoe van je toevluchttaal, zal je gevoel en je bedoeling tot uiting komen. Dit hoe is wat meeklinkt in de aangewende taal. Een boze blik kan boekdelen spreken, en je gevoel van opwinding en ergernis vertolken. Het kan ook je niet akkoord zijn en je andersom willen, uitdrukken. Je kind zijn zakgeld toegooien zegt heel veel over je gevoel van teleurstelling over de mogelijke besteding. Het zegt ook heel veel over je wens het niet zomaar uit te gooien. Misschien kan je het toch aandurven met een neutraal woordgebruik. Tegelijk kan je evenwel in je stemgebruik, als hoe je iets zegt, je onprettig gevoel en je afgewezen wens verhuld tot expressie brengen. Bijvoorbeeld : 'Zo zo, je bent eerst nog eens bij je vrienden langsgegaan.'

Verborgen en afstandelijk

Zo je over iets tracht te praten, ga je gemakkelijk kiezen voor iets op een verborgen of verpakte wijze te verwoorden. 'Dat is niets voor meisjes, nog niet voor een dertienjarige, enzomeer'. 'Ben je een sociaal iemand, dan ...'. 'Weet je wat het kind van de overburen zoal doet ?' Je neemt dan gemakkelijk je toevlucht tot principes die algemeen geldend zijn en die je dan wil vertalen naar de concrete situatie hier en nu. 'Een ouder heeft toch meer

ervaring, eerlijk zijn is toch wat je mag verwachten, elke ouder wil het beste voor zijn kind, enzomeer.'

Vaak wordt gekozen op een afstandelijke manier over iets te praten. Op een afstand die net geen of niet te grote weerstand oproept. Zo kan je praten over anderen, over voorheen, over elders, over jezelf. 'Je vriendje vindt dit geen probleem, bij ons thuis was er geen sprake over, die jongeren in het tv-programma reageren zo, ikzelf zou dit niet zo doen.'

Dit verborgen of afstandelijke praten om het gesprek niet te blokkeren, brengt anderzijds met zich mee dat je iets erg in de verf zult moeten zetten omwille van het verborgene en de afstand om toch voldoende duidelijk over te komen. Dit overdrevene kan dan weer maken dat je als gesprekspartner ongunstig over komt. Je komt erg principieel over of je schermt voortdurend met deze of gene persoon of situatie. Het kind kan hiertegen reageren met het is niet zoals het in het algemeen, daar voor die is, maar hoe het hier en nu voor me is. 'Zonder jas in de winter word je ziek, daar merk ik weinig van. Van roken krijg je kanker, maar daarom ik nog niet.'

Je kan gunstiger overkomen door principes niet voortdurend op de voorgrond te schuiven en door niet voortdurend aan te komen draven met modellen van elders die de nodige steun moeten bieden voor wat je wil. Beter is uit te komen voor wat je wil, zonder dit ook zonder meer

op te leggen of te verwachten. Zo kan je boodschap meer toegankelijk worden.

Uitkomen voor jezelf, ook als kind

Ditzelfde geldt ook voor het kind. Kinderen grijpen ook gemakkelijk naar principes om je tot iets te verhalen. 'Zonder zakgeld word je uitgesloten en gediscrimineerd'. Of kinderen grijpen naar het model van anderen 'Iedereen uit de klas krijgt minstens zoveel zakgeld'. Als jongere vermeldt je dan niet rechtstreeks wat jezelf wil en zeg je niet wat je concreet verwacht. Door dit concreet wel aan te geven wat je wenst en hoe je hier concreet mee om wil gaan kan dit voor de ouder gunstiger overkomen. 'Zoveel zakgeld zou betekenen dat ik een deel zou kunnen sparen, met minder moet ik het wel volledig spenderen aan onmiddellijke uitgaven en kan ik geen deel opzij leggen voor iets groters en zinvollers.'

Concreet en stimulerend worden

Door langs beide zijden concreet te worden en precies aan te geven waar om heen het voor elk draait, kom je een heel eind vooruit naar elkaar toe. Van 'piercings mogen niet op school' naar 'ik ben bang dat je met die piercing goedkoop gaat overkomen.' voor de ouder. Van 'mijn vriendin is al aan haar derde piercing toe' naar 'ik zou graag een navelpiercing willen.' voor het kind. Het kan dan blijken dat ook al ben je als ouder niet gewonnen

voor piercings een navelpiercing met enige moeite toch nog voor je zou kunnen, als je maar de zekerheid kreeg dat het niet op iets anders zou uitdraaien.' Door als kind niet te overdrijven om alsnog iets te bekomen, maar precies aan te geven waarover het gaat en welke garanties en zekerheden je wil geven, kan je bereiken waar om heen het voor je gaat, namelijk ook een piercing te hebben.

Door je kind te willen afremmen, bestaat het risico dat je kind je ook gaat afremmen. Niet enkel voor dit, maar in het algemeen. Je vindt je kind onbezonnen, je kind vindt je dwingend. Hoe meer jij je kind wil afremmen, hoe meer het kind dit naar je toe tracht te doen. Zo wordt je kind gemakkelijk meer onbezonnen en jij dwingend. Tegenover elkaar kom je in een nee-houding terecht.

Door je kind enige ruimte te geven om zich te bezinnen, kan wellicht ook de ruimte ontstaan voor je om minder dwingend te moeten zijn. Zo kan je naar elkaar toe in een ja-houding terecht komen. Dit betekent niet dat je steeds elkaar zijn zin geeft. Dit betekent wel dat je samen nagaat of een ja niet mogelijk is mits bepaalde voorwaarden die je vraagt of garandeert. Dat je elkaar tegemoet tracht te komen onder bepaalde voorwaarden die een ja mogelijk maken.

Hierdoor wordt ook een meer algemene stimulerende omgang naar elkaar mogelijk. Ik moet je niet afremmen,

maar wil het wel in goede banen leiden, zodat we er beide bij winnen. Ik ben niet langer bezig je 'uit te schakelen' maar samen zoeken we elkaar in te schakelen. Ik spreek je aan en ben aanspreekbaar. Ik zeg dit en bedoel dit ook. Jij zegt dat en bedoelt dat ook. Ik spreek je aan op dat voor dit. Jij spreekt me aan voor dat voor dit. Dit en dat leggen we naast elkaar voor dit én dat, of voor bepaalde delen ervan, onder bepaalde voorwaarden. Dit wordt dat. Dat wordt dit.

Voorwaarden voor openheid en medewerking

Eerder dan op de weerstand van elkaar te stoten en elkaar af te remmen, kan je ook zoeken hoe op de medewerking van elkaar uit te komen en elkaar aan te moedigen en te steunen. Door dit te zeggen, krijg je elkaar mee. Door op die manier elkaar aan te spreken, kom je verder en kom je uit waar je wou. Het gaat dan niet om elkaar iets voor te houden dat niet met een werkelijkheid overeenstemt, maar om een werkelijkheid aan te bieden en zo voor te stellen en uit te leggen dat die de ander overhaalt.

Als je het kind tot iets wil overhalen van te doen of niet te doen, grijp je gemakkelijk naar krachtige middelen en ga je mogelijk wat het kind eerder als verworven aanzag of ervaren op de helling zetten. 'Alleen kleine kinderen doen zoiets, alleen domme kinderen doen zoiets niet', voelt het kind aan als een regelrechte aanval omdat het

iets heel persoonlijks raakt en in vraag stelt 'Ik ben geen klein kind meer en dom ben ik zeker niet, integendeel ik ben al groot en klever.' Ook als is zoiets krachtig door dit negatief in te vullen moet het kind hier wel weerwerk aanbieden, bijvoorbeeld door wat je zei gewoon te negeren. Word je toch heel persoonlijk, dan kan je er voor kiezen hier een positieve invulling aan te geven. 'Ik weet dat jij dit op een volwassen manier kan aanpakken. Jij bent slim, misschien kan je er zelf nog eens over nadenken of je dit wel zo zou doen.'

Door tegelijk aan te geven dat je het kind en een kant van hem of haar niet zal gebruiken om iets door te drukken kan je meer soepelheid en tegemoetkoming verwachten. Door geen gebruik te maken van zijn afhankelijkheid, door geen misbruik te maken van zijn of haar 'good-will' binnen je relatie, kan je dichter bij je kind komen en het kind toelaten ook dichter bij je te komen. Van 'Ik heb het hier voor het zeggen', naar 'ik wil er graag met je over praten.' Van 'Als je om ons geeft', naar 'je moet het ook voor jezelf willen of er voor jezelf van af zien.'

Wellicht het meeste kans tot medewerking krijg je door openlijk uit te komen voor je bedoeling. Als ouder vrees je dan veelal onmiddellijk met weerstand en tegenwerking te maken te krijgen. Zo dit zo is, kan het nuttig zijn te achterhalen of er dan niet iets is met je bedoeling. Misschien is ze terecht, misschien niet. Is ze terecht, dan

kan je ze misschien beter trachten aan en over te brengen. Is ze onterecht, dan zullen omwegen op termijn niet veel uithalen. Je kan ze dan beter wijzigingen, zodat ze in overeenstemming is voor wat ook voor je kind kan en aanvaardbaar is. Is, bijvoorbeeld, je bedoeling je kind kansen op ontspanning buitenshuis te ontzeggen, dan zal je mogelijk op verzet of koelheid tegenover je stoten. Is je bedoeling te bereiken dat je kind buitenshuis veilige ontspanning vindt, dan wil je kind wellicht erg medewerken hoe die veiligheid te kunnen vinden en je een veilig gevoel te geven, zoals zeggen en akkoord vragen waar naartoe, bereikbaar zijn met gsm, op afgesproken uur terug thuis, enzomeer.

Is je bedoeling een vraag te stellen, een voorstel te doen, of integendeel iets te eisen, een grens aan te geven, tot iets te willen verplichten, aan te geven dat het een prioriteit of punt van je is, dan kan je dat best als zodanig presenteren en niet in een andere vorm. Zoals, bijvoorbeeld, niet een eis die als vraag wordt verwoord. Zo kan je in plaats van 'Kan je tijdig thuis zijn en geen lawaai maken?' de voorkeur geven aan 'Ik wil dat je tijdig thuis bent en geen lawaai maakt!'

Zo kan je ook vermijden je eigen verlangen te verpakken als vraag aan je kind (vind jij ..., voel jij ..., wil jij ..., zou jij ...). Of iets wat je zelf wil voor te stellen als iets dat je gezamenlijk wil (wij willen toch allebei, samen gaan we ervoor, enzomeer).

Even uitproberen



Hoe zeg ik het ?



Je kan wat je communiceert aan heel wat koppelen, zo dat wat je uitdrukt gunstiger wordt.

Communicatie-facetten

In de manier waarop je met iemand communiceert, kan je een zekere eigen presentatie onderkennen, die in je samenspel met de ander een zekere interactievorm aanneemt, een zekere relationele structuur. Waarover je met iemand heen en weer communiceert vormt de inhoud, die voor je als gesprekspartners verschillend kan zijn of gemeenschappelijk.

Je *communicatie-structuur* gaat over welke relatie, welk patroon je communicatie als interactie heeft aangegenomen. Deze structuur is meestal herkenbaar omwille van een zekere duurzaamheid. Je kan je bijgevolg een beeld of voorstelling trachten vormen van deze communicatievorm die stilaan tot stand gekomen is in je communicatie. Deze structuur vertoont meerdere facetten. Zo kan

je je afvragen via welke expressiekanalen (woord, stem, gezichts- en lichaamsexpressie,...) en op welke niveaus (inhoud, gedrag, relatie, context, ...) je communicatie doorgaans verloopt. Zo kan je je mogelijkheden tot communiceren (open of gesloten) en je oriëntaties bij communicatie (positief, negatief, voor jezelf, de ander, je relatie) nagaan. De ontstane relatie- en communicatiepatronen kan je uitdiepen. Je kan je de vraag stellen welke eigen positionering tegenover elkaar je als gesprekspartners inneemt, welke regeling tussen je als gesprekspartners is tot stand gekomen en volgens welke regels en gewoonten je communicatie feitelijk verloopt. Verandering en optimalisering hierin vergen meestal enige volgehouden inspanning met duurzaam resultaat.

Je communicatie-presentatie gaat over de wijze waarop je communicatie zich presenteert, over je communicatiemiddelen en -vaardigheden die je gebruikt. Nog anders gezegd, gaat het over de diverse kenmerken die bij je presentatie kunnen worden onderkend. Elk legt meestal eigen accenten wat de diverse methodische kenmerken betreft die bij deze presentatie kunnen worden onderscheiden. Zo zijn er onder meer verschillen in expressievaardigheden, zoals je duidelijk uitdrukken en functioneel contactleggen, in luistervaardigheden, zoals op een open wijze getrouw opvangen van wat wordt gecommuniceerd met bereidheid tot positief reageren. Verschillen ook in stuurvaardigheden van het communi-

catieverloop, zoals meer persoons- of werkelijkheidsgeoriënteerd en -aangepast communiceren. Het is voornamelijk op dit vlak dat elke merkelijke verandering en optimalisering onmiddellijk resultaat oplevert.

Meebepaald door je typische communicatiewijze en de interactieve structuur die je communicatie aangenomen heeft, ontstaat een geheel van eigen en gezamenlijke weergave-, ordenings-, verhoudingswijzen en *–inhouden* met betrekking tot de omringende werkelijkheid. Het gaat over wat de dingen voor je zijn en hoe je er mee omgaat in welke context. Het zijn als het ware programma's met eigen voorstellings- en ervaringsinhoud. De inhoud op de voorgrond is specifiek, maar op de achtergrond algemeen van aard. Wat een kind voor je is, bijvoorbeeld, en hoe ga je er mee om in welke situatie. Of wat een volwassene is voor je en hoe je die benadert in welke omstandigheden, enzomeer. Deze inhoud komt van jezelf en je gesprekspartner en is oneindig verscheiden. Elke verandering in de manier waarop je de dingen en de verhouding tot de dingen opvat, kan op termijn resultaat geven voor jezelf en je (communicatie-)relatie.

Deze aangegeven *drie groepen communicatie-facetten*, de structurele, de methodische en de inhoudelijke, staan met andere woorden niet los van elkaar, maar beïnvloeden elkaar wederzijds. Elke groep facetten heeft invloed op de twee andere groepen. Zo zullen de informatief-in-

houdelijke facetten mede de structureel-relatieve facetten en methodische-procesmatige facetten van je communicatie beïnvloeden. Door je inhoudelijke kennis over communicatie aan te vullen kan je invloed uitoefenen op de structureel-relatieve en de methodisch-procesmatige vorm van je communicatie.

Nog anders voorgesteld gaat het om het waar, het hoe en het wat van het communicatiegebeuren. De communicatie-structuur vormt de communicatie-situatie *waar*-binnen zich op een bepaalde methodische wijze als *hoe* het intermentaal proces van informatieve, affectieve en dynamische uitwisseling van communicatie-inhoud als *wat*, zich afspeelt.

Tenslotte kan nog aangestipt worden, om het beeld volledig te maken, dat je communicatie en de reeds vermelde communicatie-facetten er niet zijn op zich, maar er zijn om van ergens naar ergens te gaan. Om een beweging te maken van de persoon of personen die je als communicator bent naar de persoon of personen die je als communicator wil worden. Zo blijken anderen voor je vaak erg belangrijk om je goed te voelen en om voldoening te vinden voor je behoeften aan of je verlangens naar onder meer geborgenheid, aanvaarding, genegenheid, begrip, waardering, groei en ontplooiing. Communicatie speelt hierin een belangrijke brugfunctie. En bij het ontbreken hieraan laat het een bedreigend drempelprobleem achter.

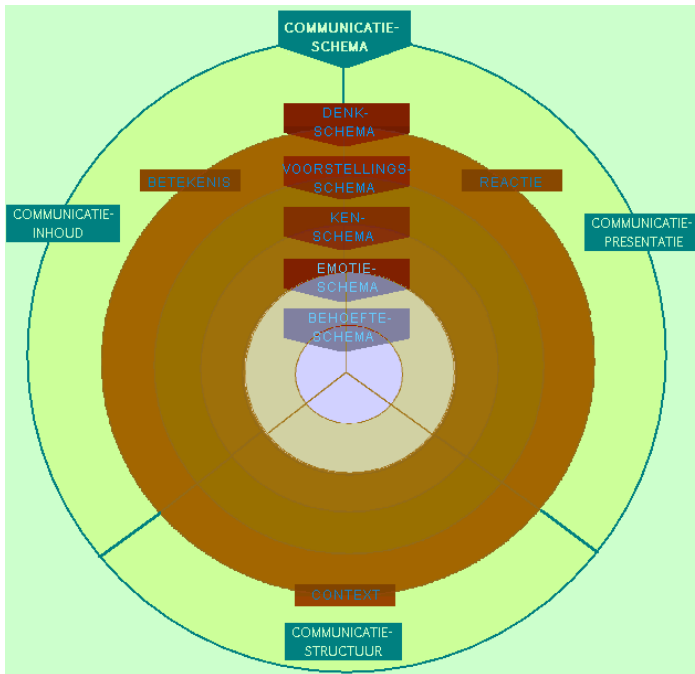
Communicatie verkrijgt alzo een meer betekenisvolle invulling dan die van vrijblijvende informatie-uitwisseling. Voldoeninggevende relaties met een grote mate van communicatief uitgewisselde intimiteit vormen zo een belangrijke toegangsweg tot intens persoonlijk geluk. Zo creëert een vlotte, soepele, gelijkwaardige, open en constructieve communicatiestijl ruimte voor een fijne tijd met elkaar doorbrengen. Onderzoek in dit verband wijst op een belangrijke meervoudige preventieve werking van positieve emotionele uitwisseling in persoonlijke relaties en dit in elke levensfase. Zowel op lichamelijk als op mentaal vlak zou je minder te maken krijgen met problemen en stoornissen. Maar ook in minder persoonsbetrokken levenssituaties kan het uitwisselen van betekenissen een belangrijke bijdrage leveren om beter en met meer gemak met de dingen in ons leven om te springen. Toch mag dit niet tot de onwerkelijke of mythische voorstelling leiden dat communicatie steeds gemakkelijk vlot, steeds succesvol is en altijd uitkomst biedt. In werkelijkheid is het een proces dat nu eens of al beter lukt en meer voldoening schenkt en dan weer niet lijkt te lukken ondanks alle goede bedoelingen en inzet en heel wat teleurstelling en spanning met zich meebrengt.

Dit houdt in dat nog twee groepen facetten aan communicatie kunnen toegevoegd worden, met name de persoons-facetten en de doel-facetten. In de andere voorstellingswijze gaat het hier om het *wie* en het *waartoe* van het communicatie-gebeuren.

Communicatie als samenhangend geheel

In een samenhangend geheel voorgesteld, kan dan elke communicatieve persoon (wie) als in het centrum gezien worden. Deze persoon tracht via zijn verworven communicatieve competentie (wat) een brug te slaan tussen de aanwezige communicatie-situatie (waar) met gewoonten, afspraken en verwachtingen en zijn beschikbare communicatie-middelen en -vaardigheden (hoe). Hij doet dit vanuit zijn (communicatie-)verleden van ervaringen, kennis, inzichten en ontstane gevoelens en behoeften (waarom) met het oog op zijn (communicatie-)toekomst van te bereiken ideeën, waarden, doelen, plannen, normen en ontwikkelingen (waartoe). Het wie, wat (communicatie-inhoud), waar, waarom, waartoe (communicatie-structuur) en hoe (communicatie-presentatie) vormen samen het communicatie-schema. Het communicatie-schema veruitwendigt zo het onderliggend individueel denk-, voorstellings-, ken-, gevoels- en

behoefteschema van iemand (wie). Tegelijk vormt communicatie mede de basis voor de invulling van deze schema's.



Communicatie vertoont, met andere woorden, zoals hiervoor aan bod kwam, heel verschillende facetten en kanten die al naargelang de concrete situatie meer of minder op het voorplan kunnen treden. Anders gezegd, facetten en kanten waaraan je je communicatie zoal koppelt of waaraan je communicatie kan worden gekoppeld in een concrete situatie. Zoals, bijvoorbeeld, wat je

wil zeggen, dat gekoppeld kan worden aan woorden, maar ook aan je lichaamsexpressie, je gedrag of je uiterlijk. Zo word je of hoorbaar, zichtbaar of voelbaar. Of hoe je iets wil zeggen wat kan gekoppeld aan defensief- of constructief-zijn, of kan verplaatst naar regels en gewoonten. Zo krijgt je communicatie een bepaalde vorm of structuur. Deze verpakking houdt dan informatie in over de informatie, met name informatie over hoe de overgebrachte informatie bedoeld is. Anders gezegd, hoe ze moet begrepen en verwerkt worden en hoe er op moet worden gereageerd. Bijvoorbeeld, als iets waar ik niet meer over kan praten, maar je wel wil laten voelen. Als verdediging van mezelf of als openstelling van mezelf om samen een oplossing te vinden. Als iets waarover we afspraken hadden gemaakt of waarover we verwachtingen koesteren. Door deze verpakking of omzwachteling kan de boodschap al dan niet gemakkelijker aanvaardbaar, verwerkbaar en op reageerbaar worden.

Communicatie als te koppelen

Communicatie kan zo opgevat als in het centrum aanwezig, waarbij in functie ervan koppelingen eromheen mogelijk zijn met kenmerken, methodes en inhouden. Of communicatie kan opgevat als mobiel en gevoegd bij, of ondergedompeld of ingekanteld in kenmerken, methodes en inhouden waardoor ze wordt gekleurd, bewerkt, verrijkt of meer of minder functioneel uitgevoerd. In deze beide gevallen is communicatie als proces dan het

opzet, wat aan de orde is en worden er hulpmiddelen als coproces(sor) naar toegebracht, of wordt communicatie naar de hulpmiddelen gebracht en erin gedeponereerd. Een andere mogelijkheid is evenwel nog dat de kenmerken, methodes en inhouden het opzet vormen, wat aan de orde is en dat om ze te kunnen toepassen en te kunnen overbrengen er communicatie als coproces(sor) naar toe gebracht en in gedeponereerd wordt of dat ze naar communicatie als coproces(sor) worden gebracht. Bijvoorbeeld, ofwel wil ik iets zeggen en doe ik dit constructief en ontspannen. Ofwel ben ik constructief en ontspannen en wil ik dit communiceren. Ofwel dus communicatie als doel of als middel. Of communicatie als proces of coproces. Of nog communicatie als informatie of als informatie over informatie.

In het bijzonder voor de methodische kanten van communicatie biedt dit het perspectief te verduidelijken aan wat communicatie methodisch in de praktijk gekoppeld wordt of kan gekoppeld worden. Bijvoorbeeld, zoals aan een attitude, een plan of aan functionaliteit.

Ook voor de communicatie-inhoud biedt dit interessante perspectieven. Zo kan, bijvoorbeeld, inhoud die negatief overkwam, gekoppeld aan een andere communicatiewijze, waardoor deze positiever door de toehoorder kan ervaren worden. Ook in het praten met zichzelf kan, bijvoorbeeld, een voor zich negatieve communicatie-oriëntatie gekoppeld aan bepaalde voorvallen ingeruild voor

een positieve communicatie-oriëntatie verbonden aan deze inhoud.

Zo kunnen meer terechte koppelingen of deze die meer kansen inhouden onderkend worden, zoals communicatie én timing, bewustheid en realisme. Maar ook koppelingen die meer delicaat zijn of risico's inhouden zoals communicatie én beïnvloedbaarheid, gesloten responsiviteit en stress. Door in de praktijk aandacht te besteden aan de individuele zelfgemaakte koppelingen, kunnen bewustere keuzes gemaakt, andere accenten gelegd, koppelingen samen- of toegevoegd of aanwezige koppelingen geoptimaliseerd. Ook om de toehoorder te bereiken, deze te informeren, zijn belangstelling te wekken of te beïnvloeden zijn de gepaste en wellicht niet telkens dezelfde koppelingen nodig. Zodat het gecommuniceerde een aantrekkelijker, meer voor de toehoorder passend kleedje krijgt. Aansluitend en afgestemd op de typische communicatie-structuur en -vorm van de toehoorder. Je communicatie komt dan referentieel rond iets anders meer gunstig te draaien.

Communicatiekoppeling getoetst

Aan wat is je communicatie gekoppeld? Aan wat zou je ze kunnen koppelen? Geef aan aan wat je communicatie nu vooral gekoppeld is. Geef tevens aan aan wat je je communicatie zou kunnen koppelen.

Aan welke van volgende structureel-relatieve communicatie-facetten is je communicatie gekoppeld? Aan welke zou je ze meer gunstig kunnen koppelen?

- . expressiekanalen
 - .. taal of verbaal expressiekanaal
 - .. stem, paralinguïstisch of vocaal expressiekanaal
 - .. lichaamshouding en beweging of mimisch expressiekanaal
 - .. lichaamspresentatie of fysionomisch expressiekanaal
 - .. gedrags of omgangsexpressiekanaal
 - .. medium, technisch of intermediaal expressiekanaal
- . communicatie-niveaus
 - .. inhoudscommunicatie
 - .. betrekkingcommunicatie
 - ... zelfexpressieve communicatie
 - ... relationele communicatie
 - ... appelerende communicatie
 - .. contextcommunicatie
 - .. referentiecommunicatie
- . communicatie-oriëntaties
 - .. innerpositieve communicatie-oriëntatie
 - .. innernegatieve communicatie-oriëntatie
 - .. alterpositieve communicatie-oriëntatie
 - .. alternegatieve communicatie-oriëntatie
 - .. groepspositieve communicatie-oriëntatie
 - .. groepsnegatieve communicatie-oriëntatie
 - .. fasegebonden communicatie-oriëntatie

- .. transactiegebonden communicatie-oriëntatie
- . communicatie-faciliteiten
 - .. communicatiebehoefte-satisfactie
 - .. communicatie-bereidheid
 - .. communicatie-mogelijkheden
- . communicatie-verhoudingen
 - .. relatie-patroon
 - ... symmetrische interactie
 - ... complementaire interactie
 - ... gelijksoortige interactie
 - ... parallelle interactie
 - .. communicatie-patroon
 - ... defensieve versus constructieve communicatie-strategie
 - ... dominante versus volgzame communicatie-stijl
 - ... afstandelijke versus nabije communicatie-stijl
- . communicatie-positionering
 - .. communicatie-assertiviteit
 - .. communicatieve ik-standpuntelijkheid
- . communicatie-regeling
 - .. communicatie-structurering
 - .. communicatie-gewoonten

Aan welke van volgende methodische communicatie-facetten is je communicatie gekoppeld ? Aan welke zou je ze meer gunstig kunnen koppelen ?

- . expressiemiddelen en -vaardigheden
 - .. communicatie-attitude
 - .. communicatie-plan
 - .. communicatieve expressievaardigheid
 - .. communicatie-perspectiviteit
 - .. communicatie-duidelijkheid
 - ... communicatie-preciesheid
 - ... communicatie-coherentie
 - ... communicatie-volledigheid
 - ... communicatie-directheid
 - ... communicatie-intensiteit
 - .. communicatie-interactie
 - .. communicatie-functionaliteit

- . (be)luistermiddelen en -vaardigheden
 - .. communicatie-begrip
 - .. communicatie-overeenstemming
 - .. communicatie-invloed
 - .. communicatie-attributie
 - .. communicatie-openheid
 - .. communicatie-feedback
 - .. communicatie-beïnvloedbaarheid
 - .. communicatie-consensus

- . sturingsmiddelen en -vaardigheden

- .. communicatie-dosering
 - ... communicatie-specifiëring
 - ... communicatie-initiatief
 - ... open communicatie-responsiviteit
 - ... gesloten communicatie-responsiviteit
 - ... communicatie-vrijheid
 - ... communicatie-diepte
- .. communicatie-timing
- .. communicatie-bewustheid
- .. communicatie-realisme
- .. communicatie-ontspannenheid
- .. communicatie-soepelheid
- .. communicatie-domein

Meer lezen :

Franck, J. (1994). *Hoe zeg ik je het?: Innige communicatie-verkenningen voor een eigen communicatie-cultuur*. Hove: Psychcom-Systemresearch v.z.w.

Zelfactivatie



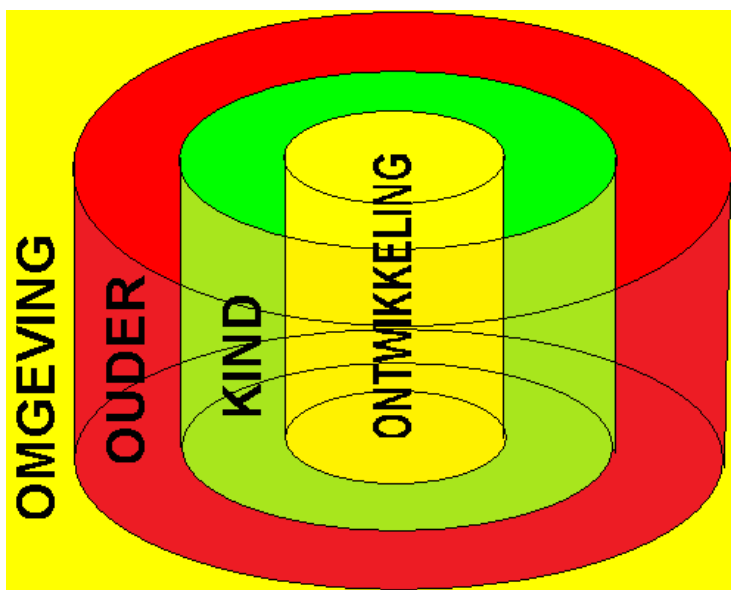
Waarom directe invloed op het gedrag van je kind veelal niet lukt.
Welke moeilijkheden doen zich voor en hoe kan je deze voorkomen ?

Wat als je direct invloed wil hebben op het gedrag van je kind ?

Als ouder ben je wel eens geneigd direct invloed te willen uitoefenen op het gedrag en er bij horende gedachten en gevoelens van je kind. Je kan dan vaststellen dat je dit niet makkelijk lukt. Dit komt omdat je te maken krijgt met je kind die zijn gedrag, denken en voelen wil beschermen of verdedigen en zomaar niet tot verandering ervan wil overgaan. Wil je zijn gedrag, denken en voelen kunnen veranderen, dan zal je je kind moeten meekrijgen. Je zal je kind moeten aanspreken, of overtuigen dat verandering verbetering betekent, of nog het laten erva-

ren dat verandering voordelen biedt. Met andere woorden, hoe meer je je kind kan warm maken voor verandering, hoe gemakkelijker en met meer kans op succes dit zal verlopen.

Dit is een belangrijk gegeven: veel leerprocessen die je als ouder inschakelt met het oog op de ontwikkeling van je kind, verlopen niet enkel onbewust, maar vergen de actieve medewerking van het kind. Dit onbewuste is nog enigszins wel het geval bij de klassieke leerprocessen, zoals klassieke conditionering als het leren van betekenissen die dingen verwerven, of operante conditionering als het leren van effecten door effecten die dingen in zich houden. Dit onbewuste is ook nog enigszins aanwezig bij imitatie- en modelleren, waarbij het kind zich niet altijd bewust is van het navolgen of inprenten van een model. Dit onbewuste verloop is evenwel minder of niet het geval bij leerprocessen waarbij keuzevrijheid en engagement in het spel zijn.



Welke moeilijkheden kan je als ouder ontmoeten en hoe kan je ze voorkomen ?

In de praktijk kan vaak vastgesteld worden dat ouders in de ontwikkelingsbegeleiding die ze hun kind willen bieden, zich rechtstreeks richten op het gedrag en het kind voorbijlopen. Ze hebben dan geen oog voor het kind, houden er geen rekening mee, negeren het veelal gewoon. Hierdoor worden ze vaak afgeremd door het kind,

zoals we reeds aangaven. Bijvoorbeeld, omdat het zo onverwacht komt, of zo snel gaat en ze niet mee zijn in wat gebeurt of gewenst wordt.

Er is evenwel een tweede moeilijkheid. Met name, ouders maken geen gebruik van het kind als hulpbron bij het effect of resultaat dat ze voorhebben. Dit is jammer want het kind kan best erg behulpzaam zijn door zijn inbreng, zo het wil meewerken.

Er is ook een nog belangrijkere derde moeilijkheid. Met name, dat ouders het kind niet leren zelf hulpbron te zijn. Ontwikkeling betekent vaak er niet enkel voor zorgen dat iets lukt, maar nog meer dat het kind hiertoe bereid is, en vooral als voornaamste ook maken dat het kind bekwaam wordt om er zelf voor te kunnen zorgen dat iets lukt. Eerst nog met de hulp van zijn omgeving en dus samen, vervolgens steeds meer zonder hulp van zijn omgeving en dus meer alleen, om tenslotte zonder hulp en helemaal zelfstandig te weten lukken.

Dus in de geboden ontwikkelingsbegeleiding als ouder is het belangrijk dat je het kind zelfactief kan maken. Dat je opteert voor zelfactivatie van je kind, zodat het zelf meewil en meekan. Zo spreek je de eigen kracht van het kind aan en tracht je het tegelijk krachtiger te maken.

Zo tracht je je kind in zijn ontwikkeling zelf meer centraal te stellen, zodat het zelf de opdracht en verantwoordelijkheid hiervoor opneemt. Op die manier tracht je zelf te komen tot een meer ondersteunende opstelling. Het gaat dan niet zozeer om wat jij wil, maar wel om wat het kind voor zichzelf wil. Het gaat om zijn leven en zijn bestaan. Iets wat je tracht te bereiken door het kind het progressief steeds meer zelf te laten opnemen en er ook zelf voor in te staan, waarbij je ondersteunende inbreng steeds minder belangrijk en nodig wordt. Zo help je je kind zichzelf als hulpbron aan te spreken en te hanteren.

Wat de samenleving als leefomgeving wil, kan je zo als ouder dan naar je kind toe vertalen, die het op die manier zelf weet op te nemen en zo optimaal tot ontwikkeling kan komen. Zo ben je gericht op je kind te helpen het zelf te doen, het zelf te kunnen, het zelf te leren en zichzelf te motiveren. Zo ben je kortom gericht op de zelfactivatie van je kind.

Zo maakt het kind telkens gebruik van wat het reeds opgenomen en verworven heeft. Zo neemt het kind telkens nieuwe dingen op en voegt ze verwerkt toe aan wat het reeds verworven heeft. Hierbij wendt het zijn schema's aan als neerslag van wat het reeds ervaren heeft. Zo wendt het zijn cognitieve schema's aan, naast zijn gevoels- en behoefteschema's. Zo wendt het ook zijn ontwikkelende vaardigheidsschema's aan, zoals zijn denk-

en leerschema's. Zo bouwt het tegelijk verder aan zijn zelfschema.

Hierbij kan je indachtig zijn, dat zoals jij niet zomaar voorbij je kind weet te komen, ook je kind niet zomaar voorbij zichzelf weet te komen. Wat aanwezig is in je kind als verworven schema's en wat actief is van deze schema's, ook hieraan kan het kind zelf niet zomaar voorbij. Soms zullen schema's bijgesteld of aangevuld dienen te worden, soms zullen schema's gedeactiveerd en andere geactiveerd dienen te worden, wil het kind tot verandering en groei kunnen komen. Dit vormt dan vaak de vierde moeilijkheid, die wordt ontmoet zowel door je als ouder, maar vooral ook door je kind.

Bijgevolg zal het belangrijk zijn dat er niet alleen oog is voor de ontwikkeling van je kind, maar ook dat er oog is voor zijn meta-ontwikkeling. Zo dat het kind niet alleen betrokken wordt op zijn ontwikkeling, maar ook op het aansturen van deze ontwikkeling, zodat het deze in goede banen weet te leiden. Met andere woorden, dat je kind niet alleen te maken krijgt met zijn schema's als neerslag van zijn eerdere ervaringen en ontwikkeling, maar ook steeds meer weet hoe er optimaal mee om te gaan met het oog op zijn verdere toekomst en ontwikkeling.

Zelfactivatie concreet gemaakt

Geef hieronder aan op welke wijze en in welke mate je aan zelfactivatie van je kind doet :

Geef hieronder aan op welke wijze en in welke mate je nog meer aan zelfactivatie van je kind zou kunnen doen :

**Gunstige
(Zelf)schema
activatie :
competitieve
kenschema's**



Als ouder of kind kan je de neiging hebben iets gemakkelijk ongunstig voor te stellen : je omgeving, maar ook jezelf in bepaalde situaties.
Hoe overschakelen naar meer gunstige voorstellingen en ongunstige afremmen ?

De theorie

Soms kan je kind of jezelf de neiging hebben iets negatief voor te stellen. Het positieve wordt dan afgeremd. In de competitive memory retrieval theorie van Brewin wordt uitgegaan van geheugenrepresentaties of kennisbestanden over iets of iemand (ook zichzelf) bij je kind of jezelf die mogelijk met elkaar in competitie zijn. Er kan dan de neiging bestaan eerder ongunstige geheugenrepresentaties of betekenissen te activeren.

Bijvoorbeeld, je kind of jezelf kan in zichzelf 'Ik durf niet', 'Ik kan niet' of 'Ik begin er niet aan' activeren. Hierdoor krijgt activeren van 'Ik durf', 'Ik kan' of 'Ik begin eraan'

geen kans. Of 'ik kan op niemand of niets rekenen' als gemakkelijk geactiveerde voorstelling in plaats van 'ik kan op sommigen of iets bepaald rekenen'.

In het langetermijngeheugen zou aan ieder opgeslagen begrip over iets of iemand verschillende betekenissen en kwalificaties gekoppeld zijn, zoals het geval is bij een ken-schema. Sommige ervan zouden gemakkelijker en sneller dan andere te activeren zijn. Tussen die verschillende koppelingen zou er een voortdurende competitie zijn op activatie. Wordt een betekenis eenmaal geactiveerd, dan wordt de activeerbaarheid van andere betekenissen afgeremd.

Bijvoorbeeld, je kind vindt zich tegelijk nieuwsgierig, onzeker, saai en zwak. Deze eigenschappen zijn verbonden aan zijn zelfschema, dit is zoals iemand zichzelf kent. Naargelang de situatie, bijvoorbeeld zijn hoedanigheid of het domein waarin actief, zoals zoon of dochter thuis, leerling of vriend op school, kunnen bepaalde ervaren eigenschappen meer of minder uitgesproken tot uiting komen en van toepassing zijn.

Deze eigenschappen kunnen dus meer of minder gunstig zijn in die situaties en tegelijk meer of minder terecht of correct en dus meer of minder functioneel. Doordat sommige betekenissen gemakkelijker activeerbaar zijn, terwijl andere moeilijker, bestaat het risico van te snelle, te veelvuldige en te sterke activering, zodat iemand zichzelf zo blijvend dreigt te ervaren, dit omdat andere betekenissen ontoegankelijk zijn. Deze competitieve retrieval

kan op termijn leiden tot het vergeten van de gerelateerde gunstigere herinneringen, retrieval-induced forgetting genoemd.

Volgens het competitive memory retrieval model van Brewin zijn er in het langetermijngeheugen verschillende netwerken van gevoelens en gedachten over zichzelf als kind of ouder die verbonden zijn met verschillende situaties of omstandigheden. Wordt in een specifieke situatie een netwerk van specifieke gedachten en gevoelens vaker geactiveerd, dan zal dit netwerk sneller toegankelijk zijn in die situatie, eerder dan een ander netwerk aan gevoelens en gedachten. Doordat er een voortdurende competitie bestaat tussen de activatie van netwerken met gedachten en gevoelens zal het netwerk dat snelst geactiveerd wordt de activatie van andere netwerken op dat moment in die situatie afremmen.

Bijvoorbeeld, als je kind of jezelf als ouder herhaaldelijk negatief denkt over zichzelf of elkaar bij het proberen iets uitpraten, dan is de kans dat het netwerk met positieve gedachten over zichzelf of elkaar nog geactiveerd wordt heel klein. De ervaring van boos worden, toeklappen en weglopen wordt dan, bijvoorbeeld, geactiveerd en de ervaring van rustig blijven, openheid en aanwezig blijven blijft achterwege.

Meestal zitten in iemands hoofd zowel positieve als negatieve kennisbestanden over zichzelf. De opgeslagen eigenschappen die actief worden, bepalen dan hoe iemand zich ervaart en voelt en bepalen indirect zijn reactie.

De praktijk

Op dit competitief zijn van kenschema's van zichzelf is COMET, de *competitive memory training* van Korrelboom gebaseerd. Ze is bedoeld om iemands zelfwaardering die mogelijk te laag is te verhogen. Het kan zowel bij volwassenen als kinderen en jongeren worden gebruikt.

Deze training tracht de focus te leggen op de positieve eigenschappen van iemand. Het tracht deze beter te laten doordringen. Niet enkel als een weten, maar vooral ook als een voelen, ook fysiek. Het vergroten van de beschikbaarheid en toegankelijkheid van positieve informatie gebeurt door het laten toenemen van de emotionele nadruk bij middel van verbeelding, positieve zelfverwoording, optimalisatie van lichaamshouding en gelaatsuitdrukking en door gebruik van muziek. Getracht wordt het mogelijk impliciet positief zelfbeeld - wat meevalt in zichzelf als kunnen en doen - explicieter te maken. Zodat iemand niet alleen iets impliciet weet, maar er ook aan denkt en het kan voelen, zodat het gemakkelijk actief wordt.

Vanuit dit positief aanvoelen van zichzelf wordt dan getracht iemand stapsgewijze in contact te brengen met wat voorheen negatieve eigenschappen wekte of dit dreigde te doen. Zo wordt getracht een omgekeerde conditionering op gang te brengen. Een goed gevoel is zo een trigger voor het positief omgaan met een uitdagende situatie.

Het positieve wordt geholpen om de retrieval-wedstrijd te winnen. Dit gebeurt door meer functionele of positieve gedachten sneller en beter toegankelijk te maken in tegenstelling tot dysfunctionele of negatieve gedachten. Het gemakkelijker toegankelijk maken van positieve gedachten gebeurt concreet door deze gedachten herhaaldelijk op te roepen en te beleven.

De positieve gedachten die nu meer toegankelijk worden, worden daarna toegepast in situaties die normaal met negatieve gedachten verbonden worden. Op die manier wordt aangeleerd ook in moeilijke situaties het positief zelfbeeld vast te houden. Afsluitend wordt dan een manier geleerd om met moeilijke situaties of momenten beter om te gaan zodat een positief zelfbeeld kan blijven bestaan.

In het beschreven model wordt vooral gewerkt met tegengestelde opgeslagen representaties van zichzelf die met elkaar in competitie zijn. Dit zou ook uitgebreid kunnen worden tot opgeslagen representaties die niet tegengesteld zijn en elkaar niet uitsluiten.

Bijvoorbeeld, van twijfelen aan zichzelf in bepaalde situaties naar zelfzeker zijn in die situaties als tegenovergestelde. In plaats hiervan zou de zelftwijfel ook kunnen aangevuld worden met zich geborgen voelen. Zo zou iemand zich veilig voelen in de groep kunnen activeren waardoor zelftwijfel minder kansen krijgt.

Het voordeel van representaties die niet door hun tegenstelling aan elkaar gelinkt zijn, is dat wanneer getracht wordt overheen negatieve voorstellingen te komen door

voorrang te geven aan meer positieve, het bij iemand anders toch nog erg kan draaien rond het negatieve waarvan af te willen komen, of tegenin te gaan, of zich bij neer te leggen dat dit er aanvankelijk nog is. Door iets te kiezen dat los staat van het aanvankelijk negatieve, kan deze link achterwege gelaten worden. Het gaat dan niet meer om iets waar je van af wil maar moeilijk kan achterlaten omdat het zo vertrouwd is en je er op een of andere manier aan gehecht bent. Zoals je gemakkelijk opwinden over iets of je koesteren in boosheid. Maar het gaat dan om wat je in de plaats los van het vorige aandacht kan besteden voor wat je wil en voor waar je naar toe wil en om daar in de eerste plaats en vooral op te focussen. Zodat wat je niet wil en wat je achterlaat er het gevolg van zijn. Aandacht besteden niet enkel alleen, maar mogelijk ook samen.

In het weergegeven model gaat het vooral om wisselen van ongunstige zelfbeschrijvingen met meer gunstige zelfbeschrijvingen. Dit kan ook aangevuld met in voorrang gunstige beschrijvingen van anderen, objecten en situaties, kortweg de omwereld zoals die voor iemand is. Een geactiveerde ongunstig overkomende omwereld (met anderen, objecten en situaties) leidt gemakkelijk tot een activeren van een ongunstige zelfbeschrijving. Door over te gaan naar de voorstelling van een meer gunstig geactiveerde omwereld (met anderen, objecten en situaties) die meer positief overkomt, kunnen gemakkelijker meer gunstige zelfbeschrijvingen geactiveerd worden.

Bijvoorbeeld, de omwereld verschijnt dan niet als een bedreiging om te mislukken, maar als kansen biedend om te lukken. Zo kan in zichzelf toenadering worden geactiveerd eerder dan een afwenden.

De theorie en praktijk kunnen ook gemakkelijk toegepast in prestatie- of leersituaties, zoals in schoolverband. Sommige leerlingen hebben, bijvoorbeeld, gemakkelijk de neiging zich negatief voor te stellen, zowel als de hele leersituatie. Voorrang weten geven aan geactiveerde gunstige voorstellingen van zichzelf als leerling en van de leersituatie met haar opgaven en uitdagingen, kan dan erg behulpzaam zijn. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel *'Stress en (faal)angst bij kinderen met leerproblemen'* van deze encyclopedie.

Ook is enige link met EMDR-therapie mogelijk. Hierin wordt getracht het werkgeheugen maximaal te belasten door het aanbieden van afleidende activiteiten (bijvoorbeeld, oogbewegingen) vooraleer een traumatisch ervaren terug wordt opgeroepen. Hierdoor kan minder aandacht besteed aan het traumatiserende, zodat het op een minder dramatische wijze wordt opgeslagen.

De toepassing

Hoe schat je je eigen zelfbeeld als kind of als ouder in ?

Wat komt tot uiting in specifieke situaties ?

Welke gunstige opgeslagen eigenschappen en typeringen van jezelf zou je primordiaal kunnen activeren ?

Hoe zou je kunnen tewerk kunnen gaan ?

Hoe zou je ongunstig overkomende situaties meer gunstig kunnen beschrijven ?

Hoe erg neig je ertoe iets negatief of ongunstig te omschrijven ?

Hoe zou je er toe kunnen komen voorrang te geven aan een meer gunstige of positieve omschrijving van iets in plaats van een ongunstige of negatieve ?

Hoe zou je jezelf als ouder of je kind hierbij kunnen helpen of stimuleren ?

Meer lezen :

Korrelboom, K. (2015). *COMET voor negatief zelfbeeld: Competitive memory training bij lage zelfwaardering en negatief zelfbeeld*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Kuin, M. (2014). *Werken aan je zelfbeeld: COMET voor*

kinderen en jongeren (individuele training). Houten:
Bohn Stafleu van Loghum.

Zelf-communicatie



Zelfcommunicatie heeft verschillende betekenissen :
van communiceren met jezelf,
over communiceren van jezelf,
tot communiceren van anderen over jezelf.

Betekenis van zelfcommunicatie

Zelfcommunicatie voor je kind of jezelf als ouder heeft verschillende betekenissen. Zelfcommunicatie kan gaan over communicatie met jezelf als kind of als ouder, los van elke communicatie met iemand uit de omgeving, of juist net tijdens de communicatie met iemand. Zelfcommunicatie kan ook gaan over communicatie van jezelf tijdens een gesprek met iemand uit de omgeving. Zelfcommunicatie kan tenslotte ook gaan over communicatie van iemand uit de omgeving over jezelf.

Op een rij, communicatie met jezelf als kind of als ouder, communicatie over jezelf door jezelf, of communicatie over jezelf door de ander, bijvoorbeeld je kind of je ouder, waarmee in gesprek.

Onderzoek wijst uit dat het zelf in communicatie met de omgeving een belangrijk aandeel heeft. Jezelf zoals geactiveerd tijdens en door de communicatie. Jezelf zoals geactiveerd door jezelf in gesprek met jezelf, of jezelf zoals geactiveerd door de omgeving in gesprek met jezelf. Dit zelf zoals geactiveerd zal bepalend zijn voor hoe de communicatie met jezelf als kind of ouder of met de omgeving zal verlopen.

Is dit zelf ongunstig, dan zal dit drukken op het verder verloop van de communicatie. Is dit zelf gunstig, dan zal dit een draagvlak bieden voor het verder verloop van de communicatie. Ik kan al of niet op mezelf rekenen bij het verder verloop van de communicatie, dit door het verloop tot hiertoe van de communicatie. Komt tijdens een gesprek of interactie, bijvoorbeeld, een gevoel van slachtoffer-zijn bij je opduiken, of eerder een gevoel van waardevol-zijn dan kan dit een groot verschil maken voor hoe je verder antwoordt en reageert.

Er dient hierbij rekening mee gehouden dat de zelfcommunicatie van de omgeving over jezelf als kind of ouder bepalend kan zijn voor de zelfcommunicatie met jezelf als kind of ouder. Zijn de ander positief en tevreden over

jezelf en laten ze dit in gesprek blijken, dan kan je gemakkelijk ook positief en tevreden zijn over jezelf en kan je dit in gesprek laten blijken.

Maar ook het omgekeerde geldt tot op zekere hoogte. Ben jezelf als kind of ouder bij zelfcommunicatie positief en tevreden over jezelf, dan is het gemakkelijker voor de omgeving om ook positief en tevreden te zijn over jezelf. Je positieve en tevreden omgang met jezelf die je uitstraalt of tot expressie brengt, kan de ander uitnodigen of stimuleren om zich ook positief en tevreden over je uit te laten of zo met je om te gaan.

Ben je er in communicatie met jezelf uit gekomen en heb je jezelf kunnen overtuigen, dan zal het gemakkelijker zijn voor je zelfexpressie als kind of als ouder. Je weet het dan voor jezelf en je kan steun vinden bij jezelf. Ben je er evenwel in communicatie met jezelf helemaal nog niet uitgekomen en bied je voor jezelf nog weerstand, dan kan het veel moeilijker zijn voor je zelfexpressie als kind of als ouder. Je weet het dan niet voor jezelf en je eigen onzekerheid zal geen basis bieden voor jezelf in contact met de omgeving.

Zelfcommunicatie met jezelf

Zelfcommunicatie in de betekenis van praten tegen en met jezelf is iets wat we voortdurend doen, veelal impliciet en weinig bewust. Deze zelfspraak of innerlijke

spraak (selftalk of innertalk) kan gaan over de situatie en omgeving, of over jezelf en jezelf in de situatie en omgeving.

Door deze zelfcommunicatie bewuster te hanteren kan je ze gericht aanwenden en jezelf ermee stimuleren, instrueren en controleren bij de uitvoering van een of andere taak of opdracht in een of andere situatie of omgeving.

Bijvoorbeeld, wanneer je wil reageren tegenover je kind dat erg drukkend doet, kan je jezelf aanmoedigen er rustig bij te blijven en je niet te laten opwinden en onder druk te laten zetten door je kind. Je kan zo met jezelf praten dat je niet de indruk krijgt een minder attente ouder te zijn. Je kan jezelf zo richten zodat je het probleem oppakt als een moeilijkheid voor je kind zonder je eigen aanpak en persoon in vraag te stellen. Je kan jezelf steunen om bij eerder gemaakte afspraken te blijven.

Onderzoek wijst uit dat iemand gemakkelijk geneigd kan zijn zichzelf, zijn denken en zijn reactie in vraag te stellen zo die niet overeenkomen met de omgeving en haar verwachtingen. 'Ben ik niet vriendelijk genoeg? Hoe vriendelijk moet je zijn? Waaruit zou mijn onvriendelijkheid kunnen blijken?' Door de opgemerkte of opgevangen reactie kan hierbij de neiging ontstaan meer of minder ervan te moeten zijn, hebben of doen.

Om te vermijden onrealistisch en irrationeel te worden voor jezelf, kan je er voor kiezen via zelfcommunicatie achter jezelf te staan met een realistische en rationele wijze van zijn, denken en doen. Zodat je kan aansluiten bij de realiteit en bij je denken zonder hierin te ver te gaan of te kort te schieten.

Zelfcommunicatie kan voor je kind en jezelf vooral nuttig zijn om je aandacht op iets al of niet te richten en voor jezelf uit te maken hoeveel aandacht je aan iets of iemand wil besteden rekening houdend met jezelf. Je kan de gerichtheid en de mate van aandacht volledig laten afhangen van de situatie en anderen in de omgeving. Zinvol kan het evenwel zijn ook via zelfcommunicatie te bepalen aan wat en hoeveel aandacht je aan iets wil besteden.

Via zelfcommunicatie kan je niet alleen je aandacht richten en doseren op iets uit de buitenwereld, je kan ook voor jezelf uitmaken op wat je aandacht te richten en in welke mate op wat in jezelf omgaat. Richt ik mijn aandacht en in welke mate op een prettige of onprettige herinnering die in me opkomt? Richt ik mijn aandacht in welke mate op bepaalde gevoelens die worden opgeroepen? Richt ik mijn aandacht in welke mate op bepaalde gedachten die opduiken over de omgeving, maar ook over mezelf? Richt ik mijn aandacht in welke mate op wat ik kwijt wil, of eerder op wat ik wil bereiken?

Via zelfcommunicatie zal je vooral dingen en personen waarmee te maken, inclusief jezelf, willen benoemen en betekenis geven. Vooral ook zal je zelfcommunicatie gebruiken om dingen en personen te begrijpen en situaties en gedrag te willen verklaren. Van hieruit kan je dan via zelfcommunicatie nagaan en kiezen hoe te reageren en hoe de gepaste invloed te kunnen uitoefenen, zodat je uitkomt waar je wil en de nodige veranderingen kan waarmaken. In die zelfcommunicatie kan je jezelf een centrale rol toebedelen, of kan je de oorsprong en oplossing eerder buiten jezelf situeren.

Bijvoorbeeld, je kan een probleem bij je kind voor een deel toeschrijven aan jezelf : je was te gemakkelijk of te veeleisend. Je kan aansluitend ook de oplossing voor een deel bij jezelf situeren : je zou niet zo snel mogen toegeven of je zou meer realistisch moeten uitgaan van je kind. Naarmate je de oplossing van een probleem binnen je bereik kan situeren ook al lig je er niet aan de basis van, zoveel meer greep heb je er op.

Zelfcommunicatie van jezelf

Zelfcommunicatie in de betekenis van praten over jezelf als kind of ouder in gesprek en interactie met je omgeving gebeurt meestal impliciet. Verpakt in wat je vertelt en hoe je reageert geef je aan wie je bent en hoe je tegenover jezelf of iets staat.

Je kan hierbij meegeven wat er momentaan in deze situatie in je omgaat : je bent blij of boos, fit of moe, opgewekt of gedrukt, enthousiast of je vertoont tegenzin, je bent akkoord of niet, je voelt je aangesproken of aangevallen, enzomeer.

Je kan ook iets meer blijvends als kenmerk over jezelf mee verpakken in hoe je praat, gaande van negatief tot positief, van gereserveerd tot expressief, van zwak tot sterk, van passief tot actief, enzomeer.

Je kan ook meegeven hoe je denkt en hoe je tot dit denken komt. Je bent pro of contra, je bent hierin thuis of net niet, je hebt een eigen visie of deelt de gemeenschappelijke, je vindt wat belangrijk en waardevol, wat boeit of verkies je en waarom, enzomeer.

Over wat je zegt en verdedigt, kan je meegeven hoe dit je raakt en wat het voor je betekent, welke gevoelens en behoeften bij je aan de basis liggen. Dit doe je naarmate je meer persoonlijk praat.

Een voordeel van een meer zelfexpressief praten is dat je duidelijk en krachtig uit de hoek komt. De ander krijgt niet alleen informatie over wat aan de orde is, hij krijgt ook informatie over de achtergrond, met name over jezelf.

Dit meer persoonlijk zelfexpressief praten kan meer emotie, reactie en medewerking tot gevolg hebben. Het kan evenwel ook meer weerstand, afwijzing, verdediging en weerwerk teweeg brengen.

Als kind of ouder kan je er op letten jezelf spontaan of meer bewust zo uit te drukken dat de omgeving met je zelfexpressie wil rekening houden en er op wil ingaan. Vooral kan je aandacht besteden om consistent te zijn en je zelfexpressie zoveel mogelijk te laten samenvallen met wie je bent en met wat er in je leeft.

Doordat je zelfexpressie iets is wat meeklinkt in hoe je iets zegt, zal ze veelal indirect tot uiting komen. Je kan er dan op letten dat dit impliciete overeenstemt met wat je over jezelf verwoordt.

Zelfcommunicatie over jezelf

Zelfcommunicatie in de betekenis van wat de omgeving over je als kind of ouder zegt, kan heel gevoelig liggen. Het wordt meestal ook onderliggend meegegeven door de omgeving in gesprek en interactie met je. Uitzonderlijk vormt het onderwerp van gesprek, meestal kan je het afleiden uit hoe de ander iets vertolkt naar je toe.

Wat de omgeving over jezelf meegeeft kan positief voor je zijn, of zo overkomen. Het kan ook negatief bedoeld zijn of zo voor je overkomen. Hoe gevoeliger je bent, hoe

makkelijker je iets negatief gaat ontwaren. Veelal is iets zakelijk bedoeld naar je toe, maar het risico bestaat steeds dat je het persoonlijk gaat opnemen en er meer waarde aan gaat hechten dan eigenlijk bedoeld. Vooral als je meent iets als kritiek of afwijzing te horen doorklinken.

Je kan proberen het te interpreteren als niet persoonlijk bedoeld. Of zo je het toch zo ervaart, trachten opvatten als geïnformeerd worden door een bereidwillig iemand die je toelaat eruit te leren over jezelf en te veranderen in gunstige zin.

Eventueel kan je er mee rekening houden dat iets zo persoonlijk aankomt door het gebrek aan ervaring en fijngevoeligheid van de ander. Je kan dan terugvallen op je eigen waardegevoel en jezelf aanmoedigen je niet te erg te laten raken door een ongelukkige aanval van iemand die mogelijk zijn zelfbeheersing verloren heeft. Je kan proberen je eigen waardigheid te behouden in het verdere contact en gesprek. Zo nodig kan je trachten de ander tot een meer aanvaardbaar en respectvol gesprek te brengen.

Wat je best kan vermijden is je te laten meeslepen door de ongunstige labeling van jezelf en jezelf in het verder contact en gesprek te verliezen, dit uitgelokt door de ander.

Jezelf ontdekken of niet

In heel dit gebeuren van communicatie met jezelf, communicatie met de omgeving en communicatie van de omgeving met jezelf - dit telkens indirect of meer direct over jezelf - ontwikkelt zich het beeld, gevoel en oordeel over jezelf. Wie je bent, hoe je bent, waar, wanneer, waarom, waartoe je bent komt stilaan naar voor uit deze diverse vormen van zelfcommunicatie.

Hieruit blijkt hoe betekenisvol en waardevol zulke zelfcommunicatie is, maar ook hoe risicovol ze kan zijn. Vandaar dat zelfcommunicatie heel gevoelig kan liggen en vraagt om heel gevoelig zijn. Als kind en ouder is het belangrijk hier gevoelig mee om te gaan.

Doordat zelfcommunicatie van jezelf en over jezelf vanwege de omgeving voor een groot deel non-verbaal en niet in woordtaal verlopen en deels buiten je aandacht vallen, kan het nuttig zijn er toch voldoende bewust van te worden en er aandachtsvol mee om te gaan.

Zelf- determinatie Autonomie- ondersteuning of controle



Zelf-determinatie als autonoom bepaald gedrag vraagt om autonomie-ondersteuning vanwege de omgeving. Motiverend opvoeden kan hierbij helpen.

Zelf-determinatie en autonomie-ondersteuning

Zelf-determinatie is geen gegeven. Gedrag kan gaan van weinig zelfgedetermineerd tot heel zelfgedetermineerd. Zelfgedetermineerd wil zeggen dat iemands gedrag autonoom door hem of haarzelf bepaald wordt en niet onder controle staat van de buitenwereld. De mate van zelf-determinatie wordt medebepaald door de context waarin het gedrag optreedt. Ondersteunt deze context de autonomie of oefent de context eerder controle uit. Is er een autonomie-ondersteunend klimaat of een controlerend klimaat?

Zelf-determinatie is een zegen omdat iemand iets doet uit zichzelf. Doordat de omgeving vaststelt dat iemand

weinig of niet geneigd is iets uit zichzelf te doen, gaat ze gemakkelijk controlerend optreden. Dit vormt een sta in de weg voor een autonomie-ondersteunend handelen van de omgeving. Hierdoor wordt er weinig kansen geboden voor zelf-determinatie, zodat er weer redenen ontstaan voor nog meer controle vanwege de omgeving.

Er treedt met andere woorden een circulair proces op. Geringe zelf-determinatie geeft aanleiding tot controle. Controle laat weinig zelf-determinatie toe. Ook het omgekeerde zou kunnen : autonomie-ondersteuning geeft aanleiding tot zelf-determinatie. Zelf-determinatie laat autonomie-ondersteuning toe.

Veelal doet de valkuil zich voor van weinig zelf-determinatie en veel controle. Eerder dan de kans dat veel zelf-determinatie en autonomie-ondersteuning hand in hand gaan. Eens de eerste weg van controle ingeslagen is er nog weinig kans voor zelf-determinatie en autonomie-ondersteuning.

De vraag is dan concreet op welke wijze autonomie-ondersteuning te bieden zodat meer zelf-determinatie te voorschijn komt. Het is vooral in de zelf-determinatie theorie van Deci en Ryan en hun medewerkers van over de wereld dat een en ander in dit verband is onderzocht.

Zelf-determinatie individueel benaderd

In dit onderdeel wordt zelf-determinatie vooral van buitenaf bekeken, vanuit de inbreng van de omgeving. Bij autonomie-ondersteuning geeft ze aanleiding voor autonome motivatie bij iemand. Bij controle geeft ze aanleiding tot gecontroleerde motivatie bij iemand.

Het is evenwel mogelijk zelf-determinatie ook te bekijken vanuit het individu. Wil het individu iets doen omdat de activiteit op zich bevredigend is voor hem of haar en op zich tegemoet komt aan een aanwezige behoefte of verlangen, dan is er sprake van intrinsieke motivatie. Wil het individu enkel iets doen, niet omdat de activiteit op zich bevredigend is voor hem of haar en op zich tegemoet komt aan een aanwezige behoefte of verlangen, maar omdat de activiteit een middel of weg is voor iets bevredigends waarvoor een behoefte of een verlangen bestaat, dan is er sprake van extrinsieke motivatie. Iets wordt gedaan om iets anders te bereiken of te vermijden.

Heeft iemand interesse en plezier, bijvoorbeeld, in iets te ontdekken en te leren dan is er sprake van intrinsieke motivatie. Heeft iemand geen directe interesse of plezier in iets ontdekken en leren, maar wordt het hiervoor beloond en niet gestraft, wil het hierdoor zelf afkeuring van anderen vermijden, of wil het hierdoor waardering van zichzelf bekomen, dan is er sprake van extrinsieke motivatie. Ligt de bevrediging, de behoefte en het verlangen in of buiten de activiteit bekeken vanuit het individu en

voor hem of haar, dan is er respectievelijk sprake van intrinsieke of extrinsieke motivatie.

In het eerste geval zal het gemakkelijk iets vanuit zichzelf doen, het vindt het op zichzelf bevredigend en er bestaat een behoefte of verlangen. In het tweede geval zal het weinig vanuit zichzelf iets doen, het is op zichzelf niet bevredigend en er is geen directe behoefte of verlangen. Het is enkel wat eraan toegevoegd wordt, de beloning, de straf, de afkeuring of de goedkeuring, die iemand in beweging brengt. Veelal zal dit van buitenaf toegevoegd worden en vragen om gecontroleerde motivatie. Enkel wanneer iemand tot iets bewogen kan worden omwille van een aanwezige behoefte of verlangen, of omwille van eigen goedkeuring en waardering, dan kan autonome motivatie.

Vindt iemand spontaan vanuit zichzelf voor een handelen niets bevredigends en is er spontaan geen behoefte of verlangen aanwezig, dan kan hij of zij evenwel gestimuleerd worden om intrinsieke doelen te zoeken. Wat zou het op zich rechtstreeks door de activiteit zelf weten bereiken. Bijvoorbeeld, door iets te verkennen en te leren zou het sterker op dit vlak worden, door aan sport te doen zou het krachtiger worden, door sociale omgang zou het beter leren inspelen op anderen en op zichzelf.

Zelf-determinatie contextueel benaderd

Zelf-determinatie kan naast individueel gestimuleerd, contextueel vooral bevorderd door autonomie-ondersteuning, zoals reeds eerder aangegeven. Concreet kan dit door de vormgeving van de situatie voor iemand. Dit kan ook door de manier van omgaan met iemand.

Bij de vormgeving kunnen best een aantal valkuilen vermeden worden die de zelf-determinatie van iemand verminderen. Voorbeelden hiervan zijn het geven van externe beloningen. Hierdoor bestaat het risico dat iets dat op zichzelf intrinsiek belonend is, stilaan vooral omwille van de extrinsieke beloning wordt uitgevoerd. De eigen ervaring in iets te lukken en iets te kunnen, wordt stilaan overstemd door de uitgesproken beoordeling en de verkregen beloning vanuit de omgeving.

Een ander voorbeeld zijn vormen van sterke controle van iemands gedrag, zoals aangeven wat en hoe waar wanneer tegenover wie voor wat iets te doen. Dit ondermijnt de nood aan autonomie. Door evenwel keuzemogelijkheden aan te bieden wordt de intrinsieke motivatie verhoogd. Keuze beïnvloedt gunstig de nood aan autonomie. Zo iemand zelf in zekere mate het wat hoe waar wanneer tegenover wie kan bepalen of mee kan invullen, dan biedt dit kansen voor zelf-determinatie. Te veel controle laat weinig of geen initiatief toe en ondermijnt het gevoel aan zelf-determinatie.

Bij de omgang kan gelet worden op de wijze van communiceren met iemand. Wordt een informerende en stimulerende taal aangewend met respect voor iemands zelf-determinatie? Er van uitgaand dat iemand iets vanuit zichzelf omwille van zichzelf wil doen. Wordt een controlerende en dwingende taal vermeden? Er van uitgaand dat iemand iets niet vanuit zichzelf omwille van zichzelf wil doen. Wordt 'jij wil' en 'jij kan' gebruikt of 'ik wil', 'jij moet' en 'ik verwacht'?

Bij de omgang kan ook getracht worden om een uitleg en argumentering aan te bieden, zodat iemand zelf het nut en de zin van iets inziet voor zichzelf. Met andere woorden, concreet helpen zoeken naar een intrinsieke motivatie voor iets onder de vorm van aanwezige behoeften of verlangens of zichzelf gestelde intrinsieke doelen. Iemand helpen zichzelf te overtuigen of te overhalen iets te ondernemen.

Tenslotte kan bij de omgang getracht worden zoveel mogelijk aan te sluiten bij iemand en op iemand weten in te spelen. Dit kan door zich te trachten in te leven in iemand, door iemands standpunt in te nemen, door hoogte te nemen van iemand, door iemand aan het woord te laten, door iemands mening te leren kennen en iemands voorkeuren, door van dit iemand uit te gaan en zoveel mogelijk tot zijn recht te laten komen.

Voorbarige vrees

In de praktijk bestaat er veelal angst voor zelf-determinatie en autonomie-ondersteuning. De vrees is dat er chaos en gezagsverlies zullen optreden. Toch kan vastgesteld worden dat net die zelf-determinatie maakt dat iemand zelf voor iets kan gewonnen worden. Dat iemand zelf aangesproken kan worden en aanspreekbaar is voor iets. Dat een partner en bondgenoot kan gevonden worden en men minder alleen komt te staan of tegenover iemand komt te staan. Gemakkelijker ontstaat het gevoel samen voor iets te staan.

Zo is zeker een passende en gunstige ordening en gezagsverhouding mogelijk. In de praktijk gaat het er dan vooral om hoe die ordening en het gezag worden aangeboden : op een controlerende wijze of op een autonomie-ondersteunende en -bevorderende wijze. Dit is het kader en dit is wat we verwachten en hoe kunnen we je er zelf toe brengen en hoe kan jij jezelf hiertoe brengen, daar gaat het dan om.

Niet wat moet jij en verwacht ik, maar hoe kan en wil jij en wat verwacht jijzelf. Zo vermindert het aandeel van de gecontroleerde motivatie bij iemand en neemt het aandeel van de autonome motivatie toe. De opgave is dan hoe kunnen we ruimte bieden aan zelf-determinatie zodat ordening en gezag meer eigen ordening en gezag over zichzelf worden.

Het gaat om de autonomie wat motivatie betreft, niet wat uitvoering of context betreft. Hoe erg kan iemand zichzelf motiveren, hoe groot is de eigen dynamiek. Dit betekent niet automatisch onafhankelijkheid wat de uitvoering betreft, of vrijheid wat de context betreft. Het gaat om de kracht die uitgaat van iemand, niet om de eigen kracht bij de realisatie en wat de omstandigheden betreft waarin uitgevoerd. Concreet kan dit inhouden het individu te vragen om rekening te houden met de aanwezige realiteit en de aangeboden sociale realiteit.

Kinderen van ouders die meer autonomie-ondersteunend zijn blijken zo meer beheersing georiënteerd te zijn, meer geneigd om spontaan te exploreren en om grensverleggend te groeien. Leerlingen van leerkrachten die meer autonomie-ondersteunend zijn katalyseren in hun leerlingen meer intrinsieke motivatie, nieuwsgierigheid en hun verlangen naar uitdaging, zo blijkt.

Meer recent is er naast de behoefte aan autonomie, in de zelf-determinatietheorie, aandacht geschonken aan de aanwezige behoefte aan verbondenheid en aan de behoefte aan competentie bij individuen. Contexten die responsief zijn tegenover deze behoeften bieden de passende voedingsbodem voor zelf-determinatie, sociaal functioneren en welbevinden. Ze laten toe dat een in aanleg actieve, assimilatieve en integratieve natuur tot ontwikkeling kan komen. Overdreven controle, niet-optimale uitdagingen en een tekort aan verbondenheid,

verstoren de inherente natuurlijke tendensen tot groei en ontwikkeling. Dit leidt niet enkel tot een gebrek aan initiatief en verantwoordelijkheid, maar ook tot een zich verstoord voelen en stoornis. Zo helpt deze theorie in te spelen op de aangenomen neiging tot actief zijn en tot integratie. Zo helpt ze ook te ontkomen aan de eveneens aangenomen kwetsbaarheid tot inactief zijn.

Recent wordt ook autonomie ondersteuning en controle niet altijd meer als tegengesteld tegenover elkaar gesteld. Alsof 'of-of'. Steeds meer is er aandacht voor een evenwichtige 'en-en'. Controle verschijnt dan als het aanbieden van structuur, als het stellen van duidelijke verwachtingen, zonodig geven van feedback, stellen van regels en supervisie. Dit alles in het teken van regulatie en (*bege*)leiding, die de stimulering tot autonomie niet in de weg staat. Vormt ze toch een hinder dan is controle verworden tot dominantie en druk, die beperkend en overdreven restrictief-controlerend inwerkt.

Wordt de zelfdeterminatietheorie toegepast in de opvoeding dan wordt thans gesproken over motiverend opvoeden. Deze opvoedingswijze wil de intrinsieke motivatie van kinderen stimuleren. Zo kunnen ze eigen doelen stellen waarbij het de taak van de ouders is hen te ondersteunen om hun gestelde doelen te realiseren. Deze opvoedingswijze kan helpen een nauwe band tussen ouder en kind te doen ontstaan. Tegelijk kan het het

zelfbeeld en zelfvertrouwen van kinderen gunstig beïnvloeden.

Persoonlijk toegepast

In welke mate is het gedrag van je kind zelfgedetermineerd ?

Bied je autonomie-ondersteuning of controle ?

Is het gedrag van je kind intrinsiek of extrinsiek gemotiveerd ?

Laat je autonome motivatie toe of is er sprake van gecontroleerde motivatie ?

Welke structurele autonomie-ondersteuning bied je ?

Welke autonomie-ondersteuning bied je in de omgang ?

Welk onderscheid maak je tussen zelf-determinatie, onafhankelijkheid en vrijheid ?

Meer lezen :

Zie website *Self-Determination Theory* van Deci en Ryan (selfdetermination.org). In Vlaanderen is vooral Maarten Vansteenkiste van de universiteit Gent actief op dit vlak.

Preventie van zelfdoding

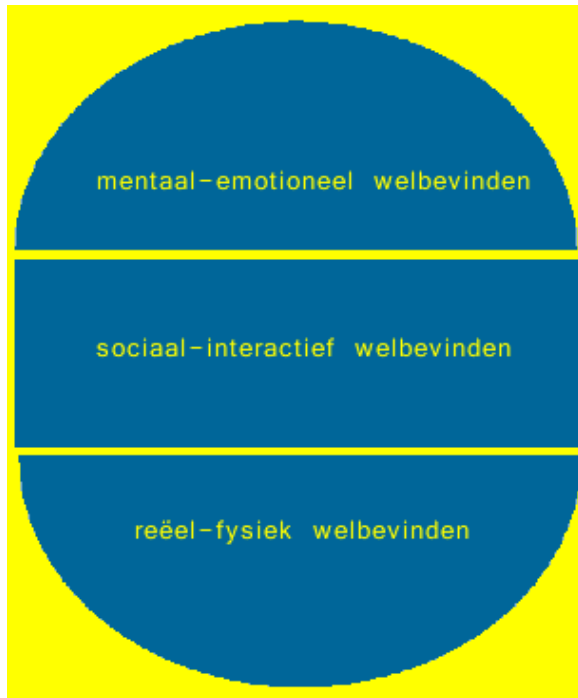


Als ouder stel je je mogelijk vragen naar het zelfdodingrisico van je kind.
Hoe hier hoogte van krijgen en hoe reageren bij mogelijk risico ?

Levensproces en suïcidaal proces

Het is als vanzelfsprekend dat het leven van je kind in het teken staat van leven. Alles wat het onderneemt staat in het teken van leven en het optimaliseren ervan. Dit is ook de ingesteldheid waarmee je kind geboren en uitgerust is. Deze vanzelfsprekendheid blijkt ook uit al zijn reflexen en aangeboren reacties. Ook blijkt dit uit zijn openstelling naar de omgeving en zijn inspanningen. Het kind wil zoveel mogelijk leren over het leven en het wil zich zo goed mogelijk wapenen om te kunnen leven. De beste manier hiertoe is voor het kind spontaan voluit in het leven te staan.

De inspanningen die het kind doet hebben te maken met het zoveel mogelijk of voldoende creëren van mentaal of emotioneel welbevinden, van sociaal of interactief welbevinden en van reëel of fysiek welbevinden. Lukt het hier in, zelfstandig of met de hulp van zijn omgeving, dan blijft als vanzelfsprekend het levensproces actief. Het kind stelt zowat alles in het werk voor een welbevinden op emotioneel, interactief en fysiek vlak en het kind ervaart ook de voldoening ervan. Het vindt een bevredigende dosis mentaal, sociaal en reëel welbevinden, samenhangend met zijn inzet. Naast wat het zelf weet te realiseren, ervaart het ook de inzet en hulp van zijn omgeving, van je als ouder, en daarnaast ook van leerkrachten, familie, vrienden.



Voor kinderen lukt dit meestal voldoende vlot, zij kunnen nog ten volle rekenen op hun omgeving. Die zorgt er mee voor dat voldoende welbevinden worden gecreëerd. Voor jongeren ligt dit al heel wat moeilijker. Zij worden verondersteld voor een belangrijk deel zelf voor hun welbevinden in te staan en hun leven zelf in hand te nemen. Zij wensen vaak ook niet meer terug te vallen op hun omgeving en er voor hun leven beroep op te doen. Soms kunnen ze er gewoon onvoldoende beroep op

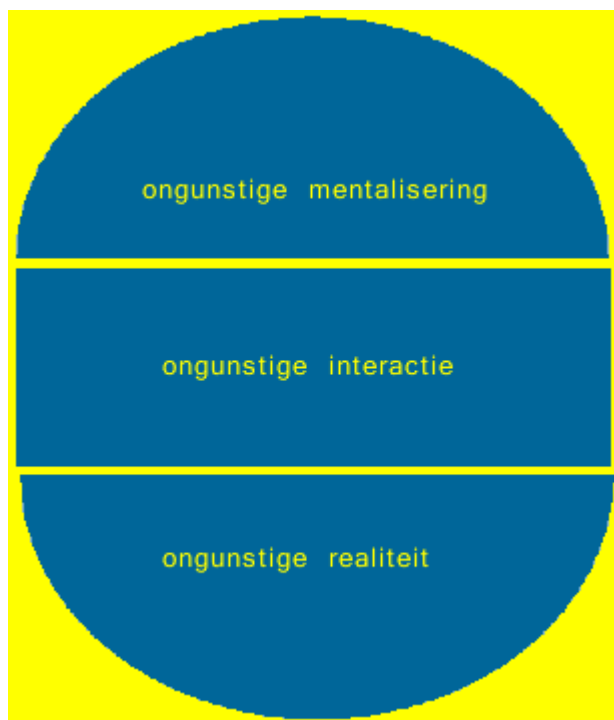
doen. Het feit dat ze er om moeten vragen, creëert soms een moeilijkheid.

Jongeren hebben meestal ondertussen voldoende stevigheid en kracht verworven om het leven aan te kunnen en zonodig hulp in te weten roepen van de omgeving. Ze hebben ondertussen meestal ook voldoende vaardigheden ontwikkeld om de spanningen en belasting van hun leven doorgaans aan te kunnen en binnen leefbare grenzen te houden.

Soms evenwel lukken jongeren hier niet in. Zelf ontbreekt dan de stevigheid en kracht om het leven aan te kunnen. Anderzijds weten ze mogelijk niet de moeilijkheden en problemen waarmee ze geconfronteerd worden binnen redelijke grenzen te houden, of zonodig zo te ervaren. In hun ervaren ontbreekt het hen steeds meer aan kracht en mogelijkheden om het leven aan te kunnen.

De mentale levenskracht is een probleem of zwakte geworden. De sociale interactiekracht is er een van falen en afwezigheid geworden. De fysieke realiteit waarmee te maken wordt steeds meer gekenmerkt door weinig of geen basis of steun, dit onder meer door verlies, verandering of afwijzing waarmee te maken. Zo ontstaat er een ervaren van onvoldoende greep op het leven te hebben, de eigen inzet leidt niet meer of onvoldoende tot welbevinden. De ervaren zwakte en het isolement lijken

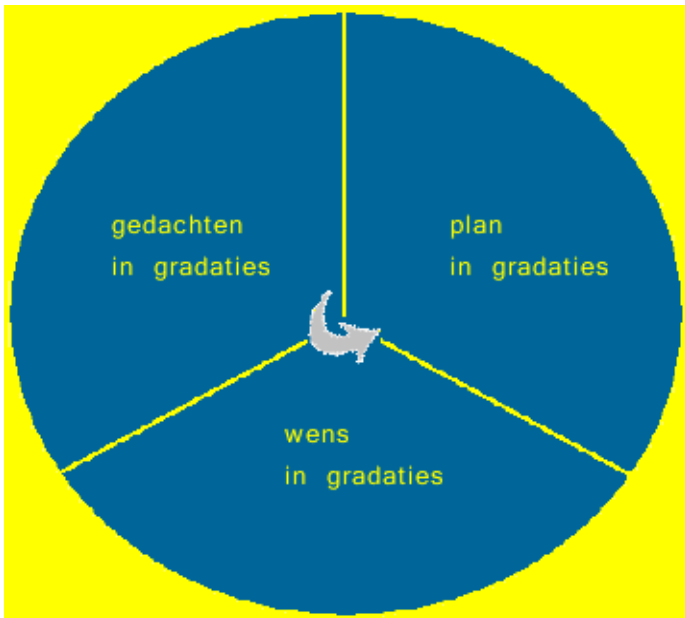
ook niet toe te laten hierin verandering te kunnen brengen. Eerder gaat het bergaf, of is dit gevoel althans aanwezig. De jongere ervaart zelf aan mogelijkheden te verliezen en ook de omgeving biedt steeds minder mogelijkheden voor de jongere. Vooral de intensiteit van dit gebeuren en vooral van het ervaren, vraagt de nodige aandacht. Meer hierover vind je in het thema-onderdeel *'Hoe ver?'* van deze encyclopedie.



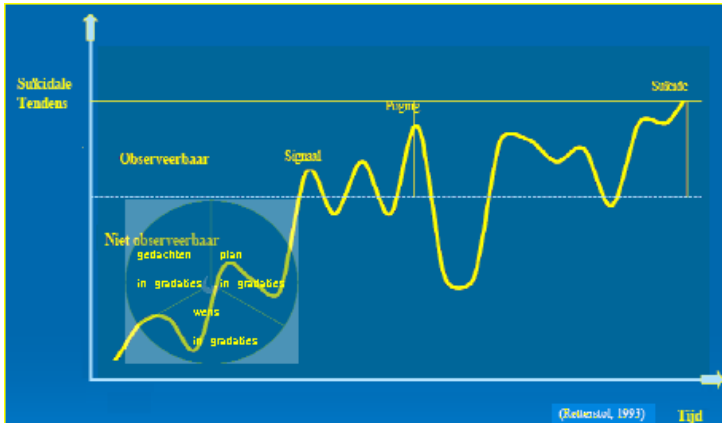
Zo ontstaat steeds meer een ambivalentie tussen leven als spontaan gegeven en kiezen om niet meer te leven of niet mee zo te leven en de weg op te gaan van een suïcidaal proces naast het levensproces. Het hiermee samen gaand geactiveerd afbrokkelend levensschema krijgt steeds meer het gezelschap van een zich ontwikkelend suïcidaal schema. Een schema is iets wat alles aan ervaring en inzicht samenbrengt en dient om jezelf of iets te situeren, te benoemen en er mee om te gaan. Het voert enerzijds de regie en is tegelijk evaluatief. De regie om met iets te beginnen, de evaluatie om iets te beëindigen. Zo is er een evolutieproces van een verzwakkend levensproces en een versterkend suïcidaal proces. Tegelijk hiermee samenhangend is er ook een evolutie van een levensschema naar een suïcidaal schema dat actief wordt.

Het suïcidaal proces vindt in bovengeschetste context zijn aanvang met de ontwikkeling van een aantal gedachten over zelfdoding, zoals de gedachte, bijvoorbeeld, om niet meer te leven of zo niet meer te leven. Stilaan gaat de jongere zich de situatie voorstellen van niet meer te leven en ontstaat de wens naar zelfdoding, als wat dan zo bevredigend zou zijn. In een latere fase rijpt stilaan een steeds meer concreet plan van hoe te handelen hier toe. Dit intern niet zichtbaar proces krijgt progressief een meer zichtbaar vervolg. De eerste signalen onder de vorm van indirecte en meer directe uitingen in uitlatingen en gedrag worden waarneembaar. De jongere zegt

indirect het niet meer te zien zitten of zegt meer concreet dat hij of zij dood wil. De jongere trekt zich lusteloos terug, of vertoont meer extreem risicogedrag. Het gedrag verandert mogelijk vrij plots en er is interesseverlies voor wat eerder belangrijk was. Evolueert het suïcidaal proces verder ongunstig en neemt het vooral in intensiteit toe, dan kan een eerste zelfdodingpoging optreden. Deze doet de kans toenemen op een latere zelfdoding bij verder ongunstig verloop.



suïcidaal schema



suïcidaal proces

Risicofactoren zelfdoding

In dit suïcidaal proces zijn er achtergrondfactoren en voorgrondfactoren die spelen, gelijklopend aan wat reeds aangeraakt is in de beschrijving van een falend levensproces. Vooreerst zijn er de mentale factoren, zoals een negatief zelfbeeld en dito zelf(waarde)gevoel. De jongere voelt zich zwak en denkt negatief over zichzelf. In de meerderheid van de gevallen zijn er depressieve gevoelens aanwezig en zijn vooral het denken en voelen erg uitgesproken en negatief, zoals bijvoorbeeld een zwart-wit denken, een grote afstand tussen wat is en wat zich voorgesteld, een hopeloos- en hulpeloosheid, bang zijn voor een nieuwe teleurstelling, zich niet kunnen voorstellen dat het ooit beter wordt, eerder herhaling of

erger verwachten, denken dat het geen zin meer heeft en verandering of uitweg onmogelijk is, vaste denkbeelden en overtuigingen in zijn hoofd hebben, samen met een starre manier om er mee om te gaan. Mogelijk ligt een psychiatrische stoornis, zoals een emotieregulatiestoornis of depressieve stoornis aan de basis. Hierin speelt mogelijk ook een zekere aanleg mee, zoals een laag serotonine-niveau in de hersenen. Vervolgens zijn er de sociaal-interactieve factoren, zoals de stressoren in de omgeving. Vooral uitgesproken en langer durende of blijvende stress door allerlei problemen thuis, op school of met betrekking tot leeftijdgenoten of vrienden is problematisch. Hierdoor ontstaat een ongunstige situatie die mogelijk aansleept en waarin niet gemakkelijk of helemaal geen verandering komt. Tenslotte is er als achtergrondfactor de realiteit als context waarin de jongere leeft, mogelijk gekenmerkt door isolatie, of het ontbreken aan steun en aan een sociaal netwerk.

Vooraf bedreigend is wanneer zich tegenover deze achtergrondfactoren voorgrondfactoren voordoen. Het is vaak de plotse confrontatie met een ingrijpende gebeurtenis zoals een reëel of dreigend verlies, verandering, tegenslag of teleurstelling op de aanwezige zwakke basis die als uitlokker of trigger dienst doet voor een volgende stap in het suïcidaal proces. Samen met deze uitlokkende factoren kunnen er ontremmende factoren zijn die de jongere sneller en gemakkelijker en meer uitgesproken

doen reageren, zoals in geval van alcohol-, drugs- of medicatiegebruik, beschikbaarheid van een middel, impulsiviteit, een slaapttekort (met volgens Australisch onderzoek per uur minder slaap 11 procent risicotoename), een eerdere poging, of informatie uit de media. Al deze factoren vormen risicofactoren die op zich niet volstaan, maar die in hun samentreffen voor langere tijd en vooral met hun hogere intensiteit het suïcidaal proces kunnen versterken. Het zijn veelal deze zelfde factoren die het levensproces op de helling brengen. Zo neemt stilaan het suïcidaal proces meer de overhand. Het suïcidaal schema ontwikkelt zich meer, zodat er een denken, willen en gepland handelen in functie hiervan tot stand komt, dat tevens steeds meer aan intensiteit wint. Dit uit zich in de tijd, de omvang en de diepte waarmee de jongere hier mee bezig is.

Reageren als ouder

Een eerste confrontatie met suïcidale signalen is vaak voor een ouder erg ontredderend. Je kan dan erg de nood voelen te achterhalen wat er is gebeurd. Tegelijk heb je er behoefte aan om precies het reële verdere risico op zelfdoding in te schatten. Het verloop van het levensproces, van het suïcidaal proces en vooral de balans tussen beide kan hierbij als leidraad dienen. Maar vooral ook de intensiteit van deze processen kunnen indicatief zijn om hoogte te krijgen van het reële risico. Wat waarneembaar is kan je precies trachten te benoemen, als

wat en hoe. Wat niet waarneembaar is zoals het zich ontwikkelend suïcidaal schema, zal je moeten bevragen. Vooral de inhoud als wat wordt gedacht, verlangd of gepland, maar vooral ook hoe, de mate waarin, wat tijd, omvang en diepte de jongere hier mee bezig is. De actuele uitlokkende en ontremmende factoren op de voorgrond kunnen in beeld gebracht worden. Gekeken kan worden hoe hier samen wat aan kan gedaan worden. Daarnaast zullen vooral de achtergrondfactoren op mentaal, sociaal en reëel vlak in kaart moeten gebracht worden. Zij zullen de nodige aandacht dienen te krijgen, zodat kan nagegaan worden hoe ze van risicofactor zo mogelijk kunnen omgevormd tot beschermende factor.

Aandacht zal ook dienen besteed te worden aan de eigen emoties en gedachten als ouder in confrontatie met het suïcidaal gebeuren. Het ongelooft, de boosheid, het verdriet, de angst, de opwinding, de inflexibiliteit, vooral ook de schuldgevoelens en de teleurstelling zullen aandacht en ruimte dienen te krijgen, zodat ze niet uitwerken op het kind en het omkeren van het suïcidaal proces belemmeren. Ook kan best aandacht besteed aan de eigen mogelijke irreële opvattingen rond zelfdoding en de onjuiste voorstelling van hoe beter wel of niet te reageren. Ze belemmeren mogelijk te reageren of dreigen juist een overreactie uit te lokken.

Waar de jongere zelf vooral op zo een moment behoefte

aan heeft, is een betrokken iemand die luistert en de jongere aanspreekt. Niet om je eigen ervaringen weer te geven, of om oplossingen aan te reiken, of nog om verwijten te maken of te minimaliseren. Maar een betrokken volwassene die hoogte tracht te krijgen van wat bij de jongere leeft en in de eerste plaats de tijd neemt om te luisteren, zonder overhaast verder te willen gaan. Iemand die zichzelf ter beschikking stelt, en aangeeft zelf niet te willen invullen wat dit moet inhouden, maar het vooral van de jongere zelf wil horen aan wat die nood heeft. Een volwassene die de jongere ernstig neemt en er voor de jongere wil zijn. Vooral een meer regelmatig en meer bevredigend met je kind praten weg van spanningen en vijandigheid met minder conflict en minder afstand kan een hele opgave zijn.

Lukt het niet tot een gesprek te komen, ook al heb je voldoende rust, veiligheid, begrip en steun trachten te bieden, dan kan je samen met de jongere zoeken naar iemand of een dienst waar hij of zij wel terecht kan. Ook voor jezelf kan je de behoefte merken om advies en hulp te zoeken hoe met deze situatie best om te gaan.

Juist in een tijd waarin de afstand ouder-kind nooit zo klein was en kinderen nooit zo dicht bij zichzelf en hun gedachten, wensen en gevoelens aanleefden, neemt het suïcidaal gedrag toe. Wellicht is de intentie er, dicht bij je kind te zijn en het kind de kans te geven dicht bij zich-

zelf te functioneren, maar weten ouder en kind nog onvoldoende hoe dit op een niet risicovolle en bevredigende wijze te doen. Ouders leren ondertussen steeds meer alert te zijn voor risicosignalen. Nu ligt de opdracht voor : voldoende aandacht te besteden aan risicofactoren om ze zoveel mogelijk terug te dringen. Lukt dit wegnemen onvoldoende, dan zal het er mogelijk op aan komen het kind te leren hoe ermee om te gaan.

In de wetenschappelijke literatuur zijn volgende risicosignalen terug te vinden, ook al is het moeilijk precies te voorspellen of ze tot zelfdoding zullen leiden. Ze kunnen als waarschuwingssignalen worden opgevat.

Praten over sterven of zelfdoding : elke vermelding over sterven, verdwijnen, middelen zoeken tot zelfdoding of zelfbeschadiging, of hiermee dreigen of zich voorstellen (wat als).

Recent verlies : door overlijden, (echt)scheiding, verbroken relatie, zelfvertrouwen, zelfrespect, verlies van vrienden, hobby's of eerder genoten activiteiten.

Verandering in persoonlijkheid : verdrietig, zich terugtrekken, zich afsluiten, prikkelbaar, angstig, moe, besluiteloos, apathisch.

Gedragsverandering : zich niet kunnen concentreren op school, werk of routinetaken, toenemend middelengebruik, risicogedrag, afwezig blijven.

Verandering in slaappatroon : slapeloosheid, vroeg wakker worden of zich verslapen, extreem veel slapen, nachtmerries.

Verandering in eetgewoonten : verlies van eetlust en gewicht, of te veel eten.

Angst om de controle te verliezen : grillig handelen, zich veel zorgen maken, verward praten.

Laag zelfbeeld : waardeloos voelen, schaamte, overwelldigende schuld, zelfhaat, anderen tot last zijn, niet beantwoorden aan voorstelling of verwachtingen.

Uitgesproken stemmingswisselingen : erg somber kunnen zijn, overgevoelig zijn, weinig reactie tonen, plots onverwacht rustig worden of uitgelaten zijn.

Geen hoop voor de toekomst : dingen geloven die nooit beter zullen worden, of dat er niets zal veranderen, opeenstapeling van problemen, toenemend vastlopen, geen uitweg meer weten.

Geen reden ervaren om te leven : zin verliezen om te leven, interesse verliezen, levensenergie verliezen. Zo is,

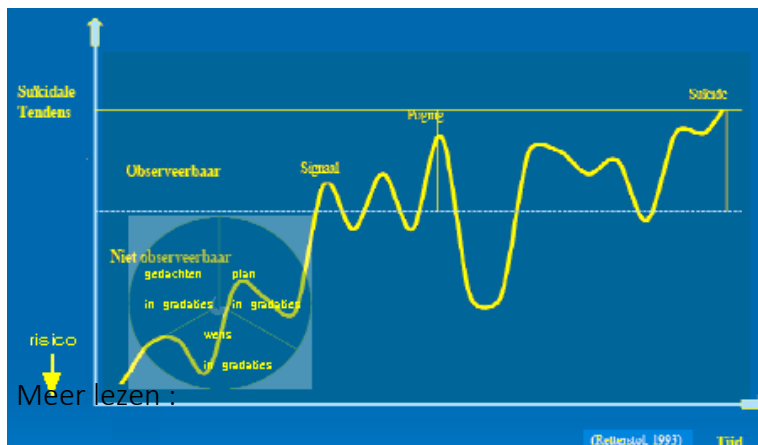
bijvoorbeeld, uit nieuw onderzoek ook geweten dat bij volwassenen met een familiale zorgtaak er minder risico is op zelfdoding.

Vooral de intensiteit, veelheid en duur van de signalen moeten de aandacht trekken.

Het ontgaat ouders meestal dat ook een kind van 9 à 10 jaar reeds suïcidale en zelfverwondingsgedachten kan hebben, zoals recent bleek uit onderzoek aan de Washington University in St. Louis. Bij jongens kwam dit op die leeftijd meer voor dan bij meisjes, terwijl het later net andersom is.

Inschatting risico

Hoe delicaat ook, geef zo je wil of er nood aan hebt, het mogelijk risico op zelfdoding aan door middel van een pijl :



Retterstøl, N. (1993). *Suicide: A European perspective*.
New York: Cambridge University Press.

**Zelf-effectiviteit :
Ontwikkeling & aanwending**



Het gevoel hebben iets specifiek te kunnen.
Het maakt dat je met meer energie en durf iets tot
een goed einde weet te brengen.

1. Veronderstel even

Veronderstel even dat je iets moet doen waarbij je voor jezelf meent het niet te kunnen. Je zal zeer geremd zijn en aarzelend bij de uitvoering. Liever zou je het niet doen. Je zal zelf ook niet veel verwachten van het resultaat. Dit resultaat zal mogelijk niet zo best zijn, mede doordat je niet in je eigen mogelijkheden geloofde. Dit zwakkere resultaat zal je weinig bevestigen in je kunnen en je zelfvertrouwen niet vergroten. Integendeel bestaat de kans dat je jezelf bevestigt in je geringe zelf-effectiviteit op dit terrein.

2. Veronderstel integendeel

Veronderstel integendeel even dat je iets moet doen waarbij je voor jezelf meent het te kunnen. Je zal hierdoor zeer gestimuleerd worden en zelfzeker zijn bij de uitvoering. Je doet het met veel gemak en mogelijk daarom plezier. Je durft veel verwachten van het resultaat. Dit resultaat zal mogelijk best zijn, mede doordat je in je eigen mogelijkheden geloofde. Dit sterkere resultaat zal je verder bevestigen in je kunnen en je zelfvertrouwen vergroten. De kans bestaat dat je jezelf bevestigt in je groeiende zelf-effectiviteit op dit vlak.

3. Het verschil

In het eerste geval ontbreekt het geloof in eigen kunnen op een bepaald gebied. In het tweede geval is dit geloof in eigen kunnen wel tot stand gekomen. In het eerste geval kan wanneer iets moet gedaan op dat gebied de zelf-effectiviteit niet geactiveerd. In het tweede geval kan wanneer op dat gebied iets te moeten doen de zelf-effectiviteit wel geactiveerd. Ik heb dit te doen en beschik over de ge-activeerde overtuiging dat ik competent ben hiervoor. In het eerste geval bestaat het risico dat zo ik zoiets heb te doen ik geconfronteerd wordt met de geactiveerde overtuiging niet competent hiervoor te zijn. De geactiveerde overtuiging al of niet competent te zijn voor iets zal een sterk verschil in motivatie uitmaken om iets te doen, en bijgevolg ook een verschil in inzet met zich meebrengen. De geactiveerde overtuiging al of niet competent te zijn zal ook een groot verschil in spanning

uitmaken, zowel als in de aard van de spanning : positief of negatief. Door de geactiveerde innerlijke zelf-effectieve kracht of niet zelf-effectieve kracht zal de kans op lukken of mislukken mogelijk sterk toenemen.

4. Wat in de praktijk ?

In de praktijk kan je twee groepen jongeren vinden. Jongeren die op een bepaald gebied van oordeel zijn dat ze iets weten, iets kunnen, iets weten waarnemen, iets weten herinneren, iets aankunnen te denken, iets weten voorstellen, iets aanvoelen, iets durven, iets hebben, iets zijn, iets vinden, iets bereiken. Een andere groep jongeren is op een bepaald gebied van oordeel dat ze niet weten, niet kunnen, niet weten waarnemen, niet weten herinneren, niet aankunnen te denken, niet weten voorstellen, niet aanvoelen, niet durven, niet hebben, niet zijn, niet vinden, niet bereiken.

De ene groep jongeren zijn de zelf-effectieven, de tweede groep zijn de niet zelf-effectieven. Het al of niet zelf-effectief zijn is specifiek aan iets gebonden : een situatie, een opdracht, een gedrag, een doel, een resultaat, een verandering.

Bij te veelvuldige ervaringen van niet-effectiviteit bestaat het gevaar dat het zich uitbreidt tot een meer algemeen gevoel van niet-effectiviteit. Dit gaat gemakkelijk gepaard met een geringer zelfvertrouwen.

5. Zelfvertrouwen

Dit zelfvertrouwen wordt opgebouwd op basis van het eigen zelfbeeld, wat je als kenmerkend aan jezelf toeschrijft, op basis van het eigenwaardegevoel, welke gevoelens en waardeoordelen je aan jezelf verbindt, en tenslotte op basis van het geheel aan zelf-effectiviteiten, als de verzameling overtuigingen erg op jezelf te kunnen rekenen voor iets, of juist weinig of niet. Het zelfvertrouwen is een algemeen cognitief schema over jezelf. Het wordt als algemeen schema geactiveerd bij wat je doet. Bezit je zelfvertrouwen dan zal dat je helpen bij de uitvoering. Bezit je weinig zelfvertrouwen dan zal de activering van je gering zelfvertrouwen je eerder hinderen bij de uitvoering. Ofwel voel je je sterk en dit werkt motiverend om iets tot een goed eind te brengen. Ofwel voel je je zwak en dit werkt remmend om iets tot een goed eind te brengen.

Waar zelf-effectiviteit specifiek is voor iets, geldt zelfvertrouwen als algemeen.

6. Activering

De activering van de overtuiging competent te zijn is situatie- en vaak voorwaardengebonden. Zo kan een jongere ervaren competent te zijn zo iets kan in een veilig of vertrouwd kader. Het kind mag, bijvoorbeeld, aan zijn eigen tempo werken, zo vaak proberen als het wil, zo iets

fout gaat zijn er geen consequenties, er is geen beoordeling aanwezig, niemand lacht zo het niet lukt. Met andere woorden zo er weinig druk is en bijgevolg weinig spanning bij het kind wordt opgewekt, ervaart het kind zichzelf gemakkelijker als zelf-effectief. Neemt evenwel de druk en de spanning toe, dan treedt sneller en sterker de overtuiging naar voor niet competent te zijn. In die context niet, in een andere context zou het wel kunnen. In een context zonder druk en spanning wel, in een context met druk en spanning niet.

Er kan met andere woorden onderscheid gemaakt tussen drie aanwezige elementen. Een, de situatie of opgave met de uitgeoefende druk waarvoor de jongere gesteld. Twee, de ervaren druk, spanning en opgewekte emoties, zoals angst en opwinding. Drie, de geactiveerde gedachten al of niet competent te zijn in die situatie die die emoties opwekt.

In moeilijke situaties kunnen deze drie elementen voor de jongere uit elkaar gehaald. Een, de opgave met de uitgeoefende druk. Twee, de emoties gelinkt aan de ervaren druk en spanning. Drie, de overtuigingen los van de context.

De jongere kan dan gevraagd even de opgave op de achtergrond te plaatsen. De jongere kan dan uitgenodigd even aandacht te besteden aan zijn gevoelens. Te trachten eerst tot ontspanning te komen. De jongere kan dan

vervolgens uitgenodigd de opgewekte overtuiging niet competent te zijn in het aanwezig drukkend kader los te laten en te zoeken naar zijn overtuiging nu in een ontspannen kader. Dit bij voorkeur vanuit het eerst tot stand gebrachte ontspannen gevoel. Pas dan zijn gevoel en zijn overtuiging terug te koppelen aan de situatie en opgave. Door te kijken vanuit een opgeroepen ontspannen gevoel en door te kijken vanuit een zelf-effectieve overtuiging kan de situatie en opgave heel anders worden ingeschat. Bovendien worden op die manier de gevoelens niet langer bepaald door de situatie en haar context. Zo ook worden de zelfovertuigingen niet langer geactiveerd door de situatie en context. Integendeel eerst is er het positief basisgevoel van vertrouwen en de positieve overtuiging van zelf-effectiviteit en vervolgens is er de inschatting van de situatie en haar context. Vanuit zelfvertrouwen en zelf-effectiviteit wordt de situatie en context ingeschat en vervolgens benaderd. Door vanuit zelfvertrouwen en zelf-effectiviteit naar een situatie toe te gaan, worden erin wellicht elementen gevonden die het bevestigen, eerder dan ondergraven.

Door zijn geactiveerd zelfvertrouwen en zelf-effectiviteit wordt een persoonlijk veilig en vertrouwd mentaal kader gecreëerd en wordt dit niet langer overgelaten aan de situatie zelf en de erin aanwezige voorwaarden en elementen, zoals anderen en evaluatie. Ook al mocht het in de realiteit niet of niet direct lukken, dan nog kan terugvallen en gerekend op het eigen zelfvertrouwen en de

eigen zelf-effectiviteit. Ik weet wie ik ben ondanks deze mislukking. Ik weet dat ik het kan, ook al lukt het me ditmaal niet.

Zo leveren zelfvertrouwen en zelf-effectiviteit niet enkel een sterke dynamische kracht, tevens zorgen ze voor een stevige buffer om niet zo aan zichzelf, zijn zelfvertrouwen en zijn zelf-effectiviteit te laten raken of ze in gevaar te laten brengen.

7. Ontwikkeling

De constructie van zelf-effectiviteit-overtuigingen gebeurt volgens onderzoek vanuit vier bronnen die aan de oorsprong liggen. Voorafgaande gedragsprestatie ervaringen vormen de meest betekenisvolle bron voor de ontwikkeling van zelf-effectiviteit. Lukken doet een sterke overtuiging ontstaan van eigen effectiviteit. Mislukkingen ondermijnen ze, vooral zo ze optreden vooraleer een vaste positieve overtuiging is ontwikkeld. Hoe meer inspanningen gevraagd bij het overwinnen van moeilijkheden hoe steviger de persoonlijke effectiviteit die zich ontwikkelt. Een tweede bron vormt anderen een specifiek gedrag zien vertonen dat binnen eigen bereik ligt. Eigen handelen is soms moeilijk te beoordelen, zien hoe anderen het doen kan dan een vergelijkingsbron zijn voor eigen prestatie. Ik doe het evengoed of beter als anderen die als norm dienen. Een derde bron vormt de meegedeelde overtuiging door de omgeving van eigen

effectiviteit. Ook al is de invloed van de reactie van anderen op eigen (prestatie) kunnen begrensd om de effectiviteit op zich te verhogen, toch kan ze een proces op gang brengen als het extern vertrouwen binnen haalbare grenzen ligt. Het extern geloof kan maken meer inspanningen te doen en vol te houden zodat vaardigheden zich ontwikkelen en zelf-effectiviteit kan ontstaan. Het ontbreken eraan zou gemakkelijk zelftwijfel kunnen wekken samen met een ervaren van niet lukken. Een laatste bron vormen de lichamelijke reacties. Opgewekte lichaamssensaties in stressvolle en belastende situaties worden vaak verbonden aan kwetsbaarheid. Wanneer er minder gespannen en opgewonden lichamelijke ervaringen zijn, wordt gemakkelijker ervaren succesvol te zullen zijn.

Als ouder kan je je kind hierbij helpen door het bieden van opeenvolgende lukervaringen bij het aanleren van iets, door iets in haalbare stappen op te delen, door het aanbieden van navolgbare modellen onder meer in de vorm van wat je zelf doet, door je kind te overtuigen van zijn mogelijkheden en zijn kunnen, door overdreven druk en spanning te vermijden of weg te nemen welke je kind negatieve emoties doen ervaren welke gemakkelijk in verband gebracht worden met niet kunnen.

Kinderen zijn van nature op exploratie gericht en in spelgedrag gewikkeld. Deze bieden hen kansen op het ont-

wikkelen van basisvaardigheden op lichamelijk, expressief, verstandelijk en sociaal vlak. Ouders spelen hierbij een belangrijk stimulerende en mediërende rol. Kinderen leren snel hoe via hun reactie en expressie op ouders invloed te hebben. Ervaren vat te hebben op iemand en iets helpt hen in hun sociale en intellectuele ontwikkeling.

Onderzoek wijst uit dat ouders die responsief zijn op het communicatief gedrag van hun kind en die gelegenheden bieden voor effectief handelen door een verrijkte fysieke omgeving, door vrijheid van exploratie, en via gevarieerde beheersingservaringen, kinderen hebben die relatief vooruit zijn in hun sociale, expressieve en mentale ontwikkeling.

8. Aanwending

Gedragsverandering wordt veelal in verband gebracht met zelf-effectiviteit. Ouders willen vaak gedragsverandering bij hun kind bewerkstelligen. Ander gedrag ontstaat evenwel niet zomaar. Als voorwaarde hiervoor geldt onder meer zelf-effectiviteit.

Dit betekent dat een jongere pas tot ander gedrag zal komen zo hij gelooft dat hij in staat is tot het gewenste gedrag. Zich inspannen voor iets, ophouden met iets of zich houden aan iets zullen pas een kans maken zo de jongere zich hiertoe de nodige vaardigheden toemeet. Is hijzelf weinig overtuigd dat het binnen zijn mogelijkheden ligt

en vindt hij niet de nodige steun hiervoor bij zichzelf dan zal hij zichzelf moeilijk kunnen overhalen en zal hij zichzelf al bij voorbaat afremmen omdat in zijn perceptie zowel de competentie als de nodige zelfsteun ontbreken.

Wil een ander gedrag lukken, dan zal naast een positieve opstelling tegenover het nieuwe gedrag en de wil om het te vertonen, ook de overtuiging van kunnen en zichzelf sturen en begrenzen hierbij nodig zijn. Weliswaar een hele opdracht zowel voor de jongere zelf, als voor de ouder(s) om de jongere hier precies en stapsgewijze in te begeleiden.

9. Conclusie

Zelf-effectiviteit gaat dus over de overtuiging van iets te kunnen. De gedachte die activeerbaar is in bepaalde situaties is : ik kan dat in die situatie met mijn mogelijkheden, mijn vaardigheden en mijn ervaring. Het licht wordt door en voor zichzelf op groen gezet. Eigen effectiviteit is de inschatting die een persoon maakt over de haalbaarheid van het gedrag.

Het is het omgekeerde van zelftwijfel : de overtuiging iets niet tot een goed eind te kunnen brengen met zijn mogelijkheden, vaardigheden en ervaring.

Door in contact met de realiteit deze zelf-effectieve overtuiging te activeren, vormt ze een motiverend ele-

ment en een beschikbare kracht die zorgt voor vermindering van spanning, toename van inspanning en de kans op lukken verhoogt. Lukken dat een bereiken is van een doel, een ophouden is met een handelen, of een verandering is van gedrag.

In die gevallen waarin naast zelf-effectiviteit ook zelftwijfel aanwezig is, zal ook de zelftwijfel dienen gedeactiveerd. Concreet kan dit door van de zelftwijfel over te trachten stappen naar zelf-effectiviteit. Dit kan gemakkelijker zo een meer ontspannen gevoel en context kan gecreëerd worden. De meer ontspannen context bevat gemakkelijker elementen die zelf-effectiviteit doen activeren. Het meer ontspannen gevoel doet gemakkelijker de zelftwijfel deactiveren.

Zo je iets doet kan je voor jezelf een eerste steun zijn. Je kan ook voor jezelf een eerste belemmering zijn. Soms moet je eerst jezelf overtuigen van iets te kunnen en is dit mogelijk de moeilijkste stap. Als ouder kan je je kind helpen om te leren deze eerste stap te zetten.

Meer lezen over zelf-effectiviteit :

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. NY : Freeman & Co.

Het ontwikkelen van meer zelf



Zelfregulatie als zichzelf in de hand weten houden vraagt om ontwikkeling van deelfacetten of -mechanismen.

Zelfregulatie en ontwikkeling

Zelfregulatie is een omvattend begrip dat inhoudt dat iemand in staat is zichzelf zodanig in de hand te houden dat de interactie met de omgeving probleemloos en succesvol verloopt. Het houdt onder meer in niet impulsief te zijn, zijn emoties onder controle te hebben, onmiddellijke bevrediging uit te stellen ten voordele van waardevolle zelfgekozen doelen en voortdurend te leren van de omgeving om er steeds meer passend op te weten inspelen. Wordt meer aandacht besteed aan het affectief-dynamische dan wordt gesproken over emotionele zelf-

regulatie, wordt meer aandacht besteed aan het zakelijke-cognitieve, dan wordt gesproken over cognitieve zelfregulatie.

Zelfregulatie is geen gegeven maar vraagt om ontwikkeling. Iemands mogelijkheid tot zelfregulatie kan op een continuüm gesitueerd. Aan het ene uiteinde vertoont iemand weinig of geen zelfregulatie. Zijn gedrag en leven lijken chaotisch en niet-georganiseerd, ze vertonen geen richting naar een zich volgens zijn interesses verkozen toekomst. Zo iemand laat weinig terugblik, vooruitdenken of voorbereiding zien. Problemen in het functioneren duiken gemakkelijk op. Bij de aandachttekortstoornis ADHD, bijvoorbeeld, kan zo een geringe zelfregulatie opgemerkt worden. In het midden van het continuüm is een grote mate van zelfregulatie mogelijk, maar blijft externe aanmoediging van presteren en meewerken nodig, of kunnen ervaren gevolgen hiervoor zorgen. Aan het andere uiteinde van het continuüm bezit iemand al de nodige innerlijke mechanismen voor zelfregulatie naar een toekomst overeenkomstig zijn interesses en keuzes.

Bij een normaal verloop ontwikkelt een kind in de loop van zijn ontwikkeling meer innerlijke processen voor zelfregulatie van zijn handelen, terwijl het toch nog voldoende externe regels, aanwijzingen en bekrachtigingen nodig heeft. Op volwassen leeftijd moet dan een handelen mogelijk zijn dat gebaseerd is op zich eigen gemaakte

zelfregulerende mechanismen. Dit betekent rekening houden met wat ervaren wordt en wat eruit geleerd kan worden, zodat niet impulsief gehandeld kan worden, Dit betekent ook overzien en plannen van toekomstig handelen en dit uitvoeren met de nodige controle vanuit zichzelf. Nog betekent dit zich tijdig bewust worden van aanwezige triggers die zelfregulatie in het gedrang brengen. Zodat deze triggers kunnen vermeden of er anders mee kan omgegaan worden en mee kan geoefend, zodat zelfregulatie mogelijk blijft.

Helpen bij ontwikkeling zelfregulatie

De omgeving kan bij de ontwikkeling van zelfregulatie helpen door kinderen en jongeren te leren hoe zelfregulerend te zijn en hen voor geleverde inspanningen te belonen. De omgeving kan hen ook leren gebruik te maken van zelf-bekrachtiging voor luccend gedrag. Bewust of onbewust zal de omgeving ook model staan voor zelfregulatie. Dit aanvankelijk doordat kinderen observeren hoe volwassenen handelen en reageren in bepaalde situaties. Om dit vervolgens te imiteren en dit nadien te doen vanuit het opgeslagen model in het geheugen. Om tenslotte het model aan te vullen en aan te passen aan de gewijzigde of eigen omstandigheden.

Deze overgang van wat waargenomen wordt naar een eigen mentaal gestuurd proces, verloopt vaak via een proces van innerlijke spraak. Kinderen nemen hiertoe de

aanwijzingen van de omgeving over en via praten tegen zichzelf - wat een aanvang neemt vanaf tweeënhalf jaar - worden ze stapsgewijze eigen gemaakt. Van nature uit zijn wij geneigd wat we waarnemen en ervaren geordend en samengevat op te slaan zodat we op basis hiervan op zijn best weten te reageren en meest succesvol met iets kunnen omgaan.

Voor wat het kind nog niet kan of nog niet zelfstandig kan, kunnen de ouders hulp en steun bieden via co-regulatie. Ze nemen dan dit deel voor hun rekening wat het kind nog niet zelfstandig lukt en wijzen tegelijk de te volgen weg, zodat stapsgewijs zelfregulatie tot ontwikkeling kan komen. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Van co-regulatie naar zelfregulatie' van deze encyclopedie.

Deelfacetten ontwikkeling zelfregulatie

Om de ontwikkeling van zelfregulatie beter te vatten en te begeleiden, kan ze opgesplitst worden in verschillende deelfacetten en -mechanismen :

Zo is er zelf-monitoring als observeren en registreren van het eigen handelen. Hoe succesvol is het eigen handelen of wat is de meerwaarde van de eigen reactie ?

Zo is er ook zelfevaluatie als het beoordelen van eigen handelen of prestatie overeenkomstig vooraf bepaalde

externe criteria. Op basis van deze zelfevaluatie kan aansluitend zelf-bekrachtiging plaatsvinden zo waardering gevonden werd voor het handelen of de prestatie. De zelfevaluatie kan ook gebeuren voor een mogelijk handelen, zodat de beste reactie kan gezocht worden.

Zo is er zelfbewustzijn als zijn aandacht intern richten op zichzelf en eigen doelen, verwachtingen en normen, en niet extern richten op de omgeving. Meer intern gerichte aandacht en dus meer zelfbewustzijn geven gedrag dat meer zelfgereguleerd is, waarbij meer getracht wordt eigen doelen, verwachtingen en normen waar te maken. Een afwijking van eigen doelen, verwachtingen en normen wordt bij meer zelfbewustzijn eerder opgemerkt en geeft aanleiding om iets te ondernemen om de opgemerkte afwijking ongedaan te maken.

Zo is er zelfdeterminatie als het vanuit zichzelf komen tot een specifiek handelen, zonder dat dit gebeurt vanuit verwachtingen of druk van de omgeving. Dit kan, bijvoorbeeld, omdat men zelf ervaren heeft dat een doel en een handelen gunstig gevolgen hadden voor zichzelf.

Zo is er zelf-effectiviteit als het persoonlijk geloof in staat te zijn specifieke doelen of resultaten te bereiken. Een kind zal meer geneigd zijn een activiteit te kiezen, er meer inspanning voor te doen en meer door te zetten wanneer het meer zelf-effectiviteit als zelf-overtuiging voor die activiteit vertoont.

Zo is er zelf-instructie als richtlijnen die aan zichzelf gegeven worden tijdens de uitvoering van een doelgericht handelen of een verwachte reactie.

Zo is er zelfsturing als zelf onder controle houden van emoties, gedachten en gedrag, zelf nadenken over een ideale aanpak en oplossing en weten volhouden zoals zelf vooropgesteld. Dit betekent geen hinder ervaren van impulsiviteit, opwinding, drukte en onoplettenheid. Recent Nieuw-Zeelands onderzoek laat zien dat kinderen met zelfsturing later als volwassenen gezonder en biologisch jonger blijven, met grotere kans op langer leven. Zij zijn beter in staat verstandig om te gaan met gezondheid, financiën en sociale relaties, halen een hoger opleidingsniveau en zijn beroepsmatig meer succesvol. Ook kinderen die slechts progressief meer zelfsturing ontwikkelen staan later sociaal en emotioneel steviger in het leven dan aanvankelijk verwacht.

Zo is er zelfbeheersing als het handelen of de reactie binnen de grenzen houden van de genomen beslissingen en de gemaakte keuzes.

Zelf-monitoring en zelfevaluatie vormen de basis van zelfcontrole. Deze gaat na of voldoende zelfbeheersing wordt opgebracht.

Zo is er zelfmanagement als het leiding geven aan zichzelf in een bepaald verband en het voorzien van de nodige organisatie in dat verband.

Verloopt de zelfregulatie minder gunstig, dan kan gekeken op welke vlakken vooral aandacht te kunnen besteden met het oog op ontwikkeling.

Deze deelfacetten van zelfregulatie laten concreet toe het handelen van kinderen beter te vatten en te begeleiden. Zo hebben, bijvoorbeeld, kinderen met ADHD nood aan een betere zelfregulatie. Om hen hierbij te helpen blijkt uit onderzoek dat zelf-monitoring en zelfevaluatie beter kan bij gebracht worden dan zelf-instructie. Zelfcontrole van het eigen handelen lukt bij stimuleren en aanleren beter dan het sturen van dit handelen. Zo kunnen ze wat ze uitvoeren bijsturen eerder dan de uitvoering te sturen.

Voorwaarden ontwikkeling zelfregulatie

De ontwikkeling van zelfregulatie vraagt het centraal stellen van het kind in ervarings- en leerprocessen. Hoe ervaart het kind iets of kan het iets ervaren, hoe leidt het kind hier iets uit af en past het iets toe of kan het kind hiertoe meer komen. Het vraagt ook dat het kind de reeds aanwezige processen van gegevensopslag en -afleiding en het oriënteren en instrueren van het eigen

handelen meer systematisch en meer bewust met je hulp kan laten verlopen.

Door het kind te leren kijken naar eigen handelen en de kwaliteit en de mogelijke waardering ervan, kan het leren zelf zijn eigen doelen en richtlijnen te formuleren voor zijn handelen, Zo kan het tevens leren binnen deze kriglijnen te blijven en meer de leiding te nemen over zichzelf in het organiseren van dit alles. Zo kan blijken dat het kind weinig aan passende zelf-instructie doet. Het kind kan dan geholpen worden door instructies voor hem of haar voor te zeggen. Bijvoorbeeld, in de trant van eerst denken en dan pas doen, eerst tot tien tellen en dan pas antwoorden of reageren.

Door meer zelfactief op deze vlakken te worden kan het groeien in zelfregulatie. Zo wijst onderzoek uit dat kinderen en jongeren meer geneigd zijn zelfregulerend te worden wanneer ze leeftijdaangepaste gelegenheden hebben voor onafhankelijkheid. Ze zijn geneigd uit zulke kansen voordeel te halen wanneer hen de vaardigheden en mechanismen worden bijgebracht die nodig zijn om hun eigen gedrag productief en succesvol te sturen. Dit kan onder meer door hen gelegenheden te bieden om hun eigen beslissingen te nemen en hun eigen activiteiten te beheren. Maken ze evenwel zwakke keuzes, dan kunnen volwassenen constructieve feedback geven die hen toelaat meer ijver aan de dag te leggen voor meer zelfstandigheid in de toekomst. Ook zijn hier suggesties

en motiveringen om iets al dan niet te doen meer effectief voor zelfregulatie.

Uiteindelijk weet het kind te komen tot zelfregulatie op het vlak van leren. Dit zelfgereguleerd leren houdt in het controleren en het dirigeren van zijn eigen leren. Dit omvat het zelf bepalen van doelstellingen voor zijn leren, het plannen van een effectief gebruik van leren, aandacht behouden bij wat wordt geleerd, zoeken en gebruik van passende leerstrategieën, opvolgen van vooruitgang en effectiviteit van de gebruikte leerstrategieën, aanpassen van doelen en leerwijzen, en beoordelen van wat uiteindelijk verworven wordt. Ook dit zelfgereguleerd leren vraagt om een hele ontwikkeling. Ouders kunnen dit proces van door anderen, onder meer henzelf, gereguleerd leren, over het co- of samengereguleerd leren zo ondersteunen, dat dit uitmondt in zelfgereguleerd leren. Zo kunnen ouders het kind helpen bij het zelf bepalen van doelen voor zijn leren en het uitzoeken hoe deze te bereiken. Dit kunnen ze door mogelijkheden aan te reiken. Deze hulp kan dan geleidelijk afgebouwd worden naarmate het kind toenemend zelfregulerend wordt.

Mate ontwikkeling deelfacetten bij je kind :

Je kan hieronder bij middel van een cijfer van 0 tot 10 voor je kind per deelfacet de mate van ontwikkeling aangeven.

Zelf-monitoring als observeren en registreren van het eigen handelen.

Zelf-evaluatie als het beoordelen van eigen handelen of prestatie overeenkomstig vooraf bepaalde externe criteria.

Zelfbewustzijn als zijn aandacht intern richten op zichzelf en eigen doelen, verwachtingen en normen, en niet extern richten op de omgeving.

Zelf-determinatie als het vanuit zichzelf komen tot een specifiek handelen, zonder dat dit gebeurt vanuit verwachtingen of druk van de omgeving.

Zelf-effectiviteit als het persoonlijk geloof in staat te zijn specifieke doelen of resultaten te bereiken.

Zelf-instructie als richtlijnen die aan zichzelf gegeven worden tijdens de uitvoering van een doelgericht handelen of een verwachte reactie.

Zelfsturing als zelf onder controle houden van emoties, gedachten en gedrag, zelf nadenken over een ideale aanpak en oplossing en weten volhouden zoals zelf vooropgesteld.

Zelfbeheersing als het handelen of de reactie binnen de

grenzen houden van de genomen beslissingen en de gemaakte keuzes.

Zelfmanagement als het leiding geven aan zichzelf in een bepaald verband en het voorzien van de nodige organisatie in dat verband.

Equilibratie als cognitieve zelfregulatie



De kennis die je hebt tracht je tot een hoger meer duurzaam evenwicht te brengen zodat alle informatie die je ontmoet hierin past.

Zo er tussen wat is en wat je er van weet geen overeenstemming bestaat, treedt er een mechanisme in werking dat er voor zorgt dat je tot meer overeenstemming weet te komen. Zo je de informatie die je binnenkrijgt uit de buitenwereld niet weet in te passen in de kennis waarover je beschikt, wordt er via het equilibratieproces voor gezorgd dat dit in de toekomst beter mogelijk wordt. **Equilibratie kan omschreven worden als een streven naar een meer stabiel evenwicht door ervaringen meer inpasbaar te maken.**

Zodra een kind in ontwikkeling in contact komt met nieuwe aspecten van de omgeving vormt het equilibratieproces het mechanisme dat leidt tot hogere, meer

complexe cognitieve structuurvorming. Equilibratie bevordert de vooruitgang naar toenemend complexe denkwijzen. Het denken past zich aan de steeds complexer wordende realiteit aan en de realiteit wordt ingepast in het steeds complexer wordende denken, waardoor een nieuw evenwicht zich ontwikkelt.

Piaget van wie het begrip equilibratie afkomstig is, gaf aan dat kinderen tijdens hun ontwikkeling soms in een toestand van evenwicht verkeren. Ze kunnen dan gemakkelijk nieuwe gebeurtenissen verklaren vanuit bij hen aanwezige kenschema's. Maar dit evenwicht blijft niet duren. Tijdens hun groeiproces komen ze regelmatig situaties tegen die ze niet passend weten uit te leggen vanuit hun huidig begrip van de werkelijkheid. Deze situaties doen een onevenwicht ontstaan, een vorm van mentaal discomfort waarbij ze niet in staat zijn nieuwe gebeurtenissen te verklaren vanuit bij hen aanwezige kenschema's. Dit zet hen aan om te trachten te vatten wat ze opmerken. Dit kunnen ze door bij hen aanwezige kenschema's te vervangen, te reorganiseren of beter te integreren, zodat voorheen verwarrende gebeurtenissen beter kunnen begrepen en verklaard worden. Dit proces van evenwicht over onevenwicht naar een nieuw evenwicht wordt equilibratie genoemd.

Bijvoorbeeld, al wat vloog werd door het kind vogel genoemd. Als het kind evenwel ook tegen een vliegtuig vo-

gel zegt, wordt het door de ouders bijgestuurd. Aanvankelijk begrijpt het kind niet waarom dit zo is. Stilaan ontdekt het dat vogels kunnen vliegen, maar dat ook objecten kunnen vliegen. Vogels op eigen kracht, vliegtuigen bij middel van een motor.

Bijvoorbeeld, bij tellen verwacht het kind aanvankelijk iets wat kan geteld worden. Later ontmoet het kind cijfers die op zich staan, los van voorwerpen. Aanvankelijk weet het kind hier niet goed weg mee, tot het ontdekt dat cijfers staan voor aantal of hoeveelheid en dit voor om het even wat.

Zo kan vastgesteld worden dat iets wat aanvankelijk voor het kind bestaat op ervaringsniveau als concrete herinnering, nadien bestaat op waarnemingsniveau als concrete weergave en als dusdanig zo opgeslagen is in zijn kenschema's. Vervolgens bestaat het weer op voorstellingsniveau als de best mogelijke weergave, om tenslotte te bestaan op abstract niveau als de best mogelijke essentie en veralgemening. Elk van deze opslagwijzen in kenschema's komt overeen met een fase in de kenontwikkeling van het kind. Opslag op ervaringsniveau in het sensorisch-motorisch stadium, opslag op waarnemingsniveau in het pre-operationeel stadium, opslag op voorstellingsniveau in het concreet operationeel stadium, en tenslotte opslag op denkniveau in het formeel operationeel stadium.

Equilibratie heeft plaats wanneer inadequate schema's worden vervangen door meer geavanceerde en mature schema's. Het treedt op wanneer het evenwicht tussen assimilatie en accommodatie verloren gaat. Het kind tracht eerst nieuwe informatie te integreren in bestaande schema's, zo treedt zo mogelijk wat assimilatie wordt genoemd op. Lukt het kind hierin niet en dwingen nieuwe informatie tot verandering van bestaande schema's, dan treedt wat accommodatie wordt genoemd op. Treedt er meer accommodatie op dan assimilatie dan is er sprake van onevenwicht, hierbij worden meer schema's aangepast aan de realiteit dan dat de realiteit wordt ingepast in de schema's. Vanuit dit onevenwicht wordt een nieuw meer stabiel evenwicht via equilibratie nagestreefd.

Equilibratie kan op verschillende niveaus plaatsvinden. Equilibratie binnen kenschema's, via assimilatie en accommodatie. Equilibratie tussen kenschema's, wat hun onderlinge relaties betreft. Equilibratie van de totaalstructuur wat de relaties aangaat van de schema's tot het geheel waarvan ze deel uitmaken. Op het eerste niveau is er sprake van vervanging, op het tweede niveau van reorganisatie en op het derde niveau van betere integratie.

Equilibratie houdt als proces een tendens in om hiaten en verstoringen in het cognitief functioneren te overko-

men en een tendens naar een progressief beter evenwicht. Het is op die wijze zelfregulerend op cognitief vlak. Tekorten worden weggewerkt en meer kwaliteit wordt nagestreefd. Tekorten worden in tijd beperkt en kwaliteit wordt in duurzaamheid verlengd. Betere evenwichten laten toe met meer elementen of dimensies rekening te houden, ze zijn tegelijk meer gedifferentieerd en geïntegreerd, ze coördineren en vervolledigen eerdere evenwichten, ze zijn meer flexibel en ze bieden meer mogelijkheden voor interactie in een bredere context.

Equilibratie is zo een proces voor stabiliteit via zelfregulatie dat het evenwicht tracht te houden tussen interne en externe veranderingen. Het laat toe een stabiel intern cognitief evenwicht op te bouwen in een wereld gekenmerkt door verandering en onzekerheid. In die zin werkt het homeostatisch en tracht het een stabiel evenwicht na te streven in een mogelijk zeer instabiele omgeving. Tegenover de grotere verscheidenheid en veranderlijkheid aan inkomende informatie vanuit de buitenwereld komt een uniforme en stabiele kenstructuur te staan die beide weet te verzoenen. Dit kan het door een synthesevormende, veralgemenende en diepgaande cognitieve verwerking. Om zo een duurzaam evenwicht te bewerkstelligen en te bereiken tussen inkomende informatie en aanwezige kenschema's.

Het in de loop van zijn ontwikkeling in contact komen met nieuwe informatie kan een spontaan en zelfactief

proces zijn bij het kind. Het kan ook iets zijn waarmee de omgeving het kind confronteert vanuit verwachtingen gekoppeld aan een bepaalde leeftijd. In het eerste geval verlegt het kind zelf zijn grenzen, in het tweede geval gebeurt dit onder invloed van de omgeving. Omdat het kind steeds een zeker evenwicht wil behouden en een nieuw hoger evenwicht nastreeft, is het belangrijk dit contact maken met een nieuw deel van de werkelijkheid gedoseerd en stapsgewijs te laten verlopen. Het aanwezig evenwicht moet maken dat het kind een zeker onevenwicht aankan, een zeker onevenwicht moet maken dat een nieuw evenwicht kan bereikt worden. Zo blijft het kind ontvankelijk voor steeds nieuwe uitdagingen.

Geef hieronder voor je kind aan in welke fase van het continu verlopend equilibratieproces het zich op een bepaald moment bevindt:

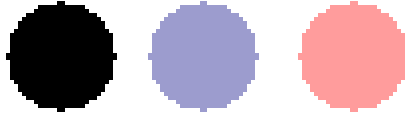
Mijn kind bevindt zich in een toestand van evenwicht, met samengaan van informatie uit de buitenwereld en kennis in de binnenwereld.

Mijn kind ontmoet nieuwe informatie uit de buitenwereld die niet helemaal samengaat met de kennis in de binnenwereld.

Mijn kind bevindt zich in een toestand van onevenwicht, met een niet samengaan van informatie uit de buitenwereld met kennis in de binnenwereld.

Mijn kind ontwikkelt nieuwe kennis in de binnenwereld die meer samengaat met de informatie uit de buitenwereld.

Het zelfschema



Het zelfschema activeert een manier van zijn, hetwelk in de loop van de ontwikkeling tot stand komt.

ZELFSHEMA'S EN PERSOONLIJKHEID

Het zelfschema is meer dan het zelfbeeld. Het zelfbeeld is het idee en de voorstelling die je van jezelf hebt. Het is opgebouwd op basis van verkregen informatie en eigen ervaringen. Het zelfschema is meer impliciet. Het bevat een aantal ontwikkelde kenmerken die vooral de omgeving gemakkelijk zal opmerken en waarvan je er een aantal kent vanuit je zelfbeeld. Het bevat daarnaast een aantal gevoelens of emoties, een waardering of voorkeur, een voorstelling, een omgang en een aantal voorwaarden.

In feite is er vaak niet één zelfschema, maar zijn er in iemand meerdere zelfschema's terug te vinden. Naargelang bepaalde condities of voorwaarden aanwezig zijn, wordt een bepaald zelfschema actief. Je zou je dit schema kunnen voorstellen als een ontwikkeld knooppunt in het geheugen. Dat eens geactiveerd, meteen ook

met betrekking tot zichzelf bepaalde beelden, herinneringen, overtuigingen, gevoelens en lichamelijke sensaties, oordelen, behoeften, gedragswijzen en condities activeert waarmee verbonden.

Het geactiveerde zelfschema zou zo in de plaats van een persoonlijkheidstrekk of -kenmerk kunnen worden gezien. Dit zou als voordeel hebben dat een zelfschema niet steeds aanwezig hoeft te zijn, maar enkel zodra het wordt geactiveerd door omstandigheden van buitenaf of door wat iemand in zichzelf wenst te wekken. Zo zouden de verschillende contexten waarin iemand functioneert een ander zelfschema activeren. Namelijk dit nodig om met de situatie om te gaan. Bijvoorbeeld, zou er thuis een ander facet van je worden aangesproken dan erbuiten. Zo ook zou iemand zelf andere facetten van zichzelf kunnen activeren. Bijvoorbeeld, wie men is, of wie men wenst te zijn, of nog weg van wie men niet wenst te zijn en het respectievelijk erbij passend zelfschema. Heb je je betrouwbaar iemand geactiveerd die je bent, of je aantrekkelijk iemand die je wil zijn, of je onzeker of kwetsbaar iemand dat je kwijt wil.

Mensen zouden verschillen in complexiteit van zelfschema's. Meer complexen zouden aparte zelfaspecten hebben voor de verschillende rollen die ze spelen, voor de verschillende doeleinden die ze nastreven en voor hun verschillende engagementen. Minder complexen zouden minder aparte zelfaspecten hebben, waardoor iets wat op het ene terrein geactiveerd wordt gemakkelijk

doorwerkt op een ander terrein. De mate van complexiteit van zelfschema's zou verband houden met de intensiteit van denken over zichzelf. Het denkproces zou met name bijdragen aan de ontwikkeling en articulatie van zelfschema's. Ook al worden zelfschema's meestal op verschillende momenten geactiveerd, toch bestaat er tussen voldoende voeling. Bestaat er te weinig of te veel voeling dan is dit minder gunstig. Ofwel is er dan te weinig coherentie in iemands zijn en reageren, ofwel werkt de ene zijnswijze te zeer door in een andere en aansluitend in iemands perceptie en reageren, Dit laatste is vooral ongunstig zo een doorwerkend zelfschema een negatieve lading heeft.

INVLOED VAN ZELFSHEMA'S

De geactiveerde zelfschema's bepaald door de omgevingscontext of de innerlijke context, hebben uitwerking op de eigen expressie en het eigen handelen. Bijvoorbeeld, wordt je open en tof zijn geactiveerd, dan zal dit leiden tot meer contact zoeken en meer inspelen op de omgeving. Wordt daarentegen je geslotenheid en wantrouwen geactiveerd, dan leidt dit tot een zich afwenden en afstand houden tegenover anderen in de omgeving. Rationeel of feitelijk kan je hier tegenin willen gaan, maar je kan merken dat dit niet eenvoudig is. Dat dit voor jezelf heel wat inspanning en argumentatie vraagt om je hier vanaf of overheen te brengen.

Eens een zelfschema geactiveerd is, wordt van daaruit waargenomen en worden zo bepaalde herinneringen,

gevoelens en gedachten gemakkelijker oproepen. Wat eerst wordt geactiveerd, ook priming genoemd, spreidt zich uit en geeft gemakkelijker toegang tot wat in het geheugen verbonden ligt opgeslagen. Zo kan een geactiveerd opgewekt zelf maken dat vooral prettige dingen in je hoofd worden oproepen. Krijg je te maken met een gedrukt zelf, dat zullen vooral onprettige dingen in je hoofd opduiken. Zo zal iemand die te maken krijgt met een depressief zelf kunnen vaststellen dat vooral negatieve herinneringen, gevoelens en gedachten oproepen worden en negatieve dingen worden waargenomen. Een spoor waar men moeilijk van los komt en waarbij men de indruk kan hebben dat men als het ware gefocust is op het negatieve en men hierin blijft vasthangen.

ZELFSHEMA EN ONTWIKKELING

Worden tijdens de ontwikkeling van een kind bepaalde opvattingen of gevoelens keer op keer geactiveerd, dan kan het kind hiervoor toenemend en blijvend alert worden en kunnen ze zijn waarnemingen, herinneringen, gevoelens en gedachten beïnvloeden. Zo kan, bijvoorbeeld, een uitgesproken rechtvaardigheidsgevoel ontwikkeld worden zodat iemand gemakkelijk onrecht opmerkt en geneigd is hier tegenin te gaan. Zo ook kan een beoordelende ingesteldheid tot stand komen, zodat iemand gemakkelijk beoordelend is naar de omgeving, maar mogelijk ook naar zichzelf toe. Gebeurt dit beoordelen op een onzekere en kritische wijze, dan bestaat het risico op de

ontwikkeling van een onzekere (zelf)-criticus als zelf-schema.

De groepen waartoe een kind behoort, bepalen mee de inhoud en vorm van zelfschema's. Zo is er het schema van mezelf als jongen of als meisje. Het schema van mezelf als zoon of dochter, als broer of zus, en als vriend of vriendin. Behoor je tot een minderheidsgroep dan werkt dit gemakkelijk sterker door op het zelfschema. Ook wanneer je niet tot een minderheidsgroep behoort zal in een situatie waarin je in de minderheid bent, bijvoorbeeld als jongen tussen meisjes of omgekeerd, dit facet van het zelfschema gemakkelijker geactiveerd worden.

Tijdens de ontwikkeling treden meerdere positieve mogelijke toekomstige zelfschema's naar voor. Het gaat om hoe men in de toekomst denkt te zullen zijn of te willen zijn. Wat hierin centraal staat beïnvloedt wat men wil bereiken en het gedrag in functie ervan. Het hebben van meer dan één mogelijk zelf kan een groter draagvlak bieden, zodat niet alles in functie van één toekomst wordt gesteld.

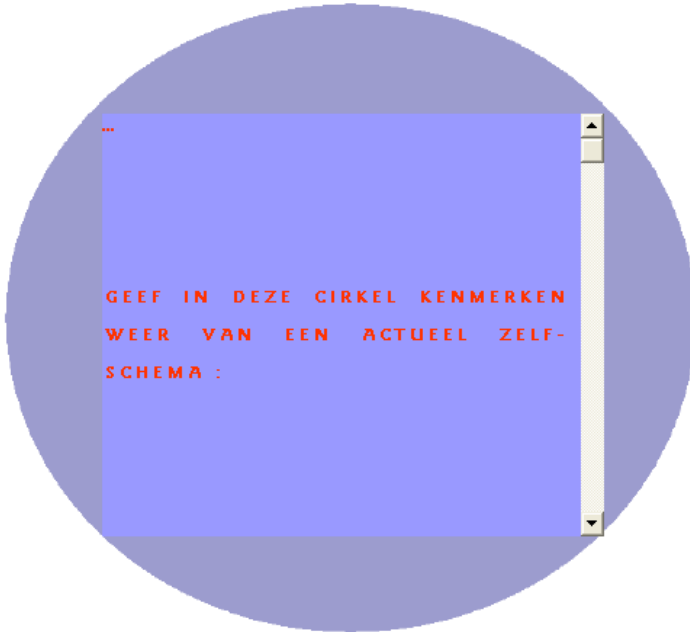
Niet enkel voor wat zijn toekomst betreft is een kind erg bezig met zichzelf, ook met het mee zijn in ontwikkeling is het kind erg bezig met zichzelf. Het weten beantwoorden aan de zelf voorgenomen ontwikkelingsopgaven of de opgelegde ontwikkelingstaken zal maken of het zelfschema van het kind niet nog bestaat uit een niet langer gewenste inhoud. Heb ik als kind dit zelfvertrouwen bereikt dat ik nodig heb om meer zelfstandig te kunnen functioneren ? Of word ik gemakkelijk overvallen door

onzekerheid die me afhankelijk houdt van de nodige
maar minder gewenste hulp en steun van de omgeving.

GEEF KENMERKEN WEER VAN EEN NIET LANGER GE-
WENST ZELFSHEMA :



GEEF KENMERKEN WEER VAN EEN ACTUEEL ZELF-
SCHEMA :



GEEF KENMERKEN WEER VAN EEN GEWENST ZELF-SCHEMA :

...

GEEF IN DEZE CIRKEL KENMERKEN
WEER VAN EEN GEWENST ZELF-
SCHEMA :

Zelfschema analyse



Ervaar je machteloos te zijn, krijg je te maken met problemen en uit je klachten, dan zal je gemakkelijk een ongunstig zelfschema activeren.
Wat ligt aan de basis ?

OPBOUW GUNSTIG ZELFSHEMA

Of je als ouder of kind in een situatie of context een gunstig of een ongunstig zelfschema activeert, zal bepaald worden door een aantal elementen. Deze elementen staan in interactie met elkaar en beïnvloeden elkaar.

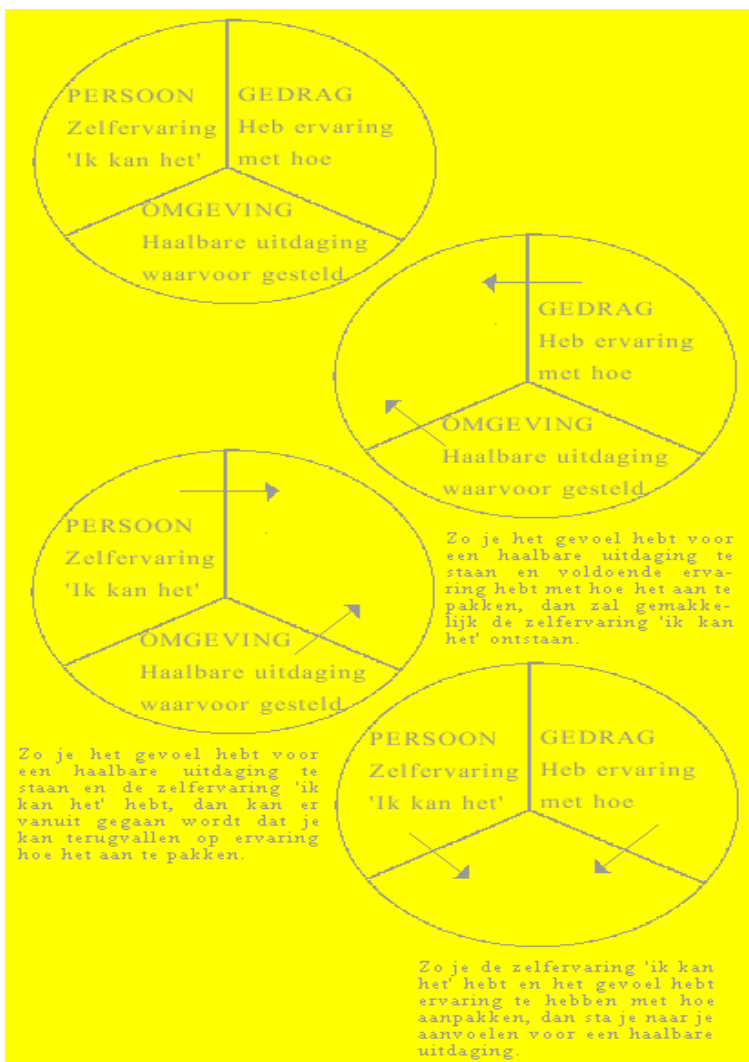
Sedert Kurt Lewin weten we dat het gedrag functie is van iemands persoon en zijn omgeving, dit wordt zo voorgesteld : $G=f(P,O)$. Meteen kennen we de drie relevante elementen die bepalend zijn voor iemands zelfschema. In een schema zijn immers als samenstellende elementen gedrag, persoon en omgeving terug te vinden. Uit de formule van Kurt Lewin leren we in welke verhouding

deze elementen tegenover elkaar staan en hoe ze elkaar interactief beïnvloeden.

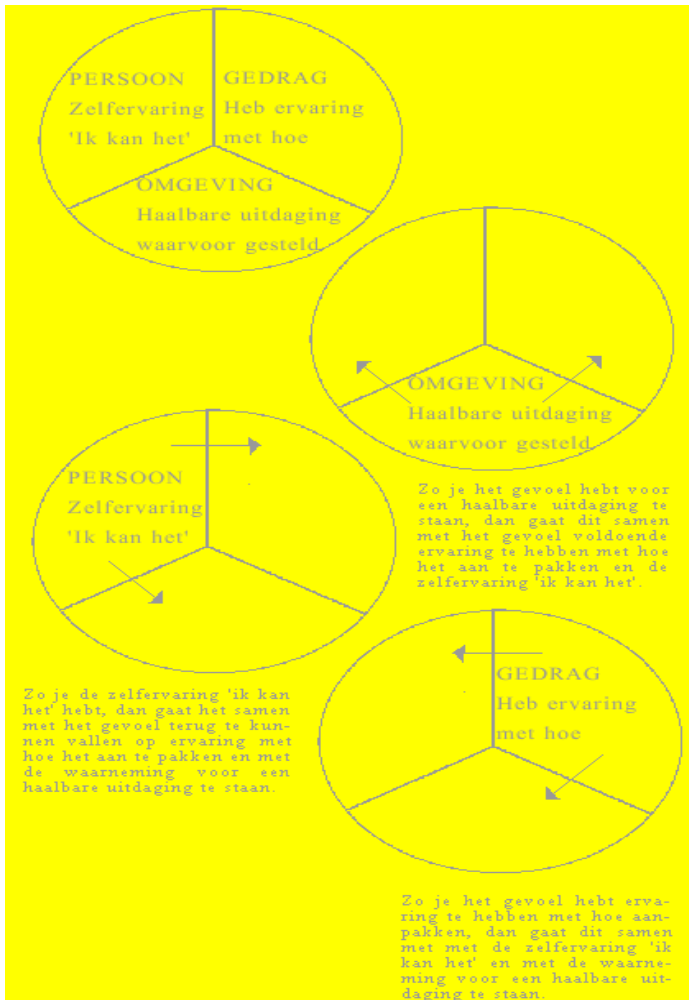
Zo iemand goed weet te functioneren en oplossingen weet te vinden is er gunstige interactie tussen gedrag, persoon en omgeving, waarbij elk element een gunstige bijdrage levert. Er is dan een gunstig zelfschema geactiveerd. Als persoon heb je het gevoel het aan te kunnen, tegelijk heb je het gevoel in je gedrag over voldoende know-how te beschikken en heb je het gevoel dat de omgevings situatie te doen is.

Meteen weten we ook waar dit gunstig zelfschema van het aan te kunnen vandaan komt. In je gedrag beschik je over voldoende ervaring hoe het aan te pakken en de omgeving waarin je vertoeft bevat uitdagingen die te doen zijn in aantal en moeilijkheidsgraad.

Als gevolg kan je zo de samenstellende elementen van het zelschema uit elkaar afleiden:



Ook één element van het zelschema impliceert de overige twee elementen.



Bijgevolg zal je manier van verklaren als iets haalbaar, of je manier van benoemen als het te kunnen, of nog je manier van reageren als ervaring met hoe, tekenend zijn voor de twee andere elementen. Elk van de elementen geeft bijgevolg aan hoe de twee overige zullen ingevuld worden.

Het kan ook anders uitgedrukt: twee elementen zullen gunstig moeten zijn wil ook het derde element gunstig zijn, zoals in de eerste voorstelling aangegeven.

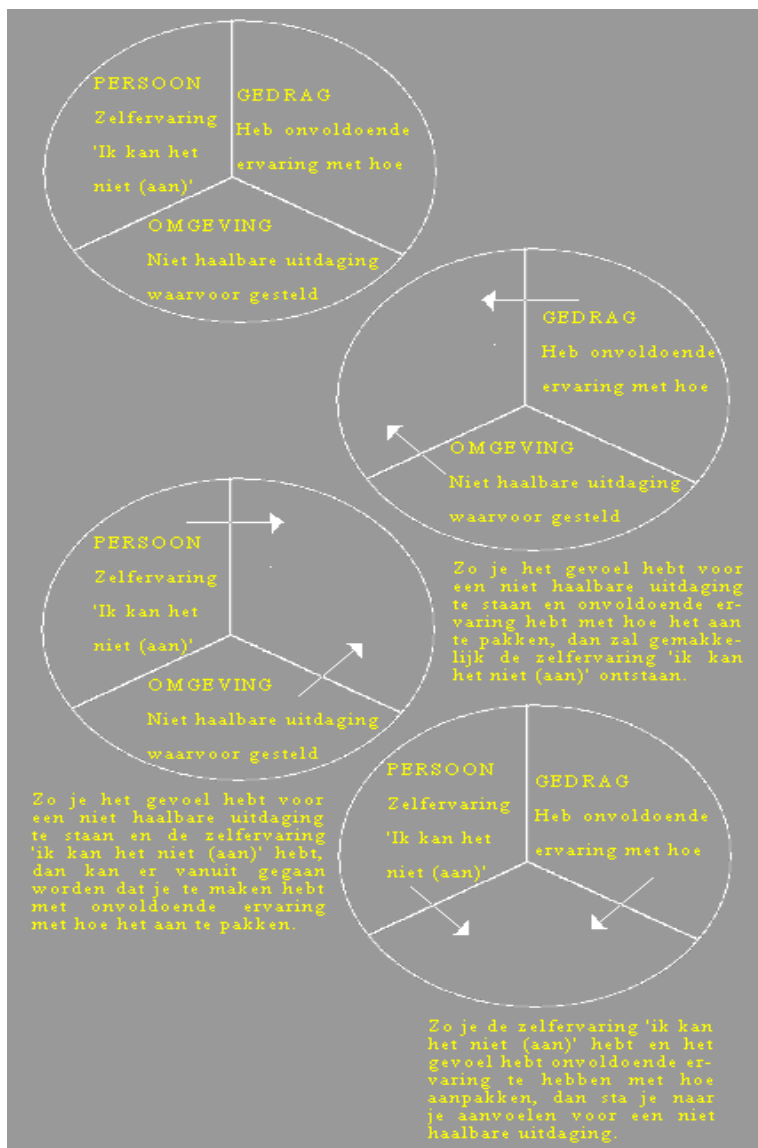
Je reactievermogen als ouder of kind nu kan gelijkgesteld met je draagkracht. De uitdaging en de waarneming ervan kan gelijkgesteld met je draaglast. Of dit bij je een gunstig zelfschema zal activeren zal afhangen van de verhouding van draagkracht tegenover de draaglast. Is je draagkracht groter dan kan je de uitdaging tot een goed einde brengen, vind je oplossingen en dan kan een gunstig zelfschema geactiveerd worden.

OPBOUW ONGUNSTIG ZELFSHEMA

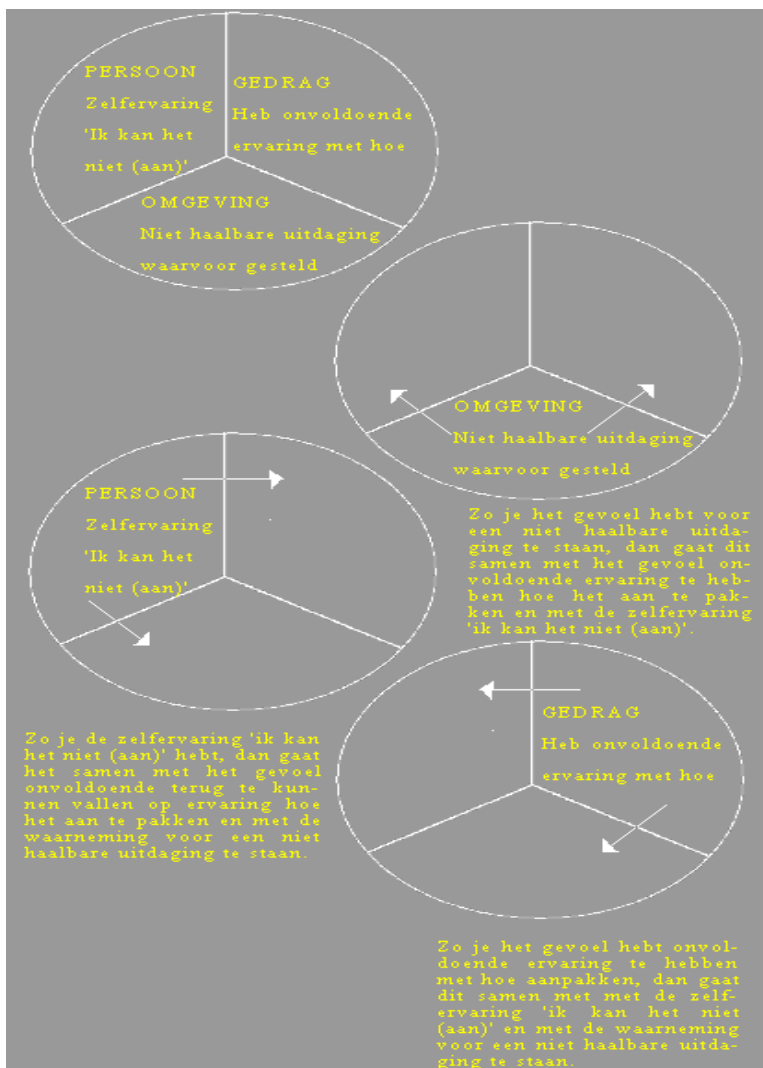
Vind je evenwel geen oplossingen, is je draagkracht kleiner dan de uitdaging waarmee te maken, dan wordt gemakkelijk een ongunstig zelfschema geactiveerd. Het geheel voelt dan problematisch aan, ook al is niet meteen voor je als ouder of als kind duidelijk met wat het te maken heeft. Concreet kan het dan te maken hebben met je eigen gedragsmogelijkheden, of te maken hebben met

de omstandigheden waarin je vertoeft, of met beide samen.

Als gevolg kan je zo de samenstellende elementen van het zelfschema uit elkaar afleiden:



Ook één element van het zelschema impliceert de overige twee elementen.



Bijgevolg zal je manier van verklaren als iets niet haalbaar, of je manier van benoemen als het niet (aan) te kunnen, of nog je manier van reageren als onvoldoende ervaring met hoe, tekenend zijn voor de twee andere elementen. Elk van de elementen geeft bijgevolg aan hoe de twee overige zullen ingevuld worden.

Het kan ook anders uitgedrukt: twee elementen zullen ongunstig moeten zijn wil ook het derde element ongunstig zijn, zoals in de eerste voorstelling aangegeven.

Je reactievermogen als ouder of kind nu kan gelijkgesteld met je draagkracht. De ontmoete uitdaging en de waarneming ervan kan gelijkgesteld met je draaglast. Of dit bij je een ongunstig zelfschema zal activeren zal afhangen van de verhouding van draagkracht tegenover de draaglast. Is je draagkracht kleiner dan kan je de uitdaging niet tot een goed einde brengen, ontmoet je problemen en dan kan gemakkelijk een ongunstig zelfschema geactiveerd worden.

OMBOUW NAAR GUNSTIG ZELFSHEMA

Wil je vermijden een ongunstig zelfschema te activeren en wil je integendeel er naar streven een gunstig zelfschema te kunnen activeren, dan kan je aandacht besteden aan de verschillende samenstellende elementen van het zelfschema en hun wederzijdse interactie.

Zo kan je aandacht besteden aan de omstandigheden of wat extern aanwezig is. Zo ook kan je aandacht besteden aan je manier van reageren of wat intern aanwezig is. Of nog, kan je aandacht besteden aan wat zich tussen de omstandigheden en jezelf, of zich tussen het externe en interne afspeelt als balans, als je geactiveerd zelfschema.

Ervaar je over kracht te beschikken en vind je oplossingen en heb je geen klachten, dan zal je een gunstig zelfschema activeren. Ervaar je evenwel machteloos te zijn en krijg je te maken met problemen en uit je klachten, dan zal je gemakkelijk een ongunstig zelfschema activeren.

Van Kurt Lewin weten we ook dat iemands gedrag functie is van zijn 'Life space' of actieve actuele leefruimte, weergegeven als volgt : $G=f(L)$. De leefruimte of het psychologisch veld omvat al datgene wat op het moment van een bepaald gedrag werkzaam is. Het verleden als ervaring over voldoende of onvoldoende reactiemogelijkheden te beschikken. De toekomst als de zelfervaring het (aan) te kunnen of niet om het tot een goed einde te brengen. Het heden als haalbare of niet haalbare uitdaging of opgave. Het psychologisch veld omvat zo onder meer volgende deelvelden : het handelingsveld, het persoonlijk actieveld en het waarnemingsveld.

Wil je tot verandering komen dan zijn er naast krachten die zorgen voor stabiliteit, ook krachten die verandering

mogelijk maken. Deze krachten die verandering mogelijk maken, kunnen ook aangevuld met externe krachten die verandering mee op gang brengen en ondersteunen. Het zelfschema bestaat zo idealerwijze uit een deel dat zorgt voor continuïteit, naast een deel dat vatbaar is voor verandering en aanvulling. Belangrijk zal zijn voorbij de krachten te weten komen die instaan voor herhaling maar onvoldoende mogelijkheden en kansen boden, zodat groei en ontwikkeling mogelijk wordt. Zo hebben aanwezige krachten een behoudsgezinde of veranderingsgerichte richting, maar ook een zekere sterkte die meebepalend zal zijn voor verandering.

PERSOONLIJKE ANALYSE

Geef weer in welke mate een gunstig of ongunstig zelfschema bij je als ouder of bij je kind wordt geactiveerd. Geef aan welke problemen je ervaart ingeval een ongunstig zelfschema wordt geactiveerd :

Geef voor jezelf als ouder of voor je kind weer aan welke omstandigheden en waarneming ervan je zou willen werken zo bij het ervaren van problemen een ongunstig zelfschema wordt geactiveerd. Geef ook weer hoe je dit zou kunnen doen :

Geef voor jezelf als ouder of voor je kind weer welke reactiemogelijkheden of -wijzen je zou willen veranderen zo bij het ervaren van problemen een ongunstig zelfschema wordt geactiveerd. Geef ook weer hoe je dit zou kunnen doen :

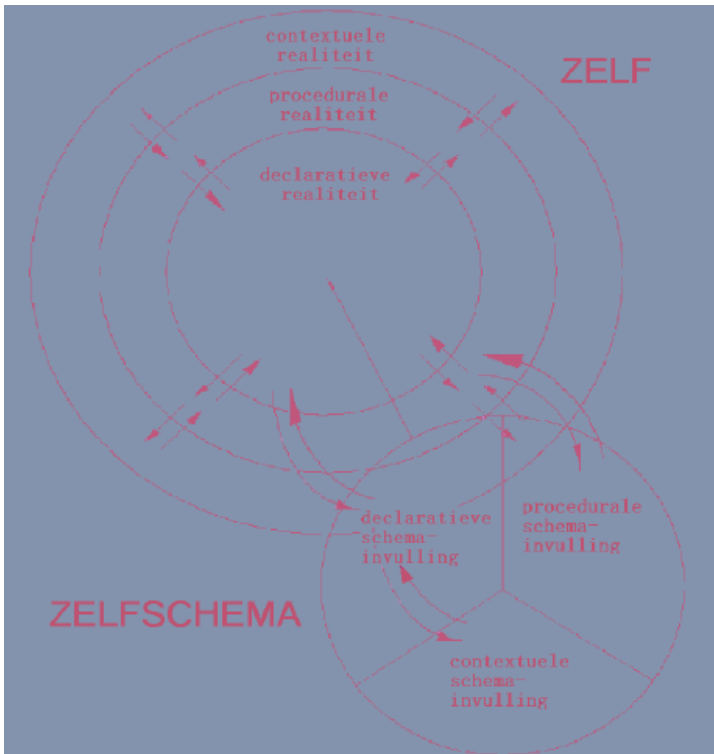
Zelfschema- invulling



Je zelf wie je bent en je zelfschema wat je er van opvat en ervaart kunnen met elkaar overeenstemmen. Ze kunnen mogelijk ook op een minder gunstige wijze van elkaar verschillen.

ZELF EN ZELFSHEMA

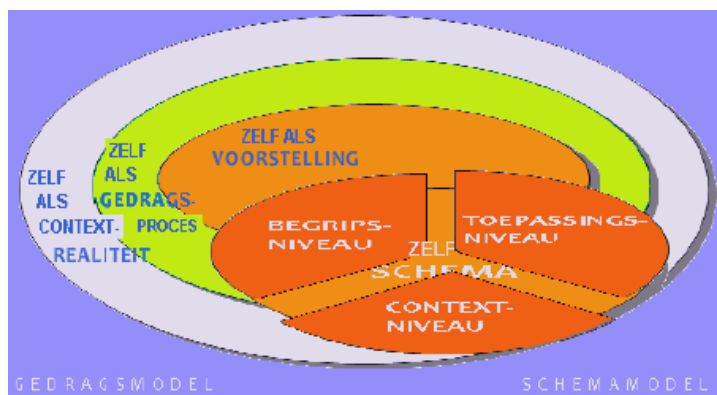
Wie je bent en wat je er van opvat kunnen mogelijk met elkaar overeenstemmen, maar mogelijk ook niet. Het zelf dat er is en het zelfschema dat je er van maakt kunnen in elkaars verlengde liggen, maar mogelijk ook niet. Het zelf is er, het zelfschema vul je zelf in op basis van opgedane ervaringen die tot eenheid worden verwerkt. Ze vormen dan je zelfschema-invulling dat spontaan gegroeid is door de tijd, maar tegelijk erg bepalend is voor je reactie. Soms ben je erg geïnteresseerd om je bewust te worden van de inhoud van je zelfschema en de inhoud ervan te verwoorden. Zo hoop je ook de invulling mee te kunnen sturen en indirect je reactie als gevolg ervan.



ZELF

Wie je bent is je zelf als contextuele realiteit, deel uitmakend van de realiteit als omgeving voor je. Wie je bent is ook je procedurale realiteit, als je zichtbare en onzichtbare gedragsprocessen, zoals ageren en reageren, je waarnemen, denken, voelen, herinneren, enzomeer. Wie je bent is tenslotte ook je declaratieve realiteit, al je

ervaringsinhouden als neerslag van het verleden, maar ook als blauwdruk voor de toekomst. Zo kan je onderscheid maken tussen je zelf als contextuele realiteit, je zelf als gedragsproces en jezelf als voorstelling. Deze kenmerken van het zelf zijn terug te vinden in het gedragsmodel. Deze kenmerken zijn eigen en kenmerkend voor je.



[Spanning tussen zelf en zelfschema] Marissa (16 jaar) maakt zich de laatste tijd erg veel zorgen over haar gewicht. Hoewel ze slank is, vind ze zichzelf erg mollig. Ze ziet overal overtollig vet. Vooral dat ze een maatje groter moet, bezorgt haar veel kopzorgen. De uitleg van haar ouders dat dit te maken heeft met haar groei als puber, ontgaat haar helemaal.

ZELFSHEMA

Je zelf als declaratieve realiteit of als voorstelling neemt de vorm aan van je zelfschema. Waar het zelf de weerspiegeling is van de realiteit, is je zelfschema de weerspiegeling van jezelf. Je invulling van jezelf op basis van verwerkte ervaringen. Hoe jij jezelf op een of andere manier ervaart in relatie met de realiteit. Wat hier kenmerkend voor is. Deze inhouden kunnen verband houden met je context, met je begrip van jezelf en met je gebruikstoepassingen. Het vormen tot eenheid gebrachte verwerkingen van je contextuele, persoonlijke en gedragservaringen, die veelal impliciet aanwezig zijn en opgeslagen liggen in je geheugen voor gebruik. Zo gewild kan je ze bewust trachten achterhalen als voorstellingen, of omvormen tot expliciete kennis als denkinhouden. Vooral als adolescent zal je hier gemakkelijk en voor langere tijd expliciet mee bezig zijn. Ook in crisissituaties en perioden van verandering doet dit zich mogelijk voor. Deze kenmerken zijn terug te vinden in het schemamodel. Deze kenmerken zijn eigen en kenmerkend voor je.

ZELFSHEMA-INVULLING

Zo zal het contextniveau van je zelfschema ervaren kenmerken als invulling omvatten die te maken hebben met plaatsen, situaties en groepen waarvan je deel uitmaakt. Zo ervaar ik me mogelijk als jongen of meisje, man of

vrouw, jong, volwassen of oud, autochtoon of allochtoon, schoolgaand of werkend, actief of niet-actief, vriend of vreemd, enzomeer. Zo zal het begripsniveau van je zelfschema ervaren kenmerken als invulling omvatten die te maken hebben met gedachten, gevoelens en verlangens die je typeren en mogelijk gaan over jezelf. Zo heb ik mogelijk bepaalde overtuigingen en opvattingen, zoals al of niet geloven in mezelf of anderen, voel ik bepaalde kenmerkende emoties, bijvoorbeeld, onzekerheid of zelfvertrouwen, onvoldaanheid of voldoening, streef ik bepaalde objectieven na, zoals lukken of succesvol en me weten ontwikkelen. Zo zal het toepassingsniveau van je zelfschema ervaren kenmerken als invulling omvatten die te maken hebben met je persoonlijkheid en je voorkeuren, je talenten en je vaardigheden. Maar ook met wat in verandering is, je groei en ontwikkeling, als kind reageer je nu eenmaal heel anders dan als volwassene. En niet te vergeten ook te maken hebben met je grenzen en beperkingen. Het spreekt voor zich dat ervaren kenmerken op context-, begrips- en toepassingsniveau erg op elkaar aansluiten en elkaar beïnvloeden. Zo zal je je, bijvoorbeeld, in je voorkeurreactie erg laten leiden door de groepen waartoe je jezelf onderkent. Vooral zo je twijfelt en onzeker bent, zal je meer een beroep doen op je zelfschema en haar invulling.

[Zelfschema als houvast] Ik ben steeds onzeker van aard geweest, vindt Ben (42 jaar). Het ergste is dat ik dit ook meen terug te vinden bij mijn zoon Ken (15 jaar). Van de

leerkracht vernam ik onlangs dat hij op school werd gepest. Ik hoop maar dat hij niet even grijs overkomt als ik toen ik zijn leeftijd had. Ik wist echt niet wie ik was. Anderen moesten me dit laten merken. Ik liep ook achter iedereen aan die me maar enige houvast kon bieden. Zo hoopte ik ergens bij te horen en tegelijk mezelf te vinden. Ik kreeg op die manier evenwel vaak last thuis en op school omdat ze me niet langer herkenden.

ONGUNSTIGE ZELFSHEMA-INVULLING

Omdat je zelf en je zelfschema niet steeds met elkaar overeenstemmen bestaat het risico dat je zelfschema minder gunstig is en je hierdoor in je functioneren en je ontwikkeling wordt geremd.

Zo kan je zelfschema onduidelijk voor je zijn en niet duidelijk afgetekend. Zo kan je zelfschema gereduceerd zijn en onvoldoende breed en omvattend. Zo kan je zelfschema verledengebonden zijn en weinig of niet toekomstgeöriënteerd. Zo kan je zelfschema negatief zijn en weinig positieve elementen inhouden. Zo kan je zelfschema onevenwichtig zijn, alleen eigen of alleen wat anderen je toedichten. Zo kan je zelfschema vasthoudend zijn of te veranderlijk of wispelturig.

Het onduidelijk en onvoldoende afgetekend zijn van je zelfschema kan te maken hebben met inhouden van je

zelschema die je wil loslaten omdat ze niet langer passend bij je zijn, of omdat ze je in crisis brengen, of nog omdat je ervaren kenmerken niet blijken overeen te stemmen met de werkelijkheid of met wat de omgeving je toedicht. Je wil dan afstand nemen van deze kenmerken op zoek naar andere. Dit proces verloopt niet altijd even vlot zodat je voor kortere of langere duur in een situatie van onduidelijkheid en mogelijk verwardheid terecht komt.

Zo kan je zelschema erg gereduceerd zijn omdat in je ervaren steeds dezelfde kenmerken naar voor treden, die de kern van je context vormen, of de kern van je opvatten, of de kern van je reageren. Ze staan zo sterk op de voorgrond, dat er geen ruimte meer is voor iets anders in je context, je opvatten en je reageren. Alles staat in functie ervan of wordt ertoe herleid. Belangrijk kan dan zijn naar verruiming en verbreding op zoek te gaan. Nieuwe en andere inhouden toe te voegen aan je zelschema. Zoals te kijken naar wat gunstig, naar wat wel werkt, naar gedane inspanning. Tegelijk kan getracht worden oude en dominante maar minder bruikbare inhouden los of achterwege te laten.

Zo kan je zelschema eenzijdig verledengebonden zijn, zodat geen vooruitgang mogelijk is en dit ervaren verleden mogelijk in de weg staat voor verdere groei en ontwikkeling. Je blijft vasthangen aan een vorige levensfase en stapt niet mee een nieuwe levensfase tegemoet. Zo

kan je je nog erg kinderlijk ervaren en nog niet toe aan een meer volwassen ervaren.

Zo kan je zelfschema erg onevenwichtig zijn. Je invulling blijkt een moeilijke opdracht. Je wil het helemaal zelf voor je rekening nemen om het niet te laten verstoren en er voldoende greep op te houden, of je laat je integendeel helemaal leiden door je omgeving omdat je het zelf niet aanweet en je alle heil van je omgeving verwacht. Soms kan evenwel de omgeving je erg negatief labelen en word je hierdoor helemaal overweldigd, zodat er nog weinig persoonlijke inbreng mogelijk blijft.

Zo kan je zelfschema vasthoudend of wispelturig zijn. Je durft of weet geen volgende stappen te zetten. Of je durft of weet geen keuzes te maken. Je ontvlucht instabiliteit of je ontvlucht stabiliteit om niet vast te lopen, maar ervaart er hierdoor net mee te maken te krijgen.

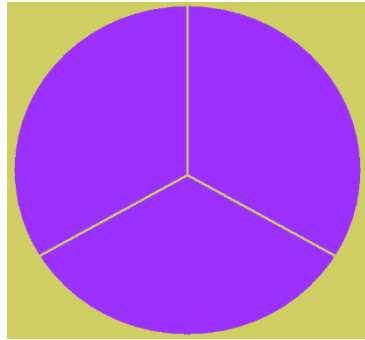
IN DE PRAKTIJK

Geef concreet aan wat kenmerkend is voor je zelf en je zelfschema :

Geef aan wat mogelijk ongunstig is als invulling van je zelfschema :

Geef aan wat concreet te kunnen doen voor een meer gunstige invulling van je zelfschema :

Ongunstig zelfschema



Een zelfschema zo ongunstig kan heel wat in beweging brengen.

Hoe werken aan een meer gunstig zelfschema ?

In interactie met je omgeving is er voortdurend op de achtergrond een zelfschema actief dat je begeleidt. Veelal en hopelijk is dit een gunstige opvatting over jezelf die je bij de omgang met anderen ondersteunt en waarop je kan rekenen in moeilijke momenten.

Niet steeds is dit evenwel gegarandeerd. De omstandigheden kunnen in je een ongunstig schema wekken, dat je afremt en waarop je weinig of niet kan rekenen wanneer er spanningen en problemen opduiken. Alsof het geactiveerde schema je wil doen weghouden bij de situatie, of van je vraagt je bij de situatie neer te leggen alsof

geen reactie mogelijk is. Dit alles is zo voor je als ouder, dit alles geldt ook voor je kind.

Het geactiveerde schema kan betrekking hebben op jezelf als ouder of op je kind in relatie met de realiteit, het kan ook betrekking op jezelf of op je kind in relatie met anderen, of nog kan het betrekking hebben op jezelf of op je kind in relatie met respectievelijk je of zijn mogelijkheden. De kern van het schema bestaat uit een kernovertuiging over jezelf als ouder of over jezelf als kind. Gaat het om de kernovertuiging in relatie met de realiteit dan heeft ze doorgaans je hulpeloosheid tot inhoud. Gaat het om de kernovertuiging in relatie met anderen dan heeft ze doorgaans je ongeliefd-zijn tot inhoud. Gaat ze tenslotte om de kernovertuiging in relatie met je mogelijkheden dan heeft ze zowat je onvermogen tot inhoud. Zo kan het geactiveerd zelfgevoel respectievelijk gaan om je zwak voelen, je niet geliefd ervaren, of je niet bekwaam achten.

Zo een schema wordt actief wanneer de aan het schema eigen aannames of veronderstellingen van toepassing zijn. Dit gebeurt zo deze zelf gevormde voorwaarden aanwezig zijn. Ze gelden als het ware als conditionele regels om het schema te kiezen en te wekken. Een en ander wordt hieronder schematisch voorgesteld.

Nemen we als voorbeeld het zelfschema iets niet te kunnen. Dit wordt geactiveerd door de ervaring van mislukken, van iets niet te weten afronden. Dit is zo zo de omgeving onvoldoende kansen geeft en te veel van je verwacht. Eens dit schema gewekt wordt, treden van dit schema afgeleide automatische gedachten naar voor, zoals je overbelast te voelen, dat te veel van je gevergd wordt, dat je niet overweg kan met je niet volgen van anderen. Er treden dan inperkende gedachten naar voor die deze automatische gedachten en onderliggende kernovertuiging bevestigen en verder vormen.

Voor de manier van je denken is dan op bevestiging van je geactiveerde overtuiging gericht. Voor deze manier van denken zijn dan onder meer kenmerkend : het filteren van wat je ervaart, het catastrofaal denken waardoor iets wordt uitvergroot tot een falen, een zwart-wit denken waarbij mislukken op de voorgrond treedt, het overschatten van negatieve ervaringen als iets zwaar en het onderschatten van positieve ervaringen als iets licht, het overgeneraliseren van wat ervaren wordt als steeds zo, en het personaliseren zoals gekregen kritiek die wordt tot een aan zichzelf twijfelen.

Op basis van deze automatische gedachten ontstaan dan strategieën die in het schema passen, zoals niet doorzetten, zelf afhaken, proberen het binnen haalbare proporties te krijgen, zelfbescherming. Het gaat om instrumen-

tele reacties aansluitend bij je eigen ervaren die je moeten helpen. Je helpen om verdere moeilijkheden te vermijden en alsnog in zekere mate positieve ervaringen te bereiken.

zelfschema
'IK KAN DIT NIET AAN'

Voorwaarden

'Zo iets me niet lukt'
'Zo iets te lang duurt'
'Zo het te veel wordt'
'Zo ze kritiek op me geven'
'Zo ze me uitlachen'
'Zo ze me niet ernstig nemen'

Automatische gedachten

'Ik voel me overbelast'
'Er wordt te veel van me verwacht'
'Ik kan weerstand niet aan'
'Ik wil gevolgd worden'
'Ik voel me te zwak'

Strategieën

'Ik haak af'
'Ik geef dan zelf op'
'Ik neem tijd om terug op kracht te komen'

'Ik zoek uit hoe ik het
anders kan doen'
'Vermoeidheid en ziekte
nopen me tot iets anders'



Naast een ongunstig schema van jezelf als ouder of jezelf als kind in relatie tot de realiteit, kan je ook een ongunstig zelfschema wekken van jezelf in relatie tot anderen. Je vindt, bijvoorbeeld, dat niemand je de moeite waard vindt. Ook dit schema wordt actief zo anderen naar je

toe zich op een bepaalde wijze gedragen die je oppakt alsof ze je niet mogen. Deze voorwaarden ontwikkelde je zelf. Op basis hiervan worden automatische gedachten in je gewekt die er mee toe leiden dat je een bepaalde strategie aanwendt die instrumenteel is voor het schema en jezelf.

zelfschema

'NIEMAND VINDT ME DE MOEITE'

Voorwaarden

'Als niemand naar je toekomt'

'Als niemand je in vertrouwen neemt'

'Als niemand je belt'

'Als niemand vraagt hoe het je gaat'

Automatische gedachten

'Ik ben saai en stil'

'Ik kan me niet
interessant maken'

'Ik weet niet wat zeggen'

'Mijn leven is leeg'

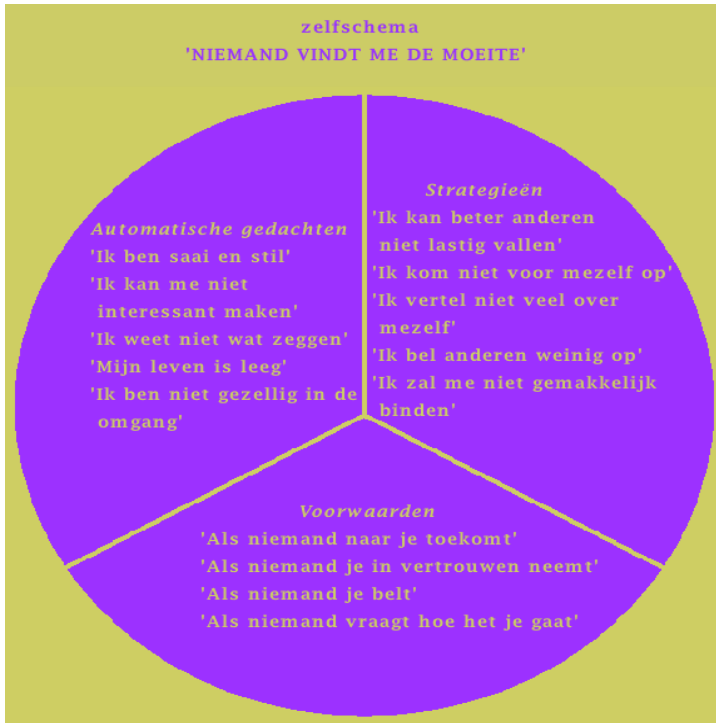
'Ik ben niet gezellig in de
omgang'

Strategieën

'Ik kan beter anderen
niet lastig vallen'

'Ik kom niet voor mezelf op'

'Ik vertel niet veel over mezelf'
'Ik bel anderen weinig op'
'Ik zal me niet gemakkelijk binden'



Tenslotte kan je als ouder of als kind ook een ongunstig zelfschema wekken van jezelf tegenover je mogelijkheden. Je vindt jezelf, bijvoorbeeld, dom of niets waard. Ook voor het wekken van dit zelfschema heb je voorwaarden ontwikkeld, heb je automatische gedachten gekoppeld, en pas je bepaalde reacties hierin.

zelfschema
'IK BEN DOM EN BEN BIJGEVOLG NIETS
WAARD'

Aannames

- 'Ik kom er alleen niet uit'
- 'Ik maak de verkeerde keuzes'
- 'Ik weet niet hoe iets aan te pakken'
- 'Ik laat me gemakkelijk doen'
- 'Wat ik doe loopt verkeerd af'
- 'Ik misluk weeral'
- 'Ik krijg opmerkingen'

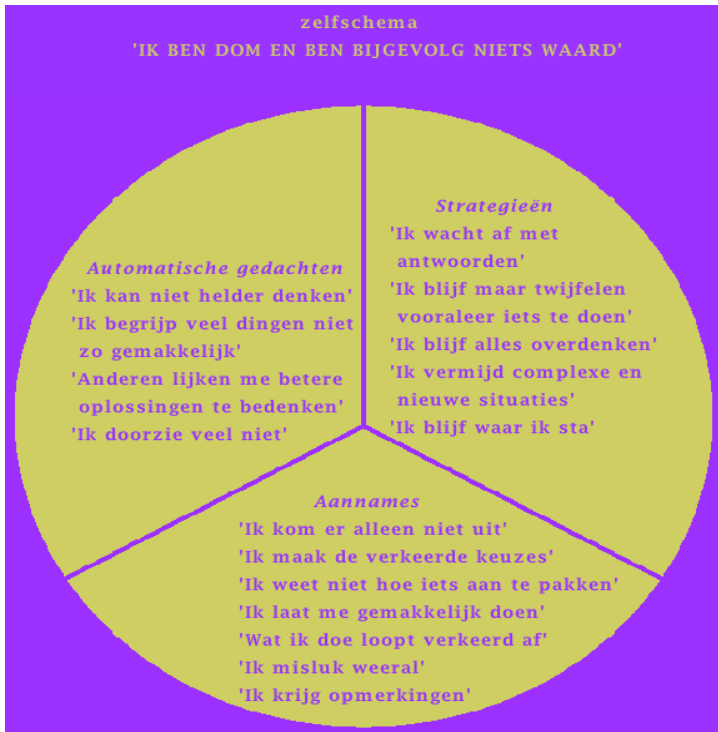
Automatische gedachten

- 'Ik kan niet helder denken'
- 'Ik begrijp veel dingen niet
zo gemakkelijk'
- 'Anderen lijken me betere
oplossingen te bedenken'
- 'Ik doorzie veel niet'

Strategieën

- 'Ik wacht af met
antwoorden'
- 'Ik blijf maar twijfelen
vooraleer iets te doen'
- 'Ik blijf alles overdenken'
- 'Ik vermijd complexe en
nieuwe situaties'

'Ik blijf waar ik sta'



Voor velen zijn ongunstige schema's niet zomaar aanvaardbaar. Als ouder of kind kan je hier tegenin willen gaan. Concreet zijn er drie wijzen waarop je met geactiveerde zelfschema's kan omgaan.

Dit zijn een behoudende omgangswijze, zoals hiervoor in de gegeven illustraties vooral tot uiting kwam. Je merkt

bijvoorbeeld gemakkelijk op dat je iets alleen niet aan kan, dat je weinig populair ben, dat anderen beter zijn. Dat bijgevolg je schema's kloppen en dat je hier het best bij neer te leggen hebt en je je best kan gedragen overeenkomstig deze schema's. Liever iets anders doen, slechts oppervlakkige vriendschappen aangaan, niet je hard inspanssen om jezelf te ontwikkelen.

Het kan ook een vermijdende omgangswijze zijn. Omdat je niet graag met je ongunstig zelfschema geconfronteerd wordt, tracht je aan de activering ervan te ontkomen. Je vermijdt gemakkelijk situaties waarin jezelf in het geding bent. Zo kan niet blijken dat iets te zwaar voor je is, of dat je niet populair bent, of dat je niet zwaar genoeg weegt. Je houdt je liever buiten iets en blijft op afstand. Je past liever. Zo blijft je zelfschema evenwel bestaan en creëer je geen kansen om het te veranderen. Anderzijds wordt het zo minder gemakkelijk actief voor je.

Het kan tenslotte ook een weerstand- en verzetbiedende omgangswijze zijn. Je aanvaardt deze zelfschema's niet en wil er alles aan doen om ze weerlegd te zien. Vaak komt dan een ideaalschema naar voor dat je voor jezelf opwekt en waarvoor je heel wat inspanningen doet en eisen aan jezelf en anderen stelt om dit waar te maken. Je vindt van jezelf, bijvoorbeeld, dat je volmaakt of perfect moet zijn. Je geeft dan zelf de voorwaarden aan die je wil opmerken, je formuleert zelf gedachten die je

over jezelf wil hebben, en je tracht zelf hiernaar toe en overeenkomstig te handelen.

ideaal zelfschema
'IK MOET PERFECT ZIJN'

Voorwaarden

'Iedereen moet van me houden'
'Iedereen moet me waarderen'
'Het kan niet dat ik iets niet kan'
'Ik ben nooit tevreden over mezelf'

Automatische gedachten

'Ik verwacht heel veel van mezelf'
'Met minder dan alles doe ik het niet'
'Ik ben iemand die op elk detail let'
'Ik ben nooit tevreden van mezelf'

Strategieën

'Ik zet door ten koste van alles'
'Fouten maken laat ik mezelf niet toe'
'Pas als alle honderd procent oké is, stop ik'
'Ik controleer alles tot in het oneindige'



Het risico met ongunstige zelfschema's is dat je als ouder of als je kind je er bij neerlegt. Of nog je ongunstig zelfschema ontvlucht. Of tenslotte je ertegen in tracht te gaan door erg te compenseren voor je ongunstige overtuiging.

Vandaar het groot belang van een gunstig zelfschema met als kernovertuiging zelfwaardering. Een schema dat in de meeste situaties en omstandigheden spontaan actief kan worden en kan maken dat automatisch gunstige

en ondersteunende gedachten over jezelf naar voor komen. Een schema met gedachten die kunnen maken dat je niet passief, of niet overactief, maar positief en je zelf bevestigend toenadering zoekt. Op die manier kan je zelfwaardering verder groeien zowel naar situaties, inhoud, als naar omgang toe. Door zelf mee de voorwaarden te scheppen voor dit zelfschema, is er minder noodzaak om in de verdediging te moeten gaan en een en ander te moeten afdwingen.

zelfschema
'IK WAARDEER MEZELF'

Voorwaarden

'Ik mag er zijn zoals ik ben'

'Ik merk kansen om open en direct te kunnen zijn'

'Zelf zet ik mee de toon om jezelf te blijven en met respect te worden behandeld'

Automatische gedachten

'Ik vind het fijn om mezelf te zijn'

'Ik ben oké zoals ik ben'

'Ik waardeer mezelf zoals ik ben'

Strategieën

'Ik kan steeds op mezelf rekenen'

'Ik steun mezelf door dik en dun'

'Zonodig overtuig ik eerst mezelf'



Personen met een bepaalde persoonlijkheid of stoornis kunnen gemakkelijker met een ongunstig zelfschema te maken krijgen. Vuijk klinisch psycholoog van Sarr expertisecentrum autisme in Nederland geeft voor personen met autisme samen met een persoonlijkheidsstoornis, impliciete zelfbeschrijvingen weer als :

'Ik ben niets waard / ik ben niet goed genoeg'

'Ik mag geen fouten maken / ik kan me niet ontspannen'

'Ik ben onhandig in contact'
'Anderen begrijpen me niet'
'Ik faal in alles wat ik doe'
'Ik ben niet belangrijk voor anderen'
'Ik maak geen deel uit van een gemeenschap'

Kansen voor zelfsturing



Het lijkt iets voor later.
Toch blijkt een kind hier reeds vroeg een aanvang mee te nemen.
Hoe hierop inspelen ?

Zelfsturing wordt wel eens in verband gebracht met een opvoedingsomgeving die veel vrijheid biedt en weinig inhoud en richting meegeeft. Een opvoedingsomgeving die weinig ingrijpt en er vanuit gaat dat het kind alles wel zelf zal ontdekken en het kind zelf zijn weg zal vinden. Hoe minder je tussenkomt en je iets aantrekt hoe sneller het kind zich zal ontwikkelen. Je laat het aan het kind over, met het risico dat het kind het niet zelf opneemt. Zowel doel als weg ernaartoe vragen om zelfstandigheid van het kind.

Zelfsturing kan ook in verband gebracht worden met een opvoedingsomgeving die veel stimulansen geeft en veel

inhoud en vele richtingen biedt. Een opvoedingsomgeving die duidelijk aanwezig is en het kind mogelijkheden geeft om veel zelf te ontdekken, maar tevens het kind helpt om zelf zijn weg te vinden. Hoe meer je kansen biedend tussenkomt en je iets aantrekt hoe sneller het kind zich zal ontwikkelen. Je zorgt ervoor dat je het aan het kind kan overlaten. Je volgt of het kind het opneemt. Doel is zelfstandigheid, de weg ernaartoe verloopt via begeleiding die zelfstandigheidsbevorderend is.

Zelfsturing wordt wel eens gezien als iets dat je hebt of kan, of niet hebt of niet kan. Die zelfsturing zou dan betrekking hebben op zowat alle vlakken. Zelfsturing is evenwel niet iets dat je al of niet hebt of kan. Het is iets dat stilaan verworven wordt tijdens de ontwikkeling. Het heeft betrekking op steeds meer facetten van het kind en steeds meer situaties waarmee het kind te maken heeft.

De basis voor zelfsturing is het zelfreferentieel zijn. Elk kind is reeds ten dele zelfreferentieel en wordt dit in toenemende mate. Dit wil zeggen dat het kind beschikt over een innerlijk kompas dat het aangeeft wat op welke wijze te doen of niet te doen. De wijze waarop een kind met iemand uit zijn omgeving praat of er tegen lacht, zal erg verschillend zijn naar gelang wie deze persoon is. Is het een ouder, een broer of zus, een vriendje, of een onbekend iemand. Het kind laat zichzelf toe of stuurt zichzelf op een meer nabije of meer afstandelijke wijze om te

gaan met dit iemand. Het kind laat zichzelf toe op een meer afhankelijke of meer onafhankelijke wijze om te gaan met dit iemand. Iets in het kind activeert het of remt of begrenst het. Dit gedrag kan tegenover zo iemand, dit gedrag niet. Naargelang het kind er in slaagt onderscheid te maken, zien we telkens een ietwat andere reactie. We kunnen zien dat een kind anders reageert naargelang iets meer of minder vertrouwd is. Wat vertrouwd is nodigt het kind uit tot spontaan typisch handelen, wat niet vertrouwd is zet het kind aan tot afstandhouden of hoogstens stapsgewijze toenadering en verkenning. Iets in het kind zorgt voor dit aanvoelen van vertrouwd en voor dit weten hoe te reageren. Het gaat om iets dat geweten is door het kind, iets dat moet geweten zijn voor het kind op zijn manier gezien zijn waargenomen manier van betekenisverlening en omgaan.

Dit innerlijk kompas, de zelfreferentie neemt de vorm aan van innerlijke cognitieve schema's, die de ervaringen en informatie samenvatten van wat en hoe iets voor iemand is. Deze cognitieve schema's worden in contact met de passende omgeving geactiveerd en maken een bepaalde omgang mogelijk. Komt oma of opa op bezoek, dan wordt oma of opapassend omgangsgedrag geactiveerd : niet roepen, beleefd zijn en alles vragen. Dit passend gedrag is de weg om liefde en inschikkelijkheid van de grootouder te ervaren. Het kind zal zichzelf trachten in de hand te houden om positieve reactie van de groot-

ouders te bekomen. Bepaalde min-gevoelens en -beoordelingen komen bij het kind zelf opzetten zo van deze omgangswijze wordt afgeweken. Ook deze gevoelens en waarderingen wijzen op de aanwezigheid van innerlijke schema's die het kind binnen bepaalde grenzen sturen. Wat niet overeenstemt met het cognitief dubbel wordt aan het kind gevoelsmatig gesignaleerd, hierdoor kan het vermijden in de realiteit iets te ondernemen dat een zeker risico of gevaar inhoudt. Duidelijk is hierbij tevens dat het kind zelfsturing over zijn gedrag tracht te verwerken en niet wacht op de afwijzende en niet belonende reacties van de grootouders. Dit involgen van zijn schema's werkt intrinsiek belonend en motiverend.

We kunnen er vanuit gaan dat het kind over een zekere competentie tot zelfsturing beschikt die aangeboren is en dat het kind een spontane behoefte tot zelfsturing vertoont. Belangrijk zal dan in de opvoeding zijn voor deze competentie en behoefte de nodige kansen en gelegenheden te creëren. Ouders zijn wel eens geneigd op deze geuite en opgemerkte behoefte aan zelfsturing negatief te reageren. 'Het kind is er nog te jong voor'. 'Als volwassene kan je iets beter in de hand houden'. 'Het kind wil het van je overnemen'. Als ouder neem je het dan mogelijk inderdaad van het kind over, zodat de behoefte tot zelfsturing stilaan uitdooft. Tegelijk bestaat het risico dat de spontane competentie en ingesteldheid om te sturen en te begrenzen stilaan vermindert omdat de gelegenheden ontbreken.

Zo stellen ouders, bijvoorbeeld, vaak vast wanneer ze hun kind ook maar een ogenblik uit het oog verliezen het kind dreigt verloren te lopen. Spontaan is het kind geneigd in de vertrouwde buurt te blijven, ook in de vorm van de vertrouwde volwassene. Nemen ouders uit bezorgdheid deze taak over, dan dooft de behoefte om het zelf op te nemen en leert het kind af hoe dit te doen. Het gevolg is dat ouders dit steeds meer op zich zullen moeten nemen.

Ouders kunnen hun kind de boodschap meegeven er zelf op te letten niet verloren te lopen en hen niet uit het oog te verliezen. Geef je evenwel je kind voortdurend het signaal dat ze zich hier niet mee moeten inlaten omdat je dit zelf wel doet en elk moment achter het kind aankomt wanneer het zich ietwat verwijderd, dan verdwijnt deze behoefte bij het kind dit zelf op te nemen en mogelijk ook de competentie hoe dit te doen. Het vertrouwde is dan niet langer de omgeving van de ouders en het eerder gekende. Het vertrouwde is dan iets dat ouders bewaken en niet iets dat het kind activeert als aandachtspunt en omgangspunt. Wellicht te verkiezen is het kind te helpen en te ondersteunen hoe zelf of mee in te staan om in de buurt te blijven (waar moet je op letten, wat kan je doen, ...). Zo kan het kind een volgende stap zetten in de zone van naaste ontwikkeling om mee en meer voor iets in te staan.

Ouders kunnen hun kind helpen in de ontwikkeling van zelfsturing op emotioneel vlak (hoe omgaan met eigen gevoelens en behoeften), op interrelationeel en sociaal vlak (hoe omgaan met gevoelens en behoeften van elkaar) en op cognitief vlak (hoe omgaan met vragen en problemen). Ouders kunnen hun kind bijvoorbeeld helpen benoemen wat ze meemaken en ervaren (welk gevoel is geactiveerd, wat verwacht de ander, waarover gaat dit conflict, ...).

Belangrijk is dat de ouders het kind een leer- en ervaringsrijke omgeving aanbieden waarin kansen tot zelfsturing optimaal aanwezig zijn. Dit kunnen ze doen door hun manier van denken over de ontwikkeling en de ontwikkelingsopgaven voor het kind - een denken met aandacht voor de ontwikkeling van zelfsturing. Dit kunnen ze ook doen door het scheppen van een zelfsturingbevorderende omgeving. Dit kunnen ze tenslotte ook doen door hun bijdrage als ouders, door een handelen met kansen voor zelfsturing van hun kind.

Op deze wijze ontstaat een matrix met enerzijds terreinen van zelfsturingsontwikkeling voor het kind en anderzijds opvoedkundige voorwaarden om deze ontwikkeling mogelijk te maken.

Stip aan wat voor je van toepassing is :

Je kan ook aanstippen wat je wil uitproberen :

**Denken over ontwikkeling
zelfsturende emotionele
competenties :**

- . Een kind kan zich bewust worden van eigen gevoelens.
- . Een kind kan de boodschap leren vatten in zijn gevoelens.
- . Een kind kan constructief leren omgaan met zijn gevoelens eerder dan er het slachtoffer van te worden en erdoor te worden gedomineerd.
- . Een kind kan een zekere spanning die zijn draagkracht niet overschrijdt aan.
- . Een kind kan doorzetten om een doel te bereiken en zekere hindernissen nemen.
- . Een kind kan ernaar streven te beantwoorden aan wat iets is voor hem of haar en aan wat het zich oplegt.
- . Een kind kan tot een zekere verantwoordelijkheid voor eigen handelen komen.

**Scheppen van een omgeving met
kansen voor ontwikkeling
emotionele zelfsturing :**

- . Het kind toelaten zijn emoties te hebben, te laten zien en te verwoorden.
- . Rekening houden met de gevoelens van het kind en met wat erin wordt uitgedrukt.
- . Escalatie in de omgangssituatie weten voorkomen.
- . Gelegenheden bieden voor constructieve interactie met volwassenen en leeftijdgenoten.
- . Vermijden alles te willen regelen voor het kind en geen ruimte te bieden voor eigen inbreng en keuze.
- . Gelegenheden bieden om zichzelf te begrenzen en om te veranderen wanneer iets niet goed aanvoelt.
- . Het kind mogelijkheden bieden voor zelfsturing via je respect, je erkenning en je steun.

**Ouderlijke omgang met kansen
voor ontwikkeling emotionele
zelfsturing :**

- . Gevoelens voor een kind presenteren als aanwijzers.
- . Een kind helpen zijn emoties in te dijken zo storend.
- . Een kind helpen greep te krijgen op zijn emoties door ze mee te helpen benoemen.
- . Als ouder model staan voor zelfsturing en zelfverantwoordelijkheid.
- . In zijn reactie wijzen richting eigen controle en verantwoordelijkheid van het kind.
- . Het kind helpen eigen doelen te stellen en eigen keuzes te maken.
- . Een kind leren behoeften achter gevoelens en gedachten te vatten.
- . Via ervaring aanbieden interesse weten wekken.
- . Gevoelens en valenties mee helpen betrekken in keuzes en reacties.

Denken over ontwikkeling van zelfsturende sociale competenties :

- . Een kind kan zich openstellen voor de ander en wat die uitdrukt.
- . Een kind kan zich tot op zekere hoogte inleven in de ander.
- . Een kind kan tot op zekere hoogte het perspectief innemen van de ander en zich voorstellen wat iets voor de ander betekent.
- . Een kind kan tot op zekere hoogte inspelen op de ander en zijn behoeftesignalen.
- . Een kind kan zich bewust zijn van iemands handelen en de gevolgen ervan.
- . Een kind kan beantwoorden aan eigen en omgevingseigen inhouden.

Scheppen van een omgeving met kansen voor ontwikkeling sociale zelfsturing :

- . Een kind gelegenheid bieden om met anderen op een constructieve en bevredigende manier om te gaan.
- . Een kind kansen bieden zelf te bepalen en te begrenzen hoe met anderen om te gaan.
- . Een klimaat bieden met aandacht voor individuele verschillen.
- . Aandacht, zorg en steun voor anderen als model aanbieden.
- . Een omgeving bieden waarin het kind andere facetten en mogelijkheden van zichzelf kan ontdekken.

Ouderlijke omgang met kansen voor ontwikkeling sociale zelfsturing :

- . Met kind overlopen van overkant-ervaren, gevoelens en behoeften.
- . Aanmoedigen van verantwoordelijk handelen voor anderen.
- . Een kind ondersteunen in het zelf beantwoorden aan zekere voorwaarden in zijn gedrag.
- . De effecten en gevolgen van iemands gedrag mee aanwezig stellen.
- . Veilige kansen bieden om grenzen aan zijn omgang te verkennen.

Denken over ontwikkeling zelfsturende cognitieve competenties :

- . Een kind kan steeds meer zich bewust zijn van een gebeuren en hoe er op in te spelen en het te beïnvloeden.
- . Een kind kan afwegen of iets al dan niet beantwoordt aan iets dat het zich vooropstelt.
- . Een kind kan afwegen, keuzes maken en zich doelen stellen.
- . Een kind kan een gebeuren volgen of het passend verloopt en zonnodig bijsturen.
- . Een kind kan met zichzelf praten over hoe iets uit te voeren en zonnodig te veranderen en zo zichzelf instrueren.
- . Een kind kan problemen oplossen en hindernissen nemen.
- . Een kind kan wat invloed en resultaat inhoudt in zichzelf bevestigen.
- . Een kind kan kennisinhouden en omgangswijzen doelgericht activeren.
- . Een kind weet verworven competenties aan te spreken om zijn handelen te richten op passende doelen.

Scheppen van een omgeving met kansen voor ontwikkeling cognitieve zelfsturing :

- . Het kind toelaten voldoende zelf te bepalen wat al of niet te doen en op welke wijze.
- . Meervoudige keuzemogelijkheden aanbieden.
- . Voldoende tijd bieden zijn weg te vinden en te leren uit wat niet voldoet.
- . Toelaten van individuele doelen en eigen wegen.
- . Het kind veilige grenzen bieden waarbinnen het kan leren uit eigen ervaring.

Ouderlijke omgang met kansen voor ontwikkeling cognitieve zelfsturing :

- . Niet voordurend of te snel tussenkomen in moeilijke situaties.
- . Model staan voor efficiënte zelfgestuurde denk-, oplossings- en opvolgingsprocessen.
- . Taal bijbrengen om gebeuren te benoemen en aan te sturen.
- . Zelfsturende omgangswijzen bijbrengen die resultaat en oplossingen mogelijk maken.
- . Een kritische reflectie bijbrengen die meer gunstige antwoorden en reacties toelaat.
- . Aanmoedigen van zelfstandigheid en volharding.
- . Zich beschikbaar stellen eerder dan iets naar zich toe te trekken en over te nemen.
- . Zo reageren dat je de leiding niet overneemt.
- . Ondersteunen van competentieontwikkeling en vermijden ze te verzwakken.
- . Het kind het gevoel geven dat zijn competentie progressief toeneemt.

Meer lezen :

Bronson, M. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York: Guilford Press.

Zelf- bescherming

ZELFBESCHERMING

Minervaringen op lichamelijk, emotioneel en sociaal vlak kunnen aan de basis liggen.

Je wil liefst geen pijnlijke herhaling.

Hoe je zelfbescherming je geen kansen laten ontnemen?

Zelfbescherming kind : prioritair wanneer ?

Kinderen die gemakkelijk gespannen zijn kunnen de neiging ontwikkelen die spanningen ongedaan te willen maken. Of kinderen die eerder te maken kregen met spanningen, kunnen de neiging ontwikkelen die spanningen uit de weg te willen gaan. De eerste kinderen kunnen dan ontsnapingsgedrag vertonen om spanningen te verminderen. De tweede kinderen kunnen dan vermijdingsgedrag tonen om spanningen te voorkomen.

Niet steeds is voor de omgeving dit ontsnapings- of vermijdingsgedrag duidelijk. Ook het kind is zich hier vaak niet bewust van. Het gedrag dat het kind op een bepaald

moment vertoont wordt dan helemaal niet in verband gebracht met ontsnappen of met vermijden. Het spanningsvolle van het huidig moment of de link met het spanningservaren van voordien wordt niet onderkend. Doordat het kind snel tracht weg te komen van wat te veel spanning met zich meebrengt, of doordat het kind in een zeer wijde bocht rond wat opnieuw spanning zou kunnen veroorzaken heenloopt, wordt niet langer een mogelijk verband opgemerkt. Ook voor het kind is een mogelijk verband meestal verre van duidelijk.

Te veel spanning of het risico op herhaling ervan activeert in het kind evenwel een zelfbeschermingsreflex die erin bestaat dat het kind actief iets doet zodat de spanning kan verminderen of verdwijnen, of dat voorkomen wordt dat spanning verschijnt of zou oplopen. Het risico bestaat dat het gedrag van het kind hier volledig door in beslag genomen wordt en het tot niets anders meer komt. Zelfbescherming kan omschreven als een geheel van activiteiten die iemand bewust of onbewust moeten beveiligen tegen als negatief, onlustvol of als bedreigend beleefde ervaringen. Deze ervaringen kunnen van lichamelijke aard zijn, zoals iets pijnlijks, of van psychische aard zijn, zoals iets kwetsend, of van sociale aard zijn, zoals iets discriminerend, of nog een combinatie van verschillende hiervan.

Zo kan gesproken van lichamelijke, psychische en sociale zelfbescherming. Concreet uit lichamelijke zelfbescherming zich in een trachten ontsnappen via het negeren of tegengaan van mogelijke ziekte tekenen. Of in het ten alle tijde willen voorkomen van ziekte tekenen, zoals pijn. Concreet uit psychische zelfbescherming zich in een trachten ontsnappen via miskennen van zichzelf, zoals verdringing van gevoelens, in miskennen van de omringende werkelijkheid, zoals ontkennen van wat feitelijk gebeurt, of nog een miskennen van de relatie van zichzelf tot de omgeving, zoals mogelijk bij verwaarlozing of geweld. Psychische zelfbescherming kan ook te maken hebben met het willen voorkomen van miskennen van zichzelf, de omringende realiteit of de relatie van zichzelf tot de omgeving. Concreet uit sociale zelfbescherming zich in een trachten ontsnappen via miskennen van de sociale omgeving en zijn relatie hierin, zoals het negatief of dwingend zijn van de omgeving voor zich. Ook kan sociale zelfbescherming inhouden de irreële relatie tot de sociale omgeving te willen voorkomen.

Zelfbescherming treedt vooral op wanneer het kind ervaart niet op te kunnen tegen de situatie waarmee het te maken krijgt en zelfverdediging in de ogen van het kind geen uitkomst kan bieden, weerwerk lijkt dan voor het kind geen zin te hebben. Zelfbescherming treedt ook vooral op wanneer het kind geen volledige controle over een situatie en een gebeuren heeft, zoniet zou het zelf bewust en gewild kunnen afhaken en opgeven. Meestal

laat de omgeving dit zomaar niet toe, of laat het kind het zichzelf zo maar niet toe. Zo is een minder zichtbaar bedoelde reactie nodig om zichzelf te kunnen beschermen.

Anders gesteld treedt zelfbescherming op wanneer de aanwezige draagkracht niet opkan tegen de opgemerkte draaglast. Deze draaglast kan een feitelijk aanwezige zijn, of ze kan een veronderstelde zijn op basis van eerdere negatieve ervaringen. Zo kan iemand zich trachten beschermen tegen actuele vernederingen, door de ernst ervan voor zichzelf te relativieren. Of kan iemand zich trachten beschermen tegen veronderstelde vernederingen bij nieuwe confrontatie, door elke nieuwe ontmoeting uit de weg te gaan. In het eerste geval wordt gebruik gemaakt van ontsnappingsgedrag, in het tweede geval van voorkomingsgedrag. In beide gevallen wordt het overlastervaren geactiveerd : er wordt een sterke negatieve spanning ervaren met verhoogde druk. Tegelijk wordt de zelfbeschermingsreflex geactiveerd : deze moet het lastervaren verminderen en bij herhaling zo mogelijk weten voorkomen. Bij mogelijke herhaling wordt al heel snel een onveiligheidservaren uitgelokt dat de zelfbescherming activeert.

Aanwezige signalen bij het overlast- en onveiligheidservaren, zoals de aard van de opdracht of het er alleen voor staan, kunnen gemakkelijk nadien als uitlokkingsignalen voor het kind dienst doen, zodat vrij snel en veelvuldig de zelfbescherming wordt wakker geschud. De

context en de erin aanwezige personen kunnen dan soms al deze zelfbescherming uitlokken doordat ze het overlast- en onveiligheidservaren activeren.

Enige emotionele pijn of verwachting van pijn of herhaling ervan, kunnen voldoende zijn voor een zelfbeschermende reflex. Vaak treedt de reflex reeds preventief op wanneer een situatie of gebeuren ook maar enig risico op mogelijk emotionele pijn zou kunnen inhouden. Fysiek wordt vaak dit risico reeds aangevoeld bij toename van ervaren spanning.

Op deze manier kan het kind veelvuldig tot een gedrag komen dat zo snel mogelijk ophouden met iets inhoudt of dat zo lang mogelijk voor zich uitschuiven van iets met zich meebrengt. Het komt erop neer dat het kind niet doorgaat of dat het kind niet aan iets toekomt. En dat hier steeds een ander gedrag voor in de plaats komt dat draait rond zelfbescherming. Een meer zakelijk, op de omgeving en anderen gericht gedrag is dan niet echt mogelijk.

Zo een kind geconfronteerd wordt met ongunstige leefomstandigheden en met weinig passende ontwikkelingsomstandigheden, zoals een minder gunstige opvoedings- en leeromgeving, is het risico op snelle activering van zelfbescherming reëel. Zo zal een opvoedingsomgeving waarin gemakkelijk en veelvuldig gestraft wordt gemakkelijk aanleiding geven tot onveiligheidsgevoelens.

Telkens opnieuw is er gevaar voor straf. Het kind wordt dan gemakkelijk bang iets te doen wat het straffen van de ouders kan oproepen. Vaak durft het kind weinig of niets doen en is het gemakkelijk op zijn hoede voor de ouders en hun reactie. Soms kan deze onveiligheid zich uitbreiden naar alle volwassenen, of al wie gezag over het kind uitoefent. Soms kan elke opmerking of reactie van iemand, ook een gelijke, reeds onveiligheidsgevoelens wekken en zelfbescherming activeren. Zo zal een onderwijs- en leeromgeving waarin veelvuldig wordt beoordeeld en waarin kritische oordelen (afkeuring, tekorten, ...) vaak voor komen, mogelijk aanleiding geven tot het ontwikkelen van faalangst bij het kind. Kinderen geloven dan minder in hun mogelijkheden en zijn gefixeerd op het kunnen mislukken, zodat ze gemakkelijk overlast ervaren en kiezen voor zelfbescherming, zoals opgeven, geen initiatief, passiviteit en uitstellen. Dit vooral omdat het voorkomen of uit de weg gaan van de situatie op school niet echt mogelijk is.

Het kind tracht mogelijk via zelfbescherming te vermijden of te ontsnappen aan iets wat anderen voor hem of haar bepalen, en wil het zelf bepalen waar iets om draait. Bijvoorbeeld, anderen lachen het kind uit of discrimineren het. Om zulke situaties te vermijden trekt het kind zich terug op zichzelf. Zo bepaalt hetzelf wat niet gebeurt, maar draait zijn reactie nog steeds rond mogelijk pesten en discrimineren door anderen. Enkel kan het zo voor zichzelf ervaren zelf vat te hebben op

iets, maar blijven toch anderen bepalen waar zijn zelfbescherming om draait.

Tekenen van zelfbescherming

Sommige regelmatige terugkerende tekenen in het gedrag van je kind kunnen wijzen op zelfbescherming. Hoewel zelfbescherming op zich een gunstige reactie is en kan zijn, kan het prioritair, veelvuldig en uitgesproken kiezen voor zelfbescherming een minder gunstige uitwerking hebben op het kind en zijn ontwikkeling. Dit omdat het toenadering afremt en veelvuldig vlucht- en vermijdingsgedrag met zich meebrengt. Duid hieronder eventuele tekenen van zelfbescherming in het gedrag van je kind aan.

Volgende tekenen in het gedrag van je kind kunnen wijzen op lichamelijke zelfbescherming :

Is je kind gemakkelijk moe ?

Doet je kind gewoon verder als het ziek is ?

Hoe vaak vraagt je kind naar een dokter ?

Let het kind erg op zijn voeding ?

Is de eetlust van je kind regelmatig verstoord ?

Vraagt je kind naar medicijnen om ziek worden te voorkomen ?

Gebruikt het in overdreven mate medicatie ?

Doet je kind moeite om er zo goed mogelijk uit te zien ?

Kijkt je kind in de spiegel om te zien of het geen symptomen vertoont ?

Als je kind ergens pijn voelt, tracht het er niet aan te denken ?

Wil je kind bevestiging van een geneesheer als het meent iets te hebben ?

Volgende tekenen in het gedrag van je kind kunnen wijzen op psychische zelfbescherming :

Hoe vaak geeft je kind een opdracht op die dreigt te mislukken ?

Denkt je kind dat het morgen beter zal gaan dan vandaag ?

Ziet je kind uit naar het weekend ?

Niets moeten doen vind je kind prettiger ?

Pakt je kind de dingen goed aan ?

Een moeilijke opdracht stelt je kind steeds maar uit ?

Stelt het gemakkelijk iets uit ?

Gaat je kind graag op reis ?

Dagdroomt je kind overdag ?

Hoe vaak denkt je kind negatief over zichzelf ?

Neemt je kind niet gemakkelijk aan een wedstrijd deel ?

Als je kind niet zeker weet dat het slaagt, begint het er dan niet aan ?

Zoekt je kind een verklaring buitenaf wanneer iets tegengaat ?

Als je kind iets tegenzit of verkeerd gaat, zoekt het dan een reden om er mee op te houden ?

Kan je kind zijn eigen ideeën niet loslaten ?
Doet je kind zich anders voor dan het is?
Deelt je kind gebeurtenissen in in prettig en onprettig ?
Stelt je kind zaken anders voor dan zij werkelijk zijn ?
Tracht je kind zijn eigen handelen steeds goed te keuren ?
Wanneer je kind problemen ontmoet, verkiest het elders afleiding te zoeken ?
Wilt je kind de dingen veranderen die niet goed zijn ?
Tracht je kind beangstigende situaties te ontlopen ?
Denkt je kind liever niet terug aan een nare ervaring ?
Wil het liever aan iets niet denken ?
Tracht je kind steeds wat verwacht wordt zo goed mogelijk te doen ?
Geeft je kind zichzelf gemakkelijk gelijk ?
Doet je kind wel eens iets dom ?
Reageert je kind met humor op zijn 'stommiteiten' ?
Voelt je kind zich ziek bij een mislukking ?
Klaagt je kind over zijn gezondheid wanneer het voor een moeilijke taak staat ?
Heeft je kind steeds het uiterste van zichzelf gegeven bij een mislukking ?
Spelen toevalligheden een rol bij gevraagde prestaties ?
Geeft je kind zichzelf de schuld bij moeilijkheden ?
Voelt je kind gevaarlijke situaties aan ?
Geeft je kind zich over aan uitspattingen ?
Trekt het uitzonderlijke je kind aan ?
Geeft je kind aan wat het liever wenst ?

Kijkt je kind eerst de dingen af, voor er aan mee te doen ?

Mijmert je kind over wat gelukkig voorbij is ?

Ziet je kind niet alles onder ogen ?

Denkt je kind niet aan iets wat gebeurde ?

Gaat je kind schijnbaar vlot over iets heen ?

Wil je kind een probleem niet zien ?

Meent je kind niet steeds de dingen die het zegt ?

Is je kind vergeetachtig ?

Heeft je kind het aan de stok met zichzelf ?

Meent je kind niet steeds de dingen die het doet ?

Tracht je kind er steeds het beste van te maken ?

Denkt je kind meermaals na, vooraleer een opdracht aan te nemen ?

Lacht het kind wanneer anderen het met iets vervelends confronteert ?

Zegt je kind niet te willen wanneer het zou kunnen falen ?

Wanneer je kind iets niet weet, geeft het dit niet toe ?

Is je kind gemakkelijk futloos ?

Ziet je kind het vaak niet zitten ?

Zoekt je kind heil in alcohol of drugs ?

Durft je kind zichzelf wel eens krassen of verwonden ?

Kan iets je kind totaal uit zijn evenwicht brengen ?

Moedigt je kind zichzelf aan in moeilijke situaties ?

Twijfelt je kind aan zichzelf ?

Hoe vaak heeft je kind het gevoel tekort te schieten ?

Tracht je kind voortdurend alles in orde te krijgen om reactie te voorkomen ?

Tracht je kind voortdurend alles ongedaan te maken wat een opmerking tot gevolg zou kunnen hebben ?

Komt je kind niet uit voor zijn verlangens ?

Volgende tekenen in het gedrag van je kind kunnen wijzen op sociale zelfbescherming :

Als je kind vreest ergens te laat aan te komen, blijft het dan liever helemaal weg ?

Als iemand je kind ongelijk geeft, roept het dan hulp in van anderen ?

Durft je kind niet uit komen voor zijn eigen mening ?

Vooraleer je kind andere mensen aanvaardt, moeten zij bewijzen dat ze te vertrouwen zijn ?

Meer onervaren mensen trekken je kind aan ?

Als iemand iets negatief tegen je kind zegt, vergeet het dit zo snel mogelijk ?

Praat je kind gemakkelijk met vreemde mensen ?

Kan je kind moeilijk over zichzelf praten met anderen ?

Wacht je kind tot iemand het vraagt ?

Vertelt je kind aan anderen zelden of nooit minder gunstige dingen over zichzelf ?

Komt je kind niet op voor iemand in het bijzijn van anderen ?

Heeft je kind behoefte aan anderen ?

Heeft je kind medelijden met mensen die beter zijn ?

Wacht je kind tot iemand het aanspreekt ?

Houdt je kind rekening met opmerkingen en suggesties van anderen ?

Zoekt je kind mensen op die het begrijpen ?
Wenst je kind geen contact meer met mensen die het ooit bekritiseerden ?
Verliest je kind zijn geloof in mensen die er een andere visie op nahouden ?
Heeft je kind het gevoel dat anderen het in de steek laten ?
Doet je kind steeds alles wat anderen willen ?
Doet je kind zelden voorstellen aan anderen ?
Neemt je kind weinig contact op met anderen ?
Voelt je kind zich minder dan een ander ?
Stelt je kind eisen aan anderen ?
Volgt je kind erg maatschappelijke trends ?

Omgaan met ongunstige zelfbescherming

Onderzoek wijst uit dat vermijdingsgedrag eens aanwezig gemakkelijk dominant wordt over toenaderingsgedrag. En dat ontsnappingsgedrag vooral voor komt zo vermijdingsgedrag door de situatie niet mogelijk is, met andere woorden als aan iets niet kan ontkomen worden.

Dit betekent dat eenmaal door de situatie het onveiligheidsgevoelen wordt gewekt, het vermijdingsgedrag gemakkelijk uit zelfbescherming zal optreden. Men ontwijkt wat lichamelijk, psychisch of sociaal pijnlijk kan zijn. Zo loopt men het minste risico, althans op korte termijn.

Op langere termijn kan vermijdingsgedrag de ontwikkeling van het kind op een aantal vlakken evenwel in gevaar brengen.

Vandaar de noodzaak het activeren van het vermijdingsgedrag zoveel mogelijk te voorkomen, zodat er ruimte komt voor toenaderingsgedrag.

Dit vermijdingsgedrag voorkomen kan door het onveiligheidsgevoelen niet te wekken. Dit niet wekken van het onveiligheidsgevoelen kan dan weer door te kijken naar de specifieke uitlokkers voor dit gevoel in een concrete situatie. Eens de uitlokkers gekend, kan samen met het kind gezocht hoe de uitlokkers te vermijden, en hoe het uitdeinen van de uitlokkers te voorkomen. Dit laatste kan geprobeerd worden te bereiken door het specifieke meer af te bakenen. Dit kan door te leren onderscheid te maken tussen wat echt onveiligheid inhoudt en wat een mogelijk voorteken is van onveiligheid. Niet vrienden veroorzaken onveiligheid, maar wanneer sommigen pestig dreigen te doen in bepaalde situaties ontstaat er onveiligheid. Als kind hoef ik dan helemaal niet vriendjes uit de weg te gaan. Wat ik wel kan trachten vermijden is alleen op stap te zijn met de oudsten onder hen. Het is dan dat er een risico is om gepest te worden door de anderen, als je alleen bent.

Het toenaderingsgedrag stimuleren kan door het veiligheidsgevoelen te wekken. Dit wekken van het veiligheidsgevoelen kan door te kijken naar de specifieke uitlokkers voor dit gevoel in een concrete situatie. Eens de uitlokkers gekend, kan samen met het kind naar de uitlokkers gezocht, en kan gestreefd naar het uitdeinen van deze uitlokkers. Dit laatste kan getracht worden te bereiken door het specifieke meer uit te breiden voor wat veiligheid inhoudt en door wat voorteken hiervan is te veralgemenen. Vrienden lokken veiligheid uit, niet alleen wanneer ze niet pesterig doen. Zo kan contact en het aangaan van een duurzame relatie met vriendjes bevorderd worden.

Ook doordat een onveiligheidsgevoelen sneller gewekt kan worden dan een veiligheidsgevoelen, kan het kind geleerd worden dat het onveiligheidsgevoelen mogelijk eerder is, maar er nog niet onmiddellijk met vermijdingsgedrag op gereageerd hoeft te worden. Het kind kan geleerd dit onveiligheidsgevoel voorbij te laten gaan, of zelf door te gaan tot een ander gevoel kan gevonden. Zo kan er ruimte komen voor een veiligheidsgevoel. Zo kan het kind geleerd attent te zijn op wat in de situatie onveiligheid uitlokt, en wat in de situatie veiligheid uitlokt en hier actief naar op zoek te gaan. Zo kan het kind ook geleerd de focus van het onveiligheidsgevoelen dat aan zijn ene kant geactiveerd is, te verleggen naar een veiligheidsgevoelen dat het kind aan zijn andere kant zelf activeert.

Door zijn andere meer veilige kant meer op de voorgrond te brengen, kan meteen ook ruimte komen voor toenaderingsgedrag. Alleen met oudere vriendjes, lokt gemakkelijk onveiligheid uit en afstand houden. Andere jongere vriendjes erbij betrekken vermindert sterk de kans op onveiligheid, en roept eerder veiligheidsgevoelens op. Tevens kan het kind zijn onveilige ik omruilen voor zijn veilige ik, zo is er meer kans voor toenaderingsgedrag dat het kind zelf weet te activeren. Het kind kan zo zelf of via verandering in zijn situatie te zoeken of te bewerkstelligen trachten aanwezige onveiligheidsgevoelens te de-activeren, of het activeren ervan voorkomen. Het kind kan bovendien zelf of via verandering in zijn situatie te zoeken of te bewerkstellingen trachten veiligheidsgevoelens te activeren of het activeren ervan voorkomen.

Zo kan ook het fysiek ervaren van het kind hierin betrokken worden. Slaagt het kind erin fysiek ontspannen te blijven, dan zal dit minder gemakkelijk als uitlokker dienst doen om onveiligheid op te wekken. Treedt bij het kind evenwel fysieke spanning op, dan zal dit het uitlokken van een veiligheidsgevoelen erg bemoeilijken. Zo kunnen aan het kind ook veilige ervaringen worden aangeboden, zodat de erin aanwezige triggers niet langer verschijnen als uitlokkers van onveiligheidsgevoelens, maar integendeel de betekenis kunnen verwerven van uitlokkers van veiligheidsgevoelens. Met de oudste kinderen werd afgesproken op een niet pesterige manier

met de jongere kinderen om te gaan, hen werd gevraagd mee in te staan de jongeren voor pestervaringen te behoeden. Zo kunnen jongere kinderen oudere kinderen leren ervaren als aanspreekpunten bij het pesten.

Omgang kind bepaald door risico's of kansen

Wat je kind zegt of doet kan mogelijk in het teken staan van weg van. Weg van spanningen, meningsverschillen, onenigheden, conflicten, verschillen, moeilijkheden, problemen, teleurstellingen, onzekerheid, opwinding, woede, afstand, druk, afwijzing, isolatie, kritiek, gekwetst worden, verwijt. Deze instelling om negatieve ervaringen op te heffen, te vermijden en liefst te voorkomen, laat het handelen van je kind vaak zijn oorsprong vinden bij wat anderen denken, voelen, willen en ervaren of zouden kunnen doen. Het kind wil verlies en nadeel in sociaal opzicht vermijden en dit vormt zijn motivatie. Het kind activeert dan gemakkelijk in zichzelf een negatieve voorstelling van zijn handelen en zichzelf gezien door de ogen van anderen, zodat het weg van verkiest.

Wat je kind zegt of doet kan ook in het teken staan van weg naar. Op weg naar voldoening, eensgezindheid, samenhangigheid, vergelijk, oplossingen, voldoeningen, zekerheid, ontspanning, blijheid, nabijheid, vrijheid, erbij horen, intimiteit, waardering, zich bevestigd weten, compliment. Deze instelling om positieve ervaring op te

zoeken en te bewerkstelligen, laat het handelen van je kind vaak zijn oorsprong vinden bij wat het denkt, voelt, wilt en ervaart of zou kunnen doen. Het kind wil winst en voordeel in sociaal opzicht bereiken en dit vormt zijn motivatie. Het kind kan dan in zichzelf een positieve voorstelling van zijn handelen en zichzelf in eigen ogen activeren, zodat het weg naar verkiest.

De prioritaire keuze van het kind van weg van staat vaak de weg naar in de weg. Pas als de keuzeprioriteit wordt omgekeerd, biedt de weg naar tevens de mogelijkheid te lukken in weg van. Meestal zal omwille van het vermijden van enig risico op sociaal vlak, door het kind de weg van worden verkozen. Hierdoor laat het kind evenwel het voor zich kansen scheppen op sociaal vlak via de weg naar los. Hoe meer het kind evenwel ervaring opdoet met de weg naar, hoe meer het het aandurft en aanweet, hoe groter de kansen worden en hoe kleiner de risico's. Hoe meer oefenkansen hier op jonge leeftijd voor geboden worden, hoe meer de weg naar de weg van voorkomt. Hoe minder oefenkansen hoe meer gegrepen wordt naar de weg van, met minder kansen voor de weg naar.

Concreet kan je je afvragen waar het een en ander voor het kind om draait. Om wat het wil vermijden of ontvluchten. Of om wat het wil bereiken of opzoeken. In het eerste geval draait zijn geactiveerd denken, voelen, ver-

langen, verwachting en handelen om wat het niet behoeft en niet wil. Zo het kind dan tot handelen komt, zal het gemakkelijk de vorm aannemen van zelfbescherming. In het tweede geval draait dit om wat het behoeft en wel wil en zal een passend denken, voelen, verlangen, verwachting en handelen dienen geactiveerd. Misschien wil het kind niet enkel weg van wat het niet wil, maar wil het er ook van weg dat daar nogal wat om draait. Het is dan zaak daar van weg te stappen. En toe te stappen naar wat het kind wel wil en naar waar het wil dat een en ander om zou draaien. Zo ontstaat gemakkelijk toenaderingsgedrag.

Samengevat

Zelfbescherming treedt op zo bij het kind zijn kwetsbaarheid wordt geactiveerd in de ontmoeting van het kind met zijn omgeving.

Samengevat betekent dit, dat bij uitgesproken zelfbescherming samen met het kind best op zoek kan gegaan in de omgeving of in het kind zelf naar wat onveiligheids- en overlastgevoelens vermindert of voorkomt, en samen met het kind op zoek kan gegaan in de omgeving of in het kind zelf naar wat veiligheids- en krachtgevoelens vermeerderd of activeert. Zo kan vermeden dat zelfbescherming uitgesproken actief wordt, met ontsnappings- en vermijdingsreactie als gevolg. Tegelijk kan gemaakt

dat toenadering actief kan worden of blijven, met toenaderingsreactie als gevolg.

Ouders kunnen er bovendien voor zorgen in de omgang met hun kind te vermijden onveiligheids- en overlastgevoelens op te wekken en er mee zorg voor te dragen een omgeving te scheppen waarin veiligheids- en krachtgevoelens voldoende aanwezig zijn. Dit kan er toe bijdragen dat het kind kiest voor toenaderingsgedrag en actief en ondernemend kan zijn. Het kan maken dat het kind niet grijpt naar ontsnappings- en vermijdingsgedrag en passief en afwachtend wordt en enkel nog overmatig actief is om veiligheid in de aanwezige onveiligheid te vinden. Zijn inspanningen en inzet hebben dan enkel als doel risico's en narigheid te voorkomen. Zijn inspanningen en inzet hebben dan weinig te maken met het grijpen van kansen en het bereiken van positieve waardeeringsdoelen.

Herkenbaar ?

"Zou het in orde zijn ?" vraagt Olga zich af terwijl ze zich op de lippen bijt. Als de dokter haar even later gemoedelijk geruststelt, klaart ze helemaal op. "Wanneer moet ik voor een volgende controle komen ?" vraagt ze bij het buitengaan om zich niet te vergissen. Zodra thuis, wil ze van Lucas weten: "Heb je die rekeningen die ik had klaargelegd, al overgeschreven ?" "Bedoel je die paperassen ?" reageert hij verstrooid, terwijl hij lui languit in de

zetel ligt. "Ik heb wat restjes in de microgolf gegooid", stelt hij behulpzaam. "Schat, heb je niet in de koelkast gekoken. Ik had iets vers klaargezet, netjes geschikt", verbeterd ze fier op haar werk. "Zullen we deze avond nog even de stad ingaan?" vraagt hij met zin. "Heb je een voorstel?" wou ze gepreciseerd zien. "Geen flauw benul. Zomaar wat rondlopen. We zien wel", vond hij voldoende. "We zouden bij ons thuis eens kunnen aanlopen", speelde ze op veilig. "Ik denk dat we hen beter niet onverwacht lastigvallen", probeerde hij te ontwijken. "We kunnen beter te voet gaan", stelde ze voor bij het buitengaan. "Ik haal de wagen wel even. In de week is er plaats genoeg om te parkeren. Desnoods op de stoep", dacht hij gemakkelijk. "Heb je onze agent al gebeld om de wagen tegen diefstal en vandalisme te laten verzekeren", wou ze vooraf bevestigd zien. "Maak je maar niet te veel zorgen, Olga", trachtte hij haar onrust weg te nemen. "Je bent in veel dingen te gemakkelijk, Lucas", waarschuwde ze hem.

Ze hadden een aardig plaatsje weten te vinden op haar lievelingsterras. "Je trekt je alles zo erg aan de laatste tijd, Olga", begon hij behoedzaam. "Ik moet wel", reageerde zij als rechtvaardiging. "Je let op niets meer. Ik moet wel alles in het oog houden en regelen." "Ik denk dat je je te veel zorgen maakt", verduidelijkte hij. "Omdat jij zo zorgeloos bent", reageerde ze gevat omdat veel op haar neerkwam. "Je bent zo onzeker geworden, je loopt

met een massa vragen rond. Je moet telkenmale gerustgesteld worden." "Ik geloof dat jij alle vragen en moeilijkheden ontloopt. Alles is goed. Als het maar bij het oude blijft. Er geen verandering aan te pas komt. Je blijft gemakkelijk overal buiten staan, weet je dat?" trachte zij zijn ogen te openen.

"Ik denk dat we allebei bange naturen zijn", reageerde Lucas op verrassend open wijze. "We reageren daar elk anders op. Ik probeer dit te overwinnen door me overal gemakkelijk buiten te houden. Het is allemaal goed. Ik wil niets hebben, niets nastreven, dan kan ik niets verliezen." "Je bindt je aan niets. Je onthecht je", had ze al meermaals menen te ervaren. "Ik vrees dat ik juist die angst en onzekerheid wil overwinnen door alles tot in de puntjes te willen regelen en onder controle te houden. En op die manier aan zoveel mogelijk tracht te ontkomen. Mijn ijver vindt daar misschien wel zijn oorsprong, in mijn angstigheid." "En mijn gebrek aan ijver wellicht ook", vulde hij aan.

"Lucas, ik denk dat het goed is dat we hier zo open over kunnen praten, zonder elkaar te beschuldigen." "Onze angstige onzekerheid is iets wat we delen, wat we uiten in veel wat we naar elkaar toe zeggen en doen. Elk op een heel andere manier". "Ik denk dat we beiden hier iets aan kunnen proberen te doen", stelde Olga voor. "Zoeken hoe we onze gemeenschappelijke onzekerheid en zwakheid kunnen overwinnen of verminderen. Zodat we iets anders

kunnen laten doorklinken in wat we zeggen en doen". "Ondertussen weten we wel beter wie we zijn en welke bezorgdheid doorklinkt in wat ze zeggen. Zo kunnen we er naar elkaar toe meer rekening mee houden", beaamde Lucas. "Het moet ons toelaten beter ieders eigen ont-snappings- en vermijdingsgedrag tegenover een als on-veilig ervaren geheel te begrijpen", merkte Olga op. "En ook ieders eigen herhalingshandelen en zelfs wat dwang-matig gedrag om een veilig geheel te handhaven", vulde Lucas aan. "Wist je", besloot Olga, "dat jij vertrekt vanuit veiligheid en dit niet wil loslaten. Terwijl een onveilig ge-voel mijn tweede natuur is en ik veiligheid tracht te berei-ken."

Extreme zelfbescherming

Soms verkeert het kind in een opvoedings- of leefsituatie waarin het een blijvend tekort ervaart in het tegemoet-komen aan zijn basisbehoeften. Dit wordt door het kind als zeer bedreigend ervaren. Het kind tracht op verschil-lende manieren hier mee om te gaan.

Het aanwezig behoeftetekort doet immers vroege on-aangepaste schema's ontstaan die voortdurend zijn ge-dachten over zichzelf en zijn relatie met anderen versto-ren, zoals, bijvoorbeeld, zich niet verbonden weten. Samen met de manier van omgaan hiermee, activeren ze modi of omgangswijzen. Deze modi hebben als doel te

zorgen voor zelfbescherming bij zoveel ontmoet behoefte tekort.

Bijvoorbeeld, kan bij het kind vanuit een behoefte tekort het gevoel bestaan te weinig aansluiting te vinden en te ervaren afgewezen te worden. Omdat dit als erg bedreigend overkomt er alleen voor te staan, kan het kind zichzelf wijsmaken er niets aan te kunnen doen en er zich bij neer te moeten leggen. Het kind kan ook in de tegenaanval gaan en de omgeving als afwijzend of vijandig ervaren, zo kan het zichzelf vrij stellen. Het kind kan evenwel ook zichzelf net als probleem ervaren, zo hoopt het controle te ervaren: het ligt aan mij omdat ik er niets aan doe, maar ik zou hierin verandering kunnen brengen zo ik wou. Het kind kan tenslotte ook het alleen staan niet erg trachten vinden en er niet aan denken. Telkenmale komt momentaan een andere modus naar voor.

In de schematherapie noemt men deze modi waarin het kind zich actueel bevindt, achtereenvolgens het verlaten kind (is zo), het boze kind (gaat in de tegenaanval), de straffende ouder (wil niet) en de onthechte zelfsusser (is niets). Zo komen in de schematherapie een aantal vroege onaangepaste schema's en modi aan bod. Ze vormen het onderwerp van behandeling, zodat het niet langer hierom komt te draaien en hiertoe wordt herleid en zelfbeschermende reflexen die tegelijk iemand vasthouden, niet langer nodig zijn.

In de loop van de tijd kan een jongere denk-, gevoels- en gedragspatronen ontwikkeld hebben om weg te blijven van onveilige gevoelens, patronen die een zelfbeschermende rol spelen. De jongere kan dan geleerd worden deze denk-, gevoels- en gedragspatronen te onderkennen en te doorgronden. Zo kan hij of zij het onderscheid bijgebracht tussen wat overblijft uit vroegere perioden en wat effectief is hier en nu. Hierbij kan ruimte geboden om gevoelens die ten grondslag liggen aan oude patronen te verwerken en nieuwe ontwikkelende patronen in te oefenen. Op die manier kan vermeden dat inperkende patronen om met spanningen en moeilijkheden om te gaan blijven bestaan. Zo hoeft de jongere zich niet langer terug te trekken en lastige situaties of mogelijke conflicten te vermijden.

Zelfverdediging



Een kind lukt er niet altijd in zichzelf te verdedigen.
Het durft onvoldoende.
Of weet niet hoe.
Wat kan een kind doen om zichzelf te verdedigen ?

Vaak merk je als jongere dat je je antwoord en je reactie laat bepalen door het antwoord en de reactie welke voorafging. Het is dan de andere jongere die bepalend is voor hoe je reageert, en niet jijzelf. Begint de ander kwetsend, dan kwets je terug. Waarop de ander weer je kwetsende reactie als uitgangspunt neemt om verder te kwetsen. Zo raak je er soms moeilijk uit. Eens zien hoe het anders zou kunnen, met meer succes.

Als jongere kan je een zwakke zelfverdediging vertonen die niet volstaat of niet succesvol is. Het risico bestaat steeds meer te neigen tot zelfbescherming, waarbij je vermijndend of ontvluchtend handelt om pijn, een ellendig gevoel of afwijzing te voorkomen.

Geef met de cijferdoppen de volgorde aan waarin de ontstane onderstaande ruzie verloopt en toeneemt.

Geef aan hoe en waarom ieder op ieder zo reageert. Hoe dit vermijden ?



Wat kan je Tim voorstellen te doen opdat Evi hem niet opnieuw een domkop zou noemen ?



Geef aan wat elk nu voelt :

Geef aan wat elk nu zal doen :

Wat kan je Tim voorstellen te doen opdat Evi hem niet opnieuw een domkop zou noemen?



Geef aan wat elk nu voelt :

Geef aan wat elk nu zal doen :

Wat kan je Tim voorstellen te doen opdat Evi hem niet opnieuw een domkop zou noemen ?



dom-
kop !

**3. Bij de begeleid(st)er gaan zitten
of staan.**

Pesters houden niet van volwassenen.
Ze wachten af tot ze gewoon terug uit
de buurt zijn.
Als ze moeten blijven wachten ver-
mindert hun aandacht en interesse
om vervelende dingen te zeggen en te
doen .

Geef aan wat elk nu voelt :

Geef aan wat elk nu zal doen :

Wat kan je Tim voorstellen te doen opdat Evi hem niet opnieuw een domkop zou noemen ?



dom-
kop !

4. Iemand zoeken waarmee te kunnen praten of spelen en die je mas of niets tegen je heeft

Vragen of die dit ook vindt of het tegendeel. Vragen wat die van je vindt, of je zijn vriend bent. Vragen wat die tof aan je vindt, of wat die vindt waar je goed in bent.

Geef aan wat elk nu voelt :

Geef aan wat elk nu zal doen :

Wat kan je Tim voorstellen te doen opdat Evi hem niet opnieuw een domkop zou noemen ?



Geef aan wat elk nu voelt :

Geef aan wat elk nu zal doen :

Wat kan je Tim voorstellen te doen opdat Evi hem niet opnieuw een domkop zou noemen?



Geef aan wat elk nu voelt :

Geef aan wat elk nu zal doen :

Wat kan je Tim voorstellen te doen opdat Evi hem niet opnieuw een domkop zou noemen?



Geef aan wat elk nu voelt :

Geef aan wat elk nu zal doen :

Wat kan je Tim voorstellen te doen opdat Evi hem niet opnieuw een domkop zou noemen?



Geef aan wat elk nu voelt :

Geef aan wat elk nu zal doen :

Wat kan je Tim voorstellen te doen opdat Evi hem niet opnieuw een domkop zou noemen ?



9. Jezelf ondersteunen en uitweg bedenken vooraleer te reageren

'Kalm aan, jongen. Je kan de situatie aan', port Tim zichzelf aan. 'Wat zou kunnen helpen om hieruit te geraken', wil Tim eerst voor zichzelf klaar krijgen. 'Ik weet beter, ze is gewoon opgewonden, ik laat me niet aantekenen', oordeelt Tim. 'Zullen we nog één spelletje doen ?' vraagt Tim alweer het voorval loslatend.

Geef aan wat elk nu voelt :

Geef aan wat elk nu zal doen :

ZELFVERDEDIGING : DOOR ZELF TE BEPALEN HOE JE ANTWOORDT EN REAGEERT SPIRAAL DOORBREKEN

Als je met elkaar praat of omgaat, merk je vaak dat elk zijn antwoord en zijn reactie laat bepalen door het voorafgaand antwoord en de voorafgaande actie van de ander. Zo wat voorafgaat negatief is, betekent dit meteen een negatief vervolg. Omgekeerd als de ander positief doet, reageer je ook gemakkelijker positief. Ook wat je denkt, voelt, wil en verwacht wordt vaak door de ander opgewekt en ingekleurd. Waaruit dan je reactie wordt opgebouwd. Bij kritiek en een aanval van de ander wordt dan gemakkelijk een verdedigende houding bij je opgewekt. Deze kan de vorm aannemen van een overreactie om zijn sterkte te laten zien en als waarschuwing als de ander niet ophoudt een nog sterkere reactie mag verwacht worden.

Op die manier hoop je elkaar te ontmoedigen en tegelijk te bestraffen voor de ervaren aanval. Je ziet dan gemakkelijk over het hoofd dat je ontmoedigend en straffend handelen meteen model staat voor de ander. Vooral zo je hierbij zelf ongewenst gedrag gebruikt, bestaat het risico dat dit model staat en wordt nagebootst en als blijkbaar acceptabel wordt overgenomen.

*Vastgesteld kan worden
dat je hierbij elkaar
ontmoedigend, bestraffend
en tegelijk modelstaand
tegemeet gaat met :*

- . gedrag*
- . straf*
- . verlies*
- . afkeuring*
- . nadeel*
- . schade*
- . nemen*
- . geslotenheid*
- . onbegrip*
- . neerhalen*
- . verpesten*
- . verstoren*
- . controle*
- . met kracht*
- . persoonsgericht*
- . probleemgericht*
- . op wat niet gaat gericht*
- . star vasthoudend*
- . enggeestig gericht*
- . zich vastbijten*
- . zich ingravend*
- . uitvergroten*
- . uit perspectief*

*Eerder dan elkaar
aanmoedigend, belonend
en meteen modelstaand
tegemeet gaat met :*

- . overleg*
- . beloning*
- . winst*
- . goedkeuring*
- . voordeel*
- . herstel*
- . geven*
- . openheid*
- . begrip*
- . waarderen*
- . verzorgen*
- . verhelpen*
- . voorstel*
- . vanuit kracht*
- . zakelijk gericht*
- . oplossingsgericht*
- . op wat al gaat gericht*
- . veranderingsgericht*
- . ruimdenkend gericht*
- . afstandwinnen*
- . zich uitgravend*
- . relativerend*
- . in perspectief*

| | |
|---|--|
| <i>. eigen perspectief</i> | <i>. perspectief ander</i> |
| <i>. gevoelloos</i> | <i>. gevoelig</i> |
| <i>. negatieve gevoelens</i> | <i>. positieve gevoelens</i> |
| <i>. wat moet veranderen</i> | <i>. wat mag blijven</i> |
| <i>. onbeweeglijk</i> | <i>. beweeglijk</i> |
| <i>. remmend</i> | <i>. ondersteunend</i> |
| <i>. onecht</i> | <i>. echt</i> |
| <i>. afschermend</i> | <i>. oprecht</i> |
| <i>. wat je niet wil</i> | <i>. wat je wel wil</i> |
| <i>. inperking</i> | <i>. kansen biedend</i> |
| <i>. inleveren</i> | <i>. omruilen</i> |
| <i>. prijsverhogend</i> | <i>. prijsverlagend</i> |
| <i>. isolerend</i> | <i>. samen</i> |
| <i>. verzwakkend</i> | <i>. versterkend</i> |
| <i>. uitbannen</i> | <i>. opnemen</i> |
| <i>. bestrijden</i> | <i>. bevrijden</i> |
| <i>. anders-zijn niet accepterend</i> | <i>. anders-zijn accepterend</i> |
| <i>. niet-ontwikkeld deel van zichzelf bevechtend</i> | <i>. niet-ontwikkeld deel van zichzelf bevestigend</i> |
| <i>. stilstaand</i> | <i>. voorbij komend</i> |
| <i>. geblokkeerd</i> | <i>. deblokkerend</i> |
| <i>. dichtslippend</i> | <i>. explorerend</i> |
| <i>. stereotiep</i> | <i>. onverwacht</i> |
| <i>. controleverlies</i> | <i>. inspraakvermeerderend</i> |
| <i>. zwartmakend</i> | <i>. wederzijds aandeel</i> |
| <i>. vergelijkend met</i> | <i>. in zijn persoonswaarde latend</i> |
| <i>. negatief voorstellend</i> | <i>. positief voorstellend</i> |

| | |
|--------------------------------|---------------------------|
| <i>. in jij-termen</i> | <i>. in ik-termen</i> |
| <i>. met zwijgen</i> | <i>. met praten</i> |
| <i>. desinteresse</i> | <i>. interesse</i> |
| <i>. geen hoogte nemend</i> | <i>. hoogte nemend</i> |
| <i>. niet luisterbereid</i> | <i>. luisterbereid</i> |
| <i>. boodschap niet lezend</i> | <i>. boodschap lezend</i> |

Eerder dan een volgzaam ingesteldheid aan te nemen en in te spelen op wat de ander zei of deed, kan je bewust kiezen voor een leidende ingesteldheid. Je zegt en doet wat je zelf graag wil en waar je heen wil en naar toe wil evolueren. Je gaat richting wat er nog niet is, zoals bijvoorbeeld goede sfeer, eerder dan je klem te zetten in wat er is, zoals bijvoorbeeld slechte sfeer.

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z. 12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove (Antw.-België), 2023.

ISBN 978-90-802113-18-1

info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 12 ENCYCLOPEDIE : van Vr tot Ze

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en –handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding
Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-18-1

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



**12-delige
wetenschappelijke encyclopedie**
Deel 12bis : Ze - Z

Accent op wereld- en zelforiëntatie

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 12bis ENCYCLOPEDIË

Bevorderen van zelfvertrouwen 4

Zelfvertrouwen vormt een stevige basis voor het kind. Hoe als ouder en als kind bijdragen tot zelfvertrouwen ?

Zelfverwonding, waar gaat het om ? 28

Zelfverwonding is een extreme reactie op een uitgesproken onwelbevinden. Van een ingaan tegen zichzelf is er de vraag naar hoe uit te gaan van zichzelf.

Zelfzorg als ouder 47

Wat versta je als ouder onder zelfzorg en hoe vul je het in? Hoe kan het je helpen ?

De vele gezichten van zeuren 56

Vaak worden ouders met gezeur geconfronteerd. Wat betekent dit vervelend doen ?

Begaan met zichzelf als jongere 76

Het probleem van sommige jongeren is dat ze te weinig begaan zijn met zichzelf, ook al lijkt het net andersom.

Zichzelfwaarmakende verwachtingen 84

Je voorstelling en verwachting bepalen mee je inspanning om iets te bereiken of te vermijden.

Zindelijkheidstraining ? Wanneer en hoe ? 88

Zindelijk worden vormt een belangrijke stap in de ontwikkeling van je kind en zijn autonomieverwerving. Welke inbreng hebben als ouder ?

Zindelijkheid 's nachts 96

Zindelijk worden is voor elk kind een opgave. Voor sommige kinderen blijft 's nachts zindelijk zijn moeilijk. Wat samen met je kind kunnen doen ?

Gemakkelijk herhaling zoeken 113

Wat en in welke mate iets of iemand voor je is wordt erg gekleurd door wat je als uitgangspunt nam.

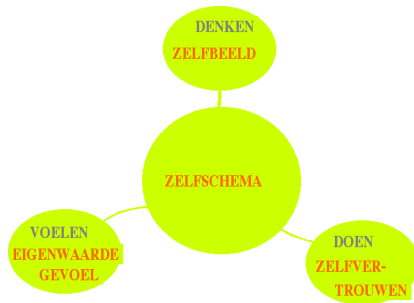
Zwart-wit : gevolgen en oplossingen 121

Gedachten, gevoelens, verlangens, voorstellingen en gedrag van je kind of jezelf als ouder vragen soms om een minder extreem zijn.

Uitgeleide 135

Wetenschappelijke onderzoeksmethodiek, wetenschappelijke vormingsmethodiek, bronnen, omslagfoto encyclopedie

Bevorderen van zelfvertrouwen



Zelfvertrouwen vormt een stevige basis voor het kind.
Hoe als ouder en als kind bijdragen tot dit zelfvertrouwen?

Een tekort aan zelfvertrouwen

Nog te vaak ervaren te veel jongeren niet over voldoende zelfvertrouwen te beschikken om de dagelijkse uitdagingen van het leven aan te kunnen.

Ze ervaren bij de prestaties die van hen op school of er buiten gevraagd worden onvoldoende in zichzelf te geloven en op zichzelf te kunnen rekenen. Ook in de sociale omgang ervaren ze vaak onveiligheid zodat ze gemakkelijk op de achtergrond blijven of zich laten beïnvloeden en doen. Het geringe of ontbrekende vertrouwen in zichzelf maakt dat ze zich gemakkelijk ongemakkelijk voelen in een situatie en geremd reageren of geblokkeerd raken, of nog trachten deze situaties te ontvluchten.

Op termijn bestaat het risico van zulke situaties te vermijden en zich te veel in zichzelf terug te trekken en zo een aantal kansen te missen of zich te veel te laten doen. Op die manier leren ze niet met zulke situaties om te gaan en blijft onwennigheid en onbekendheid bestaan welke het risico vergroot te weinig weerbaarheid te verwerven en zo gemakkelijk te worden gebruikt.

Door deze geringe weerbaarheid ontstaat gemakkelijk een overgevoeligheid en kwetsbaarheid voor opmerkingen en negatieve reacties van de omgeving. Om dit risico te ontlopen geven ze de voorkeur aan een onopvallende volgzaam opstelling. Zo komen ze gemakkelijk in een negatieve spiraal terecht van onzekerheid en volgzaamheid die hen kansen weerhoudt om zelfvertrouwen te kunnen ervaren. Door dit gebrek aan zelfvertrouwen wordt de afhankelijkheid van de omgeving dan weer groter.

Ook de omgeving is vaak bij een positieve opstelling naar de jongere toe geneigd te helpen. Hierdoor ontnemt ze gemakkelijk aan de jongere door een te veel aan hulp kansen op het verwerven van zelfvertrouwen. Integendeel door een tekort eraan zal ze gemakkelijk inspringen en aan de jongere trachten tegemoet te komen, met als risico een verzwakt gevoel van zelfvertrouwen bij de jongere. De behulpzaamheid van de omgeving vormt also een rem op de ontwikkeling van zelfvertrouwen bij de jongere.

Elsie was geneigd zelf steeds spontaan raad aan haar-mama te vragen. Zij vond zichzelf een echte twijfelaar. Ze wist zelf geen goede oplossingen te bedenken, die trouwens niets voorstelden - vond ze - bij wat haar mama telkens naar voor schoof. Zo werd ze ongewild steeds meer afhankelijk van haar moeder. Dit liet weinig kansen voor enige bevestiging van eigen weten, kunnen en zijn. Het ontnam haar gelegenheden om aan zelfvertrouwen te winnen.

Zelfvertrouwen nader bekeken

Aan het zelfvertrouwen van het kind werken kan op twee wijzen :

1. dat wat je als ouder kan doen voor het kind om zijn zelfvertrouwen te bevorderen, en
2. dat wat het kind zelf kan doen om aan zelfvertrouwen te winnen.

Het zelfvertrouwen kan opgevat worden als een belangrijk cognitief schema. Van dit zelschema maakt deel uit :

1. het zelfbeeld : wat iemand als kenmerkend voor zich aan zichzelf toeschrijft op basis van eigen ervaring en op basis van informatie verkregen onder meer via uitlatingen van anderen uit de omgeving.

2. het eigenwaardegevoel : welke gevoelens en welke valenties (of oordelen) met zichzelf verbonden zijn. Het kan gaan om een geheel van positieve gevoelens en valenties in de omgang met zichzelf, het kan ook gaan om negatieve gevoelens en tekort aan waardering over zichzelf. Eveneens kan het om een mengvorm gaan met zowel positieve als negatieve gevoelens en oordelen, zoals sterke en zwakke punten, bijvoorbeeld.

3. het eigen houvast of vertrouwen : welke omgang en interactie met zichzelf in contact met de omgeving en wie erin aanwezig. Het kan gaan van erg op zichzelf te kunnen rekenen als steun en partner, tot erg onzeker zijn en weinig of niet op zichzelf kunnen rekenen en zichzelf in de steek laten of zichzelf verzwakken.

Het is dit cognitief schema zelfvertrouwen en het gunstig of ongunstig zijn ervan dat we voortdurend inzetten in de dagelijkse uitdagingen die we zelf aangaan. Het is ook het gunstig of ongunstig cognitief schema zelfvertrouwen dat door de omgeving wordt geactiveerd in de uitdagingen waarmee die omgeving ons confronteert.

Zo zal een kind met een ongunstig lichaamsbeeld, waartoe bij overgewicht een groter risico bestaat, zich gemakkelijker op de achtergrond houden.

Zo zal een kind dat met lachen te maken krijgt, gemakkelijk vaststellen dat zijn gebrek aan zelfvertrouwen wordt gewekt met een gevoel van onzekerheid en van zich uitgelachen voelen tot gevolg.

In de ontwikkeling van zelfvertrouwen zijn er vier vragen en dus ook vier antwoorden waarmee het kind te maken heeft :

1. Hoe denk ik over mezelf ?
2. Hoe zou ik over mezelf willen denken ?
3. Hoe denken anderen over me ?
4. Hoe zou ik willen dat anderen over me zouden denken ?

Wat als jongere zelf te kunnen doen ?

Over delen en kanten *en* zelfvertrouwen

Jongeren kunnen soms heel ongenueanceerd en in absolute termen denken over zelfvertrouwen. Alsof het iets is wat je hebt of niet hebt. Alsof het iets is wat sommige hebben en waaraan het anderen - zoals mogelijk zichzelf - ontbreekt.

Er bestaat ook een meer genuanceerde houding tegenover zelfvertrouwen die de mogelijkheid inhoudt eraan te kunnen veranderen en eraan te kunnen werken. Zelfvertrouwen dat in zekere mate aanwezig is en dat in be-

paalde situaties en op bepaalde momenten meer of minder op de voorgrond komt. Zelfvertrouwen dat je kan aanspreken of dat door de omgeving wordt aangesproken.

Een zelfvertrouwen in termen van delen en kanten :

In termen van welk deel in mezelf spreek ik aan of schakel ik in ? Welke kant van mezelf haal ik naar voor en laat ik zien ? Welk deel van mezelf spreekt de andere aan ? Welk kant van mezelf haalt de ander naar voor en wil die dat ik laat zien ?

De dialoog die ik met mezelf kan hebben wijst op deze onderdelen. Zo kan een gedeelte van mezelf in conflict of overleg komen met een ander gedeelte van mezelf. Zo kan een gedeelte van mezelf een ander gedeelte van mezelf weerhouden of steunen. Zo kan het ene aspect of proces in mezelf aangevuld met een ander aspect of proces van mezelf.

Uit ervaring weet ik en ervaren anderen dat ik nu eens zo, dan weer zo kan zijn, nu eens zo kan reageren, dan weer zo kan reageren. Deze manier van zijn en reageren kan ikzelf bepalen. Deze manier van zijn en reageren kan ook door anderen worden uitgelokt of gestimuleerd. Ik kan mezelf op deze of gene wijze laten zien, anderen kunnen ook deze of gene wijze bij mij aanwakkeren.

Naargelang het gedeelte in mezelf dat ik aanspreek of dat door de ander wordt aangesproken kan mijn wijze van zich uiten en reageren anders zijn.

Het idee dat mijn manier van zijn vastligt en individueel bepaald is, moet duidelijk gerelativeerd worden. De inhoudelijke processen van gedeelten in mezelf maken heel wat variabiliteit mogelijk. Bovendien maak ik niet alleen uit welke processen worden aangesproken. Zodat wat ik laat zien niet enkel of steeds bepaald wordt door mezelf, maar ook mee wordt uitgelokt door de ander. Deze benadert me zo dat ik geneigd ben zo te reageren, op een wijze die mogelijk niet typisch van mezelf uitgaat, maar waar de ander op een of andere manier om vraagt.

een voorbeeld :

Een jongere vindt zichzelf meevallen en is best gelukkig met zijn leven en wat hij of zij erin bereikt.

Een volwassene vindt de jongere tegenvallen en is erg ongelukkig met het leven van de jongere en wat hij of zij er maar in bereikt.

Deze interferentie van de volwassene kan het zelfvertrouwen en het eigenwaardegevoel dat aanleiding gaf tot een rustige opstelling en inspelen op zijn omgeving, erg doen afnemen. Dit kan aanleiding geven tot een onzekere opstelling en een onrustig tegenspelen tegenover zijn omgeving.

Jongeren voelen zich mogelijk heen en weer geslingerd tussen hun onzeker deel en zwakke kant én hun zelfzeker deel en sterke kant, tussen hun kwetsbare zijde en hun weerbare zijde. Het is aan die jongeren dan om de overstap te maken van het onzeker deel en de zwakkere kant die hen wil behoeden en op veilig doet spelen, maar weinig waardevol is naar hun vertrouwvol deel en sterkere kant die een zeker risico niet uit de weg gaat en waardevoller is en een goede basis en steun kan vormen voor wat nog onzeker en zwak is. Zo kan wat stevigheid biedt een hulp zijn voor wat zwak is en vraagt om de overstap te maken.

een voorbeeld :

Een drempelig begin

Soms kan je jongeren de keuze laten tussen je steun en veiligheid in je buurt, maar met weinig uitdaging en geringe mogelijkheid tot verkenning, óf stapsgewijze afstand winnen en uitgaan van je veiligheid en zo beter onveiligheid aankunnen.

nog een voorbeeld :

Voor de keuze stellen tussen :

ik weet niet

ik weet iets

ik kan niet

ik kan iets

ik zie niet

ik zie iets

ik herinner niet

ik herinner iets

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| <i>ik denk niet</i> | <i>ik denk iets</i> |
| <i>ik verwacht niet</i> | <i>ik verwacht iets</i> |
| <i>ik voel niet</i> | <i>ik voel iets</i> |
| <i>ik durf niet</i> | <i>ik durf iets</i> |
| <i>ik wil niet</i> | <i>ik wil iets</i> |
| <i>ik mag niet</i> | <i>ik mag iets</i> |
| <i>ik heb niet</i> | <i>ik heb iets</i> |
| <i>ik ben niet</i> | <i>ik ben iets</i> |
| <i>ik vind niet</i> | <i>ik vind iets</i> |
| <i>ik ... niet(s)</i> | <i>ik ... iets</i> |

Zo kunnen wanneer jongeren voor een prestatie of opdracht gesteld worden vier mogelijkheden onderkend worden :

- . een, het onzeker deel en de zwakke kant overheersen, zodat er niet tot presteren kan worden gekomen en men uit ongeloof voortijdig afhaakt;
- . twee, het onzeker deel en de zwakke kant ondergraven het zelfzeker deel en de sterke kant, zodat twijfel gestaag toeneemt en gaat overheersen en samenhangend hiermee onrust en angst aanzwengelen, zodat aanwezig geloof wordt ondergraven en slaagkansen progressief afnemen;
- . drie, het onzeker deel en de zwakke kant alarmeren het zelfzeker deel en de sterke kant, zodat alertheid gestaag toeneemt en concentratie gaat overheersen en samenhangend hiermee opwindning en betrokkenheid toenemen, zodat aanwezig geloof op de proef wordt gesteld en gesterkt, en slaagkansen

verhogen;
. vier, het zelfzeker deel en de sterke kant overheersen, zodat er tot optimaal presteren kan worden gekomen en men uit geloof voluit doorzet zonder enige verzwakking.

Dit betekent zo twijfel oprijst, dat die best kan aangewend worden om kracht bij te zetten. Zo de twijfel evenwel onterecht een ondermijnend effect blijkt te hebben, kan er best gekozen worden om deze twijfel uit te bannen, hetzij door deze een halt toe te roepen en verder de voorkeur te geven aan geen ogenblik meer te twijfelen, ofwel door deze twijfel uit te stellen en te weerhouden voor achteraf wanneer deze niet langer remmend kan inwerken. Door over te stappen naar het zelfzeker deel en de sterke kant of door er van te vertrekken kan de twijfel worden overwonnen en vermindert men de kans slachtoffer te worden van een neen opstelling, of een ja-neen opstelling, of een aanvankelijk neen opstelling die te laattijdig in ja wordt omgezet, of nog een ja opstelling die op het laatst toch nog in een neen houding verandert. Telkenmale riskeert men zichzelf ernstig af te remmen, niet voluit te gaan en zo verzwakt voortijdig te mislukken door eigen ongewild toedoen.

Voor een opdracht gesteld willen vele jongeren de veiligheid van de overkant. Dit is het lukken op zo een perfect mogelijke wijze in die opdracht. Dit vraagt om een aanpakken van die opdracht en meteen de onveiligheid

van proberen lukken maar ook van kunnen mislukken betreden. Een aantal jongeren durven die onveiligheid niet aan en proberen te ontkomen aan de opdracht, of vallen stil vòòr de opdracht en vervallen ontmoedigd in dagdromen, of nog reageren met opwinding en onzekerheid rond de eigen kansen die ze niet durven benutten. Men blijft dan op een veilige afstand van de opdracht, zodat men zich niet onveilig hoeft te voelen, maar zo ook nooit echt de veiligheid van er mee klaar zijn weet te bereiken. Deze ambivalentie van enerzijds willen lukken, maar zich tegelijkertijd erg tegenhouden uit veiligheidsoverwegingen, maakt dat men moeizaam vooruit komt en zijn eigen kansen ondergraaft.

Naast het aanspreken of inschakelen van een deel van mezelf, kan ook de vraag gesteld welk deel van mezelf ik op de achtergrond plaats of uitschakel. Naast het naar voor halen of laten zien van een kant van mezelf, kan ook de vraag gesteld welke kant ik naar achter breng of achterwege laat. Naast welk deel van mezelf de ander aanspreekt, kan de vraag gesteld welk deel de ander voorbijgaat. Naast welke kant van mezelf de ander naar voor haalt en wil dat ik laat zien, kan de vraag gesteld welke kant de ander afweert en niet wil dat ik laat zien.

Wat op de achtergrond wordt geplaatst of opgeborgen kan minder bruikbaar zijn of een bedreiging vormen voor mezelf, voor de ander(en) of voor beide samen. Meer op de achtergrond kan het enigszins steunend zijn, maar

kan het ook als stoorzender optreden omdat het zich miskend voelt. Wordt het opgeborgen dan kan het sturende worden weggenomen, maar kan het anderzijds een leemte en hiaat achterlaten waardoor steun of evenwicht ontbreekt.

een voorbeeld :

Bij een conflict ben ik gemakkelijk geneigd toegeeflijk te zijn. Deze toegeeflijke kant van mezelf maakt dat ik gemakkelijk mijn eigen gevoelens en verlangens opberg. Ik pas me dan aan, maar merk toch dat ik nadien weinig enthousiast en vrij koel ben in mijn meevolgen en meedoen.

Als ik bij een conflict merk dat de ander enkel oog heeft voor zichzelf en mijn gevoelens en verlangens negeert, ben ik gemakkelijk geneigd mijn soepelheid op te bergen. De ander merkt dan mijn starheid op en wil dan dat ik mijn zelfgerichtheid opberg.

nog een voorbeeld :

In een voor mij nieuwe situatie verlies ik gemakkelijk het kinderlijk-speelse en haal ik mijn volwassen-ernstige kant naar voor.

Als ik nieuwe mensen ontmoet doe ik mijn uiterste best om mijn meest mature-ervaren kant naar voor te halen, ik berg dan al mijn twijfels en onzekerheden en mijn on-

schuld en onwetendheid op. Ik moet dan erg op mijn tenen lopen en een deel van mijn spontaniteit op de achtergrond plaatsen. Pas als we elkaar beter kennen haal ik een deel van mijn spontaniteit en mijn vragend-wijfelend ik terug naar voor.

Soms wordt een deel of kant, vooral bij iemand wiens ontwikkeling niet vlot verloopt, aangeduid met schema modus. Een schema modus kan op verschillende wijze begrepen worden : als een cluster van schema's, copingstijlen en gemoedstoestanden, of als een persona of gepresenteerde buitenkant, of als een facet van iemands zelf dat niet volledig geïntegreerd is met andere facetten, en waaraan via dialoog tussen deze schema modi kan getracht worden te verhelpen. Voorbeelden van schema-modi zijn onder meer het boze kind, de eisende ouder, de gezonde volwassene en de overcompensator. Deze modi zijn analoog aan wat weer in een andere visie ego-toestanden genoemd worden. Dit zijn zijnswijzen volgens dewelke iemand op verschillende tijdstippen kan functioneren, met name kind-ouder- of volwassene-zijnswijze. In deze visie wordt dan gebruik gemaakt van de volwassene-toestand om de andere te helen, af te zwakken of uit te schakelen. Zo kan meer plaats ingeruimd voor het volwassen ik in verhouding tot het impulsieve kind en de starre ouder.

Gaat het met iemand fout, dan zijn er volgens Arntz twee mogelijkheden. Een eerste mogelijkheid is dat schema's zijn ontwikkeld maar buiten gebruik, of niet functioneel

worden aangewend, dit omdat de omstandigheden ontbreken of ongunstig zijn. Een tweede mogelijkheid is dat bepaalde schema's niet ontwikkeld zijn en bijgevolg niet aangewend kunnen worden, er zijn enkel dysfunctionele schema's tot ontwikkeling gekomen.

Voorbeeld van het eerste is : er is een gunstig zelfbeeld tot ontwikkeling gekomen en het kind heeft voldoende zelfvertrouwen ontwikkeld. Maar door omstandigheden of door anderen wordt dit zelfbeeld in vraag gesteld en wordt het zelfvertrouwen aan het wankelen gebracht.

Voorbeeld van het tweede is : er is enkel een vertekend zelfbeeld aanwezig (ik ben anders) en het zelfvertrouwen ontbreekt (ik misluk per definitie).

In de eerste situatie moet het gunstig zelfbeeld en het zelfvertrouwen geactiveerd worden en in de plaats komen van het ongunstig zelfbeeld en de zelftwijfel.

In de tweede situatie moet een passend zelfbeeld tot ontwikkeling worden gebracht en moet zelfvertrouwen groeien.

Wat als ouder te kunnen doen ?

Wat als ouder te kunnen doen om het zelfvertrouwen van je kind te bevorderen ? Er zijn twee mogelijkheden.

Je kan je kind helpen met hoe over zichzelf te denken. Je kan je kind helpen met hoe je over hem of haar denkt.

In wat je naar je kind toe doet, zal je het vooral helpen in wat het over zichzelf denkt. In hoe je naar je kind doet, zal je vooral duidelijk maken hoe je over je kind denkt. Hoe je over je kind denkt, heeft voor het kind doorgaans een grote invloed op hoe het over zichzelf denkt, zeker naarmate het kind jonger is en zelf nog over weinig referentie-mogelijkheden beschikt. Het is op dat ogenblik het cognitief schema dat je hebt van je kind dat voor hem of haar erg bepalend is. Het innerlijk schema dat inhoudt wie het kind voor je is, hoe je voelt tegenover het kind en hoe je het waardeert, en tenslotte hoe je er mee omgaat. Hoe positiever dit is, hoe gunstiger voor het kind en zijn zelfvertrouwen.

In je omgaan met je kind zijn er met andere woorden twee niveaus :

- . het oppervlakte- of basisniveau van het hier en nu in wat je hier en nu zegt en doet in reactie op wat je kind hier en nu zegt en doet, en
- . het diepte- of synthesesniveau van het algemene in hoe je iets in het algemeen zegt en doet in reactie op wat je kind in het algemeen zegt en doet.

Het eigenwaardegevoel van het kind is iets wat progressief opgebouwd wordt van bij de geboorte en vormt de

synthese van alle persoonlijke ervaringen en alle opgenomen informatie vanuit de omgeving.

Wat zich op beide niveaus afspeelt is essentieel voor de ontwikkeling van het eigenwaardegevoel van het kind :

. voor de ouderlijke reacties in het hier en nu kunnen ouders best kiezen voor positieve en aanmoedigende reacties op het gedrag van het kind of op wat in het gedrag van het kind kan of nog voor de pogingen van het kind. Voor het gedrag of gedeelte van het gedrag van het kind dat niet kan of voor mislukte pogingen kan best aan het kind duidelijk gemaakt hoe het alsnog of voor de toekomst kan. Negatieve en ontmoedigende reacties, zeker als ze meer persoonlijk en algemeen zijn, kunnen onzekerheid bij het kind doen ontstaan. Tijdens de uitvoering van een bepaald handelen kunnen de ouders kiezen voor ondersteuning en vertrouwen zodat het kind er toe komt stap voor stap vooruit te komen in zijn handelen op een manier die kan. Het kind kan hierbij geholpen worden zichzelf te ondersteunen en te vertrouwen vanuit zijn reeds verworven kunnen en zijn sterke kanten.

. in het hier en nu kunnen ouders er ook voor kiezen het kind hanteerbare ruimte te bieden om eigen positieve en aanmoedigende ervaringen te kunnen opdoen van in iets te lukken, of van voor een deel

te lukken of van een poging te hebben gedaan. Ook van te kunnen leren uit negatieve en ontmoedigende ervaringen. Ook op die manier te kunnen ontdekken van wat zelf aan te kunnen en van op zichzelf te kunnen rekenen voor wat. Als ouder kan dit door het kind een veilige en toenemende keuzevrijheid aan te bieden.

. in het hier en nu kunnen ouders ook zelf blijk geven van een eigen positief zelfbeeld, een gezonde dosis eigenwaardegevoel en voldoende zelfvertrouwen. Hebben ouders hier voor zichzelf veel vragen en problemen rond, dan verhoogt het risico dat ook bij het kind vragen hier rond over zichzelf oprijzen. Het spontane samenvallen van het kind met zichzelf en de speelse spontaniteit van het kind kunnen dan vervallen in een afstandelijk oordelend kijken en omgaan met zichzelf waardoor getracht wordt op gecontroleerde wijze controle over zichzelf te verwerven. Het zelfmedelijden van ouders waarmee dit soms gepaard gaat, kan ook zelfbeklag en -medelijden bij het kind oproepen waardoor aan zelfvertrouwen wordt verloren.

. als ouder laat je in het hoe van je reactie in het algemeen blijken wie het kind in je ogen is, welk gevoel en welke valentie er bij je over je kind bestaat en hoe je met je kind wil omgaan. Zucht je, bijvoorbeeld, 'weeral', dan zeg je niet zozeer dat

iets nu niet lukt, maar dat je kind gewoon in iets niet weet te lukken. Het negatief zelfbeeld over je kind, je negatief gevoelsmatig oordeel en je gering vertrouwen in je kind komen dan naar voor. Antwoord je in de plaats van je kind of neemt je het van je kind over, dan laat je indirect voelen dat je twijfelt aan het kunnen en de zelfstandigheid en zelfverantwoordelijkheid van je kind. Gooi je er woedend uit of verwijt je je kind, bijvoorbeeld, 'nu te merken wat je altijd al had gevreesd', dan tikt dit erg aan bij je kind, ook al bedoelde je dit laatste helemaal niet. Eerder dan je specifiek gevoel verbonden aan een specifiek gedrag van je kind in een specifieke situatie globaal mee te geven in het hoe van je reactie, kan je verkiezen het specifieke van het gevoel, het gedrag en de situatie direct te verwoorden en zo te beklemtonen en te verduidelijken. 'Als je niet weet te kiezen wat hier en nu te doen dan voel ik machteloosheid in mij opkomen.' Dit is heel wat anders dan je kind verwijten 'Wat ben je toch altijd een besluiteloos iemand geweest.' In het hoe van je reactie kan je dan beter het algemeen gevoel laten doorklinken van een positief beeld van je kind, van een waardevol gevoel en van een groot vertrouwen. Het geloof in je kind is oké en dat mag je kind geweten hebben, alleen zijn specifiek gedrag dat wil je graag bijsturen in ieders voordeel. 'Ik weet wat je waard bent en wat er in je zit, spijtig dat het

niet steeds helemaal tot zijn recht komt of dat je het nu en hier laat afweten. Kan je alsnog, of een volgende maal terug laten zien wie je bent en in wie we geloven.' Als ouder kan je er hierbij op letten geen irreële dingen van je kind te verwachten waar je kind onmogelijk aan kan beantwoorden. Wat positief doorklinkt zal als belangrijk voordeel hebben dat een kind ook van zichzelf zal kunnen houden en in zichzelf zal kunnen geloven, omdat het kind aanvoelt dat zijn ouders ook van hem houden en in hem geloven. Het kan ook als voordeel hebben dat het kind gemakkelijker zichzelf zal kunnen accepteren en met zichzelf kan omgaan zoals het is, omdat het ervaart dat zijn ouders hem niet voortdurend willen veranderen en ook weten om te gaan met wie het is. Dit betekent geenszins als ouder alles van je kind zomaar te aangaan en goed te keuren. Het betekent wel te kunnen bijsturen aan de oppervlakte uitgaande van een positieve basis in de diepte. Hierdoor kan vermeden dat het kind niet openstaat en niet mee wil vanuit een ongeloof in zichzelf, of vanuit een al te gekwetst of miskend zelf. Waardoor het zich afwendt om erger te voorkomen, of dit doet vanuit het gevoel dat er toch nog weinig kan veranderd worden. Met als risico dat het zich ook van zichzelf afwendt en zichzelf in de steek laat. Met een negatief zelfbeeld, een gering eigenwaardegevoel en een gebrek aan zelfvertrouwen tot gevolg.

. vanuit wat je kind zegt of doet afleiden hoe je kind zijn situatie en de dingen erin opneemt en organiseert, en hoe dit je op zijn beurt zicht doet krijgen op hoe je kind denkt, voelt over, en wat voor zichzelf wil. Je kind zoekt, bijvoorbeeld, weinig vrienden op en geeft blijk weinig zijn tijd te organiseren met of in functie van vrienden. Zo laat het zien weinig te geloven een interessant iemand voor groepsgenoten te kunnen zijn. Door met je kind over zijn zelfbeeld, eigenwaardegevoel en zelfvertrouwen te praten kan je hier samen zicht op krijgen en door het te benoemen meer vat. Zo kan je eventueel je kind coachen hoe aan zelfvertrouwen te kunnen winnen, door een groter eigenwaardegevoel vanuit een gunstiger zelfbeeld. Je kind, bijvoorbeeld, helpen meer zelfactief vrienden te zoeken, vanuit een zich meer instellen op vrienden, door een gunstiger inschatting van zichzelf voor groepsgenoten. Als coach neem je het niet van je kind over, maar help je het zicht te krijgen op wat is en op hoe zich iets interactief afspeelt. Van hieruit zoek je samen met je kind aan wat het zou kunnen en willen werken en vervolgens hoe dit te kunnen opnemen en wat je rol hier in zou kunnen zijn om hierin te lukken. In dit samenpraten kan je ook zoeken hoe het kind zou willen hoe je over hem zou denken. Hiertoe kan je samen achterhalen wat het kind mist in hoe je nu over hem denkt en hoe je als ouder tot die veranderingen

zou kunnen komen waaraan behoefte. Welke veranderingen hiertoe bij je nodig zouden zijn.

- . als ouder vermijden dat je kind een grote criticus in zichzelf stopt die voortdurend wijst op zijn tekortschieten. Zoals niet lief genoeg, zoals niet ijverig genoeg, zoals niet zelfstandig genoeg. Het kan tot gevolg hebben dat het kind zich gemakkelijk niet oké of waardeloos voelt, dat het zich overdreven angstig of schuldig voelt, of teleurgesteld in zichzelf, of bang is te mislukken, afgekeurd of afgewezen te worden. Dit voorkomen kan door het kind niet continu, herhaaldelijk of overdreven te confronteren met zijn tekortschieten, zoals : 'Je broer is gemakkelijker.', 'Je zus doet meer haar best', 'Zal ik wel even doen, dat gaat sneller.' Eerder dan je kind verwijten te maken, kan je ervoor kiezen je kind aan te spreken, aan te sporen, aan te moedigen en te steunen.
- . als ouder aanreiken wat bevorderlijk is en wegnemen wat inbeperkend is. Eerder dan je kind gemakkelijk op te zadelen met gedachten, manieren en reacties die zijn eigenwaardegevoel en zelfbeeld gemakkelijk verzwakken, de voorkeur geven je kind te helpen met gedachten, manieren en reacties die bijdragen om zijn eigenwaardegevoel en zelfbeeld te versterken.

- . als ouder een bijdrage leveren aan het tegemoet komen aan de behoeften van je kind zodat een gevoel kan ontstaan van bestaanszekerheid, van veiligheid, van integriteit, van aanvaard worden, van competent-zijn en van bereiken van eigen doelen, een gevoel waarop zelfvertrouwen kan groeien.
- . als ouder vermijden in de omgang met je kind in een negatieve spiraal terecht te komen. Vermijden bijvoorbeeld, door negatieve opmerkingen over wat je kind doet, zijn zelfvertrouwen te verminderen. Met als risico dan dat je kind vanuit een geringer zelfvertrouwen, bijvoorbeeld, sneller opgeeft of minder van zichzelf verwacht. Wat dan weer aanleiding is voor opmerkingen hierover van je kant. 'Kan je niet volhouden, ben je niet te snel tevreden over jezelf.'

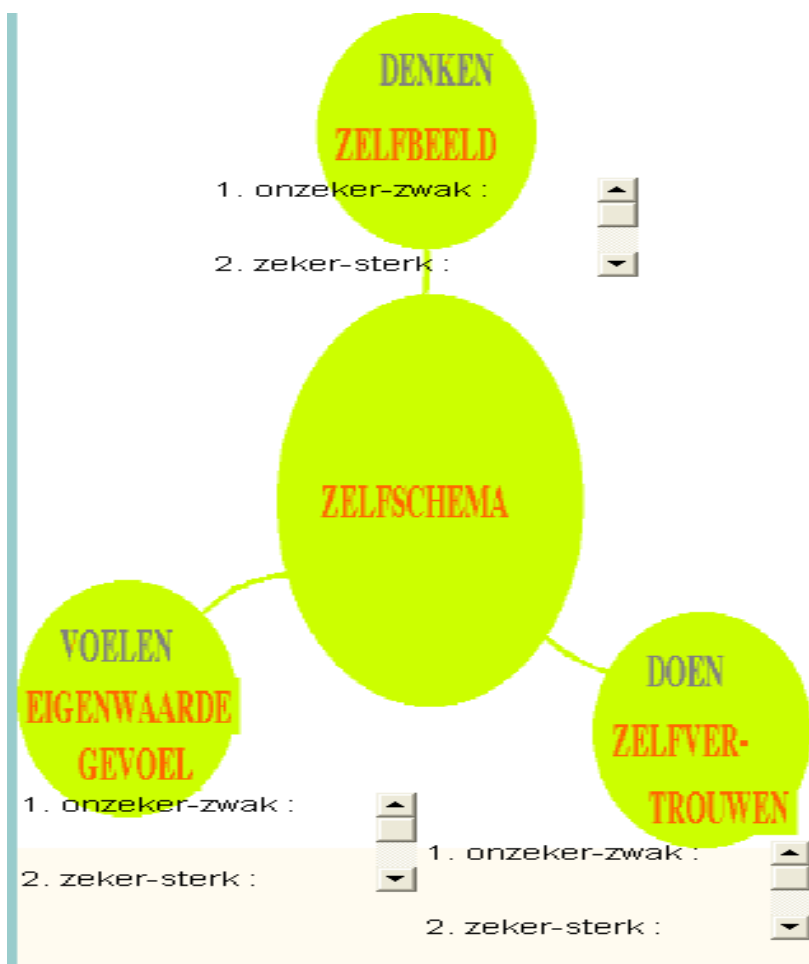
In een grootschalig onderzoek onder Canadese en Amerikaanse adolescenten voorspelde de gezinscohesie longitudinaal een toename van het zelfvertrouwen van adolescenten. Jongeren die genoten van de voordelen van een sterk, hecht gezin, hadden de meeste kans om in de vroege adolescentie meer zelfvertrouwen te krijgen.

Emotionele en gedragsproblemen jongeren en gering zelfvertrouwen

Vanuit bepaalde hoek wordt een verband gelegd tussen emotionele en gedragsproblemen en een gering zelfvertrouwen. Dit gering zelfvertrouwen wordt dan weer in verband gebracht met specifieke opvoedingservaringen als kind. Aandacht wordt dan gevraagd zich niet enkel te richten op de emotionele en gedragsproblemen als gevolg, zoals angst, prikkelbaarheid, depressie, verslaving, e.a. en deze te behandelen, maar ook zorg te besteden aan het onderliggend gering zelfvertrouwen aan de basis, en hoe dit alsnog te verhelpen door aandacht te besteden aan de opvoedingservaringen aan de oorsprong.

Meer lezen :

Gielis, S., Verhoeven, E., & Degrave, W. (2018). *Opvoeden tot zelfvertrouwen: 20 manieren om de weerbaarheid van je kind te vergroten*. Tielt: Lannoo.



Zelfverwonding, waar gaat het om ?



Zelfverwonding is een extreme reactie op een uitgesproken onwelbevinden. Van een ingaan tegen zichzelf is er de vraag naar hoe uit te gaan van zichzelf.

Niemand wil zichzelf pijn doen, verwonden of beschadigen. Zo het toch gebeurt, dan ligt de oorsprong ergens anders en is het zich fysiek pijn doen wellicht slechts een middel om iets anders te bereiken, zoals ontlading, expressie, communicatie, ontsnappen aan, overstemmen, verlichten of verminderen, doven, afleiden, 'goed gevoel', ...

Mogelijk heeft het te maken met zeer beperkte expressie-, omgangs- en oploswijzen die vragen om uitbreiding. Je zou kunnen zeggen dat het gaat om een expressie-, omgangs- of oplossingswijze die op een andere manier ontbreekt. Iemand is vastgelopen en merkt geen invloed meer te hebben. Het zichzelf pijnigen en verwonden is dan toch een manier om het gevoel te hebben iets te kunnen doen en een uitweg te vinden. Ook al is het op een heel krachtige en extreme manier door geweld te

plegen op zichzelf. Het is alsof men iets krachtig wil gebruiken tegen of voor iets dat als krachtig wordt ervaren. Alsof men iets waarop men weinig of geen invloed heeft wil overstemmen met iets binnen de invloedssfeer. Zoals zich snijden, kerven, bonken, slaan, ... of risicogedrag (drinken, racen, onveilige seks, ...) aan de buitenzijde. Of uithongeren, middelengebruik en -ontzegging, ... aan de binnenzijde.

Mogelijk zoekt iemand door zelfverwonding emotionele verlichting van uitgesproken emotionele pijn, verdriet, woede, afwijzing, eenzaamheid, gekwetst-zijn, tegenslag, schuldgevoelens, zelfhaat, wanhoop of paniek. Zelfverwonding is dan een duidelijk teken van aanwezige emotionele nood.

Het probleem is dat de oplossing slechts tijdelijk is en enkel in het ervaren bestaat. In werkelijkheid en op termijn verandert er nauwelijks iets en wordt er niets opgelost.

Uit een recente meta-analyse van een veertigtal onderzoeken door de Universiteit van Washington blijkt dat zichzelf verwonden en denken aan zelfmoord gebeurt om bepaalde soorten uitgesproken emotionele stress te verlichten en dat het leren anders omgaan met deze stress om ze te verminderen zelfbeschadiging kan voorkomen. Een hoog niveau van intensieve stress zou leiden tot zelfbeschadigende gedachten en gedragingen en volgens de studie zou prioritair dienen geleerd deze stress anders te reguleren.

Mogelijk is zichzelf pijnigen een signaal van een ruimer probleem : anorexia, emotieregulatiestoornis, autisme, zelfmoordpoging, depressie. Dit groter probleem wordt dan afgeleid naar een concreet probleem waarop je directe invloed hebt. Het vervangt dan dit groter probleem en doet dan dienst als momentane instant oplossing van een blijvend meer algemeen probleem.

Wellicht is het de snelheid, intensiteit en omvang van het onwelbevinden dat maakt dat naar iets krachtigs wordt gegrepen om dit tegen te gaan. De gevoelens van onwelbevinden zijn te groot, zodat je je gedreven voelt om er tegenin te gaan. Er wordt zoveel spanning ervaren dat zichzelf pijn doen een middel lijkt om dit aan te kunnen. Het kan een ontlading bieden, de focus even verleggen, tijdelijk weg raken in een verdovende tranche, het gevoel bieden niet machteloos of hulpeloos te zijn en controle te hebben, het tastbaar maken voor jezelf en ook wel voor de omgeving die een zekere zorg op gang kan brengen. Alsof je weg wil uit iets, door naar iets toe te gaan. Alsof je iets onhandelbaar tot iets handelbaars wil maken.

Stilaan wordt zich fysiek pijnigen een gebruikelijk ritueel, een manier om om te gaan met problemen, waarbij zelf-gecreëerde pijn preventief moet werken tegen het overweldigd worden door psychische en emotionele pijn (angst, verdriet, gemis, opwinding, woede, ...) en sociale

en contextuele pijn (isolatie, minderwaardig voelen, miskenning, leegte, ...). Door de aandacht te bezetten met zelf geactiveerde pijn, vermijden dat de aandacht zou kunnen ingenomen worden door een vanuit de leefsituatie komend onwelbevinden. Het stilaan vertrouwd schema van zich pijn toebrengen, moet dan het opduikend schema van zich slecht in zijn vel voelen en van een negatief zelfbeeld vóór zijn.

Deze schema's van onwelbevinden en een negatief zelfbeeld hangen veelal samen met de manier waarop naar zichzelf te kijken en de manier waarop om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens. Dit resulteert op termijn steeds meer in een negatief zelfbeeld met een gevoel van onmacht tot verandering tot gevolg. Dit gebeuren neemt gemakkelijk de vorm aan van een ongunstig circulair proces. Enerzijds, een ongunstige manier van omgaan met zichzelf, met een ongunstig zelfbeeld tot gevolg. Anderzijds, een ongunstig beeld van zichzelf dat leidt tot een ongunstige omgang. Parallel hiermee ontstaan dan veelal steeds meer ongunstige situaties met minder kansen, of althans de ervaring ervan. De jongere kan problemen hebben met het aangaan van relaties met anderen. Hij of zij geeft uiting van een tekort aan eigenwaarde of hopeloosheid. De jongere twijfelt aan zichzelf, zijn identiteit en zijn zin om te leven. Mogelijk gaat dit samen met gedragsproblemen, zoals impulsiviteit, ongedecideerdheid en onvoorspelbaarheid.

Onderzoek aan de Zweedse Universiteit van Linköping bracht naar voren dat adolescente meisjes die zichzelf verwonden meer negatieve feedback ervaren te ontvangen dan wat feitelijk gebeurt en gevoeliger zijn voor 'thumbs down' reacties. Wanneer ze een foto of opmerking plaatsen op sociale media, registreert het brein de verwachting om veroordeeld te worden of om bevestiging te krijgen en dit als iets belangrijks. Interpersoonlijke stress, waargenomen kritiek en sociale afwijzing zijn veel voorkomende triggers voor zelfverwonding. Negatieve feedback beïnvloedde hen sterker. Hun voorkeur voor hun tegenstander was lager en hun voorkeur voor hun eigen gezicht zicht was ook lager. Adolescente meisjes kunnen hier attent op gemaakt dat zij gevoeliger zijn en iets te veel ongunstig interpreteren.

In de ruimere omgeving van het gezin is er mogelijk minder aandacht voor gevoelens en gevoelsuitingen. Hierdoor is er een groter risico op zelfverwonding. Mogelijk worden in het gezin geen emoties getoond. Zo leert het kind niet op een passende wijze met hevige emoties omgaan en ze reguleren. Recent onderzoek van de Universiteit Leuven toont aan dat kinderen en jongeren die veel stress in hun leven ervaren en voelen hiervoor niet terecht te kunnen bij zorgfiguren, zoals hun ouders, meer risico lopen op zelfverwonding en zelfdoding. Vooral zo de ervaren stress oploopt en een uitweg uitblijft duiken depressieve problemen gemakkelijk op.

Ook kan het dat weinig ouderlijke warmte in het gezin aanwezig is en er veel ouderlijke controle is. Er is dan als

het ware geen plaats voor emoties en hoe er mee om te gaan. Er geldt mogelijk als regel dat elk beantwoordt aan 'alles is oké'. Het houdt dan de verwachting in dat niemand dit patroon verstoort, door met een ander patroon naar voor te komen. Als kind of jongere wil je dit verwachtingspatroon niet verstoren. Zo kom je voor alles op jezelf terug te vallen en het voor jezelf te houden. Je kan met problemen en spanningen niet naar buiten komen. Je kan ze als het ware enkel uitwerken op jezelf.

Soms is er enkel plaats voor postieve emoties met als regel 'het is hier prettig en gezellig, laten we het zo houden en iedereen werkt hier aan mee'. Ook dan is er geen ruimte om iets te delen.

Indirect tracht de jongere uiting te geven van wat er aan de hand is zonder de solidariteit met het gezin en haar verwachtingen te verbreken. Emoties en behoeften worden gesomatiseerd, niet gecommuniceerd of gedeeld.

Wil een jongere tot communicatie komen, dan gebeurt dit vaak indirect met lotgenoten die zichzelf ook verwonden. Dit delen gebeurt vaak in de veilige sfeer van sociale media. Er wordt dan gecommuniceerd over het somatische en het eigen ervaren, maar slechts in beperkte mate over wat er de reden voor is.

Vanuit een referentiële benadering zijn het emotie- en behoefteschema's die onderhuids actief zijn en die aan de oppervlakte de vorm aannemen van een geactiveerd zelfpijnigings- of verwondingsschema.



zelfverwondingsschema

Meer lezen over het referentieel model kan in het thema-onderdeel 'Referentieel denk- en werkmodel en sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling' van deze encyclopedie.

Fasen in verloop zelfverwonding

Crisis- of opbouwfase

Als jongere kom je door ongunstige omstandigheden in een moeilijke situatie terecht met extreem onwelbevinden en twijfel over jezelf. Om die spanningen aan te kunnen, zoek je naar manieren die je zouden kunnen helpen. Op een of andere wijze ontdek je dat jezelf pijn doen en verwonden de aandacht kan afleiden en hoe wonderlijk ook een zekere rust kan bieden en kan kalmeren. De focus wordt dan op iets heel specifiek gericht, waardoor de rest op de achtergrond kan verdwijnen.

Gewoonte- of voortbouwfase

Stilaan wordt dit zichzelf verwonden tot een ritueel als automatisch gekoppeld aan uitgesproken emoties. Mogelijk ontdek je door je gewoontegedrag het sterk onwelbevinden vóór te kunnen zijn. Door je zelfverwonding kom je ook steeds meer in een geïsoleerde situatie terecht zodat je gemakkelijk kansen krijgt op het toebrengen van zelfverwonding. Zo krijg je op termijn stilaan te maken met littekens, maar ook met schuldgevoelens en gevoelens van zelfhaat. Deze versterken verder nog je isolatie.

Veranderings- of afbouwfase

Mogelijk merkt de omgeving op dat je jezelf verwondt en komt het vaak tot een erg emotionele reactie. Soms kom je stilaan zelf tot het besef dat dit zo niet langer kan. Bijvoorbeeld, omdat er te veel littekens zijn of andere fysieke gevolgen. Je stelt jezelf dan voor de keuze al dan

niet een duurzame oplossing te zoeken. Met de hulp van je omgeving, de hulpverlening en jezelf zet je dan stappen in een andere richting.

Wat in de plaats van zelfverwonding

Zelfverwonding achter je weten laten vraagt om meerdere stappen. Zo zal je moeten komen van een jezelf beschermen door tegen jezelf in te gaan, naar een jezelf verdedigen door van jezelf uit te gaan. Zo zal je ook van een momentane sneloplossing in het hier en nu, moeten zoeken en werken naar een duurzame definitieve oplossing toe.

Van je zelfverwondingsschema zal je dienen te komen tot een (zelf)helingsschema, dit met de hulp van je omgeving.



(zelf)helingschema

Zo kan je op het vlak van *contextinvulling* met de hulp van je omgeving op zoek gaan naar een situatie met een zeker of meer welbevinden en zich in zekere mate sterk en waardevol voelen, of een voorstelling ervan. Zo kan je je zelfwaardegevoel niet van anderen laten afhangen, maar het van jezelf laten uitgaan en dit als eigen vertrek-

punt nemen. Zo kan je er rekening mee houden dat gevoelens ook maar gevoelens zijn, een ervaren dat niet steeds overeenstemt met een realiteit, maar met een wijzigbare manier om er mee om te gaan. Ben ik woedend, angstig, depri of eerder opgewonden. Is er bijgevolg sprake van acting out, acting in, non-acting of eerder acting on. Zo kan je bewust willen worden van je gevoelens zonder er door overspoeld te worden en er aan te willen ontsnappen. Zo kan je stapsgewijze trachten leren hoe je emoties te doseren door ze te reguleren. Zo ook kan de omgeving helpen op het vlak van contextinvulling door niet bij voorbaat de gevoelens voor de (gezins)leden in te vullen en door minder controle te willen uitoefenen. Ook kan ze helpen bij emotieregulatie.

Zo kan je op het vlak van *gedragsinvulling* zoeken naar gedragsalternatieven voor het zichzelf verwonden. Zo kan je als tussenstap zoeken naar wat geen blijvende littekens en letsels nalaat (gebruik van elastiekjes, ijsblokjes, ...). Zo kan je stapsgewijs overstappen op wat je ontspant en afleidt (muziek, sport, chatten, sociale media, ...). Zo kan je leren beter te communiceren (vlugger, persoonlijker, praten over gevoelens, aanklaarten van problemen, ...) en leren beter te interageren (gezelschap opzoeken, iets samen doen, zoeken naar vertrouwenspersonen, ...). Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen *'Jezelf als toegang tot de ander'* en *'Jezelf rechten toekennen. Weerbaarheidsontwikkeling'* van deze encyclopedie.

Zo kan je op het vlak van *begripsinvulling* niet willen ontsnappen aan iets, maar op weg gaan naar iets dat je helpt en weg te gaan van wat je op termijn niet helpt omdat het niets oplost. Zo kan je bewust worden van onderliggende problemen aan de basis en er aan werken of hulp voor zoeken. Zo kan je trachten te formuleren wat aan deze problemen stapsgewijs te willen veranderen en hoe dit te kunnen doen uitgaande van wat reeds aanwezig is, werkt en je een prettig gevoel geeft. Zo leer je aanwijzen en verwoorden wat je problemen zijn, iets wat voorheen in je gebruikte lichaamstaal niet lukte. Op basis hiervan kan je ontdekken hoe ook toekomstige problemen effectiever te kunnen oplossen. Zo ook kan je je denken herstructureren : niet in de richting van kritiek en twijfel over jezelf, maar in de richting van zelfzorg en zelfbevestiging. Zo te komen van tegenover jezelf te staan naar naast jezelf te staan. Niet ik als vijand maar als vriend. Zo jezelf te voeden en te ondersteunen. Niet te denken in termen van zwakte en afhankelijkheid, maar te denken in termen van sterkte en eigen kracht. Om je zo meer verantwoordelijk te voelen voor jezelf en stappen te ondernemen binnen je mogelijkheden. Zo stapsgewijs je vertrouwde comfort zone met problemen en zelfverwonding te verlaten op weg naar oplossingen en nieuwe omgangswijzen. Meer hierover lezen kan in de themaonderdelen '*Weg van of op weg naar ?*' en '*Voor een goed gevoel*' van deze encyclopedie.

Reageren als ouder

Een eerste confrontatie met zelfverwonding is vaak voor een ouder erg ontredderend. Je kan dan erg de nood voelen te achterhalen wat er aan de hand is en wat er aan de basis van ligt. Wat houdt de jongere bezig. In welke situatie is hij of zij belandt. Wat loopt er mis. Hoe ernstig is dit en hoelang is dit al aan de gang. Welke gevaren loopt de jongere.

Aandacht zal ook dienen besteed te worden aan de eigen emoties en gedachten als ouder in confrontatie met het zelfverwondingsgebeuren. Het ongeloof, de boosheid, het verdriet, de angst, de opwinding, de inflexibiliteit, vooral ook de schuldgevoelens en de teleurstelling zullen aandacht en ruimte dienen te krijgen, zodat ze niet uitwerken op de jongere en het omkeren van het zelfverwondingsproces belemmeren. Ook kan best aandacht besteed aan de eigen mogelijke irreële opvattingen rond zelfverwonding en de onjuiste voorstelling van hoe beter wel of niet te reageren. Ze belemmeren mogelijk te reageren of dreigen juist een overreactie uit te lokken.

Waar de jongere zelf vooral op zo een moment behoefte aan heeft, is een betrokken iemand die luistert en de jongere aanspreekt. Niet om je eigen ervaringen of je mening of oordeel weer te geven, of om oplossingen aan te reiken, of nog om verwijten te maken of te minimaliseren. Maar een betrokken volwassene die hoogte tracht te krijgen van wat bij de jongere leeft en in de eerste

plaats de tijd neemt om te luisteren, zonder overhaast verder te willen gaan. Iemand die zichzelf ter beschikking stelt, en aangeeft zelf niet te willen invullen wat dit moet inhouden, maar vooral van de jongere zelf wil horen wat die voelt en aan wat die nood heeft. Een volwassene die de jongere ernstig neemt en er voor de jongere wil zijn. Een volwassene ook die mee helpt de positieve betekenis in de ogen van de jongere te achterhalen, zonder oordeel. Die niet overhaastig willen ingaan tegen zelfverwonding, maar samen andere facetten van de jongere en zijn leefsituatie wil verkennen. Er vanuitgaand dat de jongere niet samenvalt met zijn huidig handelen. Vooral een meer regelmatig en meer bevredigend met je kind praten weg van spanningen en vijandigheid met minder conflict en minder afstand kan een hele opgave zijn. Volwassenen kunnen jongeren zo laten weten aanspreekbaar te zijn voor steun en onvoorwaardelijk om hen te geven.

Lukt het niet tot een gesprek te komen, ook al heb je voldoende rust, veiligheid, begrip en steun trachten te bieden, dan kan je samen met de jongere zoeken naar iemand of een dienst waar hij of zij wel terecht kan. Ook voor jezelf kan je de behoefte merken om advies en hulp te zoeken hoe met deze situatie best om te gaan.

Sociale media kunnen mogelijk een hulpmiddel zijn voor HHde jongere. Een virtuele ruimte waarin gevoelens en

hoop kunnen worden gedeeld. Het kan helpen meer inzicht te krijgen als ervaringen worden gedeeld. Als ouder kan je best volgen of dit behulpzaam is voor je kind om zijn kwetsbaarheid te verminderen. Biedt het emotionele steun, laat het herkenning en erkenning toe, helpt het bij herstel, fungeert het als sociaal vangnet, inspireert het hoe uit de negatieve spiraal te kunnen raken, laat het toe ervaringen van hoe er overheen te komen te delen, komen alternatieven aan bod, evenals verwijsmogelijkheden of met wie te kunnen praten, wie in vertrouwen te kunnen nemen en waar hulp te kunnen zoeken.

Juist in een tijd waarin de afstand ouder-kind nooit zo klein was en kinderen nooit zo dicht bij zichzelf en hun gedachten, wensen en gevoelens aanleefden, neemt het zelfverwondingsgedrag toe. Wellicht is de intentie er, dicht bij je kind te zijn en het kind de kans te geven dicht bij zichzelf te functioneren, maar weten ouder en kind nog onvoldoende hoe dit op een niet risicovolle en bevredigende wijze te doen.

Ouders leren ondertussen steeds meer alert te zijn voor risicosignalen. Thans is hun opdracht om ook voldoende aandacht te besteden aan risicofactoren om ze zoveel mogelijk terug te dringen. Lukt dit wegnemen onvoldoende, dan zal het er mogelijk op aan komen het kind te leren hoe ermee om te gaan.

Het zal over het algemeen tijd vragen om de preciese redenen voor de zelfverwonding te achterhalen, vaak is dit voor de jongere zelf niet steeds helemaal duidelijk.

Als ouder kan je ook aandacht schenken aan de vrienden van de jongere. Onderzoek laat zien dat jongeren die zichzelf verwonden vaak tijd doorbrengen met vrienden die ook zichzelf verwonden, mogelijk gebeurt dit online. Ook kan drug- en alcoholgebruik het risico op zelfverwonding verhogen.

Zelfdodingsgedachten komen niet vaak voor bij zelfverwonding, toch kan het zinvol zijn er mee rekening te houden dat het accidenteel fout gaat.

Preventief werken

Jongeren kunnen beter hun emoties regelen wanneer ouders hun gevoelens accepteren en erop ingaan. Ouders die hun kinderen in stress-situaties ondersteunen zijn minder vaak overprikkelbaar. Het ingaan op emoties kan maken dat hun kind zichzelf tot rust weet te brengen. Sanctioneren ouders hun kind evenwel dan zal het zijn gevoelens moeten opbergen, maar is het minder in staat ze te reguleren, omdat het er minder kansen voor krijgt.

Ouders die hun kind de gelegenheid geven actief hun emoties te reguleren en tegelijk beschikbaar zijn om ondersteunend tussen te komen zo nodig, stimuleren de

zelfsturing van de emotieregulatie. Controleren ze evenwel de emotieregulatie van hun kind en hinderen ze zo eigen strategieën uit te bouwen, dan werken ze ongunstig in op de zelfregulatie. Kinderen laten dan deze emotieregulatie aan hun ouders over en doen hier zelf geen inspanningen voor om deze vaardigheid tot ontwikkeling te brengen. Meer hierover lezen kan in de thema-onderdelen *'Emotionele competentie-ontwikkeling'*, *'Uit balans'* en *'Te fel'* van deze encyclopedie.

Nieuw onderzoek toont aan dat jongeren met het grootste risico op zelfverwonding bijna tien jaar eerder zouden kunnen geïdentificeerd worden. Een team van de University of Cambridge ontdekte dat hoewel slaapproblemen en een laag zelfbeeld veelvoorkomende risicofactoren zijn, er twee verschillende profielen van jonge mensen zijn die zichzelf schade toebrengen : een met emotionele en gedragsmatige moeilijkheden en een tweede groep zonder die moeilijkheden, maar met risicofactoren van relationele en impulsieve aard.

De eerste groep vertoont een lange geschiedenis van slechte geestelijke gezondheid en gepest worden voordat ze zichzelf verwonden. Ook hun verzorgers hebben meer kans om zelf psychische problemen te vertonen. Zo bleek uit recent grootschalig Brits onderzoek dat adolescenten met autisme, ADHD of met schooluitval minstens driemaal zoveel risico lopen op zelfverwonding.

Vroegtijdige diagnose bleek belangrijk om erger te voorkomen.

Voor de tweede groep is een van de belangrijkste voor- tekenen een grotere bereidheid om deel te nemen aan risicovol gedrag, dat verband houdt met impulsiviteit. Daardoor besteden deze jongeren minder tijd aan het overwegen van alternatieve copingmethoden en aan de gevolgen van zelfbeschadiging. Andere belangrijke factoren houden verband met hun relaties met leeftijdsgenoten, waaronder zich minder veilig voelen bij vrienden en familie op veertienjarige leeftijd en een grotere bezorgdheid over de gevoelens van anderen als een risicofactor op elfjarige leeftijd.

Zelfzorg als ouder



Wat versta je als ouder onder zelfzorg en hoe vul je het in? Hoe kan het je helpen ?

Nina (36 jaar), mama van Lenn (8 jaar) en Yara (5 jaar) -
Soms wordt het me even teveel. Vooral 's avonds na het werk als mijn man ook later is. Snel snel de kinderen ophalen en dan eten bereiden. Vooral als de kinderen dan druk zijn, ben ik gemakkelijk strikt. Mijn grootste zorg is dan alles draaiend te houden, wat het ook moge kosten. Ik droom dan al van het weekend, wanneer voor alles meer tijd is en mijn man het ook kan overnemen. Zo kan ik even tot rust komen en tot mezelf. Ik zoek dan een vriendin op, ook een mama, en samen trachten we ons zinnen te verzetten. Me-time! Ik doe dan graag iets fysiek. Zo gaan we regelmatig joggen in de natuur en nadien een drankje drinken op een terras. Zo maken we ons hoofd leeg, of kunnen we focussen op iets anders. Ik merk nadien meer energie te hebben en nadien met meer zin terug te keren.

Het heeft een hele poos geduurd voor ik mezelf het recht toe-eigende tijd voor mezelf te maken, zonder me schuldig te voelen tegenover mijn omgeving en vooral mezelf. Waarom ik mezelf tegenhield, begrijp ik nog niet helemaal. Misschien spelen mijn ervaringen als kind een rol. Mijn mama die was er altijd. Ook als ze slecht gezind was en zei doodop te zijn van ons. We liepen dan de straat op en gingen bij de burens spelen.

Wat en wat niet ?

Zelfzorg betekent tijd voor jezelf nemen, ook me-time genoemd. Het laat je toe te recupereren en jezelf op de voorgrond te stellen. Jezelf los van je gezin, met een zelfgekozen invulling. Omdat je het waard bent en ook meetelt.

Belangrijk is dat zelfzorg niet overkomt als een bijkomende opdracht, verwachting of verantwoordelijkheid. Niet iets waar je ook nog voor moet zorgen en wat jezelf ook nog in het oog moet houden.

Het gaat eerder om net iets minderen, even de pauzeknop induwen, om iets vervangen of inwisselen. Zoals de zorg als ouder aan anderen overlaten of met hen delen. Het kan ook betekenen eens iets niets kiezen, of perfectionisme achterwege laten, zoals zo kan het ook of zo is het ook oké. Zo kan je voorkomen nog meer mentaal, fysiek of relationeel uitgeput te raken. Meer hierover lezen

kan in het thema-onderdeel *'Less is more, more is less'* van deze encyclopedie.

Als ouder kan je te maken krijgen met hectische toestanden, hoge verwachtingen, snel oordeel en reactie, en anderen als norm. Hierdoor kan het zijn eerst alles te willen afwerken en afronden, niet te weten verdelen of spreiden, te hard van stapel te lopen, zeker als jonge ouder. Of ook nog of-of onbewust te vervangen door en-en. In het gunstigste geval kan het aandacht inhouden voor je kind en jezelf.

Als ouder kan je ook te maken krijgen met het idee dat ouder-zijn vooral voldoening en plezier meebrengt, terwijl je ervaring is dat het veel inspanning en moeilijke momenten inhoudt. Dat het niet vooral krijgen is, maar ook veel van je vraagt en een geven is zonder dat er een evenwicht is.

Persoonlijk

Best is aan zelfzorg een persoonlijke invulling te kunnen geven, waarbij dit voor iedereen anders is. Zo kan het voor de één gericht zijn op iets activerend, voor de ander op iets rustgevend, of op de buitenwereld voor de één voor afleiding of op de binnenwereld voor de ander voor tot rust komen. Meestal is er wel een intentie voor zelfzorg, maar wordt het vaak in de praktijk verwaarloosd, omdat het er mogelijk op overschiet.

Doel zelfzorg

Bij zelfzorg kan het nagestreefde doel zijn terug op kracht te komen en in iets terug zin te krijgen. De eigen batterij opladen en reserve opbouwen. Op die manier kan iemand trachten burn-out voor te zijn. Vooral wanneer zelfzorg tijdig en regelmatig gebeurt. Zo kan je structureel tijd en ruimte creëren en je blikveld verruimen. Zelfzorg kan zo bijdragen tot fysiek, mentaal en sociaal welbevinden en een herstellen van evenwichten.

Hierbij kan je zoeken naar rust en ontspanning, er even tussenuit zijn en andere contacten hebben. Of je kan zoeken naar kleine zaken die kunnen helpen, zoals even een luchtje happen of een overgangsmoment tussen twee taken. Of je kan ermee beginnen eerst in je kracht te komen, zodat je energiek, ontspannen en geïnteresseerd kan starten. Of kan je vooral uitkijken naar kwaliteitsvolle tijd voor jezelf en niet zozeer hoeveel tijd. Tenslotte kan je zoeken alle te's te vermijden, zoals te veel zorg voor het kind en te weinig voor jezelf, te druk en teveel tegelijk.

Zo kan zelfzorg gezien als geen verloren tijd, maar eerder als investering. Als uitgeruste en voldane ouder kan je meer optimaal omgaan met je kind. Energie en zin opladen en spanning en bezorgdheid afladen zijn hierbij de boodschap. Zo kan afstand gewonnen met vrijheid tot gevolg, weg van een te strakke tunnelvisie waarin opgezogen, die progressief was ontstaan.

Omgevingsklimaat

Een passend behoefte ondersteunend omgevingsklimaat kan hierbij helpen. Een omgeving waarin er voldoende aandacht is voor ieders gevoelens en behoeften die zich situeren in de sfeer van affectie, begrip, ondersteuning, tijd, ruimte, genoeg, tot jezelf en je recht komen, rust en ontspanning. Zo kan het kind leren dat ook de ouder gelijkaardige gevoelens en behoeften kan hebben waarvoor het tijd en ruimte vraagt.

Signalen

Voor zelfzorg is het belangrijk tijdig signalen op te merken voor de behoefte eraan. Hierbij kan je letten op emotionele, fysieke en relationele signalen. Emotionele signalen kunnen zijn : opwinding, prikkelbaarheid, gestrest zijn, ongeduldig zijn, verlies aan soepelheid, gemakkelijk iets teveel vinden, uitgeput voelen. Lichamelijke signalen kunnen zijn : fysieke uitputtingsverschijnselen (zwaar hoofd, opduikende pijnklachten, ...), gevoel van moeheid en tekort aan energie, slecht slapen en moeilijk tot rust komen, moeilijk recupereren. Relationele signalen tenslotte kunnen zijn : zwijgzaam zijn, schreeuwen, kortaf zijn, moeilijk doen, star zijn, negatief reageren, problemen maken, steeds hetzelfde herhalen.

Hoe invullen ?

Zelfzorg kan je mentaal-emotioneel invullen, fysiek-gedragsmatig en reëel-relatieel invullen.

Mentaal-emotioneel kan je trachten wat je erg bezighoudt even los te laten of er even afstand tegenover te winnen. Dit kan je door afleiding te zoeken en iets anders in je te activeren, bijvoorbeeld van zorgende mindset naar zorgeloze mindset. Je hoofd leegmaken kan je met behulp van yoga en mindfulness. Het eerste verlegt de focus, het tweede reduceert de focus tot het hier en nu. Vooral zal jezelf een plaats geven belangrijk zijn. Jezelf niet uit het oog verliezen en zonodig aandacht voor je vragen. Hiertoe vooral je gedachten, gevoelens en behoeften onderkennen en zo je wil, delen. Zo voldoende aandacht schenken aan jezelf en de relatie met jezelf. Vooral hierbij ook jezelf kunnen zijn en niet steeds willen beantwoorden aan wat moet, wat erg belastend kan zijn. Meer hierover lezen kan je in het thema-onderdeel '*Aandachtgericht of mindful opvoeden*' van deze encyclopedie.

Fysiek-gedragsmatig kan je lichamelijk op kracht komen door bewegen, sporten, wandelen in de natuur, fietsen, douchen of een bad nemen. Gedragsmatig kan je regelmatig een pauze inlassen, iets anders doen, zoals contact met vrienden, passief en actief zijn afwisselen, doen wat je graag doet en wat je goed kan. Minder inspannend zijn hier : muziek beluisteren, zingen, genieten van lichaamszorg, eveneens yoga en mindfulness, dagdromen of stilte opzoeken of je even terugtrekken.

Reëel-relationeel kan je familie, vrienden, kennissen, buren vragen of opzoeken. Afspreken met andere ouders

of contact onderhouden via sociale media of telefoon. Niet enkel ouder willen zijn, maar ook ruimte maken voor andere relaties die indirect steun bieden. Uitbouwen van een sociaal netwerk dat ondersteuning kan bieden. Dit kunnen lotgenoten zijn, maar ook buitenstaanders. Alleen en samen afwisselen. Werken aan een gevoel van connectie en erbij horen. Opzoeken van een andere omgeving en andere realiteit. Er even tussenuit zijn. Alleen en samen weten doseren.

Inzet ?

Vooraf kan je best nagaan hoeveel investering zelfzorg mogelijk vraagt. Zo kan je vragen stellen als : Vraagt het veel tijd ? Vraagt het veel aandacht en concentratie ? Vraagt het veel inspanning ? Vraagt het veel organisatie ? Kan ik het nu opbrengen ? En kan ik het in mijn keuze van zelfzorg net omdraaien ?

Zo kan vermeden dat deze inzet wordt aangewend als obstakel en reden om er niet in te gaan. Zoals het is te lastig, opslopend, moeilijk combineerbaar, geen tijd, geen zin, geen energie, niet passend.

Aandacht en zorg die je besteedt aan jezelf houdt meteen ook in aandacht en zorg te besteden aan je opvoedingstaak en wat ze inhoudt. Maar ook omgekeerd zal aandacht en zorg die je besteedt aan je opvoedingstaak en wat ze voor je inhoudt, ook aandacht en zorg inhouden voor jezelf. Zo eveneens zal aandacht en zorg die je

besteedt aan jezelf en je opvoedingstaak en wat ze inhouden, betekenen ook aandacht en zorg te besteden aan je kind en de relatie met je kind.

Zelfzorg voor je

Voor jezelf kan je nagaan wat zelfzorg voor je spontaan betekent en inhoudt en hoe je er toe komt. Wat is je begrips-, gedrags- en contextinvulling of kenschema van zelfzorg. Van hieruit kan je voor jezelf nagaan wat zelfzorg ook zou kunnen betekenen en inhouden en hoe je ertoe zou kunnen komen. Wat je begrips-, gedrags- en contextinvulling of voorstellingschema van zelfzorg zou kunnen zijn.

Wat houdt zelfzorg voor je in en wat zou het kunnen inhouden ?

Wat houdt zelfzorg voor je niet in en wat zou het niet kunnen inhouden ?

Hoe doe je aan zelfzorg en denk je aan zelfzorg te kunnen doen ?

Wanneer doe je aan zelfzorg en denk je aan zelfzorg te kunnen doen ?

Waarom doe je aan zelfzorg en waartoe denk je aan zelfzorg te kunnen doen ?

De vele gezichten van zeuren

DE VELE GEZICHTEN VAN ZEUREN

Vaak worden ouders met zeuren geconfronteerd.
Wat betekent dit vervelend doen ?

Welke ouder, welk kind, kortom wie zeurt wel eens niet.

Nu is er zeuren en zeuren. Je kan wel eens zeuren, nu en dan, of uitzonderlijk. Je kan ook meer zeuren, regelmatig of voortdurend.

Je kan zo zeuren dat het niet echt iemand stoort en de omgeving het kan negeren. Je kan evenwel zo zeuren dat het zowat iedereen stoort en de omgeving het niet kan negeren. Je zeuren kan te maken hebben met iets, of het zeuren kan geen duidelijk verband houden met iets.

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die eindeloos zeuren om hun zin te krijgen, hun ouders soms zo wanhopig maken, dat ze hun kind zijn zin geven. Dit is om er maar vanaf te zijn, ook al willen ze iets liever niet.

Op zeuren kan je heel verschillend reageren. Je kan er heel verschillend mee omgaan. Dit is zo voor het zeuren van je kind. Veel ouders merken dat hun reactie op dit zeuren niet het gewenste effect heeft. Vaak merken ze dat het helemaal geen effect heeft. Ook merken ze dat hun eigen grijpen naar zeuren om iets gedaan te krijgen weinig of geen resultaat boekt bij het kind en zijn handelen.

Wellicht is het hierbij belangrijk om inzien dat het ene gezeur het andere niet is. Dat goed hoogte krijgen van de verschillende omstandigheden waarin zeuren optreedt, kan bijdragen om meer gericht en passend te reageren.

Sommige ouders zijn immuun geworden voor het zeuren. Toch zullen ze merken dat het niet bijdraagt tot een meer happy gevoel, noch aan hun kant, noch aan de kant van hun kind. Ook kunnen ze merken dat geen aandacht eraan besteden op termijn nog geen garantie biedt op het verdwijnen ervan.

Zeuren, ook zaniken, zagen of klagen genoemd, is een blijvende of zich herhalende eentonige wijze van over

iets bezig zijn. Zeuren is over iets wat men niet wil, of juist wel wil, op een vervelende wijze praten. Er wordt aandacht en mogelijk een tussenkomen gevraagd om iets te doen ophouden of te helpen verwerken, of om iets te bereiken of te doen verkrijgen.

Zeuren ontstaat in situaties waarin er een verschil en afstand is tussen denken en doen, tussen ervaren en realiteit, over wat er wel of niet zou moeten zijn én wat er is of gebeurt. Vooral het vooraf tegen iets opzien, o.m. omdat het zich regelmatig herhaalt of omdat het het loslaten van iets vertrouwds betekent, of omdat het als onbereikbaar, of als onvermijdbaar wordt ervaren, is een factor die de kans op zeuren verhoogt.

Zeuren treedt op in een situatie van ontevreden zijn of onvrede, waarin men gemakkelijk zichzelf als slachtoffer ervaart. Omdat de ander(en) niet meewil(len) of omdat men zelf niet meekan. Zeuren dat optreedt wanneer de draagkracht en de draaglast elkaar naderen en niet erg verschillen. Men voelt zich redelijk zwak in de situatie van toegenomen aangesproken worden en ziet op tegen de spanning en de gevraagde inspanning. Men voelt zich redelijk machteloos, weerloos en hulpeloos. Hierbij wil men beroep doen op de omgeving, op haar macht, weerbaarheid en hulp. Tegelijk gelooft men vanuit zijn eigen ervaren weinig in dit omgevingsappèl.

Zeuren doet zich vaak voor in een context van tijd en tempo. Iets is er nog, of iets is nog niet. Iets vraagt tijd. Iets duurt lang. Iets gaat traag of niet vooruit. Iets gaat te snel. Zeuren wijst dan op tempoverschil tussen iemand en zijn omgeving.

Zoek een situatie of gebeuren waarin je zeurde tegen je kind.

*Beschrijf wat aanleiding gaf tot je zeuren :
Geef aan hoe je kind reageerde :*

Geef aan of je zeuren het gewenste effect of resultaat opleverde :

Zoek een situatie of gebeuren waarin je kind tegen je zeurde.

Beschrijf wat aanleiding gaf tot het zeuren van je kind :

Geef aan hoe je reageerde :

Geef aan of je reactie het gewenste effect of resultaat opleverde :

Zeuren als signaal. Bij zeuren gebruik jij of je kind de stemtaal. Niet wat in de eerste plaats wordt gezegd, maar vooral de manier waarop iets wordt gezegd of gevraagd zijn betekenisvol. De zeurderige of klagerige

wijze, het aanhouden of herhalen van hetzelfde, de vervelende monotone toon, de emotionele ondertoon en lading, de eigen zwakte die wordt meegegeven maken de boodschap uit van verandering te willen. Verandering in de realiteit of in het ervaren en hiervoor de hulp te willen invoeren van de omgeving.

Het zeuren zal hierbij vooral die vorm aannemen waarvoor je gevoelig bent : het zielige, het vervelende, het aanhouden, ...

Op zeuren wordt vaak niet gereageerd. Door het te negeren, wordt getracht het af te wentelen en af te leren. Niet steeds lukt dit. Het aanhouden of het herbeginnen roept vaak irritatie op die uitmondt in een reactie 'met zeuren te willen ophouden'. Ook tracht je door vooraf te waarschuwen niet te beginnen zeuren, het te voorkomen.

Wellicht maakt een reactie waarin je aangeeft het signaal duidelijk te hebben opgevangen en te vragen wat er meer direct mee bedoeld wordt, gevolgd door je houding, het meest kans. Ook kan je aangeven bereid te zijn te luisteren naar de vraag zo ze niet op een zeurderige wijze wordt gesteld, zonder hieraan te koppelen dat niet zeuren zonder meer betekent ook in te gaan op de vraag en toe te geven. Ook kan appèl gedaan iets op een andere dan zeurderige wijze iets uit te drukken. Getracht

kan worden hiertoe een andere kant van elkaar aan te spreken.

Enkele voorbeelden :

'Ik merk dat je me iets wil duidelijk maken, wat wil je precies concreet. ... Je weet dat ik op dit niet inga.'

'Als je ophoudt met zeuren, wil ik naar je luisteren. Daarom geef ik nog niet toe.'

'Je kan het ook op een andere wijze proberen zeggen. Zo spreek je misschien ook een andere kant van jezelf aan.'

Ga na welke kleur je stemtaal of deze van je kind bij zeuren heeft :

Zeuren als drukkingsmiddel. Wanneer niet onmiddellijk een gunstige reactie wordt verkregen, kan bewust of onbewust zijn toevlucht gezocht tot zeuren. Het zeuren dient door haar duur, herhaling, onaangenaamheid als drukverhoger op de ander. Op die manier wordt getracht voldoende druk te ontwikkelen om zijn zin door te drukken. Er wordt op die manier aangedrongen op een wijze die niet onmiddellijk een negatieve reactie uitlokt, zoals bij roepen, schelden, slaan, maar die op de duur een positieve reactie moet bewerkstelligen. Op zich is elk gezeur niet weerstand en tegenreactie oproepend. Door een juist nog aanvaardbare toon tracht men door volhouden invloed uit te kunnen oefenen. Zeuren komt dan naar voor als protest. Als het aanklagen van iets.

Zo de spanningsopbouw bij zeuren niet lukt, wordt getracht door het vooruitzicht van ontspanning - door op te houden met zeuren - druk uit te oefenen. Het zeuren tracht juist voldoende spanning te creëren, zodat uiteindelijk een positieve reactie wordt bekomen. Het vermijdt van te veel spanning op te roepen die zou leiden tot een definitief negatieve reactie. Het tracht mogelijk de spanning bij de ander op te voeren door innerlijke spanningen te creëren. Bijvoorbeeld, door in het protest het rechtvaardigheidsgevoel van de ander onder druk te zetten, of schuldgevoelens of gevoelens van medelijden op te wekken.

Zeuren houdt het risico in als ouder uiteindelijk toe te geven, zodat het volhouden van te zeuren bekrachtigd wordt en dit zich in de toekomst gemakkelijker of frequenter gaat herhalen. Beter is van bij de aanvang duidelijk te maken wat je houding en reactie is en duidelijk te maken dat zeuren geen zin heeft en het kind te helpen in het verwerken en zich verzoenen met dit neen of verlies.

Ga na of het zeuren bedoeld is als drukingsmiddel :

Zeuren als hulpvraag. Soms heeft men het gevoel iets niet alleen aan te kunnen of gewoon niet zelf aan te kunnen. Zeuren houdt dan een poging in om bijstand te krijgen of om iemand anders iets in je plaats te laten doen.

Iemand voelt zich dan te zwak om iets alleen of zelfstandig uit te voeren in verhouding tot wat gevraagd of verwacht wordt door anderen of zichzelf. Vooral zo in het verleden de ander het overnam of deelnam, kan dit onzekerheid over eigen kunnen doen voortbestaan en aansluitend gezeur aanwakkeren.

Zo je kind iets niet alleen of zelf kan, kan best gekozen worden voor een omgang waarin het dit gewoon kan zeggen en waarin zo geholpen wordt dat je hulp op termijn kan afnemen en het zelfvertrouwen en de eigen autonomie van je kind kan toenemen. Vermeden moet in elk geval bij de geboden hulp het te snel over te nemen van je kind en je kind het gevoel te geven van zwakte en gebrek aan weten en kunnen.

Zeuren kan ook een vraag zijn naar meer invloed, zeggingskracht en autonomie. Het vertrekt dan vanuit een gevoel van onmacht. Zeuren kan dan het enigste blijven dat iemand rest. Door meer globale invloed te geven, met als keerzijde verantwoording en verantwoordelijkheid te vragen, kan wellicht zeuren teruggedrongen worden.

Ga na welke vraag om tussenkomst mogelijk achter het zeuren van je kind schuilgaat en hoe je steeds meer je tussenkomst kunt overbodig maken :

Zeuren als aandachtsvragen. Eenmaal iets zeggen of vragen kan vaak als onvoldoende ervaren worden opdat hiermee zou rekening gehouden worden of hierop zou gereageerd worden. Snel wordt de noodzaak opgemerkt voor zijn zaak en zijn belangen en behoeften op te moeten komen. Zeuren moet de garantie bieden niet te worden vergeten of dat niet wordt voorbijgegaan aan wat meermaals te herhalen. Zeuren roept zo op voor iets of waarschuwt voor iets.

Door voortdurend te herinneren aan wat niet te willen en wat wel te willen, door herhaaldelijk aan te geven hoe iets niet te willen en hoe iets wel te willen, tracht men zijn kans te verhogen op tegemoetkoming en tracht men het risico op verwaarlozing hiervan te voorkomen of te vermijden.

Door zelf voor verwachtingen en wensen die kunnen in te staan en er aan tegemoet te komen, kan vermeden dat de ander dit met zeuren moet bewaken. Vooral zo je zelf niet helemaal achter de gewettigde vraag van de ander staat, kan je merken dat je voortdurend moet worden aangespoord.

In welke mate moet iemand zelf opkomen voor iets of zichzelf en in op welke wijze kan je iemand garanties bieden :

Zeuren als expressiemiddel. Zeuren laat toe aan te geven wat men voelt en denkt, zonder dat men onmiddellijk aanstuurt op iets. Het laat toe aan te geven hoe de omgeving op iemand overkomt. Ik voel me gespannen, het wordt me te veel. Ik voel me ongemakkelijk of teleurgesteld. Ik ben het niet eens. Ik doe niet mee, ook al moet ik. Ik voel me niet begrepen, niet gesteund en merk geen invloed te hebben. Ik zie er tegen op, ik heb of doe dit niet graag. Het laat toe de aanwezige gevoelens van spanning of andere onprettige gevoelens kenbaar te maken.

Dit klagerig zeuren is vaak een reactie op iets waarmee men wordt geconfronteerd en waarbij men het gevoel heeft er niet tegenop te kunnen en niet aan te kunnen ontkomen. Iets dat gebeurt of moet gebeuren en waarvoor men niet gewonnen is om ermee te beginnen, in door te gaan of mee te stoppen.

Door het te onderkennen als uiting van aanwezige spanning, ongemak, van zich onveilig of bedreigd voelen, van zich slachtoffer voelen en zich onrechtvaardig behandeld voelen, van weerstand en andere voorkeur kan het beter aanvaard. Door het niet te ervaren als strijd tegen je, maar eerder tegen zichzelf en waar voor te staan en de vraag om begrip en steun hiervoor, kan er beter mee omgegaan worden, zonder zich te laten uitlokken tot een tegenreactie.

Wat leert het zeuren over wie zeurt :

Zeuren als verwerkingsproces. Zeuren kan helpen iets wat men niet wenst of iets wat men mist te leren onder ogen zien, er de confrontatie mee aan te gaan, zich bij aan te passen en mee te verzoenen en terug ruimte te vinden en te herleven ondanks. Het helpt in het onderkennings-, gevoels-, aanpassings- en loslatingsproces. In minder uitgesproken vorm kan het de vorm aannemen van spanningsontlading. Ingehouden emoties worden op een zeurderige wijze afgereageerd.

Het neemt dan op een of andere manier de vorm aan van treuren om een realiteit die niet overeenstemt met eigen gevoelens en verlangens. Ook iets waaraan weinig of niets kan veranderd worden komt meermaals naar voor in gesprek met de omgeving. Ook in zichzelf is men er vaak mee bezig. De toon neemt de vorm aan van een monotone klaagzang en is emotioneel zwaar geladen.

Door iemand de ruimte te geven om zijn beklag te doen en te laten uitspreken wat hem of haar overkomen is en hoe het wordt ervaren, kan men er beter in, door, over en van los komen. Ouders die verhuizen of scheiden weten hoe zwaar dit voor het kind kan zijn. Door samen doorheen die verandering te gaan kan er op termijn een nieuw perspectief groeien op het litteken dat zich gevormd heeft. Door dit zeuren kan iets stilaan geheel-

en afgesloten worden. Door dit zeuren als treuren te onderkennen wordt het meteen meer aanvaardbaar.

Ook al verandert er niets in de realiteit, toch verandert er veel in iemands hoofd. Zeuren vormt dan een onderdeel van het herstelproces. Men probeert niet echt nog iets in de realiteit te veranderen, men onderneemt geen actie meer, alleen moet het nog verder dempen en wegdeemsteren in iemands hoofd. Zeuren en herhalen tegen anderen en zichzelf kunnen hierbij dan behulpzaam zijn.

Hoe helpt zeuren iets te verwerken en te boven te komen :

Zeuren als ritueel. Niet alleen wordt zeuren gebruikt om een ander te overhalen, maar ook om zichzelf te overhalen tot iets te komen, door te zetten of met iets op te houden. Vanuit zichzelf komt men er spontaan niet toe, pas na een hele fase van zeuren, klagen en zagen lukt men erin. Het vormt de noodzakelijke stap en het nodige middel om op kracht te komen en de last in proportie te zien. Het schept moed, kracht, perspectief. Wellicht helpt het zich in te stellen op de verandering.

De passende respons van de omgeving kan hierbij helpen die moed, kracht en dit perspectief te vinden. Inslaan, schoolwerk maken, overstappen van ontspanning

naar inspanning, weg van het vertrouwde en veilige, aandurven van het nieuwe en onbekende, kunnen voorbeelden zijn van situaties waarin het zeuren als ritueel opduikt. Zolang iets wordt uitgesteld of vermeden, blijft het zeuren voortduren. Gelet kan er dan op dat het niet bij het zeurritueel blijft en de nodige stimulansen worden gegeven, in plaats van te zeuren met iets te beginnen. Gelet kan er op van zonedig doe-afspraken te maken.

Voor wat zou zeuren een ritueel kunnen zijn :

Zeuren als gewoonte en omgangsvorm. Iemand kan vanuit zichzelf de gewoonte ontwikkeld hebben om te zeuren, of de omgeving kan onbedoeld de gewoonte mee ontwikkeld hebben bij interactie te zeuren. Het zeuren kan individueel belonend gewerkt hebben, bijvoorbeeld, door zelfbeklag eigen troost te ervaren. De omgeving kan ook belonend met zeuren van iemand zijn omgegaan, bijvoorbeeld, aandacht gegeven zodra te zeuren. Op deze wijze kan het zeuren veralgemeend als belonend worden ervaren en dus gemakkelijker en frequenter opduiken, zodat het op termijn tot een gewoonte en omgangsvorm kan uitgroeien. Bij zichzelf en bij anderen de zeurtoer opgaan omwille van de ervaren beloningen, waarbij uiteindelijk door veralgemening iedereen en alles als prikkel tot zeurgedrag dienst doet.

Door dit zeuren niet meer te bekrachtigen, maar eerder

te negeren of te ontmoedigen, kan op termijn een vermindering bekomen. Zo mogelijk kan het wegblijven bij het systematisch weglaten van aanmoedigen en het in de plaats te ontmoedigen. In het oog valt te houden of het wegvallen van de aanmoedigen van buitenaf niet gecompenseerd wordt door aanmoedigen van binnenuit. Bijvoorbeeld, met zelfbeklag voor zoveel onbegrip en zo tot slachtoffer te worden.

Ga na hoe het zeuren eventueel aangemoedigd wordt en hoe het zou kunnen ontmoedigd worden :

Zeuren als triggergebonden. Veelal is zeuren evenwel gebonden aan bepaalde omstandigheden en voorwaarden. Pas als deze aanwezig zijn, ontstaat gezeur. Dit kan een concrete situatie of een concreet gebeuren zijn. Dit kan de aanwezigheid of afwezigheid van iets of iemand zijn waardoor zeuren geactiveerd wordt. Dit kan een opdracht of taak zijn waar men voor staat. Dit kan een omgang of reactie zijn die als trigger fungeert. Het kan iets zijn wat wordt gezegd of geantwoord. Het kan een bepaalde perceptie of interpretatie zijn die zeuren activeert. Het kan ook een eigen denken, voelen of willen zijn dat zeuren opwekt. Het zeuren is dan specifiek of gericht.

Gelet kan worden op wat als uitlokker specifiek optreedt en gezeur activeert en wat als uitlokker kan optreden om

gezeur te doven en of dit kan. Uiteraard zal, bijvoorbeeld, iemand toegeven als trigger zijn werk doen om gezeur te dempen. Zoals ook iemand iets ontzeggen als trigger voor gezeur te activeren zal werkzaam zijn. In het laatste geval zal dan de manier van dit ontzeggen kunnen vermijden dat gezeur wordt wakker geschud. Vooraf of tijdig, zodat de interesse of het verlangen naar iets nog niet gewekt is. Ook kan aandacht besteed aan het eigen denken, voelen en willen en mogelijke veranderingen hierin zodat ze niet langer als trigger voor zeuren functioneren. Zo kan bijgebracht het eigen denken te begrenzen en niet te kiezen voor zeuren ook al weet men dat het een sneleffect middel is.

Wat lokt naar je aanvoelen zeuren gemakkelijk uit en wat kan het weerhouden :

Zeuren als schemagebonden. Wat voor ons is en hoe we met iets omgaan, leggen we vast in schema's in ons geheugen. Zo in de werkelijkheid iets hiervan afwijkt en anders is of anders verloopt merken we dit op en ontstaat er een verlangen om wat voor ons is en wat in werkelijkheid is terug met elkaar in overeenstemming te brengen. Het zeuren is een poging hiertoe om het verschil en verlangen naar het wegwerken hiervan kenbaar te maken en om dit zo mogelijk met behulp van de omgeving terug in overeenstemming te brengen.

Zo iets te moeilijk, te lastig, te veel, te ver, te anders, te eentonig, te dwingend of wat ook voor ons is en we hier niet onmiddellijk invloed op hebben, geeft zeuren deze toestand weer en hopen we door aandacht hiervoor hierin verandering te kunnen brengen, zodat er terug overeenstemming is met onze geheugenschema's.

Wie zeurt is vaak iemand die aangeeft dat iets niet verloopt zoals het zou moeten. Dat het anders zou kunnen, beter zou moeten, dat tekortkomingen weggewerkt zouden kunnen worden. Het is iemand die wijst op zwakten en minpunten. Iemand die meestal kiest voor wat vertrouwd is en die avonturen probeert te vermijden.

Eventueel kan door verandering van iemands schema's voorkomen worden of verder vermeden worden dat zeuren optreedt of aanhoudt. Zo kunnen de verwachtingen en de voorkeuren overeenkomstig iemands schema's gemilderd of meer in overeenstemming gebracht met de realiteit of met wat haalbaar is voor zichzelf of elkaar.

Welke verschillen merk je op tussen iemands voorkeur en de realiteit :

Zeuren als circulairgebonden. Zeuren wordt soms in standgehouden door de sociale context waarin iemand vertoeft. Je kan soms horen zeggen dat iemand daar wel zeurt en hier niet, dat iemand zeurt bij die maar niet bij

die, zolang iets zo wordt opgevat of overkomt. Zeuren hangt mogelijk samen met een circulair proces. Bijvoorbeeld, van niet of onvoldoende beluisterd worden, of van niet of onvoldoende rekening mee gehouden worden, of van zo behandeld te worden of mee omgegaan te worden. De benadering van de omgeving wakkert dan mogelijk het zeuren aan, waarbij omgekeerd het zeuren de benadering van de omgeving versterkt. Hoe minder wordt geluisterd, hoe minder rekening met iemand wordt rekening gehouden, hoe meer wordt gezeurd. Zeuren wat op zijn beurt weer minder luisteren en minder rekening houden met iemand tot gevolg heeft.

Om deze circulaire valkuil of drempel te vermijden kan gekozen voor een benadering die men zelf en naar de ander toe verkiest. Ik wil voldoende naar iemand luisteren, er voldoende mee rekening houden en geen verwijtende of afwerende omgang zoeken. Door deze positieve opstelling wordt de voedingsbodem voor zeuren weggenomen en kan zo na een zekere tijd het zeuren vermeden. Zodat je dan ook een voldoende basis vindt om te luisteren, rekening te houden en waarderen en toenaderend om te gaan.

Wat in je eigen expressie en omgang kan zeuren aanmoedigen en welke verandering hierin kan zeuren ongedaan maken :

Uiteraard kan zeuren verschillende betekenissen tegelijk hebben. Als ouder kan het dan nuttig zijn te achterhalen welke verschillende betekenissen samen voorkomen. Verwerkt het kind enerzijds het ervaren verlies en vraagt het tegelijkertijd om meer aandacht en steun. Gebruikt het kind zeuren als drukkingsmiddel omdat het kind het gevoel heeft het niet zelf aan te kunnen en zo met zijn zeuren tevens om hulp vraagt.

Zo wenselijk kan het kind ernaar gevraagd wat met zeuren te willen uitdrukken of bereiken. Zo ook kan het kind gevraagd hetzelfde uit te drukken maar op een andere, nu zeurvrije wijze.

Ook het **eigen zeuren** kan onder de loupe genomen worden, om te achterhalen welke betekenis zeuren voor jezelf heeft. Ook jij kan achterhalen wat je precies met zeuren wil uitdrukken of bereiken. Jij kan je zelf dan stimuleren hetzelfde nu op een zeurvrije wijze uit te drukken.

Sommige ouders geven hun zeuren uiteindelijk op omdat ze het niet lukt, of ze zo niet willen zijn of willen in terecht komen, of het voor hen even te veel wordt, of ze er niet meer in geloven. Zo dreigen ze aan betrokkenheid te verliezen en komen ze in overschilligheid terecht.

Wellicht biedt het onderkennen dat het zo niet lukt, ze zo niet willen zijn, ze het zo even te veel vinden en er op

die manier niet meer in geloven, meer perspectieven om het anders aan te pakken of toch vol te houden. Op die wijze en nu gaat het niet, mogelijk gaat het wel op een andere wijze en later.

Als ouder merk je veelal op dat je zeuren een reactie is. Dat je moet reageren omdat iets niet is of verloopt zoals gewenst of verkozen. Je zou ook kunnen opteren voor een meer pro-actieve opstelling. Dat je een situatie of verwachting creëert vooraf waarop je kind wel gunstig en meewerkend kan ingaan. Bijvoorbeeld, je verwacht niet alles in één keer en geeft voldoende tijd, je ziet telkens wat haalbaar is, je kiest je timing beter, je geeft een moeilijkheid aan waarvoor je medewerking vraagt, je geeft aan wat er tegenover kan staan, je doet beroep op de kracht en bereidheid van het kind eerder dan te trachten het te verzwakken en zijn weerstand te doorbreken. Je eist iets niet achteraf, maar spreekt vooraf iets af, met overleg en participatie van je kind. Je laat eerst iets niet op zijn beloop omdat je niet wil zeuren, maar reageert heel snel of onmiddellijk zodat iets niet fout kan lopen en je niet moet beginnen zeuren. Vanuit kracht hou je vol, eerder dan met kracht er tegenin te gaan. Je geeft rustig tijdig signalen waaruit controle spreekt, dan opgewonden laattijdig ventileren waaruit onmacht blijkt. Je tracht dingen samen te doen, eerder dan het alleen aan je kind over te laten. Je gaat er vanuit dat je kind nog iets moet leren en dit de nodige ondersteuning en oefening vraagt. In een moeilijke situatie preferer je jezelf even

tot rust te laten komen. Dit kan maken dat je het nadien rustiger kan oppakken, met meer kans op luisteren en medewerking. Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Pro-actieve ontwikkelingsbegeleiding*' van deze encyclopedie.

Te veel of te weinig begaan met zichzelf als jongere



Het probleem van sommige jongeren is dat ze te weinig met zichzelf begaan zijn, ook al lijkt het net andersom.

Vastgesteld kan worden dat jongeren die in de problemen geraken meestal niet te veel begaan zijn met zichzelf, maar meestal te weinig. Ze willen ergens bij horen en een en ander beleven. Ze zijn hierbij erg gericht op de groep waartoe ze behoren en op wat hen in de omgeving aantrekt. In dit proces vergeten ze vaak zichzelf. Het eigen perspectief en de eigen voorkeur komen weinig of niet aan bod. Deze worden over het hoofd gezien, of ze lijken van geen tel.

Enigszins verwonderlijk is in dit verband het oordeel en de reactie van de omgeving. Het probleem van deze jongeren wordt vaak in verband gebracht met hun individualistische ingesteldheid en hun gebrek aan sociale zin.

Als oplossing wordt vaak naar voor geschoven dat deze jongeren een meer sociaal perspectief zouden moeten innemen en minder zouden moeten afgaan op hun eigen voorkeur. Een grotere gerichtheid op anderen zou het probleem kunnen verhelpen.

Jongeren die in de problemen komen zijn vaak jongeren die zich laten doen, die zich laten beïnvloeden en zich laten meetronen. Het zijn vaak jongeren die de groep nodig hebben en bang zijn van geïsoleerd te geraken. Ze doen vaak inspanningen om met de anderen mee te doen en willen niet dat de groep aanstoot neemt aan hen. Ze doen erg vriendelijk en zijn gemakkelijk volgzzaam.

Hun denken ondersteunt vaak hun beïnvloedbaarheid. Ze omschrijven vriendschap soms in termen van opoffering en zelfverloochening : 'Een goede vriend is iemand waar je alles voor doet.' 'In een vriend heb je een blind vertrouwen.' 'Als een vriend je wat vraagt kan je moeilijk weigeren.' 'Goede vrienden doen alles samen.'

Waar deze jongeren het moeilijk mee hebben is hun zwakke positie in groepen. Het is vaak niet de eerste groep waartoe ze behoren. Het zijn mogelijk jongeren die in minder problematische groepen als thuis en op school zich moeilijk konden handhaven en daar in conflict kwamen of spanningen ervaarden. In de groep waartoe zijn hun toevlucht hebben gezocht hebben ze het

ook niet steeds gemakkelijk zich te handhaven en erbij te blijven horen. Hiertoe ervaren ze soms erg veel inspanningen te moeten doen om in deze groepen als redplank voor hen te kunnen blijven meedraaien. Voor hen is door eerder mislukken aan deze nieuwe groep vaak erg veel gelegen en willen ze vaak meer inleveren van zichzelf, wat ze minder deden in de eerdere groepen waarvan ze deel waren.

Door hun groepstraject heen kan je merken dat ze steeds meer van zichzelf hebben moeten inleveren. Thuis en op school werd hun persoonlijke opstelling niet genomen, nog minder blijkt dit nu in de peergroep waarvan ze deel uitmaken. Dit om redenen van erbij kunnen horen en van loyaliteit met de groepsleden. Het eigen perspectief en de eigen voorkeur komen alzo steeds minder aan bod.

In de huidige situatie waarin ze terecht zijn gekomen vergeten ze vaak zichzelf en houden ze weinig of niet rekening met zichzelf mee vanuit de gezamenlijke strijd met hun leefomgeving. Zo geven ze weinig aandacht aan hun eigen ervaren, hun eigen gevoelens en hun eigen verlangens. Bovendien wordt in contact met het ervaren, de gevoelens en de verlangens van de groepsleden weinig met het ervaren, gevoelen en verlangen van zichzelf rekening gehouden. Ze luisteren wel naar de groep en praten wel met de groep, maar ze luisteren hierbij weinig of

niet naar zichzelf en praten of overleggen weinig of niet met zichzelf.

Zo komen ze voortdurend in problematische situaties terecht die ze zelf niet hebben gewenst en waarin ook heel weinig eigen sturing en zelfbegrenzing mogelijk is. Wanneer hun vrienden hen, bijvoorbeeld, onverwacht vragen om mee uit te gaan, gaan ze bij zichzelf niet na of ze er zelf wel zin in hebben, of ze niet te moe zijn, pas net ontspanning hebben gehad, of andere plannen hadden. Bovendien zien we dat erg wordt geluisterd naar wat hun vrienden hen vragen of voorstellen. Bijvoorbeeld, een vriend die argumenteert dat je zijn verjaardag toch mee moet vieren. Maar zien we net dat de jongere weinig of niet met zichzelf overlegt hoe zijn eigen voorkeur en het verzoek van de vriend met elkaar in overeenstemming te brengen en zelf een keuze en beslissing te nemen. Bijvoorbeeld, ik zeg zeker die verjaardag te willen vieren, maar dan in het weekend, dan ben ik helemaal vrij. In het praten met de vrienden, zien we dan weinig of geen pogingen tot praten om zijn eigen keuze en beslissing mee te delen en niet om ze te negeren, maar om ze uit te leggen en te verdedigen. Het eigen luik, het luisteren naar zichzelf en het praten met zichzelf ontbreken, bovendien zien we dat binnen de groep dit zelf weinig of niet aanbod komt en verdedigd wordt. En daar net het probleem ligt en meteen aanwijst waar de oplossing zou kunnen gevonden. In meer aandacht en meer zorg voor zichzelf

zowel in de omgang met zichzelf als in de omgang met de groep.

Dat de peergroep dit niet gemakkelijk toelaat is te begrijpen. Het is wellicht niet de ideale oefenruimte. Wellicht een veiliger en meer kansen biedende oefenruimte zou kunnen gevonden thuis waar iedereen gemakkelijker zichzelf kan zijn of op school waar alles meer gestructureerd en georganiseerd verloopt. Wellicht kunnen zij jongeren helpen meer aandacht en zorg aan zichzelf te besteden zowel in de omgang met zichzelf als in de omgang met de groep. In het thema-onderdeel '*Het vierstappenplan*' van deze encyclopedie gaven we in detail deze methodiek weer. Door jongeren te leren aandacht te geven aan zichzelf en te leren hoe ze met zichzelf rekening kunnen houden in hun groepsgedrag, leren ze meteen hoe niet in de problemen te geraken en leren ze meer zelfsturing en -begrenzing aan te wenden in een groepsgebeuren. Daardoor kan de druk van het gelijke en conforme afnemen en kan er ruimte komen voor het gelijkwaardige en evenwaardige.

Wellicht ligt hier een belangrijke taak voor ouders en leerkrachten : jongeren te leren hoe ze zelf meer aandacht en zorg kunnen besteden aan zichzelf, een ontwikkelen in de richting van verworven persoonlijk zelfrespect en -waardering en tevens jongeren te leren hoe ze aandacht en zorg voor zichzelf kunnen verkrijgen in de groep, een ontwikkelen in de richting van verkregen of

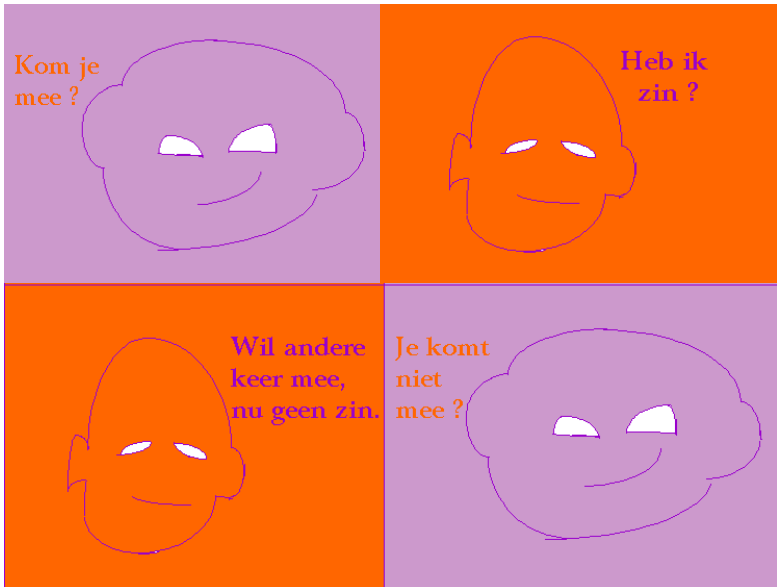
bewaakt zelfrespect en -waardering. Door jongeren te helpen in het verwerven en verkrijgen van zelfrespect en -waardering, kan wellicht een buffer opgeworpen tegen een te grote beïnvloeding vanuit de groep waardoor individualiteit en autonomie van de jongere verloren gaat.

Opgave :

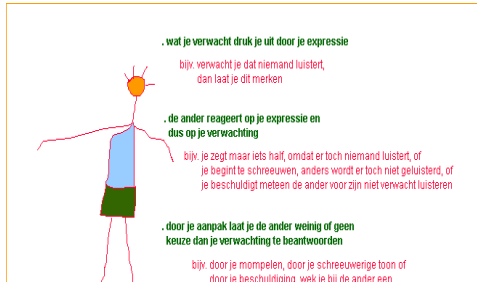
| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |
| Leg de onderdelen hieronder in de juiste volgorde. | |



Oplossing :



Zichzelfwaar- makende ver- wachtingen



Je voorstelling en verwachting bepalen mee je inspanning om iets te bereiken of te vermijden.

Door je expressie druk je meteen meer rechtstreeks of onrechtstreeks uit wat je van de ander verwacht. De manier waarop je dit doet spreekt bepaalde kanten van de ander aan. Je draagt als het ware iets van jezelf, hoe jij je voelt over op de ander. Je wekt iets bij de ander op dat mogelijk symmetrisch of complementair is aan je eigen expressiewijze. Zo maak je mogelijk onbedoeld iets wakker dat je had willen vermijden, of doof je iets dat je had willen bereiken. Dit door je verwachting dat iets toch zou gebeuren van wat je had willen vermijden, maar waarin je niet geloofde dat dit kon. Of door je verwachting dat iets toch niet zou gebeuren van wat je wilde, maar waarin je niet voldoende geloofde. Zo kwam je uiteindelijk uit bij wat je verwachtte of vreesde dat zou gebeuren, maar wat je niet wilde. Je expressie staat dan te veel in

het teken van de onderliggende verwachting en lokt of dooft een tegenexpressie uit waardoor de verwachting wordt waargemaakt. Deze verwachting is evenwel niet wat je verlangde.

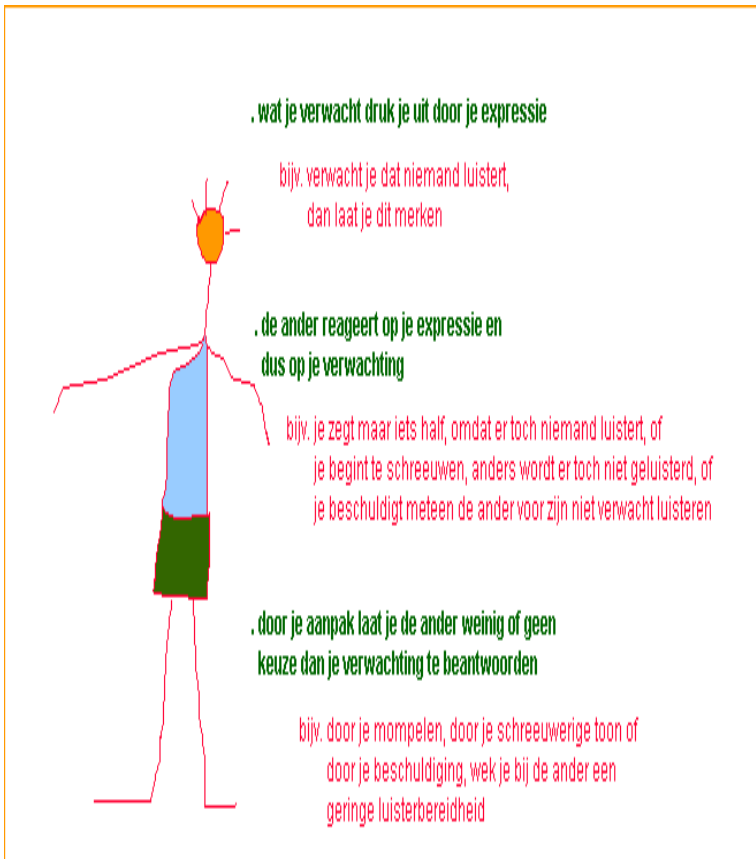
een voorbeeld :

Je verlangt dat anderen je zullen helpen.

Je vreest evenwel dat dit niet het geval zal zijn.

Je verwacht dat ze het niet openlijk voor je zullen durven opnemen.

Vanuit die verwachting ga je meteen in de aanval en verwijt de anderen dat ze het nooit voor je opnemen (in plaats van de verwachting uit te spreken dat ze je ditmaal zouden helpen). De anderen voelen zich door je aanpak verrast en aangevallen. Ze vinden dat als je nu eenmaal vindt dat ze tekortschieten, je wellicht gelijk zult hebben. Dat ze het spijtig vinden dat je niet waardeert wat ze in het verleden voor je reeds hebben gedaan om je te helpen. Dat ze dit inderdaad niet meer zullen doen, omdat het blijkbaar toch door je niet als behulpzaam werd aanzien. Dat je dan maar anderen moet zoeken die dit beter kunnen. Meteen had je gelijk met wat je verwachtte. Door je expressieve aanvallerige uitstraling ervan riep je een verdedigende houding en zelfs een ietwat aanvalle- rige reactie op met het verwachte gevolg.



Beter is je verlangen dat iets zou gebeuren of juist niet zou gebeuren duidelijk tot expressie te brengen. Je expressie niet te baseren op wat je verwacht of vreest. Door je verlangen uit te stralen als hoop en uitnodiging maak je anderen duidelijk wat je wilt en moedig je hen

aan door het belang ervan voor je aan te geven. Je riskeert dan wel teleurgesteld te zijn mocht het niet lukken. Maar je hebt jezelf en de anderen een reële kans gegeven dat tegemoet gekomen wordt aan je verlangen. In het ander geval spaar je je teleurstelling door reeds van in het begin met je teleurstelling te verzoenen en je verlangen reeds vooraf op te bergen. Beter kan je het lukken van je verlangen reeds bij voorbaat uitdrukken. Je lacht opdat ze naar je zouden lachen. Je zwijgt opdat ze zouden zwijgen. Zo toon je meteen hoe ze je tegemoet kunnen komen en hoeven ze enkel in te vullen wat je verlangt.

Een voorbeeld :

Je verlangen ditmaal geholpen te worden, maak je tijdig en hoopvol kenbaar.

Je laat merken er echt in te geloven dat ze je zullen steunen en maakt vooraf concrete afspraken hierover door het belang ervan voor je aan te geven. Je verwijt de anderen niets, maar spreekt je verwachting uit dat je de voor je reeds verwoorde steun werkelijk zult krijgen. Je kijkt hen hoopvol aan terwijl je naar hen bent toegelopen. Je gaat er van uit dat ze je helpen, vandaar het contact zoeken met hen. Ook al wilden ze je niet echt steunen, hun engagement en de opgewekte betrokkenheid maakt dat ze niet meteen anders kunnen of durven.

Zindelijkheids-
training ?
Wanneer en
hoe ?



Zindelijk worden vormt een belangrijke stap in de ontwikkeling van je kind en zijn autonomieverwerving. Welke inbreng hebben als ouder ?

Stapsgewijs zindelijk worden als kind

'Wow! Helemaal in het potje! Wat ben jij een grote meid!'

Elke ouder omarmt dit moment. Een grote en belastende taak loopt op haar eind.

'Hoe deed je dat ?', wou haar vriendin, eveneens mama, weten.

'Geen idee, maar vrij plots lukte het. We hadden wel het potje in de living gezet en haar ermee vertrouwd gemaakt door haar regelmatig preventief op het potje te zetten, zonder direct iets te verwachten, of druk uit te oefenen. Nu en dan heeft ze nog een accidentje, maar ook dit neemt af.'

Dit is wat veel ouders bezighoudt : 'Wanneer begin je ermee en hoe leer je het aan ?'

Het is inderdaad een leerproces, enerzijds fysiek : weten controle te krijgen op de sluitspieren, dit vraagt ook een neurologische ontwikkeling. Maar anderzijds is het ook een mentaal leerproces : letten op de signalen zodat het kind zelf tijdig op het potje gaat zitten.

Anderzijds vraagt het ook het aanbieden van een leer- en oefensituatie. Het potje binnen bereik plaatsen. De pamber even weglaten. Het kind om de zoveel tijd even op het potje zetten. Zelf model staan door samen op het toilet gaan.

Ontwikkeling verloopt in stappen, zo weten we uit het ontwikkelingsmodel van Vygotsky. Hij onderscheidt de ontwikkelde zone, de zone van naaste ontwikkeling en de zone die nog niet toe is aan ontwikkeling. Het is in de zone van naaste ontwikkeling dat er stappen kunnen worden gezet, stap voor stap. Het vraagt van het kind enige inspanning, inzet, oefening en opdoen van leerervaringen. Het kind moet hierbij de zin, kracht en moed hebben uit de comfortzone te stappen.

Groen : ontwikkelde zone, zone van actuele ontwikkeling of comfortzone

Oranje : groei-, leer- of ontwikkelingszone, zone van naaste ontwikkeling of stretch zone

Rood : nog niet te ontwikkelen zone of stress zone



Wat het kind kan met aan het kind nog niet kan

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel 'Ontwikkelingszone schema's' van deze encyclopedie.

De stimulatie en het geloof van zijn omgeving om op termijn stilaan deze stappen te kunnen zetten, kan aanmoedigend en ondersteunend werken.

Stappen zetten vraagt samenwerking : wat is de inbreng van het kind ? wat is je inbreng als ouder ? wat is het aandeel van het kind ? wat is je aandeel als ouder ? Welke stappen zet het kind ? Welke stappen zet je als ouder ? Welke zijn je inbreng, aandeel en stappen samen kind en ouder ? Welke veranderingen zijn er in inbreng, aandeel en stappen van kind en van ouder ?

Gelet kan worden te vermijden te vroeg te beginnen, waarbij de stap te groot is waardoor het kind niet kan lukken en het teleurstelling meebrengt voor kind en ouder. Op termijn kan hierdoor weerstand ontstaan om nog te proberen.

Ook kan er op gelet worden te vermijden van laattijdig te beginnen. Het leren, oefenen en kansen en gelegenheden bieden worden dan uitgesteld. Het ontbreekt het

Samengevat : Het kind moet het kunnen leren, het kind moet het willen, het kind moet het leren, het kind moet gelegenheden en kansen krijgen, het kind

kind dan mogelijk aan zin of interesse om hierin verandering te brengen. Het kind voelt zich niet gestimuleerd of gesteund iets nieuw te verkennen en nieuwe gewoonten aan te leren.

muleerd en gesteund voelen. Dit betekent een aandeel van het kind en een aandeel van zijn omgeving, dit op de juiste momenten.

Zindelijk worden verloopt voor elk kind anders, zo blijkt. Voor ieder gebeurt dit op zijn eigen tempo. Soms kan het zijn urine eerder ophouden dan zijn stoelgang. Zindelijk zijn betekent ook dat dit gebeurt op de juiste tijd en plaats. Het kind is sneller zindelijk overdag dan 's nachts. Doorgaans wordt het kind zindelijk tussen twee en vijf jaar. Inspanningen hiertoe zijn weinig zinvol voor achttien maanden. Vastgesteld wordt dat meisjes eerder iets vroeger zindelijk zijn dan jongens. Over zindelijk worden 's nachts kan je lezen in het afzonderlijke themaonderdeel *'Zindelijkheid 's nachts'* van deze encyclopedie.

Rond wat draait het ?

Als ouder kan je de vraag stellen waarrond je zou willen dat zindelijk worden zou draaien ? En rond wat ze nu draait ? Bijvoorbeeld, wanneer je zou vaststellen dat het niet vlot.

Je voorkeur zou dan uit kunnen gaan naar een ontspannen gebeuren op ontspannen momenten, op het ge-

paste ogenblik, weg van druk, verwachtingen en verplichting, zonder tijdsdruk, met medewerking van je kind, op een moment dat je kind er voor openstaat, probeersgewijs, met de nodige aandacht, nabijheid, aanmoediging en steun, met een gevoel van voldoende veiligheid, comfort en warmte voor je kind, met voldoende tijd en geduld, met ruimte voor falen en lukken, met voldoende regelmaat, vaste patronen, met aanwezige modellen, bijvoorbeeld, van jezelf of andere kinderen, in een positieve sfeer, zonder zichtbare teleurstelling, of verlies van moed en geloof, weg van stress, onveiligheid en angst, weg van vergelijken, elke dag als nieuwe kans of oefengelegenheid, samengaand met fierheid, bewondering en prijzen, met minimale overbruggende hulp, met niet te snel tussenkomen.

Meer hierover lezen kan in het thema-onderdeel '*Scaffolding, activerende hulp*' van deze encyclopedie.

Zindelijkheidstraining kan voor elk kind een heel verschillende timing, inhoud en vorm aannemen. Het is goed zich hier van bewust te zijn om te komen tot een betere afstemming en zo nodige bijsturing. Met een andere timing, inhoud en vorm lukt het misschien beter.

Signalen van het kind, sensitief en responsief zijn van de ouder

Het kind kan signalen tonen die je als ouder kan opmerken en waarop je passend kan reageren. Dit vraagt van je als ouder de nodige sensitiviteit of gevoeligheid en een passende responsiviteit of reactiegeneigdheid.

Signalen kunnen zijn :

Het kind toont belangstelling voor het potje. Het gaat er, bijvoorbeeld, op zitten.

Het kind heeft reeds gedurende een zekere tijd een zuivere luier, wat wijst op de ontwikkeling van zijn sluitspieren en de controle er op.

Het kind kan reeds enige tijd zonder pamber met enkel een broekje rondlopen.

Luiers ongemakkelijk vinden. Laat te laat een nat gevoel opmerken.

Het kind begrijpt woorden rond op het potje gaan.

Het kind kan zo gevraagd op het potje gaan zitten.

Het kind probeert het potje spontaan uit.

Het kind wil steeds meer dingen zelfstandig doen.

Het kind kan zijn (luier)broekje optrekken en laten zakken.

Het kind kan antwoord geven op de vraag of het al dan niet moet plassen.

Het kind kan een verband leggen tussen het potje en zijn behoefte doen.

Het kind weet iets te leggen waar het thuishoort, zoals bijvoorbeeld blokken en puzzelstukken, dit in associatie met plassen en het potje.

Concreet

Welke spontane stappen merk je reeds richting zindelijk zijn ?

Welke vormen van proberen merk je reeds richting zindelijk zijn ?

Wat lukt al ? Wat lukt nog niet ? Wat lukt nog niet steeds?

Hoe reageer je op je kind bij het zetten van stappen richting zindelijk zijn ?

Wat doe je pro-actief als ouder zodat je kind alle kansen en gelegenheden krijgt richting zindelijk zijn ?

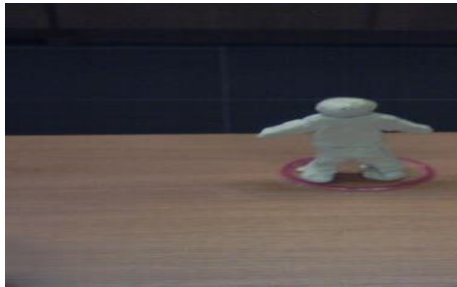
Wat kan het kind al zelfstandig en waar heeft het nog hulp bij nodig ?

Welke minimale overbruggende hulp die je langzaam kan afbouwen kan je bieden ?

Hoe help je je kind het verband te leggen tussen een volle blaasgevoel en op het potje gaan ?

Zindelijkheid

's nachts



Zindelijk worden is voor elk kind een opgave.

Voor sommige kinderen blijft 's nachts zindelijk zijn moeilijk.

Wat samen met je kind kunnen doen ?

Bedplassen is een probleem vanaf een bepaalde leeftijd waar heel wat ouders zich zorgen over maken, vooral

omdat vaak bij hen de vrees leeft of het ooit wel over zal gaan.

Ook voor kinderen kan bedplassen een toenemend probleem vormen, dat veel pret bederft. Zeker wanneer andere kinderen in de buurt zijn.

Zindelijk worden verloopt stapsgewijs. Het vraagt om de ontwikkeling van de spieren rondom de blaas en de sluitspieren. Via oefening vanaf een leeftijd van ongeveer 18 maand kan het kind er controle op leren krijgen. Met de hulp van de omgeving leert het kind stilaan eerst overdag zindelijk te worden. Nadien kan met het kind geoeffend ook 's nachts zindelijk te worden. Te vroeg beginnen kan leiden tot te vaak en te langdurig mislukken, waardoor het kind onzeker en angstig op dit vlak wordt. Tussen de leeftijd van twee en drie jaar lukken de meeste kinderen erin in hun eigen tempo onder normale omstandigheden zindelijk te zijn overdag, meisjes vaak iets sneller dan jongens, sommige kinderen snel, andere kinderen doen er langer over. 's Nachts is dit tussen drie en vijf jaar.

Toch plast nog ongeveer 13 % van alle vijfjarigen regelmatig in bed. Driemaal zoveel jongens als meisjes. Vanaf die leeftijd spreekt men van bedplassen.

Dat aantal daalt met 2 % per jaar. Van de achtjarigen dus nog 7 %. Lapouse & Monk geven in een Amerikaans onderzoek over bedplassen van 6 tot 12-jarigen 17 % aan voor alle frequenties in het afgelopen jaar en 8 % voor eens of meer per maand in dezelfde periode.

Sommigen van hen zijn nog nooit helemaal zindelijk geweest 's nachts. Anderen wel, maar zijn op een bepaald tijdstip opnieuw in bed gaan plassen. Meestal is daar een speciale aanleiding voor die spanning met zich brengt.

Als ouder kan je willen achterhalen of het kind emotioneel hiermee bezig is, of dit zijn zelfbeeld beïnvloedt, hoe het op deze situatie reageert, welke strategieën het hier rond heeft ontwikkeld, welke elementen van mogelijke oplossingen het reeds beheerst, welke tijdrumtelijke evolutie merkbaar is, welke interne en externe positieve of negatieve motivatoren aanwezig zijn, welke zijn (opvoedings)vraag is naar je toe en hoe je als ouder deze beantwoordt.

De hiernavolgende vragen kunnen je hierbij helpen. Voor je kind of samen met je kind er achter komen hoe het met bedplassen omgaat en hoe het er wat aan kan doen.

Jonge kinderen moeten veel leren : leren goed praten, zich aankleden, zich wassen,... Vul zelf maar aan. Soms lukken ze er vrij snel in iets nieuws te doen. Soms is het

iets moeilijk en vraagt het heel wat oefening en vergt het veel tijd voor het iets kan.

Elk kind groeit en ontwikkelt zich aan zijn eigen tempo. Als omgeving tracht je hierbij te helpen. Zo zeg je als ouder wat te willen en help je bij het verwerven hiervan. Maar ook de brede omgeving kan helpen en steunen als het wat tegenzit. Van belang is dat dit alles in een positieve aanmoedigende sfeer verloopt waarin ruimte en kansen worden geboden.

Een van deze dingen die het kind moeten leren is tegen de morgen aan en zo nodig tijdens de nacht op tijd wakker te worden zo het moeten plassen. Zo blijft het bed droog en is het kind en zijn omgeving blij. Maar zo iets lukt niet zomaar meteen. Het is soms een hele opgave te leren op iets te letten en juist te reageren en dit nog wel terwijl je slaapt.

De uitspraken die hierna volgen kunnen helpen meer hierover te weten te komen. Bijvoorbeeld, hoever het kind reeds met dit aanleren staat. En nog, wat er samen aan te kunnen doen, zodat het helemaal en het zo vaak mogelijk zou lukken op tijd uit bed te komen om te plassen. Deze uitspraken zijn vooral behulpzaam wanneer het zindelijk worden tijdens de nacht niet vlot wil lukken.

Kruis bij elke uitspraak hierna aan of ze op je kind van toepassing is.

Emotionele reactie bij onzindelijkheid 's nachts. Het is mogelijk dat het kind niet emotioneel, weinig emotioneel, in zekere mate tot zeer emotioneel reageert op het niet onder controle hebben van bedwateren. Het kind vertoont dan spanning en geeft mogelijk deze spanning aan. Het is goed aandacht te besteden aan deze emotionele reactie omdat dit het zelfbeeld van het kind negatief kan beïnvloeden. Bij het kind kan twijfel aanwezig zijn of het dit probleem kan overwinnen. Je houding als ouder kan mee de druk op het kind verhogen of verminderen.

- Ik geloof niet dat ik het wel stilaan zal leren op tijd uit bed te komen, om te plassen.
- In bed plassen, trek ik me erg aan.
- Ik word 's nachts wakker.
- Ik kan moeilijk inslapen.
- Ik schaam me zo ik in bed heb geplast.
- Ik denk dat het aan mij ligt als ik in bed plas.
- Ik zal nooit op tijd kunnen zijn om te gaan plassen als ik slaap.
- Ik durf tegen de morgen niet opnieuw inslapen.
- Ik durf 's avonds niet goed gaan slapen omdat ik bang ben in mijn bed te doen.
- Het eerste waar ik op let bij het wakker worden is of ik nog droog ben.
- Ik voel me nog maar klein wanneer ik weer eens niet droog ben.
- Ik ween wanneer ik in bed heb geplast.
- Ik word helemaal stil wanneer ik in bed heb geplast.
- Ik weet vooraf reeds dat ik in mijn bed zal doen.
- Ik twijfel aan mezelf of ik kan leren droog te blijven.
- Als ik 's morgens merk niet droog te zijn, word ik verdrietig.
- Als iemand iets opmerkt over mijn niet droog zijn, word ik boos.
- Als ik in bed heb gedaan, ben ik overdag gemakkelijk humeurig.
- Als ik in bed heb gedaan, probeer ik dat niet zo erg te vinden.
- Ik geloof niet dat het me zal lukken droog te blijven.

Zijn heel wat van deze uitspraken op het kind van toepassing, dan kan het kind erg gehinderd worden in het ontwikkelen van zindelijkheid 's nachts. Het kind is ge-

makkelijk gespannen en er ontbreekt voldoende zelfvertrouwen. De ervaren spanningen en het gebrek aan geloof de moeilijkheid te kunnen overwinnen, kunnen maken dat het moeilijker wordt voor het kind de stap naar zindelijkheid 's nachts te zetten. Als ouder kan je er op letten het kind niet extra te belasten met je eigen spanningen en gebrek aan geloof. Belangrijk is te voorkomen dat het zelfbeeld en het zelfvertrouwen van het kind door dit niet lukken getekend worden.

Zelfdefensieve reactie bij onzindelijkheid 's nachts. Het kind reageert mogelijk niet defensief, weinig defensief, in zekere mate tot erg defensief tegenover het bedplussen. Het kind tracht dan zichzelf naar buiten, naar de omgeving toe en/of naar binnen, naar zichzelf toe, te beschermen tegenover het nog onvoldoende vat hebben op droog blijven 's nachts. Defensieve reacties zijn eerder rudimentair en niet-constructief. Het gaat om reacties van het kind als het gebeuren op zijn beloop laten, het niet onder ogen zien ervan of verbergen, het niet proberen er een eind aan te stellen, of niet adequaat reageren, zich nog te jong vinden. Een autoritaire en afdwingende houding als ouder kan deze reactie nog versterken. Het risico bestaat voor een circulair proces : van het kind achternalopen en een trachten ontvluchten van het kind en andersom.

- Als ik in bed heb geplast, denk ik daar overdag niet meer aan.
- Ik durf 's nachts mijn bed niet uit.
- Ik geloof dat je er niet aan kunt doen, wanneer je in je bed doet.
- Ik ben bang uit bed te komen zo het nat is.
- Niemand mag weten dat ik in bed plas.
- Als ik in bed heb gedaan, tracht ik dat te verbergen.
- Ik ontken dat ik in bed heb geplast.
- Ik heb het gevoel er helemaal niets aan te kunnen doen wanneer ik in bed doe.
- Ik ben er steeds zo mee bezig hoe droog te blijven dat ik de rest vergeet.
- Mijn mama en/of papa vergissen zich als ze zeggen dat ik niet droog ben.
- Het gebeurt dat ik 's nachts erg zweet.
- Als ik in bed plas is dat een ongelukje.
- Ik kan reeds droog blijven als ik dat wil.
- Mijn mama en/of papa overdrijven als ze zeggen dat ik nog niet echt droog ben.
- Als ik in bed heb gedaan, ben ik overdag erg gedienstig.
- Het doet me niets of ik droog of nat ben wanneer ik wakker schiet.
- Ik maak mezelf verwijten als ik merk 's morgens nat te liggen.
- Ik probeer 's nachts wel eens het plassen uit te stellen wanneer ik moet.
- Dat ik droog blijf is toeval of geluk.

Zijn heel wat van deze uitspraken op het kind van toepassing, dan kan er vanuit gegaan dat het kind heel wat spanningen ondervindt waartegen het zich tracht te verdedigen door afstand te winnen tegenover de moeilijkheid, eerder dan de moeilijkheid onder ogen te zien en te pogen er iets aan te doen met de hulp van de omgeving. Een tonen van begrip en het bieden van hulp vanwege de omgeving kan het kind helpen de realiteit meer onder ogen te kunnen en durven zien, zodat het gevoel van hulpeloosheid kan weggenomen worden. Een niet-escalerende opstelling als ouder kan maken dat het kind niet onder de druk onderdoor gaat.

Gebruik oplosstrategie bij onzindelijkheid 's nachts. Het kind wendt mogelijk enigszins, vaak of systematisch oplosstrategieën aan om bedplassen te stoppen of tegen te

- Als ik 's nachts wakker schiet, ga ik snel even plassen.
- Voor ik ga slapen, drink of eet ik niet te veel, wel voldoende.
- Als ik ga slapen, tracht ik mezelf erop voor te bereiden niet in bed te doen.
- Zodra ik het gevoel heb in bed te doen, tracht ik er nog heel snel uit te wippen.
- Ik span me in om niet in bed te doen.
- Ik tracht mezelf te leren wakker te worden vóór ik plas.
- Ik weet hoe ik kan stoppen met in bed doen.
- Ik fantaseer wel eens dat ik tijdig wakker zal schieten wanneer ik moet plassen.
- Ik let 's nachts op mogelijke signalen die me zeggen dat ik dringend moet plassen.
- Wanneer ik in bed lig, tracht ik uit te zoeken of ik niet naar het toilet moet.
- Als ik 's nachts wakker wordt, ga ik plassen.
- Wanneer mijn ouders me waken, tracht ik mezelf ook rekenschap te geven van mijn moeten plassen.
- Ik denk er wel eens over na hoe ik droog zou kunnen blijven.
- Ik probeer overdag wel eens het plassen uit te stellen wanneer ik moet.
- Ik neem me vooraf voor wakker te worden zodra ik droom.
- Overdag let ik erop hoe het aanvoelt te moeten gaan plassen.
- Als ik in bed heb gedaan, tracht ik in gedachten terug te gaan naar het moment waarop het gebeurde.
- Van daaruit tracht ik het dan beter te herdoen met wakker worden, uit bed springen en op toilet te gaan.
- Ik tracht me die keren levendig te herinneren dat ik droog bleef.
- Voor het inslapen beeld ik mezelf in onmiddellijk wakker te schieten wanneer ik moet plassen.
- Ik tracht zelf te achterhalen wanneer ik niet droog blijf.
- Door mijn (stuit)spieren te ontwikkelen, zal het me beter lukken droog te blijven.
- Ik leer overdag zelf in te staan voor wanneer te gaan plassen.

gaan. Het zijn hulpmiddelen tegen bedplassen afkomstig van de ouders, of waarop het zelf uitkwam doordat het zelf een uitweg tracht te vinden. Het kind luistert en zoekt mogelijk op mentaal vlak of op gedragsvlak iets aan zijn bedplassen te doen. Het kind luistert, denkt na en stelt zich voor wat zou kunnen helpen. Het probeert bepaalde gehoorde of gevonden oplossingen uit. Overdag of voor het inslapen oefent het om 's nachts beter te slaan. Het kind toont hierbij zelfvertrouwen, constructiviteit en doelgerichtheid. Het doet dit in overleg en samen met zijn ouders.

Zijn heel wat van deze uitspraken op het kind van toepassing, dan geeft dit aan dat het kind zelfactief tracht de ervaren moeilijkheid te overwinnen. Het kind is hoopvol en volhardend. Het voelt zich niet hulpeloos ofervaart geen emotionele spanningen. Het tracht zelf met de hulp van zijn omgeving pogingen te doen en een uitweg te zoeken voor zijn onzindelijkheid 's nachts. Samen met zijn omgeving tracht het stappen te zetten en probeert het verschillende manieren uit die het dichter bij zindelijkheid kunnen brengen. Het kind blijft positief ingesteld en gemotiveerd om bedplassen terug te dringen of weerwerk te bieden. Het geeft zichzelf de nodige tijd, ruimte en kansen om hiertoe stilaan te komen. Als ouder kan je deze opstelling ondersteunen en concrete suggesties doen om samen te ervaren wat meest effect heeft

en op basis hiervan bij te sturen. Er worden geen persoonlijke verwijten gemaakt. Integendeel het kind wordt ondersteund en aangemoedigd in zijn pogingen.

Situatieve invloeden bij onzindelijkheid 's nachts. Het kind ondergaat weinig, zekere tot uitgesproken situatieve invloeden bij het bedplassen. Zo zijn er situationele

- Ik kan moeilijk tot rust komen.
- Ik voel me gespannen.
- Ik droom 's nachts.
- Ik slaap zeer diep, zodat ik helemaal niets merk.
- Als ik slaap, ervaar ik helemaal niets.
- Van lawaai word ik geenszins wakker.
- 's Morgens ben ik niet uitgeslapen.
- Ik merk bij het wakker worden pas zelf dat ik heb geplast.
- Er ligt mogelijk een lichamelijke factor (familiaal-erfelijke invloed, medische reden) aan de basis van het bedplassen.
- Ik ben onrustig 's avonds als er die dag van alles is gebeurd.
- Ik ben onrustig wanneer er de volgende dag van alles staat te gebeuren.
- Ik maak me ergens zorgen over, iets waarover ik moeilijk kan praten.
- Ik weet dat ik nu meer in bed doe dan voorheen.
- Ik blijf wel eens op een ander slapen.
- Als ik heel erg op mijn gemak ben plas ik wel eens in bed.
- Ik laat me gemakkelijk gaan.
- Ik laat me gemakkelijk doen.
- Ik ga niet steeds op een vast uur slapen.
- Ik sta niet steeds op een vast uur op.
- Ik doe nog een pampier aan om droog te blijven.
- Op mijn bed ligt nog een beschermhoes.
- Er gebeuren grote veranderingen (nieuw broertje of zusje, verhuis, overlijden, scheiding, ...) in mijn omgeving waaraan ik me moet aanpassen.

omgevingsinvloeden van waar en wanneer. Slaapt het kind thuis in zijn vertrouwde omgeving, of slaapt het kind elders in een vreemde omgeving? Is er regelmaat, verandering, evolutie in zijn leefsituatie? Maakt het kind een moeilijke periode door? Zo zijn er zijn typische slaapkenmerken. Slaapt het kind diep? Is er veel urineproductie tijdens de nacht? Zo ook is er het ervaren van de situatie en het gevoel ze al of niet aan te kunnen. Zoals zichzelf in verhouding tot de aanwezige situatie:

kwetsbaar of weerbaar tegenover de situatie, hoe er-
vaart het kind zijn slaap ?

Zijn heel wat van deze uitspraken op het kind toepasse-
lijk, dan kan aangenomen dat de situatie van het kind on-
gunstig is, zodat gemakkelijker bedplassen optreedt. Het
kan zijn dat deze minder gunstige situatie tijdelijk is of
momentaan. Het kan ook zijn dat deze situatie langer
aansleept, zodat bedwateren mogelijk te maken heeft
met deze minder gunstige situatie. Het kan zijn dat de
eigen slaapsituatie van het kind minder gunstig is, zoals
diep slapen of overdreven urineproductie tijdens de
nacht. Als ouder kan je samen met je kind dan aandacht
schenken aan deze omgevings- en persoonlijke situatie
en het ongunstige erin trachten weg te nemen of terug
te dringen. Medische hulp en zonodig psychologische
begeleiding bij uitgesproken zich zorgen maken kunnen
hierbij dan mogelijk uitkomst bieden.

Motivatoren bij onzindelijkheid 's nachts. Het kind kan
laten merken weinig, enigszins tot erg gemotiveerd te
zijn om 's nachts droog te blijven. Deze motivatie kan van
het kind zelf komen. Het kind kan zichzelf aanmoedigen
met groot willen worden, niet te kijk willen staan, het
voornemen het te leren, persoonlijke bekrachtigers bij
lukken (zoals blij en fier zijn bij lukken, kleine attenties
voor zichzelf bij lukken). Deze motivatie kan ook komen
van de omgeving. Ouders kunnen het kunnen het kind

aanmoedigen, ze kunnen ook het kind positief bekrachtigen bij lukken (tevredenheid laten blijken) of negatief bekrachtigen (afwezigheid van teleurstelling bij lukken).

- Mama en/of papa reageren boos als ik in bed plas.
- Ik ben blij voor mezelf zo ik op tijd op het toilet ben om te plassen.
- Mama en/of papa zeggen dat ik het wel zal leren om niet in bed te doen.
- Ik tracht niet in bed te doen om de reactie van mijn papa en/of mama te vermijden.
- 's Morgens ben ik telkens heel blij als ik merk dat ik nog droog ben.
- Ik ben telkens heel fier als ik droog blijf.
- Als ik in bed doe, is mijn mama en/of papa erg bezorgd om me.
- Ik wil zo snel mogelijk in bed droog blijven.
- Mijn mama en/of papa doen erg hun best om me te helpen zo ik 's nachts nat ben geworden.
- Mijn mama en/of papa zijn heel blij wanneer ik 's morgens droog ben.
- Mijn vriendjes die even oud zijn als ik doen wel eens in bed.
- Mijn mama en/of papa zeggen wel er achter te komen hoe ik droog moet blijven.
- Mijn mama en/of papa zeggen dat ik wel zal leren niet meer in bed zal doen.
- 's Morgens helemaal gewassen worden vind ik heel fijn.
- Als ik 's morgens nat ben, word ik helemaal met zorg gewassen.
- Als ik 's nachts wakker word en merk dat ik nog droog ben, moedig ik mezelf aan zo door te gaan.
- Mama en/of papa beloven me dat iemand mag komen logeren zodra ik droog ben.
- Mama en/of papa zeggen dat ik iets krijg zodra ik echt droog ben.

Naarmate heel wat van deze uitspraken op het kind van toepassing zijn, kan aangenomen dat het kind gemotiveerd is en/of wordt om aan zijn bedplassen wat te doen. Als ouder kan je er op letten het kind vooral positief aan te moedigen telkens het kan. Eerder dan telkenmale zijn ontmoediging op een negatieve wijze te laten blijken bij mislukken. Voor iets dat het kind nog niet kan of nog niet helemaal kan, werkt ontmoediging nu eenmaal niet. Het is niet dat de motivatie ontbreekt, het is dat het vermogen om zindelijkheid te zijn nog onvoldoende tot ontwikkeling is gekomen. Door je negatieve reacties kan ge-

makkelijk de motivatie van het kind verdwijnen, waardoor de kansen om het te leren voor het kind afnemen. Als ouder kan het ook erg belangrijk zijn een onderscheid te maken tussen positieve motivatie om zindelijk te worden en uitgeoefende en ervaren druk om zindelijk te zijn. Uiteraard is te verkiezen dat het kind zelf een inspanning wil doen, zonder met een overspannen gevoel te worden geconfronteerd. Dit kan door niet alles voortdurend op dit zindelijk worden te concentreren. Er is in het leven en de ontwikkeling van het kind heel wat anders en meer dan zindelijkheid.

Opvoedingsvraag bij onzindelijkheid 's nachts. Het kind laat bij zijn ervaren moeilijkheid van bedplassen aan de omgeving op een of andere manier merken te willen worden geholpen. Het kind doet dit minder of meer uitdrukkelijk en uitgesproken. Als ouder is het belangrijk deze opvoedings- en hulpvraag tijdig op te merken en hier passend op in te gaan. Het gaat hier om iets dat het kind niet spontaan kan of weet aan te leren, zodat het zijn omgeving hierin betreft. Als ouder heb je in je spontaan aanbod niet steeds de passende opstelling en reactie die het kind helpen. Hierover met je kind praten en zo wenselijk advies en hulp van buitenaf inroepen kan hierbij helpen.

- Mama en/of papa leggen me uit wat ik kan doen om niet in bed te plassen.
- Ik zou graag leren op tijd aan te voelen wanneer ik moet plassen.
- Ik vind het goed zo mijn mama en/of papa me tijdig zouden wakker maken om te gaan plassen.
- Mama en/of papa zeggen dat we samen moeten trachten er iets aan te doen.
- Mijn mama en/of papa herinneren er mij aan niet in bed te doen.
- Als ik in bed heb gedaan, moeten mama en/of papa mij troosten.
- Ik wil dat iemand mij helpt bij het leren droog blijven.
- Ik vind het fijn dat iemand mij helpt om te leren droog blijven.
- Mijn mama en/of papa trachten me voor ik slapen ga voor te bereiden om droog te blijven.
- Als ik in bed heb geplast, vraag ik aan mama en/of papa wat ik eraan kan doen.
- Mijn mama en/of papa zeggen dat mijn blaas te snel vol is zodat ik moet plassen.
- Mama en/of papa zeggen me precies wat ik kan doen om 's nachts droog te blijven.
- Mama en/of papa vragen raad aan anderen hoe ze me kunnen helpen droog te blijven.
- Mijn mama en/of papa maken me tijdens mijn slaap éénmaal helemaal wakker om te plassen (eventueel met behulp van herinneren van voor slapengaan afgesproken telkens veranderend wachtwoord, en associatie eerst wachtwoord pas dan plassen).
- Mijn mama en/of papa helpen mee te achterhalen wanneer ik precies in bed doe.
- Mijn mama en/of papa geven mij iets mee in bed dat zeker droog moet blijven (knuffelbeest, ...).
- Als ik 's morgens nat ben, vraag ik mama en/of papa of ze boos zijn.
- Mijn mama en/of papa vertellen me vóór het slapen gaan een verhaaltje over hoe water tegen te houden.
- Mama en/of papa zeggen dat regelmaat best voor me is.
- Zo ik niet in mijn bed thuis slaap, bedwater ik gemakkelijker.
- Mijn mama en/of papa zoeken samen met mij naar hulpmiddelen (plawekker, medicatie) om van bedplassen af te komen.
- Mijn mama en/of papa zoeken samen met mij naar een training (blaastraining, droog-bedtraining, suggestieve training, ...) die me zou kunnen helpen.
- Mijn mama en/of papa zeggen me wat concreet mijn besef wakker worden en gaan plassen kan activeren.
- Mijn mama en/of papa zeggen me hoe mijn besef van wakker worden en plassen te activeren.

Naarmate heel wat van deze uitspraken op het kind van toepassing zijn, brengt het een specifieke vraag naar opvoedingsomgang tot uiting, waarop je als ouder samen met je kind naar een antwoord kan zoeken. Zo voelt je kind dat het er niet alleen voor staat. Dat ook jij bereid bent te helpen, te denken en te zoeken wat te kunnen doen. Zo loop je je kind niet voorbij. Zo kan je trachten beter en gericht in te spelen op de vraag van het kind naar specifieke begeleiding. Veelal merk je dan als ouder ook snel uitgeput te zijn wat inzichten en oplossingen betreft. Zo dat er een behoefte kan groeien naar meer informatie en mogelijke manieren om de moeilijkheid aan

te pakken. Hulp van buitenaf, van personen en diensten, met expertise en ervaring op dit vlak kunnen je dan hierbij behulpzaam zijn, als het jezelf niet lukt. Hulpmiddelen als plaswekker vind je thans in een discrete compacte kindvriendelijke versie en afgestemd op het kind (zie onder meer <http://behandelbedplassen.nl>). Ook leggen gespecialiseerde kennis- en hulpcentra zich steeds meer op bedplassen toe. (zie onder meer Nederlands Droogbedcentrum te Meppel

<http://www.kenniscentrumbedplassen.com/>)

Samen met je kind kan je er voor zorgen dat bedplassen niet uitgroeit tot een toenemend emotioneel probleem voor je kind en jezelf. Probleem waarop het kind mogelijk reageert met ontkennen en ontvluchten en jij met hulpeloosheid. Maar iets wat je kind en jezelf toch erg bezighouden en belemmeren.

Dit voorkomen kan door het kind te helpen het positief op en aan te pakken, waarbij wordt rekening gehouden met kindeigen- en situationele invloeden die het voor het kind al of niet tijdelijk moeilijker kunnen maken. Dit ook door mee zorg te dragen voor een positief motivationeel omgevingsklimaat en door mee concreet antwoord te trachten geven op de specifieke ontwikkelings- en hulpvraag van je kind. Zo laat je de moeilijkheid niet op zijn beloop, maar neem je concreet actie om de leiding te nemen over een probleem dat je zo beter kan oplossen. Dit vooraleer het probleem de leiding neemt

over je kind en jezelf. Concrete hulpmiddelen en gerichte trainingsaanpak zijn hiervoor voor je kind beschikbaar.

Je kan over zindelijkheid 's nachts meer lezen bij :

HART DE RUYTER, Th., Psychosomatosen bij kinderen en jeugdigen. In : Hart de Ruyter, Th., Kamp, L., Hoofdlijnen van de kinderpsychiatrie. Van Loghum Slaterus, Deventer, 1978.

VAN LONDEN, A., In bed plassen. Van Loghum Slaterus, Deventer, 1986.

HIRASING, R.A. & BOLK-BENNINCK, L., Enuresis Nocturna. Handleiding voor de begeleiding van kinderen die in bed plassen. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, 1995.

MULDER, Z. & VIJVERBERG, M., Bedplassen. Daar wil je van af ! Binkey Kok Publications, Havelte, 2003.

Een interessante internet-informatiebron is onder meer:

www.bedplassen.org

Training en hulpmiddelen

Plaswekker

Plaswekker te gebruiken vanaf 6 jaar. Elektronisch apparaatje dat met draadje verbonden is aan speciaal broekje of aan inlegger. Apparaat geeft wekkend signaal zodra enig vocht gedetecteerd.

Blaastraining

Meerdere trainingsvormen beschikbaar. Tijdens de training leert het kind meer vat te hebben op de eigen blaas en sluitspieren. Op bepaalde tijdstippen wordt geoefend de urine op te houden. Gekeken wordt hoeveel urine wordt afgegeven. Vraagt medewerking van het kind.

Droog-bedtraining

Intensief programma onder begeleiding. Zo andere aanpak zonder succes blijft, met vrij snel resultaat, mits volgehouden motivatie van kind en ouder. Training verloopt in drie fasen, met gebruik van wekken, plaswekker, oefeningen en bevestiging.

Plasdagboek

Bedoeld om een betere inschatting te maken van de aard van het pasprobleem en de aanpak ervan.

Suggestieve training

In de aanloop van slapen gaan worden aan het onderbewustzijn boodschappen meegegeven. Deze boodschappen moeten het kind bij volle blaas activeren, zodat het tijdig wakker wordt en gaat plassen. Enigszins vergelijkbaar met programmering voor tijdig wakker worden bij op uitstap gaan. Passende cognitieve schema's worden als het ware klaargezet die bij een lichte lichaams- of externe prikkel actief worden en de gewenste wek- en plasreactie mogelijk maken.

Medicatie

Verschillende medicamenteuze behandelingsvormen beschikbaar. De medicatie kan gericht zijn op het tegengaan van overdreven nachtelijke urineproductie bij bepaalde kinderen, op het regelen van de blaaspijp, of op een stimulerende werking op het centrale zenuwstelsel.

Plaspoli

Plaspoli is een multidisciplinaire aanpak van onvrijwillig urineverlies bij kinderen, met een kinderuroloog (fysiek aspect), een kinesitherapeut (motorisch aspect), een kinderpsycholoog (psychisch aspect) en een verpleegkundige (leeraspect).

Gemakkelijk herhaling zoeken



Wat en in welke mate iets of iemand voor je is,
wordt erg gekleurd door wat je als uitgangspunt nam.

Wat doet zich voor ?

Als ouder of kind blijf je niet alleen gemakkelijk iets telkens op eenzelfde wijze op te vatten. Je blijkt ook gemakkelijk iets in eenzelfde mate op te vatten. Zo je kind weer eens druk is, zal je dit gemakkelijk herkennen, tegelijk zal je gemakkelijk uitgaan van een typische mate van druk zijn, bijvoorbeeld te druk. Blijkt in werkelijkheid evenwel dat je kind slechts in geringe mate druk is - bijvoorbeeld, lichtjes druk omdat het verlangend uitkijkt naar iets prettigs dat te gebeuren staat - dan zal je toch gemakkelijk geneigd zijn de mate van drukte die je bij de aanvang meende waar te nemen, slechts in beperkte, mogelijk te

geringe mate, bij te sturen of te corrigeren. De vaststelling is dat we dit aanpassen meestal in te geringe mate doen en dat onze aangenomen aanvangswaarde onze uiteindelijk waargenomen mate erg blijft kleuren, om niet te zeggen blijft bepalen of domineren. Dit blijkt in grotere mate als je uitgaat van een uitgangspunt als ankerpunt dat relatief meer verschilt van de werkelijkheid.

Ditzelfde geldt ook voor je als kind. Zo je ouders vriendelijk of onvriendelijk zijn, zal je wat je opmerkt en de mate waarin laten bepalen door de mate waarvan je uitging. Je zal de werkelijke mate waarin slechts in geringe mate bijsturen vanuit je aanvangsindruk. Indruk die je in jezelf opriep of die je ouders bij je opriepen. Ging je uit van heel vriendelijk of erg onvriendelijk, dan zal wat je in werkelijkheid ervaart, slechts in geringe mate bijsturen. Je latere waarneming zal zo blijkt uit onderzoek blijvend getekend worden door waar je bij de aanvang van uitging. Onderzoek wijst uit dat dit reeds voorkomt als je zeven bent.

Belangrijk blijkt dus je geneigdheid tot aanvankelijke activering van een bepaalde mate waarin iets aanwezig is of zich voordoet. Of de aanvankelijke mate die door de buitenwereld of situatie wordt uitgelokt. Zo kan je als ouder of kind ook je eigen doen en ervaren voor de ander aangeven om zo kans te maken op een meer juiste en overeenstemmende waarneming. Bijvoorbeeld, je kind die zegt zich erg druk en gespannen te voelen, of jij die

aangeeft dat je heel vrolijk of heel boos bent. Je waarneming van elkaar zal dan mee gekleurd worden door dit aanvankelijk aangegeven vertrekpunt dat als anker zal dienst doen en van waaruit dan de aanpassing of afstemming zal gebeuren, zonder er evenwel zomaar van los te komen.

Wat bij je als ouder of kind bij de aanvang door jezelf bij iets opgeroepen wordt, kan bepaald worden door wat in je beschikbaar is. Je kreeg voorheen nog maar net te maken met je druk kind als ouder, of met je heel vriendelijke of erg onvriendelijke ouder als kind. Wat bij je als ouder of kind bij de aanvang door de buitenwereld opgeroepen wordt, kan ook zijn wat als meest representatief voorkomt. Je ontmoet als ouder weer je druk kind zoals gewoonlijk, of je ontmoet als kind weer je vrolijke of gemakkelijk boze ouder.

Deze geneigdheid van een bepaalde mate uit te gaan en deze aan te passen, wordt anker-en-aanpassing heuristiek genoemd. Deze geneigdheid om iets te duiden vanuit wat gemakkelijk als op die wijze op te vatten beschikbaar is in je geheugen, wordt beschikbaarheidsheuristiek genoemd. De geneigdheid tenslotte om iets als representatief met alle typische kenmerken op te vatten, wordt representativiteitsheuristiek genoemd. De geneigdheid om iets bij voorrang aan te geven hoe iets op te vatten, wordt framing genoemd. Het zijn met andere woorden alle heuristieken, wijzen of vuistregels voor

verwerking van informatie waarmee je te maken krijgt als ouder of kind. Ze maken het je mogelijk snel en gemakkelijk iets op te vatten. Ze hebben evenwel ook als nadeel dat ze onnauwkeurig en vertekend tot foutief kunnen zijn. Zelfs de aanpassing en bijsturing op basis van wat je verder opmerkt, blijkt vaak niet voldoende om tot een nauwkeurige en niet vervormde waarneming te komen. De reden hiervoor is dat je ophoudt met je aanpassing ervan zodra je een plausibele waarneming bereikt. Dit doet zich evenwel minder of niet voor zo je in staat en geneigd bent tot een meer nauwkeurige waarneming te komen.

Niet enkel voor de waarneming van iets en de mate waarin iets zich voordoet, maken we gebruik van eigen ankers. Ook voor het waarnemen van gedachten en gevoelens van anderen maken we gebruik van eigen ankers. Met name van eigen gedachten en gevoelens die wij zouden hebben in hun plaats in die situatie. We gebruiken deze als referentiepunt van waaruit we aanpassen maken. Zo bereiken we niet gemakkelijk echt anderen, omdat we rond onszelf blijven hangen. De aanpassingen blijven eerder beperkt en getekend door eigen gedachten en gevoelens als aanvankelijke keuze.

Wat kan je doen ?

Mogelijk wil je als ouder of kind minder te maken krijgen met herhaling in je waarneming van situaties of elkaar.

Dit om tot verandering te kunnen komen en een uitweg te vinden uit de impasse waarin je gemakkelijk en herhaaldelijk veelal ongewild terecht komt.

Hiertoe kan je een aantal mogelijkheden uitproberen. Deze mogelijkheden zijn gebaseerd op een bewust zijn van de mogelijk vervormende of verstorende invloeden van de veelal automatische aangewende heuristieken. Door deze invloeden te onderkennen kan je ze trachten ongedaan te maken, of beter nog kan je ze trachten te voorkomen. Zo kan je de deur openen voor een andere waarneming en een daarop aansluitende andere reactie. Zo kan je meerdere mogelijkheden en alternatieven trachten ontdekken die toelaten tot verandering te komen. Veranderingen die bovendien beginnen bij jezelf vanuit een andere waarneming, en waarbij je niet afhankelijk bent van anderen en de omgeving om verandering in te zetten.

Zo kan je trachten je initiële wijze waarop iets op te vatten te wijzigen. Je kan je hierbij minder laten leiden door de beschikbaarheidsheuristiek of de representativiteitsheuristiek. Minder de gemakkelijkste interpretatie of de meest stereotiepe interpretatie zomaar voor waar aannemen. Minstens ook te zoeken naar een minder beschikbare en minder representatieve voorstelling die hier mogelijk van toepassing is. Misschien ook te denken aan een niet-beschikbaarheidsheuristiek. Dit is alsnog

een interpretatie aanwenden waar je op basis van eerdere ervaringen nog niet mee vertrouwd bent en tot dan toe voor je nog niet-beschikbaar was. Zo met de mogelijkheid van iets volledig anders en totaal nieuw trachten rekening te houden.

Zo kan je ook trachten je initiële mate waarin je iets opvat te veranderen. Dit vanuit het bewustzijn dat deze initiële toegekende mate als anker- en referentiepunt geldt waarrond je je uiteindelijke waarneming schikt en aanpast. Door een andere mate als ankerpunt te nemen kan je je waarneming hier rond aanpassen en kom je tot een andere uiteindelijke waarde. Zo heb je minder nadeel van een ongunstige mate als uitgangspunt, en meer voordeel van een gunstige mate als uitgangspunt. De anker-en-aanpassingsheuristiek kan dan meer in beider voordeel werken. Zo krijg je minder te maken met de nadelen van enkel terug te grijpen naar gekende ankers of vertrouwde posities. In deze keuze van het nieuwe anker- en referentiepunt hoeft niet noodzakelijk het tegengestelde of omgekeerde gekozen. Elk ander uitgangspunt ook in dezelfde richting van het oorspronkelijke, gaat de vervorming van de uiteindelijke waarneming tegen of doet ze te niet.

Nog kan je voor elkaar je initiële wijze en mate waarin je wil dat iets opgevat wordt en die je aan elkaar meegeeft bij je interactie, zo veranderen dat die elkaar toelaat meer gunstig naar elkaar toe te reageren. Zo kan je een

gunstiger framing aanwenden als kader waarbinnen en anker waarrond iets te benaderen.

Ook voor de waarneming van gedachten en gevoelens van anderen kan je bewust er voor kiezen niet uit te gaan van je eigen gedachten en gevoelens die jij in die situatie zou hebben, maar hier afstand van te nemen. Dus niet eenzijdig naar binnen te kijken en je niet zonder meer te baseren op innerlijke waarnemingen.

Wat uitproberen ?

Geef je initiële spontane waarneming en de mate waarin waargenomen aan van iets, iemand, zijn of haar denken en voelen :

Geef aan wat in die initiële waarneming en waargenomen mate van iets, iemand, zijn of haar denken en voelen te kunnen veranderen. Geef hierbij aan of je gebruik maakt van een bewuster omgaan met de beschikbaarheids- of representativiteitsheuristiek of met framing, zodat vervorming minder kans krijgt :

Geef aan wat het verschil zou kunnen zijn tussen je initiële spontane waarneming en de initiële verplaatste waarneming op je uiteindelijke waarneming. Dit als toepassing en effect van de anker-en-aanpassingsheuristiek :

Zwart-wit: gevolgen en oplossingen



Gedachten, gevoelens, verlangens, voorstellingen en gedrag van je kind of jezelf als ouder vragen soms om een minder extreem zijn.

GEVOLGEN ZWART-WIT

Ieder kent zwart-wit denken. Nu en dan kan je er zelf mee te maken krijgen. Meestal merk je al snel dat je overdrijft. Je merkt mogelijk ook welke gevolgen het kan hebben op je gevoelens, maar ook op je handelen.

Soms kan je er meer mee te maken hebben. Niet enkel denk je mogelijk dan zwart-wit, ook je gevoelens, je verlangens, je beelden en je reacties kunnen zwart-wit zijn. Anders gezegd extreem. Veranderen ze, dan veranderen ze van het ene extreem in het ander. Er is als het ware geen tussengebied. Geen grijze zone.

De gevolgen hiervan zijn niet gering. Niet enkel voor jezelf, ook naar je omgeving toe kan je er moeilijk mee

weg. Veelal kan je omgeving er zelf ook moeilijk mee overweg.

Je kind kan hier mee te maken hebben, ook jezelf als ouder kan hiermee te maken hebben. Het kan een bemoeilijkende factor vormen in de opvoeding. Het ongenueanceerde dat je kentekent, leidt gemakkelijk tot conflict of het leidt tot afstand. Conflict, waardoor je in botsing komt met elkaar. Afstand, waardoor je geen overeenstemming weet te vinden.

Veelal voelt het kind of jezelf als ouder aan dat iets zó extreem is dat je er niet mee naar buiten kan komen. Je kind haat je zo, of je haat je kind zo op een bepaald moment, dat je er onmogelijk mee naar elkaar toe kunt. Jijzelf als kind of als ouder zou 'uitbarsten' als je toch probeerde. Zo klap je maar toe en ga je alles voor je houden, met als risico dat alles nog in omvang toeneemt. Zo kan je er helemaal niet meer mee weg en overweg.

Vanuit je eigen extreem denken, voelen, willen, voorstellen en gedrag, veronderstel je dat ook de ander gelijkaardige extreme gedachten, gevoelens, verlangens, voorstellingen en reactie-eigingen moet hebben. Je vreest dan ook zo jij toch iets zou laten merken, de ander zou 'uitbarsten', zo dat je door toe te klappen dit absoluut probeert te vermijden.

Je vreest bij het uiten van wat in elk omgaat, het ergste zou gebeuren en het niet gemakkelijk meer goed zou komen tussen je beide. Ook dit overschat je gemakkelijk. Zo is er geen uitwisseling en communicatie mogelijk en graaf je jezelf helemaal in. Je zwart-wit instelling maakt ook dat je iets gemakkelijk als persoonlijk, blijvend en niet beïnvloedbaar gaat aanzien.

Voor de buitenwereld ga je zo gemakkelijk overkomen als iemand die zijn gevoelens niet kan uiten en die niet in zichzelf laat kijken. Iemand die een muurtje om zich heen bouwt. Een muurtje soms ook voor jezelf. Om met het stormende in jezelf niet te veel te maken te krijgen.

Zulke zwart-wit opstelling doet zich vooral voor in stressvolle situaties. Of doet zich voor als je van natuur uit, of als gevolg van stressvolle ervaringen vooral op vroege leeftijd, stressgevoelig bent.

Vooraf door stress te vermijden kan je een zwart-wit opstelling voorkomen. Zo kan je wat stresserend is trachten vermijden of doseren en kan je aandacht schenken aan wat je weerbaarheid doet toenemen. Vooral de wijze waarop je met iets omgaat, zowel met wat in je omgaat als met wat er gebeurt in je interactie met de omgeving, kan hierbij behulpzaam zijn. Ook de competenties die je hierbij weet te ontwikkelen kunnen betekenisvol zijn.

OPLOSSINGEN ZWART-WIT

De moeilijkheid bij een zwart-wit ervaren zit vooral in het ontbreken van een middengebied. Zo dat wanneer een omslag van een extreem ervaren zich voordoet, je kind of jezelf uitkomt in het tegenovergestelde extreem.

Gedachten

Zo vind je mogelijk in je gedachten heel kritische gedachten terug, ofwel heel eisende gedachten tegenover jezelf of je omgeving. Wat iemand deed vond je zwak of fout. Wat iemand zou moeten doen zou moeten getuigen van sterk zijn of hoogstaande perfectie. Het kan niet dat iemand iets anders deed of gewoon was in zijn doen.

| | | | |
|---------|--------|--------|------|
| sterk | | | zwak |
| | gewoon | anders | |
| perfect | | | fout |

gedachten

Zulke veroordelende of eisende gedachten tegenover de buitenwereld of jezelf, maken dat je gemakkelijk in de problemen komt. Door je extreme negatieve of positieve

gedachten een categorie op te schuiven naar het middengebied en je formulering voor de helft te milderden, voorkom je problemen. Zowel je omgeving als jijzelf kunnen gemakkelijker aan zulk denken voldoen.

Dat je ietwat overgewicht hebt, maakt je totaal van slag. Je vindt dat er geen excuus is en dat je moet zijn zoals je mama met haar perfecte gewicht. Gewoon zijn kan niet, of nog, anders zijn kan niet. Door je overgewicht minder scherp en krachtig te veroordelen en zo meteen ook jezelf en door je oordeel voor de helft te milderden tot anders, kan je je gemakkelijker verzoenen met jezelf. Door je perfecte gewicht minder krachtig en eisend te waarderen en niet enkel onder die voorwaarde ook jezelf en door tegelijk je oordeel voor de helft te milderden tot gewoon, kan je dit gemakkelijker bereiken en zo behouden voor jezelf.

Als vuistregel kan je halveren van je opvatting of oordeel hanteren. Of er enige afstand tegenover te winnen. Of als dit niet lukt, de omgang met je opvatting of oordeel voor de helft afzwakken. Er anders gezegd, slechts voor de helft aan willen beantwoorden of aan willen voldoen.

Gevoelens

Misschien ervaar je het als kind of als ouder niet zelf, maar maakt je omgeving je hierop attent. Vooral met je negatieve gevoelens kan je omgeving te maken krijgen,

maar ook onbewust jij zelf. Ze palmen je dan gemakkelijk helemaal in en in je reactie nemen ze de bovenhand. Je gaat dan erg emotioneel reageren, waardoor anderen niet meer durven of kunnen terug reageren. Of je merkt zelf helemaal in de greep te komen van je emoties, waardoor niets anders rest dan toe te klappen en je voor je eigen emoties af te schermen of er tegen in te gaan.

| | | | |
|---------|------|------|-------|
| euforie | blij | boos | kwaad |
|---------|------|------|-------|

gevoelens

Door je kwaadheid in het zwarte gebied, te herleiden tot boosheid in het middengebied en je mogelijke emotionele omslag van euforie in het witte gebied, terug te brengen tot blijheid in het middengebied, krijg je meer vat op je gevoelens en meteen op jezelf en je reactie. Voor de omgeving is het gemakkelijker om met je boosheid om te gaan, ze te tolereren en er rekening mee te houden. Voor de omgeving is het ook hanteerbaarder om met je blijheid om te gaan. Eerder dan je euforie te moeten bijsturen, bijvoorbeeld, omdat ze voorbarig is, of je blind maakt.

Verlangens

Je omgang als kind of ouder staat mogelijk in het teken van wat je absoluut niet wil of, net van wat je absoluut wil. De druk op je omgeving en jezelf vanuit wat je al of niet zo erg wil kan groot zijn. Zodat je omgeving en jezelf helemaal onder spanning raken. Vooral is de vraag hoe je uitgesproken verlangen werkelijkheid te maken en uit te voeren. Vooral ook is de vraag welk gevolg hier aan te willen geven. Vaak kost het veel tijd, energie en moeite hier in mee te gaan. Bovendien bestaat steeds het risico van een plotse omslag van wat eerst tijd voor helemaal niet gewild wordt, wordt ietwat later of in een gewijzigde omstandigheid iets wat toch absoluut gewild wordt, om dan weer om te slaan in afkeer hiertegenover.

| | | | |
|--------------------|-----------------|-----------------------|-------------------------|
| absoluut willen | graag willen | liever niet willen | helemaal niet willen |
|--------------------|-----------------|-----------------------|-------------------------|

verlangens

Soms kan je met het zich voordoen van iets of met de aanwezigheid van iets zo moeilijk hebben, dat je het kost

wat kost weg wil. Soms kan je ook met het zich niet voordoen of de afwezigheid van iets zo moeilijk hebben, dat je het kost wat kost wil. Het feit dat de realiteit anders kan zijn dan wat je je voorstelt, kan een uitgesproken teleurstelling met zich meebrengen. Waardoor je ook gevoelsmatig uit balans raakt. Het uitgesprokene van je verlangen kan maken dat je er erg op gefocust raakt en er erg door ingepalmd wordt. Het houdt je bezig en je raakt er niet gemakkelijk van los. Voor iets anders is er weinig ruimte en interesse. De ervaren weerstand in de realiteit veroorzaakt soms nog een sterker willen of niet willen.

Door je verlangen te milderen tot iets wat je voorkeur heeft, tot iets wat je graag wil of liever niet wil, blijft er ruimte voor een ietwat andere realiteit en voor een ietwat ander ervaren.

Voorstellingen

Als kind en als ouder gebruik je voorstellingen van de externe werkelijkheden ter oriëntering van je reactie, voorstellingen die mogelijk zwart-wit zijn. Zo onder meer mogelijk een voorstelling van jezelf of personen uit je omgeving die mogelijk een onderschatting of een overschatting inhouden.

| | | | |
|-----------|----------|------------|-----------|
| ophemelen | tevreden | acceptatie | neerhalen |
|-----------|----------|------------|-----------|

persoonsvoorstelling

Het risico bestaat een te negatief of te positief zelfbeeld te ontwikkelen, waardoor je jezelf gaat ontwaarden of aan overschatting van jezelf gaat doen. Met als gevolg een gering of overdreven zelfvertrouwen. Zo ook kan je beeld, waardering en vertrouwen in de ander verstoord zijn. Door in je voorstelling van jezelf en anderen uit je omgeving naar het middengebied op te schuiven, worden ze wellicht realistischer en meer ondersteunend voor je omgang.

Ook je voorstelling van relationele omgang kan zwart-wit gekleurd zijn. Hoe jij jezelf als kind of ouder plaatst in die relationele omgang, wordt dan ofwel als erg op jezelf betrokken of als erg op de ander gericht voorgesteld.

| | | | |
|---------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|
| gericht op ander | rekening met ander | rekening met jezelf | gericht op jezelf |
|---------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|

relationele voorstelling

Een voorstelling in het middengebied waarin zowel met jezelf als met elkaar wordt rekening gehouden, kan wellicht meer perspectieven bieden en zal minder gemakkelijk tot problemen leiden. Het vermijdt te veel te verwachten van je omgeving. Het vermijdt ook vaak vanuit teleurstelling met die omgeving enkel nog de focus te richten op jezelf en zo jezelf te veel onder druk te brengen. Bijvoorbeeld, door te veel van jezelf te verwachten.

Ook je verklarende voorstelling van wie of wat aan de basis ligt van een situatie of gebeuren, kan zwart-wit gekenmerkt zijn. Dit betekent dat je kind of jij zelf als ouder gemakkelijk de neiging hebt de verklaring van iets te zoeken bij iemand, eerder dan bij de situatieomstandigheden. Dat je bovendien die gevonden verklaring gemakkelijk als blijvend gaat ervaren en als niet zo maar te beïnvloeden.

| | | | |
|---|---|--|--|
| intern ik-gericht toe- schrijven | extern eigen situatie- gericht toe- schrij- ven | extern ander situatie- gericht toe- schrijven | intern ander- gericht toe- schrijven |
| WIE | WAT | WAT | WIE |

verklarende voorstelling

Door je verklaring minder persoonlijk te situeren en meer in de situatie, kan ze mogelijk als minder permanent en als meer veranderbaar worden voorgesteld. Deze voorstelling is ook veelal minder bedreigend, zodat verdediging en weerstand meer gaan uitblijven. Aan de situatie en de reactie erop kan zo gemakkelijker samen gewerkt worden en je kan zo elkaar gemakkelijker vinden.

Gedrag

Een zwart-wit gedrag komt gemakkelijk als te snel, te hevig en te verreikend over. Het is te weinig genuanceerd, te weinig stapsgewijs, het houdt te weinig voeling met de ander of met de situatie, maar ook met jezelf, het komt als eigen over en te weinig samen, het is te weinig

soepel, het roept gemakkelijk weerstand en verzet op als verdediging.

| | | | |
|---------------|-------------|--------------|---------------|
| enthousiast | moedig | spontaan | brutaal |
| intens | energievol | risico-arm | roekeloos |
| laissez-faire | soepel | bedachtzaam | star |
| idealistisch | realistisch | relativerend | onverschillig |
| passief | reactief | assertief | agressief |

gedrag

Het gedrag komt gemakkelijk voor als 'er over' en lijkt innerlijk gedreven maar tegelijk blind voor de realiteit. Door het minder krachtig te maken wint het aan kwaliteit en bruikbaarheid. Het laat toe er beter op te kunnen inspelen en het is gemakkelijker beïnvloedbaar. Het vertrekt vanuit zichzelf maar respecteert de anderen uit de omgeving.

Globaal

Globaal genomen kan je trachten wat als gedachten, gevoelens, verlangens, voorstellingen en gedrag bij je naar voor komt, te halveren. Zoals, bijvoorbeeld, door afstand te winnen. Tegelijk kan je trachten deze gedachten, gevoelens, verlangens, voorstellingen en gedrag gehalveerd aan te wenden. Ben je, bijvoorbeeld, kwaad, dan kan je vooreerst trachten je kwaadheid te herleiden tot boosheid. Vervolgens kan je trachten slechts de helft van je boosheid aan te wenden in je reactie. Zo kom je voldoende uit in kracht om duidelijk te maken dat je ongelukkig bent over iets en tegelijk laat je de ander toe dit signaal op te pikken en zichzelf aan te sporen hiermee rekening te houden en zijn houding of reactie aan te passen. Tegelijk word je niet langer overspoeld door je kwaadheid en behoud je de leiding over je eigen reactie die meer communicatief van inhoud blijft eerder dan gedragsmatig af te glijden.

PERSOONLIJK ZWART-WIT

Geef een gedachte, gevoel, verlangen, voorstelling of reactie van je kind of jezelf als ouder weer die je als zwart-wit kan typeren :

Geef het tegengestelde extreem weer :

Geef nu voor elk van deze extremen de mildere vorm weer :

Ga voor jezelf als ouder na hoe deze mildere vormen voor je kind of jezelf en voor je beiden samen een voordeel kan opleveren :

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

Uitgeleide

Wetenschappelijke onderzoeksmethodiek

Toegepast systeemonderzoek is de benadering die als een rode draad als methode aangewend werd bij de ontwikkeling van de wetenschappelijke inzichten zoals weergegeven in dit werk.

Deze benadering is een zoektocht naar het hoe, naar het vormelijke- en procesmatige. Het staat voor een benadering alsof iets een systeem is of heeft, het staat voor de zoektocht naar dit systeem, het staat voor het systematiseren van gebeurtenissen, het staat voor het achterhalen van het systeem achter iets, het staat voor tot een systeem samenschikken, het staat voor een facetmatige en kernachtige benadering, het staat voor de integrale systematische dynamische beschrijving van de structuur en het geheel van processen, ook inhoudelijke, van een systeem in al haar facetten tot in de diepte en kleinste details, het staat voor hoe verschillende soorten systemen zijn en op elkaar inwerken, het staat voor het overzien, volgen en hanteren van systeemstructuren en -processen.

Het staat niet voor wat klassiek begrepen wordt onder de systeemtheorie, het staat wel voor het systematische, het systematiseren, het systemische hand in hand te laten gaan, het bewust te worden en het te hanteren

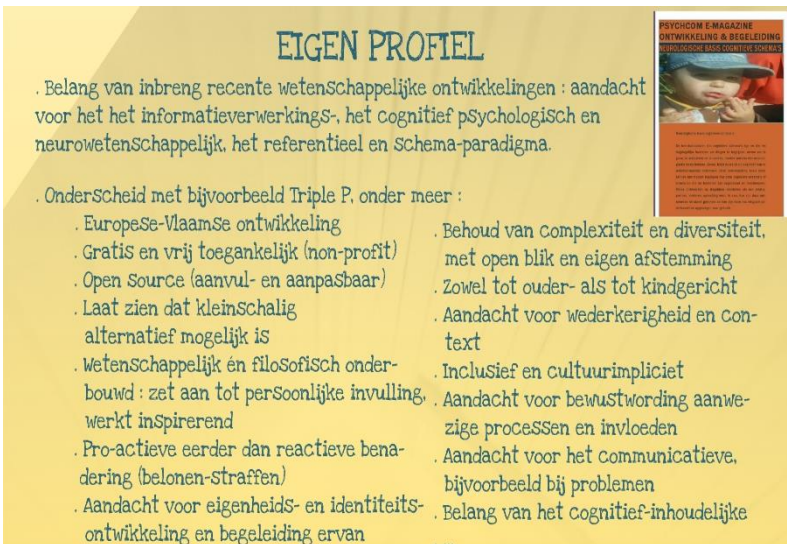
in het concrete handelen, of nog aandacht voor het detail, voor grotere gehelen en het geheel en voor de interactie tussen detail en gehelen, het staat voor structuur en procesmatig gericht hulpverlening en vormen, het staat voor het verduidelijken van structuren, processen en creaties en het aanwenden ervan, het staat voor het aanwijzen van gegroeide patronen en schema's, het staat voor het creëren van toepasbare modellen en scripts en de concreet operationele uitwerking ervan indien gewild onder geïnfomatiseerde vorm, het staat voor aandacht en meta-hantering van 'know-how'. Hiebij is er bijzondere aandacht voor cognitieve systemen en onderzoek hiernaar.

In het Engels benadert de benaming systemresearch er het dichtst aan. Wat opgenomen werd in de toegepaste wetenschappelijke onderzoeks- en vormingsorganisatie die als draagvlak en omkadering diende en de naam kreeg van psychcom-systemresearch vzw.

Dit systematiseren laat toe een overzicht te krijgen van diverse situaties en mogelijkheden. Op die manier laat het toe zich te situeren en de beschikbare mogelijkheden te ontdekken en te overzien. Zo kan een weloverwogen keuze en selectie gemaakt worden van wat best past bij zichzelf en de situatie. Zo laat het toe met info zichzelf als ouder of jongere te situeren in wat je doet en mogelijk is.

Wetenschappelijke vormingsmethodiek

De wetenschappelijke inzichten werden operationeel gemaakt en kregen hun vertaling in een pedagogische vormingsmethodiek. Kenmerkend voor deze methodiek is :



EIGEN PROFIEL

- . Belang van inbreng recente wetenschappelijke ontwikkelingen : aandacht voor het informatieverwerkings-, het cognitief psychologisch en neurowetenschappelijk, het referentieel en Schema-paradigma.
- . Onderscheid met bijvoorbeeld Triple P, onder meer :
 - . Europese-Vlaamse ontwikkeling
 - . Gratis en vrij toegankelijk (non-profit)
 - . Open Source (aanvul- en aanpasbaar)
 - . Laat zien dat kleinschalig alternatief mogelijk is
 - . Wetenschappelijk én filosofisch onderbouwd : zet aan tot persoonlijke invulling, werkt inspirerend
 - . Pro-actieve eerder dan reactieve benadering (belonen-straffen)
 - . Aandacht voor eigenheids- en identiteitsontwikkeling en begeleiding ervan
 - . Behoud van complexiteit en diversiteit, met open blik en eigen afstemming
 - . Zowel tot ouder- als tot kindgericht
 - . Aandacht voor wederkerigheid en context
 - . Inclusief en cultuurimpliciet
 - . Aandacht voor bewustwording aanwezige processen en invloeden
 - . Aandacht voor het communicatieve, bijvoorbeeld bij problemen
 - . Belang van het cognitief-inhoudelijke
 - ...

PSYCHOMAGAZINE ONTWIKKELING & BEGELEIDING

Dit werk biedt een stand van zaken in het geheel van snel evoluerende inzichten, bevindingen en methodieken. Vaststelbaar is de geringe en moeizame assimilatie ervan in de professionele praktijk en het werkveld.

In die zin wil dit werk een houvast bieden en stapstenen aanreiken om wat was en in de praktijk gebeurde stilaan

los te laten en over te stappen naar nieuwe updates die zich aanbieden of althans deze updates te integreren in de dagelijkse professionele werking. Opvoeding is misschien ook 'hersenopvoeding', opvoeding van het brein, meer dan we ooit zouden denken. Ook een begrip als cognitieve opvoeding komt enigszins in de buurt. Zij het dat cognitief hier niet verwijst naar een leergebeuren of -situatie - zoals meestal het geval is-, maar naar het globale leefgebeuren en naar dito leefsituaties en wat daarbij het belang is van het cognitieve.

Het werk is zo opgevat en uitgewerkt dat het uitstekend geschikt is om in een vormingskader te gebruiken. Ook is het erg bruikbaar in verschillende contexten.

Zo is er bij wijze van spreken, bijvoorbeeld, de recent ontwikkelde metacognitieve therapie, waarin het accent gelegd wordt op de eigen denkwijze over zijn denken. Wordt het eigen (piekerend) denken als het middel bij uitstek gezien om problemen op te lossen of te voorkomen. Of wordt het eigen (piekerend) denken zoveel mogelijk vermeden of afgeremd om problemen te vermijden of af te remmen. Schakelt iemand, anders gezegd, een positief metacognitief denken in, of een negatief metacognitief denken. Nog anders voorgesteld, tracht iemand een piekerdenken in te schakelen of net uit te schakelen. Samengevat, wat is de eigen wijze van metacognitief over zijn (piekerend) denken te denken. En hoe

kan bij behandeling het contraproductieve hiervan gereduceerd door een andere of meer genuanceerde kijk op piekeren en finaal te kiezen voor een andere manier om met moeilijke situaties om te gaan. In het referentieel denk- en werkmodel zou dit de vorm krijgen van hoe het functioneel piekerschema er zou uitzien, wat onder meer de context- en gedragsinvulling betreft. Met name, wanneer en hoe wordt het piekerschema en bijgevolg het piekerdenken toegepast. Probeert men bij activering van het schema het piekeren te activeren of net te doven. En wat is de begripsinvulling : wordt het beschouwd als een positief probleemoplossend of -vermijndend denken, of als een negatief probleemveroorzakend of -bestendigend denken. En wat is de overdreven sterkte van activering. En hoe kan bij behandeling de inhoud van het piekerschema veranderd en meer genuanceerd worden en kan uiteindelijk gekozen voor veel betere manieren om met moeilijke situaties om te gaan. En zo te komen tot een ander iets waarrond het komt te draaien om een uitweg te vinden, zonder overdreven sterkte.

Zo blijkt uit onderzoek, bijvoorbeeld, dat wie bang is om zich te kwetsen derwijze gefocust is om zich in te houden dat hierdoor spanningen ontstaan in lichaam en spieren, met als gevolg meer risico op kwetsuren. Zo bereik je wat je net wou voorkomen. Door jezelf tegen te houden, kom je dan net in de problemen.

Zo is er ook, bijvoorbeeld, de gastrofysica van Spence, waarin eetgedrag wetenschappelijk wordt onderzocht. Dit als voorbeeld van een ietwat ander domein. Hierin wordt onder meer vastgesteld dat iets specifiek gemakkelijk een eetschema kan activeren, waardoor de hele ervaring (waarneming, smaak, geur, ...) tot stand komt. Zo werd vastgesteld dat de rode kleur en de vorm van de recipient (glas of fles) volstaan om rode wijn te proeven, te ruiken en te smaken. Dit gebeurde in een experiment waarin men aan opgediende witte wijn een neutrale rode kleur had toevoegd. Een paar kenmerken activeren dan de totaalsensatie, dit doordat het betreffende schema actief wordt. Zo ook werd vastgesteld dat het toevoegen van zoete geur in plaats van koolhydraten een zoete totaalbeleving van een specifiek voedselproduct kan activeren, dit met dank aan de geur die het voedselschema triggert met zijn diverse zoete kenmerken.

In tempore non suspecto werd dit referentieel denk- en werkmodel ontwikkeld. Het blijkt nu plots heel geschikt om heel wat maatschappelijke fenomenen vandaag te begrijpen en er passend op te reageren.

Het werk biedt tegelijk een fundamenteel wetenschappelijk onderbouwde voorstelling, als een praktisch handlingsgerichte benadering. Vooral de processen die aan de basis liggen van opgemerkte problemen worden

beschreven, tegelijk wordt de focus gelegd op de mechanismen om er wat aan te doen.

Zonder dat direct deze maatschappelijke fenomenen en problemen worden genoemd, zijn ze herkenbaar vanuit wat wordt beschreven in een opvoedings- en begeleidingscontext. Terzake relevante begrippen als identiteit, diversiteit en inclusie zijn legio.

De wereld waarin we vandaag leven vertoont door de feitelijke afname van een gecentraliseerde verticale leiding als gevolg van onder meer eigen identiteitsvorming, mediatisering en globalisering, steeds meer tekenen van een genetwerkte beïnvloeding van onderuit. Hierbij veranderen eenheid en macht steeds meer in diversiteit en druk. Van vanzelfsprekende verwevenheid is er een evolutie naar zelfgekozen geconnecteerdheid. Het begrip schema dat in dit werk veelvuldig aan bod kwam, symboliseert ten volle deze horizontale netwerkvorming. Zowel in zijn sociale, zijn mentale als zijn neurologische dimensie komt dit naar voor en tot uiting. Wellicht biedt deze nieuwe context zowel een uitstekend vertrekpunt als middel om tot verandering te komen, zo wenselijk.

In dit werk kwam het belang en de betekenis van schema-inhoud en -activering over elkaar naar voor om tot leven te komen en aan betekenis te winnen en levenszin te vinden en te verwerven. De schema-inhoud

en -activering van de ander over je maakt dat je aan betekenis wint en je een bepaalde waarde verwerft. Van belang is dat dit beeld een eigen inhoud mag hebben die aansluit bij je en niet enkel bij de ander of uitsluitend deze van de ander is. De echo door de ander over je is zo in de regel zonder meer van levensbelang te noemen.

Veel is nog te onderzoeken. Zo onder meer het idee dat dromen een seriële activering van schema's zou zijn, mogelijk gemaakt door de netwerkvorming waartoe ze komen. Via hun context zou het ene schema het andere activeren, zodat droombeelden ontstaan en schijnbaar waargenomen interactie. De gemakkelijheid waarmee wordt gedroomd en het realiteitsgehalte veronderstelt mogelijk schema's als ken-, actie- en contextstructuren die eerder werden opgebouwd en in hun heelheid gemakkelijk aanspreekbaar zijn.

Bondig samengevat, zou je kunnen stellen dat in ons denken, doen en zijn, praktijk en theorie als twee wezenlijke processen naast elkaar bestaan en in voortdurende interactie zijn. Praktijk zoals terug te vinden in het gedragsmodel, theorie zoals terug te vinden in het schema-model. Praktijk en theorie zijn hierbij wezenlijk voor elkaar en beïnvloeden elkaar voortdurend. Via de praktijk of ervaring wordt de theorie of het model opgebouwd. Vanuit de gevormde theorie of het ontwikkeld model wordt de praktijk en ervaring aangestuurd. Zo is er voortdurend theorievorming en theoriegebruik. Zo

kan de ervaring in denken, doen en zijn op een steeds hoger niveau getild worden en steeds complexere vormen aannemen. Niet voor niets heeft het begrip *ervaring* een dubbele betekenis : enerzijds van wat voor je hier en nu gebeurt, anderzijds van wat je eerder meemaakte en waaruit je leerde voor later. Hierbij verschijnt de theorie of *ervaring* als *mediator* van en voor de praktijk of het *ervaren*.

Schema's en wiskunde

In de *wiskunde* staan twee concepten centraal. Een eerste concept is generalisatie. Wat hier van toepassing is, is misschien ook daar van toepassing. Zo kunnen we het uitbreiden en systematiseren. Het kan bijdragen om iets over iets te vertellen, wat mogelijk bijdraagt tot een constructie of aanpak van een probleem. Een tweede concept is dit van abstractie. Zo kan het complexe en gedetailleerde herleiden tot haar pure essentie. Op die manier kan in de wiskunde gekomen tot een modelleren, een veralgemeende en abstracte voorstelling die zo getrouw mogelijk iets weergeeft. Er is dan sprake van een vergelijking, formule of situering.

In deze veralgemening, abstractie en modellering kunnen parallellen gevonden worden met *schema's*, hun ontwikkeling en toepassing. Ook hier is er een voorgestelde realiteit die meer algemeen en abstract

is. Ook hier is er een formule of algoritme van omgang. Ook hier is er tenslotte een situering, waar en wanneer van toepassing in welke context met welk doel.

Bronnen

Er werd bij het tot stand komen van deze encyclopedie gebruik gemaakt van *online wetenschappelijke nieuwsbronnen*, zoals onder meer terug te vinden op knows.ac. Deze online wetenschappelijke nieuwsbronnen nemen als eerste bron in omvang en belang toe, en vormen vaak een toegang tot wetenschappelijke tijdschriftartikels. Knows.ac is een project opgevat als een MOOC, een massive open online course en omvat een inventaris van onafhankelijke en aan onderzoeksinstituten en universiteiten verbonden online wetenschappelijke nieuwsbronnen. Kennismaken kan met *testers* als gebruikersnaam en *tests* als wachtwoord.

In dit werk wordt veelvuldig gebruik gemaakt van *onderzoek gebaseerd op hersenbeeldvorming of neuroimaging*, een techniek voor het eerst ontwikkeld door Mosso in de jaren 80 van de negentiende eeuw. De techniek maakt gebruik van de waarneembare herverdeling van bloed in de hersenen bij het uitvoeren van opdrachten of bij het ervaren van emoties. Stilaan werden compu-

tertomografie (CT) scans mogelijk, en kwam magnetische resonantie beeldvorming tot ontwikkeling, die beide de anatomie of structuur van de hersenen in beeld brengen. Daarnaast is er de functionele neuroimaging die hersenreacties meet bij het uitvoeren van cognitieve taken. Dit gebeurt onder meer met behulp van de functionele magnetische resonantie beeldvorming.

De zo tot ontwikkeling gekomen niet-invasieve neuroimaging onderzoeksmethoden bestaan uit magnetische resonantie beeldvorming (MRI: met magnetische velden en radiogolven twee- of driedimensionale beelden van hersenstructuren maken), functionele MRI (fMRI: magneten die veranderingen volgen in zuurstofniveaus in het bloed), elektro-encefalografie (EEG: elektroden op de hoofdhuid gekleefd detecteren elektrische hersensignalen) en event-related potentials (ERP: gemeten hersenreactie als direct resultaat van een specifiek sensorisch, cognitief of motorisch gebeuren). Deze onderzoeksmethoden laten toe hersenactiviteit in kaart te brengen tijdens typische en atypische ontwikkeling.

Specifieke nieuwe methoden van hersenbeeldvorming zijn diffusion tensor imaging (DTI) die hersenbeelden onderzoekt en diffusie van watermoleculen in de hersenen, dit om actieve paden in de hersenen te volgen en neurale verbindingen in beeld te brengen. Positronemissietomografie (PET) lokaliseert synapsen door een radioac-

tieve tracker in de hersenen te laten circuleren. Functionele nabij-infraroodspectroscopie (fNIRS) maakt gebruik van nabij-infrarood spectroscopie en helpt bij het monitoren van face-to-face interacties tussen onder meer volwassenen en baby's via monitoring van hemoglobine-niveaus.

Zo wordt getracht tot functionele beeldvorming van de hersenen te komen op basis van veranderingen in het hersenmetabolisme, de bloedstroom of de elektrische activiteit.

Bij kinderen wordt voor de studie van hun ontwikkeling meest gebruik gemaakt van volgende drie hersenbeeldvormingsmethodieken : de event-related potentials (ERP's), de functionele magnetische resonantiebeeldvorming (fMRI) en de nabij-infraroodspectroscopie (fNIRS).

Recent is er nog een andere methodologische vooruitgang door de komst van technieken voor formele computationele modellering van neurale netwerken en cognitieve processen.

Op korte termijn is er zo een toename van de kennis van de lokalisatie en het verloop van allerlei processen in de hersenen. Maar ook de kennis van de onderlinge verbanden van specifieke gebieden en van netwerken in de hersenen neemt voortdurend toe. Elke methode heeft

zijn beperkingen, wat ook implicaties heeft op de gevonden resultaten.

Oorspronkelijke omslagfoto encyclopedie : binnenplaats CA n'Oliver (of Oliver Palace) in Mahón, de hoofdplaats van Menorca. Dit palace is het Centrum voor Kunst & Geschiedenis Hernández Sanz, waarin heel wat intellectuelen en kunstenaars betrokken zijn. De jonge centraal aangeplante boom symboliseert groei en ontwikkeling met behulp van een warme biotoop en een kansrijke hub met de nodige stimulansen.



In dit werk worden heel wat gebruiksmogelijkheden aangegeven en geïllustreerd. Vele andere zijn mogelijk, en dit op diverse terreinen en in diverse werkvelden, zoals hiervoor geïllustreerd. Aan u om ze te verkennen. Tot begin!



Hoe is de toekomst van deze kinderen en wat brengt de toekomst voor hen ? Wat zal gelinkt zijn aan wat ?



Hoe is de toekomst van deze jongeren en wat brengt de toekomst voor hen ? Wat zal gelinkt zijn aan wat ?

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z.
12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove
(Antw.- België), 2023.

ISBN 978-90-802113-18-1

info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

DEEL 12bis ENCYCLOPEDIE : van Ze tot Z

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op

welke wijze ook, na vooraf-gaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en -handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
ble-matiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegelei-
ding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-

18-1

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z



12-delige
wetenschappelijke encyclopedie
Inhoudsindex

Hoofdredactie: Jo Franck

INDEX DEEL 1 ENCYCLOPEDIA : A – EI

Voorstelling encyclopedie 10

Visie, objectief en realisatie, waar om heen

Anders kijken, anders doen 67

Hoe een kind een situatie of gebeuren ervaart, zal in sterke mate zijn reactie bepalen.

Assertiviteit jongerenthema 77

Assertiviteit is de mate van zelfvertrouwen en sterkte in je omgang met je omgeving. Het is iets wat je in zekere mate hebt en wat je verder tot ontwikkeling kan laten komen.

Hoe de balans positief houden ? 100

Op sommige dingen kan je rekenen. Op andere niet. Hoe als ouder de balans gunstig doen overhellen ?

Pro-actieve ontwikkelingsbegeleiding 107

Opvoeden is meer dan belonen of straffen. Je kan als ouder ook pro-actief iets aanbieden waarop je kind gunstig kan reageren.

Begrenzers – wie of wat stopt me ? jongerenthema 148

Als jongere kan je voor de opgave staan jezelf af te remmen en te begrenzen.

Van beheersings- naar beïnvloedingscultuur 160

Wat blijft over van de context waarin ik werd opgevoed ? In welke context de opvoeding plaats en die ik mijn kind geef ?

Belang van sociaal netwerk 165

Opvoeden doe je als ouder niet alleen.

Belonen 173

Belonen doe je om gedrag aan te moedigen. Hoe doe je dit concreet in de praktijk ?

In je bereik ! jongerenthema 184

Vaak voel je je als jongere machteloos. Is dit steeds zo?

Betekenisontwikkeling kind 192

Er is heel wat te leren om voor zichzelf als kind betekenissen te ontdekken en betekenissen te geven. Nog meer is dit om betekenissen te leren kennen die voor anderen tellen.

Buffers als bescherming 204

Buffers zorgen voor veiligheid. Ze laten ons toe onveiligheid tijdig op te merken. Hoe kinderen hiervoor sensibiliseren ?

Burn-out als ouder voorkomen 213

Hoe als ouder vóórkomen dat je er onderdoor gaat ?
Hoe overweldigd worden als ouder vermijden ? Welke signalen tijdig opmerken ? Hoe reageren ?

Uit het centrum 227

Wat als een kind zich niet langer met de gezinsgroep vereenzelvigd ?

Circulaire beïnvloeding 236

Wat je zegt of doet kan een reactie zijn op je kind. Je reactie kan dan weer voor het kind het uitgangspunt worden waarop het op zijn beurt reageert.

Claimgedrag, veel aandacht vragen 258

Elk kind heeft behoefte aan aandacht. Hoe hier mee omgaan zo het kind veel aandacht vraagt ?

Wat kan coaching voor me doen ? jongerenthema 274

Als jongere is nog veel een droom en te realiseren. Ontdekken hoe dit waar te maken, via welke wegen en met behulp van wat en wie, kan je aardig op dreef helpen.

Cognities in de opvoeding 279

Cognities - als wat je van iets maakt - bepalen je reageren als ouder. Dit is ook zo voor het kind - wat het van wat je zegt en doet maakt - bepaalt zijn reageren.

Cognitieve schema's en opvoeding 292

De ontwikkeling van het kind gaat samen met de ontwikkeling van cognitieve of kenschema's. In de opvoeding kan het kind geholpen worden met de opbouw en invulling van cognitieve schema's.

Communicatieve benadering 322

Hoe op een open wijze over en weer met je kind praten in een open klimaat als onderdeel van je opvoeden ?

Communicatieve ontwikkeling kind 326

In de opvoeding is er veel aandacht voor taal- en gedragsontwikkeling van het kind. Minder aandacht is er voor hoe communicatie zich ontwikkelt bij het kind.

Voor een duidelijke communicatie 343

Praten met je kind is niet steeds gemakkelijk. Een duidelijke communicatie kan meer kansen bieden.

Fase-eigen communicatie 362

Communicatie wat iemands doen in de realiteit vergezelt, vraagt om een vooraf, tijdens en achteraf samenpraten dit overeenkomstig de onderscheiden communicatiefasen.

Een goed contact met mijn kind 366

Elke ouder wil een goed contact met zijn kind. Wat houdt dit in een goed contact ?

Containment en holding in de opvoeding 381

Kinderen kunnen behoefte hebben aan iemand die hun emoties weet te omvatten en de nodige steun en bescherming kan bieden.

Van co-regulatie naar zelfregulatie 390

Volwassenen spelen via het interactief proces van co-regulatie een essentiële rol bij het vormgeven en ondersteunen van de zelfregulerende ontwikkeling van het kind. Zelfregulatie als de vaardigheid om vat te krijgen op emoties, behoeften en gedrag en ze te sturen.

Deconstructie & constructie in de opvoeding 405

Deconstructie is in gedachten wat beter niet bij elkaar hoort uiteenhalen. Constructie is in gedachten wat helpt en kansen scheidt bij elkaar brengen.

Deelgroepvorming 420

In een groep kunnen deelgroepen ontstaan. Dit biedt kansen, maar houdt tegelijk risico's in.

Welke delen en kanten aanspreken ? 429

Elk van ons heeft delen die actief kunnen worden en kanten die kunnen aangesproken. Hoe deze delen en kanten aan bod laten komen ?

Aan denken 440

Een denken kan aan of uit staan. Staat het aan dan gaat een grote invloed hiervan uit op gedrag en ervaren van het kind.

Ken- & denkontwikkeling 454

De ken- en denkontwikkeling helpt het kind steeds beter op vragen en uitdagingen te antwoorden.

Denken over je opvoeden 463

Brengt denken over je opvoeden je in verwarring, of biedt het juist een meerwaarde ?

Doordenkertjes 483

Ruimte om even stil te staan bij je opvoeden, kan helpen je vrij te maken voor nieuwe inspiratie.

Activeringsdialoog 488

Je wil dat iemand bij voorkeur zo iets waarneemt en zo reageert. De ander gaat hier wel of niet op in.

Directe en indirecte benadering 502

Je ouderhandelen direct richten op het gedrag van je kind of indirect richten op wat het omringt ?

Afstand houden en doorgaan 507

Soms gaan gedachten, gevoelens, herinneringen en waarnemingen van jezelf of je omgeving je hinderen. Hoe afstand houden en toch doorgaan ?

Draagkracht & -last van het gezin 517

Ook het gezin heeft een zekere draagkracht en kan een zekere draaglast aan. Deze fluctueren in de tijd.

Druggebruik kind 535

Niet eenvoudig vandaag als ouder tegengaan dat je kind in contact komt met drugs. Wat kan je preventief doen en hoe kan je reageren? Hoe met je kind praten, eigen krachten aanspreken en steun bieden rond druggebruik?

Van druk tot aantrekking 550

Welke alternatieven zijn er voor druk?

Het kind onder druk 568

Elk kind ervaart druk. Druk is een signaal dat om aandacht vraagt van ouder en kind.

Externe en interne druk 577

Aan externe druk voegt een kind nog interne druk toe. Hoe vermijden dat de druk te hoog wordt?

Omgaan met druk van je kind 587

Een kind oefent gemakkelijk druk uit voor wat het wil of niet wil. Hoe hier als ouder mee omgaan?

Voor een gunstige dynamiek 605

Een ongunstige dynamiek kan je kind erg in de weg staan. Een gunstige dynamiek kan je kind op weg helpen.

Eetproblemen bij kinderen 614

Niet steeds verloopt het eten van het kind vlot. Aan wat denken en hoe reageren als ouder ?

INDEX DEEL 2 ENCYCLOPEDIA : Em - Ge

Emotie- en zelfregulatie 10

Wat doen wanneer emoties het dreigen over te nemen van jezelf ?

Delen van emotioneel ervaren 21

Hoe en waartoe wil iemand een emotioneel ervaren delen ?

Emotionele competentie-ontwikkeling 28

Het is voor de ontwikkeling van een kind belangrijk dat het leert omgaan met zijn emoties.

Intro emotionele intelligentie 50

Hoe goed weet je rekening te houden met eigen gevoelens en gevoelens van anderen.

Empowerment 56

Empowerment gaat uit van de krachten die iemand bezit en hoe deze te laten toenemen.

Een dimensie meer, een dimensie minder 62

Soms ontbreekt iets in de relatie ouder-kind, soms is iets te veel.

Het enneagram in de opvoeding 76

Het enneagram laat toe te achterhalen waar het voor je als ouder of voor je kind in je gedrag vooral om draait. Het maakt duidelijk of je elkaar gemakkelijk vindt in interactie en hoe hier meer toe te kunnen komen.

Anders omgaan met eigen ervaren 101

Kinderen met problemen hebben niet steeds alleen of zozeer problemen met de realiteit, maar ook met hoe ze de realiteit ervaren en er mee omgaan.

Ervaringbiedende en –begrenzende benadering 108

Hoe eigen ervaring laten opbouwen binnen een veilige omgeving.

Escalatie voorkomen 116

Een conflict dreigt soms sneller uit de hand te lopen dan je had verwacht. Je staat dan voor de moeilijke opgave het tij te keren.

Wat eten stoort ? 131

Het eetgedrag van een jongere wordt vaak grondig verstoort. Wat ligt aan de basis en hoe hieraan verhelpen ?

Evenwicht in de opvoeding ? 144

Een denken in termen van evenwichten in en tussen wie en wat in de opvoeding kan een meerwaarde inhouden.

Extern in relatie tot intern 153

Je relatie als ouder met je kind gaat niet meer zozeer uit van principes maar van wie je kind is.

Hoe extremen vermijden ? 160

Als ouder kan je omgang met je kind soms een extreme vorm aannemen. Hoe komt dit en hoe kan je dit vermijden ?

(Faal)angst 176

Heel wat kinderen krijgen af te rekenen met (faal)angst. Hoe dit ondervangen ? Wat kan het kind zelf doen ?

Emotioneel automatisme of feitelijk realisme 185

Als ouder loop je gemakkelijk op de feiten vooruit. Je manier van denken vervormt de realiteit. Wat hieraan te kunnen doen ?

Filosoferen met ouders 200

Analoog aan 'filosoferen met kinderen' kunnen ouders zich op een pretentieloze wijze meer bewust worden van hun denken naar vorm en inhoud.

Functionele en intentionele benadering 224

Als kind kan je tot ontwikkeling komen in de spontane alledaagse omgang met je ouders. Soms is een meer doordachte en gerichte omgang nodig.

Gebruik van druk en afstand 234

Wanneer je niet de gewenste reactie bekomt, ben je gemakkelijk geneigd naar druk en afstand te grijpen. Wat is je kans op succes ?

Gedoseerde omgang 241

Een gedoseerde omgang met situaties en problemen, en met jezelf, anderen, je relatie, de context en je voorstellingen in die situaties en met die problemen biedt een kans op meer zelfregulatie.

Gedrag wordt gedragen 251

Gedrag doet zich zo maar niet voor. Het is stevig onderbouwd met wat voorheen verworven.

Gedragsblokkering 288

Spanningen leiden gemakkelijk tot spanningsgevoelens. Gevoelens die uiteindelijk het gewenste gedrag blokkeren en ongunstig gedrag in de plaats doen ontstaan.

Gedrags- of onderliggende oriëntatie 302

Als voor je als ouder iets niet kan, ga je dan in tegen het gedrag of de onderliggende mening, gevoelens of behoeften van je kind ?

Emotionele en gedragsproblemen bij kinderen 309

Als het een kind niet goed gaat, kan je dit uit heel zijn doen merken.

Mijn mama of papa verliezen gemakkelijk hun geduld
jongerenthema 345

Wat doen als kind als je mama of papa gemakkelijk hun geduld verliezen ?

Het geheugen van het kind 359

Het geheugen van een kind is bij de geboorte min of meer een onbeschreven blad. Alles wat het meemaakt, verneemt en ervaart, slaat het op een of andere manier op voor later.

Klein geleerd, groot toegepast 391

Sociale ervaringen in eigen kring zet de jongere om tot sociale kennis die zijn later gedrag in de samenleving kenmerkt.

Zo geleerd ! 396

Kinderen leren niet alleen iets op school, ook thuis wordt op zeer diverse wijzen iets geleerd.

Gender (schema)ontwikkeling 412

De identiteit die het kind opbouwt wordt mogelijk beïnvloed door de genderschema's van meisje-zijn en jongen-zijn die het ontwikkelt op basis van zijn ervaringen.

Gerichte gespreksvoering 423

In beïnvloedende gesprekken met elkaar kan je je als ouder of kind richten op elkaars motivatie, op elkaars informatie, op elkaars betekenisgevingen, of op elkaars keuzes en beslissingen.

Aandacht geven 432

Als ouder stel je jezelf gemakkelijk de vraag welke aandacht je kind te geven.

Welk gevoel ? 442

Het gevoel dat het kind ontwikkelt, staat vaak niet los van wat het in contact met zijn omgeving ervaart.

Voor een goed gevoel 454

Sommige jongeren hebben gemakkelijk te maken met negatieve gevoelens. Hoe gaan ze er mee om ? Hoe kan hulp geboden ?

Geweld en haar context 469

Geweld kan niet los gezien worden van haar context. Context waarin spanning of afstand aanwezig is.

Geweld in en uit de opvoeding 478

Duiken problemen op in het opvoedingsgebeuren, dan kan nagegaan of niet een of andere vorm van geweld aanwezig is.

Geweldproof 485

Geweld doet zich niet steeds voor als een handelen, het is vaak ook een situatie, of het is een manier van denken die aan de basis ligt.

Bronnen ouderlijk gezag 492

Hoe zeggingskracht over je kind hebben ? Dit kan doordat het kind van je kan leren, verwacht wordt dat je instaat voor het kind, je het kind kan belonen of straffen. Tenslotte omdat je kind wil worden zoals jij en je kind naar je refereert in zijn ontwikkeling.

Gezagsdoserende benadering 498

Deze benadering zoekt een evenwicht tussen leidinggeven en zelfstandigheid stimuleren.

Gezinscommunicatieve schema's 503

Gezinsleden maken bij hun communicatie gebruik van schema's met een zekere oriëntatie op openheid en conformiteit.

Werken aan je gezinscommunicatie 514

Zo de communicatie tussen ouder en kind minder vlot verloopt of oppervlakkig blijft, kan je werken aan onderliggende communicatie schema's.

De gezinsgroep in een ander teken 526

De veranderingen die zich in de samenleving voordoen, zijn ook in het gezin terug te vinden. Ook in je gezin ?

Opvoedingsondersteuning als gezinsondersteuning 533

Opvoedingsondersteuning neemt soms de vorm aan van gezinsondersteuning. Dit is omdat ouders de opvoeding van hun kind wel zouden aankunnen, maar de gezinssituatie het hen niet toelaat.

Ontstaan van gezinsschema's 538

Zoals gezinsleden het gezin kennen, zo reageren ze er emotioneel en gedragsmatig naar.

Wijzigen van gezinsschema's 553

Door kennis over het gezinsfunctioneren te wijzigen, ontstaat de mogelijkheid tot minder spanning en conflict.

Een gezin : vele vormen en inhouden

jongerenthema 561

Elk gezin is net weer anders, zowel in samenstelling als naar inhoud. Wie telt en wat telt ?

Diversiteit in het gezin 568

Steeds meer is er aandacht voor verscheidenheid ook binnen het gezin en hoe deze verscheidenheid in te passen in het geheel.

INDEX ENCYCLOPEDIË DEEL 3 : Gi - Jn

Kwaliteit en goed-gevoel 12

Als ouder vind je het belangrijk dat je kind kwaliteit en een goed-gevoel in zijn leven zal weten te ervaren. Hoe je kind helpen zich hiervan met meer kans te weten verzekeren ?

Grensgevoel jongerenthema 24

Als jongere krijg je er zeker mee te maken. Met grenzen. Waar leg ik mijn grens ?

Grenshanterend en –respecterend handelen jongerenthema 31

Waar liggen mijn grenzen als jongere ? Hoe maak ik dit anderen duidelijk ?

Grenzen verleggen 42

Verloopt de omgang met je kind minder vlot ? Dan kan grenzen verleggen een hulpmiddel zijn.

Wegen of grenzen ? 52

Is grenzen aangeven en bewaken voldoende ? Moeten geen wegen getoond ?

Groepen : uitkijken voor 60

Groepen zijn heel waardevol. Waar op letten om hun waarde te behouden.

Grootte kader en leiding 75

Bij ervaren problemen wordt vaak het kader verengd en gaat de leiding tanen. Kan een groter kader en meer leiding helpen ?

Handelende benadering in de opvoeding 83

'Opvoeding is niet wat je zegt, maar wat je (voor)doet', wordt wel eens gezegd.

Voor een veilige hechting 86

Hoe het kind toelaten een duurzame emotionele band met je te ontwikkelen die veiligheid, plezier en genoegen biedt en die een basis vormt voor verdere ontwikkeling ?

Herbeleven ter herbevestiging 107

Iets wat niet op een goede manier in je geheugen opgeslagen is, kan mogelijk via een passend herbeleven op een gunstiger wijze herbevestigd.

Hersenen en ontwikkeling kind 114

Het zenuwstelsel is bij de geboorte nog volop in ontwikkeling en ook nadien is er een voortdurende ontwikkeling.

Hersenfunctioneren en relationele kwetsuren Early life stress 135

Uit recent neurobiologisch onderzoek blijkt de negatieve invloed van relationele kwetsuren op de manier waarop kinderen denken, voelen en reageren. Zulke kinderen vertonen symptomen van early life stress. Belang van co-regulatie voor zelfregulatie.

Hoe belonen of straffen ? 146

Van hoe je beloont of straft hangt het effect af op het gedrag van je kind.

Hoe anderbetrokken ben je ? 167

Anderbetrokken zijn gaat over openstaan voor, je inleven in, het gezichtspunt innemen van en inspelen op de ander.

Hoe contextueel ben je ? 177

Wat je zegt of doet staat niet op zich, maar wordt begrepen vanuit een bepaalde context. Wat je zegt of doet, kan ook mee de context bepalen.

Hoe meta-communicatief ben je ? 188

Meta-communicatie gaat over communicatie over communicatie. Doe je dit spontaan in je expressie en je reactie ? Doe je dit bewust samen in een gesprek ?

Hoe omgaan met ? 200

Hoe zien kinderen dat zelf hoe op een prettige manier met elkaar omgaan ?

Hoe persoonlijk ben je ? 204

Als je als ouder invloed wil hebben, kan je heel persoonlijk worden. Je kan dit dan negatief of positief oppakken.

Hoe referentieel ben je ? 212

Gaat over waar je bewust of onbewust de kern van de dingen plaatst in je leven, je expressie en je handelen.

Hoeveel afstand ? 257

Zowel te weinig als te veel afstand kan problemen veroorzaken. Hoe hiermee omgaan ?

Hoogsensitief, hoogactief, hoogreactief 263

In literatuur en onderzoek worden regelmatig kinderen en volwassenen beschreven met een toegenomen of verhoogde sensitiviteit, activatie en reactief zijn.

Wat houdt me tegen ? 269

Soms kan je je zo opwinden dat je op ontploffen staat. Hoe komt dit en hoe voorkom je dit ? Hoe jezelf in de hand houden ?

Als je baby huilt 279

Als ouder wil je iets aan het huilen van je kindje doen. Wat je doet heeft niet steeds het gewenste effect.

Hulpeloosheid 298

Bij hulpeloosheid is er het gevoel dat er geen verschil is iets al of niet te doen. Hoe ontstaat dit gevoel? Hoe geraak je er overheen? Welk gevoel leeft er bij de omgeving?

Humeurigheid en invloed 308

Onbewust of meer bewust kan humeurigheid een rol spelen als communicatie-, invloeds- en drukkingsmiddel.

Ouderlijke identiteit 317

Het kan nuttig zijn je ouderlijke identiteit te achterhalen. Van hieruit kan je tot groei komen en werken naar een rijkere identiteit toe voor jezelf en voor je kind.

Identiteit jongeren vandaag 324

De wereld vandaag verandert in sneltempo. Het plaatst jongeren van nu voor een omvangrijke en complexe opdracht zich hierin te plaatsen en een toekomst voor zichzelf uit te bouwen. Dit alles verloopt met meer intensiteit en vraagt meer inspanning.

Impact van ander en jezelf 336

De impact van anderen en jezelf is afhankelijk van wie of wat belangrijk is, wie of wat nabij is, wie of wat in aantal.

/mpressie 346

In welke mate stel je je als ouder of als kind open voor de werkelijkheid of je ervaren ? Hoe je zonodig meer openstellen ?

/n beeld 354

Beeldvorming vormt de basis voor gedrag. Welke vertekeningen zijn mogelijk ? Wat ligt aan de basis ?

/n beweging brengen 363

Zo je kind of jijzelf als ouder komt vast te zitten, is het niet gemakkelijk terug in beweging te komen. Wat met blijvende stress ? Hoe dit aanpakken ?

Gedrags/indicatoren in de opvoeding 383

Betekenenissen, reacties en selecties die bij je als ouder of bij je kind kunnen onderkend, gaan op iets terug in je.

Cognitieve (in)flexibiliteit 409

Hoe ga je in je hoofd om met de werkelijkheid? Wat maakt het moeilijk ? Wat maakt het gemakkelijk ?

/nfodynamisch model in de opvoeding 418

Info speelt een belangrijke rol in de ouder-kind-interactie. Niet enkel bij hoe beide iets opnemen, maar ook voor wat de aanwezige dynamiek tussen beide betreft. Zowel externe als interne info spelen hierin een rol.

Hoe ervaringen en informatie opslaan en benutten? 438

In het brein komen op basis van onderzoek diverse opslag- en weergavewijzen van ervaringen en informatie naar voor. Hoe deze opslag- en weergavewijzen benutten in dagelijkse leefsituaties en in intentionele leersituaties ?

/Informatieve benadering in de opvoeding 449

Je kind informeren maakt het meer weerbaar.

Waarde van informatie en desinformatie in de opvoeding 455

Wanneer is er sprake van informatie en desinformatie in de opvoeding en hoe er mee omgaan ?

Kinderen met informatie verwerkingsproblemen 465

Sommige kinderen hebben een eigen typische manier om met informatie om te gaan. Ze gaat terug op ietwat anders verlopende processen van informatieverwerking.

Onderliggende inhouden jongerenthema 474

Als jongere heb je er vaak nood aan je eigen handelen beter te begrijpen. Je doet een aantal dingen spontaan, zonder dat je weet wat aan de basis ligt.

Schema's en executieve functies Over inhoud en vorm
482

Bij de opbouw en toepassing van kenschema's spelen executieve functies een betekenisvolle rol. Hoe executieve functies inschakelen ten gunstige van kenschema's en hun ontwikkeling ?

Inleven 491

In botsing komen met je omgeving, gebeurt niet zomaar, er wordt heel wat geactiveerd. Door uit te gaan van hoe deze activering ontstaat, kan het risico op verdere botsingen verminderd.

Insluiten tegenover uitsluiten 499

Denk je zo ruim dat je van bij de aanvang aan iedereen denkt, of sluit je door je denken sommigen uit. Inclusie tegenover exclusie ?

Intelligentie als ver-stand-ig 505

Intelligentie verwijst naar de kwaliteit van informatieverwerkingsprocessen die te maken hebben met wat, hoe en wanneer.

Serve & return interactie kind en ouder 517

Heen en weer interactie tussen kind en ouder is essentieel voor de vroege hersenontwikkeling. Het legt, zo gunstig, een stevige basis voor de verdere ken- en emotionele ontwikkeling van kind en jongere.

Interactieschema's jongerethema 526

Vind je van jezelf dat je tof bent ? Hoe doe je dat tof zijn ? Of vind je jezelf cool en hoe ga je in zijn werk ? Ben je een vriend ? Wil je in zijn en erbij horen ? Hoe ?

Hoe aan wat in je interactie werken ? jongerethema 535

Als er aan je communicatie of interactie iets schort, heb je als jongere snel het idee sociaal niet erg vaardig te zijn. Meestal volstaat aan één of enkele stappen van je communicatie of interactie te werken.

Ouderlijke intuïtie 546

Als ouder kan je soms iets aanvoelen en voorvoelen. Op wat is dit gebaseerd en wat is het nut ervan ?

Invloedsbesef 559

Een kind beseft niet steeds welke invloeden anderen en het zelf heeft. Meer bewustzijn bijbrengen biedt het kind meer mogelijkheden.

Invloed van wat in je geactiveerd is als ouder 567

Wat gemakkelijk en doorgaans actief is in je als ouder is van invloed op de aard en wijze van je opvoeden en indirect op het kind en zijn ontwikkeling.

Invloed van kindbeelden 579

Welk beeld je hebt van je kind en zijn toekomst, bepaalt erg je manier waarop je met je kind omgaat.

Contextinvulling 585

Waar, wanneer, tegenover wie, waarom en waartoe is iets zo voor je, of ben jijzelf zo, en doe je zo ?

Ja- of nee-houding 622

Een ja-houding gaat uit van je kind en wat het nodig heeft voor zijn ontwikkeling. Een nee-houding gaat uit van jezelf en van hoe aan jezelf tegemoet komen.

Jezelf als toegang tot de ander 631

Iets wat jezelf niet hebt of niet vertrouwd mee bent, kan je moeilijk delen en doorgeven.

INDEX DEEL 4 ENCYCLOPEDIE : Jo - Li

Als jongere in de groep 11

Een groep is erg belangrijk voor een jongere. Hoe laat je jezelf kennen ? Hoe verover je een plaats ?

Jongeren in drievoud 45

Jongeren leven in meerdere realiteiten. Wil je jongeren begrijpen, dan is het goed hier rekening mee te houden. Dit is zo voor individuele jongeren, dit is ook zo voor jongeren in groep.

Jongeren vandaag 57

Wie zijn jongeren vandaag ? Wat kenmerkt hen ? Wat is anders en nieuw ?

Jongvolwassenen in de opvoeding 78

Jongvolwassenen vragen een heel eigen benadering in de opvoeding. Veel verandert, wat niet ? Hoe speel je hierop in bij wat je doet en zegt ? Wanneer vang je hier mee aan ?

Kaderbenadering in de opvoeding 87

Als ouder bied je je kind geen leegte aan, maar een rijkdom aan inhouden. Zo stimuleer je je kind tot eigen inhouden.

Kan het anders ? 91

Hoe kan je als ouder en jongere vermijden steeds weer op hetzelfde uit te komen wat geen bevrediging biedt ?

Kenmerkende verschillen kinderen 99

Kinderen kunnen in aanleg verschillen van elkaar. Hoe als ouder op deze individuele verschillen inspelen ?

Kiezen jongerethema 110

Kiezen is niet makkelijk. Je kan best je keuze langs alle kanten bekijken.

Hoera, ik kan kiezen ! jongerethema 117

Als jongere kan je het gevoel ontwikkelen te kunnen kiezen. Dit kan door inschakeling van een meta kenniveau.

Je kan kiezen 128

Als ouder zeg je soms : 'Je kan kiezen!' Meestal bedoel je dat er niet meer kan gekozen. Wat als je echt liet kiezen ?

Elk kind een ander kind 140

Elk kind is echt wel anders. Hoe zijn eigenheid tot zijn recht laten komen ?

Aandacht voor kindbehoefte 152

Kinderen aan wiens basisbehoefte niet wordt tegemoet gekomen, vertonen gemakkelijk klachten of problemen. Het kind vraagt op die manier aandacht hiervoor.

Kindeigen benadering 164

Kinderen zijn geen volwassenen. Hier rekening mee houden gebeurt in een kindeigen benadering.

Opvoeding en het kind 169

De perfecte opvoeding bestaat niet. Veel is afhankelijk van het kind en hoe je hier bij kan aansluiten.

Kinderactiviteiten met inhoud ? 175

Soms raak jezelf en je kind in contact met elkaar uitgeput en lijkt niets nog te lukken. Hoe vermijden dat het zover komt en je terug invloed op elkaar verwerft ? Hoe kunnen kinderactiviteiten hierbij helpen ?

Mijn kind heeft angst – Kinderangsten 180

Met angst hebben zowat alle kinderen te maken. Waarmee houdt deze angst verband ? Hoe je kind helpen om met deze angst om te gaan ?

Kinderlijke nieuwsgierigheid 208

Het kind wil heel wat weten en begrijpen. Hoe komt het er achter ?

Kinderrechten in ons gezin 216

Natuurlijk hebben kinderen rechten in ons gezin. Kinderrechten, hoe begin je eraan in een gezin ?

Grootouders en kleinkinderen 234

Grootouders en kleinkinderen kunnen veel voor elkaar betekenen. Welke grootouder wil je zijn ?

Interne krachten aanspreken 249

Ontwikkeling komt niet alleen van buitenaf. Jongeren kunnen ook zelf een aandeel hebben in hun ontwikkeling.

Krachten doseren 271

Zowel ouders als kind beschikken over een aantal krachten. Ontwikkeling vraagt om het doseren ervan.

Krachtgerichte benadering 280

In de opvoeding komt het krachtcentrum vaak niet in het kind te liggen. Hoe voor het kind kansen creëren om aan kracht te winnen uitgaande van eigen kracht?

Krachtenspel in het gezin 288

In een gezin kan je als ouder of kind niet steeds alleen iets bereiken. Vaak heb je de hulp van andere gezinsleden nodig.

Kwaliteiten & ontwikkeling jongerenthema 296

Kinderen moeten niet meer zonodig. Kinderen zijn ook niet zomaar. Vandaag zijn er kwaliteiten om te ontdekken.

Kwaliteit(en) in de opvoeding 305

Als ouder wil je kwaliteitsvol tewerk gaan. Hoe kom je tot kwaliteit ?

Voor meer kwaliteit en kwaliteiten in de opvoeding 315

Welke kwaliteiten vinden we terug in ons gezin ? Hoe kunnen we de kwaliteit ervan bewaken of realiseren ?

Kwaliteitsgehalte in de omgang met het kind 326

Gevoelens en behoeften zijn indicatoren voor de aanwezige opvoedingskwaliteit.

Kwaliteitsgarantie voor kind bij scheiding 333

Ook al zijn volwassenen niet langer partner, ouder blijven ze voor hun kind. Hoe dit ouder-zijn veilig stellen bij het uit elkaar gaan ?

Kwetsbaarheid van je kind 344

Als ouder wil je het vermijden dat iets je kind erg kan bezighouden en het ongelukkig maakt.

Over anders toeschrijven en /abelen 354

Als ouder wil je de realiteit van je kind begrijpen en verklaren. In een latere fase zoek je middelen om met deze realiteit optimaal om te gaan.

Lachen en humor in de opvoeding 365

Lachen en humor zeggen veel over hoe het in je gezin aan toegaat. Lachen en humor helpen veel.

Leerbegeleiding 378

Hoe het leren van je kind meer optimaal weten ondersteunen.

Optimaliseren /leergedrag 408

Vaak zijn de leerprestaties van een kind niet in overeenstemming met zijn kunnen. Dat vind je vaak als ouder en ook als jongere. Welk leergedrag ligt aan de basis van deze mindere prestatie ? Wat kan je aan dit leergedrag doen ?

Leer- en informatieverwerkingsstijlen 423

Er zijn grote verschillen in de manier van informatieverwerking en leren en bijgevolg in opgeslagen informatie. Een realiteitsgerichte, een toepassingsgerichte en een voorstellingsgerichte stijl kunnen worden onderscheiden.

Stress en (faal)angst bij kinderen met /eerproblemen 433

Kinderen met leerproblemen zijn gevoelig(er) voor stress en (faal)angst. Hoe vermijden dat dit het probleem wordt ?

Aan/eertips 463

Hoe je kind iets aan te leren bevorderen.

Leervormgeving 470

Schema-leren als intern gebeuren en universeel ontwerp (UDL) als extern gebeuren sluiten naadloos op elkaar aan. Hoe hun complementariteit in de leervormgeving valoriseren ?

Schema-gebaseerde instructie en leren 479

Schema-gebaseerde instructie omvat een algemene methodiek om problemen op te lossen, toepasbaar in verschillende domeinen en situaties. Het maakt hierbij gebruik van het schemabegrip.

Effortful control of 'gedrags/eiding' 485

Een kind ontwikkelt al heel vroeg het vermogen om zijn waarneming en zijn reactie te oriënteren. Het helpt het kind in zijn sociaal-emotionele ontwikkeling.

Mentale leiding 491

Wat als je als ouder of als kind meer leiding wil over wat er in je omgaat ?

Aan- en af/eren in de opvoeding 499

Als je opvoeden opvat als je kind gedrag aanleren en afleren, hoe kan je dit dan optimaliseren.

Intergenerationeel leren 519

Hoe je denkt en hoe je reageert gaat in belangrijke mate terug tot je gezin van oorsprong. Hoe verloopt dit en hoe kan je hier op ingrijpen ?

Leren en veranderen : een emotioneel gebeuren 528

Leren en veranderen is niet iets waarin ik niet betrokken ben. Mijn gevoelens en oordeel scheppen al dan niet kansen om te leren en te veranderen.

Leren omgaan met veranderingen 533

Ook in het leven van een kind doen zich veranderingen voor. Hoe het kind hier mee leren omgaan ?

Schema-/leren 544

Leren is niet alleen een kwestie van kennen, maar ook van kunnen en zijn. Op welke wijze spelen geheugen-schema's hierin een rol ?

Schema's en /leren 559

Zelf ervaren hoe beter te leren door in te spelen op hoe het geheugen werkt.

Teken /leren 565

Bij leren gaat veel aandacht uit naar het leren reageren. Iets wat verwaarloosd is het leren van tekens en betekenissen.

Leren van elkaar, groeien door elkaar 574

Tussen ouder en kind is er geen eenrichtingsverkeer, maar wel een tweerichtingsverkeer dat zowel fase- als personeigen is.

Less is more, more is less 581

Als ouder voelt het gemakkelijk anders aan, maar minder kan soms meer betekenen, meer samen en het soms minder van je vragen.

Inhoud en vorm, /leven en samenleven 591

Hoe verhouden leven als inhoud en samenleven als vorm zich tegenover elkaar ?

Levensspoor 598

De richting en vorm die je kind aan zijn leven geeft zijn deels onbewust en deel bewust.

Levensstijl en opvoeding 603

De levensstijl van je kind ligt vaak aan de basis van problemen. Hoe hier in de opvoeding aandacht aan besteden?

Lezen en schemamodel 615

Hoe komt het dat iedereen iets eigens leest en hoort van wat wordt uitgedrukt ? Hoe misinterpretaties begrijpen en voorkomen ? Hoe leesontwikkeling stimuleren ?

Lichaamsschema 628

Het lichaamsschema waardoor je je lichaam en zijn bewegingen beheerst, kent en weet in te schakelen, ontwikkelt zich voortdurend op basis van opgedane ervaringen.

INDEX DEEL 5 ENCYCLOPEDIA : Lj - On

Hoe open /uister je ? 14

Bij luisteren jezelf en wat er in je opgeroepen wordt aan de kant zetten kan meer openheid scheppen.

Luisterend praten 38

Praten gaat beter wanneer je eerst en voldoende luistert. Soms volstaat het luisteren en terugkaatsen wat je hoorde.

Elk gedrag kan /ukken of mislukken 45

Niet enkel prestatiegericht gedrag kan lukken of mislukken. Op die manier naar gedrag kijken opent nieuwe mogelijkheden.

Lachen en *machteloosheid* als ouder 52

Lachen gebeurt vaak uit *machteloosheid*. Lachen als aanvaarden, maar soms ook als verzet.

Wat versta je onder ? Elk zijn *manier* 63

Soms praat je over hetzelfde, maar heeft wat elk zegt een heel eigen inhoud. Pas als iemand iets gaat doen merk je het verschil.

Op wiens *manier* ? 68

Wie aanwezig bepaalt vaak op welke manier de dingen verlopen. Kinderen zijn erg gevoelig voor deze invloed.

Meer invloed relatie ouder-kind 87

Als ouder kan de vraag opduiken hoe meer invloed te hebben in de omgang met je kind. Op welke manier kan het wel of niet lukken ?

Je kind meekrijgen 96

Ouders kunnen soms met verzet en weerstand van hun kind te maken krijgen. Hoe je kind toch meekrijgen ?

Meevoelen 101

Op wat is je meevoelen gebaseerd ? Hoe ben je er zelf in betrokken ?

Mentale en gedragstaal 111

Naast de gemeenschappelijke taal ontwikkelt zich in elk van ons een persoonlijke taal : wanneer, waar, bij wie, waarom of waartoe iets zo op te vatten en zo te reageren.

Mentale opvoeding 127

Mentale opvoeding stelt de mentale gezondheid en haar ontwikkeling centraal, evenals de vaardigheid om de eigen mentale gezondheid te bevorderen.

Meta-omgangsdenken 135

Het meta-omgangsdenken geeft aan dat er niets vastligt, maar dat veel afhangt van hoe met wat iets voor iemand is, wordt omgegaan.

Ik en mezelf 142

Gevoelens, gedachten en verlangens komen vaak spontaan op. Hoe en in welke mate ga je er op in? Hoe en in welke mate plaats je er zelf gevoelens, gedachten en verlangens naast en combineer je beide?

Middelenbenadering in de opvoeding 148

Deze benadering leert het kind zelf met een aantal situaties om te gaan. Ze verlegt je inbreng van helpen bij moeilijkheden naar helpen bij vaardigheden.

Minder stress, meer reactie 153

Te veel stress leidt tot minder passende reactie van je kind en jezelf. Wat minder stress kan doen.

Mindful of aandachtgericht opvoeden 163

Als nieuwe ontwikkeling in het opvoeden vraagt het milde en open aandacht voor wat zich hier en nu voordoet in jezelf, je kind, je omgang met elkaar en in de realiteit.

Modelstaan als opvoeder 174

Of je het wil of niet, als ouder sta je steeds op één of andere manier model voor je kind. Hoe hier meer bewust mee omgaan?

Moeilijk voor je kind kunnen zorgen 177

Ook al wil je wel voor je kind zorgen, soms lukt het je moeilijk. Wat maakt dit in je los? Hoe er toch in slaan?

Moeite hebben met je kind 187

Soms heb je moeite van je kind te houden. Dit onderkennen en er achter komen wat aan de basis kan liggen, kan het begin zijn van een uitweg vinden en opnieuw en anders te starten.

Zelf-monitoring je extra vriend jongerethema 195

Als volwassene ben je niet steeds in de buurt. Hoe je kind bijbrengen mee zorg voor zichzelf te dragen?

Hoe zichzelf begrenzen? Over morele ontwikkeling 203

Als ouder is het vaak een grote bezorgdheid je kind grenzen bij te brengen en het te leren zelf in te staan deze grenzen te respecteren.

Schemamodel en motivatie 214

Behoeften, overtuigingen en doelen liggen aan de basis van je motivatie als ouder of kind. Hoe kan je hierop inspelen vanuit een omvattend model?

Rationeel, emotioneel, conditioneel, motivationeel 224

Als ouder wil je graag je eigen gedrag en dit van je kind begrijpen.

Motorische ontwikkeling 231

Weten bewegen met zijn lichaam, met armen en benen met handen en voeten, betekent voor het kind een hele ontwikkeling die toegang biedt tot ontwikkeling op andere vlakken.

Bewegingsmotoriek en schemamodel 248

Het ontwikkelen van bewegingen gebeurt volgens trail-and-error waaruit je brein leert, zodat het een beweging steeds beter kan sturen. Hiertoe ontwikkelen zich motorische schema's met veralgemeningen van bewegingen. Zo ontstaat stapsgewijs motorische vaardigheid.

Negatieve gevoelens in de opvoeding 256

Negatieve gevoelens kunnen opduiken in de omgang met je kind. Hoe vermijden dat ze tussen je beide komen te staan? Hoe plaats maken voor andere gevoelens?

Negatieve ouder-kindinteractie 266

De ouder-kindinteractie vlot niet steeds. Wat doet zich voor? Hoe hier tegen in gaan?

Negatieve spiraal, machtsstrijd 274

Als een moeilijkheid niet opgelost raakt, kom je mogelijk in een negatieve spiraal en een machtsstrijd terecht. Hoe dit tegen gaan?

Samenspel neurobiologie, gedrag en nieuwe situatie bij het ouder-woorden 285

Ouder-woorden betekent heel wat veranderingen. Ze vormen het resultaat van het neurobiologisch, gedragsmatig en situationeel samenspel bij de komst van de baby.

Neurodivergente opvoeding 300

Neurodivergente opvoeding vertrekt vanuit het idee dat het brein van elk kind uniek is en dat de geboden opvoeding hier best op kan afgestemd worden. Het moet problematiseren tegengaan.

Neuro-educatie 305

Hoe een leeromgeving op school of thuis creëren die optimale leerkansen voor het brein meebrengt ?

Neuropedagogie 312

Wat betekent het in de opvoeding en ontwikkeling van het kind aandacht te besteden aan de onderliggende functionering en ontwikkeling van het brein ?

Neurosequentiële ontwikkeling 319

De hersenen ontwikkelen zich in een bepaalde volgorde. Langdurig uitgesproken stress in de vroege opvoeding kan deze ontwikkeling vertragen en verstoren. Hoe hiermee, zo mogelijk preventief, omgaan, zonder stappen over te slaan ?

Dit bedoelde ik niet ! 326

Wat je zegt of doet heeft niet steeds alleen het bedoelde effect. Onbedoelde nevenwerkingen kunnen naar voor komen.

Naar een nieuw denk-, gedrags- en zijnskader 337

Hoever ben je mee geëvolueerd naar een nieuw denk-, gedrags- en omgevingskader ? Dit in opvoeding en onderwijs ?

Ontwikkeling normbesef kind 343

Het normbesef van het kind ontwikkelt in stappen. Vooral waar het kind op let en mee rekening houdt verandert.

Opvoeden met nuances 351

Door omstandigheden gaan nuances soms verloren in de opvoeding, hoe hier aandacht aan besteden ?

Oké en niet-oké-zijde in de relatie met je kind 366

Als ouder kan je kiezen voor een relatie aan de oké-zijde en hoe dit te bewaken, of relationeel terecht komen aan de niet-oké-zijde waarvan niet zomaar weg te komen.

Omgaan met boosheid 374

Iris (4 jaar) is boos. Haar lievelingsknuffel is maar niet te vinden. Hoe ontstaat boosheid ? Hoe mee omgaan ?

Omgaan met cognitietekorten 392

Sommige kinderen reageren zonder dat de passende cognities aanwezig zijn. Hoe omgaan met cognitietekorten als ouder en kind ?

Omgaan met conflicten 406

Kinderen krijgen gemakkelijk ruzie met elkaar, en nu en dan met je als ouder. Wanneer is dit en hoe reageren als ouder ? Hoe relatie broers en zussen optimaliseren?

Omgaan met druk 417

Hoe omgaan met druk van buiten en druk van binnen zonder eraan ten onder te gaan ?

Omgaan met boosheid als ouder 424

Waarover gaat je eigen boosheid en hoe spring je er mee om ?

Omgaan met onmacht en overmacht 431

Bij onmacht wordt gemakkelijk gegrepen naar overmacht. Zo is overmacht een teken van onmacht.

Omgaan met verschillen 442

Als opvoeder kan je uitgaan van verschillen en zien hoe je elkaar kan vinden en wat je verbindt.

Emo omganggids 450

Wat als je hooggevoelig en hoogreactief bent ? En soms net andersom overkomt ? Deze gids legt uit hoe je me beter kan begrijpen en beter op me kan inspelen.

(Meta)omgangsgericht model 463

Hoe je met iets of iemand omgaat, maakt wat iets of iemand voor je is. Kenschema's bepalen deze omgang. Door bewust met deze kenschema's om te gaan, kan je veranderen wat iets of iemand voor je is.

Tips in de omgang met je kind 471

Meestal bedoel je het wel goed als ouder, maar wil het concreet niet lukken. Wat kan je praktisch doen ?

Oefenen met omgangsinhouden 479

Omgangsvormen gaan terug op omgangsinhouden, ook al ben je je daar niet altijd van bewust. Hoe meer bewust worden van je omgangsinhouden, zodat je tot andere omgangsvormen kan komen ?

Schema's in nieuwe omgeving 483

In een nieuwe omgeving ontstaat er gemakkelijk druk tot verandering. Wat gebeurt er en hoe mee omgaan.

(Omgevings)gevoeligheid 495

Kinderen vertonen verschillen in gevoeligheid tegenover hun omgeving waardoor invloeden, gunstige of ongunstige, minder of meer kunnen doordringen.

Onder controle 504

Ervaring verwerkt opgeslagen in je geheugen vormt de basis. Ze wordt via automatische of gewilde controle gelinkt aan de huidige situatie.

Ondersteunen eerder dan begrenzen 511

Als ouder kom je gemakkelijk bij begrenzen uit. Hoe ondersteunen meer kansen geven ?

(Onder)steunende benadering 525

Kinderen hebben niet altijd behoefte aan meer leiding of dialoog. Soms hebben ze gewoon meer behoefte aan (onder)steuning.

Ondersteuning schemaspel kind 538

Via het spel ontwikkelt het kind schema's als terugkerende basispatronen die het in diverse situaties kan aanwenden. Bewust zijn hiervan als ouder kan zorgen voor een betere spelondersteuning.

Warme ondersteuning of vijandige controle 545

Welke verklaring je zoekt voor het gedrag van je kind bepaalt erg of je tot warme ondersteuning komt of tot vijandige controle.

Zelfzorg en ondersteuning 562

Als ouder kom je in de opvoeding gemakkelijk aan zet. Hoe je kind helpen zelf meer aan zet te komen ?

Onhandelbaarheid voorkomen 571

Een kind is zomaar niet onhandelbaar. Sommige kinderen missen heel wat waardoor ze tot onhandelbaarheid komen. Vaak is er een wederzijds gevoel van machteloosheid.

Ontspannen ouders, ontspannen kinderen 593

Ontspannen zijn als ouder levert heel wat voordeel op voor het kind. Hoe meer ontspannen raken ?

Ontwaarden : veel gebruikt, weinig invloed 609

Soms tracht je invloed en controle uit te oefenen door wat je kind zegt of doet van inhoud en betekenis te ontdoen.

Creatief-expressieve ontwikkeling 616

Hoe verloopt de creatief-expressieve ontwikkeling van een kind ? Wat is haar belang ? Hoe kan je ze ondersteunen ?

Inspelen op ontwikkeling jongere in de adolescentie 622

De adolescentie is een fase met veel ontwikkelingen en veranderingen. Voor de jongere een hele opgave. Een opgave die vraagt om de nodige ondersteuning.

Veelzijdige kennisontwikkeling 635

Vele vragen, vele antwoorden. Dit maakt de werkelijkheid tot informatie klaar om te begrijpen, reageren en situeren.

Ontwikkeling schema's 643

Door het waarnemings-, denk-, gevoelsschema of andere schema's van het kind te activeren kunnen er dingen aan toegevoegd worden.

INDEX DEEL 6 ENCYCLOPEDIË : On - Ov

Schema-activering en -ontwikkeling 15

Schema's voor gegevensopslag ontwikkelen zich reeds heel vroeg in het kind, nog vooraleer het in staat is te benoemen wat het ervaart.

Competentie als schema-ontwikkeling 30

Je kan maar competent zijn als er plaats is voor ontwikkeling.

Ontwikkelingsfase eigen opvoeding in adolescentie 36

Flexibel rekening houden met de leeftijd en ontwikkelingsfase van je adolescent kind voorkomt stress die gemakkelijk leidt tot een niet passende aanpak als ouder.

Opvoeding als ontwikkelingsniche 43

De ontwikkelingsniche brengt wat zich bevindt en afspeelt op het raakvlak van het kind in ontwikkeling en de cultuur op de voorgrond.

Ontwikkelingsstimulering 52

De ontwikkeling van het kind vraagt om de nodige prikkels en stimulansen.

Ontwikkelingsongunstige opvoedingsrelaties 79

Niet alle opvoedingsrelaties zijn ontwikkelingsgunstig. Hoe een ontwikkelingsongunstige relatie vermijden ?

Circulaire ontwikkelingsprocessen 90

De ontwikkeling van een kind is een samenspel van meerdere processen. Ontwikkelingsprocessen op sociaal, psychologisch en biologisch vlak werken op elkaar in.

Ontwikkelingstraject en -plan 100

Elk kind volgt een eigen ontwikkelingstraject. Hoe een kind helpen bij een persoonlijk ontwikkelingsplan ?

Ontwikkelingsverloop kind 110

De ontwikkeling van een kind kan je indelen in fasen waarin telkenmale de basis wordt gelegd voor een volgende stap in de ontwikkeling.

Ontwikkeling zoek-, invloeds- en selectiefunctie kind 115

Een kind is voortdurend op zoek naar dingen, naar hoe impact te hebben, naar wat relevant is voor wat. Hoe ontwikkelen deze functies.

Onzekerheid en stress bij jonge ouders 126

Wat je wil als ouder in de zorg voor je kind komt niet steeds overeen met de werkelijkheid. Dit creëert spanning en onzekerheid. Hoe hier mee omgaan ?

Over je onzekerheid heen als ouder 139

Als ouder kan je het nu en dan niet meer weten. Hoe vermijden dat je onzekerheid het van je overneemt ?

Oordelen in de opvoeding 151

Oordelen in de opvoeding doen we vaak. Te vaak ?

Van oorzakelijk over behoudend naar middel(en)-denken 166

Wat helpt meest ? Kijken naar het verleden, naar het heden of naar de toekomst ?

Het hoe van openheid en nabijheid 175

Hoe als ouder komen tot openheid en nabijheid ?

Open keuze 187

Hoe iets onder ogen zien zodat je verder kan ?

Conflictoplossingsschema's voor adolescenten 192

Hoe bijdragen tot de ontwikkeling van een conflictoplossingsschema, zodat je meer invloed hebt.

Hoe iets opmerken ? 197

Opmerken dat er met je kind iets is, kan je op verschillende wijzen.

Informatie optimaal integreren 211

De manier waarop je informatie samenvoegt kan een heel verschil maken voor je eruit voortvloeiende reactie. Hoe informatie meer optimaal integreren ?

Dimensioneel optimum 221

Door iemand te situeren op meerdere persoonlijkheidsdimensies kan je zijn persoonlijkheid beschrijven. De uiteinden van deze dimensies wijzen op problemen, het middengebied toont het optimum.

Brein-gebaseerd opvoeden 230

Hoe neurowetenschappelijke bevindingen te kunnen aanwenden in de opvoeding? Hoe als ouder je brein meer optimaal te kunnen inschakelen in je ouder-zijn en de binding met je kind?

Opvoeden in acht 247

Opvoedingstrends volgen elkaar op. Hoe ze onderbrengen in een overzichtelijke structuur?

Bewuster opvoeden 275

Wat houdt bewuster opvoeden in en hoe doe je dat?

Competentiemodel ouderschap en opvoeding 285

In het competentiemodel ouderschap en opvoeding is er aandacht voor de ontwikkeling van competenties die gunstig uitwerken op het ouder- en opvoeder-zijn en meer mogelijkheden bieden.

Voor een creatieve opvoeding. Over creatief opvoeden 294

Soms heb je als ouder de indruk dat je geboden opvoeding niet goed lukt en je dreigt vast te lopen. Misschien biedt dan een creatief opvoeden nieuwe inspiratie en mogelijkheden.

Flexibel opvoeden 306

Opvoeden verloopt vandaag meer flexibel dan vroeger. Hoe flexibiliteit op een gunstige wijze weten integreren in je geboden opvoeding ?

Verbindend opvoeden 319

Verbindend opvoeden legt de nadruk op bewuste omgang en relatievorming die gunstig uitwerken op het opvoeden. Het heeft een lange voorgeschiedenis met heel wat bouwstenen. Komen aan bod : 'connected parenting' (Jennifer Kolari), 'connection parenting' (Pam Leo), 'unconditional parenting' of 'onvoorwaardelijk ouderschap' (Alfie Kohn), 'aware parenting' of 'bewust opvoeden' (Aletha Solter), 'attachment parenting' of 'natuurlijk ouderschap' (William Sears), 'mild ouderschap' (Nina Mouton), 'gentle parenting' of 'zacht ouderschap' (Ockwell-Smith), 'geweldloze opvoeding' (Pat Patfoort), 'geweldloze communicatie' (Marshall Rosenberg), 'geweldloos verzet' (Haim Omer) en 'samenwerkende benadering'.

Aangrijpingspunten in de opvoeding 352

Als ouder ben je vaak op zoek naar aangrijpingspunten om je kind en zijn ontwikkeling positief te beïnvloeden.

Opvoeding in het centrum 371

In je omgang ouder-kind kan je terechtkomen in de binnenzone met nabijheid en gematigdheid, of kan je terechtkomen in de buitenzone met tegenstelling en extremiteit. Wat houdt dit in, hoe komt dit en hoe welke richting uitgaan ?

Opvoeding driemaal anders 381

Bij opvoeden denk je gemakkelijk aan handelen als ouder. Minder denk je aan de realiteit die je aanbiedt. Nog minder denk je dat je denken in de opvoeding belangrijk is.

Gegeven en gewilde opvoeding 390

Als ouder heb je een bepaalde opvoeding op het oog, maar ook je kind verwacht een bepaalde opvoeding. Wat zo beide van elkaar verschillen ?

Hele-brein opvoeding 399

Hele-brein opvoeding vraagt aandacht voor de ontwikkeling van het brein in de opvoeding. Hoe kan ingespeeld op het voortdurend in ontwikkeling zijn van het brein, op haar aanpasbaarheid en haar complex en specifiek zijn ?

Complexiteit in opvoeding en ontwikkeling 409

De huidige samenleving wordt gekenmerkt door een toenemende complexiteit, die ook terug te vinden is in opvoeding en ontwikkeling. Hoe hiermee omgaan voor de toekomst ?

Opvoedingshulp 431

Vlot het opvoeden niet zomaar, dan kan je als ouder op zoek gaan naar hulp. Hulp die bij voorkeur afgestemd is op je.

Opvoedingsinsteek 443

Heel wat verschillen in de ervaren opvoeding als kind zijn terug te voeren tot de onderliggende opvoedingssteek.

Van hyperopvoeden naar ontspannen opvoeden 450

Als ouder doe je soms te veel moeite vanuit een te grote bezorgdheid. Eens wat meer ontspannen handelen vanuit een relaxed zijn en een geloof in jezelf en je kind, kan dan helpen.

Mentaliseren in de opvoeding 464

Mentaliseren is bewustworden van gevoelens en gedachten aan de basis van eigen gedrag en het gedrag van anderen en hiermee rekening houden bij eigen reactie. Hoe het kind helpen in de ontwikkeling van deze vaardigheid ?

Positief opvoeden, referentieel benaderd 471

Opvoeden lijkt vanzelfsprekend positief. Toch kan bijzondere aandacht voor het positieve in de opvoeding vanuit een wetenschappelijke hoek een grotere inbreng en een gevoel van kunnen als ouder mogelijk maken. Waar rond draait positiviteit in de opvoeding ?

Het referentieel ecologisch model in de opvoeding 483

Wat bied je als ouder zo al in de opvoeding van je kind ?
Hoe zou je wat je biedt nog kunnen versterken ?

Opvoedingspraktijk en referentieel model 495

Het opvoedingsgebeuren ouder-kind kunnen plaatsen in een overzichtelijke structuur kan verhelderend en inspirerend werken.

Opvoedingsschema's 501

Opvoeden doe je niet zomaar. Je maakt hiervoor gebruik van kennis opgeslagen in je geheugen. Welke kennis is dit en hoe kan je ze beïnvloeden ?

Bronnen cognitieve opvoedingsschema's 521

Hoe attitudes, overtuigingen, gedachten en gevoelens rond opvoeding ontstaan, is van betekenis voor de ontwikkeling van het kind.

Uitdagend of activerend opvoeden 529

Wanneer ouders kiezen voor een uitdagend, activerend en directief ouderschap in een ondersteunende en positieve ouder-kindrelatie stelt het kind zich gemakkelijker open voor risico nemen en uitdagingen aangaan.

Veranderen van opvoedingsschema's 536

Opvoedingsschema's liggen aan de basis van je ouderhandelen. Door je opvoedingsschema's te veranderen kan je ook je ouderhandelen veranderen.

Opvoedingsschema en Vraagstelling Ordenend Systeem 548

Tussen opvoedingsschema's als hoe we opvoeden opnemen op basis van eerdere ervaringen en het Vraagstelling Ordenend Systeem van van Heteren bestaan zekere parallellen. Hoe dit aanwenden om het opvoedingsaanbod beter af te stemmen op de opvoedingsvraag en te komen tot een afstemmend opvoeden.

Opvoeding vandaag 556

Hoe relevant is voor mijn kind wat voor mij relevant is ?

Waarderend opvoeden 565

In het waarderend opvoeden staat een waarderende benadering van het kind in zijn eigenheid centraal. Het moet mogelijkheden en stimulansen bieden voor ontwikkeling en groei.

Opwekken 572

Hoe echt opwekken wat jij of je kind tracht op te wekken.

Procesgerichte oriëntatiebenadering 581

Deze benadering laat toe jezelf en wat er gebeurt te situeren en je van daar uit te oriënteren waar je heen kan en wil en op welke wijze.

Gunstig en minder gunstig ouderdenken 591

Hoe je als ouder denkt rond opvoeding kan van grote invloed zijn op je opvoedgedrag en indirect op het kind en zijn ontwikkeling. Dit ouderdenken blijkt erg individueel.

Her-ouderen 599

Hoe inzichten en methoden uit de schematherapie vertalen naar ouders.

Oudergevoelens 610

In de opvoeding is er veel aandacht voor de gevoelens van je kind. Hoeveel aandacht schenk je aan je eigen gevoelens ?

Je ouderhandelen plaatsen 626

Je ouderhandelen weten plaatsen in de ruimte, de diepte en de tijd levert informatie op om je verder te oriënteren. De blik verleggen van je kind naar jezelf.

Keerzijde ouder- en kindschema 637

Als ouder tracht je te beantwoorden aan voorstellingen van jezelf en van je kind. De wijze waarop je dit veelal onbewust aanpakt kan minder optimaal zijn.

Ouderlijke vaardigheid alleen ? 644

Ouders hebben vaak het gevoel over voldoende vaardigheid te beschikken, toch merken ze te falen. Hoe komt dit ?

Ouder oriëntatie 650

Ouder oriëntatie gaat over waar het voor je als ouder onderliggend om draait en wat je handelen begrenst. Naast een evolutie in varianten, kan ook een mix worden onderkend.

Als ouder van een kind in behandeling 665

Als ouder van een kind in behandeling heb je specifieke behoeften aan begeleiding bij hoe het verder moet met je kind en zijn opvoeding. Dit voor, tijdens en na de ambulante medische behandeling of het verblijf in het kinderziekenhuis.

Minded ouderschap 681

Als ouder ben je in de opvoeding soms heel verschillend gefocust in vergelijking met een andere ouder. Welke minded ouderschapsvormen kunnen onderscheiden worden ?

Mind-minded ouderschap 690

Als ouder denken, praten en handelen in functie van wat in je kind omgaat, kan een belangrijke meerwaarde bieden.

Plusouder zijn in nieuw gezin na scheiding 699

Plusouder zijn is niet evident. Het houdt een hele zoektocht in om zijn plaats, zijn weg en de juiste evenwichten te vinden. Dit is ook zo voor het kind in het nieuw gezin. Aan wat aandacht en zorg besteden ?

Ouderschema's optimaliseren 707

Als ouder weet je vaak wel hoe het moet, maar stel je vast dat je er niet toe komt. Wat ligt aan de basis hiervan ?

Ouderschema's in het midden 719

Eens je bewust bent wat je ouder zijn in de weg staat, kan je aan het werk gaan.

Realistisch ouder-zijn 732

Ouder-zijn wordt bijwijken mogelijk ervaren of omschreven als vermoeiend, belastend en inperkend. Hoe dit voorkomen of tegengaan.

Ouderverschillen begrijpen en hanteren 741

Menings- en gedragsverschillen tussen ouders geven gemakkelijk aanleiding tot spanningen en conflicten. Met wat hebben ze te maken en hoe mee omgaan ?

Wat aanwenden als ouder ? 759

Als ouder is niet steeds duidelijk hoe wat je zegt of doet te situeren tussen andere mogelijkheden.

Welke ouder voor het kind ? 770

Niet wat laat ik van mijn eigenheid los, wel wat voeg ik aan mijn eigenheid toe ten behoeve van mijn kind.

Ouder-zijn en partner-zijn 784

Partners zijn niet enkel partner in hun relatie, maar zijn ook partner bij het opvoeden van hun kind. Hoe beide aan bod laten komen en op elkaar afstemmen ?

Over activering 800

Wat wordt geactiveerd bij de emotionele en gedragsproblemen die je kind ervaart ?

Als ouder in overdrive 807

Als ouder kan je meer of minder in overdrive raken. Wanneer hieraan aandacht schenken en op welke manier ?

Overgevoeligheid en overreactie 821

Soms zal je kind meer met iets bezig zijn en sterker reageren. Wat ligt mogelijk lichamelijk aan de basis ?

Hoe overparenting voorkomen ? 827

Welke motivaties liggen mogelijk aan de basis van overparenting of hyperopvoeden ? Hoe dit tegengaan of voorkomen ?

INDEX DEEL 7 ENCYCLOPEDIË : Ov- Re

Als het kind het van je overneemt 12

Je wil er zeker niet graag mee te maken krijgen dat het kind het van je overneemt. Wanneer is er risico voor? Wat kan je beschermend doen? Hoe oudergeweld en oudermishandeling voorkomen?

Eerst jezelf overtuigen en veranderen, dan elkaar 31

Als ouder wil je vaak dat je kind verandert. Zelden denk je eraan wat zelf te kunnen veranderen, zodat je kind gemakkelijker tot verandering kan komen.

Hoe pak ik iets aan? *jongerenthema* 40

In hoe je iets aanpakt is de kans op lukken of mislukken verscholen. Hoe meer bewust worden van hoe je iets aanpakt? Hoe tot verandering komen?

Partner- en ouder-kindrelatie 57

De partnerrelatie en de ouder-kindrelatie kennen elk hun eigen ontwikkelingsritme. In welke mate sluiten ze op elkaar aan of doorkruisen ze elkaar?

Schemapedagogie 65

Welke rol kunnen schema's toebedeeld worden in het kader van opvoeding?

Perceptie en meer in de opvoeding 78

In welke mate heeft je perceptie te maken met de realiteit, in welke mate met je verwachtingen? Hoe individueel is je perceptie?

Perceptuele symbolen en schema's 90

Door kennis dichter bij zijn zintuiglijke oorsprong te brengen kan je een ander spoor bewandelen.

Persoonlijke ontwikkeling 95

Vaak wordt de eigen inbreng in zijn ontwikkeling onderschat. Hoe aan je eigen ontwikkeling kunnen werken?

Persoonlijkheidsontwikkeling kind 104

Iemands persoonlijkheid wordt vaak gekoppeld aan iemands wijze van zijn, minder aandacht gaat naar de onderliggende inhouden waardoor iemand zo doet.

Persoonlijkheid, of waar het om draait 114

Op vijf of zes dimensies kan de persoonlijkheid van je kind weergegeven.

Van gedragsgericht naar persoonsgericht 123

Een gedragsgerichte aanpak gaat uit van je perspectief als volwassene. Zo blijft gemakkelijk meer afstand. Met een persoonsgerichte aanpak ga je uit van het perspectief van het kind. Zo is meer nabijheid mogelijk.

Persoonsinvulling 135

Hoe je elkaar kent, bepaalt voor wat je op elkaar beroep doet, wie je voor elkaar bent en wat je van elkaar verwacht.

Persoonswaarneming van je kind 147

Hoe jij je kind waarneemt, bepaalt niet enkel je reactie maar mogelijk ook die van je kind. Hoe neem je wat van je kind waar ?

Ontwikkeling in perspectief 162

Een kind is voortdurend in ontwikkeling. Deze ontwikkeling vertoont een eigen dynamiek. Hoe het kind helpen en inspelen op deze dynamiek ?

Perspectiefname 168

Als ouder of kind kan je kiezen voor een éénpunts- of meerpuntperspectief. Elk biedt een heel andere gerichtheid op jezelf, personen en objecten uit je omgeving.

Sociale perspectiefname 174

Naast het eigen perspectief dit van iemand anders kunnen innemen vraagt om ontwikkeling.

Pesten anders benaderd 187

In de antwoorden op pesten zijn de vragen die je stelt cruciaal. Pesten is een signaal van wat ? Hoe komen tot een benadering die aansluit bij kinderrechten ?

Pesten in het teken van angst 209

Welke rol speelt angst bij het pesten aan de zijde van gepesten, getuigen en pesters ?

Pesten cognitief benaderd 223

Niet zozeer ingaan tegen pesten, maar focussen op erbij horende gedachten om tot verandering te komen.

Pesten communicatief benaderd 237

Pesten is ook communicatie. Maar hoe kan pesten teruggedrongen via communicatie ?

Risico op pesten 248

Pesten heeft niet altijd te maken met opvoeding of een interactieprobleem. Soms heeft het te maken met het kind zelf dat een stoornis vertoont die het minder sociaal vaardig maken.

Pesten ... een kwestie van (de)gradatie 265

Pesten in zijn diverse vormen en facetten heeft steeds te maken met excessen. Door deze weg te nemen kan de gradatie opgeheven en komt er ruimte voor gradatie.

Plan B – over valkuilen en drempels jongerenthema 277

Als jongere is het steeds goed te beschikken over een plan B. Op die manier ontkomt men aan valkuilen en drempels.

Het adaptieve *plastische* ouderlijk brein 286

Het ouderlijk brein ondergaat op basis van ouderlijke ervaringen voortdurend wijzigingen structureel en functioneel om de best mogelijke ouder te worden in de gegeven opvoedingssituatie.

Interne en externe *polarisatie* 291

Soms kan iets je kind of jezelf erg bezighouden. Wat geactiveerd wordt, wordt toenemend bepalend voor je kind of jezelf en de omgeving. Hoe hiermee omgaan ?

Positief of negatief ingesteld 303

Wat heeft het meer toegankelijk zijn van een positief of een negatief kindgerelateerd kenschema tot gevolg ?

Polarisering gezin samenleving 312

Er wordt vandaag gemakkelijk over helikopterouders, curlingouders en grasmaaierouders gesproken. Voor ouders gaat het veeleer om een ontwikkelingsgunstig evenwicht te bieden tussen gezin en samenleving.

Positieve reactie bekomen 322

Geef aan hoe je gewoonlijk tewerk gaat om een positieve reactie te bekomen. Kijk welke andere mogelijkheden er zijn en hoe hoog hun kans is op succes.

Positieve voorstelling 333

Een positieve voorstelling van jezelf en elkaar kan een effect hebben op jezelf, elkaar en je relatie.

Praten en luisteren 341

Hoe iets bepraten, vragen, beluisteren, weigeren, een compliment krijgen, je mening en standpunt bepalen.

Mijn kind wil niet praten 352

Ouders krijgen soms heel moeilijk hoogte van wat er in hun kind omgaat. Hoe meer ze hun best doen hoe minder het lukt. Wat gebeurt er concreet en hoe hierop kunnen inspelen ?

Met ouder(s) praten over kind 369

Een kind opvoeden doe je niet alleen. Kinderen krijgen ook te maken met andere verantwoordelijke(n) voor hun opvoeding. Belangrijk is dan een goede communicatie en samenwerking tussen deze verantwoordelijke(n) en ouder(s).

Hoe praten als (ouder)koppel. Over communicatiekanalen 396

Als ouders is het in de eerste plaats belangrijk als partners met elkaar te kunnen praten. Het hoe ervan zal bepalend zijn voor de kwaliteit. Deze kwaliteit zal mee van invloed zijn op het opvoedgedrag als ouder.

Problemen met je kind problemen met jezelf ? 438

Vaak is er niet alleen een probleem met het kind, maar is er ook een probleem met jezelf. Hoe dit onderkennen en hierop reageren ?

Probleemoplossing of oplossing probleem 454

Kiezen voor de oplossing van een probleem, of voor een oplossing waardoor het probleem niet gemakkelijk opnieuw kan optreden ?

Probleemschema 462

Precies hoogte weten krijgen van een probleem en haar samenstellende elementen kan helpen er meer vat op te krijgen.

Beïnvloedingsprocessen en –schema's 472

Hoe word je door je sociale omgeving beïnvloed ? Wat beïnvloeding voor je is speelt hierin een rol.

Schema leerprocessen 484

De ontmoete werkelijkheid zetten we om in informatie die zo verwerkt kan opgeslagen in kenschema's voor later gebruik.

Opvoeding als proces 493

Opvoeding kan benaderd worden als een geheel van processen ter beïnvloeding.

Procesgerichte benadering 505

Kijken naar onderliggende processen om problemen op te lossen en doelen te bereiken, kan een stevige basis bieden om er op in te spelen en gebruik van te maken.

Volwassene als processor 515

In analogie met de hulpverlening biedt het leren kennen en hanteren van processen in de opvoeding een belangrijk voordeel.

Schema's en proceswerk 523

Wat er niet bijhoort kan in je heel wat spanningen oproepen, wat appeleert om eraan te werken.

Profielen in de opvoeding 529

Profielen kunnen helpen beschrijven waaraan behoefte en hoe hieraan tegemoet te komen.

Ontwikkeling pro sociaal gedrag 537

Pro sociaal gedrag als gedrag met een gunstig effect voor een ander of de groep vraagt een hele ontwikkeling en begeleiding

Psycho-educatie in de opvoeding 552

Psycho-educatie legt uit wat zich precies afspeelt in de opvoeding. Het laat een betere omgang toe met wat gebeurt.

Wat lokt mijn reactie uit ? 562

Soms wekt het kind iets in je dat erg je reactie bepaalt. Hoe kan je hier iets aan doen ?

Je reactie en wat je activeert 566

Je reactie als ouder is niet zomaar toevallig. Tegelijk activeert je reactie heel wat in je kind.

Reactieweging 572

Je kan in je reactie als ouder erg principieel zijn tegenover het gedrag van je kind. Maar ben je ook humaan en realistisch tegelijk ?

Reactiewijzen 583

Je kan aanvaarden en ingaan op wat je elkaar zegt, je kan ook hiertegen in gaan, of uitgaan van jezelf of de situatie.

Waarom reageerde ik zo ? 594

Je reactie als ouder is soms onverwacht. Ook jijzelf begrijpt ze niet steeds helemaal. Wat ligt er aan de basis ?

Hoe reageren als ouder ? 609

Als ouder kan je reageren met straf of druk. Welke andere reactiemogelijkheden zijn er ?

Hoe kinderen reageren 634

Kinderen reageren niet steeds onmiddellijk, niet steeds zoals je zou wensen of niet in overeenstemming met de situatie.

Reageren vanuit emotie ? 646

Als ouder of kind neig je gemakkelijk te reageren vanuit opgewekte emoties. Hoe met emotie te reageren ?

Als ik eens anders deed of reageerde 656

Wat zou het effect of resultaat kunnen zijn van je anders doen en reageren ? Wat zou het op gang kunnen brengen ?

Communicatie- & interactie-realisme 665

Communicatie- en interactie-realisme gaat om de mate waarin tijdens een gesprek of interactie tussen ouder en kind de realiteit wordt onderkend. Van de realiteit uitgaan en erbij blijven, zorgt voor een stevig fundament en biedt nieuwe kansen.

Realiteitbenadering in de opvoeding 714

In welke mate stel je de realiteit voor het kind present in de opvoeding. Wat als deze realiteit niet erg kindvriendelijk is ?

Rechten, kansen & kwaliteit 720

Het kind heeft niet enkel behoefte aan rechten zo geen reële kansen worden geboden. Ook kansen op zich zijn niet voldoende, ze vragen om welbevinden.

INDEX DEEL 8 ENCYCLOPEDIE : Re - Sc

Jezelf rechten toekennen *jongerenthema 15*

Door niet authentiek te zijn, komt je integriteit vaak in gevaar. Net wat je als jongere op die manier wou vermijden. Door jezelf rechten toe te kennen kom je een heel eind vooruit.

Het referentieel model in de opvoeding 24

In het referentieel model is er aandacht op verschillende vlakken. Het laat zien wat gebeurt als iets in meerdere of mindere mate aanwezig of afwezig is. Het geeft aan wat (p)referentieel te verkiezen.

Referentieel model in sociaal-culturele context 38

Ieder vertoont een eigenheid hoe iets op te vatten, hoe te reageren en wanneer.

Referentieel model en sociaal-emotionele ontwikkeling 50

De sociaal-emotionele ontwikkeling wordt getekend door verzamelde informatie en opgedane ervaringen die in de concrete omgang worden benut.

Referentiële begeleiding 64

Iets waarrond iets komt te draaien krijgt aandacht zodat iets meer gunstig kan verlopen : waar om heen.

Referentiecommunicatie 135

Je gehanteerde ideeën-, waarden- en normatief praat automatisch, gewild of niet, mee bij wat je uitdrukt.

Referentie-invloed 147

Hoe als ouder referentie-persoon zijn voor je kind, zodat het wat je denkt, voelt en wil gemakkelijk overneemt ?

Referentiële als begin- en eindpunt 155

Zowel bij hoe je iets waarneemt als bij hoe je reageert als ouder of kind speelt waaraan je refereert een rol als begin- en eindpunt.

Referentiële communicatie als schema 166

Als ouder wil je vaak een realiteit of een voorstelling van de realiteit zo precies mogelijk overbrengen naar je kind via communicatie. In je communicatie refereer je dan naar die realiteit of voorstelling hiervan, rekening houdend met je kind.

Referentie-sterkte 176

Niet enkel refereer je naar iets, maar doe je dit ook op een bepaalde wijze. Voor beide is er een zekere sterkte aanwezig. Aandacht hiervoor laat een onderkennen toe, als basis voor invloed hierop, zo gewenst.

Refereren in de opvoeding 184

Door de aandacht te verleggen van de grenzen naar het centrum van iets, kan je het kind zelf aanspreken op een manier die optimale resultaten biedt.

Referentiële opvoeding en begeleiding gericht op kind of jongere 189

Waar opvoeding en begeleiding naar refereert kan heel verscheiden zijn. Hier wordt gerefereerd naar de ontwikkeling bij het kind van een eigen referentiekader waar het in de opvoeding en begeleiding om kan komen draaien.

Regulatieproblemen in de eerste levensjaren 192

Regulatieproblemen als moeilijk te temperen prikkelbaarheid van het kind, komt meer voor in de eerste levensjaren. Met wat houdt het verband en hoe hieraan verhelpen ?

Rekening houden met 204

Wat je aan de buitenkant aantreft bij je kind, weeg je af tegen je binnenkant. Het kan interessant zijn de buitenkant van je kind af te wegen tegen zijn binnenkant en je omkant.

Ouder-kind relatie als basis 213

Een goede ouder-kind relatie is zowel voor je kind als voor jezelf als ouder erg belangrijk. Hoe een goede ouder-kind relatie bevorderen en een ongunstige voorkomen ?

Voor een gunstige ouder-kindrelatie 226

De omgang ouder-kind aan de oppervlakte gaat voor een belangrijk deel terug op de relatie ouder-kind in de diepte. Hoe tot een gunstige relatie weten komen ?

Relatiewijzen 235

Elke situatie vraagt om een passende relatiewijze. Welke relatiewijze in welke situatie ?

Hoe relationeel ben je ? 260

Je expressie en je omgang bepalen mee je relatie ouder-kind. Je relatie bepaalt mee je expressie en omgang. Welke zijn de relationele bestanddelen ?

Relationeel dicht bij wie ? 267

Ben je de ander nabij, maar ook jezelf ? En hoe dicht sta je bij de context ?

Relationele schema's 277

Alle opgedane ervaringen in diverse relaties worden op een verwerkte wijze opgeslagen voor later gebruik.

Even relaxen 284

Even tijd nemen voor jezelf. En tot rust komen.

Jongeren en te veel remmen 288

Jongeren die moeilijkheden vertonen, zijn niet steeds ontremd. Veelal kampen jongeren met mingevoelens die het hen moeilijk maken.

Drie kansen of risico's 291

De kansen op veiligheid en lukken verhogen en de risico's verminderen is wat je als ouder je kind wil bijbrengen.

Risicopreventie in de opvoeding 300

Door een anders benoemen, toepassen en toeschrijven kan je komen tot een passende benadering in de opvoeding, met minder risico.

Ruimtebenadering in de opvoeding 312

Een kind heeft hanteerbare ruimte nodig om zich te kunnen ontwikkelen. Hoe deze ruimte beschikbaar stellen ?

Ruimte versus structuur, vrijheid versus controle 332

De voorkeur voor ruimte en vrijheid of voor structuur en controle heeft mogelijk een psychologische en neurologische basis.

Altijd ruzie. Omgaan met kinderruzies 341

Het lijkt wel alsof kinderen zowat altijd ruzie hebben. Hoe ruzie begrijpen en best aanpakken ?

Samenlevingsevolutie en opvoeding 351

De verwetenschappelijking en professionalisering in onze samenleving creëren een druk. Matiging en dienstbaarheid dringen zich op.

Ethische oriëntaties in de samenleving. Ethiek als krachtige referentiële tool 377

Samenleving oriëntatie gaat over waar het als samenleving onderliggend om draait en wat handelen richting geeft en begrenst. Deze oriëntaties gaan terug op wat ethisch centraal staat in de samenleving en waarnaar kan worden gerefereerd. Naast een evolutie in varianten, kan ook een mix worden onderkend. Het bewust hanteren van deze ethische oriëntaties in de samenleving kan een krachtige positieve tool vormen in je refereren, weg van vormen van geweld. Het kan een stevige basis vormen waarop je opvoeden te baseren.

Ontwikkeling van samenspel 392

Aan coöperatief spel gaan andere spelwijzen vooraf. Ze vertonen een samenhang met ontwikkeling op sociaal en cognitief vlak.

Duurzaam samenspel 402

Wat hebben rekenkundige bewerkingen en samenwerking met elkaar te maken. Weinig. Of toch ?

Samenwerkende benadering 410

Er wordt vanuit gegaan dat elk voor dezelfde uitdagingen en moeilijkheden wordt gesteld en dat samenwerking als beste optie naar voor komt.

Scaffolding, activerende hulp 417

Coaching gaat over hoe het kind te helpen zichzelf te helpen. Scaffolding gaat over je aandeel in het leergebeuren van het kind.

Schaalgrootte in de opvoeding 434

Steeds meer wordt je kind in een breder perspectief benaderd. Voor je is je kind je kind, anderen denken steeds meer in termen van je kind als wereldburger.

Wat schakel ik in ? 438

Over welke boeg gooi je het in de omgang met je kind ?

Activeerbaarheid schema's 447

Als ouder wil je graag weten wat je kind tot handelen kan bewegen. Zoals hoe het kind iets waarneemt en hoe je dit kan wijzigen zodat het gemakkelijker tot actie zou komen.

Agency als cognitief schema 457

Hoe erg en op welke manier het kind er relationeel toe doet, kan met het begrip 'agency' worden weergegeven.

Autisme als cognitief schema 467

Kinderen met autisme hebben kenmerkende invullingen van hun kenschema's. Wat is eigen aan deze invullingen, wat typeert ze ?

Basisschema's als automatismen van het brein 478

Het brein en haar werking krijgt steeds meer een actieve rol die iemand aanstuurt en tot concrete actie brengt, dit om zelf te functioneren als brein maar ook om iemand toe te laten optimaal te functioneren. Basisschema's spelen hierin een centrale rol.

Aan schema's beantwoorden 804

Vaak wil je aan veel beantwoorden in je gedrag. Hier zicht op krijgen, laat je toe keuzes te maken.

Behoefteschema's en hun keerzijde 490

Een ken- en gedragsschema kan gelinkt zijn aan een behoeftecontext. Wordt aan de behoefte niet tegemoetgekomen, dan kan in de plaats een emotieschema geactiveerd of ontstaat er mogelijk een fixatie aan het ken- en gedragsschema.

Behoefteschema's in gevaar 504

Zo ervaringen in een behoeftegebied erg ongunstig zijn voor deze behoeften, dringt verandering zich op.

Belichaamd schema 513

Onze ervaringen zijn ook lichamelijk van aard. In schema's worden ze op verwerkte wijze ook op die manier beschikbaar gesteld voor later gebruik.

Bewegingsleren is ook (schema)cognitief 522

Gemaakte bewegingen leveren informatie op die zo passend verwerkt leidt tot optimalisering van deze bewegingen.

Cognitieve schema's en opvoeding 528

De ontwikkeling van het kind gaat samen met de ontwikkeling van cognitieve of kenschema's. In de opvoeding kan het kind geholpen met de opbouw en invulling van cognitieve schema's.

Contact maken met (je) schema's 557

Iemands gedrag weten zien als gestuurd door zijn gedachten, gevoelens, verlangens en bedoelingen, actueel en opgeslagen, levert een belangrijk voordeel op.

Gunstige schema-activering 569

Je mentaal op iets weten instellen door gunstige voorstellingen te activeren geeft je een belangrijk voordeel.

Individuele en relationele schema's 577

Schema's als ontwikkelde voorstellingen onder meer van jezelf, de ander en je onderlinge relatie, kunnen individueel of meer relationeel bepaald zijn. Wat houden ze in en hoe kunnen ze een voordeel vormen ?

Invloedsschema en -processen 586

Tussen jezelf als ouder en je kind spelen zich invloedsprocessen af. Wat invloed voor elk is, speelt hierin een rol.

Meerdimensionele schema-activatie 592

Vat je iets cognitief, emotioneel of behoeftematig op ? Of een combinatie hiervan ? Je reactie zal hierdoor erg bepaald worden.

Metacognitief schema model 598

Je denken over bepaalde opkomende gedachten en je omgaan met deze gedachten in bepaalde situaties, kan maken vast te zitten of los te komen van deze gedachten in die situaties. Het kan zo je reactie meebepalen.

Meta-schema 612

Een meta-schema zorgt er voor dat schema-activatie op een passende wijze verloopt, zodat gedrag leidt tot het gewenste resultaat.

Neurologische basis cognitieve schema's 617

Wat op cognitief vlak samengaat vindt zijn equivalent met wat op neurologisch vlak samengaat en omgekeerd. Wat brengt dit voor je bij ?

Ongunstige cognitieve-affectieve schema's 655

Soms tracht je op een ongunstige manier negativiteit af te weren om positiviteit te vrijwaren.

Ongunstige schema-activering 662

De waarnemingschema's die in contact met de omgeving worden geactiveerd, bepalen in sterke mate je reactie. Hoe neem je jezelf, je kind en zijn gedrag waar ?

Ongunstige schema-activering en -ontwikkeling bij je kind 669

De voorstelling die je kind activeert over je verwachting, over zichzelf hierbij, over je, je relatie, de context en het omvattend denkkader zijn erg bepalend voor zijn reactie.

Ontwikkeling gunstige of ongunstige schema's 679

Je interactie kan heel bepalend zijn voor de geheugenschema's die je ontwikkelt. Geheugenschema's die op hun beurt erg bepalend zijn voor de voorstellingen die je hanteert in je interactie,

Gunstige en ongunstige schema's Schemamodel versus schematherapie en -pedagogie 688

In de dagelijkse omgang kan je te maken krijgen met de activering van gunstige of ongunstige schema's als modellen van de realiteit voor je. Deze geactiveerde schema's kunnen erg bepalend en sturend zijn voor je reactie en omgang, met een gunstig of ongunstig resultaat tot gevolg.

Ontwikkeling positieve schema's 698

Sedert kort is er vanuit de schematherapie interesse voor positieve schema's over zichzelf en de relatie tot anderen en hoe deze schema's tot ontwikkeling komen.

Positieve ouderschapsschema's 705

Via positieve ouderschapsschema's kan tegemoet gekomen aan de emotionele basisbehoeften van het kind. Het kind kan hierdoor meer positieve schema's ontwikkelen over zichzelf en zijn relatie tot anderen met een positiever (zelf)gevoel tot gevolg.

Ontwikkelingszone schema's 711

Veranderen gaat niet vanzelf. Wat maakt het gemakkelijker en wat moeilijker?

Opslagwijzen schema's 721

Eerdere ervaringen kunnen voor later gebruik in geheuenschema's worden opgeslagen als tot eenheid gebracht prototype, als gegroepeerd op basis van kenmerken, of als verzameling exemplaren.

Problematische schema-activering 731

De activering van een schema voor waarneming en gedragsreactie kan problemen met zich meebrengen. Welke problemen en hoe deze te voorkomen ?

INDEX DEEL 9 ENCYCLOPEDIE : Sc - Sd

Zelfversterking schema's 16

Je context versterkt wat je denkt, wat je denkt versterkt wat je doet, wat je doet versterkt wat je context is. Hoe gaat dit in zijn werk en hoe hierop inspelen ?

Schema's : ballast of draagvlak 24

Wat je hier en nu in jezelf activeert aan kennis, gevoelens en behoeften, kan een ballast voor je zijn, het kan ook een draagvlak vormen voor nu en later.

Schema-beïnvloeding 36

Aan wat moet voldaan zijn, wil jij of je kind beïnvloedbaar zijn ?

Schema-benadering in de ouder-kindrelatie Hoe omgaan met conflicten ? 45

Hoe vermijden dat disfunctionele omgang met conflicten de nabije relatie ouder kind in de weg staat? Hoe aandacht voor onderliggende behoeften hierbij kan helpen.

Schema's bij elkaar activeren 58

Door wat je zegt en doet activeer je gemakkelijk iets bij elkaar zonder dat je daar steeds ten volle van bewust bent.

Schema-communicatie 69

In je omgang communiceer en wissel je voortdurend schema's uit over jezelf, elkaar en alles wat in je omgang aan bod komt.

Cognitieve schema's en complexiteitsdenken 80

Mentale schema's als kennisnetwerken worden opgebouwd uit complexe adaptieve systemen. Hierbij is een complexiteitsdenken bruikbaar ter optimalisering.

Componenten van schema's 89

Wat brengt iemand in zijn kenschema's onder en wat is het nut hiervan ?

Schema's en conditionering 98

Wijziging in de context om een reactie te vertonen kan het doel zijn van een leerproces. Telkens wordt iets toegevoegd aan het reeds aanwezig geheugenschema.

Schema's en continuüm 105

De wijze waarop kenschema's ingedeeld worden is van betekenis voor hun gebruik.

Schema diepgang 119

Ervaringen kunnen met verschillende diepgang in schema's opgeslagen worden. Dit kan zo bedoeld zijn, of zo verlopen, of het feitelijk resultaat zijn.

Schema's door elkaar 130

Niet enkel kunnen cognitieve, emotionele en behoefte-schema's onderscheiden worden. Cognitieve schema's kunnen op zich nog onderscheiden worden in ken-, voorstellings- en denkschema's.

Schema-dosering 151

Ervaringen opgeslagen in kenschema's kunnen aangeven wat iets meest is, wat iets minst is en wat iets niet is. Wat iets is ligt opgesloten in het centrum tussen extremen wat het weinig of niet is.

Schema emotie 160

Een emotie is steeds verbonden aan een bepaalde situatie, een bepaalde interpretatie en een bepaalde reactie. Hoe zijn ze terug te vinden in een emotioneel schema ?

Emotioneel schema model 173

Je denken over bepaalde opkomende emoties en je omgaan met deze emoties in bepaalde situaties, kunnen maken vast te zitten of los te komen van deze emoties in die situaties.

Schema-erkenning 180

Praten en omgang ouder en kind kunnen veel gunstiger verlopen zo je elkaars gegroeide betekenisgeving op basis van ieders eigen ervaring erkent.

Schema-exploratie bij het jonge kind 185

Het spel van een kind wordt niet vooral bepaald door het materiaal of door wat de omgeving aangeeft, maar door de exploratie van inhouden, reactiewijzen en contexten waarmee het kind bezig is.

Schema's en framing 196

Met de woorden en beelden die je gebruikt, kan je bij de ander een voor je gunstige voorstelling van de realiteit oproepen die je interactie domineert en aflijnt, en waarvan invloed uitgaat.

Emoties bij schema-incongruentie 206

Een gebeuren dat je beoordeelt vanuit ontwikkelde kenschema's, roept emoties op. Het kan leiden tot een inpassen in of herstructureren van je kenschema's. Voorbeelden van opgewekte emoties die leiden tot accommodatie zijn ontzag en afschuw.

Schema's : gemeenschappelijk of individueel 215

Geheugenschema's kunnen een zekere mix vertonen van gemeenschappelijke en individuele ervaringen en informatie.

Schema getrouw 230

Het kind maakt in zijn ontwikkeling een periode door waarin het uiterst trouw is in denken en doen aan zijn ontwikkelde kenschema's.

Schema geven aan 237

Als je iets overkomt als kind of ouder is het moeilijk dit te plaatsen, te begrijpen en er mee om te gaan. Hoe kunnen schema's hierbij helpen ?

Schema's en gevoeligheid Gewekte gevoeligheid 247

Eens een ken-, gevoels- of behoefteschema gewekt, komt veel in functie hiervan te staan. Zo is er een toegenomen gevoeligheid voor alles wat met dit schema te maken heeft.

Schemagevoeligheid 254

In je interactie als ouder en kind spelen gevoelens een grotere rol dan veelal wordt gedacht. Ze maken dat je gemakkelijk op eenzelfde wijze met elkaar blijft omgaan.

Schemaherkenning in de opvoeding 262

Soms houdt iets je als ouder of als kind bezig dat je in de weg staat, of niet kan overbrengen, of niet kan plaatsen.

Enkele losse schema-ideeën 270

Kenschema's spelen vaak een grote rol in iemands denken en doen in ontwikkeling. Hoe hier in de opvoeding gunstig op inspelen ?

Schema's : individuele en collectieve processen 283

Schema's als kennisneerslag van individuele en gemeenschappelijke ervaringen vormen de basis van individuele en collectieve processen. Wat is hun relevantie voor de opvoeding ?

Schema-inhoud en -vorm 289

Niet enkel de inhoud van cognities maar ook de wijze waarop ze zich voordoen, bepalen iemands gedrag.

(Be)klemmende (schema)inhouden 299

Stemt de werkelijkheid niet overeen met je voorstelling ervan, dan ontstaan in je spanningen.

(Voedsel)schema's inschakelen (om tot verandering te komen 311

Door weerstand of aversie tegenover nieuw voedsel te benaderen vanuit het schemabegrip ontstaan heel nieuwe mogelijkheden tot verandering.

Schema-instandhouding 322

Kennis waarover je reeds beschikt vertoont mogelijk een zekere weerstand tegen verandering.

Schema-interpretatie 338

In interactie ga je al heel snel aan interpretatie doen. Hoe komt dit en waarom? Hoe vergissingen vermijden ?

Reële en schema-interrelaties 352

Realiteiten en kennis ervan vind je terug op verschillende wijzen en in verschillende grootten. Tussen deze verschillende realiteiten en kennis ervan bestaan relaties.

Schema-invloeden 363

Eerder opgeslagen ervaringen werken door op je huidig ervaren op diverse wijze.

Ontwikkeling schema-kwaliteiten 375

In de opvoeding zijn vaak verschillen in ontwikkeling van schema-kwaliteit aanwezig. Aandacht hieraan besteden kan meer begrip toelaten en een stimulans inhouden voor verdere ontwikkeling.

Schema's als maatstaf 382

Kenschema's geven voor ouder en kind de maat der dingen aan. Wat houdt dit in en hoe gunstig weten hantieren ?

Schema's als mediator 393

Minder gunstige schema's kunnen het gevolg zijn van eerdere ongunstige ervaringen, tegelijk kunnen ze aan de basis liggen van problemen die later worden ontmoet.

Schema's als netwerken 402

De werkelijkheid om je heen is vaak complex en moeilijk grijpbaar. Op allerlei mogelijke manieren tracht je orde en grip te verkrijgen.

Schema-object(ief) 422

Wat je als ouder of kind waarneemt en hoe je reageert gaat terug op de werkelijkheid, maar niet alleen.

Omgaan met je schema's 431

Stel je je geheugenschema's open voor verandering, groei en eigen keuzes? Of ben je eerder geneigd ze af te sluiten, te behouden wat is en geen eigen keuzes te maken? Wat is je schema mindset?

Schema-omgang en –denken 447

Niet alleen wat je activeert maar wat je als omgang en denken er rond mee activeert bepaalt je reactie.

Schema's en onbewuste 460

Niet steeds is de inhoud van opgeslagen schema's bewust. Soms herkennen we haar niet, soms is ze niet toegankelijk.

Cognitieve schema's (onder)kennen 470

De inhoud van cognitieve schema's is niet zomaar te verwoorden. Hoe deze inhoud leren kennen?

Schema-ondersteuning 484

Wanneer buiten je niet overeenstemt met wat binnen in je ligt opgeslagen dan ontstaat spanning. Je wil dan gemakkelijk wat in je opgeslagen ligt ondersteunen. Niet steeds werkt dit positief uit.

Schema-ontmoeting 491

In je samen praten en samen doen ontmoeten je opgeslagen ervaringschema's elkaar.

Mediatie schema-ontwikkeling 500

Als mediator zorg je bij je kind voor een meer kwaliteitsvolle ervaring. Zo komt het naar inhoud en vorm tot een meer kwaliteitsvolle ontwikkeling van zijn geheugen-schema's als opslag van zijn ervaringen voor verder gebruik.

Schema oorsprong problemen 509

Niet steeds is onmiddellijk duidelijk wat aan de basis ligt van ervaren spanningen en problemen.

Van realiteit tot reactie. Over schema-opbouw 515

Kennis vormt een tussenschakel tussen de ontmoete realiteit en een mogelijke reactie. Hoe verloopt die opbouw van kennis die leidt tot een bepaalde reactie ?

Schema's optimaliseren 525

Kenschema's spelen een belangrijke rol in het herkennen, interpreteren en reageren op personen en situaties. Hoe gebruik maken van intelligentie, creativiteit en wijsheid om ze te optimaliseren ?

Schema-ordening 535

Meerdere schema's om waar te nemen en te reageren zijn tegelijk actief. Soms dringt een zekere ordening zich op.

Schemapositie en -oriëntatie 545

Inhouden kunnen meer concreet of meer algemeen in geheugenschema's opgeslagen worden. Welke neiging kan worden onderkend ?

Schema-potentieel 554

Wat heeft het kind reeds verworven en over welk ontwikkelingspotentieel beschikt het nog ?

Schema's als realiteit 559

Schema's kunnen van grote invloed zijn, niet enkel op hoe de realiteit overkomt, maar ook op hoe de realiteit is.

Schema's en realiteit 565

Als ouder ben je vaak op zoek naar waar je opvoeden op te baseren ?

Schema-relaties 569

Tussen schema's bestaan vaak relaties. Relaties van waaruit invloed ontstaat op elkaar welke gunstig of ongunstig kan zijn. Invloed die de vorm kan aannemen van motor zijn, of zelfs voorwaarde zijn voor elkaar.

Schema-relevantie 574

Wat voor iemand van toepassing is, kan inhouden bevatten die meer centraal staan, die dynamisch op elkaar inwerken en meer algemeen of specifiek zijn. Hiermee rekening houden bij wat opvoeding voor iemand inhoudt, kan leiden tot meer begrip en een beter op elkaar inspelen.

Schema-resonantie 579

Mogelijk kom je in wat je denkt, zegt en doet tegemoet aan elkaar op het vlak van behoeften waarvoor gevoelig.

Schema-selectie en -keuze 588

Welke geheugenschema's activeer je en welke wens je te activeren ?

Spanningen onderling herleiden tot schema-spanningen 603

In interactie ouder en kind kunnen gemakkelijk onderling spanningen ontstaan. Hoe kunnen spanningen rond bij elk aanwezige kenschema's mogelijk aan de basis hiervan liggen ?

Schema's : statische en dynamische invullingen 610

Kenschema's als hoe we iets opnemen op basis van eerdere ervaringen bevatten statische en dynamische elementen. Het statische komt aan bod bij overeenstemming en samenhang. Het dynamische bij verschil en afstand. Het statische wil behouden, het dynamische veranderen.

Sterke schema's, zwakke schema's 618

Als ouder of kind kan je soms beschikken over sterke geheugenschema's die je optimaal doen functioneren en die je gemakkelijk kan ontwikkelen, soms evenwel moet je je weten te redden met eerder zwakke schema's.

Schema-tegemoetkoming 626

We praten en doen vaak iets tot iets is of verloopt overeenkomstig onze opgeslagen kenschema's. Dit kan in een relationele context gemakkelijk tot spanningen leiden. Hoe dit tegengaan ?

Schema's transactioneel 633

Schema's ontwikkelen zich in transactie tussen jezelf als kind of ouder en je sociaal-culturele omgeving.

Schema's voor elkaar 639

Gemakkelijk leggen we iets op aan elkaar. Hoe vermijden dat dit aanleiding geeft tot problemen ?

Schema-voorkeur 647

In de omgang met elkaar leggen we gemakkelijk iets op aan elkaar, maar ook iets aan onszelf. Wat houdt dit in en wat zijn de implicaties hiervan ?

Ontwikkeling als schemavoortbouw 656

Cognitieve schema's zijn voortdurend in ontwikkeling. Hoe verloopt dit ?

Schema's als waarom of waartoe 695

Schema's geven weer wat iets voor iemand geldt, hoe hij er mee omgaat en in welke dynamische context. Schema's kunnen ook weergeven wat iets voor iemand wil zijn, hoe hij er mee om wil gaan en welke dynamische context hij verkiest.

Schema's en hun waarde 703

Kenschema's als hoe iemand met iets omgaat kunnen een zekere waarde hebben die bepalend is voor haar invloed. Hoe die waarde optimaal af te stemmen ?

Wervende schema's 710

Wervende schema's kunnen een rol spelen in de opvoeding. Het zijn denk- en gedragspatronen die eens geactiveerd het doen en laten van het kind in ontwikkeling in goede banen leiden.

Schema-wissel & -labiliteit 725

Soms is een schema meer blijvend, soms meer veranderlijk. Soms is een schema meer wenselijk, soms is een ander schema meer verkieslijk.

Contextschema 733

In contact met de omgeving activeert het kind een schema in zich van hoe de omgeving is.

INDEX DEEL 10 ENCYCLOPEDIE : Sd - To

Seksespecifieke of genderneutrale opvoeding ? 13

Een onderscheid maken tussen een jongen en een meisje in de opvoeding ? Termen als non-binair en bi-seksueel treden steeds meer op de voorgrond in de zoektocht naar zichzelf.

Seksuele opvoeding bij het jonge kind 25

Facetten van seksuele opvoeding bij het jonge kind.

Signaaltaal opvoeder-kind 44

Signaaltaal is de taal waarop je reageert. Hoe je kind tot een taal brengen die je verkiest ?

Welke signalen geef ik ? 52

Als ouder kan je de vraag stellen welke signalen geef ik dat mijn kind zo reageert. Tegelijk kan je je de vraag stellen welke signalen te geven opdat je kind tot een andere reactie zou komen ?

Slaapproblemen bij kinderen 62

Niet alle kinderen slapen even gemakkelijk. Wat speelt zich af ? Wat kan helpen ?

Slaaptijd jongere Cognitief slaapschema jongere 85

Gebruik maken van het cognitief slaapschema voor de jongere, kan helpen invloed uit te oefenen op de slaaptijd van de jongere.

Sociaal-emotionele ontwikkeling 96

Zichzelf en de omgeving leren kennen en er op weten inspelen vraagt een hele ontwikkeling.

Sociaal inspelen 98

De sociale leefwereld van het kind wordt steeds ruimer. Hoe het kind helpen bij het sociaal ingroeien ?

Sociaal refereren 110

Het kind gebruikt de gevoelens van volwassenen om in een niet vertrouwd of onduidelijke situatie uit te zoeken hoe emotioneel te reageren.

Overheen sociale angst 116

Sommige kinderen blijken meer gevoelig voor het ontwikkelen van angst in sociale situaties. Wat speelt zich af bij het kind ? Hoe het kind en zijn angst tegemoet komen ?

Sociale competentie ontwikkeling – Denkschema overheen kenschema 133

Het denkschema sociale competentie kan het kenschema sociale vaardigheid aanvullen, bijsturen en helpen aanwenden en omzetten in de praktijk.

Keuze en gebruik van online applicaties en sociale media 140

Als ouder ben je vaak begaan met het gebruik van online applicaties en sociale media door je kind. Hoe je kind optimale digitale keuzes aanbieden uitgaand van wat kinderen zelf aangeven? Wat met games en gamen?

Ouder-zijn en sociale neurowetenschappen 153

Als ouder kan je je ouder-zijn en ouder-kind interactie optimaliseren door een betere afstemming met elkaar van je brein- en sociaal functioneren.

Voor een gunstige sociale omgang 161

Te vaak weten jongeren niet te komen tot een bevredigend contact. Ze schatten de situatie verkeerd in, of lopen zichzelf voorbij. Wat gaat precies in hen om? Wat kan bijgestuurd en toegevoegd?

Sociale waarden in de opvoeding 178

Is ouderlijke competentie vooral te herleiden tot gebruikte vormelijke opvoedingsstijlen, of zijn bepaalde inhoudelijke waarden in de opvoeding eveneens van belang?

Sociale waarneming door het kind 184

Wat neemt een kind op sociaal vlak waar? Voor welke signalen stelt het zich open?

Soepele communicatie 193

Hoe je iets opvat en hoe je reageert in welke situatie voor je, laat veelal weinig ruimte en vrijheid. Hoe op een meer soepele en losse wijze met iets omgaan ?

Spelmateriaal 200

Voor een kind is alles nieuw en te verkennen. Hoe kan spel bijdragen om de omwereld en zichzelf te leren kennen ? Wat met het digitale spel en de online wereld ?

Spelontwikkeling & -begeleiding in beeld 213

Hoe kunnen spel en spelbegeleiding eruit zien ?

Over speltaal 220

Niet steeds komt in gesprek of interactie de werkelijkheid aan bod, soms wordt ze vervangen door een voorstelling.

In de spiegel kijken *jongerenthema* 232

In de manier waarop je naar je omgeving kijkt, ontmoet je veel van jezelf. Je ontmoet jezelf in wat en hoe de dingen voor je zijn.

Ander spoor 237

Verandering kan verandering op gang brengen. Welke mogelijkheden zijn er ?

Je kind aanspreken 254

Hoe je kind benaderen dat je zijn medewerking krijgt ?
Wat wel, wat niet ?

Hoe leer lukken in gesprek ? Hoe er meer uithalen ? 268

Opdat een gesprek meer succesvol zou zijn, kan je je trachten bewust te worden van de aanwezige relationele en informatieve motieven bij elk, bij elkaar en samen.

Over stappen 280

Hoe met iets actief gunstig iets ongunstig verhelpen ?

Gemakkelijk centraal stellen 290

Wat stelt iemand in zijn waarneming, omgang en keuzes gemakkelijk centraal ? Wat is de oorsprong en het effect ervan ?

Sterke kinderen, sterke ouders 298

Eigen kracht van het kind tot ontwikkeling laten komen, hoeft voor jezelf als ouder helemaal geen bedreiging te zijn. Integendeel is het mogelijk beiden in eigen kracht te groeien met de hulp en steun van elkaar.

Hoe sterk worden ? jongerenthema 305

Alle kinderen willen graag sterk worden. Hoe hen dit gevoel laten ervaren ?

Leer stewarding : bewaken van een gezond leren 310

Wat en hoe iets wordt geleerd is wellicht minder belangrijk dan hoe gezond het kind iets leert.

Stress & burn-out 317

Stress kan heel remmend en hinderlijk zijn voor het kind. Hoe het kind helpen meer ontspannen te zijn. Hoe zijn welbevinden verhogen ?

Stress centraal 326

Stress eist je kind op, waardoor iets anders minder aanbod komt tijdens zijn ontwikkeling.

Opvoedingsstress schematisch 367

Opvoedingsstress ontstaat naarmate je als ouder door omstandigheden, je kind en jezelf ervaart niet te kunnen beantwoorden aan je ouderrol. Je doet dan extra inspanningen alsnog te lukken.

Opvoedingsstress kind 379

Opvoedingsstress wordt veelal gesitueerd bij de ouder. Maar ook het kind kan stress ondervinden bij de ervaren opvoeding. Vooral het optreden van blijvende stress bij het kind en hoe het erop reageert vragen aandacht. Zeker wanneer er sprake is van 'early life stress' in de vroege kindertijd.

Subsidiariteit in de opvoeding 395

Subsidiariteit is een algemeen gebruikt beginsel dat voorrang geeft aan het kleinste doel of middel. Ook in de opvoeding kan dit beginsel nuttig zijn.

Systeem als schema, schema als systeem 405

Hoe een systeem - zoals het gezin - in de realiteit is, vertaalt het zich in de aanwezige voorstelling en omgekeerd.

Contexttaal 415

Soms maakt de context waarin je je bevindt veel voor je duidelijk.

Tekentaal 431

Gevoelig zijn voor de tekens die iemand uitzendt kan een belangrijk voordeel opleveren.

Taaldruk 451

Iets of iemand benoemen activeert een hele ervaringswereld waarin we geneigd zijn tot groepering.

Taalontwikkeling kind 458

Het tot ontwikkeling komen van de taal opent voor het kind stapsgewijs een heel nieuwe wereld. Hoe verloopt deze ontwikkeling ?

Taal en communicatie referentiële opvoeding 484

Bij taal en communicatie referentiële opvoeding komt het in belangrijke mate rond taal en communicatie te draaien in de ontwikkeling van het kind.

Referentiële of expressieve taal Stijl taalontwikkeling 489

Kinderen kunnen een referentiële of expressieve stijl gebruiken bij hun taalontwikkeling. Mogelijk gaat dit terug op verschillen in leeroriëntatie en onderliggende leereigenschappen.

Taal, schema's en realiteit 498

Wat je verwoordt geeft weer wat in je geheugen opgeslagen ligt over iets. Wat in je geheugen opgeslagen ligt over iets bevat de verwerkte ervaring in contact met de realiteit.

Talentontwikkeling 507

Een kind kan van nature uit een zekere aanleg hebben voor iets wat het graag doet. Hoe de ontwikkeling van een aanwezig talent bij het kind verder tot ontwikkeling laten komen met gunstig effect op zijn hele ontwikkeling?

Schema's, competenties en talenten 514

Talenten als wat aan de basis ligt van ontwikkeling, en competenties als wat tot ontwikkeling kwam, kunnen in het breder ontwikkelingsgericht kader van het schema worden voorgesteld. Het laat meer de dynamiek tussen gedrag en ontwikkeling zien.

Talenwijzer : hoe praten met elkaar 524

Je kan praten met wat je laat horen, met wat je laat zien, en met wat je laat voelen. Wat verkies je ?

Te fel ! 538

Iets kan te veel worden. Uit zelfbescherming tracht je het weer binnen de perken te krijgen. De manier waarop je dit doet kan gevolgen hebben voor jezelf of je omgeving.

Voor of tegen elkaar ? 550

Als ouder kan je vaststellen dat je in je relatie met je kind tegenover elkaar komt te staan. Hoe komt dit en wat kan je er aan doen ?

Met mezelf of tegenover mezelf 558

Zal je in een gespannen situatie jezelf steunen of tegenover jezelf komen staan ?

Hoe opvoedingstekorten voorkomen 565

Van opvoedingstekorten wordt gesproken wanneer er uitgesproken tekorten kunnen opgemerkt in de opvoeding die in erge mate de ontwikkeling van het kind in gevaar brengen. Hoe tijdig reageren en erger voorkomen.

Televisie – kinderspel ? 574

Wat kan televisie betekenen voor de ontwikkeling van het kind ? Hoe kansen vermeerderen en risico's verminderen ?

Opvoeding, temperament en ontwikkeling 593

Heeft opvoeding steeds eenzelfde effect op de ontwikkeling van een kind ? Welke rol speelt het temperament van het kind ?

Temperament en schema's 604

Temperament bepaalt mee de snelheid, de mate, de richting en de duur van (schema)activering.

Terug draaien 612

Iets kan zoveel bij je of je kind teweegbrengen, dat het aangewezen is de intensiteit ervan in tijd, kracht en diepte te verminderen.

Te ver en te kort ? 622

Bij moeilijk gedrag wordt vooral gekeken naar het te ver gaan en het tekortschieten. Weinig oog is er voor het te ver gaan en het tekortschieten dat aan basis ligt.

Je tijd nemen 634

Hoe kan tijd helpen voor je als ouder en voor je kind ?

Tijd voor kind-zijn 646

Wat betekent kind-zijn ? Wat vraagt het kind, aan wat heeft het behoefte ?

Time-in of time-out als schema ? 657

Hoe reageer je als ouder als schijnbaar niets meer werkt?
Kies je voor afstand of nabijheid ?

Toegankelijkheid informatie en kennis *reflectiethema*
667

Nog steeds zijn informatie en kennis niet volledig toegankelijk. Hoe hiertoe kunnen bijdragen ?

Een toekomstgerichte opvoeding 675

Steeds meer vraagt opvoeding een rekening houden met en een afstelling op de toekomst die nog grotendeels onbekend is en toenemend onzeker.

Schematoetsing en –ontwikkeling adolescent 681

Als je kind de adolescentie nadert neigt het wat het van je overnam te toetsen aan de realiteit op basis van eigen ervaring.

Schematolerantie 690

Wat als iemand iets heel anders opvat en anders reageert in andere situaties dan jij op basis van ervaring en informatie opgeslagen in je geheugen.

INDEX DEEL 11 ENCYCLOPEDIE : Tr - Vr

Gezinnen in transitie 13

In de samenleving zijn veel veranderingen op te merken. Hoe beïnvloeden ze gezinnen ? Hoe opvoeden voor morgen ?

Trauma en traumaverwerking kind 36

Een trauma brengt voor een kind heel wat in beweging. Emotioneel en cognitief treedt er een verandering in. De wijze van verwerking bepaalt de ernst van de verandering.

Opvoedingstrends in de kijker 42

Opvoeding is volop in evolutie. Net zoals de ontwikkeling van het kind volop evolueert. Hoe hierop optimaal inspelen ?

Omgevingstriggers, triggeromgeving 73

De omgeving activeert in je heel wat op een bepaalde manier.

Via tussenstappen overbruggen 81

Vaak lukt het kind iets niet in een keer, via tussenstappen zorg je voor de nodige overbrugging.

Tweezijdige schema-activatie 89

In de omgang met iets of iemand activeer je niet alleen opgeslagen informatie over iets of iemand, maar ook over jezelf in relatie tot iets of iemand. Dit hangt samen met zelfreferentiële encoding en geheugenopslag.

Aanuit 99

Als ouder wil bij je bij je kind een en ander activeren of deactiveren van wat als ervaring en informatie opgeslagen ligt.

Hoe komen we er uit ? 104

Wat kan je doen als je vastloopt met elkaar ? Hoe tot een gezamenlijke oplossing komen ?

Uit balans 110

Soms raken kinderen en jongeren uit balans. Het te sterk aangesproken worden slaat gemakkelijk om in extremen in voelen en reageren.

Circulaire processen uit balans 125

Wederzijdse beïnvloeding kan je uit elkaar drijven. Het kan je ook naderbij brengen. Hoe komt dit en hoe te werk gaan ?

Dorp werd stad : uitdagingen voor jongeren vandaag 131

Een beeld laat toe de uitdagingen samen te vatten waar jongeren vandaag voor staan.

Uitgaan van je kind of je ervaren 136

Als ouder kan je mogelijk vaststellen dat je in de omgang met je kind meer uitgaat van jezelf en je eigen ervaren dan uitgaat van je kind en wat er bij hem of haar leeft.

Uitzoomen 144

Soms kan iets je overweldigen, zodat je nog weinig mogelijkheden overhoudt om gunstig te reageren. Hoe voorkomen dat iets je overweldigt ?

Uniformiteit of differentiatie ? 153

Hoe komt men uit op uniformiteit ? En hoe op differentiatie ?

Vaders en hun brein 160

Steeds meer blijkt uit neurowetenschappelijk onderzoek dat er weinig of geen verschil is tussen beide geslachten in ervaren en hersenactiviteit behorend bij ouder-zijn. Nu nog zichzelf en de omgeving overtuigen.

Vastzitten – Losmaken 172

Zit je vast in je omgeving, of in jezelf ? Hoe kan je loskomen van je omgeving, of van jezelf ?

Veel van jezelf verwachten 180

In de loop van zijn ontwikkeling ontstaan mogelijk bij het kind voorstellingen over zichzelf en zijn omgeving waarbij het veel van zichzelf gaat verwachten.

Veelgestelde vragen 187

Je reageren als volwassene op het kind is afhankelijk van de gestelde vraag bij het kindgebeuren. Welke vragen kunnen zoal gesteld ?

Veerkracht als model 205

Veerkracht biedt stevigheid en tegelijk soepelheid. Net wat nodig in moeilijke omstandigheden.

Hoe ver ? 220

Sommige kinderen gaan in hun gedrag te ver, hoe ver gaan ze dan intern ?

Hoe veraf ? 228

Het lukt het kind niet steeds onmiddellijk te doen wat je mag verwachten. Hoe met het kind omgaan bij nog niet lukken ?

Veranderbaarheid schema's 240

Mogelijk wil je als ouder je eigen gedrag of dit van je kind beter begrijpen om tot verandering te komen. Schema's als neerslag van eerdere ervaringen kunnen je hierbij helpen.

Veranderen 249

Wat veranderen om storende gevoelens en gedragingen te verhelpen ?

Veranderen ? ... Begint(t) bij jezelf ! *jongerenthema* 256

Eerst jezelf overhalen en overtuigen vooraleer te kunnen veranderen. Hoe kom ik als jongere van een niet-helpend denken tot een helpend denken ?

Schema's, beïnvloeding en verandering 264

Hoe het gedrag van je kind beïnvloeden of veranderen ?

Tot verandering komen 273

Veranderen vraagt om contact met en evolutie van interne voorstellingen en werkmodellen.

Veranderingsmechanismen 282

Welke mechanismen aanwenden om tot verandering te komen ?

Veranderingsschema 291

Een schema ontwikkelen dat een gewilde verandering aanstuurt kan erg behulpzaam zijn.

Wat je verbeelding kan doen 298

Kom je als opvoeder in een moeilijke situatie terecht ? Dan kan je trachten vooruit te zien, te overzien en terug te kijken in je verbeelding naar wat in de werkelijkheid gebeurt.

Verbondenheid 307

Jongeren kunnen niet zonder een beschermende en bevestigende cocon. Ze zoeken deze in positieve verbanden en zo nodig in vluchten bij ontbreken eraan.

Vergelijken, vergelijken, vergelijken. Ontwikkeling categorievorming jonge kind 312

Om zich een beeld te vormen van de buitenwereld maakt het jonge kind al in een vroeg stadium gebruik van categorisatie. Deze groepering en ordening van de omwereld gebeurt door te vergelijken.

Schema's als vergelijkingsbasis 321

Waarmee vergelijk je iets bij het waarnemen ?

Verhalen voor en over je kind 326

Een verhaal over je kind en voor je kind, kan veel voor het kind betekenen. Het kleurt zijn zelfbeeld en zijn leven.

Verlegenheid 341

Sommige kinderen zijn meer vatbaar voor verlegenheid. Hoe komt dit en hoe komt het tot uiting ? Hoe er mee omgaan als ouder en kind ?

Verliefd-zijn 353

Verliefd-zijn, jongeren ervaren het als een geweldig gevoel. Wat is het en wat ligt aan de basis? Ook voor ouders is het iets nieuws. Hoe hiermee omgaan in de ouder-kindrelatie?

Verliesverwerking 362

Ernstig verlies in het leven van je kind kan het erg uit evenwicht brengen. Het vraagt om een eigen benadering.

Verplaatsen 374

Wat in je geactiveerd is en je erg bezighoudt, kan je verplaatsen. Zo kan je er beter mee omgaan en er meer vat op krijgen.

Oog voor verschil en gelijkens 385

Hoe je zoeken naar gelijkens verschil geen geweld laten aandoen?

Kleine verschillen maken grote verschillen 391

Elk verschil kan verschil maken. Wat kan het verschil maken?

Verschillen tussen ouders 399

Verschillen tussen ouders zijn vanzelfsprekend. Hoe ze toelaten, er anders en meer gunstig mee omgaan en het relationele meer tot zijn recht laten komen? Hoe onderlinge ruzie als ouder voorkomen?

Verslaving waar om heen ? 406

Een verslaving tijdig opmerken is één, inwerken op ontstane automatische processen door het stimuleren van zelfregulerende processen is twee.

Schema-activering verstoring 413

Een te gering of te uitgesproken geactiveerd zijn, een te kort of te lang geactiveerd zijn van wat aan de basis ligt van gedrag, het heeft een onmiskenbaar effect.

Vertrek of overstap 417

Zo je voor een uitdaging komt te staan, kan je best van je weerbare zijde vertrekken, of kan je zo nodig van je kwetsbare zijde overstappen op je weerbare zijde.

Vertrouwen en berekening 428

Een kind dat kan vertrouwen, kan berekening achterwege laten. Hoe stappen hiertoe te kunnen zetten ?

Schemaverwachting en -druk 438

Kenschema's creëren verwachtingen en een zekere mate van druk.

Verweving, bedrading, 'connecting' jongerenthema 456

Wat evolueert er in de sociale omgang ? Wat komt meer centraal te staan ?

Vier-stappenplan 463

Waar let ik op vooraleer te reageren ? *jongerenthema*

‘Voeden’ 467

Wanneer we gevoelsmatig en in gedachten met iets bezig zijn, dan kan dit helpen. Het kan ook hinderend werken.

Je kind volgen, ook online ? Aanwezige ouder(s) 485

Wat betekent je kind volgen en wat houdt het in ?

Op te volgen 505

Als ouder kan je eerder een tekort vaststellen in de ontwikkeling van je kind, of iets wat te ver gaat. Ook als kind kan je een tekort of een te veel aanvoelen.

Concreet voor abstract 511

Hoeveel abstractie ook tot ontwikkeling komt toch blijft het concrete een centrale rol spelen.

Voorkomen van discriminatie 516

Discriminatie als op een ongunstige manier onderscheid maken kan erg negatief uitwerken op een kind en zijn ontwikkeling. Alle redenen om dit te voorkomen.

Anders voorstellen 537

Als je met je kind praat en omgaat zeg je tegelijk heel veel. Wat zeg je zowat allemaal en hoe kan je hier iets in veranderen ?

Contextuele, mentale en motorische voorstelling 544

Niet enkel de uitvoering van iets heeft een gunstig effect voor later, ook de voorstelling van de uitvoering zorgt mee voor een blijvend resultaat.

Dubbel spoor voorstelling 552

Soms hebben je de indruk erg rationeel weloverwogen te handelen, vaak evenwel maak je gebruik van wat typisch, beschikbaar en gemakkelijk toegankelijk is.

Framing : tussen realiteit en voorstelling 565

Framing helpt om de realiteit voor jezelf of elkaar om te vormen tot gekenmerkte realiteit of voorstelling.

Voorstellingsschema's 570

Voorstellingen die je spontaan aanwendt zijn niet altijd bewust en helder voor je. Achter deze voorstellingen weten komen en ze bewust hanteren kan een voordeel opleveren.

Voorwaardelijke schema's 579

Hoe je iets opvat en hoe je iets voor je oppakt is aan voorwaarden verbonden. Dit leren onderkennen kan verhelderend voor je werken.

Voorwaarden ontwikkeling kind 585

Opdat een kind zich optimaal zou kunnen ontwikkelen moeten een aantal randvoorwaarden vervuld zijn.

Van vorm naar inhoud 594

Eerdere ervaringen worden verwerkt tot een vorm die onmiddellijk klaarstaat voor gebruik. Vandaag wordt vaak om aandacht gevraagd voor actuele en toekomstige inhouden.

Gewoontevorming 600

Een gewoonte vraagt tijd en inspanning om zich te installeren. Eens geïnstalleerd vereist het heel veel tijd en inspanning om hierin verandering te brengen.

Veel vragen van je kind 602

Wat je je kind vraagt kan ongunstig uitwerken op het kind en zijn ontwikkeling.

Vragend praten 614

Eerder dan veel te zeggen, kan je ook veel vragen, zonder daarom uit te vragen.

INDEX DEEL 12 ENCYCLOPEDIA : Vr - Ze

(Moeilijk) vriendjes maken 10

Wat is een vriend voor een kind. Hoe kansen bieden voor vriendschap ?

Vroegkinderlijke relaties en hun betekenis 22

Op basis van vroegkinderlijke relaties bouwt het kind een voorstelling op van zichzelf, betekenisvolle anderen en de relatie hiermee. Latere relaties worden hierdoor gekleurd.

Wie vult wat in ? 28

Zo het kind leemten en tekorten ontmoet, zal het geneigd zijn deze zelf in te vullen. Hoe ongunstige invullingen voorkomen ?

Wie of wat begint ? Attribueren bij communicatie 43

Waarom toeschrijven bij communicatie ? Waar situeer je wat in gesprek ?

Waarden in de opvoeding 85

Hoe waarden concretiseren in de opvoeding ?

Impliciet of expliciet waarderen 95

Bij het waarderen van groepen en personen stemt wat we zeggen niet steeds overeen met wat we doen.

Waar om in de opvoeding ? 103

Zonder dat je het altijd bewust bent, kan het in de opvoeding van je kind rond iets komen draaien. Iets wat je wil, of juist niet wil.

Het wat van waarden, normen en kwaliteiten jongeren-thema 111

Wat kunnen waarden, normen en kwaliteiten concreet betekenen en zijn in het opvoedingsgebeuren ?

Wat activeerde je ? Schema's als voorspeller 118

Om te weten hoe je iets moet begrijpen, hoe je moet reageren en welke situatie zich voordoet, ga je veelal af op wat je meent dat iemand activeerde in interactie met je.

Wat activeerde ik ? 123

Wat activeer je bij je kind, zodat je kind zo reageert ?

Wat activeert iemand in je ? 131

In contact met iemand wordt iets in je geactiveerd dat meer of minder aan je behoeften tegemoet komt. Hoe in contact meer aan je behoeften tegemoet weten komen ?

Wat komt eerst, wat komt later ? 137

Als ouder kan je merken dat wat voorafgaat, wat volgt kan beïnvloeden. Wil je iets beter begrijpen, dan kan je eens verder terugkijken.

Aan wat ? Wat aan ? 150

Wat staat allemaal aan zodat we iets zo oppakken en op die manier reageren ? Hoe brengen we hier zo nodig verandering in ?

Wat is primordiaal ? 163

Als ouder is niet steeds duidelijk wat primordiaal is voor je kind. Is het de realiteit, het actief-zijn, of zijn voorstelling ?

Van kwetsbaarheid naar weerbaarheid 173

Elk van ons is erg kwetsbaar. Hoe helpen bij de ontwikkeling van weerbaarheid ?

Weerstand voorkomen 185

Nu en dan krijg je te maken met weerstand en verzet van het kind. Met wat hebben die te maken ? Hoe ze voorkomen of overwinnen ?

(Weer)werk of werkt weer ? 209

Wat kan vermeerderd of toegevoegd om iets opnieuw op dreef te krijgen ?

Verzameling weetjes 222

Informatie over visie, methodiek en praktijk encyclopedie.

Weg van of op weg naar ? jongerenthema 232

Als jongere wil je soms weg van iets, maar wat als je op weg zou gaan naar iets ?

Focussen op wat niet of wat wel 242

Loop je vast in details of laat je je leiden door het geheel op een evenwichtige en gedoseerde wijze?

Wennen 249

Hoe breng je je binnenwereld in overeenstemming met de buitenwereld ?

Welke wereld voor het kind ? 258

Als ouder wil je een wereld voor je kind waaraan het kan groeien. Wat als dit niet helemaal lukt ?

Schema's als werkmodel 277

Via de affectieve en cognitieve ontwikkeling ontstaat een intern werkmodel over personen, zichzelf en relaties.

Lichamelijk weten 290

Voorbije ervaringen worden niet enkel in je geheugen vastgelegd. Ook in je lichaam gebeurt dit.

Wie beloont, straft, negeert? 297

Als ouder ga je er vanuit dat jij beloont, straft of negeert. Wat als je kind je imiteert ?

Defensieve of constructieve communicatiewijze 306

Soms merken ouder en jongere dat het met elkaar moeilijk lukt. Zonder het te beseffen hebben ze tegenover elkaar een defensieve mindset ontwikkeld. Hoe onderling te komen tot een constructieve opstelling ?

Als je niet meer met woorden praat 323

Soms ervaart je kind of jijzelf als ouder dat praten niet werkt of niet kan. Hoe jezelf dan duidelijk maken ?

Woordenschat 335

Hoe je iets verwoordt voor je kind en jezelf, kan net het verschil maken. Op wat gaat wat je benoemt terug ?

Jongere en zakgeld 347

Wat kan zakgeld voor je kind betekenen ? Of, wanneer en hoeveel zakgeld geef je als ouder ?

Dit zeggen, dat bedoelen 354

Soms lukt het je niet (langer) te zeggen wat je bedoelt. Hoe hier toch meer in lukken ?

Hoe zeg ik het ? 366

Je kan wat je communiceert aan heel wat koppelen zodat wat je uitdrukt gunstiger wordt.

Zelfactivatie 380

Waarom directe invloed op het gedrag van je kind veelal niet lukt. Welke moeilijkheden doen zich voor en hoe kan je deze voorkomen ?

Gunstige (zelf)schema activatie : competitieve ken-schema's 387

Als ouder of kind kan je de neiging hebben iets gemakkelijker ongunstig voor te stellen : je omgeving, maar ook jezelf in bepaalde situaties. Hoe overschakelen naar meer gunstige voorstellingen en ongunstige afremmen ?

Facetten van zelfcommunicatie 396

Zelfcommunicatie heeft verschillende betekenissen : van communiceren met jezelf, over communiceren van jezelf, tot communiceren van anderen over jezelf.

Zelf-determinatie : autonomie-ondersteuning of controle 413

Zelf-determinatie als autonoom bepaald gedrag vraagt om autonomie-ondersteuning vanwege de omgeving.

Preventie van zelfdoding 417

Als ouder stel je je mogelijk vragen naar het zelfdoding-risico van je kind. Hoe hier hoogte van krijgen en hoe reageren bij mogelijk risico?

Zelf-effectiviteit : ontwikkeling & aanwending 433

Het gevoel hebben iets specifiek te kunnen. Het maakt dat je met meer energie en durf iets tot een goed einde weet te brengen.

Zelfregulatie 444

Zelfregulatie als zichzelf in de hand weten houden vraagt om ontwikkeling van deelfacetten of -mechanismen.

Equilibratie als cognitieve zelfregulatie 455

De kennis die je hebt tracht je tot een hoger meer duurzaam evenwicht te brengen zodat alle informatie die je ontmoet hierin past.

Het zelfschema 462

Het zelfschema activeert een manier van zijn, hetwelk in de loop van de ontwikkeling tot stand komt.

Zelfschema analyse 471

Ervaar je machteloos te zijn, krijg je te maken met problemen en uit je klachten, dan zal je gemakkelijk een ongunstig zelfschema activeren. Wat ligt aan de basis ?

Zelfschema-invulling 483

Je zelf wie je bent en je zelfschema wat je er van opvat en ervaart kunnen met elkaar overeenstemmen. Ze kunnen mogelijk ook op een minder gunstige wijze van elkaar verschillen.

Ongunstig zelfschema 492

Een zelfschema zo ongunstig kan heel wat in beweging brengen. Hoe werken aan een meer gunstig schema ?

Kansen voor zelfsturing 507

Het lijkt iets voor later. Toch blijkt een kind hier reeds vroeg een aanvang mee te nemen. Hoe hierop inspelen ?

Zelfbescherming 516

Minervaringen op lichamelijk, emotioneel en sociaal vlak kunnen aan de basis liggen. Je wil liefst geen pijnlijke herhaling. Hoe je zelfbescherming je geen kansen laten ont-nemen ?

Zelfverdediging 540

Een kind lukt er niet altijd in zichzelf te verdedigen. Het durft onvoldoende. Weet niet goed hoe. Wat kan een kind doen ter verdediging van zichzelf ?

INDEX DEEL 12bis ENCYCLOPEDIA : Ze - Z

Bevorderen van zelfvertrouwen 4

Zelfvertrouwen vormt een stevige basis voor het kind. Hoe als ouder en als kind bijdragen tot zelfvertrouwen ?

Zelfverwonding, waar gaat het om ? 28

Zelfverwonding is een extreme reactie op een uitgesproken onwelbevinden. Van een ingaan tegen zichzelf is er de vraag naar hoe uit te gaan van zichzelf.

Zelfzorg als ouder 47

Wat versta je als ouder onder zelfzorg en hoe vul je het in ? Hoe kan het je helpen ?

De vele gezichten van zeuren 56

Vaak worden ouders met gezeur geconfronteerd. Wat betekent dit vervelend doen ?

Begaan met zichzelf als jongere 76

Het probleem van sommige jongeren is dat ze te weinig begaan zijn met zichzelf, ook al lijkt het net andersom.

Zichzelfwaarmakende verwachtingen 84

Je voorstelling en verwachting bepalen mee je inspanning om iets te bereiken of te vermijden.

Zindelijkheidstraining ? Wanneer en hoe ? 88

Zindelijk worden vormt een belangrijke stap in de ontwikkeling van je kind en zijn autonomieverwerving. Welke inbreng hebben als ouder ?

Zindelijkheid 's nachts 96

Zindelijk worden is voor elk kind een opgave. Voor sommige kinderen blijft 's nachts zindelijk zijn moeilijk. Wat samen met je kind kunnen doen ?

Gemakkelijk herhaling zoeken 113

Wat en in welke mate iets of iemand voor je is wordt erg gekleurd door wat je als uitgangspunt nam.

Zwart-wit : gevolgen en oplossingen 121

Gedachten, gevoelens, verlangens, voorstellingen en gedrag van je kind of jezelf als ouder vragen soms om een minder extreem zijn.

Uitgeleide 135

Wetenschappelijke onderzoeksmethodiek, wetenschappelijke vormingsmethodiek, bronnen, omslagfoto encyclopedie

INDEX PART 1 ENCYCLOPEDIA

Presentation encyclopedia 10

Vision, objective and realization, where around

Look differently, react differently 63

How a child experiences a situation or event will largely determine his reaction.

Assertiveness *youth theme* 72

Assertiveness is the degree of self-confidence and strength in your dealings with your environment. It is something you have to a certain extent and that you can develop further.

How to keep the balance positive ? 94

You can count on some things. Not on others. How does the parent tilt the balance favorably?

Proactive development support 101

Parenting is more than rewarding or punishing. As a parent, you can proactively offer something to which your child can react favorably.

Limiters - who or what stops me ? *youth theme* 109

As a young person you can stand for the task of slowing down and limiting yourself.

From control to influence culture 119

What remains of the context in which I was raised? In what context do I place the education that I give my child?

Working together with the broad environment. Importance of social network 124

Parenting isn't something you do on your own.

Reward and punishment. About development guidance 132

You reward to encourage behavior. How do you actually do this in practice?

In your reach! youth theme 143

You often feel powerless as a young person. Is this always the case?

Development of meaning 150

There is a lot to learn to discover meanings and to give meanings for yourself as a child. Even harder is it to get to know meanings that count for others.

Buffers as protection 161

Buffers ensure safety. They allow us to notice insecurity on time. How to sensitize children for this?

Preventing burnout as a parent 169

How as a parent prevent to go under? Which signals can you notice in time? How do you respond?

Out of the center 181

What if a child no longer identifies himself with the family group?

Circular influence 189

What you say or do can be a reaction to your child. Your reaction can then again be the starting point for the child to which it in turn reacts.

Claim behavior, demanding a lot of attention 211

Every child needs attention. How to deal with it ?

What can coaching do for me ? *youth theme* 226

As a young person, much is still a dream to realize. With discovering how to make this happen, via which roads and with the help of what and who, you can be very much at ease and help yourself.

Cognitions in parenting 231

Cognitions - as what you make of something - determine your responding as a parent. This is also the case for the child - what it makes of what you say and do - determines his reaction.

Cognitive schemas and parenting 243

The development of the child coincides with the development of cognitive schemas. In the upbringing, the child can be helped with the construction and filling of cognitive schemas.

Communicative approach 270

How do you openly communicate with your child in an open way as part of your upbringing ?

Communicative development child 274

In parenting, much attention is given to language and behavior development of the child. Less attention is given to how communication develops in the child.

For a clear communication 291

Talking to your child is not always easy. A clear communication can offer more opportunities.

Phase-specific communication 303

Communication that accompanies someone's doing in reality requires prior, during and afterwards conversation, in accordance with the different communication phases.

A good contact with my child 313

Every parent wants a good contact with his child. What does this mean a good contact?

Containment and holding in parenting 326

Children may need someone who knows how to cover their emotions and can provide the necessary support and protection.

From co-regulation to self-regulation 335

Adults play through the interactive process of co-regulation an essential role in shaping and supporting self-regulatory development of the child. Self-regulation as the skill to get grip on emotions, needs and behavior and to guide them.

Deconstruction & construction in parenting 349

Deconstruction is separating in our thoughts what should better be not together. Construction is bringing together in mind what helps and offers opportunities.

Partial grouping 364

Subgroups can arise in a group. This offers opportunities, but at the same time involves risks.

Appeal which parts and sides ? 373

Each of us has parts that can become active and sides that can be addressed to. How do these parts and sides come into play ?

Thinking on 384

A thinking can be on or off. If it is on, a major influence of this will be on the child's behavior and experiences.

Knowledge and thinking development 398

The development of know-how and thinking helps the child to respond to questions and challenges.

Thinking about your parenting 407

Does thinking about your parenting confuse you, or does it offer added value ?

By thinking 426

Take a moment to consider every day parenting, maybe it brings you new ideas. Space to stop for a moment in your upbringing can be to free yourself for new inspiration.

Activation dialog 431

You want the other to perceive something like that and react accordingly. The other does or does not respond to this.

Direct and indirect approach 442

Want to focus your parenting directly on your child's behavior or indirectly focus on what surrounds it?

Keep distance and go on 449

Sometimes thoughts, feelings, memories and perceptions of yourself or of your environment bother you. How to keep a distance and continue anyway?

Capacity & burden of the family 459

Also the family has a certain carrying capacity and has a certain load capacity. These fluctuate over time.

Drug use child 476

It is not easy today as a parent to prevent your child from having contact with drugs. What can you do preventively and how can you respond? How to talk to your child, activate his own forces and offer support with regard to drug use ?

From pressure to attraction 491

What alternatives are there for pressure?

The child under pressure 508

Every child experiences pressure. Pressure is a signal that asks for attention from parent and child.

External and internal pressure 516

A child adds internal pressure to external pressure.
How to avoid the pressure from becoming too high?

Dealing with pressure from your child 526

A child easily exerts pressure for what it wants or does not want. How to deal with this as a parent?

For a favorable dynamic 544

An unfavorable dynamic can really get in the way of your child. A favorable dynamic can help your child on his way.

Eating problems in children 553

The feeding of the child does not always go smoothly. Where do you think about and how to react as a parent?

Referential guidance 562

Something that is going to turn around something gets attention, so that something more favorable can happen: what about?

(P)referentiële opvoeding en begeleiding van a tot z. 12-delige wetenschappelijke encyclopedie - Hove (Antw.-België), 2023.

ISBN 978-90-802113-7-7

info@opvoeding.be

Trefw. : ontwikkeling, opvoeding, begeleiding, kind, ouders

Aantal pagina's : 6000

Uitg. : psychcom-research vzw, Hove

Hoofdredactie : Jo Franck

Illustraties : o.m. BigStockPhoto.com

INHOUDSINDEX ENCYCLOPEDIE

(c) copyright 2023 (info@knows.ac)

Alle rechten voorbehouden. Uit deze uitgave kan enkel iets worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door middel van fotokopieën, opnamen, of op welke wijze ook, na voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Jo Franck

Psycholoog

Voorheen Lector Sociaal-Agogisch Werk Artesis Plantijn-
hogeschool Antwerpen

Redactieraadslid Sozio Vlaams-Nederlands Vakblad voor
Sociale en Pedagogische Beroepen

Hoofdredacteur E-Magazine Ontwikkeling & Begeleiding
op www.opvoeding.be

Auteur CD-ROM Pesten voorkomen kan je leren! Uitgave
Jeugd & Vrede

Auteur van ons onder meer 'Hoe zeg ik je het? Voor een
eigen communicatie-cultuur', 'Oog voor jezelf en de an-
der!' over sociaal-emotionele vaardigheidsontwikkeling,
'Probleembenadering in schoolverband' en 'Referentieel
schemadenken en –handelen voor de opvoedingsprak-
tijk'

Coaching Sociaal-Emotionele Begeleiding o.m. pestpro-
blematiek, opvoedingsondersteuning, ouderbegeleiding

Jurylid van de jaarlijks toegekende 'De-pest-en-dat-kan-
niet-prijs!'

Deze encyclopedie wil een ruimer en meer systematisch vernieuwend kader bieden om recente wetenschappelijke inzichten en onderzoeksbevindingen over opvoeding en begeleiding in onder te brengen.

Wetenschappelijk onderbouwde opvoedingsprocessen, -mechanismen en -contexten worden beschreven en op een alfabetische wijze geordend. Zo is er ruimte voor wat is, maar ook voor wat te verkiezen is in opvoeding en begeleiding. Vooral het hoe van wat is en te verkiezen is komt aan bod.

Jo Franck studeerde psychologie, criminologie en familiale & seksuologische wetenschappen en is jarenlang internationaal actief in het sociaal-agogisch begeleidings-, vormings- en redactiewerk.

ISBN 978-90-802113-7-7